

Yetişkinlerde Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Yaratıcı Drama Temelli Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması

Naime Eren¹

Derya Atalan Ergin²

Cemre Tatlı³

Makale Bilgisi

DOI: 10.21612/yader.2020.002

Makale Geçmişi

Geliş tarihi 16.05.2019

Kabul 23.12.2019

Anahtar Sözcükler

Öznel iyi oluş

Yetişkin eğitim programı

Yaratıcı drama

Akılcı duygusal davranışçı
yaklaşım

Makale Türü

Özgül Makale

Öz

Yaşamı mutlu bir şekilde geçirmek insanların önemli isteklerinden bir tanesidir. Psikolojide mutluluk öznel iyi oluş kavramı ile ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirerek bir yargı bildirmesi anlamına gelmektedir ve olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu boyutlarını içermektedir. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına olumlu katkıları olduğu için üzerinde durulan bir kavramdır. Çalışmalarda yüksek düzey öznel iyi oluşun ilişkili olduğu değişkenler; stresle daha olumlu baş etme gibi kişisel çıktılardan daha iyi bir vatandaş olmak gibi daha genel sonuçlara uzanan geniş bir yelpazede gösterilmiştir. Bu araştırmanın temel amacı, "Öznel İyi Oluş Eğitim Programı"nın yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla Elektrik Mühendisleri Odası çalışanlarından katılıma gönüllü olan toplam 32 kişiden oluşan bir çalışma grubu belirlenmiştir. Çalışmanın veri toplama aracı olarak "Öznel İyi Oluş Ölçeği" kullanılmış ve uygulanan programın etkililiği söz konusu ölçme aracı ile değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grupları rastlantısal atama yoluyla oluşturulmuştur. İki grubun ön test ölçek puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Ardından deney grubuna yaratıcı drama uygulamaları ve bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde, her biri 180 dakika süren 6 haftalık program uygulanmıştır. Son oturumda son test verileri alınmıştır. Veriler, nonparametrik testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon işaretli sıralar analizi testleri ile değerlendirilmiştir. Bulgular deney grubunun son test puanlarının ön test puanlarından yüksek olduğunu gösterirken, kontrol grubunda herhangi bir farklılaşma gözlenmemiştir. Deney ve kontrol grubu son test puanları ise deney grubu lehine farklılaşmaktadır. Sonuçlar yaratıcı drama temelli öznel iyi oluş eğitim programının yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmada etkililiğini kanıtlamaktadır.

1 Naime Eren, Elektrik Mühendisleri Odası, Ankara, Türkiye. E-Posta:naime.eren@gmail.com. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4018-1913>

2 Dr. Öğretim Üyesi, Uluslararası Final Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Girne, KKTC. E-Posta: deryaatalan@gmail.com ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6602-1985>

3 Dr. Öğretim Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Gaziantep, Türkiye. E-Posta: ertencemre@gmail.com. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1838-2540>

Testing the Effectiveness of Creative Drama Based Training Program Prepared to Increase Subjective Well-Being Level in Adults

Article Info

DOI: 10.21612/yader.2020.002

Article History

Received 16.05.2019

Accepted 23.12.2019

Keywords

Subjective well-being

Adult training program

Creative drama

Rational emotional behavioral approach

Article Type

Research paper

Abstract

Living happily is one of the important wishes of people. Happiness in psychology is addressed by the concept of subjective well-being. Subjective well-being means an individual's judgment by evaluating his/her life and includes positive effect, negative effect and life satisfaction dimensions. In the studies, related variables with high-level subjective well-being are shown in a wide range, from coping with stress to being a better citizen. The purpose of this study is to test the effectiveness of the subjective well-being training program on adults. A total of 32 volunteers participated in the study. Subjective Well-Being Scale was used as the data collection tool and to test the effectiveness of the training program. Experimental and control groups were randomly assigned. It was found that there is no difference between the two groups with respect to the pre-test scores. The experimental group participated in a 6-week training program, which lasted for 180 minutes, on the basis of creative drama practices and a rational emotional behavioral approach. After the last session, the post-test data were collected from the experimental and control group. Mann Whitney U and Wilcoxon signed rank analysis tests were used in the analyses. The results showed that the posttest scores of the experimental group were higher than the pre-test scores, but no difference in the control group. Experimental and control group posttest scores differed in favor of the experimental group. The results have demonstrated the effectiveness of the subjective well-being training program to increase the subjective well-being of adults.

Giriş

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır ve yaşamı mutlu bir şekilde geçirmek insanların önemli isteklerinden bir tanesidir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Vaillant'a göre (2003) ruh sağlığında; olgunluk, duygusal ve toplumsal zekâ, başarılı bir şekilde uyum sağlama ve öznel açıdan iyi olma öğeleri göz önünde bulundurulmalıdır. Öznel iyi oluş, ruh sağlığının olumlu yönünü temsil etmekte (Diener ve Seligman, 2002; Diener ve Seligman, 2004) ve bireylerin yaşamlarına olumlu katkıları bulunduğu için üzerinde durulmaktadır. Kavram, bireyin kendi yaşamını değerlendirerek bir yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Hybron, 2000). Bradburn (1969) ise öznel iyi oluşu, bireyin yaşantıları sonucu meydana gelen olumlu ya da olumsuz duygularına ilişkin yaptığı değerlendirme biçiminde tanımlamaktadır (Akt. Diener, 1984). Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu boyutlarını içeren öznel iyi oluş (Diener, 1984; Hybron 2000), duygusal ve bilişsel öğelerden oluşmaktadır. Bradburn (1969)'e göre bireyin yaşadığı olumlu duygular olumsuz duygulardan fazla olduğunda, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olmaktadır. Öznel iyi oluşun iki boyutu olan olumlu ve olumsuz duygular birbiriyle negatif yönde ilişkili ancak birbirinden bağımsız yapılar olarak görülmektedir (Akt. Diener, Smith ve Fujita, 1995). Bir diğer alt boyutu yaşam doyumu ise bilişsel bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin yüksek düzey öznel iyi oluşa sahip olmaları durumunda, olumlu duyguların daha çok, olumsuz duyguların çok az yaşanması ve yaşamlarından yüksek düzeyde doyum almaları söz konusudur (Diener, 2001). Csikszentmihayli (1999) de bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmanın yolunun, onların akış yaşamlarına neden olacak faaliyetlerde bulunmalarını sağlamak olduğunu belirtmektedir. Akışı sağlayacak deneyimleri yaşamak, bireylerin olumlu duygularını artıracak, olumsuz duygularını azaltacak ve öznel iyi oluşu arttıracaktır.

Yüksek düzey öznel iyi oluşa sahip bireylerin ise daha sosyal ve yaratıcı oldukları, daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları, daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları, iş yaşamında daha üretken oldukları, evlilik doyumlarının yüksek olduğu, stresle daha iyi başa çıktıkları bilinmektedir (Deiner 1984; Diener ve Seligman 2002; Diener ve Seligman 2004; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Öznel iyi oluşu artırmaya yönelik programların etkiliklerinin gösterildiği çalışmalar bulunmaktadır (Gökçekan, 2008; Kuzucu, 2006; Malkoç, 2011; Sağkal ve Türnüklü, 2017). Ancak bu programların daha çok ergen gruplarla yürütüldüğü görülmektedir.

Öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerinden olumlu duygulanım, farklı değişkenlerle ilişkisi bakımından önemli görünmektedir. Fredrickson (2003), olumlu duyguların bireyin düşünce yapısını genişlettiğini, bireyin düşüncelerini biçimlendirerek olaylara farklı açılardan bakmasını ve yaşamında karşılaşması muhtemel zor durumlar karşısında dayanıklı olması için kendi kaynaklarını oluşturmasını sağladığını belirtmektedir. Düşünce yapısı genişleyen birey, problemlerini etkili biçimde çöze ve hayata daha iyimser bakma konularında gelişme göstermektedir. Fredrickson ve Joiner (2002) ayrıca, olumlu duygular ve geniş düşünmenin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini, olumlu duygular yaşayan bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylardan olumlu sonuçlar çıkarmaya eğilimli olduklarını ve olayları daha geniş açıdan değerlendirebildiklerini yani olaylara daha iyimser yaklaşabildiklerini belirtmişlerdir. Olumlu duyguların başka bir katkısı da bireyin sosyal, entelektüel ve fiziksel açıdan yarar sağlamasıdır. Olumlu duygular yaşayan bireyler, sosyal ilişkilere ve fiziksel

etkinliklere daha fazla ilgi göstermekte ve onlardan yararlanmaktadırlar (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Duyguların oluşumuna dair kuramsal açıklamalar getiren Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide (ADDT) duygu ve düşüncelerin birbirleriyle ilişkili olduğunu varsayılmaktadır. Bu durum ise ABC modeli ile tanımlanır. ABC modelinde A harekete geçiren olay, bir gerçeği veya olayın varlığını veya bir kişinin davranışını, tutumunu içerir. B, kişinin A hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. C ise bir sonuçtur ve bireyin duygusal tepkisini içerir. Buna göre duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların (C) bireyin dışındaki bir kişinin davranışı, tutumu veya bir olayın (A) sonucu olmadığı; sonuçların, kişinin ilgili inançlarından yani fikirlerinden, çıkarımlarından ve değerlendirmelerinden (B) kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Doğan, 1995). Duyguların ortaya çıkışını açıklayan bu modelde olumlu duyguların oluşumunun da bireyin özneliliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiye vurgu yapması ve olumlu duyguların artırılması amacıyla kullanılabilir görece somut bir yapı sunması, son yıllarda yapılan çalışmalarla özellikle izleme çalışmalarında etkililiğini göstermiş olması nedeniyle ADDT kavramları çalışma kapsamına alınmıştır.

Bu çalışmada uygulanan programın etkinlikleri ayrıca yaratıcı drama yöntem ve tekniklerini içermektedir. Yaratıcı dramanın kullanılmasındaki amaç duyuşsal, bilişsel ve davranışsal yetilerin geliştirilmesidir. Yaratıcı drama öznel iyi oluş kavramının da kapsamına giren özgüven, kendini tanıma, problem çözme gibi nitelikleri kazandıran etkili bir yoldur (Genç, 2003). Bireyleri merkeze alması nedeniyle de önemli bir yöntem olan yaratıcı drama (Üstündağ, 1988), yalnızca eğitim süreçlerinde değil, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek için de kullanılmaktadır (Altınova ve Adıgüzel, 2010; Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici, 2010; Üstündağ, 1998). Ayrıca bireylerin yaşantılarını ön plana çıkaran, bireysel ve sosyal gelişime daha fazla etki edebilen ve bu anlamda bireyleri aktif kılan bir yöntem olarak da karşımıza çıkmaktadır (Ataman, 2010; Aytas, 2013). Yaratıcı drama alanı, birçok eğitsel hedefin yanı sıra, kişilik gelişimine katkı, bireyin kendini tanıması ve kendini ifade etme gibi kazanımları da içermektedir. Yaratıcı dramanın öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmekte ve dramanın özellikle katılımcıların deneyiminin doğrudan örnek materyal olarak kullanıldığı, tartışılması zor konuların güçlü ve gerçekçi bir şekilde ele alınmasına olanak tanınmasıyla öznel iyi oluşu desteklemek için önemli bir öge olduğunu iddia edilmektedir (Somers, 2008).

Bu çalışmada ADDT'nin işlevsel olmayan düşünceler, duygu-düşünce-davranış ilişkisi gibi temel kavramlarının ve içeriğinin katılımcılarla paylaşılması sürecinde yaratıcı dramanın rol oynama, doğaçlama, donuk imge, bilinç koridoru gibi temel yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Yaratıcı dramanın günlük yaşam etkinliklerinin deneyimlenmesi için sunduğu yarı yapılandırılmış ortam ADDT'nin kavramlarına ilişkin farkındalığın artırılmasında ve ADDT uygulamalarının günlük yaşamda kullanım biçimine ilişkin deneme fırsatı sunmaktadır. Bu fırsatların ise ADDT'nin öne sürdüğü olay-duygu-düşünce-davranış ilişkisinde katılımcıların duygu ve düşüncelerinin farkına varmaları ve davranış değişikliği sağlamalarında, sonuç olarak ise öznel iyi oluş düzeyini artırmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında kişisel ve toplumsal alanda değişkenlerle ilişkisi kanıtlanan öznel iyi oluşu artırmanın sağlıklı bireyler ve toplum oluşturmada önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada uygulanan programın ADDT'nin kuramsal temelinden hareketle oluşturulmuş yaratıcı drama temelli

bir program olmasının özgünlüğü bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda alanyazında daha çok ergenler için geliştirilmiş programlara rastlanması ancak bu programın yetişkinlerle yürütülmesi çalışmanın bir başka özgün yanıdır. Sonuç olarak bu çalışmada yetişkinlere yönelik hazırlanmış ADDT'nin kavramları ile oluşturulmuş yaratıcı drama temelli eğitim programının etkililiği sınanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, ADDT'nin temel kavramları ile yaratıcı drama yöntem ve teknikleri temel alınarak hazırlanmış drama eğitim programının yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerine etkililiği değerlendirmeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Deneysel desen, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini test etmeye yönelik araştırmalardır (Fraenkel & Wallen, 1996). Deneysel desenler, gerçek deneysel desenler, yarı deneysel desenler ve deneme öncesi desenler olarak sınıflandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2001). Bu çalışmada deneysel desenlerin türlerinden yarı deneysel desen ön test-son test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Kontrol grubu alınmasındaki amaç, son test puanlarındaki farklılaşmanın etkisi test edilen deneysel işleme bağlı olup olmadığının belirlenebilmesidir. Ayrıca hem ön test hem de son test puanlarının alınması deneysel deseni güçlendirmektedir. Bu anlamda uygulama öncesinde incelenecek değişkene ilişkin puanlar açısından eşit başlayan grupların uygulama sonrasında puanlarının farklılaşma düzeyi değerlendirilebilmektedir. Bu çalışmada da söz konusu model yaratıcı drama programının öznel iyi oluş düzeyine etkisinin sınanması amacıyla kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu Elektrik Mühendisleri Odası çalışanlarından katılıma gönüllü olan toplam 32 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmışlardır. Çalışmada deney grubunda 8 kadın 8 erkek; kontrol grubunda ise 11 kadın, 5 erkek katılımcı bulunmaktadır. Deney grubunun yaşları 26 ile 48 ($\bar{x}=35.50$); kontrol grubunun yaşları ise 24 ile 48 arasında ($\bar{x}=33.60$) değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın veri toplama aracı olarak kullanılan ve Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. (Ek-1) Ölçek, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini ölçmektedir. Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin cevaplama sistemi her ifade için "Tamamen Uygun (5)", "Çoğunlukla Uygun (4)", "Kısmen Uygun (3)", "Biraz Uygun (2)" ve "Hiç Uygun Değil (1)" olarak düzenlenmiş beşli likert ölçeği şeklindedir. Ölçeğin özgün formunun güvenirlik katsayısı .70 iken bu çalışmada .93 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Ölçme araçlarının uygulanması için gönüllerden oluşan katılımcı gruba uygulanacak program ile ilgili bilgi verilmiş ve ölçme aracının doldurulması ile programa katılmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir. Katılımcılar uygun örnekleme ile belirlendiğinden programa katılan

tüm katılımcılara ölçme araçları uygulanmıştır. Eğitim programı uygulamasından önce ön test yapılmış, programın tamamlanmasından sonra ise son test verileri toplanmıştır. Program toplam 13 günde tamamlanmıştır. Bu sürede kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

İşlem- Eğitim Programının Uygulanması

Deney grubuna uygulanan eğitim programı her biri 180 dakika süren altı oturumdan oluşmaktadır. Oturumların başlıkları “tanışma”, “kendini tanıma”, “işlevsel olmayan düşünceler”, “duyguların oluşumu (ABC)”, “olumlu duygulara geçiş” ve “stresle başa çıkma ve değerlendirme” olarak belirlenmiştir. Aşağıda oturumların içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Birinci oturum: “Tanışma” oturumunda kazanımlar “Grup üyeleri birbirinin adını söyler.”, “Farklı duyguları ifade eder.” ve “Olumlu- olumsuz duyguları ayırt eder.” olarak belirlenmiştir. Bu amaçla isim çalışmaları, grup iletişimini ve etkileşimini artırmaya yönelik etkinlikler ile duyguların tanımlanması ve sınıflandırılmasını amaçlayan etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

İkinci oturum: “Kendini tanıma” oturumunda kazanımlar “Kişilik özelliklerine örnekler verir.”, “Kendine ait olumlu /olumsuz özellikleri fark eder.” “Kişilik özelliklerinin davranışlar için önemini fark eder” olarak belirlenmiştir. Etkinlikler, katılımcıların kişilik özelliklerini, olumlu olumsuz özelliklerini ve bu özelliklerin bireylerin davranışlarına etkilerini fark etmelerini amaçlamaktadır.

Üçüncü oturum: “İşlevsel olmayan düşünceler” olarak isimlendirilen oturumda kazanımlar “İşlevsel olmayan düşüncelerin neler olduğunu bilir.” ve “Kendi işlevsel olmayan düşüncelerini fark eder” olarak belirlenmiştir. Aşırı genelleme, kişiselleştirme, ya hep ya hiç gibi ADDT’de ele alınan işlevsel olmayan düşünce örneklerinin ısınma ve canlandırma çalışmaları ile tanımlanması ve katılımcıların kendi düşüncelerinin farkına varmaları amaçlanmıştır.

Dördüncü oturum: “Duyguların oluşumu (ABC)” oturumunda kazanımlar “Kendi yaşadığı olaylarda duyguların ABC’sini bulur” ve “Duyguların nasıl oluştuğunu fark eder” dir. Oturum süresince ADDT’de önerilen ABC modeline ilişkin etkinlikler yapılmış, katılımcıların olay, duygu ve düşünceyi ayırt etmesi, kendi yaşamında bu sürecin farkına varması amaçlanmıştır.

Beşinci Oturum: “Olumlu duygulara geçiş” oturumunda kazanımlar “Olumlu duyguları ifade eder” ve “Olumlu duygulara geçişin etkilerini sorgular” olarak belirlenmiştir. Etkinlikler duyguların çeşitliliği üzerinden olumlu duyguların farkına varılması, tanımlanması ve olumlu duyguların etkilerinin fark edilmesini amaçlamaktadır.

Altıncı oturum: “Stresle başa çıkma ve değerlendirme” oturumunda kazanımlar “Stresin nedenlerini fark eder”, “Zihinsel gevş getirmenin ne olduğunu bilir” ve “Zihinsel gevş getirme yaptığı duruma örnek verir” olarak belirlenmiştir. Zihinsel gevş getirme örnekleri üzerinden kavramın anlamını, günlük yaşamda kullanıldığı alanları ve katılımcıların kendi kullanım örneklerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Bu oturumun sonunda katılımcılardan son test değerlendirmeleri de alınmıştır.

Verilerin Analizi

Analizler için gerekli varsayımlar incelenmiş kişi sayısının az olması ve normal dağılımın sağlanamaması nedeniyle verilerin analizinde nonparametrik testler kullanılmıştır. “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ilişkili ölçümlerin değerlendirilmesinde Wilcoxon işaretli sıralar analizi testi, deney ve kontrol grubu son test puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın verileri “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ile elde edilmiştir. Söz konusu araçla elde edilen veriler nonparametrik testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon işaretli sıralar analizi testleri ile değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grupları için Öznel İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen ön test ve son test puanları Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Öznel İyi Oluş Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu Mann Whitney U Ön Test-Son Test Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalama	Sıra toplamı	U	p
Öntest	Deney Grubu	16	19.03	304.50	71.50	.06
	Kontrol Grubu	16	12.77	191.50		
Son test	Deney Grubu	16	21.59	345.50	30.500	.00
	Kontrol Grubu	16	10.03	150.50		

Çalışmanın deney ve kontrol grupları ön test puanları arasındaki farklılık Mann Whitney U testiyle incelenmiştir. Buna göre deney ($\bar{x}= 19.03$) ve kontrol ($\bar{x}= 12.77$) grupları ön test puan ortalamaları arasında öznel iyi oluş puanlarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Bulgular deney ve kontrol gruplarının Öznel İyi Oluş Ölçeği son test puanlarının farklılaştığını göstermektedir ($p<.05$). Buna göre deney grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ($\bar{x}= 21.59$) kontrol grubundaki ($\bar{x}= 10.03$) katılımcılardan yüksektir.

Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasındaki farklılık Wilcoxon işaretli sıralar testi ile incelenmiştir. Her iki gruba ilişkin sonuçlar Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Öznel İyi Oluş Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest –Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Deney grubu	Negatif sıra	3	3.17	9.50	-3.031	.002
	Pozitif sıra	13	9.73	126.50		
	Eşit	0				
Kontrol grubu	Negatif sıra	1	3.00	3.00	-1.577	.12
	Pozitif sıra	5	3.60	18.00		
	Eşit	9				

Bulgular deney grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir ($z= -3.031$, $p<.05$). Buna göre deney grubundaki katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği son test puanları ($\bar{x}= 21.59$) ön test puanlarından ($\bar{x}= 19.03$) yüksektir. Kontrol grubundaki katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır ($z= -1.577$, $p>.05$).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalışmada yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yönelik uygulanan yaratıcı drama temelli programın etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ön test son test kontrol gruplu model kullanılarak çalışma grubunu oluşturan 32 kişi rastlantısal olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna altı oturumdan oluşan “Öznel İyi Oluş Eğitim Programı” uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Programın etkililiği “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ile değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada uygulanan programın etkililiğinin değerlendirilmesinde araştırma soruları temel alınmıştır. Buna göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ön test puanlarının deney ve kontrol gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin değerlendirmeler Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlarına bakıldığında deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş puanlarının program öncesinde farklı olmadığı görülmüştür.

Çalışmanın ikinci araştırma sorusu dahilinde katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri son test puanları deney ve kontrol gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin değerlendirmeler Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Öznel iyi oluş son test puanlarının deney ve kontrol grubu arasında farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiş ve deney grubu son test puanlarının ön test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmanın son araştırma sorusu katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin uygulanan program öncesi ve sonrasında farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesine ilişkindir. Bunun için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi analizlerine göre kontrol grubu ön test son test puanları arasında anlamlı fark bulunmazken, deney grubu son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde öznel iyi oluşun iyimserlik (King, 2001; Seligman, 2002), olumlu sosyal ilişkiler (Schwartz ve Sendor, 1999; Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004), stresle başa çıkma (Pennebaker, 1997), olumlu düşünme (Seligman, 2002) gibi değişkenlerle ilişkisi gösterilmiştir. Yapılan deneysel çalışmalar ise öznel iyi oluş düzeyini yükseltme amacıyla hazırlanmış programların etkililiğini göstermektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Özellikle yurt dışında yapılan çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşım ve ADDT temelinde hazırlanmış düşünce ve duyguların fark edilmesi ve değiştirilmesine yönelik programlar bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede sıklıkla kullanılmaktadır. Türkiye’de özellikle son yıllarda benzer kuramsal temelde hazırlanmış programların geliştirilerek etkililiklerinin değerlendirildiği görülmektedir. Kuzucu (2006) tarafından yapılan çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilmiş 12 oturumluk psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Programda bu çalışmada ele alınan konulara benzer nitelikte duygu-düşünce ve davranış ilişkisi, duyguların farkına varma, duyguları ifade etme gibi konulara değinilmiştir. Bulgular programın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Malkoç (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik “Öznel İyi Oluş Müdahale Programı” geliştirilmiştir. Programda yine bu çalışmada yürütülen programa benzer biçimde kendini tanıma, olumsuz düşünceler, stresle başa çıkma gibi konular çalışılmıştır. Sonuç olarak ise 11 oturum içeren programın öğrencilerin öznel iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu gösterilmiştir. Barış eğitimi programının etkililiğinin değerlendirildiği bir başka çalışmada (Sağkal ve Türnüklü, 2017) öznel iyi oluş düzeyi programın etkililiğinin değerlendirilmesinde kullanılmıştır. Programda empati becerisini geliştirme ve öfke

kontrolünü azaltma amaçlı etkinliklere yer verilmiştir. Empatinin duygu ve düşünce temelli yapısının bu çalışmada geliştirilen programın duygu ve düşüncelere müdahaleyi amaçlayan yapısı ile örtüştüğü düşünülmektedir. Söz konusu program lise öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmada etkili bulunmuştur. Boşanmış aile çocukları ile yürütülen bir programda pozitif psikolojinin yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Toplam 11 oturumdan oluşan program duygu ve düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesine yönelik çalışmaları da içermektedir. Program boşanmış ailede yaşayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmada etkili bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile bağlantılı görülebilecek öz yetkinlik kavramının incelendiği bir başka çalışmada (Gökçakan, 2008) ADDT temelinde hazırlanmış müdahale programının üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını artırmadaki etkisi değerlendirilmiştir. Buna göre hem son test hem de izleme testinde uygulanan programın etkililiği kanıtlanmıştır.

Bu çalışma kapsamında uygulanan eğitim programının oturumlarında ADDT'nin temel kavramları ve bu kuramda ele alınan ABC modeli ele alınmıştır. Çalışmanın temel yöntemi ise yaratıcı drama olarak belirlenmiştir. Bu anlamda çalışma ADDT ve yaratıcı dramayı bütünleştiren bir özellik taşıması bakımından önemlidir. Türkiye'deki alan yazın öznel iyi oluşun artırılmasına yönelik deneysel çalışmalar bakımından oldukça sınırlıdır. Çalışmanın bu anlamda da alan yazına önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

İleri araştırmalar için programın etkililiği öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu öngörülen çeşitli dezavantajlı gruplarla (suça karışmış, şiddet, ihmal, istismar mağduru, travmatik yaşantısı olan bireyler vb.) değerlendirilebilir. Ayrıca bu çalışma kentli orta-üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerle yürütülmüştür. Kırsal kesimde yaşayan ve tüm sosyo-ekonomik düzeylerden gelen bireylerle çalışılmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Altınova, H. H., ve Adıgüzel, Ö. (2012). Yaratıcı drama yönteminin kadınların özsaygı düzeyine etkililiği. Effect of creative drama method to self-esteem level. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 145-164
- Ataman, M. (2010). *Türkçe derslerinde kullanılabilecek yaratıcı etkinlikler ve yaratıcı yazma örnekleri*: (Yaratıcı drama yöntemiyle). Kök Yayıncılık, Ankara.
- Aytaş, G. (2013). Eğitim ve öğretimde alternatif bir yöntem: Yaratıcı drama. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 35-54.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publications.
- Büyüköztürk, Ş.(2001). *DeneySEL Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Csikszentmihayli, M. (1999). A Creative Dialog-Mihayli Csikszentmihayli and Robert Epstein Discuss Creativity. *Psychology Today*, Summer Issue, Sussex Publishers Inc, 5-7.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2001) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M.E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80–83.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, E., Smith, H., ve Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- Dost, Meliha Tuzgöl, 2005. “Öznel İyi Oluş Ölçeği’ nin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23),103–110.
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1996). *How to design and evaluate research* (3. baskı). New York: Mc Graww-Hill.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it’s good to feel good. *American scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. Jr., (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175.
- Gable, L.S., Reis, H.T., Asher, E.R., & Impett, E.A. (2004). What do you do when things go right?: The intra-personal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Genç, H. N. (2003). Eğitimde yaratıcı dramının alımlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24),196-205.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (2), 191-204.
- Hybron, D.(2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*,1:207-225.

- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. TC, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Sağkal, A. S., & Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 69-85.
- Schwartz, C.E., & Sendor, M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science and Medicine*, 48, 1563-1575.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Somers, J. (2008). Drama ve iyi oluş: anlatı kuram ve ruh sağlığı bilincini arttırmada interaktif tiyatronun kullanımını, *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1 (5), 115-141.
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., & Dikici, A. (2010). Yaratıcı drama temelli grup rehberliği ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin kaygı düzeylerine etkileri. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(3), 1026-1040.
- Üstündağ, T. (1988). *Dramatizasyon Ağırlıklı Yöntemin Etkililiği*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- Üstündağ, T. (1998). Yaratıcı drama eğitim programının öğeleri. *Eğitim ve Bilim*, 22(107), 28-35.
- Vaillant, G.E. (2003). Mental health. *Am J Psychiatry*, 160:1373-1384.

Ek 1:Ders Planı Örneği

Birinci Oturum

Tarih: 05.05.2017

Yer: Elektrik Mühendisleri Odası Konferans Salonu Fuaye Alanı

Süre: 180 dakika

Konu: Tanışma

Grup: Yaratıcı Drama geçmişi olmayan 16 kişi

Yöntem: Yaratıcı Drama

Teknik: Rol oynama, doğaçlama.

Araç Gereçler: Shantel “Disko Disko Partizane” şarkısı, dramatik durum kartları, 4 tane resim, Farklı duygular yazan iki duygu kartı, duygu durum kartları, 16 adet değerlendirme formu, kalem

Kazanımlar:

- Grup üyeleri birbirinin adını söyler.
- Farklı duyguları ifade eder.
- Olumlu- olumsuz duyguları ayırt eder.

Süreç

A-Hazırlık/Isınma:

Etkinlik 1:

Lider katılımcılara mekânda “Disko Disko Partizane” şarkısı eşliğinde serbest dolaşmalarını, müzik durduğunda ise en yakınındaki grup üyesine “Merhaba” demelerini söyler. Etkinlik birkaç kere tekrarlanır. Ardından lider yönergesini değiştirerek katılımcılardan müzik durduğunda en yakınındaki grup üyesine “Benim İsmim ..., senin ismin nedir?” diye sormalarını ister. Etkinlik “Nerede doğdun?,” “Kaç yaşındasın?,” “En sevdiğin yazar kim?” soruları ile sürdürülür. Etkinliğin sonunda çember olunur. Lider “Sorduğu soruların tüm cevaplarını hatırlayan var mı?” diye sorar ve paylaşmak isteyen katılımcıların paylaşımları sağlanır.

Etkinlik 2:

Lider grubu çemberde buluşturur. Katılımcıların birer hareket belirlemelerini söyler. Katılımcılardan belirledikleri hareketi yaparken aynı zamanda kendi isimlerini de söyleyerek çemberde bulunan başka bir katılımcıya doğru yürümleri istenir. Etkinliği lider kendi hareketi ve ismi ile başlatır. Liderin gittiği katılımcı kendi belirlediği hareket ve ismini söyleyerek bir başka katılımcıya gider. Yapılan hareketlerin benzer olmamasına dikkat edilir. Her katılımcı kendi ismini söyledikten ve çemberdeki tüm kişilerin tamamlandığına emin olunduktan sonra etkinlik katılımcıların karşındaki kişinin hareketini yapması ve ismini söylemesi ile tekrarlanır.

Etkinlik 3:

Katılımcılar çemberde toplanır. Lider sağındaki kişiye adını söyleyerek etkinliği başlatır. Herkes sırayla kendi adını sağındaki kişiye söyler. Sıra lidere geldiğinde etkinlik herkesin solundakine adını söylemesi ile tekrarlanır. Çember tekrar tamamlandıktan sonra, lider bir ebe seçer ve ebe çemberin ortasında durur. Ebenin işaret ettiği katılımcı eğilir, eğilen katılımcının sağında ve solunda bulunanlar birbirlerine bakar ve karşısındaki kişinin adını söyler. İsmi söylemekte geciken ya da hatırlamayan katılımcı yanar ve ebe olur. Etkinlik yeterli bir süre tekrar edilir ve sonlandırılır.

Etkinlik 4:

Lider grup üyelerini çemberde buluşturur. Gruptan bir kişi ebe seçilir. Ebenin görevi tüm katılımcıları ebeleyerek dondurmaktır. Katılımcılar ebelememek için kaçarlar. Lider katılımcılara “Donan katılımcıyı ancak karşısına geçip olumlu bir yüz ifadesi takınarak ve olumlu bir duygu söyleyerek açabilirsiniz. Örneğin; Mutluluk, sevinç, sevgi v.s.” açıklamasını yapar. Ebe tüm katılımcıları dondurunca oyun biter.

B-Canlandırma

Etkinlik 5:

Lider katılımcılardan ikişerli grup olmalarını ister. Grupların kendi içinde A ve B olarak rollerini belirlenmeleri söyler. Önceden hazırlanmış olan dramatik durum kartları dağıtılır.

Dramatik durum kartları

A- Üniversite son sınıfta iken yıllardır birlikte olduğunuz kişi ile evlenmeye karar verdiniz. Çünkü o yıllardır istediği işe kavuştu ve artık evlenmeniz gerektiğini düşünüyor. Ancak siz evliliğin getireceği sorumluluklardan korktuğunuz ve bunların kariyer gelişiminizi olumsuz etkileyeceğini düşündüğünüz için mutsuzsunuz. Bu düşüncelerinizi evleneceğiniz kişi ile paylaşmaya karar verdiniz. Doğaçlama “ben evlilik kararımızdan mutsuzum” cümlemlerle başlar.

B-Üniversiteyi bitirdiniz ve yıllardır hayalini kurduğunuz işe kavuştunuz. Son sınıfta olan sevgilinizle birlikte evlenme kararı aldınız. Sevgilinizin bu karardan çok da mutlu olmadığını düşünüyorsunuz ancak nedenlerini soramıyorsunuz. Doğaçlama sevgilinizin bir gün size “ben evlilik kararımızdan mutsuzum” demesiyle başlar.

A-Boşanma arifesindesiniz, 2 çocuğunuzla ortada kaldığınızı ve yaşamınızın daha da kötüye gideceğini düşünüyorsunuz. Çok mutsuzsunuz ve boşanmanın doğru olup olmadığını tekrar gözden geçiriyorsunuz. Doğaçlama kardeşinize “Boşanmak sanırım doğru bir karar değil” demeniz ile başlar.

B-Kardeşiniz boşanma arifesinde, bunun artık onun yaşamını çeşitli nedenlerle olumlu yönde etkileyeceğini düşünüyorsunuz. Ancak onun bu kararı sorguladığını da gözlemliyorsunuz. Doğaçlama kardeşinizin size “Boşanmak sanırım doğru bir karar değil” demesi ile başlar.

A-Emekli ikramiyenizle güzel bir ev aldınız. Çocuklar okulunu bitirdi. Yazın 3 aylığına yazlığa gideceksiniz ama tüm yaşamınız zorluklarla mücadele etmekle geçtiği için artık yazlığa gidiyor olmak sizin için çok da anlamlı değil. Yeni doğan torunuza bakmanın sizin için daha anlamlı olabileceğini düşünüyorsunuz. Doğaçlama kızınıza “Acaba yazlığa gitmeyip toruna mı baksam?” demenizle başlar.

B- Anneniz emekli olana kadar çok zorluk çekti ve artık emekliliğin tadını çıkarması gerektiğini düşünüyorsunuz. Bu yazını yazlıkta geçirmeye karar veren annenizin bir taraftan da yeni doğan çocuğunuza bakma zorunluluğu hissettiğini düşünüyorsunuz. Ancak siz bir bakıcı buldunuz ve annenizin yazlığa gitmesini istiyorsunuz. Doğaçlama annenizin “Acaba yazlığa gitmeyip toruna mı baksam?” demesiyle başlar.

A-Yıllardır çalıştığınız işyerinde, yıllardır istediğiniz bir üst kademedeki kadro boşluğu açıldı. Başvurabileceğiniz bu kadro için artık çok yaşlı olduğunuzu ve zor görevlerin üstesinden gelemeyeceğinizi düşünüyorsunuz. Başvuru için son gün ve doğaçlama arkadaşınızın size “Kadroya başvurdu mu?” demesiyle başlar.

B- En sevdiğiniz işyeri arkadaşınızın istediği bir üst kademedeki kadro açıldı. Siz onun yeterliliği ve azmi ile o yeri hak ettiğini düşünüyorsunuz. Ancak arkadaşınız başvurular için son güne gelmesine rağmen hala başvurmadı. Doğaçlama arkadaşınıza “Kadroya başvurdu mu?” demenizle başlar.

Ara değerlendirme: Katılımcılara canlandırmalar sırasında neler hissettikleri ve canlandırmalarda hangi olumlu-olumsuz duyguları fark ettikleri sorulur. Yaşamlarında olumlu duyguların mı olumsuz duyguların mı fazla olmasını tercih edecekleri ve bunun nasıl sağlanabileceği sorularak duygular üzerinde düşünmeleri sağlanır.

Etkinlik 6:

Lider çemberde toplanan katılımcıları “1, 2, 3, 4” şeklinde sayarak 4 gruba ayırır. Her gruba aynı resimler (EK-2) ve farklı duygular yazan kartlar (EK-3) verilir. Birinci ve ikinci gruba olumlu duygulardan oluşan mutluluk, heyecan, güvende hissetme, dinginlik yazan duygular, diğer gruplara olumsuz duygulardan oluşan öfke, korku, pişmanlık, hayal kırıklığı yazan kartlar verilir. Gruplara hazırlanmaları için 10 dakika süre verilir ve canlandırma sırayla izlenir. Her canlandırma sonrası izleyici gruba canlandırma sırasında hangi duyguları fark ettikleri sorulur. Grup üyelerinin tahminleri dinlendikten sonra canlandıran grup duygularını gösterir.

Ara değerlendirme: Canlandırmalar bittikten sonra katılımcılara “Aynı resim üzerinden yapılan canlandırmalar neden farklı şekillerde canlandırılmış olabilir?” “Olumlu ve olumsuz duyguların yaşamımıza etkileri nelerdir?” soruları sorulur. Aynı resme, yani yaşamdaki herhangi bir aynı olayı değerlendirme biçimimizin ve duygularımızın bütün öyküyü nasıl değiştirebildiği vurgulanır.

C-Değerlendirme

Etkinlik 7:

Katılımcılar çemberde toplanır. Lider katılımcı sayısı kadar küçük kağıtlara yazılmış “Sevinç, Güven, Korku, Üzüntü, İğrenme, Öfke, Beklenti, Hoşnutsuzluk, Pişmanlık, Aşağılama, Saldırganlık, İyimserlik, Mutluluk, Gurur, Hayal Kırıklığı, Hoşgörü” (Ek-4) duyguları ortaya koyar. Bir duvar olumlu duygular duvarı, diğer duvar ise olumsuz duygular duvarı seçilir. Lider, katılımcılardan

sırayla ayağa kalkmalarını, yerden bir kâğıt alıp duyguyu sesli okumalarını ve olumlu mu olumsuz mu olduğuna karar vererek ilgili duvara asmalarını ister. Tüm katılımcılar tamamlandığında etkinlik sonlandırılır.

Etkinlik 8:

Lider grubu çemberde toplar. Her katılımcıdan sırayla gruptaki bir kişinin ismini ve onun baş harfi ile başlayan bir duygu syemesini ister. Tüm katılımcılar tamamlandığında etkinlik sonlandırılır.

Etkinlik 9:

Lider; günün değerlendirmesini içeren kağıtları katılımcılara dağtır. Formu dolduran katılımcı lidere teslim eder. Lider katılımcılara teşekkür eder ve etkinliği sonlandırır.

Buđn.....fark ettim.

Buđn.....düřündürdü.

