BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLEN HOBİTERAPİ UYGULAMASININ BİR EĞİTİM KURUMUNUN ÖRGÜT DEPRESYONU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

The Effect Of Hobby Therapy Practıce, Whıch Is Integrated Wıth Cognıtıve-Behavıoral Approach On Organızatıon Depressıon Of An Educatıon Instıtutıon

Sevgi SEZER*

ÖZ

Problem Durumu: Bu çalışmada örgüt olarak okul örgütü ele alınmıştır. Okullar bir toplumun geleceği olan bireyleri, topluma etkin olarak katılacak yaşa gelene kadar yaşama hazırlayıcı bir eğitim verir. Böylece okullar yoluyla bireylerin gelişimi ve toplumsallaşması süreci desteklenmektedir. Bu çalışma ile öğretmenlerin kendilerine, yaşamlarına ve çevrelerine farklı bakmayı öğrendiklerinde, yaşamlarında ilgili oldukları konuları çeşitlendirdiklerinde, daha coşkulu ve yaratıcı olacağı, bir diğer deyişle örgüt depresyonunun azalacağı varsayılmış ve bu doğrultuda bir program geliştirilmiştir.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasının bir eğitim kurumundaki eğitimcilerin örgüt depresyonu üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Araştırmada ön test-son test deney-kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Ankara'da iki devlet lisesinde uygulama yapmak için izin alınmıştır. Hangi okulun deney ya da kontrol grubu olacağı random olarak belirlenmiştir. Deney grubuna 6 haftalık, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi programı uygulanırken, kontrol grubuna 3 hafta sınıf yönetimi konusunda bilgi verilmiştir. Deney grubu 22, kontrol grubu 20 öğretmenden oluşmuştur. Çalışma öncesinde, sonrasında ve iki ay sonra her iki gruba da Örgüt Depresyonu Ölçeği uygulanmıştır. Deneysel işlem sonucunda elde edilen veriler "karışık desenler için varyans analizi" yöntemi ile incelenmiştir.

Bulgular ve Sonuçlar: Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasının öğretmenlerin örgüt depresyonu düzeyini düşürmede etkili olduğu ve bu etkinin iki ay sonra da devem ettiği sonucuna varılmıştır. Araştırma bulguları, bilişsel davranışçı yaklaşım ve Hobiterapinin depresyona etkisi ve örgüt depresyonu konusundaki literatür dikkate alınarak tartışılmıştır.

Öneriler: Araştırmacılar farklı mesleki gruplar için benzer programlar geliştirebilirler, hobiterapi farklı problemler ve gruplarla kullanılabilir, hobiterapi ve bilişsel davranışçı yaklaşımın etkileri ayrı ayrı test edilebilir, öğretmenlerle farklı konularda da deneysel çalışmalar yapılabilir, örgüt depresyonu hakkında betimsel çalışmalar da yapılabilir vb.

Anahtar Kelimeler: örgüt depresyonu, bilişsel davranışçı yaklaşım, hobiterapi.

ABSTRACT

Bases of research: The present study focuses on the school as an organization. Schools offer life-preparatory education to children, the future members of a society, until they are old enough to participate effectively in the society. Thus, schools are a tool for supporting the development and socialization of individuals. The present study developed a new program by assuming that teachers would be more passionate and creative and their organizational depression would decrease if they learned to see themselves, their lives and environment in a new light and diversified their interests.

Purpose of research: The aim of this research is to examine the effect of hobby therapy practice, which is integrated with cognitive-behavioral approach, on organization depression of an education institution**.**

Method: In the study pretest-posttest experimental control group design was used. The permission was obtained to conduct the experimental study in two schools in Ankara. Which school

* Öğr. Gör. Dr., Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

would be experimental or control group was determined at randomly. The six-week hobby therapy practice, which is integrated with cognitive-behavioral approach, was applied to the experimental group and the knowledge on class management was given to the control group for three weeks. The experimental group consisted of 22 teachers while the control group consisted of 20 teachers. The findings were examined using the variance analysis for mixed design.

Results and Conclusions: In conclusion, hobby therapy practice, which is integrated with cognitive-behavioral approach is effective in reducing depression level and its effect lasted after two months. The ODS was applied before and after the study and also was applied to all two groups after two months.The findings were discussed considering the literature on cognitive-behavioral approach and on effects of hobby therapy practice on depression and organisation depression.

Suggestions: Researchers can develop similar programs for different vocational groups, hobby threapy available for different problems and groups, the effects of cognitive behavioral approaches and hobiterapi can be tested separately, experimental researchs with teachers can be made in different subjects, descriptive studies can be done about the organization depression etc.

Key Words: organizational depression, cognitive behavioral approach, hobytherapy.

1. GİRİŞ

Modern toplum bir bakıma örgüt toplumudur. Ticari örgütler, endüstriyel kuruluşlar, devlet kurumları, hastaneler, cezaevleri, fabrikalar, okullar vs. bir toplumu oluşturan temel örgütler arasındadır. Toplum yaşamında bu kadar yaygın bir yeri olan örgüt; belli amaçlara ulaşmak için bir araya gelmiş insanların, karşılıklı işbirliği ve koordinasyon içinde, ortak hedeflere yönelik çabalarından oluşan grup olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 2004). Örgütün en temel öğesi olan insan, psikolojik ve fizyolojik gereksinimleri olan karmaşık bir sistemdir. İnsanın doğru anlaşılması ve örgüt politikalarının bu doğrultuda düzenlenmesi örgütün ve bireyin geleceği açısından önemli bir konudur.

Bu çalışmada okul örgütü ele alınmıştır. Okullar bir toplumun geleceği olan bireyleri, topluma etkin olarak katılacak yaşa gelene kadar yaşama hazırlayıcı bir eğitim verir. Böylece okullar yoluyla bireylerin gelişimi ve toplumsallaşması süreci desteklenmektedir. Öğrenciyle birebir etkileşimi nedeniyle, eğitim kurumlarında, bireylerin yetişmesine en büyük katkıyı kuşkusuz öğrencilerin eğitiminden birinci derecede sorumlu öğretmenler yapmaktadır. Öğretmenler öğrencilere bir kişilik modeli olmalarının yanı sıra, davranış, tepki ve tutumlarıyla onların ruhsal ve zihinsel yaşamlarında önemli bir role sahiptirler. Bu durum, öğretmenin psikolojisi, kişilik özellikleri ve yaşam felsefesinin önemini göstermesi bakımından önemlidir. Öğretmenin verimliliği ise çalışma ortamının psikososyal atmosferi, gereksinimlerinin giderilme düzeyi ve mesleki gelişimini sağlaması ile ilişkili bir konudur (Glyn, 1982; Grenan, Wu, Mustapha ve Ncube, 1998; Clees ve Nabors; 1992; Barr, 2005). Araştırmalar çalışanların profesyonel gelişimine hizmet eden çalışmaların, iş doyumu ve verimliliği artırmada yararlı olabildiğini göstermiştir (Corrigan, McCracken, Edwards, Kommana ve Simpatico, 1997; Ewers, Bradshaw, McGover ve Ewers, 2002; McLeod, Densley ve Chapman, 2006; Anderzen ve Arnetz, 2005; Chen, Chang ve Yeh, 2006).

Çalışanın verimliliğindeki düşüş, örgüt depresyonunun önemli belirtilerinden biri olarak görülür. Örgüt depresyonu; örgüte yayılmış bir hareketsizlik, saplanıp kalmış olma hali, sıklıkla geleceği planlamada yetersiz kalma, örgütteki bireylerin gelecekte ne yapacakları hakkında bir vizyonlarının olmayışı ve denemekten vazgeçmiş halde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Bilchik, 2000). Güçsüzlük, isteksizlik, umutsuzluk örgüt depresyonu yaşanan bir atmosfere ilişkin duygular olarak belirtilmektedir. Örgüt depresyonu yaşanan bir ortamda çalışan bireyler; çalışma isteği ve coşkusundan yoksun, sorunlar karşısında yılgınlık gösteren, kendileri ve çevreleriyle uzlaşmaya dayalı bir ilişki kurmakta zorlanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Bilchik, 2000).

Örgüt depresyonu bir insan kaynakları konusu olarak görülmekle beraber, büyük bir ruhsal bileşeni de olduğu kabul edilir. Bir kaç negatif tutuma ya da depresif bireye atfedilmediği gibi yalnız bir ruhsal sapma olarak da görülmez. Örgüt depresyonu ayrıca, bulaşma özelliği taşımakta ve liderlerden çalışanlara yansıyarak yayılmaktadır. "Umutsuzluk" örgüt depresyonunun birincil belirtisi olarak görülmektedir (Bilchhik, 2000). Depresif bir örgütün çalışanlarını ve kaynaklarını harekete geçirme kapasitesi düşük olduğu için, örgüt aşağıya doğru bir sarmal halinde kendisini kuşatan bu hastalığa katlanır ve bir müdahale uygulanmadığı sürece, örgütün varlığı tehdit altındadır (Cohen ve Cohen, 1993).

Örgüt depresyonu, duygusal ve bilişsel belirtilerinin yanı sıra, gözlenebilirliği nedeniyle, davranışsal belirtileriyle daha kolay ayırt edilmektedir. Örgüt depresyonunun davranışsal belirtileri Frankel (2002) tarafından şu biçimde tanımlanmıştır;

- Genel olarak gözlenen uyuşukluk hali,
- Değişime karşı direnç,
- Düşük yaratıcılık ve yeniliklere kapalı olma,
- Kabul edilebilir verimliliğin en alt sınırında yer alma,
- Devamsızlıkta artış, geç gelme ve öğle aralarını uzatma gibi davranışlarda artış,
- Birimler arası ve birim içinde sınırlı iletişim,
- Çalışma isteksizliği ve bunun örgütsel bağlamda sonucu olarak, döner sermaye ortalamasında düşüş,
- Karar vermede gecikme,
- Başarıların ardından sevinç belirtisi göstermeme gibi.

Birçok araştırma da örgütlerde çalışanlar arasında depresyonun yaygınlığına ve bunun örgüt için ekonomik maliyetine, çalışanların mesleki kimliklerinin desteklenmesinin ve sosyal desteğin önemine, örgütsel düzeyde yaşanan felaketlerin çalışanların duygusal çöküşlerine ve verimliliklerinde düşüşe yol açmasına dikkat çekmiş ve tartışmışlardır (Sutherland, 1995; Barton, 1994; Mariott, 2005; Baruch & Lambert, 2007; Muntaner, Li & Zimmerman, 2006; Young ve Lambie, 2007).

Bu çalışmada, örgüt depresyonu ile başa çıkmada, kuramsal bilgiler ve depresyon konusundaki deneysel veriler ışığında, bireysel bakış açılarındaki olumlu yönde değişimin, bireylerin sorunlara daha kararlı ve farklı olasılıkları dikkate alan geniş bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yol açacağı düşünülmüştür. Daha kararlı, olumlu ve coşkulu bireylerin, içinde bulundukları çevreyi de olumlu etkilemeleri beklenir. Bu değişimin sağlanmasında yararlı olacak yaklaşımlardan birisi olarak, bilişsel davranışçı yaklaşım düşünülmüştür. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre birey, olumsuz düşünceler yerine, daha olumlu ve yeni açılımlara fırsat veren düşünceler koyabilirse yaşadıklarından daha çok zevk alır ve sorunlarıyla daha kolay başa çıkabilir. Yurt dışında ve Türkiye'de yapılan araştırmalar (Prout ve Prout, 1997; Fava, Rafanelli, Grandi, Canestrari ve Morphy, 1998; Molassiotis, Callaghan, Twinn, Lam, Chung ve Li, 2002; March ve diğ., 2004; Hollon, Stewart & Strunk, 2006; Hoby, Donnelly, Corry ve Vos, 2006; Gillham ve diğ., 2007; Bilge, 1996; Aydın, 1997; Türküm, 1999; Saygın, 2001; Yazıcı, 2002; Duy, 2003; Şimşek, 2003; Yerlikaya, 2006) da bilişsel davranışçı terapilerin etkilerinin diğer yaklaşımlara göre daha uzun süreli olduğunu göstermiştir.

Bireysel bakış açılarında olumlu yönde bir değişim sağlayarak örgüt depresyonu ile başa çıkmada yararlanılan bir diğer yaklaşım hobiterapi olmuştur. Son yıllarda alternatif terapi yöntemleri (sine-terapi, müzikle terapi, uğraşı terapisi, bibliyoterapi, hobiterapi gibi) denenmektedir. Hobiterapi de bu yöntemlerden biri olmaya aday yeni bir yaklaşımdır. Hobiterapi'ye göre insan fark eden, merak eden, yaşama anlamlar yüklemeye çalışan ve bütün bunlar sonucunda heyecan duyarak yaşamı ve kendini kontrol etmeye çalışan, evrenle iletişim kurmaya çabalayan bir varlıktır (Dökmen, 2008). Hobiterapi'de, küçük gruplarda katılımcılara astronomi, biyoloji, arkeoloji, antropoloji, fizik, coğrafya gibi alanlarda ya da el sanatları konusunda herkes tarafından anlaşılabilir dilde, çoğunluğun ilgisini çekebilecek nitelikte bilgiler verilir, küçük uygulamalar yapılır ve etkileşim grupları konusunda eğitim almış bir psikolog, psikolojik danışman ya da psikiyatrist liderliğinde, grup üyelerinin duyguları ve düşünceleri ele alınır (Dökmen, 2005). Hobiterapi'de sistematik bir tarzda psikolojik müdahale ve liderin bilinçli katalizörlüğü söz konusudur. Lider belirli psikoterapi/psikolojik danışma yaklaşımlarına uygun olarak grubu yönetir (Dökmen, 2005). Hobiterapi gibi farklı terapi uygulamalarından yararlanılan deneysel çalışmalara bakıldığında (Uçar, 1996; Yılmaz, 2002; Gürlük, 1998; Güngör, 1999; Coşkun, 1998; Şencan, 2002; Yerlikaya, 2006) müzik terapisinin; ilköğretim çağındaki çocukların eğitiminde ve ameliyat öncesi hastalarda; bibliyoterapi'nin, aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeyinde; uğraşı terapisinin depresif bozukluğu olan hastaların ve serebral palsili çocukların tedavisinde; hobiterapinin gençlerin umut düzeyini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Bu çalışma ile öğretmenlerin kendilerine, yaşamlarına ve çevrelerine farklı bakmayı öğrendiklerinde, yaşamlarında ilgili oldukları konuları çeşitlendirdiklerinde, daha coşkulu ve yaratıcı olacağı, bir diğer deyişle örgüt depresyonunun azalacağı varsayılmış ve bu doğrultuda bir program geliştirilmiştir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasının bir eğitim kurumunun örgüt depresyonu üzerindeki etkisini araştırmaktır.

2.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırma gruplarının oluşturulması, bağımlı ve bağımsız değişkenler, kullanılan ölçme araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, hazırlanan eğitim programının amacı ve içeriğine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1.Araştırma Modeli

Araştırma ön test- son test kontrol gruplu deneysel desende bir çalışmadır. Araştırma deseni Tablo 1'deki gibidir. Araştırma deseni, 2X3 faktörlü son faktörde tekrarlı ölçümlü desen (İki parçalı desen/ Karışık desen) dir. "2" ; random yoluyla atanan grupları (deney, kontrol) gösterirken, "3" ; yapılan ölçüm sayısını (ön test, son test, izleme testi) gösterir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Grup	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	Ö1	BDY+HT	Ö2	Ö3
Kontrol	Ö1	S.Y	Ö2	Ö3

Araştırma deseninde yer alan "BDY" ; Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı, "HT" ; Hobiterapiyi ifade etmektedir. "BDY+HT" ; Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasını ve "S.Y" ; kontrol grubuna sınıf yönetimi konusunda yapılan üç oturumluk çalışmayı ifade etmektedir. Tablo 1'de görüldüğü gibi gruplar deney ve kontrol grupları olmak üzere iki tanedir. Ölçümler; ön test, son test ve izleme testleridir.

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt 13 Sayı 23
Haziran 2010
ss.36-50

Araştırmanın bağımlı değişkeni; örgüt depresyonu düzeyidir. Araştırmanın bağımsız değişkeni ise bilişsel davranışçı yaklaşım (BDY)'la bütünleştirilen hobiterapi (HT) uygulamasıdır.

2.2.Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırmada, Ankara ilinde ortaöğretim düzeyindeki iki devlet okulu için çalışma izni alınmıştır. Bu okullardan hangisinin deney hangisinin kontrol grubu olacağı random yoluyla belirlenmiştir. Deney grubu 22 öğretmenden oluşurken, kontrol grubu 20 öğretmenden oluşmuştur. Öğretmenlerin katılımı gönüllülük temelinde olmuştur. Deney grubuna 6 haftalık "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilen Hobiterapi Uygulaması" yapılırken, kontrol grubuna placebo niteliğinde üç oturumluk "Sınıf Yönetimi" eğitimi verilmiştir. Oturumlar 90 dk. olarak belirlenmiş ama bu süre deney grubunda bazen aşılmıştır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Grup	**Cinsiyet**				**Toplam**	
	Bayan		Erkek			
	f	%	f	%	f	%
Deney	21	95,50	1	4,50	22	52,38
Kontrol	13	65,00	7	35,00	20	47,62
Toplam	14	33,33	28	66,67	42	100,00

Deneysel çalışmaya başlamadan önce deney ve kontrol grupları arasında ön testler açısından bir fark olup olmadığını anlamak için bağımsız örneklemlerde t testi uygulanmıştır.

2.3.Deney Grubuna Verilen Eğitim

Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulaması geliştirilmeden önce, ilgili literatür incelenmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşım için Ellis ve Beck'in kuramları, özellikle de depresyonun bilişsel modeline ilişkin görüşleri incelenmiştir. Ellis'in ABC modeli üzerinden sunum yapılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşımların temel mantığı tüm oturumlara, yorumlara yansıtılarak programın bilişsel davranışçı temeli oluşturulmuştur.

Bu çalışmada Ellis'in olay inanç ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklayan akılcı-duygusal yaklaşım modeli ve Beck'in depresyonun bilişsel modeline ilişkin kuramı dikkate alınmıştır. Depresyonun bilişsel modeline göre, bireylerin yaşantıları, onların kendileri ve dünya hakkında varsayımlar geliştirmelerine neden olur. Bu varsayımlar bireyin algısal süreçlerini organize eder ve kişi böylece nasıl davranacağına karar verir. Çeşitli deneyimler edinmek ve bunların sonunda birçok konuda öngörü sahibi olmak, kişinin normal bir işlev gösterebilmesi için yardımcı ve gereklidir (Beck, 1976). Ellis'e göre de ruhsal sorunların temelinde kişilerin nesnel gerçeği mantıksız varsayımlar ve düşüncelerle çarpıtmaları bulunur. Bu nedenle tedavide bu mantıksız inançlar üzerinde durulur ve ABC modeli üzerinde açıklanır. (A: olay, B: İnanç ve düşünceler, C: duygular) (White ve Freeman, 2000).

A →	**B →**	**C →**
Olay-kişi-durum	Algı-anlama-yorumlama	Duygu ve Davranış

A. Aktive edici bir olay

B. Bilişsel sistem yani kişinin inanç sistemi tarafından olayın yorumlanması ve çözümlenmesi

C. Olayın duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açması

Programın hazırlanmasında yararlanılan bir diğer yaklaşım olan Hobiterapi'de belgesellerdeki ve bir takım sanat eserlerindeki ilginç bilgiler ile kişinin yaşamı, dünyayı, kendini ve kendisinin evren içindeki yerini sorgulaması sağlanmaya çalışılır. Bu süreçte bireyin merak duygusunu canlı tutmak hedeflenmektedir. [Örn: kozmos içinde bireyin; 200 milyon galaksi ve 10^{21} tane güneş olduğu bilgisi üzerine kendini çok küçük görmesi; ardından insan beyninin 10^{11} nörona sahip olduğu ve tüm evreni kendinde modelleyebildiği bilgisi ile kendini büyük ve farklı görmesi sağlanır. Bu çalışma ile bireye evrendeki yeri sorgulatılmış olmaktadır (Dökmen, 2008)].

Programın bilişsel davranışçı kısmında bireylerin bilişsel çarpıtmalarının farkına varmalarına hizmet eden davranışsal etkinlikler uygulanmıştır. Programın amaçlarına hizmet eden etkinlikler konusunda Dökmen'den (2006) yararlanılmıştır.

Programın Hobiterapi'ye ilişkin bölümü de Dökmen'in (2005) görüşlerinden yola çıkılarak hazırlanmıştır. Programın amaçlarına uygun film ve belgesel seçimleri yapılmış ve bu film ve belgesellerin süreçle nasıl bütünleştirileceği, ne tür sorular aracılığıyla değerlendirileceği kararlaştırılmıştır. Program 6 oturum olarak düzenlenmiştir. Oturum hedef ve hedef davranışları aşağıdaki gibidir;

I. Oturum

Hedef: Grup lideri ve grup üyelerinin birbirleriyle tanışmasını, eğitim süreci hakkındaki beklentilerini ifade etmelerini ve süreç hakkında bilgi edinmelerini sağlamak.

Hedef Davranışlar:

1-Çalışmanın amacı ve süreci hakkında bilgi sahibi olmak.

2-Eğitime katılanları tanımak.

3-"Kişilerarası ilişkiler Ölçeği" (Örgüt Depresyonu Ölçeği)'ni doldurmak.

4-Kendisini mutlu eden bir çocukluk anısını hatırlamak.

5-İlişkilerdeki, "İş biriliği" davranışını ve ötekinin taleplerini dikkate alma davranışını, gözlemek.

6-İnsanın ve dünyanın evrendeki yerine farklı bir açıdan bakmak.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar:

1-Konuşmacının programı ve kendini tanıtan konuşmasını hazırlaması.

2-Ölçeklerin çoğaltılması.

3-Macro-cosmos cd'nin projeksiyonla gösteriminin önceden programın yapılacağı ortamda denenmesi.

4-Ortamın havalandırılması ve katılımcılar için hazır hale getirilmesi.

II. Oturum

Hedef: Davranışlarımız üzerinde inanç, değer ve yorumlarımızın etkisini görme, bilişsel çarpıtmalarımızı fark etme.

Hedef Davranışlar:

1-Çevresel olaylara verdiğimiz tepkilerin algısal işlevlerimizden –değer, inanç ve yorumlarımızdan- bağımsız olmadığını örnekle açıklayabilme.

2-Kavramsal tepkilerimizi değiştirme gücümüz olduğunu ve böylece hayatımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceğimizi öğrenme.

3-Yaşantılarımızın sorumluluğunu alma veya sebepleri hep başka yerlerde arama eğilimimizin günlük yaşantımız üzerindeki etkilerini örnekleyebilme.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar:

1-Bilişsel Davranışçı Yaklaşım sunusunun hazırlanması, örneklerin kararlaştırılması.

2-Çember Etkinliği için gerekli çemberlerin hazır edilmesi.

3-Patch Adams filminin izletilecek bölümlerinin dk. Olarak çıkarılması ve toplanılacak mekanda provasının yapılması.

III. Oturum

Hedef: Ben merkezci duygu, düşünce ve davranışlarımızın farkına varmak, böylece "empati becerimizi" değerlendirmek.

Hedef Davranışlar

1-İş, aile ve sosyal hayatta insanlara isimleri ile hitap edip etmediğimizi, empati ile ilişkisini kurarak örneklerle açıklayabilme.

2-Fiziksel, duygusal ve zihinsel ben merkezici davranışlarımızı empatik olma açısından değerlendirmek ve örneklerle açıklayabilmek.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar

1-Microcosmos belgeselinin izletilecek bölümlerinin, toplantı odasında denenmesi.

IV. Oturum

Hedef: "Neden" sorusunun iş, aile ve sosyal hayatımızda yaşantı ve davranışlarımızı anlamlandırmadaki önemini ve yerini fark etmek, an'ı ve bireysel var oluşumuzu yaşamanın önemini fark etmek.

Hedef Davranışlar

1-Eğitimde ve hayatta "neden?" sorusunun önemini açıklayabilme

2-An'ın farkında olmak ve an'ı yaşayarak hayatımızı nasıl zenginleştirebileceğimizi açıklayabilme.

3-Bireysel beklenti ve eğilimlerimizi fark etmek, bu bireysel beklenti ve eğilimlerimizi yaşatmanın günlük yaşantımızı nasıl etkileyebileceğini söyleyebilme.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar

1-"Microcosmos" belgeselinin bu oturumla ilgili bölümü hazırlanır.

2-İp Etkinliği için 5 metre boylarında bir ip ve beş kişilik göz bağları hazırlanır.

3-"Ölü Ozanlar Derneği" filminin izletilecek bölümleri hazırlanır, önceden provası yapılır.

V. Oturum

Hedef: Ceza, ödül, geribildirim ve mola'nın okul ortamında kullanımı ve etkilerini fark etmek.

Hedef Davranışlar

Ödülün ne olduğunu açıklayabilmek, ödülün eğitimdeki etkilerini örnekle açıklayabilmek.

Geribildirimin ne olduğunu açıklayabilmek, geribildirimin eğitimdeki etkilerini örnekle açıklayabilmek.

Cezanın ne olduğunu açıklayabilmek, cezanın eğitimdeki etkilerini örnekle açıklayabilmek.

Mola'nın öfkeyle başa çıkmada nasıl kullanılabileceğine örnek vermek.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar

1-Ödül, geribildirim, ceza ve molanın anlatıldığı sununun hazırlanması.

2-"Küçük Ağacın Eğitimi" filminin izletilecek bölümlerini hazırlanması ve oturum öncesinde toplantı odasında denenmesi.

VI. Oturum

Hedef: Yaşamında kat ettiği yolu fark etme, olumlu duygularla ayrılma.

Hedef Davranışlar

1-Başımıza gelenlerin sorumlusunun dışarıda olmadığını kabul etme**.**

2-Hayatımızı rutin olmaktan çıkarmanın elimizde olduğunu fark etme.

3-Olumlu duygularla ayrılma.

Süre: 90 dk.

Ön Hazırlıklar

1-Katılım belgelerinin hazırlanması

2-"Kuşlar Kanatlı Uygarlık" Belgeseli'nden izletilecek bölümlerin hazırlanması ve toplantı odasında prova edilmesi.

3-Küçük bir veda partisi için gerekli malzemelerin ayarlanması.

2.4.Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, bu araştırma çerçevesinde geliştirilen Örgüt Depresyonu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek deneysel işlemden önce, işlem bitiminde ve işlemin bitiminden iki ay sonra uygulanmıştır. Ölçek katılımcıların etkilenmemesi için "Kişilerarası İlişkiler Ölçeği" adı altında uygulanmıştır. Örgüt Depresyonu Ölçeği'nin geçerlik çalışması için Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır.

1-Ölçek maddeleri, araştırmacı tarafından ilgili literatür gözden geçirilerek ve uzman görüşlerine başvurularak hazırlanmıştır. Bu süreçte, Bilchik'in (2000) 15 maddelik "Örgütünüz İçin Depresyon Kontrol Listesi" soruları ve Cohen ve Cohen'in (1993) örgütleri farklı psikolojik boyutlarda inceleyen -mani, manik depresif, depresyon, paronoya, şizofren, nevrotik davranış, obsesif kompulsif bozukluk gibi- "Organızatıonal Health Analyzer (OHA)" isimli ölçme aracı incelenmiştir. Bu ölçek fazla klinik bulunduğu için kullanılmamıştır. Maddelerin oluşturulması sürecinde örgüt depresyonu konusundaki literatürü inceleyen üç uzmanın görüşüne başvurulmuştur.

Bu doğrultuda Örgüt Depresyonu Ölçeği'ni geliştirmek için ilk olarak, 55 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. 55 maddelik madde havuzu, yedi uzmanın görüşüne sunulmuştur, uzman görüşleri sonunda bu sayı 45 maddeye inmiştir. 45 maddelik taslak form sekiz farklı okulda çalışan 300 öğretmene

uygulanmıştır. Bu formlardan 290 form geri dönmüştür, bu formların sekizi eksik doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır, böylece 282 form üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

2-Ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak ve ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin belirlenerek boyutlandırılması amacıyla faktör analizi yapılmıştır.

3-Ölçeğin geçerliğini tespit etmek için 35 kişilik bir öğretmen grubu üzerinde "Maslach Tükenmişlik Envanteri" ile benzer ölçekler geçerliğine bakılmıştır.

4-Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alpha Katsayısı formülü kullanılmıştır. Ayrıca test tekrar test yöntemiyle ölçek üç hafta arayla aynı gruba tekrar uygulanmıştır.

5-Faktör yükleri ve madde-toplam korelasyonları katsayısı düşük olan 3 madde ölçekten çıkarılmıştır. Bu işlemlerden sonra 42 maddelik nihai ölçek belirlenmiştir.

2.4.1.Faktör Analizi

Öncelikle örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ve Barlett Küresellik Testi sonuçları incelenmiştir. KMO değeri, seçilen örneklem verilerinin faktör çıkarmak için uygun olup olmadığına karar vermenin bir ölçüsü olarak kullanılmaktadır. KMO değerinin .50'den yüksek olması, faktör analizine devam edilebileceği anlamına gelir. Ancak oran ne kadar yüksek olursa, veri seti faktör analizi yapmak için o kadar iyidir. Bu analizde KMO değerinin .90 olduğu saptanmıştır. Bu da "çok iyi" olarak nitelendirilebilir (Kalaycı, 2005). Yine aynı amaçla uygulanan Barlett Küresellik Testi değerinin de anlamlı olduğu [χ^2 =7758.556, $p < 0.01$] belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, veri setinin faktör analizi yapmak için uygun olduğuna karar verilmiştir (Kalaycı, 2005; Şencan, 2005).

Faktör Analizi sonucunda "Örgüt Depresyonu Ölçeği" maddeleri .30'un altında değer veren, 21, 24, 25'inci maddeler hariç tek faktör altında toplanmıştır. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri .301 ile .816 arasında değişmektedir. Kalan maddelerin madde-toplam korelasyonları incelendiğinde ise, 0.313 ile 0.777 arasında değiştiği görülmüştür. Bu faktörün tek başına açıkladığı varyans %38.384 ve Cronbach-Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.941'dir.

2.4.2.Ölçeğin Benzer Ölçek Geçerliği ve Test Tekrar Test Güvenirliği

Benzer Ölçekler geçerliği için kullanılan Maslach Tükenmişlik Envanteri, Maslach ve Jackson (1981; Akt: Ergin, 1993) tarafından geliştirilmiş, Ergin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Örgüt Depresyonu Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri ile birlikte 35 kişilik bir öğretmen grubuna uygulanmıştır. İki ölçeğin toplam puanları arasındaki korelasyon r = .77, tükenmişlik envanterinin alt ölçekleri ile örgüt depresyonu ölçeğinin toplam puanı arasındaki korelasyonlar; duygusal tükenmişlik: r = .79, kişisel başarı: r =.57, duyarsızlaşma: r = .54 bulunmuştur.

Örgüt Depresyonu Ölçeği 35 kişilik öğretmen grubuna 3 hafta arayla tekrar uygulanmış ve test tekrar test güvenirlik puanları; [r = .91; p< .01] bulunmuştur.

2.5.Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 10.0 paket programıyla, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin analizi için, çift yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu teknik, karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA olarak da tanımlanmaktadır. İki 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 satır x sütün ortak etkisini ve satır ile sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2004).

3.BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur. Tablo 3'te deney ve kontrol gruplarının Örgüt Depresyonu Ölçeği'ne (ÖDÖ) ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tablo 4'te yer alan deney ve kontrol gruplarının Örgüt Depresyonu Ölçeği ön-test-son-test-izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek faktörde tekrarlı iki faktörlü ANOVA (Karışık desenler için ANOVA) sonuçları incelendiğinde, hem grup [$F_{(1, 40)}$= 8.19; P<.01], hem ölçüm [$F_{(2,80)}$= 27.63; P<.01] temel etkilerinin, hem de grup-ölçüm ortak etkisinin (etkileşim etkisinin) [$F_{(2,801)}$=20.16; P<.01] anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Örgüt Depresyonu Ölçeği'ne İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		$\overline{X}$	S	$\overline{X}$	S	$\overline{X}$	S
Deney	22	147.00	16.30	166.59	14.96	164.05	12.59
Kontrol	21	145.05	18.27	146.85	17.85	146.00	16.10

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Örgüt Depresyonu Ölçeği Ön-test –Son-test-İzleme Puanlarının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P
Gruplararası	32435.5240	41			
Grup (Deney/Kontrol)	5513.894	1	5513.894	8.19	.001
Hata	26921.630	40	673.041		
Gruplariçi	8797.1270	84			
Ölçüm (Öntest/Sontest/İzleme)	2768.985	2	1384.492	27.63	.000
Grup * Ölçüm	**2020.000**	**2**	**1010.000**	**20.16**	**.000**
Hata	4008.142	80	50.102		
Toplam	41232.6510	125			

Tablo 5'ten de izlendiği üzere Tukey testi sonucunda "deney grubu ontest-sontest", "deney grubu ön-test izleme testi",deney grubu son test-kontrol grubu öntest**,** deney grubu-kontrol grubu sontest", deney grubu izleme testi-kontrol grubu ön test, deney grubu izleme testi-kontrol grubu son test, "deney grubu izleme testi ve kontrol grubu izleme testi" arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Örgüt Depresyonu Ölçeği'ne İlişkin Anlamlı Farklar (Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi)

Gruplar	Testler	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön Test	Son Test	İzleme	Ön Test	Son Test	İzleme
Deney Grubu	Öntest	-	-19.59*	-17.05*	-1.95	-0.15	1.00
	Sontest	-	-	2.54	-21.54*	-19.74*	-20.59*
	İzleme	-	-	-	-18.99*	-17.20*	-18.05*
Kontrol Grubu	Öntest	-	-	-	-	1.80	0.95
	Sontest	-	-	-	-	-	-0.85
	İzleme	-	-	-	-	-	-

*P<.05

4.TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları, "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilen Hobiterapi Uygulaması"nın eğitimcilerin örgüt depresyonu düzeyini düşürmede etkili olduğunu ve bu etkinin belirli bir süre devem ettiğini göstermiştir. Bu araştırma kapsamında bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasına katılan eğitimcilerin örgüt depresyonu düzeylerinde, bu eğitimi almayan eğitimcilerin örgüt depresyonu düzeylerine göre anlamlı bir düşüs gözlenmiştir. Bu sonuç, birkaç etkinliğin değil çalışmanın tümünün genel etkisini yansıtmaktadır. Bu araştırma bulgusu depresyon üzerinde bilişsel davranışçı terapinin etkilerini araştıran deneysel çalışma bulguları ile desteklenmektedir (Prout ve Prout, 1997; Fava ve diğ., 1998; Molassiotis ve diğ., 2002; Wampold, B.E., Minami, Baskin ve Callen, 2002; March ve diğ., 2004; Hollon ve diğ., 2006; Hoby ve diğ., 2006; Gillham ve diğ., 2007).

Araştırma sonuçları yakın konular olan, iş doyumu ve tükenmişlik konusundaki, davranışsal tekniklerden yararlanarak psikososyal becerilerin artırılmasını destekleyen bazı deneysel çalışma sonuçları ile de tutarlıdır (Corrigan ve diğ., 1997; Ewers ve diğ., 2002; Anderzen, Arnetz ve Bnegt, 2005; Chen, Chang ve Yeh, 2006). Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında, bu çalışmanın bulguları, en yakın araştırma niteliğinde olan Yerlikaya'nın (2006) çalışması ile tutarlılık göstermektedir. Yerlikaya (2006), araştırmasının bir boyutunda bilişsel davranışçı yaklaşımın, bir boyutunda da Hobiterapi'nin öğrencilerin umut düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bilindiği üzere umut kavramı depresyon için de önemli bir kavramdır; çünkü klinik depresyonun ve örgüt depresyonunun en önemli belirtilerinden biri umutsuzluk olarak görülmektedir (Türkçapar, 2001; Frankel, 2002). Çalışma bulguları ayrıca, hobiterapi gibi farklı terapi yaklaşımlarının –müzik terapisi, bibliyoterapi, uğraşı terapisi- etkilerini araştıran çalışmaların (Uçar, 1996; Gürlük, 1998; Coşkun, 1998; Güngör, 1999; Yılmaz, 2002; Şencan, 2002; Yerlikaya, 2006) bulguları ile de tutarlıdır.

Bu çalışma ile gelecek nesilleri yaşama hazırlayan en önemli unsurlardan biri olan eğitimcilerin, kendilerine ve çalışma ortamlarına ilişkin bakış açılarını; daha yaratıcı, daha pozitif, daha renkli bir yöne doğru değiştirmelerini ve üzerlerindeki bıkkınlık, isteksizlik, umutsuzluk gömleğini çıkarmalarını teşvik etmek amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen hobiterapi uygulamasının bu konuda yararlı olabileceğini göstermiştir.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırma ile şartlar oluşturulursa öğretmenlerle yararlı deneysel çalışmalar yapılabileceği görülmüştür. Öğretmenlerle farklı konularda ya da aynı konuda farklı yaklaşımların etkilerinin araştırıldığı yeni deneysel çalışmalar yapılabilir.

2. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen bir hobiterapi uygulaması yapılmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarla, bu iki yaklaşım ayrı ayrı test edilebilir.
3. Bu çalışmada örgüt depresyonu, deneysel olarak incelenmiştir. Betimsel çalışmalarla, örgüt depresyonunun hangi meslek örgütlerinde yaygın olduğu araştırılabilir ve bu soruna yeni yaklaşım biçimleri geliştirilebilir.
4. Bu çalışma çerçevesinde geliştirilen program uygulamacılar tarafından, farklı mesleki örgütlerdeki çalışanlarla test edilebilir.
5. Hobiterapi farklı sorunlara ilişkin başka gruplarda da uygulanabilir. Böylece hobiterapinin geliştirilmesi ve değişik sorunlara bakış açısı konusunda alternatif bir yaklaşım olabilmesi söz konusu olabilecektir. Uygulamacılar Hobiterapi'yi farklı sorun ve gruplara uygulayabilirler. Böylece yaklaşımın daha çok geliştirilmesi ve farklı sorunlara yaklaşım konusunda alternatif bir yaklaşım olabilmesine hizmet edilmiş olur.
6. Bu araştırma çerçevesinde uygulanan program, uygulamacının bilişsel davranışçı yaklaşım konusunda iyi bir temele sahip olmasını gerektirmektedir. Bu donanıma sahip uygulamacılar tarafından kullanılması önerilmektedir.
7. Bu araştırmanın programında yararlanılan Hobiterapi yaklaşımı, uygulamacıların, bütün çağdaş psikolojik danışma kuramları konusunda iyi bir birikime sahip olmasını gerektirmekle birlikte, özellikle, varoluşçu psikoloji, logoterapi ve gerçeklik terapisinin insana bakış açısına, kuramsal birikimine sahip olmayı gerektirmektedir. Uygulamacıların bu konularda varsa eksiklerini gidermeleri önerilmektedir.
8. Uygulamacılar programın ana fikrine, amacına bağlı kalmak koşuluyla, aynı konu için, farklı film ve belgesellerden de yararlanabilirler.

KAYNAKÇA

Anderzen, I., Arnetz, B. (2005). The Impact of a prospective survey-based workplace ıntervention program on employee health, biologic stress markers, and organizational productivity. *Journal of Occupational & Environmental Medicine***.** 47(7):671-682, July.

Aydın, L. (1997). *İlköğretim okulu yöneticilerinin bireysel tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aytaç, Ö. (2004). Örgütler sosyolojik bir perspektif. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 14(1), 1-217. Elazığ.

Barr, J. (2005). Factors contributed by community organizations tothe motivation of teachers in rural puı pakistan and ımplications for the quality of teaching. *İnternational Journal of Educational Development***.** 25 (3), 333-348.

Barton , L. (1994). Trauma in the aftermath of organizational catastrophe: The short –andlong- term ımpact on employees and their supervisors. *Disaster Prevention and Menagement* . 3 (3), 18-26.

Baruch, Y., Lambert, R. (2007). Organizaional anxiety : Applying pschological concepts into organizational theory. *Journal of Managerial Psychology.* 22 (3), 84-99.

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. İnternational Universities Pres.

New York.

Bilchik, G. S. (2000). Organizational depression. *H&HN: Hospitals & Health Networks.* 74 (2), 34-38

Bilge,F.(1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı***.** Pegem Yayıncılık. 4. Baskı. Ankara.

Clees, W.J., Nabors, M.L. (1992). Teacher ıncentive programs do they make beter teachers?. *Education***.** 113 (l), 145-148.

Cohen, W. , Cohen, N.(1993). *Paranoid corporotion : advice from on organizational shrink* Newyork American Management Assocation. Emerald.

Coşkun, S. (1998). *Majör depresif bozuklukların tedavisinde uğraşı terapisinin rolü***.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Chen, T.Y., Chang, P.L., Yeh, C.W. (2006). The effects of career development programs on R&D personnel in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Human Resources,* 44 (3), 318-34.

Corrigan, P.W., McCracken, S.G., Edwards, M., Kommana, S., & Simpatico, T. (1997). Staff training to improve implementation and impact of behavioral rehabilitation programs*. Psychiatric Services***,** 48(10), 1336–1338.

Dökmen, Ü. (2005). *Küçük şeyler.* İstanbul. Sistem Yayıncılık. 2.Basım.

Dökmen, Ü. (2006). "Evreni hatırlama egzersizi". *Yayınlanmamış araştırma.*

Dökmen, Ü. (2008). *Ders notları.*

Duy, B. (2003). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara üniversitesi. Eğitim bilimleri enstitüsü. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı.

Ergin, C. (1993). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve malasch tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları.* 22-25 Eylül 1992.

Ewers, P., Bradshaw, T., McGovern, J., & Ewers, B. (2002). Does training in psychosocial interventions reduce burnout rates in forensic nurses? *Journal of Advanced Nursing*, 37, 470–476.

Fava,G.A., Rafanelli, C., Grandi, S., Canestrari, R., Morphy, M.A. (1998). Six-year outcome for cognitive behavioral treatment of residual symptoms in major depression. *Am J Psychiatry.* 155, 1443-1445.

Frankel, L. (2002). What to Do İf Your Company is "Depressed". *http://www.fabjob.com/tips194.html*

Gillham, J.E, Reivich, K.E., Freres, D.R., Chaplin,T.M., Shatté, A.J., Samuels,B., Elkon, A.G.L., Litzinger,S., Lascher, M., Gallop, R., Seligman, M.E.P. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: a randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology***.** 75 (1), 9-19

Glyn, F. (1982). Self understanding: professional growth and the role the teacher counsellor. *The Australian Administrator.* 3 (1),1-4.

Grenan, J.P., Wu,M., Mustapha, R.B, Ncube, L.B. (1998). Attitudes and motivations of vocational teachers regarding program ımprovement. *Journal of Industrial Teacher Education*. 35 (3), 6-23.

Güngör, Ş. (1999). *Cerrahi girişim yapılacak vakalarda; preoperatif dönemde müzik terapi ve dokunma terapisi içeren hemşirelik uygulamalarının hasta üzerindeki etkilerinin araştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürlük, İ.(1998). *Okul öncesi ve ilköğretim çağı çocuklarının eğitimine müzik terapisinin etkileri ve faydaları.* Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.

Hoby, M.M., Donnelly, M., Corry, J., Vos, T. (2006). Cognitive-Behavioral Therapy for Depression, panic Disorder and generalized anxiety disorder: a meta-regression of factors that may predict outcome. *Australian & Mew Zealand Journal of Psychiatry.* 40 (1), 9-19.

Hollon, D.S., Stewart, M.O, Strunk D. (2006). Endurıng Effects For Cognıtıve Behavıor Therapy In The Treatment Of Depressıon And Anxıety. *Annual Review of Psychology***.** 57, 285-315.

Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.* Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

March, J., Silva, S., Petrycki, S., Curry, J., Wells, K., Fairbank, J., Burns, B., Domino, M., Mcnulty, S. (2004). Fluoxetine, Cognitive Behavioral Therapy, and Their Combination For Adolescents With Depression. *JAMA*; 292, 807-820.

Mariott, D. (2005). NASA Chief's Vision is on Track. *USA Today.* ISSN: 0734-7456.

McLeod,H.J, Densley, L., Chapman, K., (2006). The Effects of Training in Behaviour Modification Strategies on Stress, Burnout, and Therapeutic Attitudes in Frontline Inpatient Mental Health Nurses. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*. 12 (1), 1–10

Molassiotis A, Callaghan P, Twinn SF, Lam SW, Chung WY, Li CK. (2002). A pilot study of the effects of cognitive-behavioral group therapy and peer support/counseling in decreasing psychologic distress and improving quality of life in Chinese patients with symptomatic HIV disease. *AIDS Patient Care STDS.* 16(2), 83-96.

Muntaner, C. , Li , Y. Ve Zimmerman, S. (2006). Work organization, economic inequality, and depression among nursing assistants. *Multilevel Modeling Approach. Psychological Reports* ; Apr. 98 (2), 585-601.

Prout, M. and Prout H. T. (1998).Meta-analysis of school-based studies of counseling and psychotherapy an update Susan University of Kentucky USA. *Journal of School Psychology*. 36(2), 121-136.

Saygın,A. (2001). *Ergenlerde etkileşim gruplarında bilişsel-davranışçı tekniklerin ergenlerin iletişim becerilerine etkisi üzerinde karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sutherland, V.J. (1995). Stress and the new contract for general pratitioners. *Journal of Managerial Psychology*. 10(3), 17-28.

Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik* Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Şencan,Y. (2002). *Serebral palsili çocuklarda iş-uğraşı terapisinin üst ekstremite fonksiyonu ve günlük yaşam aktivitelerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, E.U. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türküm, S. (1999). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi. *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Yayınları.* 56.

Uçar, Ö. (1996). *Orta öğretim rehberlik hizmetlerinde edebiyat eserlerinden yararlanma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Wampold, B.E., Minami, T., Baskin, T.W., Callen, S. (2002). The effect of cognitive–behavioral group therapy on the self-esteem, depression, and self-efficacy of runaway adolescents in a shelter in South Korea. *Journal of Affective Disorders.* 68(2-3), 159-165.

White,J.R.,Freeman,A.S. (2000). *Cognitive-behavioural therapy for specific problems and*

populations.1st.ed.by American Pychological Association.Washington.

Yazıcı, H. (2002). *Bilişsel davranışçı sigara içmek bırakma programının depresyonlu, sosyal anksiyeteli ve normal içicilerden oluşan gruplardaki etkililiğinin araştırılması.* Yayınlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobiterapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz B. (2002). *Bibliyoterapinin aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeylerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Young, M., Lambie, G.W. (2007). Wellness in school and mental health systems : organizational ınfluences. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development***.** Spring. 46(1), 98-113.

Dr. Sevgi SEZER

1998 yılında Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Programından mezun oldu. Aynı yıl Gazi Üniversitesi RPD programında yüksek lisans programına başladı ve 2001 yılında uzmanlığını aldı. 2003 yılında Ankara Üniversitesi RPD Doktora programına başladı ve 2008 yılında doktor unvanını aldı. 2000-2009 yılları arasında MEB'de okul psikolojik danışmanı olarak görev yaptı. 2009 Mayıs'ında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı ve halen aynı yerde çalışmaktadır.