

# **THE EFFECT OF HOPE TRAINING PROGRAM ON PRIMARY SCHOOL CHILDREN HOPELESSNESS LEVEL BASED ON COGNITIVE – BEHAVIORAL APPROACH AND HOBBY THERAPY<sup>1</sup>**

BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA VE HOBİ TERAPİYE DAYALI  
“UMUT EĞİTİMİ PROGRAMLARI”NIN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN  
UMUTSUZLUK DÜZEYİNE ETKİSİ

**İbrahim YERLİKAYA<sup>2</sup>**

## **Abstract**

The aim of the present study is to investigate the effect of hope training program on primary school children hopelessness level based on Cognitive – Behavioral Approach and Hobby Therapy. The subjects are 7th and 8th grade students of Halil Naci Mihçioğlu primary school in Altındağ district, Ankara. The dependent variable of the study, that is hopelessness of the children, was measured by the Beck Hopelessness Scale. The hope training program, developed by the researcher and based on Cognitive - Behavioral Approach, was applied to the first experiment group. On the other hand, the hope training program, developed by the researcher and based on Hobby Therapy, was applied to the second experimental group in 11 sessions. The findings were examined by using varians analysis for mixed design. The results shows that there is a significant difference for both of the two experimental groups according to the hopelessness scores.

**Key Words:** Cognitive – Behavioral Approach, Hobby Therapy, Hopelessness.

## **Özet**

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisini incelemektir. Araştırma, Ankara İli Altındağ İlçesi Halil Naci Mihçioğlu İlköğretim Okulu yedi ve sekizinci sınıflarında öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan umutsuzluk Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ölçülmüştür. Birinci deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım dayalı umut eğitimi programı, ikinci deney grubuna ise yine araştırmacı tarafından geliştirilen Hobi Terapiye dayalı umut eğitimi programı 11 oturum halinde uygulanmıştır. Uygulanan deneysel işlemin sonucunda elde edilen bulgular “karışık desenler için varyans analizi “ yöntemi ile incelenmiştir ve toplam umutsuzluk puanları açısından her iki deney grubu lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım, Hobi Terapi, Umutsuzluk

<sup>1</sup> Bu çalışma, Prof. Dr. Üstün DÖKMEN danışmanlığında hazırlanan “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı Umud Eğitimi Programları'nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi” başlıklı doktora tezinin verilerinden yararlanılarak oluşturulmuştur

<sup>2</sup> Yrd. Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD., [verlikaya02@hotmail.com](mailto:verlikaya02@hotmail.com)

## GİRİŞ

Umutsuzlukla ilgili çalışmaların son yıllarda giderek arttığı ve bilişsel – davranışçı yaklaşımın etkililiğine yönelik araştırmalarda da bu kavrama önemli ölçüde yer verildiği görülmektedir.

Umut, bireyde ummaktan doğan güven duygusudur (Türk Dil Kurumu, 1983). Miller (1985), umut kavramını duygu, beklenti ve istek olarak ele almakta ve umudun insan yaşamının içgüdüsel bir ögesi olduğunu, bireyleri incinmekten koruyarak potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Hem umut hem de umutsuzluk, bireyin gelecekteki gerçek amaçlarına ulaşma olanaklarının olası yansımalarıdır. Umudun ve umutsuzluğun karşıt beklentileri simgeler. Umutta amaca ulaşmak için uygulamaya konan planların başarılı olacağı öngörüsü varken, umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır (Dilbaz ve Seber, 1993).

Abramson Metalsky ve Alloy (1989)’a göre umutsuzluk, gelecekte olumlu sonuçların olmayacağı, olumsuz olayların ise olacağı yönündeki beklentileri içeren bir terimdir.

Umutsuzluk, literatürde pek çok sorunla ilişkili görülmektedir. Örneğin, Linehan ve Nielsen (1981), klinik bir tanı almamış deneklerle, Petrie ve Chamberlain (1983), intihar girişiminde bulunmuş hastalarla, Kazdin, French, Unis, Esveltd-Dawson ve Sherick (1983), çocuklarla, Ranieri, Steer, Lavrance, Reismiller ve Piper, (1987) ise psikiyatrik hastalarla yaptıkları çalışmalarda umutsuzluk, depresyon ve intihar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedirler.

Türkiye’de yapılan araştırmalarda da, üniversite öğrencilerinde görülen depresif belirtilerin artmakta olduğu ve akademik sorunlar, kimlik sorunları, sağlık sorunları aile ve arkadaş çevresi ile ilgili sorunlar arasında ilk sıralarda yer aldığına dikkat çekilmektedir (Hisli,1988; Aydın,1988; Çuhadaroğlu ve Sonuvar,1992; İmamoğlu ve Yasak,1993).

Litaratürde farklı kuramsal açıklamalarla ele alınan umutsuzluk bilişsel kuram çerçevesinde ilk kez Beck ve diğerleri tarafından ele alınmıştır (Henkel, Bussfeld, Möller ve Hegerl, 2002).

Beck’in depresyonun bilişsel kuramı hem terapi hem de kuramda depresyona bilişsel yaklaşımın hala önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Beck, umutsuzluğu geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler ve kişinin kendi kapasitesine indirim yapması olarak tanımlamaktadır (Henkel ve diğerleri, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın depresyonun gelişmesi ve sürmesine yönelik açıklamalarında umutsuzluk merkezi bir rol oynamaktadır. Bilişsel - davranışçı yaklaşıma göre umutsuzluk, daha çok depresyonun başlangıç ve sürdürülmesinde önceki potansiyel sebepler olarak görülür. Bu kapsamda umutsuzluk, belirli çevresel uyarıcılara karşı kişinin savunmasızlığına yol açan bir özellik faktör (trait factor) olarak değerlendirilir (Henkel ve diğerleri, 2002).

Kurama göre insanların yaşadıkları sorunlar geniş ölçüde gerçekliğin yanlış sayılırlar ve değerlendirmeler sonucunda çarpıtılmasına bağlıdır. Yani kişileri rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olayların ve yaşananların kendisinden değil, bunların algılanma ve değerlendirilme biçiminden kaynaklanır (Beck,1976). Bilişsel terapi, bu sorun oluşturan bu klişeleşmiş anlamlandırma ve yorumlama biçimleri yerine, gerçeklikle daha uyumlu ve işlevsel olanları kişiye göstermeye çalışır.

Ulaşılabilen literatürde Hobi Terapi adıyla bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak çeşitli özellikleri itibariyle bu kavrama benzeyen iş – uğraş terapisi, sanat terapisi, biblioterapi, film terapi gibi terapi biçimlerine literatür yer vermektedir.

Benzer özellikleri ve amaçlarına rağmen Hobi Terapi yukarıda ifade edilen yaklaşımlardan farklıdır. İlk kez Dökmen (2004) tarafından ortaya atılan bir kavram olan Hobi Terapinin bu yaklaşımlarla karıştırılmasının nedeni bu kavramın günlük dilde yanlış kullanılmasıdır. Örneğin, klinik çalışmalarda hastalara yaptırılan boyama, seramik v.b. çalışmalar günlük dilde Hobi Terapi olarak adlandırılmaktadır. Oysa bu tür çalışmalar iş – uğraş terapisisidir.

Hobi Terapi, günlük dildeki anlamından farklı olarak teknik bir kavramdır. Bireylere çeşitli alanlarla (örneğin, astronomi, biyoloji, coğrafya tarih, kuşlar, çiçekler v.b.) ilgili birtakım bilgiler vererek ilgi, merak ve heyecan uyandırmak ve onların dış dünyaya ilgi duymalarını, yeni ilgi alanları keşfetmelerini ve böylelikle kendileri ile uğraşmaktan vazgeçmelerini amaçlamaktadır.

Türkiye’de umutsuzluk konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında, bu araştırmalardan çoğunun betimsel araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda, umutsuzluğun çeşitli değişkenlerle (örneğin, işkence görme durumu, intihar, hastalık, yaş, cinsiyet, SED, özürli çocuğa sahip olma, dini inanç, depresyon, anksiyete, v.b.) ilişkisi incelenmiştir.

Umutsuzlukla ilgili deneysel çalışma sayısı ise oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalarda, grupla psikolojik danışmanın tüberkülozlu hastaların kaygı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine etkisi (Hayta, 1996), kanser tanısı almış hastaların anksiyete, depresyon, umutsuzluk ve baş etme biçimine etkisi (Güner, 1999), bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının Down Sendromlu bebeği olan anne – babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi (Kuloğlu, 2001) ve baş etme becerileri eğitim programının otistik çocuğu olan annelerin stres, umutsuzluk ve baş etme becerileri üzerine etkisi (Tekinalp, 2001) incelenmiştir.

Bu araştırmada ise, ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini azaltmada Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan programların etkili olup olmadığı araştırılmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, ön test - son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Araştırmada kullanılan 4x3 lük split-plot (karışık) desenden birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (2 deney, 1 plasebo, 1 kontrol), ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön – son – izleme) göstermektedir.

### **Araştırma Grubu**

Araştırma, iki deney ve iki kontrol grubu ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan denekler, Ankara ili Altındağ ilçesi Halil Naci Mıhçıoğlu İlköğretim Okulu’na 2005 - 2006 eğitim - öğretim yılında devam eden 7. ve 8. sınıf öğrencileridir.

Araştırmaya bu okulun 7. ve 8. sınıflarına devam eden 152 öğrenci arasından umut düzeyi en düşük olan 52 öğrenci katılmıştır. Katılımcı öğrenciler, bilişsel - davranışçı terapi, hobi terapi, plasebo ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmışlardır.

Gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

### **İşlem Yolu**

Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin uygulanması sonucunda oluşturulan 1. deney grubuna Bilişsel – davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim programı uygulanmıştır.

Bu eğitim programının uygulandığı grupta, dramatizasyon, rol oynama, model alma, imajinasyon, kayıt tutma, çeşitli metinler okuma, otomatik düşünceleri sorgulama, bilişsel çarpıtmaların farkına varma ve ev ödevleri gibi teknikler kullanılmıştır.

İkinci deney grubuna Hobi terapiye dayalı olarak geliştirilen eğitim programı uygulanmıştır. Bu programa katılan deneklere ise, empati kurma, modelden öğrenme ve imajinasyon teknikleri kullanılmıştır.

Birinci kontrol grubuna plasebo amaçlı ve deney gruplarına verilen eğitimle ilgili bilgi ve teknikler içermeyen ancak deneklerin kişisel gelişimlerine katkı yapması düşünülen bir eğitim verilmiştir. Bu eğitim altı hafta sürdürülmüş ve iletişim, duyguların farkına varma, meslekleri tanıma, sorumluluk ve kuralların işlevleri konularını kapsamıştır. İkinci kontrol grubuna ise, deneysel işlem süresince herhangi bir eğitim verilmemiş ancak izleme ölçümü alındıktan sonra bu gruba da üç oturum halinde plasebo grubuna verilen eğitim verilmiştir.

### **VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

#### **Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)**

Araştırmada veri toplama aracı olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Ölçek, deneysel işlemde bir hafta önce, işlem bitiminde ve işlemin bitiminden 35 gün sonra uygulanmıştır. Ölçek, öğrencilerin etkilenmemesi açısından “Yaşama Bakış Envanteri” adı kullanılarak uygulanmıştır.

BUÖ, bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla Beck, Weissman, Lester ve Trexler Tarafından 1974 yılında geliştirilmiştir. BUÖ, 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir ( Whisman ve ark., 1995; Pillay ve ark., 1996 ). Maddeler Doğru – Yanlış şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin puan aralığı 0 – 20 arasında olup, yanıt anahtarı ile uyum sağlayan her yanıt 1, uyum sağlamayan her yanıt ise 0 puan almaktadır. 1-3-5-6-8-10-13-15-19, maddelere “ yanlış “ yanıtı için, 2-4-7-9-11-12-14-16-17-18-20, maddelere ise “doğru” yanıtı için 1 puan verilmektedir. Alınan puanlar yükseldikçe bireyin umutsuzluk düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir.

Ülkemizde Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik araştırması ilk olarak Gülten Seber tarafından, 1991 yılında yapılmıştır. 107 kişilik örneklem üzerinde yapılan araştırmada güvenilirlik için saptanan Cronbach Alfa katsayısı  $\alpha=0.86$ , test-tekrar test sonucu elde edilen Pearson momentleri çarpımı korelasyonu ise  $r=0.73$  olarak bulunmuştur (Akt. ;Savaşır,Şahin,1997).

Durak (1993) ve Derebaşı (1996) da ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmalarda BUÖ 'nin hem normal kişiler için hem de psikiyatrik ve kronik - fiziksel hastalığı olan bireylerde umutsuzluğu ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmaya başlamadan önce Beck Umutsuzluk Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla ölçek 2 hafta arayla 70 kişilik bir gruba iki kez uygulanmış bu iki uygulamadan elde edilen korelasyon katsayısı 0,71 olarak belirlenmiştir.

Ölçek, Türkiye’ de ilköğretim öğrencileri üzerinde daha önce de kullanılmıştır (Yaşar, 2001; Çetintürk, 2001, Turan, 2003; Küçük ve Arıkan 2005 ).

Bu bulgulara dayanarak araştırmacı ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır.

## BULGULAR

Bilişsel - Davranışçı yaklaşıma ve Hobi Terapiye dayalı umut eğitimi programına katılan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere varyans analizi uygulanmıştır. Buna göre öğrencilerin umutsuzluk ölçeğinin tümünden almış aldıkları puanların ön test, son test ve izleme testlerinden grup bazında birbirinden farklı değişim gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Aşağıda toplam test puanları bakımından analiz sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*Çalışmaya katılan farklı grupların umutsuzluk ölçeğinin tümünden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler tablosu*

	Grup	$\bar{X}$	Standart Sapma	Minimum	Maksimum	N
Öntest	Bilişsel	8.77	2.98	5,00	15,00	13
	Hobi	9.08	2.93	5,00	14,00	13
	Plasebo	9.85	4.02	5,00	18,00	13
	Kontrol	8.67	2.71	5,00	13,00	13
	Toplam	9.10	3.14	5,00	13,00	52
Sontest	Bilişsel	5.38	3.66	1,00	13,00	13
	Hobi	6.08	2.33	1,00	9,00	13
	Plasebo	7.77	3.81	,00	13,00	13
	Kontrol	9.08	2.35	4,00	12,00	13
	Toplam	7.04	3.36	1,00	13,00	52
İzleme	Bilişsel	3.54	2.44	,00	8,00	13
	Hobi	6.08	2.56	3,00	12,00	13
	Plasebo	9.31	2.32	4,00	13,00	13
	Kontrol	9.67	2.57	5,00	13,00	13
	Toplam	7.10	3.49	,00	13,00	52

**Tablo 4.**

*Çalışmaya katılan farklı grupların umutsuzluk ölçeğinin tümünden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi tablosu*

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Eta Kare
Grup	279.420	3	93.140	5.092	.004**	.245
Hata(Grup)	859.639	47	18.290			
Ölçüm	132.820	1.697	78.258	16.747	.000**	.263
GrupXÖlçüm	157.117	5.092	30.858	6.603	.000**	.297
Hata	372.765	79.768	4.673			

\*\*p<0,05

Yapılan varyans analizi sonucunda araştırmaya katılan grupların deneysel işlem süreci boyunca birbirinden farklı değişimler gösterdiği bulunmuştur (F5.092-79.768; 0,05=6,603; p<0,05).

Buna göre, hem Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım dayalı eğitim programı hem de Hobi terapiye dayalı eğitim programı uygulaması umutsuzluk düzeyinin düşürülmesi yönünde etkide bulunmaktadır. Aynı zamanda iki terapi uygulamasının yarattığı bu etki izleme testinde de devam etmektedir. Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım dayalı eğitim programının uygulandığı grubun ön test ( $\bar{X} = 8,77$ ), son test ( $\bar{X} = 5,38$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 3,54$ ) puan ortalamaları ile Hobi Terapiye dayalı eğitim programının uygulandığı grubun ön test ( $\bar{X} = 9,08$ ), son test ( $\bar{X} = 6,08$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 6,08$ ) ortalamaları arasında ise; Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım dayalı eğitim programına katılan grubun

lehinde bir düşüş olmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, her iki program da umutsuzluk üzerinde benzer bir etkiye sahiptir.

### **SONUÇ VE TARTIŞMA**

Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım dayalı olarak geliştirilen umut eğitimi programı ilköğretim öğrencilerinin toplam umutsuzluk puanlarında bir azalmaya neden olmuştur. Diğer bir deyişle bu program ilköğretim öğrencilerinin toplam umutsuzluk düzeylerini düşüren bir etkiye sahiptir.

Uygulanan programda yer verilen çeşitli teknikler, bu tekniklerin umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili olduğu yönündeki literatür bilgileri dikkate alınarak kullanılmıştır. Örneğin, Abramson ve diğerleri (1989)’ne göre umutsuzluk bireyin bilişsel yapısı ve bilgiyi işleme biçimi ile yakından ilişkili bir olgudur ve olumsuz yaşam olaylarıyla, bunlara ilişkin olumsuz, yerleşik ve genelleştirilmiş çıkarsamalar umutsuzluk duygularını besleyen başlıca etmenlerdir. Mailanen (1995) de yaptığı araştırmada, ergenlerin depresif belirtileri ile işlevsel olmayan inançları ve tutumları ve geleceğe yönelik olumsuz tutum ve beklentileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada kullanılan bilişsel çarpıtmaları, işlevsel olmayan inançları ve geleceğe yönelik olumsuz tutumları sorgulama ve değiştirmeye dönük kullanılan sokratik sorgulama, avantaj ve dezavantajları inceleme, ev ödevleri gibi tekniklerin umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili bulunması, Abramson vd.’nin (1989) ve Mailanen’in (1995) bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

İkinci deney grubunda, Hobi Terapiye dayalı olarak geliştirilen umut eğitimi programının ilköğretim öğrencilerinin toplam umutsuzluk puanlarına etkisi incelenmiştir. Program, umutsuzluk ölçeğinden elde edilen toplam umutsuzluk puanlarında bir azalmaya neden olmuştur.

Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan programın etkililiğine gelince, literatürde hobi terapi konusunda yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu uygulama, Dökmen’in (2004) gözlemlerinden yola çıkılarak yapılmış ve araştırmadan elde edilen bu sonuç, bu gözlemleri destekler niteliktedir.

Ancak bu sonuçları benzer çalışmalardan elde edilen sonuçlarla karşılaştırmak mümkündür. Hobi Terapiye dayalı olarak geliştirilen programda ilköğretim öğrencilerinin gelişim özellikleri esas alındığından görsel materyallere ağırlık verilmiştir. Bu durum uygulamada terapötik işbirliğini arttırmıştır.

Programda izlettirilen filmler, belgeseller ve bilgi verme tekniği, programa katılanların karakterlerle özdeşim kurmaları ve rol değiştirmeleri yoluyla umutsuzluk duygularında bir azalmaya yol açmıştır. Bu bulgu, film terapisinin etkililiğini araştıran bir çok çalışmanın bulguları ile tutarlıdır.

DeneySEL işlemin tamamlanmasından 35 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinde de her iki programın etkililiğinin devam ettiği yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu bulgular, her iki programın yarattığı etkinin belli bir süre devam ettiği ve her iki programa katılan öğrencilerin de bu süreçten edindikleri bilgileri günlük yaşamlarına aktardıkları biçiminde yorumlanabilir.

Her iki yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan umut eğitimi programları toplam umutsuzluk puanları bakımından etkili bulunmalarına rağmen, her iki programın etkililiği arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, bireylere hobi kazandırmanın ya da var olan hobilerini geliştirmenin de umutsuzlukla baş etmede bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmek kadar etkili olabileceği biçiminde yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve araştırmacının araştırma sürecindeki deneyimlerine dayalı olarak bazı öneriler de geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Umutsuzlukla ilgili literatür oldukça zengin olmasına karşın, yapılan deneysel çalışma sayısı oldukça azdır. Türkiye’de ise umutsuzluğun Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım ile ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bulgular ışığında umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili olabilecek ve diğer kademelerde (okul öncesi, ortaöğretim, yüksek öğretim) kullanılabilecek programlar geliştirilebilir.
2. Bu araştırma Hobi Terapinin umutsuzluk üzerinde etkisinin deneysel olarak test edildiği ve etkili bulunduğu ilk çalışmadır. Umutsuzluk konusunda bundan sonra yapılacak çalışmalar için Hobi Terapi yeni bir değişken olarak sunulmaktadır. Bu değişken, çok sayıda araştırma ile sınanabilir.
3. İlköğretim öğrencileri için hazırlanmış olan bu programların farklı demografik özelliklere sahip gruplar üzerindeki etkililiği araştırılabilir.
4. Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım dayalı olarak hazırlanan bu programda sadece otomatik düşüncelerle çalışılmış, ara inançlar ve temel inançlar düzeyine inilmemiştir. Dolayısıyla, ara ve temel inançlarla çalışmayı da içeren programlar uygulanabilir.
5. Bu çalışmada, Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan programların umutsuzluğa etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda her iki yaklaşımın bütünleştirilerek uygulanması umutsuzlukla başatmede daha etkili olabilir.

#### **KAYNAKÇA**

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory – based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2),358 - 372.
- Aydın, G. (1988). Üniversite öğrencilerinde depresyon, açıklama biçimi ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 6 –12.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Inc, New York.
- Çetintürk, H. (2001). *Yatılı ilköğretim okulu 2. kademe öğrencilerinin depresyon ve umutsuzluk düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B. (1992). Adolesan intiharları ve kendilik imgesi. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günlerinde sunuldu, Kuşadası.
- Derebaşı, I. (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*,1(3), 134 -138.
- Dökmen, Ü. (2004). *Küçük şeyler*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Durak, A. (1993). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerliği üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Güner, P. (1999). *Evre 1- 2 meme kanseri tanısı alan hastalara uygulanan problem çözme eğitiminin anksiyete, depresyon, umutsuzluk ve baş etme biçimine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hayta, N. Ş. (1996). *Grupla psikolojik danışmanın tüberkülozlu hastaların kaygı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H. J. ve Hegerl, U. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness / hopelessness: Valid models of depression? *Eur Arch Psychiatr Clin Neurosci*, 252, 240 - 249.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği ve güvenilirliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118 -122.
- İmamoğlu, O. ve Yasak, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları:1982 - 1992 Döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 20 -27.
- Kazdin, A. E., French, N. H., Unis, A. S., Esveld-Dawson, K., Sherick, R. (1983). Hopelessness, depression and suicidal intent among psychiatrically disturbed inpatient children. *American Psychological Association*, 51(4), 504 - 510.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, Y. ve Arıkan, D. (2005). İşitme engelli çocukların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 2.
- Linehan, M. M., Nielsen, S. L. (1981). Assessment of suicide ideation and parasuicide : Hopelessness and social desirability. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(5), 773 - 775.
- Mailanen, D. L. (1995). Validity of Beck's cognitive theory of depression with nonreferred adolescents. *Journal of Counselling & Development*, 73(4), 438 - 453.
- Miller, J. F. (1985). Hope doesn't necessary spring eternal sometimes it has to be carefully mined and channeled. *American Journal of Nursing*, 85, 22 - 25.
- Petrie, K., Chamberlain, K. (1983). Hopelessness and social desirability as moderator variables in predicting suicidal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(4), 485 - 487.
- Pillay, A. L., Wassenaar, D. R. (1996). Hopelessness and psychiatric symptomatology in hospitalized physically ill adolescents. *South African Journal of Psychology*, 26(1), 47 - 52.
- Ranieri, W. F.; Steer, R. A.; Lawrance, T. I.; Reismiller, D. J. ve Piper, G. E. (1987). Relationship of depression, helplessness and dysfunctional attitudes to suicide ideation in psychiatric patients. *Psychological Reports*, 61, 967 - 975.
- Savaşır, I., Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel - davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

- Tekinalp, B. E. (2001). *The effects of a coping skills training program on the coping skills, hopelessness and stress levels of mothers of children with autism*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turan, L. (2003). *Korunmaya muhtaç çocukların umutsuzluk, suçluluk duyguları, benlik kavramları ve geçmişe ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Türk Dil Kurumu. (1983). *Türkçe sözlük (7. baskı)*. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Whisman, M. A., Miller, I. W., Norman, H. ve Keitner, G.I. (1995). Hopelessness depression in depressed inpatients: Symptomatology, patient characteristics and outcome. *Cognitive Therapy and Research*, 19(4), 263 - 284.
- Yaşar, H. (2001). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin benlik imajları ve umutsuzluk düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Van.