

# ÖĞRETMENLERİN BAZI DEĖİŐKENLER AÇISINDAN OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Temel VEYSEL\*, Nas KAZIM\*\*

## ÖZET

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ile farklı branşlardaki öğretmenlerin bazı değişkenler açısından olumlu düşünme beceri düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 123 kadın öğretmen ve 127 erkek öğretmen olmak üzere toplam 250 farklı branşlardan (Yaş Ort.= 34,57 ±6,67) öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin olumlu düşünme becerisini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen “Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ve gruplar arası farkı belirleyebilmek için de Tukey Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin (Ort.= 17,11) ortalamasının üzerinde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Olumlu Düşünme, Öğretmen

Jel Kod: L83

\*Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoęlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

\*\*Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoęlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr

## KAYNAKÇA

1. Akın, A., Uysal, R., Akın, Ü. (2015), “Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği”, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 51, 265-270.
2. Akın, A., Taş, İ. (2015), “Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, Electronic TurkishStudies, 10 (3).
3. Avcı, D. (2009), “Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
4. Bekhet, A. K., Zauszniewski, A. (2013), “Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale”, Western Journal of Nursing Research, 35(8) 1074–1093.
5. Borg, W. R., Gall, M. (1989), “Educational research: An introduction”, New York: Longmen, p.939.
6. Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y. (2003), “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı: 4, 144-150.
7. Duckworth, A. L., Seligman, M. E. (2005), “Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents”, Psychological science, 16(12), 939-944.
8. Eryılmaz, A., Atak, H. (2011), “Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 37(37).
9. Öğretir, D. A. (2004), “Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
10. Özmen, M. (2001), “Depresyonda Dinamik Nedenler”, Duygudurum Dizisi, 6: 283- 287.
11. Karasar, N. (1995), “Bilimsel araştırma yöntemi”, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.
12. Kutlu, M., Balcı, S., Yılmaz, M. (2004), “İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
13. Peiffer, V. (1997), “Olumlu Düşünme”, (Çev: Daryo Bahar), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
14. Peterson, C. (2000), “The future of optimism”, American Psychologist, 55, 44–55.
15. Sapmaz, F., Doğan, T. (2012), “İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3). 63-69.
16. Seligman, M.E.P., Pawelski, J.O. (2003), “Positive psychology: FAQs”, Psychological Inquiry, 14(2), 159-163.
17. Seligman, M. E. P. (2002), “Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment”, New York: Free Press .
18. Sheldon, K. M. ve King, L. (2001), “Why positive psychology is necessary”, American psychologist, 56(3), 216.
19. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013), “Using Multivariate Statistics (6th ed.)”, Boston, MA: Pearson.