

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**NARRATİVE TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
PROGRAMININ ERGENLERİN İRADE VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MERVE KOCA

GAZİANTEP-2018

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**NARRATİVE TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
PROGRAMININ ERGENLERİN İRADE VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MERVE KOCA

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET DİNÇ

GAZİANTEP-2018



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı **Klinik Psikoloji** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Merve KOCA** tarafından hazırlanan “**Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İrade ve Kaygı Düzeylerine Etkisi**” başlıklı tez, **21/12/2018** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ

Tez Danışmanı

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Duygu DİNÇER

İbni Haldun Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü**

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Narrative Terapi Temelli Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İrade ve Kaygı Düzeylerine Etkisi” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım./...../.....

[İmza]

Merve KOCA

ÖNSÖZ

‘İnsan, iradesi ile anlam kazanır’ peki ya başka ne ile? Benim için, yaşadıklarıyla, yaşattıklarıyla, yapmakta olduklarıyla, hayatına kattığı insanlarla ve örnek aldıklarıyla... Bu sebeple hayatıma anlam kazandıranlara teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle insani duruşunu ve akademik bakış açısını örnek aldığım tez danışmanım, rehberim ve aslında çok daha fazlası olan değerli hocam Dr. Mehmet Dinç’e teşekkür ederim. Sadece tez sürecimde değil, geçmiş yıllardan beri iyi ve güzele yönelik farklı fırsatlar sunduğu, her zorda hissettiğimde akıl danışma cesareti ve samimiyeti verdiği, uzaktayken bile varlığını hissettirdiği için kendisine çok teşekkür ederim. Ayrıca vakit ayırıp tez savunma jürimde yer alan hocalarım Doç. Dr. Şaziye Senem Başgül ve Dr. Duygu Dinçer hanımefendilere katkıları ve iyi hissettiren sözleri için çok teşekkür ederim.

Destekleyen, sevgisini hissettiren bir ailenin üyesi olduğum için her zaman şükredeceğim. Öncelikle beni dualarıyla destekleyen sevgili annem Kadriye Koca, her daim imkan ve güven veren kıymetli babam Cemalettin Koca olmak üzere ailemin her bir canına çok teşekkür ederim. En sevdiğim kimliğim olan, teyze ve hala olma güzelliğini yaşatan yeğenlerime, özellikle yardımını esirgemediği için hem yeğenim hem meslektaşım olan Sümeyye Şen’e, çok teşekkür ederim. Gökyüzü gibi, başımın üzerinden eksik olmayın.

Bu çalışma ne kadar narrative terapi temelli hazırlanmış olsa da aslında her şeyden öte ‘dostluk üzerine’ kurulu. ‘Önce yoldaş, sonra yol’ diyen büyüklerin ne demek istediğini yaşayarak öğrenmeme vesile olan, uzmanlık için birlikte çalıştığımız arkadaşlarım Büşra Yazıcı ve Hatice Şanver Gürsoy, her kaygılandığımda ve çalışma iradem her tükendiğinde yanımda olmasalardı, sanıyorum bu çalışmayı tamamlamak çok daha güç olurdu. Tez çalışmam son halini verdiğim sırada cömertçe yardım eden Betül Yazıcı’ya da bir teşekkürüm var. Hayatımı kolaylaştırdıkları ve keyifli kıldıkları için çok teşekkür ederim.

Son olarak keyifli bir grupta psikolojik danışma süreci geçirdiğim öğrencilerime ve süreci ilgiyle takip eden bütün öğrencilerime, tez dönemimin en keyifli kısmında bana eşlik ettikleri için minnettarım. Çalışmamı başarıyla tamamlayacağıma inandıklarından daha fazla ben onlara inanıyorum. Ayağınıza taş değmesin.

Bugünüme katkısı olan herkese, her şeye ve Sonsuz olana teşekkürlerimle...

ÖZET

Bu araştırmada, ‘Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İrade ve Kaygı Düzeylerine Etkisi’ ni incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın uygulaması; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, İstanbul ili Kağıthane ilçesinde bulunan Ebu Hureyre Kız Kuran Kursu’ nda öğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma, basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiş her biri kız öğrenci olan toplam 16 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında; kişisel bilgi formu, katılımcıların irade düzeylerini ölçmek için Öz Düzenleme Ölçeği ve kaygı düzeylerini ölçmek için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel desen kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırma, Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının uygulandığı bir deney grubu ve hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubu olmak üzere toplam 2 çalışma grubundan oluşmaktadır.

Araştırma sonucunda; Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının uygulandığı deney grubunda yer alan ergenlerin, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği’nden aldıkları puanların kontrol grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde azaldığı görölmüştür. Ayrıca, beklenenin aksine deney ve kontrol gruplarının öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Narrative Terapi, İrade, Kaygı, Öz Düzenleme, Öz Denetim

ABSTRACT

This research was aimed to examine the effect of Psychological Counselling Program on Adolescents' willpower and anxiety levels with the Narrative Therapy based Group. The application of the research took place; in 2017-2018 academic year, on students between 15-17 years of age who study at Ebu Hureyre Religious School for Girls in Kağıthane district of Istanbul. The study has been determined with simple random sampling method and executed with 16 people who were all female students.

Throughout the research; personal information forms of all participants, Self-regulation Scale to measure the participants' willpower levels and State-Trait Anxiety Scale to measure their anxiety levels have been used. This research which utilized experimental pattern and relational scanning methods; is composed of 2 study groups, the experimental group with the Narrative Therapy based Group which was exposed to Psychological Counselling Program and the untreated control group.

In result of the research; it was observed that the adolescents in the experimental group who were exposed to the Psychological Counselling Program with the Narrative Therapy based Group, showed a significant decrease in their scores on the State-Trait Anxiety Scale compared to the control group. Additionally, contrary to expectations, no significant difference has been detected in self-regulation skills of the experimental and the control group.

Key Words: Narrative Therapy, Willpower, Anxiety, Self-regulation, Self-control

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1. 1. PROBLEM DURUMU	1
1. 2. PROBLEM CÜMLESİ.....	2
1. 3. ALT PROBLEMLER VE HİPOTEZLER.....	2
1. 4. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1. 5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1. 6. VARSAYIMLAR	4
1. 7. SINIRLILIKLAR	4
1. 8. TANIMLAR	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2. 1. ERGENLİK	6
2. 1. 1. Ergenliğin Tanımı	6
2. 1. 2. Ergenlikte Gelişim Dönemi Özellikleri.....	7
2. 1. 2. 1. Fiziksel Gelişim	7
2. 1. 2. 2. Bilişsel Gelişim.....	8
2. 1. 2. 3. Psikososyal Gelişim.....	8
2. 2. İRADE	9
2. 2. 1. İradenin Tanımı	9
2. 2. 2. Kuramsal Açıdan İrade.....	11
2. 2. 3. İradenin Özellikleri	13
2. 2. 4. Güçlü İrade- Zayıf İrade.....	15

2. 2. 5. İradenin Gelişimi Ve Ergenlikte İrade	16
2. 2. 6. İrade Ve Psikopatoloji İlişkisi	20
2. 3. KAYGI.....	22
2. 3. 1. Kaygının Tanımı	22
2. 3. 1. 1. Durumluk Kaygı	23
2. 3. 1. 2. Sürekli Kaygı	24
2. 3. 2. Kuramsal Açından Kaygı	24
2. 3. 2. 1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı	24
2. 3. 2. 2. Bilişsel Davranışçı Bakış Açısına Göre Kaygı.....	25
2. 3. 2. 3. Kişilerarası İlişkiler Bakış Açısına Göre Kaygı.....	25
2. 3. 2. 4. Varoluşçu Bakış Açısına Göre Kaygı.....	26
2. 3. 2. 5. Narrative Bakış Açısına Göre Kaygı.....	26
2. 3. 3. Ergenlik Döneminde Kaygı.....	27
2. 4. NARRATIVE TERAPİ	28
2. 4. 1. Tarihçe.....	28
2. 4. 2. Temel Kuramsal Çerçeve	28
2. 4. 3. Sık Kullanılan Terapötik Teknikler.....	32
2. 4. 3. 1. Dışsallaştırma Konuşmaları (Externalizing Conversations)	32
2. 4. 3. 2. Yeniden Yazma Konuşmaları (Re-Authoring Conversations)	33
2. 4. 3. 3. Yeniden Dahil Etme Konuşmaları (Re-Membering Conversations)	34
2. 4. 3. 4. Terapötik Dokümanları Kullanmak (Therapeutic Documents)	35
2. 4. 3. 5. Tanımsal Seremoniler (Definitional Ceremonies)	36
2. 4. 4. Narrative Terapi Ve Grup Çalışmaları	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	38
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	38
3. 2. ÇALIŞMA GRUBU	39
3. 3. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ OLUŞTURULMASI	39
3. 4. NARRATIVE TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI.....	39
3. 4. 1. Programın Geliştirilmesi	40
3. 4. 2. Programın Genel Amaç ve Oturumları	41
3. 5. VERİ TOPLAMA ARACI	42
3. 5. 1. Sosyodemografik Bilgi Formu	42
3. 5. 2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği	42

3. 5. 3. Öz Düzenleme Ölçeği	43
3. 6. VERİLERİN ANALİZİ.....	44
DÖRDÜNCÜBÖLÜM	
BULGULAR	45
4. 1. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ BETİMSSEL VE KARŞILAŞTIRMALI İSTATİSTİKSEL ANALİZLERİ	45
4. 2. HİPOTEZLERİN TEST EDİLMESİNE İLİŞKİN İSTATİSTİKSEL BULGULAR	48
BEŞİNCİ BÖLÜM	
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	53
DENEY VE KONTROL GRUBUNDA YER ALAN KATILIMCILARIN; ÖZ DÜZENLEME, DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ÖN TEST VE SON TEST PUANLARINDAN ELDE EDİLEN BULGULARA GÖRE, UYGULANAN PROGRAMIN ETKİLİLİĞİNİN TARTIŞILMASI	55
ALTINCI BÖLÜM	
ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	74
Ek1. NARRATİVE TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI.....	74
Ek2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	86
Ek3. DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ.....	87
Ek4. ERGEN ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİ.....	89

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: İrade gelişiminin bilişsel açıdan ele alınması	17
Tablo 2: Narrative terapinin önemli ve özgün yönleri	29
Tablo 3: Narrative terapinin temel varsayımları	31
Tablo 4: Narrative terapi ve geleneksel terapilerde kullanılan dilin karşılaştırılması.....	32
Tablo 5: Araştırma deseninin simgesel gösterimi	39
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubun Yaş Dağılımının Çapraz Tablosu	45
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubun Anne Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu	46
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubun Baba Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu.....	47
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubun Gelir Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu.....	47
Tablo 10. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Ön Test Puanlarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	48
Tablo 11. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Son Test Puanlarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	49
Tablo 12. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Puanlarının Deney Grubunda Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi ile İncelenmesi.....	50
Tablo 13. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Puanlarının Kontrol Grubunda Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları	51
Tablo 14. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Ön Test-Son Test Puan Farklarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Temsili Zaman Çizelgesi	76
Şekil 2. Temsili Çalışma Kağıdı	78
Şekil 3. Temsili Sertifika Örneği	85



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1. 1. Problem Durumu

Kişinin uzun vadeli hedeflerine ulaşması amacıyla kısa vadeli olan, cezbedici şeylere karşı direnme becerisine, bilinçli bir şekilde ve çaba sarf ederek kendini kontrol etme gücüne, kendiliğın üzerindeki kontrolü sağlama çabasına ve kendi tepkilerini değiştirebilme becerisine irade denilmektedir. Benliğin merkezi ve çok önemli işlevlerinden biri olan irade, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadede cazip gelen şeylere direnmeyi, gerektiğinde hazzı ertelemeyi, istenmeyen bir düşünceyi, hissi veya dürtüyü bastırmayı, kendini engellemeyi veya harekete geçirmeyi gerektirir (Muraven ve Baumeister, 2000: 247; APA, 2012: 2; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787). İrade gücü zayıf insanlar, duygusal açıdan daha istikrarsız olmaları sebebiyle kaygılı olmaya daha meyilli oldukları ifade edilmektedir (Baumeister ve Tierney, 2012: 27). Fakat kişinin iradesini mantıklı bir şekilde yönetmesi ise uzun vadede başarılı, sağlıklı ve mutlu olmasına olanak sağlar (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787).

Ergenlik dönemi, sürekli değişen ve gelişen toplumsal değerlere uyum sağlamaya çalışmak, eğitim hayatında başarılı olmak, ekonomik açıdan etkinlik kazanmak, akranların ve toplumun onayını almak konusunda kaygılı hissedilen bir dönemdir (Yavuzer, 2005: 276). Bu dönemde karar verme, plan yapma, davranışların kontrolü gibi irade gerektiren yürütücü işlevlerin gelişimi henüz tamamlanmamıştır (Akyel, Kayış ve Yüncü, 201: 135). Ergenler, yaşadıkları değişim zorluklarının yanı sıra hem kendi kişisel hayatlarında hem arkadaş ilişkilerinin önemli olduğu sosyal hayatlarında hem de gelecek kaygısı yaşadıkları eğitim hayatlarında birtakım zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Psikolojik olarak bazı ergenler bu zorluklar karşısında diğerleri kadar başarılı olamayabilir ve bir takım ruh sağlığı sorunları yaşayabilirler (Eskin, 2000: 229; Sürücü ve Bacanlı, 2010: 377). Bu dönemde yaşanan stresli yaşam olayları sonucunda, stresin bazı ergenlerde kaygı, depresyon gibi içe yönelim bozukluklarına sebep olduğu görülürken, bazılarında ise stresin sonuçlarının dışa yöneldiği görülür. Bu ergenlerde stresin etkisiyle madde ve alkol kötüye kullanımı görülebilir. Fakat kendini kontrol becerileri kullanan ergenler, stresin kaynağını değiştirmeye yönelik davranışlarından dolayı daha iyi uyum sağlayabilirler, daha az kaygılıdırlar, daha az depresiftirler ve daha az davranış sorunları gösterirler (Compas ve ark., 2001: 117).

Tüm bu yönleriyle irade gücünü geliştirme ve kaygıyla baş etme üzerinde durulması gereken önemli bir konu olarak karşımızdadır. Konuyla ilgili betimsel çalışmalar olmakla birlikte bu çalışmalar ışığında müdahale biçimlerini ele alan deneysel çalışmalara daha fazla ihtiyaç vardır. Kendini kontrol ve kaygıyla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi adına,

ergenlerin irade ve kaygılarına yönelik müdahale programları oluşturmanın fazlasıyla önemli olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada, narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeyine etkisi incelenecektir.

1. 2. Problem Cümlesi

Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı, ergenlerin irade düzeyini arttırmada ve kaygı düzeyini azaltmada etkili midir?

1. 3. Alt Problemler ve Hipotezler

Bu araştırmanın amacı, narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin öz düzenleme, durumluk ve sürekli kaygı durumlarına etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1. Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında öz düzenleme düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.
2. Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında durumluk-sürekli kaygı düzeyi açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.
3. Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
4. Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanlarıyla, kontrol grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.
5. Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest öz düzenleme puanlarıyla sontest öz düzenleme puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.
6. Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest durumluk-sürekli kaygı puanları ile sontest durumluk-sürekli kaygı puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olacaktır.
7. Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin öz düzenleme öntest- sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
8. Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin durumluk-sürekli kaygı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
9. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öz düzenleme ile durumluk-sürekli kaygı ön test- son test puanları arasındaki fark, deney grubu lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

1. 4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 6 oturumluk narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı hazırlamak ve bu programın ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisini test etmektir.

1. 5. Araştırmanın Önemi

İnsanların iradelerini kullanarak uzun vadeli hedefleri için kısa vadede onları cezbeden şeylere karşı direnmesi, kendini kontrol etmesiyle açıklanan irade benliğinin merkezi ve en önemli işlevlerindedir (Muraven ve Baumeister, 2000: 247; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787). İrade gerektiren zor görevleri bitirme, sözünü tutma, vaat ve kararları yerine getirme, duygularını yönetme, kötü alışkanlıklara, cezbedici şeylere direnme, para biriktirme, kilo verme gibi irade gerektiren konularda genellikle zorlanılır. Fakat iradesini doğru şekilde kullanan insanların uzun vadede başarılı, sağlıklı ve mutlu olacağı öngörülür ve yaşamın birçok alanında başarının iradeye bağlı olduğu ifade edilir (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787). Tüm bunlarla birlikte kişinin kaygı, stres düzeyi artıyorsa, bu kişinin iradesinin güçten düştüğü ve onun kaygı, stres gibi olumsuz hislerini kontrol etme becerisinin ortadan kalktığı bilinmektedir (Baumeister ve Tierney: 54). Ayrıca irade gücü zayıf kişilerin de duygusal açıdan daha az istikrarlı oldukları için kaygıya daha meyilli oldukları ifade edilmektedir (Baumeister ve Tierney, 2012: 27). Yani irade gücünün zayıf olması birçok kişisel ve kişilerarası problem için risk faktörüdür denilebilir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004: 271). Tüm bunlar göz önünde bulundurularak, bu çalışmanın, arkadaş ve okul ilişkilerinde, sosyal uyum ve performansa yönelik konularda kaygı düzeyinin arttığı ergenlik dönemindeki kişilerin irade güçlerini geliştireceği ve kaygı düzeylerini azaltacağı umulmaktadır.

Yapılması planlanan bu araştırma, Türkiye' de psikolojik danışma ve rehberlik alanında narrative terapi temel alınarak irade güçlerini geliştirmeye ve kaygı düzeyini azaltmaya yönelik hazırlanmış ilk deneysel çalışma olması sebebiyle önemlidir. Ayrıca araştırma sonuçlarının uygulayıcılar ve akademisyenler için kullanılabilir olması sebebiyle ve narrative terapi ile ilgili literatüre katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bakımdan araştırma;

- Ergenlik döneminde hem irade gücüne hem de kaygı durumuna müdahaleye yönelik tek deneysel çalışma olması sebebiyle **özgündür**.
- Öz denetim, öz düzenleme ve öğrenilmiş güçlülük kavramlarının irade çatı kavramıyla ele alınıp psikolojiye kazandırılması açısından **gereklidir**.

- Post modern terapilerden narrative terapi ile ilgili Türkiye literatüründe tek bir doktora çalışması (Turtulla, 2014) bulunmasına karşın ülkemizde bu terapinin kullanımı giderek artmaktadır. Bu bakımdan araştırma **günceldir**.
- Grupla psikolojik danışma yapan uzmanlar için, uygulamaya dönük bir program sunmasından dolayı **işlevseldir** denilebilir.

1. 6. Varsayımlar

Bu araştırma şu varsayımları kabul etmektedir:

1. Çalışma gruplarını oluşturan katılımcılar, ölçme araçlarına verdikleri cevaplarda gerçek durumlarını yansıtmışlardır.
2. Hazırlanan narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı etkin şekilde uygulanmıştır.

1. 7. Sınırlılıklar

1. Araştırma, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen çalışma gruplarıyla yürütülmüştür. Bu sebeple bulgular, bu çalışma gruplarıyla sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları için kullanılan veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçümleriyle sınırlıdır.
3. Elde edilen bulgular, bir kontrol ve bir deney grubu ile sınırlıdır.
4. Deney ve kontrol grubunun tümü kız ergenlerden oluşmaktadır. Dolayısıyla araştırma, kız cinsiyetinden olmak bakımından sınırlıdır.
5. Bu deneysel çalışma, araştırmacı tarafından yürütülen bir grupla psikolojik danışma sürecini içermektedir. Grup çalışmasının etkililiği, grubu yöneten araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.

1. 8. Tanımlar

İrade: Bir şeyi yapma ya da yapmama, istenen şeylerden bir kısmını engelleyip diğer bir kısmını eyleme dönüştürme gücüdür (Çağbayır, 2007: 2199). Literatürde öz denetim, öz düzenleme ve öğrenilmiş güçlülük kavramları iradeye işaret etmekte ve çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılmaktadır.

Durumluk Kaygı: Durumluk kaygı, kişinin stresli bir durum içerisindeyken hissettiği öznel korkusu olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1983: 1).

Sürekli Kaygı: Sürekli kaygı, kişinin içinde bulunduğu durumları çoğu zaman stresli olarak algılaması veya stres olarak yorumlama eğilimde olmasıdır (Öner ve Le Compte, 1983: 2).

Narrative Terapi: Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen, dil ve söylemlerin yapılandığı 'anlam'a odaklanan post modern bir terapi şeklidir (Çelik, 2017: 35).

Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı: Narrative terapi teknikleri temel alınarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma programıdır. Zor zamanlarla başa çıkma ve Baumeister' ın irade gücü modeli çalışmanın çerçevesini oluşturmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2. 1. Ergenlik

2. 1. 1. Ergenliğin Tanımı

Ergenlik dönemiyle ilgili bilgilerin geçmişine bakıldığında, bu bilgilerin Antik Mısır' da gençlerin özellikleriyle ilgili yazıtlara kadar dayandığı ve Antik Yunan' da Platon ve Aristoteles gibi filozofların ergenliğe dair düşüncelerini açıkladıkları görülmektedir. Platon, akıl yürütmenin çocukluk dönemine özgü olmadığını, ergenlikle başladığını ifade ederken, Aristoteles, ergenliğin en önemli özelliğinin 'seçme becerisi' olduğunu savunmuştur. Orta çağda ise, ergenler yetişkinlerin minyatür hali olarak görülmüştür (Dinç, 2015: 1; Çelen, 2011: 11; Santrock, 2012a: 3).

'Büyüme, olgunlaşmak' anlamındaki Latin kökenli 'adolescere' fiilinden türetilen ergenlik, insan hayatının çocukluk dönemiyle yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan bir geçiş dönemidir (Yavuzer, 2005: 262). Bu geçiş döneminin ne zaman başlayıp ne zaman bittiği ile ilgili sınırlar konusunda farklı araştırmacılar farklı görüşler ileri sürmüşlerdir. Biyolojik bakış açısına sahip olanlar erenlikle başladığını, kişinin cinsel olarak üremeye hazır olmasıyla bittiğini savunurlarken, bilişsel bakış açısıyla yaklaşanlar ileri akıl yürütme becerilerinin ortaya çıkmasıyla ergenliğin başladığını, bu beceriler sağlandığında ise ergenliğin bittiğini savunmuşlardır. Sosyal açıdan yaklaşanlar ise, yetişkin rollerinin denenmesiyle ergenliğin başladığını ve yetişkin statüsü, ayrıcalıkları kazanıldığında bittiğini ifade etmişlerdir (Steinberg, 2007: 22). Bu görüşler doğrultusunda ergenliğin, yaşam döngüsünün ikinci on yılını kapsadığını, yani 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların başlangıcına kadar sürdüğü söylenebilir (Sayar ve Dinç, 2013: 122; Steinberg, 2007: 23).

Ergenlik dönemiyle ilgili ilk bilimsel çalışmaları yapan Stanley Hall, 'ergenlik' isimli kitabında konuyu biyolojik açıdan ele alarak bu dönemi, çatışma ve duygudurum değişiklikleriyle dolu, fırtınalı ve stresli bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır (Santrock, 2012a: 3). Anna Freud da ergenliği psikanalitik açıdan ele alarak bu dönemin, içsel bazı çatışmaların, ruhsal dengesizliklerin, değişiklik gösteren davranışların yaşandığı dönem olduğunu ifade etmiştir. Erikson, psikososyal bakış açısıyla ergenliği, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak incelemiştir. Ona göre ergenlik dönemi, farklı yetişkinlik rollerinin denendiği ve ergenin toplumda kendisine uygun bir yer bulmaya çalıştığı bir dönemdir (Dolgin, 2014: 88-93-94). Plotnik (2009: 407) ergenliği, çocukluktan kalan birçok biyolojik, bilişsel, sosyal ve kişilik özelliklerinin yetişkinliğe taşındığı, gelişimsel bir dönem olarak tanımlamıştır. John Hill ise ergenliği, erenliğin başlaması, ileri düşünme becerilerinin ortaya çıkması ve yeni toplumsal rollerin ortaya çıkmasıyla açıklar (Steinberg, 2017: 23).

Ergenliğin zorlu bir geçiş dönemi olduğunu açıklayan görüşlerin yanı sıra, Lerner (2017: 20), ergenlerin sağlıklı gelişimleri için güçlü taraflarını ve potansiyel güçlerini vurgulayan pozitif bir bakış açısı ile ergenliğe dair görüşlerini açıklamıştır.

Spranger, *'bireysel farklılıklar kuramı'*nda, ergenliğin zor veya kolay oluşunu ergenlerin kişilikleriyle ilişkili olduğunu açıklamıştır. Ona göre ergenlik için 3 gelişim modeli vardır: Zengin ve fırtınalı dönem (*rich and stormy*) olarak adlandırılan bu dönemde kişi önceki halinden tamamıyla farklı biri gibi sınırsız deneyimler yaşayıp, sınırsız davranışlar sergiler. Bu gelişim modeline göre çocukluktan yetişkinliğe geçiş zor bir süreçtir. İkinci gelişim modeli durgun ve gürültüsüzdür (*slow, silent*). Bu gelişim modelindeki ergenler bilinçli, hedef odaklı ve düzenli olarak ergenliklerini daha rahat ve sakin geçirirler. Son modelde (*self- conquest*) ise ergenlerin kendi kendilerini kontrol etme becerisine sahip oldukları ve gelişimlerine doğrudan katılım gösterdikleri ifade edilir. Bu modeldeki ergenler zor zamanlar, bunalımlar yaşadıklarında, bilinçli bir şekilde bunların üstesinden gelmeye çalışırlar (Gümüş ve Karabekiroğlu, 2018: 20).

Tüm bu bakış açıları incelendiğinde, ergenlik döneminin en temel amacı, çocukların yetişkinlik rollerini tanıdıkları, denedikleri, bu rollere hazırlandıkları bir geçiş dönemi olarak görülmesidir (Steinberg, 2007: 23).

2. 1. 2. Ergenlikte Gelişim Dönemi Özellikleri

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasındaki fiziksel, zihinsel, psikososyal açıdan gelişme ve olgunlaşma yaşanan, insan hayatı için doğal ve gerekli bir dönemdir (Steinberg, 2007: 22; Parman, 2008: 20). Bu bölümde, ergenlikteki gelişimsel özellikler; fiziksel gelişim, bilişsel gelişim ve psikososyal gelişim başlıkları altında incelenmektedir.

2. 1. 2. 1. Fiziksel Gelişim

Endokrin bezlerinin daha fazla hormon salgılamasıyla ergenlikteki fiziksel değişimler meydana gelir(Dolgin, 2014: 173).Erinlik ya da bülüğ denilen, değişimlerin yaşandığı bu dönem, kişinin cinsel üreme yeteneğinin başlangıcını ifade eder(Steinberg, 2007: 40). Erinlik dönemi, kızlarda erkeklerden daha önce, 9- 13 yaşları arasında yaşanırken, erkeklerde 10- 14 yaşları arasında yaşanır (Plotnik, 2009: 408). Büyüme hızının arttığı bu dönemde, ergenin hem boyu hem de kilosu hızla artar ve birincil cinsiyet özellikleri gelişir. Yani üreme organları, erkeklerde testisler, kadınlarda yumurtalıklar gelişir (Steinberg, 2007: 40). Bu dönemde kızlarda menarş, erkeklerde ise sperm üretimi ile cinsel olgunluk sürecinin başlangıcı tetiklenir. Testesteron ve östrojen hormonlarının artışı, ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimini tetikler. Erkeklerde artan testosteronla birlikte, pubik ve yüz kılları

çıkır, ses kalınlaşır ve kaslar gelişir. Kızlarda ise artan östrojenle, pubik kıllar çıkar, memeler ve kalça büyür (Plotnik, 2009: 408).

Bülüğ çağı boyunca yaşanan bu biyolojik ve fiziksel değişiklikler sebebiyle görünüşü farklılaşan ergenlerin, psikolojik işlevleri ve davranışları çeşitli şekillerde etkilenebilir (Steinberg, 2007: 55).

2. 1. 2. 2. Bilişsel Gelişim

Ergenlik dönemindeki kişilerin soyut, mantıklı ve idealist düşüncelerinde artış görülür (Santrock, 2012a: 94). Ergenlikle birlikte kişi, sadece gerçek olanla düşüncelerini sınırlandırmak yerine, başka varsayımlar üzerine ve çok yönlü düşünmeye başlar (Steinberg, 2007). Piaget' nin bilişsel gelişim kuramına göre, ergenliği kapsayan soyut işlemler dönemi, hipotetik ve tümden gelimsel akıl yürütme becerilerinin kullanıldığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler, metabiliş kullanmaya, yani düşünme süreci üzerine düşünmeye başlarlar (Santrock, 2012b: 370).

Uzun dönemli plan yapma, kendini değerlendirme, kendini kontrol etme, düzenleme, düşünce ve duyguların koordine edilmesi gibi konulardaki gelişim, prefrontal korteksin gelişmesi ve tüm beyin bağlantılarındaki hızlı artıştan kaynaklanır (Kılıç, 2013: 15). Sorgulama, plan yapma, karar verme, davranışların kontrolü gibi öz denetim gerektiren yürütücü işlevlerle ilgili beyin bölgesi prefrontal korteks, gelişimini ergenlik dönemi boyunca sürdürür ve beyin duyu ile ilişkili yapısı amigdaladan daha geç olgunlaşır (Akyel, Kayış ve Yüncü, 2018: 135). Amigdala ise bu dönemde biyolojik olarak çok daha aktiftir. Bu durumda prefrontal korteksin davranış üzerinde daha fazla kontrol edici bir işleve sahip olması gerekir. Fakat prefrontal korteks henüz tam anlamıyla gelişmemiştir, gelişimine devam eder. Bu durum ergenlerin sağlıklı karar verememelerine sebep olur. Kontrolün sağlanması için beyin farklı bölgelerine sinyaller gönderilmesi gerekir ama ergenlerin miyelinle kaplı bağlantı yolları daha az olduğu için kontrol sağlamakta güçlük çekerler (Jensen ve Nutt, 2018: 134-218).

2. 1. 2. 3. Psikososyal Gelişim

Sosyal açıdan ergenlik dönemi statü değişimlerinin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki kişi, bir taraftan çocukluk özdeşimlerini gözden geçirirken, bir taraftan da bu dönemde kurmakta olduğu özdeşimlerle bağlantılı olarak değişik roller dener. Roller arasında bir seçim yapmak ve bir gelecek planı oluşturma zorunluluğundayken eski ve yeni özdeşimlerin zaman zaman çelişmesi kendini bütün hissetme konusunda ergeni zorda hissettirebilir (Steinberg, 2007; Dereboy, 1993: 73).

Bu dönemde ergenler, yaşanan değişim zorluklarının yanı sıra hem kendi kişisel hayatlarında hem arkadaş ilişkilerinin önemli olduğu sosyal hayatlarında hem de gelecek kaygısı

yaşadıkları eğitim hayatlarında birtakım zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Psikolojik olarak bazı ergenler bu zorluklar karşısında diğerleri kadar başarılı olamayabilir ve bir takım ruh sağlığı sorunları yaşayabilirler (Eskin, 2000; Sürücü ve Bacanlı, 2010). Stresli yaşam olayları sonucunda stresin bazı ergenlerde kaygı, depresyon gibi içe yönelim bozukluklarına sebep olduğu görülürken, bazılarında ise stresin sonuçları dışa yönelir. Bu ergenlerde stresin etkisiyle madde ve alkol kötüye kullanımı görülebilir. Fakat kendini kontrol becerilerini kullanan ergenler, stresin kaynağını değiştirmeye yönelik davrandıklarından dolayı daha iyi uyum sağlayabilirler, daha az depresiftirler ve daha az davranış sorunları gösterirler (Compas ve ark., 2001: 117).

“İnsan, zekası ve bilgisiyle değil, ancak iradesi ile insandır.”

Ord. Prof. Dr. Ali Fuat BAŞGİL (2008: 26)

2. 2. İrade

Baumeister ve Tierney (2012: 14-15), dünya çapında bir milyondan fazla kişiye uygulanan ‘insanlığın erdemleri’ anketinde, katılımcılara karakterlerindeki güçlü özellikleri sorulduğunda verdikleri cevapların genellikle dürüstlük, merhamet, cesaret, tevazu ile ilgili olduğunu ifade ederler. Fakat bu cevaplar arasında, ‘iradeli olmak’ cevabının yer almadığını, buna karşın insanlara karakterlerinin zayıf yönü sorulduğunda ise, ‘irade eksikliği’ nin sık verilen cevaplar arasında olduğunu belirtirler. İrade eksikliğinin ise kişisel ve sosyal alanda yaşanan şiddete meyilli olma, akademik başarısızlık yaşama, sağlıksız ve başarısız diyet uygulamaları, kronik anksiyete, öfke patlamaları gibi sorunların kaynağı olduğunu savunurlar.

2. 2. 1. İradenin Tanımı

İrade, psikoloji, eğitim, felsefe, teoloji, sosyoloji gibi birçok farklı disiplinin çalışmalarına konu olmuş bir kavramdır. Nurettin Topçu (1995)' e göre irade, iyi ya da kötü eylemlerden dolayı insanın kendi kendini değerlendirmesini sağlayan bir sorumluluk gücüdür. Ali Fuad Başgil (2008: 36) ise iradeyi, aklın düşünüp bir karar vermesi ve yapılması aynı derecede mümkün olan farklı eylem seçeneklerinden birini beğenip seçme, tercih etme gücü, ruhsal bir yetenek, manevi bir enerji, içimizin karar verip yapma ve gerçekleştirme kudreti olarak tanımlar.

Sözlük anlamı olarak irade, bir şeyi yapma ya da yapmama, istenen şeylerden bir kısmını engelleyip diğer bir kısmını eyleme dönüştürme gücüdür. Kişinin alternatifler arasından bizzat kendisinin seçim yapması ve yaptığı bu seçimi zorlayıcı şeylere rağmen eylemi sonuna kadar devam ettirmesidir (Çağbayır, 2007: 2199).

İrade, uzun vadeli hedeflerine ulaşmak amacıyla kısa vadeli olan, cezbedici şeylere karşı direnmek anlamına gelir (APA, 2012: 2). Kişinin bilinçli ve çaba sarf ederek kendini

kontrol etme gücü, kendiliği üzerindeki kontrolünü sağlama çabası ve kendi tepkilerini değiştirebilme becerisidir. Benliğin merkezi ve en önemli işlevlerinden biri olarak görülen irade, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kısa vadede cazip gelen şeylere direnmeyi, hazzı ertelemeyi, istenmeyen bir düşünceyi, hissi veya dürtüyü bastırmayı gerektirir (Muraven ve Baumeister, 2000: 247; APA, 2012: 2; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787).

Psikolojinin farklı alt alanlarında yapılan araştırmalara bakıldığında, iradeyi ifade eden birçok kavram bulunduğu görülmektedir. İradenin öz denetim (self-control), öz düzenleme (self-regulation), öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness) gibi birçok kavramla adlandırıldığı veya ilişkilendirildiği görülmektedir.

Öz denetim (self-control), kişinin kendisi ve dünyayla arasındaki ilişkisinin daha iyi olması için tepkilerini bastırma, kendini değiştirme becerisidir. Kendi kendini kontrol kavramının merkezinde, içsel tepkileri bastırma, istenmeyen davranış eğilimlerini engelleme ve bunlara müdahale edebilme yeteneği vardır (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004: 275).

Öz düzenleme (self-regulation), kişinin kasti ve bilinçli seçimler yapmasını, cazip bir şeye direnç göstermesini, plan yapmasını, yaptığı planları yürütebilme becerisini içerir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998: 1252).

Öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness), kişinin duygusal ve fiziksel tepkilerle başa çıkarken bilişlerini ve kendi yöntemlerini kullanması, hazzı erteleyebilmesi, içsel olaylarını kişinin kendisinin düzenleyebileceğine dair inancını kapsar (Dağ, 1992: 1-2).

Birçok araştırmada öz denetim ve öz düzenleme kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır. Bazı uzmanlar öz denetim ve öz düzenleme kavramlarını birbirlerinin yerine kullanırlarken bazıları ise bu iki kavramı farklı süreçler olarak ele almışlardır.

Kopp (1982: 207), öz düzenlemeyi, öz denetimin daha içsel hali olarak ele alır. Ona göre bu iki kavram aynı şey değildir, aralarında derece olarak farklılık vardır. Öz denetim, karşılaşılan yeni durumlara için uyarılama yapmayı, onları ertelemeyi ya da onlar için beklemeyi gerektiren sınırlı esnekliğe sahiptir. Bunun aksine, öz düzenlemenin değişikliklere daha kolay uyum sağladığını, öz denetimin daha olgun bir biçimi olduğunu ve iç gözlem stratejilerini kullanmayı, bilinci, üst bilişi kapsadığını ifade eder. Fakat yine de her iki kavramın birbirine bağlı olduğunu söyler. McCulloch ve Willoughby ise, öz denetimi kişinin kendi durumunu değiştirmek için kendi hakkında mevcut bilgilerini kullandığı süreç olarak tanımlarken, öz düzenlemenin kişinin aniden karşılaştığı dürtülere karşı daha duyarlı tepki vermede rol aldığını savunurlar (akt. McClelland ve ark., 2015: 12). Öz denetim ve öz düzenleme kavramlarının her ikisinin de kendini kontrol, erteleme ve bekleme davranışlarını içermesi açısından iradeyle iç içe geçmiş oldukları görülmektedir. Rosenbaum ve Jaffe (1983: 216) öğrenilmiş güçlülük kavramını, stresle baş edebilmeyi sağlamak, duygusal ve fiziksel

tepkileri kontrol etmek için kişinin kendi yöntemlerini kullanması, hazzı, hemen doyumunu erteleyebilmesi, kişinin içsel olaylarını kontrol edebileceğine yönelik bir inanca sahip olmasıyla tanımlarlar. Hazzı ertelemeyi ve kontrolü içermesi açısından, öğrenilmiş güçlülük kavramının da irade ile iç içe geçmiş olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bu kavramların birbirinden ayrıştırılması zor ve karmaşıktır. Bu karışıklığı ve iç içe geçmişliği önlemek adına ve Türkiye kültürüne daha uygun olduğu düşünüldüğünden çalışmanın devamında tüm bu kavramlar 'irade' çatı kavramı altında ele alınacaktır.

2. 2. 2. Kuramsal Açıdan İrade

İradenin ne olduğu ve neleri içerdiği sorusuna verilecek cevaplar, benimsenen kuramsal bakış açısına göre değişmektedir.

Bronson (2000)' e göre, psikanalitik kuram, öz düzenlemeyi insan doğasının doğal bir sonucu olarak görür. Freud' un yapısal kişilik kuramında 'id' haz ilkesine göre, 'süperego' tam tersi yönde toplumsal ve ahlaki sınırlara göre çalışırken, 'ego' ikisi arasındaki dengeyi kurmaya çalışır. İd ve süperego arasındaki gerilimde kalan ego, id' in olmasını istediklerini kontrol ederek, süperego' nun gerekli gördüğü toplumsal kurallara uygun davranışları öz düzenleme sayesinde gerçekleştirebilir. Friese ve Hofmann (2009: 795)' ın yapmış oldukları çalışmada, irade düzeyi düşük olan kişilerde dürtüler davranışa dönüşürken, irade düzeyi yüksek olanlarda dönüşmemiştir sonucu da analitik açıdan iradenin önemini vurgulamaktadır. Davranışçı kuram, kişinin davranışlarını kontrol etmesinde çevresel faktörlerin önemli bir etkisi olduğunu, ceza ve ödül sistemi içerisinde kişinin kendini kontrol etme becerilerini öğrenebileceğini savunur (Bronson, 2000).

Öz düzenlemeye gelişimsel açıdan yaklaşan Vygotsky, davranışları denetlemeye, kontrol etmeye yarayan içsel sesin öz düzenlemeye hizmet ettiğini ifade etmiştir (Duyan, Gülten ve Gelbal, 2012: 26).

Konuyu yine gelişimsel açıdan ele alan Piaget ise, çalışmalarında öz denetim veya kasıtlı kontrolü, bilişsel ve duygusal olmak üzere iki alanda ele alır. Bilişsel alanda öz düzenleme, niyet biçimini, düşüncelerin kasıtlı olarak yönlendirilmesini ve sorun çözme eylemlerini etkilerken, duygusal alanda, irade biçimini, arzu ve duyguların kontrolünü etkilemektedir (Piaget, 1964/1968' den aktaran Fox ve Riconscente, 2008: 380).

Sosyal ve motivasyonel psikoloji perspektifine göre irade, kişinin davranışlarını bilinçli ve kasıtlı olarak kontrol etme ve hangisini seçeceğini belirleme becerisidir (Harma, 2008: 5).

Bandura, Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı'na göre öz düzenlemeyi; kişinin bilişsel ve üst bilişsel yeteneklerine, motivasyonuna, davranışlarına, duygularına, bulunduğu sosyal bağlama göre yön verdiği, kendini sınırladığı, aktif, yapıcı bir özellik, bireysel, davranışsal ve çevresel bir süreç olarak tanımlamıştır (Bandura, 1991' den aktaran Önemli ve Yöndem, 2012: 60; Bandura, 1986' dan aktaran Kilis ve Yıldırım, 2018: 241).

Baumeister ve Vohs (2007: 120) ve Zimmerman (2000: 13), sosyal kabulün ve sosyal uyumun evrimsel açıdan hayati değere sahip olduğunu, öz düzenlemenin de kişilerin sosyal kabulünü ve sosyal uyumunu kolaylaştırdığını ifade etmiştir.

Sosyal bilişsel açıdan, kendi kendini düzenleme süreci 3 döngüsel aşamadan oluşur:

1. Öngörü: Kişinin harekete geçme ve bunun için gerekli ortamı ayarlama süreçlerini içerir.

2. Performans/ İrade ile ilgili çaba: Kişinin motor sırasında ortaya çıkan, dikkat ve eylemi etkileyen süreçleri içerir.

3. Kendini Yansıtma: Kişinin performans ya da iradeyle ilgili çabalarından sonra ortaya çıkan ve kişinin deneyime verdiği yanıtı etkileyen, kendi kendini yargılama, kendi performansını değerlendirme ile ilgili süreçleri içerir (Zimmerman, 2000: 16). Zimmerman (2000: 16)' a göre, bu döngüsel aşamalarda yaşanabilecek eksikler ve sosyal öğrenmeyi etkileyecek deneyim eksiklikleri kişinin öz düzenlemesinde bozukluklara yol açar.

Moilanen (2005: 3-5), ergenlerin duygu, davranış, düşünce ve dikkatlerini ne derecede kontrol edip uyarladıklarını, kısıtladıklarını ve devam ettirdiklerini değerlendirmek amacıyla ölçek geliştirdiği çalışmasında 3 ana irade modelinden söz eder. İlk olarak irade ve duyguları ayrı yapılar olarak ele alan mizaç modeline göre irade, dürtüleri bastırma ve duygusal tepkileri etkin bir şekilde kontrol etme yeteneğidir. İradenin mizacın bir yönü olarak görülmesi ergenler ve yetişkinler için yanıltıcı olabilir. Çünkü, çok fazla öğrenme deneyimi ve yaşanan olaylar, kişinin içsel arzularına nasıl müdahale ettiğini etkileyebilir. İkinci kuramsal bakış açısı, davranış, dikkat ve duygu düzenlemeyi ayrı kavramlar olarak, gelişim çağına odaklanarak ele alır. Üçüncü model ise ikinci modelin tersine, iradedeki süreçlerin birbiriyle ilişkili olduğunu ve herhangi bir irade gerektiren zorlu durum karşısında çoklu boyutların birlikte kullanılacağını savunur. Mesela bir ergen, annesinin ders çalışması yönündeki ısrarı ve kendi isteksizliği arasında oluşan gerilimde kendisini sakinleştirip (duygu düzenleme), dikkatini gireceği sınava yönlendirir (dikkati düzenleme) ve ders çalışmak için masasına oturursa (davranışsal düzenleme) iradesini çoklu boyutlarda kullanmış olur. Bu model; hedefi izleme, hedefe yönelik yanıtları aktifleştirme, cevapları uyumlu hale getirme, azmetme/sebat etme, hedefe yönelik davranışları engellemeyi içerir.

Baumeister' ın irade gücü modeli ise bu çalışmada temel alınacak olup şu varsayımlarla açıklanabilir (Muraven ve Baumeister, 2000: 248):

1. Kendini kontrol etme gücü, yönetici işlevlerin bir bileşenidir.
2. Kişinin kendini kontrol etme kapasitesi sınırlıdır ve bu kaynağın tükenmesi olasıdır.
3. Tüm öz denetim işlemleri aynı kaynak kullanılarak yapılır. Kişi irade gücünü tek bir hedefe yönlendirecekse diğer alanlardaki mevcut irade kaynaklarını azaltmalıdır.
4. Öz denetimin başarısı ya da başarısızlığı kişinin kendi kendini kontrol gücünün seviyesine bağlıdır. İrade (kendini kontrol) gücü yüksek olanların irade gücü düşük olanlara göre hedeflerine ulaşma ihtimali daha fazladır. Tükenme konusunda yüksek irade gerektiren görevler, düşük irade gerektiren görevlere göre daha çok etkilenir.
5. İrade gücü süreç içerisinde gayret gösterdikçe yorulan ve işlevini daha az gerçekleştiren bir kas gibidir.

Tüm bunlarla birlikte Muraven ve Baumeister (2000: 248), irade için önemli şu iki noktaya dikkat çekerler:

1. İnsanların irade kapasitesinde bireysel farklılıklar vardır. Bazı insanların irade kapasiteleri diğerlerinden daha yüksektir.
2. İradenin kas gücü gibi çalıştığı düşünülürse insanların irade kapasitelerini arttırmak, geliştirmek mümkündür. İrade göstermek kapasiteyi kısa vadede azaltsa da uzun vadede etkisi tam tersidir. İrade, bir kas gibi sık kullanılırsa güçlenir.

2. 2. 3. İradenin Özellikleri

Kişinin kasti ve bilinçli seçimler yapması, ona cazip gelen bir şeye direnç göstermesi, başka bir plan yapması, yaptığı planları yürütebilmesi yani iradesini kullanabilmesi zordur. Çünkü bir davranışı sergilememek çoğu zaman onu yapmaktan daha fazla çaba gerektirir. Mesela bir pastayı yememek, onu yemekten daha güç ve bezdiricidir. Bu gibi durumlar pasif eylemsizlikten daha fazla, baskın davranıştan, istenen, arzu edilen, cezbedici davranıştan kaçınmayı içerir. Baskın olan o davranışı engellemek amacıyla ondan kaçınmak, kişinin davranış biçimlerini değiştiren bir irade eylemini gerektirir. Mesela eğer bir kişi açsa yemek istediği yiyeceği onu yiyerek cevap verir. Ama diyet yapan bir kişinin bu cevabı vermemesi için bazı içsel süreçlere, iradeye ihtiyacı vardır. İşte bu içsel süreç, irade kullanımı, o yiyeceği yeme eyleminden daha zor ve yorucudur (Muraven ve Baumeister, 2000: 247).

Tüm bunları yapmak için kişinin bir kaynağa, güce ihtiyacı vardır ve her öz düzenleme gerektiren eylem bu kaynağın bir kısmını tüketir, sonraki eylemlere kullanmak için az miktarda enerji bırakır. Bir kapasitesi olan bu kaynağın tükenmesine '*ego tükenmesi* (*ego depletion*)' denir. Ego tükendiğinde kişi bu kaynağı yenileyemiyorsa, iradede başarısızlık yaşamak daha olası hale gelir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998: 1263).

Muraven, Tice, ve Baumeister (1998: 786), yapmış oldukları deneylerle iradenin sınırlı ve tükenen bir kaynak olduğunu göstermişlerdir. Çalışmanın bir bölümünde, deney grubundan izledikleri filmde hissettikleri duyguyu bastırmaları ya da abartılı bir şekilde yaşamaları istenmiştir. Kontrol grubu ise talimat almadan filmi izlemiştir. Daha sonra iki gruptan da el sıkma aparatını sıkmaları istenmiştir. Duygularını bastıranlar ya da abartanlar fiziksel dayanıklılık konusunda kontrol grubuna göre daha başarısız olmuşlar, el sıkma aparatından daha çabuk vazgeçmişlerdir. Diğer bir bölümde, deney grubundan filmi izlerken 'beyaz ayı'yı düşünmemeleri istenmiştir, kontrol grubuna ise talimat verilmemiştir. Sonrasında her iki gruba çözülmesi aslında mümkün olmayan bulmacalar, bu bilgi söylenmeden verilmiştir. 'Beyaz ayıyı düşünme' diye düşüncelerini bastıran deney grubu, kontrol grubundakilere göre bulmaca çözerken daha çabuk pes etmişlerdir. Baumesiter, Bratslavsky, Muraven ve Tice (1998: 1253)' in yapmış oldukları deneyde ise çözümü imkansız bir bulmacayı çözmeye çalışan gruplardan birine çikolata, diğerine ise turp yiyebilecekleri söylenmiştir. İlk grup irade gücünü bulmacaya daha fazla ayırırken, turp yiyen grup ise iradesinin birçoğunu çikolataya direnmekte kullanmıştır. Deneyin sonunda çikolata yiyen grup bulmacayı çözmek için daha çok zaman harcamış, turp yiyen grup daha çabuk bulmacadan vazgeçmiştir. Görülüyor ki, insanlar irade eylemi gösterdikten sonra, en azından bir süreliğine daha az irade kullanabilecek durumda olurlar. Araştırmacılar, her irade eylemi için ortak bir gücün, kaynağın kullanıldığını, bu kaynağın kapasitesinin sınırlı olduğu ve bu sınırlı kapasitenin tükenebilme olasılığının olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak, bir durumla ilgili üst üste iki irade eylemi gereken zamanlarda, ikinci eylemde irade performansının genellikle düştüğü görülmüştür (Muraven, Tice, ve Baumeister, 1998: 787; Baumesiter, Bratslavsky, Muraven ve Tice,1998: 1253).

Yorucu kullanımdan sonra tükenmeye karşı savunmasız olan irade gücü, kas metaforuyla açıklanmıştır. Buna göre, kişi spor egzersizlerinden sonra kısa süreli olarak yorulsa, kas ağrısı çekse bile, uzun vadede daha güçlü kaslara sahip olur. İrade de aynı böyle çalışır. Kaslar, nasıl tutarlı egzersiz ile güçlendirilebiliyorsa, düzenli olarak irade eylemi göstermenin de zaman içinde irade gücünü arttırabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, kişinin iradesini kullanması, kendi tepkilerini kontrol etmesi kısa vadede zor ve yorucu iken, uzun vadede faydalı, yapıcı ve uyarlanabilirdir (APA, 2012: 16; Muraven ve Baumeister, 2000: 248). Herhangi bir alanda yapılan irade eylemleri, o alandan bağımsız durumlarda kullanılacak irade gücüne de katkı sağlayacaktır. Günlük yapılan irade eylemleri, irade gücünün yavaş yavaş iyileştirilmesini ve tükenen irade gücünün yenilenmesini sağlayacaktır (Baumesiter, Vohs ve Tice, 2007: 352).

"Basit zekalı, az bilgili, hatta bilgisiz insanlardan başarılı olanlar çok görülür. Fakat, zayıf iradeli insanlardan başarılı olmuş ve yükselmiş tek bir örnek gösterilemez. Çünkü başarılı olmak ve yükselmek sırf gayretin meyvesidir; gayret ise, iradenin ifadesidir."

Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil

2. 2. 4. Güçlü İrade- Zayıf İrade

Kişinin kendi kendini kontrol etme zorunluluğu, daha sonraki irade eylemleri için gerekli olan güç miktarını azaltabilir ve var olan irade gücünü tüketebilir. *'Ego tükenmesi (ego depletion)'* denen bu durum, kendini kontrol etme davranışlarının doğasındandır ve egonun tükenmesi, kişinin iradede başarısızlık yaşamasına sebep olabilir (Muraven ve Baumeister, 2000: 256; Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998: 1252; Harma, 2008: 7).

Kişinin iradesini mantıklı bir şekilde yönetmesi, onun uzun vadede başarılı, sağlıklı ve mutlu olmasına olanak sağlar. Yaşamın birçok alanında başarı iradeye bağlıdır. Fakat insanlar irade gerektiren para biriktirme, kilo verme, zor görevleri bitirme, sözünü tutma, vaat ve kararları yerine getirme, duygularını yönetme, kötü alışkanlıklara, cezbedici şeylere direnme konularında genellikle zorlanırlar (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787).

Friese ve Hoffman (2009: 802), irade gücü zayıf olan kişilerde dürtünün, iradesi güçlü olanlara göre daha fazla davranışa dönüşme ihtimali olduğunu söylemiştir. Yani dürtüler, zayıf ya da güçlü irade fark etmeksizin herkeste ortak olsa da kendini kontrol eden, iradeli davranan kişilerin, dürtülerini daha kolay bir şekilde bastırması, engellemesi, dürtülerin davranış üzerindeki etkisini azaltabilmesi beklenmektedir.

McGonical (2012: 18) ise bu konuda, herkesin dünyaya irade gücüyle geldiğini, fakat bazı insanların iradelerini diğerlerinden daha iyi kullandıklarını söylemiştir. Ona göre, iradesini kullanarak dikkatlerini, duygularını ve davranışlarını daha iyi kontrol eden insanlar diğerlerinden daha mutlu ve sağlıklıdırlar. İlişkileri daha uzun sürmekte, ilişkilerinden sağladıkları doyum ve evliliklerinde mutluluk daha fazla olmaktadır. Bu kişiler kariyer hedeflerine daha fazla yaklaşırlar, dolayısıyla daha fazla para kazanırlar. Stresi yönetme, çatışmayla başa çıkma ve zorlukların üstesinden gelme konularında daha başarılıdırlar. Muraven ve Baumeister (2000: 247) da kendilerini tutmak için gerekli olan içsel süreçten yani iradeden yoksun kişilerin yasaklı olan ve aslında yapmak istemedikleri davranışlar sergileyebileceklerini söylemiştir.

Baumeister ve Tierney (2012: 27), irade gücüne sahip insanların başkalarıyla iletişim kurmakta ve güvenliklerini sağlamakta daha iyi olduklarını, daha iyi empati kurduklarını dolayısıyla olaylara diğerinin gözünden daha iyi bakabildiklerini ifade etmiştir.

Zimmerman (2000: 26), düşük öz düzenleme becerisinin birçok kişisel problemle ilişkili olduğuna değinmiştir. Ona göre, kızların kilolarını kendi başlarına düzenleyememesi sık yemek yeme, anoreksiya ya da bulumiadan kaynaklanan sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Benzer bir şekilde erkeklerde ise, kaslı bir vücut istemine yönelik öz düzenleyici çaba yanlış yönlendirildiğinde, sağlıksız gıda takviyelerinin alınmasına, somatik sorunların yaşanmasına sebep olmaktadır. Kendini düzenlemede güçlük çeken öğrencilerin akademik açıdan daha başarısız oldukları ve öğretmenleriyle sınırlamalar konusunda daha fazla sorun yaşadıklarını ifade etmiştir. Gençler ve genç yetişkinlerde ise ölüm ve yaralanmalara sebep olan hızlı araç kullanımı, korunmasız cinsel ilişki, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi tehlikeli davranışların temelinde öz düzenlemede başarısız olmanın yattığını vurgulamıştır.

Walter Mischel' in 1960' lı yıllarda gerçekleştirdiği, boylamsal bir araştırma olan *marshmallow testi* 'hazzın ertelenmesi' üzerine kuruludur. İrade ile ilgili önemli bir kavram olan 'hazzı erteleme', genellikle daha uzun vadeli hedefler için dürtüsel davranışların düzenlenmesini ve cazip gelen şeylere direnmeyi içerir. Kişinin, nihai hedefleri uğruna hazzı erteleme yeteneği olmazsa, geleceğe yönelik planlar yapamaz ya da uzun vadeli hedefleri için çalışmaz (Harma, 2008: 5). Mischel' in deneyinde, bir grup anaokulu öğrencisine hevesle istediği bir şekerleme verilmiş, fakat bir süre yemeden bekleyebilene iki şekerleme verileceği söylenmiştir. On yılda bir yapılan ölçümlerin sonucunda, hazzı ertelemeyi başaran çocukların, ergenlik dönemine geldiklerinde yıldırıcı durumlara karşı daha fazla irade sergiledikleri, konsantre olmaya çalıştıklarında daha az dikkatlerinin dağıldığı ve daha özgüvenli oldukları ortaya çıkmıştır. İrade gösterip hazzı erteleyenlerin, stres altındayken hazzı ertelemeyenler kadar dağılmadıkları, geleceği daha çok planladıkları, motive edildiklerinde hedefleri için daha çok çabaladıkları, daha mantıklı hareket ettikleri, akademik olarak daha başarılı oldukları araştırma sonuçlarındandır. Yetişkin olduklarında yapılan ölçümlere göre ise, hazzı erteleyenlerin hedeflerine ulaşmakta daha başarılı, daha yüksek eğitim seviyesine sahip oldukları, daha az riskli madde kullandıkları ve vücut kitle indekslerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kişilerarası sorunlarla baş etme konusunda ve ilişkilerini devam ettirmekte daha başarılı olmuşlardır (Mischel, 2016: 19-35).

2. 2. 5. İradenin Gelişimi Ve Ergenlikte İrade

İrade gelişimi hem genetik hem sosyal faktörlerle ve hem de bunların etkileşimiyle ilişkili görülür. Bazı felsefi ve örgütsel bakış açılarına göre, araştırmacıların bir kısmı, irade gelişiminin okul öncesi dönemde en uygun seviyeye ulaştığını savunur. Bu araştırmacılar, çocuğun irade gelişimini bu döneme kadar takip etmeyi hedeflerler. Çünkü, hayatın ilk bir veya iki yılından sonra iradedeki bireysel farklılıkların sabit hale geldiğini iddia ederler. Bazı araştırmacılar ise iradeyi sürekliliği olan gelişimsel aşamalarla ele alırlar. Bu gelişimsel

aşamalar, birbirini takip eden davranış düzeylerinin arasında niteliksel bir değişim olduğuna işaret eder (Kopp, 1982: 201).

Kopp (1982: 201-202), irade gelişimini bilişsel açıdan ele alarak 5 evrede açıklamıştır (bkz. Tablo 1). İlk evre, doğumdan 2-3 aylık olana kadarki süreç, *nörofizyolojik düzenleme*dir. Bu dönemde, refleksleri tarafından uyarılan bebek, reflekslerine göre davranır ve bu davranışlarını organize etmeye çalışır. 3-9 aydan 12 aya kadar olan dönem, *duyusal-motor düzenleme* evresidir. Bebek bu dönemde çevresindeki olay ve uyaranlara göre kendi davranışlarında değişiklikler yapabilir. Üçüncü, dördüncü ve beşinci evreler, çocukların bilinçli olarak, kendi davranışlarını, isteklerini ve beklentilerini kontrol etmek için bilişsel yeteneklerini kullandıkları dönemlerdir. Üçüncü evre, yaklaşık 12-18 ay ve 24 ay arasında kapsayan *kontrol evresidir*. Bu dönemde çocuk tarafından kontrol becerisi ile sosyal beklentiler/ gereklilikler fark edilir. Çocuk bilişsel açıdan amaca yönelik davranışlara ve bilinçli eylemlere yönelir. Herhangi bir durumda sosyal beklentileri, gereklilikleri dikkate alır ve bunlara göre eylem, iletişim vb. şeyleri başlatır, sürdürür ya da durdurur. Beklentileri ve cevap davranışlarını uyumlu hale getirir. *Öz denetim* evresi, çocuğun sembolik düşünmeye başladığı ve anılarını biriktirmeye başladığı evredir. Çocuk bu evrede geçmiş yaşantılarından yola çıkarak, irade eylemleri ile davranışlarını düzenler. İstek ve arzularını erteleyebilir. Kısıtlı da olsa, dış denetleyici olmadığında sosyal beklentilere uygun davranmaya başlar. Son evre ise 2-3 yaş civarındaki *öz düzenleme* evresidir. Çocuk kendine uygun stratejiler geliştirebilir. Bu dönemde bilinçli bir şekilde iç gözlem becerileri ortaya çıkar. Çocuğun değişen durumsal talepler karşısında, uyguladığı kontrol süreçlerinde esneklik vardır (Kopp, 1982: 201-202).

Tablo 1: İrade gelişiminin bilişsel açıdan ele alınması

Evre	Yaklaşık Yaş	Özellikler	Bilişsel Beklentiler
Nörofizyolojik Düzenleme	Doğum- 2-3 aylık	Organize davranış kalıpları aktive olur.	-
Duyusal-motor Düzenleme	3-9 aylık +	Ortamdaki olaylara ve uyaranlara göre cevap davranışlarında değişiklik yapar.	-
Kontrol	12-18 aylık +	Herhangi bir durumda sosyal beklentileri/	Amaçlılık, amaca yönelik davranış,

		gereklikleri dikkate alır ve bunlara göre eylem, iletişim vb. şeyleri başlatır, sürdürür ya da durdurur. Beklentileri ve cevap davranışlarını uyumlu hale getirir.	bilinçli eylemler, kendilik hafızası.
Öz denetim	18- 24 ay +	Yukarıdaki gibidir. İsteklerini erteler. Dış denetleyici olmadığına da sosyal beklentilere uygun davranır.	Sembolik düşünme, hatırlama belleği, devam eden kimlik duygusu.
Öz düzenleme	24- 36 ay +	Yukarıdaki gibidir. Değişen durumsal talepleri karşılayan kontrol süreçlerinde esneklik vardır.	Strateji oluşturma, bilinçli iç gözlem.

Kaynak: Kopp, 1982: 201-202.

Erikson'ın psikososyal gelişim evrelerine göre, 2-3 yaş kapsayan 'özerkliğe karşı utanç ve kuşku' dönemindeki çocuğun sinir sistemi, büzgen kaslarını denetleyecek kadar geliştiğinde çocuk için tuvalet eğitimi başlar. Öncesinde tuvalet denetimi olmayan çocuk, artık tuvaletini isterse tutup isterse bırakır. Bu deneyim ona, gereksinimlerine, arzu ve isteklerine, eğilimlerine kulak verse de sonunda nasıl davranacağına, ne yapacağına kendi bilincinin karar verdiğini öğretir. Bu durum, çocuğun anal dönemdeki özerklik duygusunun bir parçasını oluşturur. Tuvalet eğitimi boyunca olmadık yere tuvaletini yapması ya da annesi tuvalete götürdüğünde tutması, çocuğun, kendi isteklerini uygulamaya çalışan dış güçlere karşı koyma denemelerindedir. Yani özerklik, çocuğun hem içsel kendi isteklerinin hem de çevredekilerin isteklerinin sorgusuz uygulayıcısı olmadığını ve kendi denetimini kendisinin üstlenmesini ifade eder. Özerklik evresinde edinilen kendini kontrol etme becerisi, iradenin gelişmesi anlamına gelir (Dereboy, 1993: 86-87). Fakat bu dönemde ebeveynler, çocuğun bağımsız olma çabalarına rehberlik etmezlerse ve çocuk sürekli olarak küçük düşme ve başarısızlıkla karşı karşıya kalabilir. Tüm bunlar da çocuğun yeni deneyimlerini öz değer ve öz denetimle karşılaşmasını değil, bu deneyimleri utanç ve kuşku ile sonlandırmasına sebep olabilir. Bu noktada ideal olan, çocuğun utanç ya da kuşku yaşamaması değildir. Çocuğun

hangi davranışlarının kabul gördüğü, hangilerinin güvenli veya tehlikeli olduğunu fark etmesi için bir miktar utanç ve kuşku da gereklidir. 4-5 yaş aralığını kapsayan '*girişimciliğe karşı suçluluk*' evresi ise yeni beceri ve yeteneklerin ortaya çıktığı dönemdir. Çocuk bu dönemde plan yapabilir, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterir, girişimlerde bulunur. Ebeveynler bu dönemde çocuğun girişimlerini kısıtlayıcı, çocuğu cezalandırıcı tutumda bulunurlarsa çocukta yeni girişimlerde bulunmamaya yönelik, suçluluk duygusu hakim olabilir. Fakat çocuğun vicdan ve irade gelişimi için bir miktar suçluluk duygusu da gereklidir (Bee ve Boyd, 2009: 523).

Kağıtçıbaşı (2012: 196), özerklikle iradenin örtüştüğünü, zaman zaman birbirlerinin yerine kullanıldığını ifade etmiştir. Ona göre, sözlük anlamıyla kendi kendini yönetmek olan özerklik, iradeye dayalı bir yetkinliktir ve iradenin isteyerek, zorlama olmadan sürdürülmesidir. İrade gücü, kişinin seçimlerini uygulama kararlılığıdır ve ergenler bu güç sayesinde içinde yaşadıkları toplumu, bakış açısını ve kurallarını benimserse üzerlerine düşen yükümlülükleri zorlanmadan, isteyerek yerine getirebilirler. Ergenlik döneminde kişinin kurduğu her ilişki türü önemlidir ve iradesinin gelişimine katkı sağlar. Ergenin kurduğu her yeni ilişki, daha önceki kurduğu ilişkilerin niteliğine göre şekillenir. Özerklik duygusu ve irade, ergenlik döneminde güvenilir ilişkiler kurulduğunda kişilikte kalıcı olarak yer eder (Dereboy, 1993: 99).

Farley ve Kim-Spoon (2014: 8)' e göre, kaliteli ilişkilere sahip olmak, kişinin iradesini güçlendirirken, kötü ilişkilere sahip olmak kişinin irade kapasitesine zarar verir. Onlara göre, irade gücünün zayıf olması ya da irade kaynaklarının tükenmesi ile kişilerarası ilişkilerin işleyişi ve bu ilişkilerden alınan doyum doğrudan ilişkilidir. Çünkü, irade kaynağı tükenen, irade gücü zayıf kişilerin, ilişkilerindeki yıkıcı davranışlarını önleme olasılıkları daha düşüktür. Dürtüsel kararlar verip uyguladıkları için ilişkileri içerisinde, yapıcı ve yararlı davranışları daha az kullanırlar. Bu kişiler, ilişkileri sırasında diğerine yardım etme konusunda daha az isteklidirler. Kendilerini en iyi şekilde ifade edecek davranışı gösteremedikleri için iradelerini kullananlara göre, ilişki kurdukları insanlar üzerinde daha zayıf bir kendilik izlenimi bırakma olasılıkları yüksektir (Farley ve Kim-Spoon, 2014: 5).

Farley ve Kim Spoon (2014: 3), ergenlerin irade gelişimini etkileyen ve bu gelişimden etkilenen 3 temel ilişki türü tanımlamışlardır:

1. Ebeveyn ile ergen arasındaki ilişki: Zayıf irade gücüne sahip olmak, ergenlerin ebeveynleriyle ilişkilerini olumsuz etkiler ve kişinin ebeveynleriyle iyi ilişkilere sahip olması irade güçlerini geliştirir.
2. Ergenin arkadaş ilişkileri: Davranışlarını ve duygularını kontrol eden ergenler, sosyal açıdan daha yetkin, diğerlerine karşı daha duyarlı, sosyal aktivitelere katılmaya daha

eğilimli kişilerdir. Duygu ve davranışlarını düzenlemekte zorluk çeken ergenlerin arkadaş ilişkilerinin kötü olması daha olasıdır. Ayrıca, akranlarından destek ve kabul görme konusunda zorluk yaşayan ergenler, irade güçlerini kullanmakta zorluklar yaşayabilirler.

3. Ergenin romantik ilişkileri: Partnerlerden biri, diğerini davranışlarını düzenlemesi için harekete geçirebilir. Dolayısıyla iyi bir romantik ilişki içerisinde olmak, kişiyi irade güçlerini kullanmaya teşvik etmektedir. Kötü romantik ilişkiye sahip olan kişilerin irade kapasiteleri zarar görür ve düşük irade gücüne sahip kişilerin ilişki kalitesi, diğerlerine göre daha kötüdür (Farley ve Kim-Spoon, 2014: 7-9).

Ergenlik dönemi bilişsel açıdan ele alındığında, bu dönemde ergenin bilgiyi işleme becerilerinde artışın yaşandığı söylenebilir. Bellek, bilgi ve deneyim açısından genişlediğinden dolayı, kişi artık alternatif hipotezler oluşturmaya başlar. Oluşturduğu bu hipotezleri, eskisinden daha ayrıntılı sınırlar ve sonuç olarak daha verimli, daha gerçekçi kararlar alır. Kişinin karar alma sürecini amaç ve hedefleri doğrudan etkiler. Sahip olunan amaç ve hedefler ise kişinin ihtiyaçlarıyla ilişkilidir. Ergenlik dönemi ihtiyaçları, kabul görme, beğenilme, önemsenme gibi varoluşsal ihtiyaçları içermektedir. Ergenler, bu varoluşsal ihtiyaçlarının giderildiğini düşündükleri farklı etkenlere daha fazla açıklardır. Bu ihtiyaçları gerektiğinde erteleyebilen, bekletebilen, yapıcı yöntemlerle ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenen, hedefleriyle ihtiyaçlarını sağlıklı şekilde eşleyebilen ergenler, üretken, yapıcı ve sağlıklı bireyler olabilirler. Fakat her ergen, irade konusunda farklı gelişim düzeyindedir. Bazı kişiler bu beceriler konusunda, hayat boyu yeterli seviyeye ulaşamayabilirler (Çobanoğlu ve Karabekiroğlu, 2018: 8).

İrade gücü kullanmayı gerektiren görevlerde yetişkinler ergenlerden daha fazla beyin bölgesi ağlarını kullanmaktadırlar. Böylelikle az sayıda bölgeye aşırı sinyal göndermek yerine, bu sinyalleri çok bölgeye dağıtıp kontrolü kolaylaştırırlar. Ergenlikte döneminde ise, irade kullanma kapasitesi kademeli ve istikrarlı bir artış göstermektedir. Erken ergenlikten erişkinliğe kadar irade ile ilgili beyin sistemleri güçlenerek yirmili yaşların başında daha etkili çalışmaya başlar (Aydın ve Karabekiroğlu, 2018: 304).

2. 2. 6. İrade Ve Psikopatoloji İlişkisi

İrade, benliğin merkezi bir işlevidir ve benliğin pek çok işlevi irade gerektirir. Benliğin doğasını ve işlevlerini anlamak için önemli görüldüğünden dolayı ve duygusal, davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu düşünüldüğünden irade, çeşitli bağlamlarda çalışmalara konu olmuştur. Ve sonuç olarak birçok araştırmacı iradeyi, yaşamdaki başarının önemli bir anahtarı olarak görmüştür (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007: 351; Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998: 1252; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787).

Dağ (1992: 6), yapmış olduğu ilişkisel araştırmayla kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmasının sonucuna göre, irade gücüne sahip kişiler, stres faktörlerinden daha az etkilenmekte ve daha az psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar.

Friese ve Hofmann (2009: 795) bu konuda, yüksek irade düzeyinin öfke ve suçta azalmaya, psikolojik iyi oluşa, akademik performansın artmasına, daha iyi kişilerarası ilişkilere, daha az maddi sıkıntıya, daha az yeme bozukluğuna işaret ettiğini söylemiştir.

Gordeeva ve arkadaşları (2017: 232), yaptıkları çalışmayla kendini kontrol etmenin, kişinin hayattaki başarısına katkıda bulunmasından ve psikolojik iyi oluşu geliştirmesinden dolayı önemli bir kişisel motivasyon kaynağı olduğu sonucuna varmışlardır.

Tangney, Baumeister ve Boone (2004: 271) ise geliştirdikleri ölçekten alınan yüksek öz denetim puanlarının daha iyi not ortalaması, daha az psikopatoloji, daha yüksek saygı, daha az yeme bozukluğu, daha az alkol istismarı, daha iyi kişilerarası ilişkiler, yerinde duygusal tepkiler ve güvenli bağlanma ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Francis, Mezo ve Fung (2012: 220)' un çocuklarla yaptıkları çalışmada, kaygının ve depresyonun tedavisinde irade gücünü, bu müdahalelerin başarılı olmasını sağlayan koşulları ve tüm bunlarda ebeveynin rolünü incelemişlerdir. Sonuç olarak ebeveyn rolü olsun ya da olmasın irade gücüne yönelik yapılan müdahaleler, hem çocuklar hem de ergenler için kaygı ve depresyonun azaltılmasında başarılı olmuştur.

Baumeister ve Tierney (2012: 27), irade gücü zayıf insanların, duygusal açıdan daha az istikrarlı olduklarını, dolayısıyla kaygıya, depresyona, paranoyaya, psikotizme, obsesif kompulsif bozukluklara, alkol problemlerine ve yeme bozukluklarına daha çok meyilli olduklarını ifade etmiştir.

İradede işlevsel bozuklukların başlıca sebepleri, etkili olmayan performans kontrol tekniklerinin kullanılması, apati ve motivasyon eksikliğidir. Kişi kendine uygun olmayan kontrol listeleri hazırlayıp bu listedeki maddeleri yapamadığında yetersizlik inancı geliştirir. Yetersizlik inancı ise, sonraki iradi eylemlerde kişinin motivasyonunun düşmesine sebep olur. Motivasyon ve ilgi, irade için gereklidir. Çünkü kişi bir beklentisi için, konsantrasyonunu topladığı, çaba sarf ettiği, kendini yansıttığı eylemlerinin değerli görülmesini ister. Bu çaba diğerleri tarafından değerli algılanmadığında, ilgi ile karşılanmadığında, kişiyi tekrar irade göstermeye teşvik edecek bir motivasyon yoktur. Mani ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarının da iradeyi olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Mesela, depresyonun etkilerini hisseden bir kişi kendisi için uygun olmayan, yüksek bir standart belirleyebilir. Bu standarda erişmek için gösterdiği irade gücü ve performansı ne kadar iyi olsa da uygun olmayan standart, kendisini olumsuz değerlendirmesine, yansıtmasına sebep olacaktır. Devamında

depresyonun etkilerini arttırdığından, tekrar iradeli bir çaba için öngörüle bulunması güçleşecektir. Konsantrasyon, hatırlama, okuma, yazma ile ilgili bilişsel sorunların da öğrenme engeli oluşturmaları sebebiyle irade göstermede bozukluğa sebep olduğu bilinir. Fakat bilişsel, duyuşsal, motivasyonel sorunlar iradede işlev bozukluğuna sebep olsa da, yapılan çalışmalar, etkili müdahale yöntemleriyle bu bozuklukların telafi edilebildiğini göstermiştir (Zimmerman, 2000: 27-28)

2. 3. Kaygı

2. 3. 1. Kaygının Tanımı

Latince “anxiety” kelimesinin kökü olan “angere” kelimesine dayanan kaygı kelimesi, Latince' de sıkıştırmak ya da boğmak anlamına gelmektedir (Kirkland, Mitchel ve Mitchel, 2017: 265).

Kaygı, davranış ve kişilik yapılarını inceleyen bütün kuramların içinde kendine yer bulmuş bir kavramdır. Kimi kuramcılar kişiliği oluşturan temel gücün kaygı olduğunu belirtmiş kimi ise kaygının ikincil olarak oluştuğunu ve kişiliğin oluşumunda, kişilik yapısında, davranışın ortaya çıkmasında önemli bir rolü olduğunu savunmuştur (Köknel, 1982: 161). Köknel (1982: 196), kaygının her insanın zaman zaman yaşayabileceği bir duygu olduğunu ve ayrıca psikiyatrik hastalıklarda yan belirti olarak görülebilen bir duygu olduğunu belirtmiştir.

Kaygı, bir uyarana ilişkili veya ilişkisiz olabilen endişe ve korku ile belirgin bir duygu halidir (Aydın, 2017: 228). Le Gall (2006: 7)' e göre, kaygı, anksiyete, dehşet, endişe, korku genellikle birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır. Fakat bu kavramlar birbirlerine eş değillerdir, kaygı ile korku arasındaki sınırı çizmek zordur (Aydın, 2017: 228). Korku, kişinin fiziksel veya duygusal açıdan bir zarar görme, incinme, kayıp yaşama tehditlerine karşı verdiği tepkidir ve korkuda korkulan nesne bellidir (Suadiye ve Aydın, 2009: 173; Dağ, 1999: 172). Kaygı ise korkunun daha yaygın hale geldiği, kaynağı veya nesnesi kaybolmuş, belirsiz bir şeye karşı hissedilen türüdür (Dağ, 1999: 167). Yani kaygı belirtileri, korku belirtilerine benzese bile korkuda güvenliği ve hayatı tehdit eden gerçek bir tehlike, tehdit vardır. Kaygıda ise tehlike, genellikle içten gelmektedir (Köknel, 1982: 196).

Kaygı, kişinin yaşadığı en temel duygularından biri olarak kabul edilir (Spielberger ve ark., 1966' dan aktaran Öner ve LeCompte, 1998: 1). Genel anlamda kaygı, kişinin tehdit edici bir durum karşısında hissettiği huzursuzluk ve endişe durumu olarak tanımlanabilir (Karadağ ve Sölpük, 2018: 164). O'Gorman (2016: 19) kaygıyı, belirsiz bir gelecek hakkında hissedilen endişe, bir çeşit güvenlik sorunu olarak tanımlar.

Öztürk (1983: 40)' e göre kaygı, sadece bir dış uyarana sınırlı olmayan, sürekli ve yaygın kaçınma davranışı gerektirmeyen, kolaylıkla giderilmeyen sıkıntı, bunaltı ve endişe

duygusudur. Bu duygu hafif bir tedirginlik gibi yaşanabileceği gibi panik yaşatacak yoğunlukta da yaşanabilir.

Yavuzer (2005: 101)' e göre, sorunun kaynağının ne olduğu bilinmeksizin duyulan belirsiz bir korku olarak ifade edilen kaygı, sinirlilik ve gerginlik, hoş olmayan duygu durumudur. Kişi sanki kötü bir olay yaşayacakmış, kötü bir haber alacakmış gibi nedeni olmayan bir endişe, sıkıntı duygusu yaşar (Öztürk, 1983: 40). Kaygı yaşayan kişi, bir şeylerden korkuyor gibidir, kendini rahatsız hisseder, iç sıkıntısı ve kuruntuları vardır ve dahası bu hoş olmayan duygularının görünürde var olan, kişinin farkında olduğu bir sebebi yoktur (Dağ, 1999: 167). Dış bir uyarıcı ya da yeni bir durum karşısında kişi fizyolojik olarak kaygı hisseder. Kişinin vücudunda bu kaygının nedeni olan ya da kaygıyla birlikte ortaya çıkan adrenalin ve ona benzer maddelerde artış görülür. Sonucunda mide ve barsak hareketleri hızlanır, tükürük salgısı azaldığı için ağız kuruluğu yaşanır, göz bebekleri genişler, çizgili kasların gerginliğinde ve terlemede artış olur (Köknel, 1982: 161-162).

Kaygı genel anlamda olumsuz bir duygu olarak ele alınsa da aslında kişinin hayatını sürdürmesi için gereklidir (Arman, 2018: 156). Çünkü normal bir gelişim sürecinde kişiyi olası tehlikelere karşı uyanık tutmak gibi uyumsal bir işleve de sahiptir (Suadiye ve Aydın, 2009: 173). Kişiyi olası bir tehlike tehdidine karşı, gerekeni yapmak üzere harekete geçirmeye hazırlayan biyolojik uyarıcıdır. Bir tehlike hakkında kişiyi uyarır, duruma uygun duygusal, bilişsel, davranışsal tepkilerin düzenlenmesini sağlar (Aydın, 2017: 229). Rycroft (1988: 16) da kaygıyı, kişinin bir tehlike, sorun ya da fırsatla karşı karşıya kaldığında, ama bu şeyin ne olduğunu tam olarak anlamadan hemen önce devreye giren uyanık olma hali olarak tanımlamıştır. Bu uyanıklık hali, kişiyi sorunlardan korur ve kişiye ruhsal ve fiziksel tehlikelere karşı savunma imkanı verir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında kaygı hakkında farklı tanımlamalar ve sınıflandırmalar yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise kaygı, Spielberger ve arkadaşlarının (1966) durumluk ve sürekli kaygı sınıflandırmalarından yola çıkılarak ele alınacaktır (Spielberger ve ark., 1966' dan aktaran Öner ve LeCompte, 1998: 1).

2. 3. 1. 1. Durumluk Kaygı

İnsanın en temel duygularından biri kaygıdır. Tehlikeli durumlar karşısında herkes bir miktar kaygı duyar, tedirgin olur, huzursuz hisseder. Tehlikeli durumların oluşturduğu bu kaygı durumu, genellikle herkesin yaşadığı, geçici ve duruma bağlı olan *durumluk kaygı*dır (Speilberger, 1966' dan aktaran Öner ve LeCompte, 1998: 1).

Öner ve LeCompte (1998: 1), durumluk kaygıyı, kişinin stresli bir durum içindeyken hissettiği öznel korkusu olarak tanımlamaktadır. Gürsoy (2006: 184) ise kişinin yaşadığı

stresli durumdan dolayı hissettiği korku olarak tanımlamış ve kişinin huzursuzluk ve gerilim duygularının göstergesi olarak tanımlamıştır.

Kaygı, duygusal olarak ortaya çıktığı gibi kendini fiziksel olarak da gösterebilir (Kirkland ve Mitchel, 2017: 265). Durumluk kaygı sırasında otonom sinir sisteminde bir uyarılma sonucu meydana gelen terleme, titreme, kızarma, sararma gibi değişimler, kişinin kaygı, gerilim, huzursuzluk duygularının fiziksel göstergelerindedir (Öner ve LeCompte, 1998: 1).

2. 3. 1. 2. Sürekli Kaygı

Bazı insanlar sürekli huzursuzluk içerisinde yaşar ve genellikle mutsuzdur. Yaşadıkları bu kaygı, dışarıdan gelen tehlikeye doğrudan bağlı değildir. Kişinin içinden kaynaklanır. Kendilik değerlerinin tehdit altında olduğunu düşünme ya da mevcut durumları stresle yorumlamak kişinin kaygı duymasına sebep olur. Bu kaygıya *sürekli kaygı* denir (Speilberger, 1966' dan aktaran Öner ve LeCompte, 1998: 1).

Sürekli kaygı, kişinin kaygı yaşantısına olan bağımlılığıdır (Gürsoy, 2006: 184). Ve kişinin kaygıya yatkın olmasıdır. Sürekli kaygısı olan kişiler, içinde buldukları durumları genellikle stresli olarak algılama eğilimindedirler. Nötr olan durumları tehlikeli ve tehdit olarak gördükleri için hoşnutsuzluk ve mutsuzluk yaşarlar. Bundan dolayı bu kişiler daha kolay karamsarlığa bürünür ve daha kolay incinirler (Öner ve LeCompte, 1998: 1).

2. 3. 2. Kuramsal Açıdan Kaygı

2. 3. 2. 1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı, kişiyi harekete geçiren, bir etkinlikte bulunma, bir iş yapma konularında motive edici bir gerilim halidir (Corey, 2008: 71).

Freud' a göre kaygı, birçok önemli sorunun bir araya toplandığı düğüm noktası ve çözüldüğünde kişinin tüm ruhsal varlığına ışık tutacak bulmacadır (Freud, 1920' den aktaran Geçtan, 1988: 39). Ona göre kaygı, bastırılmış korku ve hayal kırıklıklarından kaynaklanmaktadır (Dreyfus, 1991: 379).

Psikanalitik bakış açısına göre bir kişinin yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanan kaygı, egonun bir işlevidir (Geçtan, 1988: 38). İç ya da dış kaynaklı tehdit edici, tehlikeli güçler kontrol altına alınamadığında egoya kaygı duygusu hakim olur (Geçtan, 2012: 60). Kaygı, psişik enerjinin kontrolü için id, ego ve süper ego arasında gerçekleşen çatışmalar sonucu ortaya çıkar (Corey, 2008: 71). Freud, hiçbir davranışın rastlantısal olmadığını, insan davranışlarının hepsinin uyuma yönelik bir amacı olduğunu savunur. Organizmanın yapmış olduğu her şey, hayatı sürdürme çabasına katkıda bulunur (Geçtan, 1988: 39). Kaygı da kişiyi olası bir tehlikeye karşı uyarma işlevine sahiptir (Corey, 2008: 71).

Kaygıya sebep olan durumlarla karşılaştığında ego, mevcut düzenini korumaz ya da dış dünyayla ilişkilerini sürdürmek için yeni mantık bileşimleri yapmazsa egonun işleyişi bozulur. Bu durumda ortaya çıkan kaygı, kişinin dünya ile kurduğu gerçekçi ilişkilerinde kopma olduğunun belirtisidir (Geçtan, 1988: 39). Kaygı, mantığa aykırı ve gerçek dışı bir hal aldığı anda, kişinin uyum sağlamasına yardımcı olan işlevini kaybeder ve kişinin normal dışı davranışlarının kaynağını oluşturur (Aydın, 2017: 229).

2. 3. 2. 2. Bilişsel Davranışçı Bakış Açısına Göre Kaygı

Davranışçı ekole göre kaygı, koşullanma ve genelleme sonucu oluşur ve insanın evrimsel açıdan kolay koşullanmaya yatkın tepkisi olarak görülür. Onlara göre kaygı, yaşantılar sonucu kazanılan, öğrenilmiş bir tepkidir. Öğrenmeyi sağlayan şeyler ortadan kalktığında kaygı tepkisi de kaybolabilir. Bilişsel kuramcılar ise kaygı tepkisinin koşullanma kaynaklı olmadığını, kontrol duygusu ve tehdit algısı gibi bilişsel etkenlerin bir sonucu olduğunu savunurlar. Korkutucu bir durum karşısında kişinin bunu ne kadar korkutucu algıladığına, buna karşı ne derece kontrollü olduğuna önem verirler. Bu bakış açısına göre bir kişi, bir durumu ne kadar kontrolü dışında, ne çok korkutucu, mevcut kapasitesiyle ne kadar baş edilemez algılıyorsa kişinin kaygısı o derece artar (Dağ, 1999: 171).

Bilişsel davranışçı bakış açısına sahip kuramcılara göre, kaygının gerçek bir tehlike olmadan oluştuğu fikri kaygıyı yaşayan insana ait değildir. Kaygı hisseden kişiler, tehlike algıladıklarına dair düşünce ve imajlara sahiplerdir. Bu kişiler buldukları ortamı ve kendilerini yanlış anladıkları için kaygı yaşamaktadırlar. Bilişsel davranışçı uzmanlar bu düşünceden hareketle, kişinin tehlike algılarını tanımlaması, değerlendirmesi, var olan bu algıları değiştirmesi, tehlike algısı oluşturan davranışlarının durdurulması ve değiştirilmesi için kişiye yardımcı olurlar (Kabakçı, 2003: 91).

2. 3. 2. 3. Kişilerarası İlişkiler Bakış Açısına Göre Kaygı

Sullivan kişilerarası ilişkiler kuramında, kişiliğin insanın sosyal çevresinde geliştiğini, kişilerarası ilişkiler olmadan kişilik gelişiminin olmayacağını ifade etmiştir (Gümüş ve Karabekiroğlu, 2018: 19). Davranışın meydana çıkışını ve kişiliğin oluşmasını, kişilerarası ilişkinin yaratmış olduğu kaygıdan kaçma yollarına bağlamıştır (Köknel, 1982: 150). Ona göre sağlıklı bir insan gelişimi, kişinin diğer kişilerle yakınlık kurma becerisine dayanır fakat kaygı her yaş döneminde doyum veren kişilerarası ilişkileri zorlayıcı bir güce sahiptir (İnanç ve Yerlikaya, 2011: 134).

Sullivan' a göre kaygı, içsel çatışmalardan değil, ilişkilerde yaşanan sorunlardan kaynaklanır. Sullivan kaygı ile endişeli olma, suçluluk, korku, değersizlik, utanç gibi acı verici duyguları işaret etmiştir. Bu kaygı hali bebeklikten itibaren ortaya çıkabilir ve kişilerarası ilişkileri engelleyici etkileri vardır (Gümüş ve Karabekiroğlu, 2018: 19). Kaygı,

tatmin edici kişilerarası ilişkileri sabote eder, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin gelişimini engeller. Sullivan' a göre şiddetli kaygı, insanın kafasına inen bir darbe gibidir. Kişinin bu darbeye öğrenme becerisi yetersizleşir, hafızası zayıflar, algısı daralır (İnanç ve Yerlikaya, 2011: 139).

2. 3. 2. 4. Varoluşçu Bakış Açısına Göre Kaygı

Varoluşçu bakış açısı kaygıyı psikolojik bir mekanizmanın sonucu olarak değil, varoluşun kendisinin kaçınılmaz bir yönü olarak görür (Cohn, 1997: 70). Kaygı, insanın yüzleşmesi gereken hayatta kalmak, kendini korumak ve varlığını savunup sürdürmek için kişinin öznel çabalarından oluşur (Corey, 2008: 161). Rollo May (1996)' e göre kaygı, kişinin varlığının ya da varoluşu için zorunlu olduğunu düşündüğü değerlerinin tehdit altında olduğu düşünüldüğü zamanlarda meydana gelen bir duygudur (May, 1996' dan aktaran İnanç ve Yerlikaya, 2011: 338; Kirkland ve Mitchel, 2017: 268). May (1977: 13), kaygının insan olma hali için şart olduğunu ifade eder. Bu bakış açısına göre kaygı, yıkıcı olup kişiyi paniğe sürükleyebilir, fakat yapıcı bir şekilde kişiye enerji ve zevk de verebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2011: 338). Ve kaygı, kişiyi sorumluluklarıyla yüzleştirir (Kirkland ve Mitchel, 2017: 267). Dreyfus (1991: 380), kişinin varoluşunun doğasında olan kaygıyı kapsadığında, korkusuz hale geleceğini ifade eder.

2. 3. 2. 5. Narrative Bakış Açısına Göre Kaygı

Narrative terapi, Foucault' nun savunduğu, 'insanların sınıflandırılması onların nesne haline gelmelerine sebep olacağı' fikrinden yola çıkarak bu sınıflandırmaların karşısında durur. İnsanların sorunlarının, endişelerinin konumlandırılması konusunda önemli bir duyarlılık gösterilir (Newman, 2010: 23). Bu sebeple sorunları dışsallaştırmaya yarayan bir teknik kullanılır. Böylece sorunlar farklı şekilde yeniden tanımlanır ve kişi, kendini soruna karşı yeniden konumlandırabilir (Madigan, 2016: 261).

Narrative terapide sıkça kullanılan dışsallaştırma tekniğiyle insanlar nesneleştirilmekten ziyade, insanın kendisinin, ailesinin, içinde yaşadığı toplumun sorun olmadığı, problemin kendisinin problem olduğu savunulur. İnsanlardan ziyade, sorunları sınıflandırmaya veya nesneleştirmeye yardımcı olmak için şu sorular sorulabilir (Newman, 2010: 23):

- Kaygı, sizi kendiniz hakkında neye ikna etmeye çalışır?
- Kaygı, gelecekte neyin ters gideceğine dair etkileyici resmi nasıl çiziyor? Böyle etkileyici bir resim sunacağımı nasıl hayal ediyorsunuz?
- Kaygı şu anda bizimle olsaydı konuşmamızda ne gibi etkileri olurdu?

- Eğer kaygının bu sohbetinde bir yorum sunacağını hayal edebilseydiniz, bu konuşmanın yararlı, yararsız ya da ortalarda bir yerde olduğu yönünde bir Şeyler söyler miydi?
- Kaygının bu yorumunun sizin için olumlu, olumsuz ya da ortalarda bir yerde olduğunu söyleyebilir misiniz?

Narrative terapidde kaygının niteliği, kimliği, kişinin sahip olduğu kimliklerden ayrı olarak değerlendirilir. Terapi süreci içerisinde kaygı, bir bağlam içerisinde ilişkisel hale gelir (Madigan, 2016: 261). Newman (2010: 25), kaygıyı Şekillendiren bu bağlamın ortaya çıkarılması için bazı sorular önerir:

- Etrafınızda kaygıyı besleyen bazı fikirler var mı?
- Bu kaygıyı oluşturmuş olabileceğiniz deneyimleriniz var mı?
- Farklı kültürlerin kaygı üzerindeki etkisi nedir?

Bu sorular aracılığıyla kişi, bir problemle sınıflandırılmaz, sadece o problemle tanımlanmaz. Yani kişi sadece kaygıdan ibaret olarak görülmez, sahip olduğu birçok bilgi ve becerisi vardır. Bu sorular sayesinde kişi bilgi ve becerilerinin farkına varır.

2. 3. 3. Ergenlik Döneminde Kaygı

Ergenlik yılları yaşanan strese karşı daha duyarlı olunan, kendini analiz etme ve olayların i yüzünü anlamada ve uyarı işaretlerini kavramakta zorluk yaşanan bir gelişim dönemidir (Jensen ve Nutt, 2018: 219). Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişiklikler bazı psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir (ztrk, 2007: 463).

Bu dönemde yaşanan kaygının kaynağı genellikle arkadaş ve okul ilişkileri, sosyal uyum ve performansla yönelik konulardır (Jensen ve Nutt, 2018: 217). Yaşadığı bağımlılık-bağımsızlık atışması, cinsel kimliğinin ve rollerinin gelişimi, toplumsal rollerinin değişimi, akran grubunun etkisi gibi çalkantılı durumların hepsi, ergenin ruh sağlığını etkilemektedir (ztrk, 2007: 463).

Strese karşı daha fazla tepki verilen ergenlik döneminde olan bir kişi, yetişkinlere göre strese daha az dayanıklıdır ve stres kaynaklı baş ağrısı, mide bulantısı, tırnak yeme gibi fiziksel sorunlar yaşama ihtimali daha yüksektir (Jensen ve Nutt, 2018: 35). Stresli durumlar ergenleri farklı Şekillerde etkileyebilir. Bazılarında yaşanan stres sonucunda ie yönelim bozuklukları denilen kaygı ve depresyon ortaya çıkarken, bazılarında dışa yönelim bozuklukları yani davranış sorunları, alkol ve madde kötüye kullanımı yaşanmaktadır (Steinberg, 2007: 518).

Kaygı, ergenler arasında sıkça karşılaşılan bir Őikayettir ve genellikle basit bir tedirginlik, huzursuzluk ya da korku unsuru kontrolden çıkıp bir anda kaygı bozukluğuna

dönüşebilir. Çoğu zaman ortada belirgin bir sebep, tehdit, korku ya stres unsuru olmaksızın doğaları gereği fazla kaygılı, huzursuz ve asabi olmaya meyillidirler. Fakat kaygının ruhsal bir bozukluk olarak nitelendirilmesi, kişinin gündelik işlevlerini etkilemesiyle ilişkilidir. Fazla kaygı, ergen kişinin gündelik faaliyetlerindeki verimini etkiler, bu faaliyetlerden uzaklaşmasına sebep olabilir, utangaçlaşmalarına, yeni tecrübe yaşamaktan çekinmelerine sebep olabilir (Jensen ve Nutt, 2018: 216). Bazı durumlarda ise kaygı, kişinin baş, karın ağrısı, halsizlik, titreme, terleme, hızlı nefes alıp verme gibi fiziksel belirtiler göstermesine sebep olabilir (Köknel, 1982: 161-162).

2. 4. Narrative Terapi

Öyküsel terapi, anlatı terapisi, naratif terapi olarak adlandırılabilen *narrative terapi* (*narrative therapy*) bireylerin, çiftlerin ya da ailelerin, hayat olaylarını yeniden yorumlamalarına yardımcı olan bir terapi şeklidir. Psikoterapi alanında “dördüncü dalga” olarak ele alınan narrative terapi, bireysel ve kişilerarası sorunların oluşumunda, dışavurumunda “dil” in ve “öykü” nün önemli olduğunu vurgular. Narrative terapi, varsayımları, amaçları, ileri sürdüğü iddiaları bakımından geleneksel psikoterapi yöntemlerinden farklılaşır (Çelik, 2017: 35).

2. 4. 1. Tarihçe

Felsefi görüşlerden beslenen, dil ve söylemlerin yapılandığı 'anlam'a odaklanan Narrative terapinin temelleri, 1980' li yıllarda Avustralyalı Michael White ve Yeni Zelanda' lı David Epston tarafından atılmıştır (Çelik, 2017: 35). Narrative terapi, White ve Epston' ın aralarında geçen konuşmalar ve yaptıkları paylaşımlar sırasında ortaya çıkan 'öyküsel metafor' kavramıyla aile terapisi biçimi olarak geliştirilmiştir (Yeni, 2014: 201; Besley, 2002: 125).

Narrative terapi, felsefe, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, dil bilim gibi birçok beşeri ve sosyal bilimden beslenir. Filozof Michel Foucault, Antropolog Gregory Bateson; etnograf Edward Bruner; psikolog Jerome Bruner; filozof Jacques Derrida; sosyal yapılandırmacı Kenneth Gergen; antropolog Clifford Geertz; sosyolog Erving Goffman; ve antropolog Barbara Myerhoff narrative terapinin şekillenmesine düşünceleriyle katkıda bulunan başlıca kişilerdir (Besley, 2002: 131; White, 2007).

2. 4. 2. Temel Kuramsal Çerçeve

Narrative terapi, sosyal yapılandırmacı kurama dayanan postmodern terapilerden biridir. Postmodern düşünce, doğrunun öznel olduğunu, herkesin kendi bakış açısını yansıttığını savunur. Bu doğrunun birden fazla olabileceğini ve doğrunun göreceli olduğunu ileri sürer (Kararımak ve Aydın, 2016: 93; Yeni, 2014: 201).

Postmodern düşüncenin temel alındığı sosyal yapılandırmacı kuramda, kişinin dünya görüşünün oluşmasına etki eden sosyal faktörler üzerinde durulur. Narrative terapinin

temelini oluşturan bu kuram, hayat deneyimlerine atfedilen anlamların, kişinin kendi sosyal bağlamında oluşturulduğunu ileri sürer. Kişinin yaşantılarını anlamlandırmasında dilinin, kültürünün, öykülerinin, sosyal çevresindeki güç dengelerinin önemine odaklanır (Kararımak ve Aydın, 2016: 99-100).

'İnsan, çok sayıda öyküye sahiptir, tek bir öyküden oluşmaz' düşüncesi, narrative terapinin temel ilkelerindendir. İnsanların kim ve sorunlarının ne olabileceği hakkında mutlaka çoklu öyküler, çoklu anlamlar vardır (Madigan, 2016: 64). Bu düşünce, narrative konuşmalarda, insanlar ve sorunlar hakkında birçok yorum yapılabilmesini sağlayan bir düşüncedir (Madigan, 2016: 52-53). Narrative konuşmalar boyunca, insanın karmaşık özellikleri görmezden gelinmez ve *toptancı dil (totalizing language)* denilen, insanın tüm bu özelliklerini kapsadığını iddia eden tek bir tanım kullanma dilinden kaçınılır (Corey, 2008: 431). Her bir narrative konuşma sırasında doğru olan tek bir yol yoktur, konuşmanın yöneleceği olası birçok gidişat bulunabilir. Fakat bu gidişatın belirlenmesinde terapiye gelen kişinin kendi rolü çok önemlidir (Morgan, 2000: 9). Çünkü narrative terapi bakış açısına göre, kişi kendi deneyimlerini en iyi şekilde, ancak kendisi yorumlayabilir. Diğer bir kişi, kişinin kendi hayatı hakkında söylediklerinden daha fazlasını bildiğini iddia edemez. Her insan, kendi hayatının uzmanıdır (Corey, 2008: 431; Morgan, 2000: 152).

Genel olarak narrative terapinin, postmodern bir terapi yöntemi olarak önemli ve özgün yönleri şu şekilde özetlenebilir:

Tablo 2: Narrative terapinin önemli ve özgün yönleri

Disiplinler arasındır.	Narrative terapi, felsefe, psikoloji, edebiyat, antropoloji, sosyoloji, dil bilim, tarih gibi birçok bilim alanından ve bilim insanların görüşlerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (Tarragona, 2008: 174).
Öznel gerçeklik önemlidir.	Narrative terapi, gerçekliğin kişinin kendi deneyimiyle, deneyimine yüklediği anlamla ve kişinin diğer insanlarla olan etkileşimleri sonucu oluştuğunu savunur. Yaşanılan aynı olay, farklı bir kültürde, ilişki içerisinde ya da dilsel bağlamlarda farklı deneyimlenir ve farklı anlamlandırılabilir (Tarragona, 2008: 174).
Dilin kullanımı önemlidir.	Narrative terapi için dilin kullanımı çok önemlidir. Çünkü narrative terapi, konuşulan dili ya da konuşulmayan sözsüz dili, dünyaya anlam vermekte ana araç olarak görür. Bu yaklaşım, terapiyi bir konuşma süreci olarak kavramsallaştırır ve diyaloga, konuşmaya anlam kazandıracağına inanılır. Narrative terapiye göre, kişinin düşünceleri ve onları ifade etme biçimi, kişinin sorunları içerisinde daha çok kalmasına sebep olabilir ya da alternatifler

	üzerinde düşünmesine katkıda bulunabilir (Tarragona, 2008: 175).
İşbirliği önemlidir.	Narrative terapi sürecinde, kişiler ve terapistler ortak bir çabanın içerisinde. Narrative terapiye göre terapi, birilerine yapılan bir şey değil, birisiyle yapılan bir şey olarak tanımlanır. Kişi ve terapist, terapötik konuşmalar sırasında, soruna çözüm üretmede, yeni hikayeler ve kimlikler geliştirme konusunda ortakdır (Tarragona, 2008: 175).
Kişisel irade ve eyleme geçmek önemlidir.	Narrative terapi, kişisel iradeye, kişinin eyleme geçmesine önem verir. Kişinin hayatında kendi kararlarını verebilmesi ve işe yarayan kararları eyleme geçirmesi hedeflenir (Tarragona, 2008: 177). White ve Epston bu durumu, "kendi hayatının sürücü koltuğuna geçmek" metaforuyla ifade etmişlerdir (White ve Epston, 1989' dan aktaran Tarragona, 2008: 177).
İşe yarayan şeylere odaklanmak önemlidir.	Narrative terapi, kişinin hayatında iyi giden şeyler, önemli ve değerli gördüğü konular üzerinde durur. Narrative terapide kişinin amaçları, hayalleri, değerleri, umutları, planları ve tüm bunların probleme meydan okuduğu, problem üzerinde etkili olduğu zamanlar araştırılır (White, 2004' ten aktaran Tarragona, 2008: 177).
Kişi, kendi hayatının uzmanıdır.	Narrative terapide kişi, kendi hayatının uzmanı olarak görülür. Narrative terapi sürecinde, kişinin durumları, kendi hakkında sahip olduğu tanımları hakkında konuşulur. Terapi amacını ve bu amaca nasıl ulaşacağını belirleyen kişinin kendisidir (Tarragona, 2008: 176).

Freedman ve Combs' a göre, herkes hayatını kendi anlattığı ya da diğerlerinin kişiye anlattığı hikayeler aracılığıyla anlatır. Bu hikayeler, kişi için hayatın anlamını barındırır. Kişinin ilişkilerini, kimliklerini ve sahip olduğu imkanları deneyimlemesini sağlar. Narrative terapi, kişinin hayatına ve ilişkilerine yüklediği anlama dair deneyimlerinin, hikayelerindeki söylemler farklılaştığında değişebileceğini iddia eder. Kişinin anlatıları değiştikçe, yaptıkları ve ne algıladığı da değişir (Freedman ve Combs, 2002' den aktaran Tarragona, 2008: 187).

Kişinin ailesine, kültürüne, cinsiyetine göre değişkenlik gösteren, kendisinin ve çevresindekilerin oluşturduğu, zaman zaman birbiriyle çelişen zaman zaman birbirini destekleyen hikayeleri vardır. Bu hikayelerden bazıları güçlenip, detaylanıp, zenginleştikçe tekrarlanır ve kişiyi etkilemeye devam eder. *Baskın hikaye (dominant story)* haline gelen bu hikayeler, kişilik algısını etkiler. Narrative terapi, işlevsel olmayan bu baskın hikayelerin yapısını bozmayı, bu hikayeleri tekrar yapılandırmayı, kişinin işlevsel olan alternatif hikayesini oluşturmayı sağlar (Yeni, 2014: 206).

Narrative terapide, kişinin olumsuz, baskın hikayesinde işe yarayabilecek, uyuma yönelik, işlevsel noktalar vardır. Bunlar *eşsiz sonuçlardır (unique outcomes)*. Eşsiz sonuçlar ortaya çıktığında, kişinin bu eşsiz sonuçlarının *alternatif hikayeye (alternative story)* katılımını sağlayacak yaşantıları araştırılır. Buna yönelik sorular sorulur (Corey, 2008: 430). Alternatif hikaye, kişinin yaşamak istediği hayatı betimleyen öykülerdir. Baskın hikayedeki acı veren ya da problemleri kısımların kişiyi kendini nasıl tanımladığını belirler. Fakat terapi sürecinde alternatif hikayelerin açığa çıkması, kişiyi aslında olmasını istediği, tercih ettiği kimliğe daha da yaklaştırır. Narrative konuşmaların ana amacı, anlatılan problem hikayesindeki sapmaların gizemini çözmektir. Yani, kişinin tercih ettiği kimliğine dair öyküleri ortaya çıkarmak ve bu öyküleri desteklemektir (Tarragona, 2008: 188; Madigan, 2016: 48-259).

Narrative terapide kullanılan teknikler aracılığıyla insanların kimliklerinin anlaşılmasını, problemleri ve problemin insan hayatı üzerindeki etkisini anlamayı, insanın kendi hayatını ve tecrübe ettiği problemleri farklı yöntemlerle konuşmasını mümkün hale getirir. Bunları yaparken daima, suçlayıcı olmayan ve saygılı bir bakış açısının gerekli olduğunu vurgular. Narrative çalışmalar sırasında iki ilkeye sahip olmak terapistin bilgilendirilmesi bakımından çok önemlidir. Birincisi, daima meraklı bir bakış açısını sürdürmek ve ilgili bir meraka sahip olmaktır. İkincisi, samimi sorular yönelmektir (Morgan, 2000: 6-7). Narrative terapiye göre, her insan kendi hayatı üzerinde uzmandır. Terapistin bu süreçte gözlemci ve kolaylaştırıcı bir rolü vardır. Terapi boyunca terapist ve kişi arasında iş birliğine dayalı bir yaklaşım sürdürülür (Yeni, 2014: 208). Sonuç olarak, narrative terapinin temel varsayımları şöyle özetlenebilir:

Tablo 3: Narrative terapinin temel varsayımları

Kişi, problem değildir; problem, problemidir.
Kişi, kendi hayatının uzmanıdır ve kendi hikayelerinin ana yazarıdır.
Narrative terapist, ilgili bir meraka sahiptir. Saygı ve şeffaflığın olduğu terapi atmosferi sağlamaya çalışır.
Kişilerin baskın olan problem hikayeleri, onların genellikle hayatları ve ilişkileriyle ilgili zayıf çıkarımlarda bulunmalarına sebep olur. Bu çıkarımlar sonucunda kendilerini yetersiz olarak görürler ve var olan bilgi, beceri ve yeteneklerini fark etmeleri zorlaşır.
Kişinin bilgi, beceri ve yetenekleri, problemin etkisindeki hayattan çıkmasını, alternatif bir hikaye oluşturup hayatını geri kazanmasını sağlar.
Kişinin problem hikayesi sadece onun kendisiyle ilgili değildir, kültürel bir bağlamda oluşur.

Bu bağlam ırk, sınıf, cinsiyet, iktidar ilişkilerini kapsar.

Problemler hiçbir zaman kişinin hayatının ya da ilişkilerinin tamamını kapsamaz. Kişinin hayatında problemin etkilerinin olmadığı, problem etkilerinden kurtarılmış alanlar mutlaka vardır.

Kaynak: Morgan, 2000: 152.

2. 4. 3. Sık Kullanılan Terapötik Teknikler

Bu bölümde narrative terapide sıkça kullanılan tekniklerden bahsedilecek olup, bu teknikler araştırma için oluşturulan grupla psikolojik danışma programında kullanılmıştır.

2. 4. 3. 1. Dışsallaştırma Konuşmaları (*Externalizing Conversations*)

Narrative terapiye göre, "kişi problem değildir; problemin kendisi problemdir". Hayatta olmak problemlerle bütünleşmiş olmayı gerektirmez, hayatı yaşamak problemlerle ilişkili olmaktır. Bu sebeple terapiye gelen kişiyi sorunlu görmek yerine, sorunun etkisinde olan biri olarak görmek kişinin etiketlenmemesini sağlar (Corey, 2008: 435; Yeni, 2014: 211). Kişiyi nesnelleştirmek yerine, dışsallaştırma dili baskın problemi nesnelleştirir (Mascher, 2002: 62). Çünkü, kişi kendini sorun olarak gördüğünde, sorunlarıyla mücadele edeceği etkili yolları sınırlandırmış olur. Narrative dildeki bu fark, kişinin sorunlarını kendisinden uzak tutmasına, ona bir mesafe almasına ve böylelikle sorunlarla mücadele etmesine sebep olur (Corey, 2008: 435). Narrative terapide kullanılan dışsallaştırma dili, şu şekilde geleneksel terapilerde kullanılan dil ile karşılaştırılabilir:

Tablo 4: Narrative terapi ve geleneksel terapilerde kullanılan dilin karşılaştırılması

Geleneksel terapilerde kullanılan dil	Narrative terapide kullanılan dil
Ne kadar süredir kabus görüyorsunuz?	Anlattığınız kabuslar ne zaman görülmeye başladı?
Hayatınızın büyük bir bölümünü yalnız geçirmiştir.	Yalnızlık size hayatınızın büyük bir bölümünde eşlik etmiş gibi görünüyor.
Obsesif- kompulsif kişilik bozukluğunuz var.	Size güvende hissettiren ve sizi rahatlatan alışkanlıklarınız var.
Alkoliksiniz.	Yaşamınızı yönetme konusunda alkol oldukça etkili görünüyor.

Her ikiniz de birbirinizi kıskanıyorsunuz.	Siz ve eşiniz, ilişkinizi kaplayan şeyin kıskançlık olduğunun farkındasınız.
--	--

Kaynak: Payne, 2006' dan aktaran Çelik, 2017: 41.

Narrative terapi, problemi ve kişiyi birbirinden ayırır. Kişinin, problemin hayatı üzerindeki etkisini azaltacak pek çok değere, beceriye, inanca, yeteneğe, yeterliliğe ve güce sahip olduğunu varsayar (Morgan, 2000: 6-7).

Sorunların kişiden ayrılıp dışsallaştırılması, sorunların farklı bir biçimde tanımlanmasına sebep olur. Sorun dışsallaştırıldığında kişi, hayatını ve ilişkilerini şekillendiren baskın hikayelerden ayrışma fırsatı edinir. Böylelikle terapiye gelen kişi, sorunlar karşısında kendini yeniden konumlandırma fırsatı elde eder (Madigan, 2016: 261). Dışsallaştırmayla sorunun kişiden ayrılması, kişideki umudu artırır ve kişinin kendini suçlamaya yönelik hikayelerine karşı bir tavır almasını sağlar (Corey, 2008: 435).

Dışsallaştırma konuşmalarını iki şekilde yapılandırmak mümkündür. Birinci yol, kişinin hayatında problemin etkilerinin sorgulanmasıdır. Bu sorularla, kişiden problemlilik hikayesinin hayatına etkisini tarif etmesi istenir. İkinci yol ise kişinin hayatının, problemin gelişimine etkilerini belirlemektir (Mascher, 2002: 62). Narrative terapi süresince, dışsallaştırma konuşmalarının amacı, kişinin “benliğini” problemden ayırıştırmasına aracılık etmektir. Böylelikle kişi, problemin kendi benliğinden ya da ruh halinden kaynaklı bir durum olarak görmeyi bırakır. Bunun yerine problemi kişilerarası, kültürel ya da durumsal süreçler sonucunda oluşmuş bir ürün olarak görmeye başlar (Çelik, 2017: 40).

Aşağıdaki cümleler dışsallaştırma sorularına örnek olarak verilebilir (Mascher, 2002: 62-63):

Öfkenin hayatındaki etkileri nelerdir? Bu öfke neye benziyor? Öfke seninle olduğunda sende nasıl bir fark oluşturuyor? Öfkeyi ilk kez ne zaman fark ettin? Bu öfkenin hayatındaki etkileri neler? Öfke başkalarını da etkiliyor mu? Öfke sana nasıl yaklaşacağını biliyor mu?

2. 4. 3. 2. Yeniden Yazma Konuşmaları (Re-Authoring Conversations)

Baskın hikayeler, kişinin hayatındaki ihmal edilen bazı olayların ve alanların üstünü örter. Örneğin, baskı altında olunmasına rağmen edinilen başarılar, zorluklara rağmen hayatta kalma becerileri, kişinin baskın hikayesinin dışındaki cömert, adaletli olma gibi özellikleri işaret edebilir. Bu durumlarda narrative terapiye göre, var fakat saklı olan hikayeleri ortaya çıkarmak gerekir. Eşsiz sonuçlar ve problemin olmadığı istisna durumlar kullanılarak alternatif hikayelerin yazılması, *yeniden yazma konuşmaları (re-authoring conversations)* ile mümkündür (Madigan, 2016: 143; Corey, 2008, 437).

Narrative terapistler, eylem alanı ve kimlik alanını gündeme getirerek alternatif öyküye dair sorular sorarlar. İlk defa psikolog Jerome Bruner tarafından ortaya atılan *eylem alanı (landscape of action)* kavramına dair sorular, hikaye ve hikayeye dair her detay hakkında bilgi almayı amaçlar. Kişinin hayatına dair anlattığı olaylara odaklanmayı ve bir hikaye teması oluşturacak şekilde zamansal açıdan ilişkilendirmeyi sağlar. Eylem alanı soruları, gerçekleşen olaylar, haller, koşullar, bunların oluş sırası ve gerçekleşme zamanları üzerinden oluşturulur (Morgan, 2000: 80; Madigan, 2016: 263). "*Bu olay olduğunda neredeydin, bu olay ne zaman oldu, ne kadar sürdü, ilk defa mıydı yoksa önceden de olmuş muydu?*" gibi sorular eylem alanına yönelik sorulardır. Bu sorular, sadece eşsiz sonuçları araştırmayı değil, eşsiz sonuçlarla ilişkili olabilecek başka şeyleri de ortaya çıkarmayı sağlar. Narrative terapiye gelen kişi, bahsettiği olayların ve eşsiz sonuçların kendindeki anlamını ifade etmeye davet edilir. Bu anlam verme ve yorumlamayla eşsiz sonuçlar, diğer olaylarla ilişkilendirilir. Kişinin hayalleri, planları, becerileri, tercihleri, niyetleri, inançları, değerleri, gücü, amacı hakkında keşfe çıkılır. Bu keşif, *kimlik alanı (landscape of identity)* sorularıyla yapılır (Morgan, 2000: 80-81). Kimlik alanı soruları, kişinin eylem alanı ile ilgili sorulara cevap verirken ulaştığı sonuçlara dairdir (Madigan, 2016: 144). "*Bu olay yaşandığında, arkadaşınla o zamanlardaki ilişkini nasıl tanımlardın? Yaptığın bu hareketin dayandığı kişisel değerlerin nelerdir? Sence yaşadığın bu olay, senin yeteneklerin, becerilerin, bilgi birikimin hakkında neye işaret eder?*" soruları kimlik alanıyla ilgili sorulara örnek olarak verilebilir

Eylem alanı ve kimlik alanı soruları, kişinin hayatını ve ilişkilerini yeniden yazmasına yardımcı olur (Madigan, 2016: 145). Narrative terapiye göre, kişinin hikayeleri kimliğinin kurucusudur. Yeniden yazılan hikayelerle kişinin hayatı, problemleri ve kimliği değişir (Carr, 1998: 2). Yeniden yazma konuşmaları sayesinde kişi, geçmişte neler olduğunu ve şimdi nelerin yaşanmakta olduğunu anlama çabası içinde olur. Yeni eylem planları oluşturmak, bu planlara uygun koşulları sağlamak ve bu planların sonuçlarına yönelik öngörülerde bulunmak için sorulan bu sorularla kişi, hayata yeniden katılım sağlar ve geçmişini gözden geçirir. Kişiyi hayatını ve ilişkilerini daha dolu yaşayabileceği seçeneklerin bulunması sağlanmış olur (Madigan, 2016: 270).

2. 4. 3. 3. Yeniden Dahil Etme Konuşmaları (Re-Membering Conversations)

İlk olarak antropolog Barbara Myerhoff tarafından ortaya atılan *yeniden dahil etme (re-membering)* kavramı, kişinin geçmişinde yer edinmiş önemli kişilerle, şimdiki hayatında önemli olan kişilerle ya da önemli olma potansiyeli taşıyan kişilerle ilişkilidir (White, 2007: 180; Russel ve Carey, 2002: 1; Madigan, 2016: 270). Hayattaki üyelikler ve bu üyeliklerin nasıl iç içe geçtiğiyle ilgilidir. Narrative terapi, *hayat kulübü (club of life)* metaforunu

kullanarak herkesin, olmak istediği kişi olmasına katkı sağlayan kişileri, hayat kulübünün üyesi olarak seçebileceğini iddia eder (Tarragona, 2008: 193). Hayat kulübündeki her bir üyenin, kulüpte farklı bir rütbesi, statüsü vardır. Örneğin, bazı kişilerin düşünceleri diğerlerinden daha önemlidir. Bu kişiler, kimliği en çok şekillendiren kişilerdir ve hayat kulübünün saygı duyulan üyesi konumundadırlar. Bazı kişiler ise güvenilir bulduğu için hayat kulübünde düşük bir üyeliğe sahiptir. Hayatı, üyelerden oluşan bir kulüp olarak görmek, terapiye üyelikleri revize etmeye ya da yeniden düzenlemeye yönelik yeni alanlar açar (Russel ve Carey, 2002: 2).

Kişinin eşsiz sonuçları ortaya çıktıkça problemin etki alanının dışındaki olayların geçmişi, eylem alanı sorularıyla araştırılır. Kimlik alanı sorularıyla, bu olaylar geçmişle ilişkilendirilir ve kişi bu olayların anlamlarını keşfeder. Kişinin kimliğine dair oluşan bu alternatif hikayeden başka kimlerin haberdar olduğu yeniden dahil etme sorularıyla belirlenmeye çalışılır. Bu kişiler, üyelikler terapiye gelen kişinin farkındalığında olmayabilir. Narrative terapist, bu üyelikleri öne çıkarmakla ve görünür kılmakla ilgilenir (Morgan, 2000: 96). "*Bunu söylediğine en az kim şaşırır? Başka kim hoşgörülü biri olduğunu bilir? Bu becerine dair daha fazla şey öğrenmek istesem, kendinden başka kim bana bunun hakkında bir şeyler söyleyebilir?*" soruları yeniden dahil etmeye yönelik sorulardandır (Morgan, 2000: 97).

2. 4. 3. 4. Terapötik Dokümanları Kullanmak (Therapeutic Documents)

Narrative terapi, terapide kişinin ileri sürdüğü yeni bilgiyi duyurmak, bu bilgiyi geçmişte bulmak ve somutlaştırmak için *terapötik belgeleri (therapeutic documents)* kullanır. Terapötik dokümanları kullanmanın asıl amacı, bilgiyi ve tercih edilen hikayeleri kesin bir şekilde kaydetmektir (Fox, 2003: 26). Terapötik belgeler mektup, sertifika, liste ve sanatsal ürünler gibi farklı şekillerde düzenlenebilir (Combs ve Freedman, 2016: 220).

Terapötik belgeler dört kategoriye ayrılabilir (Fox, 2003: 26):

1. Seans Kaydedilen Mektuplar: Kişinin terapi seansında ortaya çıkan yetenekleri, güçlü durumları mektup haline getirilebilir. Bu mektuplar, kişinin terapide fark ettiklerini, yaşadığı değişimleri günlük hayatına taşımasını kolaylaştırır (Corey, 2008: 438-439).

2. Bilgi Belgeleri: Kişinin ihtiyaç duyduğu anlarda, unuttuğu zamanlarda tercih ettiği kimliğine dair bilgilerini, yeteneklerini, güçlerini tekrar hatırlatması için kullanılır (Fox, 2003: 30).

3. Haber Belgeleri: Kişinin tercih edilen hikayesine dair kanıtların aile üyeleri, arkadaşlar ya da ona destek olan kişilerle paylaşıldığı dokümanlardır. Tercih edilen hikayenin diğerleri tarafından bilinmesine, kişinin diğerleri tarafından onaylanmasına ve tercih ettiği hikayesinin kalınlaşmasına katkı sağlar (Fox, 2003: 31).

4. Törenlere Katkıda Bulunan Belgeler: Seansları sonlandırma, sorunların üstesinden gelme, gücün, yeteneklerin farkına varma gibi sonuçların sertifikalarla ya da kişinin kendi hayatının uzmanı olduğu dille yazdığı belgelerle kayıt altına alınmasıdır (Yeni, 2014: 213; Fox, 2003: 32).

Kişinin kimliğine dair değerli yönlerinin depolama alanı gibi görülen tüm bu belgelerle, bir terapi konuşmasını özetlenebilir ve terapinin etkileri sorularla genişletilebilir. Ayrıca terapi ilerledikçe ortaya çıkan tercih edilen hikayedeki durumları, başarıları ve dönüm noktalarını somutlaştırıp belgeleyebilir (Combs ve Freedman, 2016: 220).

Freeman, Epston ve Lobovits' e göre, konuşmanın ömrü, doğası gereği kısa süredir. Anamlı geçirilen bir seanstan sonra kişinin edindiği yeni düşünceyi, yaşadığı heyecanı, onu etkileyen kelimeleri hatırlaması zorlaşabilir. Fakat terapötik belgelerde yazılanlar, konuşmadaki gibi kaybolmaz, kişi istediği zaman ve mekanda bu belgeler aracılığıyla hatırlamakta zorlandığı şeyleri hatırlayabilir (Freeman, Epston ve Labovits, 1997' den aktaran Fox, 2003: 27).

2. 4. 3. 5. Tanımsal Seremoniler (Definitional Ceremonies)

Antropolog Barbara Myerhoff tarafından geliştirilen *tanımsal seremoni (definitional ceremony)* kavramı, narrative terapi sürecini yapılandıran tekniklerden biridir. Myerhoff, seremonilerin kişiye, hem "görülme alanı" oluşturacağını hem de bireysel ve kolektif olarak var olduğunu duyuracak fırsatlar sunacağını iddia eder (Madigan, 2016: 54-269).

Alternatif hikayeler ve tercih edilen kimlik, bunları takdir eden, destekleyen birileri olduğunda kişinin hayatına daha da sabitleşir. Bu sebeple alternatif hikayelerin kişinin hayatına yerleşmesi isteniyorsa, değişikliğin gerçekleştiğine şahit olacak biri ya da birileri gereklidir (Corey, 2008: 438; Yeni, 2014: 213). Tanımsal seremoniler aracılığıyla insanların hayatlarını, kimliklerini ve ilişkilerini zengin bir anlatımla ortaya koydukları bir bağlam oluşturulur (Madigan, 2016: 269).

Seremoniler yapılandırılırken, genellikle yeniden yazma konuşmalarından faydalanılır. Seremonilerde, problemleri baskın hikayeye odaklanılmamalı ve alternatif hikayeler, kutlamaya katılması için seçilen kişiler önünde, uygun bir şekilde ortaya çıkarılmalıdır. Narrative terapiye göre, bu kutlamalarda alternatif hikayelerin anlatılması ve alternatif hikayelere dair belgeler göstermek terapötik açıdan kişiye iyi hissettirir (Morgan, 2000: 138).

2. 4. 4. Narrative Terapi Ve Grup Çalışmaları

Narrative terapiye göre, insanların hayatları ve kimlikleri hikayelerle şekillenir. Bu durum bireylerde geçerli olduğu gibi, gruplar ve topluluklar için de geçerlidir. Kişinin kimliğinin anlatıldığı, temsil edildiği, belgelendiği ve şahit olduğu hikayeler, hayatını nasıl

anladığına, hangi eylemleri yapabileceğine ve çabalarının nasıl sürdürülebileceğine dair derin bir farklılık yaratır (White ve Denborough, 2013: 30).

İnsanların hayatlarını, yaşadıkları ortak çevrede birbirleriyle bağlantı kurarak anlamlandırmalarını sağlayan narrative terapi uygulamaları, yalnızca bireysel terapilerde değil çok farklı gruplarda da uygulanabilir. *Kolektif narrative uygulamalar (collective narrative practice)* olarak isimlendirilen bu çalışmalar, büyük zorluklarla karşılaşan kişiler, gruplar ve topluluklarla yürütülen çalışmaları, ortak araştırmaları, toplum ruh sağlığı projelerini içermektedir (Denborough, 2008: 202; Madigan, 2016: 240). Bu uygulamalar okullarda, travma, zorbalık ve taciz ile ilgili konularda, baskın cinsiyet söylemlerinin yıkılması için genç erkek gruplarında kullanılmıştır (Denborough, 2008: 202).

Aileleri ve yaşadıkları toplum hiv ya da aidsten etkilenen Güney Afrikalı çocuklarla, işgal altındaki Filistin halkı ile, soykırımın gölgesindeki Ruanda halkıyla, üzüntü, alkol ve şiddetin etkisindeki yerli Avustralya halkı ile yapılan kolektif uygulamalar, Narrative terapi yaklaşımlarının dünyanın farklı ülkelerinde ve farklı gruplarda kullanıldığını göstermektedir (Denborough, 2008: 2).

Hüküm giymiş kişilerle yapılan Hayatın Mevsimleri çalışması olumsuz hikayeleri alternatif öykülerle değiştirme fırsatı sunarken (Abu-Rayyan, 2009), Hindistan’ daki seks işçisi çocuklarla yapılan Hayat Ağacı uygulaması ise çocuklarla sıkıntılar üzerine konuşurken onlara yeni alanlar açma fırsatı vermiştir (Sardana, 2012: 21). Sri Lanka’ da zor zamanlar yaşamış çocuklarla yapılan Hayat Uçurtması çalışması, sıkıntılarının konuşulmasına güvenli bir zemin sağlamıştır (Denborough, 2010). Literatür incelendiğinde narrative terapi temelli psikolojik danışmaların çocuk ve ergenlerde olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir (Kararımak ve Bugay, 2010: 28). Kaygı ile ilgili yapılmış narrative terapi çalışmalarına bakıldığında Horner ve Tully (2016), dışsallaştırma konuşmalarıyla “korkunun sesinin boşa çıkarılması”nın mümkün olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Wong (2018)’ in sanat çalışmalarını narrative bakış açısıyla kullanarak yaptığı “kaygıya karşı ittifak” grup çalışmasının, ergenlerin kaygı düzeylerini düşürmekte etkili olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, geliştirilen narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının irade ve durumluk-sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Bilimsel yöntemler içerisinde en kesin sonuçların alındığı araştırma türü olarak deneysel çalışmalar, araştırmacı tarafından oluşturulan farkların, bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini test etmeye yönelik çalışmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016:17-195). Bir araştırmanın deneysel desene sahip olmasının iki temel koşulu vardır (Fraenkel ve Wallen, 2006' dan aktaran, Büyüköztürk ve ark., 2016: 196):

1. Bağımlı değişken üzerindeki etkileri karşılaştırılan ve bağımsız değişkeni tanımlayan en az iki farklı koşulun/ işlemin olması gerekir.
2. Bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından direkt manipüle edilebilmesi gerekmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların irade ve kaygı düzeylerinde meydana gelebilecek olumlu değişikliklerin sebebinin hazırlanan grupla psikolojik danışma programından kaynaklı olup olmadığı araştırılmıştır. Bağımsız değişkeni narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı, bağımlı değişkenleri ise öz düzenleme ve durumluk-sürekli kaygı düzeyi olan bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarının yer aldığı ön test, son test kontrol gruplu seçkisiz desene dayalı bir araştırma yürütülmüştür. Ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desen, denek havuzundan seçkisiz olarak seçilmiş katılımcıların seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol grubuna atandıkları, deneysel işlemin sadece deney grubuna uygulandığı araştırma desenidir (Büyüköztürk, 2016: 205). Araştırma deseninin simgesel gösterimi aşağıdaki şekilde gibidir:

Tablo 5: Araştırma deseninin simgesel gösterimi

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	Öz düzenleme ve Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeğinin Uygulanması	Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı	Öz düzenleme ve Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeğinin Uygulanması
Kontrol Grubu	Öz düzenleme ve Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeğinin Uygulanması	-----	Öz düzenleme ve Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeğinin Uygulanması

3. 2. Çalışma Grubu

Çalışma bir deney ve bir kontrol grubu ile yürütülmüştür. Bu deneysel çalışma İstanbul ili Kağıthane ilçesine bağlı Ebu Hureyre Kız Kuran Kursu' nda yapılmıştır. Çalışma gruplarının oluşturulması için kurumda bulunan 15-17 yaş aralığındaki tüm öğrencilere “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öz Düzenleme Ölçeği” uygulanmıştır. Grup çalışmasına devamlı katılabileceğini belirten 22 öğrenci bu araştırmanın çalışma grubu olarak belirlenmiştir.

3. 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Çalışmaya katılmaya gönüllü kişilerin isimleri seçkisiz bir şekilde iki gruba ayrılmıştır. Bu şekilde oluşan 11 öğrencilik iki grup kura ile deney ve kontrol grubu olarak atanmıştır.

Deney grubu olarak belirlenen gruptaki öğrencilerle tek tek ön görüşme yapıp uygulanacak grup çalışması hakkında genel bilgi verilmiş ve katılım için onayları alınmıştır. Bu aşamada 1 öğrenci hariç diğerleri grup çalışmasına katılmayı kabul etmiş ve 10 öğrenci ile grup çalışması başlamıştır. İkinci oturum başlamadan önce 2 öğrenci kurumdan ayrıldıkları için gruptan çıkmışlardır. Çalışma bu aşamadan sonra 8 öğrenciden oluşan deney grubu ile devam etmiştir.

Kontrol grubu olarak belirlenen öğrenciler ile herhangi bir görüşme yapılmamıştır. Deney grubu 8 öğrenci olarak devam ettiği için grupları eşitlemek amacıyla kontrol grubundan da rastgele 3 öğrenci, grup dışına çıkarılmıştır. Bu şekilde belirlenen 8 öğrenciye deney grubu ile yapılan çalışmalar tamamlandığında son test uygulanmıştır. Bulgular elde edildikten sonra deney grubuyla da hazırlanan grup çalışmasının yapılacağı ifade edilmiştir.

3. 4. Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı

3. 4. 1. Programın Geliştirilmesi

Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının amacı ergenlerin iradelerini güçlendirmek, kaygı düzeylerini ise azaltmaktır. Bu amaçla öncelikle narrative terapi, irade ve kaygı ile ilgili literatür incelenmiştir.

İkinci olarak, şimdiye kadar Türkiye' de narrative terapi ile ilgili yapılmış olan yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Narrative terapiyle ilgili yalnızca Turtulla (2014) tarafından yapılmış bir tane doktora tezinin olması, narrative terapinin ülkemizde yaygın bir şekilde araştırılmadığını göstermiştir. Daha sonra irade ve kaygı ile ilgili yapılmış deneysel çalışmalar incelenmiştir (Öğretir, 2004; Ergün, 2013; Sezgin, 2016). İncelenen tezler doğrultusunda, grup çalışmasının planlanması aşamasında kullanılmak üzere notlar alınmıştır.

Son olarak narrative terapi ile ilgili yurt dışında yapılmış olan grupla psikolojik danışmaya ilişkin araştırmalar incelenerek çalışmada kullanılması uygun olacak terapötik yöntemler belirlenmiştir (Abu-Rayyan, 2009; Horner ve Tully, 2016; Wong, 2018). İrade gücü modeli ve narrative terapide zor zamanlarla başa çıkma ile ilgili 'Hayat Ağacı' çalışması (Abu-Rayyan, 2009) göz önünde bulundurularak grup çalışmasının oturumları hazırlanmıştır.

Hazırlanan programa ilişkin bazı uygulamalar, 2017-2018 yılında öncelikle Fatih ilçesine bağlı Fatih Sultan Mücahitler Kız Kuran Kursu' nda öğrenim gören bazı öğrencilere uygulanmıştır. Gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra grup çalışmasının son hali, narrative terapi bakış açısına uygunluğu ve narrative terapi tekniklerinin doğru ve yerinde kullanımı açılarından değerlendirilmesi amacıyla Dulwich Center Türkiye Temsilcisi Dr. Mehmet Dinç tarafından incelenmiştir. Ayrıca narrative terapinin en önemli merkezi kabul edilen Dulwich Center ile Narrative Terapi Türkiye' nin ortaklaşa vermiş oldukları terapi eğitimini tamamlamış sertifikalı uygulayıcılardan Gelişim Psikoloğu Büşra Yazıcı ve Uzm. Psikolojik Danışman Hatice Şanver tarafından grup çalışması incelenmiştir. Yapılan incelemeler ve verilen geri bildirimler doğrultusunda narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programına son şekli verilmiştir.

Bu grup çalışmasında sıklıkla metaforlar kullanılmıştır. Çünkü narrative terapiye göre, insanlar bazen sorunları hakkında metaforik olarak daha rahat konuşurlar. Bu metaforlar sorunla kişi arasındaki ilişkinin doğasını betimlemeye yardımcı olur (Morgan, 2000:30, 40).

Çalışmanın ilk oturumunda tanışma, grup amacının ifade edilmesi, grup süreciyle ilgili bilgi paylaşımı yapmak ve grup kurallarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda narrative terapi uygulamalarından biri olan "toplu zaman çizelgesi" etkinliği yapılmıştır (Denborough, 2008: 158). 2. oturumda Baumeister' ın irade gücü modelinden yola çıkılarak "kas metaforu" ile ilgili dışsallaştırma konuşmaları yapılmıştır. 3. oturumda saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş metaforlarından yola çıkılarak narrative terapi tekniklerinden dışsallaştırma

konuşmalarıyla kişisel öykünün kalınlaştırılması amaçlanmıştır. 4. oturumda kolektif bir şekilde problem öyküsüne geçiş böcekler metaforuyla yapılmış ve problem dışsallaştırılmıştır. Sonrasında tohum metaforuyla alternatif hikayeye geçiş sağlanmıştır. 5. oturumda narrative terapide bulunan yeniden yazma, yeniden dahil etme ve terapötik dokümanların oluşturulması teknikleri kullanılmıştır. Bu oturumda genel amaç, hayaller ve umutların konuşulmasıdır. 6. Oturum, son oturum olarak planlanmıştır. Bu oturumda terapötik bir doküman olarak sertifikalar dağıtılmış ve bir kutlama yapılarak grup oturumları sonlandırılmıştır.

3. 4. 2. Programın Genel Amaç ve Oturumları

6 oturumdan oluşan bu programda, narrative terapi teknikleriyle Baumesiter' ın irade gücü modeli temel alınarak, ergenlerin zor zamanlarla ve kaygıyla baş etme, iradelerini güçlendirme amaçlanmıştır. Programın içeriği Ek.1'de sunulmuştur. Programın genel olarak oturum ve amaçları şöyledir:

1. Oturum: Bu oturumda tanışma, grup amacının katılımcılara ifade edilmesi, grup süreciyle ilgili bilgi paylaşımı yapmak ve grup kurallarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda narrative terapi uygulamalarından biri olan “toplular zaman çizelgesi” etkinliği yapılmıştır. Toplu zaman çizelgeleri, kişinin mevcut çabasını geçmişiyile, içinde yaşadığı toplum ve kültürüyle ilişkilendirir. Kişinin mevcut durumunu görsel ve somut olarak görmesini sağlar. Aynı zamanda kişinin geçmişi, hikayeleri ve geleceği arasında ortak bir amaca yönelik bağ kurmasına aracılık eder (Denborough, 2008: 158).

2. Oturum: Bu oturumda Baumeister' ın irade gücü modeli hakkında, iradenin kasa benzetilerek dışsallaştırılmasıyla metaforik olarak konuşulur. Narrative terapide metaforların kullanımı büyük önem taşımaktadır. İnsanlar için metaforlar üzerinden konuşmanın konuşmayı kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Morgan, 2000). Narrative terapi, problemi ve kişiyi birbirinden ayırır. Kişinin, problemin hayatı üzerindeki etkisini azaltacak pek çok beceriye, değere, yeteneğe, inanca, yeterliliğe ve güce sahip olduğunu varsayar (Morgan, 2000: 6-7). Bu oturumda da amaç, irade ve kaygının kişinin hayatındaki anlamını öğrenmek, irade ve kaygı ile ilgili baskın hikayelerindeki uyuma yönelik, işe yarar, işlevsel noktaların yani eşsiz sonuçları keşfetmektir.

3. Oturum: Bu oturumda dışsallaştırma, yeniden yazma ve yeniden dahil etme konuşmaları aracılığıyla kişisel öykünün kalınlaştırılması amaçlanmıştır. Saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş metaforları üzerinden dışsallaştırma, yeniden yazma ve yeniden dahil etme soruları sorulur.

4. Oturum: Bu oturumda öncelikle kolektif bir çalışma yapılır. Grup üyeleri ikili gruplar halinde birbirlerinin çalışmalarını inceleyip, arkadaşının paylaşımlarına katkıda bulunur. Kişi bu paylaşım sonrasında kendi çizimlerine ekleme yapabilir ya da çizimlerine

eklemelerde bulunabilir. Sonrasında kolektif paylaşımdan bireysel paylaşıma geçiş yapmak için gönüllü kişilerden kendi çizimini tüm gruba tanıtmaları istenir. Ve yine kolektif bir şekilde gönüllü katılımcının çizimine grup üyeleri katkıda bulunur. Bu birliktelik önemlidir çünkü narrative terapinin en temel anlayışlarından biri, insanların deneyimledikleri ortak konularda birbirlerinin hayatlarıyla bağlantılar kurarak birbirlerine katkı sağladıklarıdır (Denborough, 2008: 202).

Çalışmanın devamında ise böcek ve tohum metaforları kullanılarak baskın hikayeye tercih edilen hikaye hakkında konuşulur.

5. Oturum: Bu oturumda çiçek ve güzel sözler metaforları kullanılarak yeniden yazma, yeniden dahil etme konuşmaları ile hayaller ve umutlar hakkında konuşulur. Narrative terapi, kişiye daha önceden görmediği şeyleri görmesine alan açarak, tercih edilen/alternatif hikayelerle kişiyi, hikayesini yeniden yazmasına doğru yönlendirmektedir (Corey, 2008). Tercih edilen/alternatif hikayenin daha görünür olması, kalınlaşması amacıyla yeniden dahil etme çalışması yapılmaktadır (Tarragona, 2008). Bu oturum sonunda da grup üyelerinden terapötik dokümantasyon olarak mektup yazmaları istenir. Çünkü bilgiyi ve tercih edilen hikayeleri kesin bir şekilde kaydetmek narrative terapi için önemlidir (Fox, 2003: 26).

6. Oturum: Bu oturumun amacı sertifikasyon ve tanımsal seremoni ile grubun sonlandırılmasıdır. Katılımcıların her birinin çizimi duvara asılır. Gruba katılımlarından dolayı teşekkür edilerek hazırlanan sertifikalar katılımcılara dağıtılır. Bu sertifikalar, problem hikayesinin sesinin kısıldığı bir kanıtı olarak alternatif hikayenin zengin bir şekilde gelişimini sağlamaya aracılık eder (White, 2007: 165). Ayrıca grubun sonlanışını kutlamak için pasta kesilir.

3. 5. Veri Toplama Aracı

Araştırmada narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan bir sosyodemografik bilgi formu ve iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öz düzenleme Ölçeği' dir.

3. 5. 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form aracılığıyla araştırmaya katılanlardan kişisel bilgiler toplanmış, ve bu değişkenlere göre farklılaşmalar fark testleri ile sınanmıştır:

- Yaşınız
- Anne eğitim düzeyiniz
- Baba eğitim düzeyiniz
- Aile gelir düzeyiniz

3. 5. 2. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşlarının 1970 yılında geliştirdiği Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Öner ve LeComte tarafından 1983 yılında Türk kültürüne uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere 2 ayrı ölçeği içeren durumluk-sürekli kaygı ölçeği toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Durumluk kaygı ölçeği, kişinin belli bir anda ve belli koşullarda, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak kendini nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Sürekli kaygı ölçeği ise, kişinin genellikle nasıl hissettiğinin betimlemesiyle ilgilidir (Öner ve Le Compte, 1998: 2).

Durumluk-sürekli kaygı ölçeği, kısa ifadelerden oluşan bir *öz değerlendirme (self-evaluation)* anketidir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacıyla geliştirilmiş olsa da ilerleyen zamanlarda psikiyatrik bozuklukları olanlara, fiziksel rahatsızlıkları olanlara, tüm gençlere, yetişkinlere uygulanabilir olduğu görülmüştür (Öner ve Le Compte, 1998: 2).

Durumluk kaygı ölçeğindeki maddeler, ifade edilen duygu ya da davranışların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla şıklarından birinin seçilmesiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı ölçeğindeki maddeler ise ifade edilen duygu ya da davranışların sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şıklarından birinin seçilmesiyle cevaplandırılır.

Her iki ölçekte de doğrudan ve tersine dönmüş maddeler vardır. Doğrudan ifadeler, olumsuz duygulara, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duygulara işaret eder. Durumluk kaygı ölçeğinde 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20' nci maddeler; sürekli kaygı ölçeğinde 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39' uncu maddeler tersine dönmüş maddelerdir. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan en az 20, en fazla 80 arasındadır (Öner ve Le Compte, 1998: 2-5). “Puanlama için doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her biri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadeler, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları saptanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı için bu değer 50, Sürekli kaygı için 35' tir. En son elde edilen değer, bireyin kaygı puanıdır” (Öner ve Le Compte, 1998: 5).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, alfa korelasyonları ile saptanan güvenirlik katsayılarının durumluk kaygı ölçeği için 0,94 ile 0,96 arasında, sürekli kaygı ölçeği için 0,83 ile 0,87 arasında olduğu saptanmıştır (Öner ve Le Compte, 1998: 11).

3. 5. 3. Öz Düzenleme Ölçeği

Öz düzenleme ölçeği, Moilanen tarafından 2005 yılında ergenlerin kendilerini düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanması ve

geçerlik, güvenilirlik çalışmaları Harma (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 32 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) her zaman şeklinde cevaplandırılan dörtlü likert tipindedir. Ölçekten en az 32, en fazla 128 puan alınabilir. Alınan puanın artması, ergenin öz düzenleme becerisinin artması anlamına gelmektedir. Ölçek, ergenin kendini değerlendirdiği formun yanı sıra ebeveynin de çocuğu değerlendirdiği bir form içermektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin iki ayrı boyutu bulunmuştur. Başarılı öz düzenleme boyutunun ergenler tarafından verilen yanıtlardan elde edilen iç tutarlık katsayısı 0.85; anne bildirimlerinden elde edilen iç tutarlık katsayısı 0.89' dur. Başarısız öz düzenleme boyutunun ise iç tutarlık katsayısı ise ergenlerin bildirimlerinde 0.80 olup annelerin bildirimlerinde 0.79 olarak hesaplanmıştır (Harma, 2008: 43).

3. 6. Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle, deney ve kontrol gruplarından alınan puanların analizi yapılmıştır. Elde edilen puanlar normal dağılım göstermediği için parametrik istatistiksel yöntemler yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

6 oturumluknarrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ardından son test uygulanmış ve tüm verilerin istatistiksel çözümlenmeleri için SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmış ve analizlerdeki anlamlılık düzeyi değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik aşağıda verilen istatistiksel çözümlenmeler gerçekleştirilmiştir:

- 1- Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön-test puanları arasında anlamlı bir fark durumunun olup olmadığını test etmek için parametrik olmayan testlerden iki bağımsız grup arasındaki farkı ölçen Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
- 2- Deney ve kontrol gruplarına uygulanan son-test puanları arasında anlamlı bir fark durumunun olup olmadığını test etmek için parametrik olmayan testlerden iki bağımsız grup arasındaki farkı ölçen Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır
- 3- Deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için, parametrik olmayan testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.
- 4- Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için, parametrik olmayan testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.
- 5- Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜBÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle katılımcıların sosyodemografik bilgilerini gösteren frekans-yüzde tabloları verilmektedir. Sonrasında hipotezlerin test edilmesi sonucu toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri ve elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular, araştırmanın hipotezler ve verilerin toplanması kısmında yer alan sıraya göre verilmiştir.

4. 1. Deney ve kontrol gruplarının betimsel ve karşılaştırmalı istatistiksel analizleri

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubun Yaş Dağılımının Çapraz Tablosu

Yaş* Araştırma Grupları			Gruplar		Toplam
			Deney	Kontrol	
yaş	15	N	0	2	2
		% içinde yaş	0,0%	100,0%	100,0%
	16	N	6	3	9
		% içinde yaş	66,7%	33,3%	100,0%
	17	N	2	2	4
		% içinde yaş	50,0%	50,0%	100,0%
	18	N	0	1	1
		% içinde yaş	0,0%	100,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% içinde yaş	50,0%	50,0%	100,0%

15 yaş katılımcı sayısı kontrol grubunda (N=2) ve deney grubunda (N=0) olarak belirtilmiştir. 16 yaş katılımcı deney grubunda (N=3) ve kontrol grubunda (N=6)'dir. 17 yaşındaki katılımcı sayısı her iki grupta eşittir (N=2). 18 yaşında katılımcı yalnızca kontrol grubunda bulunmaktadır (N=1).

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubun Anne Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

Anne Eğitim* Araştırma Grupları			Gruplar		
			Deney	Kontrol	Toplam
anneeğitim Okuryazar	N	1	0	1	
	% içinde anneeğitim	100,0%	0,0%	100,0%	
İlkokul mezunu	N	3	4	7	
	% içinde anneeğitim	42,9%	57,1%	100,0%	
Ortaokul mezunu	N	2	1	3	
	% içinde anneeğitim	66,7%	33,3%	100,0%	
Lise mezunu	N	2	1	3	
	% içinde anneeğitim	66,7%	33,3%	100,0%	
Üniversite/Yüksek okul	N	0	2	2	
	% içinde anneeğitim	0,0%	100,0%	100,0%	
Toplam	N	8	8	16	
	% içinde anneeğitim	50,0%	50,0%	100,0%	

Deney grubunda annesi okur yazar düzeyinde (N=1), ilkokul mezunu (N=3), ortaokul mezunu (N=2), lise mezunu (N=2) ve üniversite/yüksek okul mezunu (N=0)'dir. Kontrol grubunda okur yazar düzeyinde anne (N=0), ilkokul mezunu (N=4), ortaokul mezunu (N=1), lise mezunu (N=1) ve üniversite/yüksek okul mezunu (N=2)'dir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubun Baba Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

Baba Eğitim* Araştırma Grupları		N	Gruplar		
			Deney	Kontrol	Toplam
baba eğitim	İlkokul mezunu	N	2	1	3
	% içinde baba eğitim		66,7%	33,3%	100,0%
	Ortaokul mezunu	N	2	2	4
	% içinde baba eğitim		50,0%	50,0%	100,0%
	Lise mezunu	N	1	3	4
	% içinde baba eğitim		25,0%	75,0%	100,0%
	Üniversite / Yüksek okul	N	3	2	5
	% içinde baba eğitim		60,0%	40,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
	% içinde baba eğitim		50,0%	50,0%	100,0%

Deney grubunda babası ilkököl mezunu (N=2), ortaokul mezunu (N=2), lise mezunu (N=1) ve üniversite/yüksek okul mezunu (N=3)' dir. Kontrol grubunda ilkököl mezunu (N=1), ortaokul mezunu (N=2), lise mezunu (N=3) ve üniversite/yüksek okul mezunu (N=2)' dir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubun Gelir Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

Gelir Düzeyi* Araştırma Grupları		N	gruplar		
			Deney	Kontrol	Toplam
gelir düzeyi Orta		N	7	7	14
	% içinde gelir düzeyi		50,0%	50,0%	100,0%
Yüksek		N	1	1	2
	% içinde gelir düzeyi		50,0%	50,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
	% içinde gelir düzeyi		50,0%	50,0%	100,0%

Deney grubunda orta gelir seviyesi (N=7) ve yüksek gelir seviyesi (N=1)' dir. Kontrol grubunda ise orta gelir seviyesi (N=7) ve yüksek gelir seviyesi (N=1)' dir.

4. 2. Hipotezlerin Test Edilmesine İlişkin İstatistiksel Bulgular

Araştırmanın birincihipotezi; 'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında öz düzenleme düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.' cümlesiyle, ikincihipotezi ise 'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında durumluk-sürekli kaygı düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde öz düzenleme ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin denkleğini belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır:

Tablo 10. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Ön Test Puanlarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

İlktest	gruplar	N	Ort. Sırası	Sıra Toplamı	U	p
Öz düzenleme	Deney	8	10,00	80,00		
	Kontrol	8	7,00	56,00	20,000	,207
	Toplam	16				
Sürekli kaygı	Deney	8	11,44	91,50		
	Kontrol	8	5,56	44,50	8,500	,010
	Toplam	16				
Durumlu k kaygı	Deney	8	12,38	99,00	1,000	,000
	Kontrol	8	4,63	37,00		
	Toplam	16				

Tablo 10' da deney ve kontrol grubunun öz-denetim, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ilk ölçümdeki farklılıklarını incelemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sürekli kaygı (U: 8,500; $p < 0,05$) ve durumluk kaygı (U:1,000; $p < 0,05$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre sürekli ve durumluk kaygı puanlarının deney grubunda kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara bakarak ön test durumluk-sürekli kaygı puanları açısından grupların denk olmadıkları fakat öz düzenleme puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi; 'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle, dördüncü hipotezi 'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanlarıyla, kontrol grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları sırasıyla verilmiştir:

Tablo 11. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Son Test Puanlarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

Sontest	gruplar	N	Ort. Sırası	Sıra Toplamı	U	p
Öz düzenleme	Deney	8	10,69	85,50	14,500	,065
	Kontrol	8	6,31	50,50		
	Toplam	16				
Sürekli kaygı	Deney	8	6,00	48,00	12,000	,038*
	Kontrol	8	11,00	88,00		
	Toplam	16				
Durumluk kaygı	Deney	8	7,44	59,50	23,500	,382
	Kontrol	8	9,56	76,50		
	Toplam	16				

* $p < 0,05$

Tablo 11' de deney ve kontrol grubunun son test puanlarının farklılaşma düzeylerini incelemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, sürekli kaygı (U:12,000; $p < 0,05$) puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Kontrol grubunun sürekli kaygı puanlarının son ölçümde deney grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın beşinci hipotezi, 'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest öz düzenleme puanlarıyla sontest öz düzenleme puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.' cümlesiyle altıncı hipotezi ise 'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest durumluk-sürekli kaygı puanları ile sontest durumluk-sürekli kaygı puanları arasında,

son-test lehine anlamlı bir fark olacaktır. şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu şu şekildedir:

Tablo 12. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Puanlarının Deney Grubunda Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi ile İncelenmesi

<i>Deney Grubu – İlk test ve Son test</i>	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Öz düzenleme -ilktest	8	93,38	6,523	84	105		
Öz düzenleme -sontest	8	94,63	7,633	82	105	-,280	,779
Sürekli kaygı –ilktest	8	52,38	6,545	46	63		
Sürekli kaygı-sontest	8	32,88	8,659	16	42	-2,524	,012
Durumluk kaygı-ilktest	8	45,25	4,921	39	54		
Durumluk kaygı-sontest	8	43,25	7,517	30	54	-,422	,673

Tablo 12’ de deney grubunun öz düzenleme, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ilk ve son test farkını incelemek için yapılan Wilcoxon Signed-rank testi sonuçlarına göre yalnızca sürekli kaygı ($Z=-2,524$; $p<0,05$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, son testte deney grubunun sürekli kaygı puanları ilk ölçüme göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Araştırmanın yedincihipotezi, *‘Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin öz düzenleme öntest- sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.’* cümlesiyle ifade edilirken sekizincihipotezi *‘Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin durumluk-sürekli kaygı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.’* şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonucu aşağıdaki gibidir:

Tablo 13. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Puanlarının Kontrol Grubunda Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları

<i>Kontrol Grubu ilk test ve son test</i>	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Öz düzenleme - ilktest	8	87,50	8,586	76	100		
Öz düzenleme - sontest	8	86,50	6,824	77	96	-,954	,340
Sürekli kaygı – ilktest	8	43,75	4,833	37	52		
Sürekli kaygı- sontest	8	40,00	4,660	30	46	-1,262	,207
Durumluk kaygı – ilktest	8	35,88	3,091	30	39		
Durumluk kaygı – sontest	8	45,88	5,410	35	51	-2,527	,012*

***p<0,05.**

Tablo 13’ te kontrol grubunun öz düzenleme, sürekli ve durumluk kaygı puanlarının ilk ve son test farkını incelemek için yapılan Wilcoxon Signed-rank testi sonuçlarına göre durumluk kaygı ($Z=-2,527$; $p<0,05$) puanları ilk ve son ölçüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, kontrol grubunun durumluk kaygı puanları son ölçümde ilk ölçüme kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmanın dokuzuncu hipotezi, ‘Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öz düzenleme ile durumluk-sürekli kaygı ön test- son test puanları arasındaki fark, deney grubu lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.’ cümlesiyle ifade edilmiştir. Bu hipoteznin test edilebilmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucu aşağıdaki gibidir:

Tablo 14. Öz Düzenleme, Sürekli ve Durumluk Kaygı Değişkenlerinin Ön Test-Son Test Puan Farklarının Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

Araştırma Değişkenleri	Grupla		Ort. Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
	r	N				
İlktest-Sontest Öz düzenleme	Deney	8	7,31	58,50	22,500	,316
	Kontrol	8	9,69	77,50		
	Total	16				
İlktest-Sontest Sürekli Kaygı	Deney	8	11,50	92,00	8,000	,011
	Kontrol	8	5,50	44,00		
	Total	16				
İlktest-Sontest Durumluk Kaygı	Deney	8	10,88	87,00	13,000	,044
	Kontrol	8	6,13	49,00		
	Total	16				

Tablo 14' te öz düzenleme, sürekli ve durumluk kaygı değişkenlerinin ön test ve son test puan farklarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, puan farkının sürekli ($U=8,000$; $p=,011$; $p<0,05$) ve durumluk kaygıda ($U=13,000$; $p=,044$; $p<0,05$) deney ve kontrol grubu için anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlara göre, deney grubunun puan ortalama farkının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve son testte deney grubunun sürekli ve durumluk kaygı puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Son teste göre, ilk testte yüksek puan alan deney grubu katılımcılarının puanlarındaki düşüşün kontrol grubuna göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

İradenin, benliğin merkezi ve en önemli işlevlerinden biri olduğu düşünülmektedir. Ve uzun vadeli hedefler için kısa vadede cezbedeci şeylere karşı direnmek, kişinin kendini kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır (Muraven ve Baumeister, 2000: 247; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787). İrade hayatın her alanında vardır ve insanlar iradelerini kullanmakta güçlük çekebilirler. Zor görevleri bitirme, vaat ve kararları yerine getirme, sözünü tutma, duygularını yönetme, cezbedici şeylere direnme, kötü alışkanlıklara direnme, para biriktirme, kilo verme gibi irade gerektiren konularda genellikle zorlanılır. Fakat iradesini doğru şekilde kullanan insanların uzun vadede başarılı, sağlıklı ve mutlu olacağı öngörülür ve yaşamın birçok alanında başarının ise iradeye bağlı olduğu ifade edilir (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998: 787). Tüm bunlarla birlikte stres, kaygı düzeyi arttığında, iradenin güçten düştüğü ve kişinin kaygı, stres gibi olumsuz hislerini kontrol etme becerisinin ortadan kalktığı bilinmektedir (Baumeister ve Tierney: 54). Ayrıca irade gücü zayıf kişilerin de duygusal açıdan daha az istikrarlı oldukları için kaygıya daha meyilli oldukları ifade edilmektedir (Baumeister ve Tierney, 2012: 27). Yani irade gücünün zayıf olması birçok kişisel ve kişilerarası problem için risk faktörüdür denilebilir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004: 271).

Bu çalışmanın temelini oluşturan narrative terapinin ülkemizde ruh sağlığı alanında kullanımı giderek artmaktadır. Buna rağmen narrative terapi ile ilgili bilimsel araştırmalara bakıldığında ise yalnızca Turtulla (2014)' ya ait doktora çalışmasının varlığı bu çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. İrade hakkındaki çalışmalara bakıldığında öz denetim, öz düzenleme, öğrenilmiş güçlülük gibi kavramların irade kavramına işaret ettikleri görülmüştür. Bu konular ilişkisel tarama yöntemiyle birçok çalışmada tartışılmıştır. Deneysel çalışmalara bakıldığında ise; kendini denetleme becerileri eğitiminin öğrenilmiş güçlülüğe etkisi (Yalçın, 2007), öz düzenleme beceri eğitimi programının 6 yaş çocuklarının öz düzenleme becerilerine, sosyal duygusal davranışlarına ve sosyal becerilerine etkisi (Liman, 2017), öz denetim ve sosyal etkilerin akademik usulsüzlüğe etkileri (Coşkan, 2010) gibi çalışmaların yapıldığı görülmüştür.

Kaygı ise literatürde sıkça çalışılan bir konudur ve irade ile kaygının birlikte ele alındığı çok sayıda ilişkisel tarama çalışması (Akbalık, 2005; Dora, 2012; Süer, 2014; Kalecik, 2016; Özen, 2016) bulunmakla birlikte deneysel bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Buradan yola çıkılarak, bu çalışmada, narrative terapi temelli grup çalışmasının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Englert ve Bertrams (2013: 976), irade gücü azaldığında oluşan durumluk kaygıdaki artışların, sürekli kaygıyı da şiddetle arttıracaklarını ifade etmiştir. Englert ve Bertams (2013: 976)' ın üniversite öğrencileriyle (N=76) yapmış oldukları, durumluk kaygının gelişiminde öz denetimin rolünü inceledikleri araştırmada, irade gücü azalan kişilerde duygu düzenlemenin bozulmasından dolayı durumluk kaygının artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bertrams, Englert ve Dickhäuser (2010: 740)' ın 119 üniversite öğrencisiyle, durumluk- sürekli kaygı arasındaki ilişkinin irade gücünün kullanımına bağlı olup olmadığını araştırdıkları çalışmada, kendikendini kontrol etmenin insanların kaygıyı aşmalarına yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ergenlik ve yetişkinlik zamanlarında yaşanması muhtemel psikiyatrik sorunlar için anksiyete, depresyon, toplumsal ortamlardan geri çekilme gibi 'içe yönelim sorunları' ve yıkıcı, zarar verici, dışarıdan gözlenebilen davranışları içeren 'dışa yönelim sorunları' önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Güzel ve Arkar, 2018: 291). Metin ve ark. (2017)' na göre öz denetimi yüksek olan ergenler kaygı, depresyon gibi içe yönelim ve dışa yönelim sorunları daha az yaşamaktadırlar. Öz denetim, olumsuz hayat olayları ve içe-dışa yönelim problemleri arasındaki ilişkiyi zayıflatıcı etkiye sahiptir. Buradan yola çıkılarak irade, herhangi bir risk halinde kişiyi uyum sorunlarına karşı koruyucu bir etkiye sahiptir denilebilir. Yaşanan aşırı kaygı, kişinin olumsuz duygularını düzenlemesini, sorunu çözmeye yönelik adım atmasını zorlaştırır ve kişinin sağlıklı olmayan başa çıkma stratejileri benimsemesine sebep olur (Akbalık, 2005: 38). Akbalık (2005)' ın farklı kaygı düzeyine ve kontrol odağına sahip üniversite öğrencilerinin (N=317) öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılıklarını incelediği araştırmada, kaygı düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttıkça, sürekli kaygı düzeyinde azalma; kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi azaldıkça, sürekli kaygı düzeyinde artış görülmektedir. Buradan yola çıkılarak kişideki artan kaygının, kişinin irade gücünü kullanmasına engel olabileceği gibi, irade gücünü kullanmayan kişilerin kaygılarının artabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Lengua ve ark. (2008: 509)' a göre hayattaki risk faktörleri uyum problemleri yaşama olasılığını artırır. Uyum sağlamayı anlamak için ise kendi kendini düzenleme süreçlerini anlamak önemlidir. Sahip olunan sosyoekonomik durum, yoksulluk, yüksek riskli mahallelerde yaşamak, kötü nitelikli ev ortamları, evdeki hayat koşullarının olumsuz olması gibi bir dizi risk faktörünü içermektedir. Tüm bu risk faktörleri kişi için yıkıcı, olumsuz, stresli etkilere ve kişinin uyum sorunları yaşamasına sebep olabilir. Öz düzenleme, bu risk faktörlerinden korunmaya hizmet eder ve psikolojik dayanıklılığın anahtarı olabilir (Lengua, Bush, Long, Kovacs ve Trancik, 2008: 510). Bu riskli hayat koşullarında yaşayan düşük öz

denetim düzeyine sahip ergenler, olumsuz çevre koşullarından daha fazla etkilenmektedirler (Gardner, Dishion ve Connell, 2008: 282). Düşük öz denetime sahip çocuklar yüksek öz denetime sahip olanlara göre, yüksek riskli bir ortamda ortaya çıkan kaygıyı veya sıkıntıyı kontrol etmekte zorlanabilirler. Tehlikeli, riskli ortamlardan kaçınmakta, daha olumlu, uyumlu ortamlar ve deneyimler seçmekte daha fazla güçlük çekerler (Lengua ve ark., 2008: 524). Yani denilebilir ki irade, ergenlerin olumsuz hayat koşullarından ve akranların olumsuz etkisinden korunmaları ve kaygıyı kontrol edebilmeleri için gereklidir.

Metin, Harma, Gökçay ve Saydam (2017)' in düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerle yapmış oldukları olumsuz yaşam olayları, öz denetim becerisi ve problem davranışlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaya göre de yaşanan olumsuz hayat olayları arttıkça öz denetimdeki başarı azalmaktadır. Buckner ve ark. (2009: 19)' nın öz denetim ile uyumsal işlevlerin ilişkisinin araştırdıkları çalışmada düşük gelirli ailelerden gelen 8-18 yaşındaki katılımcılardan alınan bilgilere göre öz düzenlemenin ruh sağlığı, akademik başarı ve sosyal yeterlilik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yüksek öz denetime ve düşük öz denetime sahip katılımcıların karşılaştırıldığı bu çalışmada, yüksek öz denetime sahip olanların sosyal yeterlilik, akademik başarı ve not konularında diğerlerine göre daha yetkin oldukları görülmüştür. Ayrıca yüksek öz denetime sahip olanların daha az problemleri davranışları olduğu gözlenmiş, depresyon ve kaygı belirtilerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Düşük sosyoekonomik seviyeye rağmen yüksek öz denetime sahip bu çocuk ve ergenlerin, geçmişte yaşadıkları stresli olaylarla daha iyi baş edebildikleri ve yaşanması muhtemel stresli olaylar karşısında daha uyumlu tepkiler verebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu sebeplerden dolayı ergenler için irade gücünün geliştirilmesine yönelik önleyici çalışmaların yapılması önemlidir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların; öz düzenleme, durumluk-sürekli kaygı ön test ve son test puanlarından elde edilen bulgulara göre, uygulanan programın etkililiğinin tartışılması

Bu araştırmada, narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin öz düzenleme, durumluk ve sürekli kaygı durumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmanın birinci hipotezi; *'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında öz düzenleme düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.'* cümlesiyle, ikinci hipotezi ise *'Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında durumluk-sürekli kaygı düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Bu özellikler açısından gruplar birbirine denktir.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Elde edilen

bulgulara göre, durumluk-sürekli kaygı puanları açısından gruplar denk değildirler. Fakat öz düzenleme puanları açısından deney ve kontrol grupları, istatistiksel olarak denk gruplardır. Yani bu araştırmanın birinci hipotezi geçerli, ikinci hipotezi geçerli değildir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi; *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin sontest öz düzenleme puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle, dördüncü hipotezi, *'Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanlarıyla, kontrol grubunda bulunan üyelerin durumluk-sürekli kaygı sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kontrol grubunun sürekli kaygı puanlarının son ölçümde deney grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür, öz düzenleme puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani araştırmanın üçüncü hipotezi geçerli değil, dördüncü hipotezi ise sürekli kaygı puanı açısından geçerlidir.

Araştırmanın beşinci hipotezi, *'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest öz düzenleme puanlarıyla sontest öz düzenleme puanları arasında, sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* cümlesiyle altıncı hipotezi ise *'Program sonrasında, deney grubu üyelerinin öntest durumluk-sürekli kaygı puanları ile sontest durumluk-sürekli kaygı puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olacaktır.'* şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubunun öz düzenleme ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Deney grubunun sürekli kaygı puanları ise ilk ölçüme göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu durumda araştırmanın beşinci hipotezi geçerli değil, altıncı hipotezi ise sürekli kaygı puanı açısından geçerlidir.

Araştırmanın yedinci hipotezi, *'Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin öz düzenleme öntest- sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.'* cümlesiyle ifade edilirken sekizinci hipotezi *'Program sonrasında kontrol grubunda yer alan üyelerin durumluk-sürekli kaygı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.'* şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubunun öz düzenleme ve sürekli kaygı ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat kontrol grubunun durumluk kaygı puanları son ölçümde ilk ölçüme kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Böylelikle araştırmanın yedinci hipotezi geçerliyken, sekizinci hipotezi durumluk kaygı açısından geçerli değildir.

Araştırmanın dokuzuncu hipotezi, *'Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öz düzenleme ile durumluk-sürekli kaygı ön test- son test puanları arasındaki fark, deney grubu lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.'* cümlesiyle ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sürekli ve durumluk kaygı, deney ve kontrol grubu için anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, deney grubunun puan ortalamasının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve son testte deney grubunun sürekli ve durumluk kaygı puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Son teste göre, ilk testte yüksek puan alan deney grubu katılımcılarının puanlarındaki düşüşün kontrol grubuna göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Yani dokuzuncu hipotez, öz düzenleme açısından geçerli değilken durumluk-sürekli kaygı açısından geçerlidir. Elde edilen tüm bulgular göz önünde bulundurulduğunda denilebilir ki, hazırlanan grup çalışması, durumluk ve sürekli kaygı düzeyini düşürmekte etkilidir fakat beklenenin aksine iradeyi geliştirmekte istatistiksel açıdan etkili değildir.

Ergenlerle yapılan grup çalışmasının irade gücünü geliştirmekte neden etkili olmadığı sorusu, Raffaelli, Crockett ve Shen (2005)' in yaptıkları boylamsal çalışmayla açıklanabilir. Raffaelli ve ark. (2005) çocuklarda öz düzenleme gelişimini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, öz düzenleme düzeyinin erken çocukluktan (4-5 yaş) orta çocukluğa (8-9 yaş) kadar arttığını, fakat orta çocukluktan erken ergenliğe (12-13 yaş) kadar artmadığını ifade etmişlerdir. Onlara göre öz düzenlemedeki bireysel farklılıklar, 8 yaş civarında sabit kalmaktadır. Bu bilgilere dayanarak, irade gücünü geliştirmeye yönelik çalışmaların ergenlikten çok daha önce, erken çocukluk döneminden itibaren yapılması gerektiği söylenebilir.

Çalışma grubundaki katılımcıların içinde bulunduğu ergenlikte döneminde, kişiyi irade kullanma kapasitesi kademeli ve istikrarlı bir artış göstermektedir. Ve erken ergenlikten erişkinliğe kadar irade ile ilgili beyin sistemleri güçlenir, yirmili yaşların başında da daha etkili çalışmaya başlar (Aydın ve Karabekiroğlu, 2018: 304). Kişinin kendini kontrol edip düzenlemesi, düşüncelerini ve duygularını koordine etmesi, uzun dönemli plan yapmasıyla ilgili prefrontal korteks, ergenlik dönemi boyunca gelişimine devam etmektedir (Akyel, Kayış ve Yüncü, 2018: 135). Çalışmanın irade gücünü geliştirmede istatistiksel açıdan etkili olmamasının sebeplerinden biri de ergenlerin iradeden sorumlu beyin bölgesi prefrontal korteksin, gelişimine ergenlik boyunca devam etmesinden dolayı ergenlerin kendilerini kontrol etmelerini sağlamakta biyolojik olarak güçlük çekmeleriyle açıklanabilir (Jensen ve Nutt, 2017: 134-218).

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009)' un üniversiteleri öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerini inceledikleri araştırmada, öz anlayışı ile kullanılan değer ölçeğinin öz denetim alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan 3. sınıf öğrencilerinin öz denetim alt boyutundan aldıkları puanlar, 1. sınıf öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Sınıf seviyesi ve yaşın doğru orantılı olduğu düşünüldüğünde, yaş arttıkça öz düzenleme becerileri artar sonucuna varmak mümkündür. Bu sebeple irade gücünü geliştirmeye yönelik yapılan devamlı çalışmalarda, katılımcıların yaşları arttıkça, programın etkililiğinin de artacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, grup çalışmasının etkililiği tek bir cinsiyet üzerinden değerlendirilmiştir. Özgül (2017)' nin 208 kız, 215 erkek lise öğrencisiyle yapmış olduğu öz denetim ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada öz denetim ile anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ve Siva (1991)' nin öğrenilmiş güçlülük ve depresyonu incelediği çalışmada öğrenilmiş güçlülük ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fakat Özen (2016)' in yapmış olduğu ilişkisel çalışmada, kız öğrencilerin öz düzenleme puanları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde Dilmaç Deniz ve Deniz (2009)' in araştırmasında da öz denetim alt boyutunda alınan puanların kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının cinsiyet açısından sınırlı olmadığı bir grup çalışmada, programın irade gücü açısından etkililiğinin farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasında iradeyi geliştirmeye yönelik, farklı kuramsal temellere dayanan çok sayıda program yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan bazıları irade gücünü geliştirmekte etkilidir. Örneğin; Öğretir (2004), annelerle yaptığı çalışmada pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının kendini denetleme becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu, Sezgin (2016) ise oyun temelli eğitim programının çocukların öz düzenleme becerisinde etkili olduğunu ispatlamışlardır. Ergün (2013)' ün ergenlere verilen değerler eğitimi programının öz düzenlemeye etkisini incelediği araştırmasında, bu programın öz düzenleme becerilerini geliştirmek ve sınav kaygısını azaltmak konusunda etkili olduğu bulunmuştur. Fakat yapılan bazı çalışmalar, bu araştırmada olduğu gibi hazırlanan programların irade gücünü geliştirmekte etkili olmadığını göstermektedir. Örneğin; Güloğlu (2006)' nun bilişsel davranışçı yöntemle hazırladığı grupla psikolojik danışma programı, ilköğretim okulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini arttırmakta etkili olmamıştır.

Ayrıca Masalçı (2012)'nin bilişsel kuramı temel alarak hazırladığı iç denetim programı, öğrenilmiş güçlülüğü geliştirmek konusunda etkili olmamıştır.

Francis, Mezo ve Fung (2012)'un irade gücüne yönelik yapmış oldukları bilişsel davranışçı müdahalelerin hem çocuk hem de ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmakta etkili olduğu görülse de uzun vadede etkili olmadığı saptanmıştır. Bu sebeple, çocuk ve ergenler için hazırlanan müdahalelerin uygulanması ve değerlendirilmesinde sürekliliğin önemli olduğu söylenebilir. Çünkü irade, kas gibi çalışmaktadır. Kaslar, nasıl sık kullanıldığında güçleniyorsa irade de sık kullanıldığında güçlenmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000: 248).

Narrative terapi ile ilgili yapılmış grup çalışmaları incelendiğinde hüküm giymiş kişilerle yapılan Hayatın Mevsimleri çalışmasının olumsuz hikayeleri alternatif öykülerle değiştirme fırsatı sunduğu (Abu-Rayyan, 2009), Hayat Ağacı uygulamasının ise Hindistan'daki seks işçisi çocuklarla sıkıntılar üzerine konuşurken onlara yeni alanlar açma fırsatı verdiği (Sardana, 2012: 21) görülmüştür. Sri Lanka'da zor zamanlar yaşamış çocuklarla yapılan Hayat Uçurtması çalışması, sıkıntılarının konuşulmasına güvenli bir zemin sağlamıştır (Denborough, 2010). Kaygı ile ilgili yapılmış narrative terapi çalışmalarına bakıldığında ise Horner ve Tully (2016), dışsallaştırma konuşmalarıyla "korkunun sesinin boşa çıkarılması"nın mümkün olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Wong (2018)'un sanat çalışmalarını narrative bakış açısıyla kullanarak yaptığı "kaygıya karşı ittifak" grup çalışmasının, ergenlerin kaygı düzeylerini düşürmekte etkili olduğu görülmüştür. Yani denilebilir ki, narrative terapi temelli hazırlanan grup çalışmasının durumluk ve sürekli kaygıyı düşürmekte etkili olması literatürle tutarlılık göstermektedir. Narrative terapi temelli psikolojik danışmaların çocuk ve ergenlerde olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir (Kararımak ve Bugay, 2010: 28).

Elde edilen tüm bulgular göz önünde bulundurulduğunda denilebilir ki, hazırlanan grup çalışması, durumluk ve sürekli kaygı düzeyini düşürmekte etkilidir fakat beklenenin aksine iradeyi geliştirmekte istatistiksel açıdan etkili değildir. Fakat grup çalışmasının 5. oturumunda narrative terapi tekniklerinden terapötik dokümantasyon olarak mektup yazma çalışması uygulanmıştır. Narrative terapiye göre, mektuplarda ifade edilen bu geri bildirimler sayesinde, kişiler, zor zamanlar sırasında başvurabilecekleri şekilde bilgi biriktirirler. Böylelikle bu bilgileri gelecekte de kullanmaları daha da mümkün hale gelir. Ayrıca bu belgelerde yazılanların ne anlam ifade ettiği diğer kişilere tekrar edildiğinde, alternatif hikayeye daha geniş anlam kazandırılmış olur (Newman, 2010: 28). Terapötik

dokümantasyon olarak mektup yazma çalışmasında, grup üyelerinin çalışma süreciyle ilgili mektuplarından alınan geri bildirimlerden bazıları şöyledir:

- *“Bence bu çalışma bizim çok işimize yaradı; irademi nasıl sağlıklı bir şekilde kullanacağıma, hayatımdaki sorumluluklarıma, irademe sahip çıkacağıma...”*
- *“Ben aslında kendimi iradesiz bir insan sanıyorken iradem taşıyormuş, bu özelliğimi fark ettim. Bu, bana mutluluk, güç ve daha çok özgüven verdi.”*
- *“Bu grupla ve çalışmada öğrendiğim veya eski anılarımdan, irade hakkında bayağı yol kat ettim.”*
- *“Bu çalışma bana gerçekten çok güzel şeyler kattı. Şu an irademin daha fazla olduğunu hissediyorum, çünkü insan bazen içindeki her şeyi döküp bunlardan daha güzel kararlar çıkarabiliyor. Artık üzülmediğimde, bunaldığımda bana daha neler iyi geliyor anlayabiliyorum. Bence bu çalışma herkese yapılmalı.”*
- *“Artık neye nasıl tepki vereceğimi, ne yapacağımı daha iyi bir şekilde düşünebiliyorum. İrademi neye daha çok kullanacağım, yani nasıl kullanacağım biliyorum. İnsan bence ne kadar iradesinin olduğunu bilmiyor, ben bunu da öğrendim. İrademin tam olmasa da ne kadar olduğunu biliyorum.”*

Grup psikoterapisine katılmanın tedavi edici bazı etmenlerinin olduğu bilinmektedir. Grup çalışmaları kişilerarası öğrenmeye, duygu ve düşünceleri ifade edebilmenin verdiği rahatlamaya, gruba ait hissetmeye, anlaşılmaya, kabul görmeye hizmet eder. Ayrıca kişinin şimdi nasıl hissedip davrandığı ve geçmiş yaşantıları arasında ilişki kurmayı, problemlerden etkilenen tek kişi olmadığını fark etmeyi, diğerlerine iyi gelen şeylerin kendine de iyi gelebileceğiyle ilgili umut etmeyi sağlar. Grup üyeleri, diğer üyelere destek olmaktan fayda sağlarlar ve grupta örnek alınabilecek birinin bulunması kişiye rehberlik eder (Göka, 2001: 262-278). Bu bağlamda, bu grup çalışmasının da bahsedilen ortak faydalara hizmet ettiği, psikolojik iyi olma haline katkıda bulunduğu söylenebilir. Nitekim, terapötik dokümantasyon olarak mektup yazma çalışmasındaki katılımcılardan bazılarının ifadesi de bu katkıyı gösterir niteliktedir:

- *“Bu çalışmada daha önce bildiğim ama kimseyle paylaşmadığım şeyleri anlattım. Bu bana iyi geldi. Daha önce böyle bir çalışmaya katılmamıştım. Ama anladım ki aslında çok rahatlatan şeylermiş. Bunu yaptıktan sonra kendimi tebrik ettim.”*

- *“Biz bir grup çalışması içindeydik, çok tanıdığım ya da az tanıdığım arkadaşlarımla fikirlerimizi, görüşlerimizi tartıştık, hatta hayatımızdan örneklerle. Bu çalışmaya katıldığım için çok ama çok mutlu ve şanslıyım. Çalışmamızda bir saksıdan yola çıkarak onun çiçekleri, tohumları, böcekler vs. şeyler çizerek kendi hayatımızdan örnekler verdik, işte hayatımızdaki böcekler, tohumlar falan. Yani hayatımızı bir saksıya döktük gibi. “*



ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

Bu araştırmada narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programı hazırlanmış, bu programın irade gücüne ve kaygı düzeyine etkililiği sınanmıştır. Bu amaçla ergenlerle her oturumu 90 dakikadan oluşan 6 oturum uygulanmıştır. Programda 8 deney grubu, 8 kontrol grubu olmak üzere 16 öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırmanın sonucu narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu yönündedir.

Çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda bazı önerilerde bulunulabilir:

- 1) Grupla psikolojik danışma programı tamamlandıktan sonra izleme çalışmaları yapılarak programın etkililiğinin devam edip etmediği kontrol edilebilir. Çalışmanın etkililiğine dair daha detaylı bulgular için daha sonra yapılacak çalışmalara plasebo grubu da dahil edilebilir.
- 2) Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının araştırma grubu, kız ergenlerden oluşmaktadır. Bu çalışma, farklı örneklem gruplarına yönelik uygulanıp sonuçları değerlendirilebilir.
- 3) Bu çalışma küçük gruplara yapılacak şekilde geliştirilmiştir. Ama bu program temel alınarak farklı büyüklüklerdeki örneklem gruplarına, bir rehberlik programı olarak hazırlanıp daha fazla kişiye ulaşılabilir.
- 4) İrade becerilerine yönelik uygulamalar, yalnızca ergenlik döneminde değil, hayatın diğer dönemlerinde, özellikle erken yaş dönemlerinden itibaren, yapılabilir. Böylelikle yapılan çalışmaların kişilerin hayatındaki etkisi artırılabilir.
- 5) İrade becerileri güçlü, kendini kontrol edebilen, kaygıyla baş edebilen kişilerin yetiştirilmesinin önemi açısından, öğretmenlere ve ebeveynlere iradenin önemi hakkında bilgi verilebilir.
- 6) Görsel ve yazılı basında, gençlerin sıkça kullandığı sosyal medyada irade kullanımının önemine ve kaygıyla baş etmeye yönelik paylaşımlar yapılabilir.
- 7) Ülkemizde narrative terapiye dair yeterince çalışma yoktur. Bu sebeple narrative terapi ile ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılmalıdır.
- 8) Bu çalışma, yalnızca standart veri toplama araçları kullanılarak oluşturulmuş nicel bir araştırmadır. Gelecek çalışmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanılarak programın etkililiğine yönelik sonuçlar zenginleştirilebilir.
- 9) İrade becerilerinin kullanımının, uzun vadede, kişiyi mutluluğa ve başarıya

götürdüğünden dolayı ruh sağlığı çalışmalarında irade ile ilgili çalışmalar yapılması son derece önemlidir. İrade becerilerini geliştirme ve kaygıyla baş edebilme becerilerine yönelik çalışmalar yaygınlaştırılabilir, önleyici ruh sağlığı çalışmaları yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abu-Rayyan, N. M. (2009). Seasons of Life: Ex-detainees reclaiming their lives. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*(2), 24-40.
- Akbalık, Ö. (2005). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve iç-dış kontrol odağı inancı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Akyel, B., Kayış, H.ve Yüncü, Z. (2018). Ergenlikte beyin gelişimi, risk alma ve bağımlılığa yatkınlık. *Türkiye Klinikleri*, 4(2), 134-139.
- American Psychological Association. (2012). What you need to know about willpower: The psychological science of self-control. *Washington: APA* (www.apa.org/helpcenter/willpower.pdf).
- Aydın, M. ve Karabekiroğlu, K. (2018). Ergenlikte Ceza Sorumluluğu: Nörobiyolojik Yaklaşım. (T. Bildik, Ed.) *Türkiye Klinikleri*, 301-307.
- Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri*, 10(4), 228-236.
- Baumeister, R. F.ve Tierney, J. (2012). *İrade: İnsanoğlu' nun en kudretli gücünün yeniden keşfedilmesi*. İstanbul: Tual Yayınları.
- Başgil, A. F. (2008). *Gençlerle başbaşa*. İstanbul: Yağmur Yayınevi
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M.ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D.ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Bee, H.ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bertrams, A., Englert, C.ve Dickhäuser, O. (2010). Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety. *Journal of Research in Personality*, 44(6), 738-741.

- Besley, A. C. (2002). Foucault and the turn to narrative therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2), 125-143.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19-30.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485-503.
- Cohn, H. W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: An introduction to existential psychotherapy*. SAGE Publications.
- Combs, G. ve Freedman, J. (2016). Narrative therapy's relational understanding of identity. *Family Process*, 55(2), 211-224.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 121(1), 87-127.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkan, C. (2010) *Öz denetim ve sosyal etkilerin akademik usulsüzlüğe etkileri: Deneysel ve korelasyonel bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağbayır, Y. (Ed.). (2007). *Ötüken Türkçe Sözlük*. İstanbul: Ötüken Neşriyat
- Çelen, H. N. (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.

- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*(6), 181-189.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2010). *Kite of Life: From intergenerational conflict to intergenerational alliance*. Dulwich Centre Foundation.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dilmaç, B., Deniz, M.ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dinç, M. (2015). Ergenlik bir mit midir? *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 6-8.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dora, A. G. (2012). *Özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dreyfus, H. L. (1991). *Being-in-the-world: A commentary on Heidegger's being and time*.
- Duyan, V., Gülden, Ç.ve Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(1), 25-38.
- Englert, C.ve Bertrams, A. (2013). The role of self-control strength in the development of state anxiety in test situations. *Psychological Reports*, 112(3), 976-991.
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Farley, J. P.ve Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433-440.
- Fox, E.ve Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20(4), 373-389.
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents-A review. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*(4), 26-36.
- Francis, S. E., Mezo, P. G.ve Fung, S. L. (2012). Self-control training in children: A review of interventions for anxiety and depression and the role of parental involvement. *Psychotherapy Researc*, 22(2), 220-238.
- Gardner, T. W., Dishion, T. J.ve Connell, A. M. (2008). Adolescent self-regulation as resilience: Resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *Journal of abnormal child psychology*, 36(2), 273-284.
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2012). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldişı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gordeeva, T. O., Osin, E. N., Suchkov, D. D., Ivanova, T. Y., Sychev, O. A.ve Bobrov, V. V. (2017). Self-control as a personal resource: Determining its relationships to success, perseverance, and well-being. *Russian Education & Society*, 59(5-6), 231-255.
- Göka, E. (2001). Gruplarda olumlu (tedavi edici) ve yıkıcı (destruktif) etmenler. *Avrasya Dosyası*, 7(2),262-278.
- Güloğlu, B. (2006). *Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının ilköğretim okulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve otomatik düşünce biçimleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, Y. Y.ve Karabekiroğlu, K. (2018). Ergenlik kuramları. *Türkiye Klinikleri*, 4(2), 17-21.

Gümüş, Y. Y.ve Karabekiroğlu, K. (2018). Ergenlik kuramları. *Türkiye Klinikleri*, 17-21.

Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi . *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.

Güzel, H. Ş.ve Arkar, H. (2018). İçe/dışa yönelim sorunları ile mizaç, aile işlevleri ve yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 290-299.

Harma, M. (2008). The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*.

Horner, E.ve Tully, P. D. (2016). Divorcing the voice of fear: A collaborative, narrative approach to anxiety. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 37(2).

İnanç, B. Y.ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Jensen, F. E.ve Nutt, A. E. (2018). *Ergen beyni*. İstanbul: hep kitap.

Kalecik, S. (2016). *Problemler internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak duygu düzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kararımak, Ö.ve Aydın, G. (2016). Yapılandırmacı yaklaşım: Çağdaş psikolojik danışma anlayışını ve uygulamalarını biçimlendiren bir güç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 91-108.

Kararımak, Ö.ve Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 24-36.

Karadağ, E.ve Sölpük, N. (2018). Relationship between depression and anxiety symptoms in studies conducted in Turkey: a meta- analysis study. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(2), 163-176.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kılıç, E. Z. (2013). Ergenlik döneminde psikososyal gelişim. *Türkiye Klinikleri*, 9(2), 10-19.

Kilis, S.ve Yıldırım, Z. (n.d.). Online Self-regulation Questionnaire: Validity and Reliability Study of Turkish Translation. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 233-245.

Kirkland, N., Mitchel, H.ve Mitchel, D. (2017). Kaygı ve sorumluluk. E. V. Deurzen ve C. Arnold-Baker içinde, *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar*. İstanbul: Aletheia Kitap.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa: kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.

Lengua, L. J., Bush, N. R., Long, A. C., Kovacs, E. A.ve Trancik, A. M. (2008). Effortful control as a moderator of the relation between contextual risk factors and growth in adjustment problems. *Development and psychopathology*, 20(2), 509-528.

Lerner, R. M. (2017). *Ergenlik hakkında her şey: Ergenliğin stresli ve fırtınalı yıllarında doğru bilinen yanlışlar ve ergenlerle pozitif ilişki kurmak*. İstanbul: Sola Yayınları.

Liman, B. (2017). *Öz düzenleme beceri eğitimi programının altı yaş grubu çocukların öz düzenleme becerilerine, sosyal duygusal davranışlarına ve sosyal becerilerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. İstanbul: Okuyan Us.

Masalıcı, A. D. (2012). *İç denetim programının ergenlerin denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve savunma mekanizmalarını kullanma biçimi üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Mascher, J. (2002). Narrative therapy: Inviting the use of sport as metaphor. *Women & Therapy*, 25(2), 57-74.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. New York: W. W. Norton & Company.
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G.ve Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1.
- McClelland, M. M., John Geldhof, G., Cameron, C. E.ve Wanless, S. B. (2015). Development and self-regulation. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7. ed., pp. 1-43).
- McGonigal, K. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. Penguin Group.
- Mischel, W. (2016). *Marshmallow testi*. İstanbul: Pegasus Yayıncılık.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?* Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Muraven, M.ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *126(2)*, pp. 247-259.
- Muraven, M., Tice, D. M.ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774-789.
- Newman, D. (2010). Using narrative practices with anxiety and depression: Elevating context, joining people, and collecting insider-knowledges. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*(2), 22-29.
- O'Gorman, F. (2016). *Kaygı-edebi ve kültürel tarihi* (Cilt 10). İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Önemli, M.ve Yöndem, Z. D. (2012). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 59-73.
- Öner, N.ve LeCompte, A. (1998). *Sürekli durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Bağızici Üniversitesi Yayınevi.
- Özen, Ö. E. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Özgül, O. (2017). *Lise öğrencilerinde öz denetim ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Öztürk, M. (2007). *Anne Baba ve Eğitimciler İçin Çocuk Psikiyatrisi*. İstanbul: Uçurtma. İstanbul: Uçurtma Yayınları.
- Öztürk, O. (1983). *Ruh sağlığı ve hastalıkları*. Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını.
- Parman, T. (2017). *Ergenlik ya da merhaba hüznü*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Raffaelli, M., Crockett, L. J.ve Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self-regulation from childhood to adolescence. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 54-75.
- Rosenbaum, M.ve Jaffe, Y. (1983). Learned helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness. *British Journal of Social Psychology*, 22(3), 215-225.
- Russell, S.ve Carey, M. (2002). Re-remembering: Responding to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 23(3).
- Rycoft, C. (1988). *Anxiety and neurosis*. London: Karnac.
- Santrock, J. W. (2012a). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Santrock, J. W. (2012b). *Yaşam boyu gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sardana, S., (2012). *Tree of life*. Carmichael, L. & Denborough, D., (Ed). (21-29). Listening for Alternative Stories: Narrative Practice With Vulnerable Children and Young People in India. Adelaide: Dulwich Cente Foundation.

Sayar, K.ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Sezgin, E. *Çocukların davranışsal öz-düzenleme becerilerine oyun temelli eğitimin etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Siva, N. A. (1991). *İnfertilite'de stresle başetme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik Bil. ve Psikiyatri Enstitüsü, Ankara.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.

Suadiye, Y.ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.

Süer, N. (2014). *Öz-düzenleme becerilerinin TEOG sınavı üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sürücü, M.ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F.ve Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

Tarragona, M. (2008). Postmodern/Poststructuralist Therapy. *21st Century Psychotherapies*, 167-205.

Topçu, N. (1995). *İsyân Ahlakı*, çev. Mustafa Kök-Musa Doğan, İstanbul: Dergâh Yayınları

Turtulla, Ş. (2014). *Examining levels of job burnout among teachers working in Kosova in terms of different variables: Proposing a psychological and counselling group program for managing burnout based on narrative therapy* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yalçın, Ö. M. (2007). *Kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

White, M., (2007). *Maps of narrative practice*. New York:Norton.

White, C. & Denborough, D., (2013). *Narrative responses to human rights abuses*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.

Wong, R. (2018, Aralık 2). *The Alliance against "Anxiety" – Acknowledging skills and knowledge for those who are suffering from anxiety by using art in narrative practice by Rebecca Wong*. Retrieved from Dulwich Centre: <https://dulwichcentre.com.au/the-alliance-against-anxiety-acknowledging-skills-and-knowledge-for-those-who-are-suffering-from-anxiety-by-using-art-in-narrative-practice-by-rebecca-wong/>

Yavuzer, H. (2005). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Yeni, G. K. (2014). Öyküsel terapi. In A. N. Canel, *Terapide yeni ufuklar: Modern, postmodern ve kısa terapiler*. Pinhan Yayıncılık.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrichve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39).

EKLER

Ek1. Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı

Programın Genel Amacı ve Özellikleri

Ergenlerin irade güçlerini arttırıp kaygı düzeylerini azaltmayı hedefleyen bu çalışma, Baumeister' ın irade gücü modeli ve narrative terapi temel alınarak hazırlanmış ve değerlendirilmiştir. Hazırlanan bu program, her bir oturumu ortalama 90 dakika süren toplam 6 oturumdan oluşmaktadır.

Bu programın genel amaçları şunlardır:

- 6 oturumdan oluşan bu programda, narrative terapi teknikleriyle Baumesiter' ın irade gücü modeli temel alınarak, ergenlerin zor zamanlarla ve kaygıyla baş etme, iradeyi güçlendirme amaçlanmıştır.
- Katılımcıların kaygılarını azaltacak, iradelerinin farkında olacakları ve bunu daha da güçlendirebilecekleri psikolojik, sosyo-kültürel, fiziksel kaynakların farkındalığını sağlamak amaçlanmıştır.
- Katılımcıların ihtiyaç duyduklarında bireysel ya da kolektif bir şekilde bu kaynaklardan hangilerine, nasıl ulaşacaklarına dair alternatif fikirler geliştirebilmeleri amaçlanmıştır.

Bu çalışma aracılığıyla katılımcıların geçmişleri, sahip oldukları bilgi ve becerileri, değerleri, gelecek için hayalleri, umutları, aileleri, arkadaşları, onlar için önemli diğer şeyler ve kişiler hakkında konuşma fırsatı sunmaktadır.

Katılımcılar öncelikle tanışıp grup kurallarını belirlemektedirler. Grup amacı ifade edildikten sonra "Toplu Zaman Çizelgesi" olarak adlandırılan etkinlikle mevcut durumlarını geçmişleriyle, içinde yaşadıkları toplum ve kültürle ilişkilendirirler. Böylelikle kişi görsel ve somut olarak mevcut durumunu görmüş olur. Bu etkinlik aracılığıyla grup üyelerinin her biri geçmişi, hikayeleri ve geleceği arasında ortak bir amaca yönelik bağ kurar ve grup üyeleri birbirleri hakkında daha derinlikli şeyler öğrenmiş olurlar. 2. oturumda irade ve kaygı

hakkında metaforik olarak konuşulmaktadır. Baumeister' ın irade gücü modelinde iradenin kasa benzetilmesinden yola çıkılarak dışsallaştırma soruları sorulur. Bu oturumda irade ve kaygının grup üyelerinin hayatındaki anlamının öğrenilmesi, irade ve kaygı ile ilgili baskın hikayelerindeki uyuma yönelik, işe yarar, işlevsel noktaların yani eşsiz sonuçların keşfedilmesi, zor zamanlarla baş etme becerilerinin güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. 3-4-5. oturumlarda “saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş, böcek, tohum ve güzel sözler” metaforları kullanılmaktadır. Dışsallaştırma, yeniden yazma ve yeniden dahil etme soruları sorulan bu oturumlarda grup katılımcıları hem bireysel bir şekilde hem de kolektif olarak alternatif hikayeleri ve problem hikayeleri hakkında paylaşım yapmış olurlar. 5. oturumun sonunda yazılan mektuplar aracılığıyla tercih edilen hikayeye geçiş sağlanması amaçlanmaktadır. Yazılan mektuplar, alternatif hikayenin güçlenip grup dışındaki kişilerle de paylaşılmasına imkan oluşturur. Son oturumda ise sertifikasyon ve tanımsal seremoni ile grup oturumları sonlandırılır.

1. OTURUM

(TOPLU ZAMAN ÇİZELGESİ)

Oturum Amaçları

- Tanışma
- Grup amacının ifade edilmesi
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Toplu zaman çizelgesinin hazırlanması

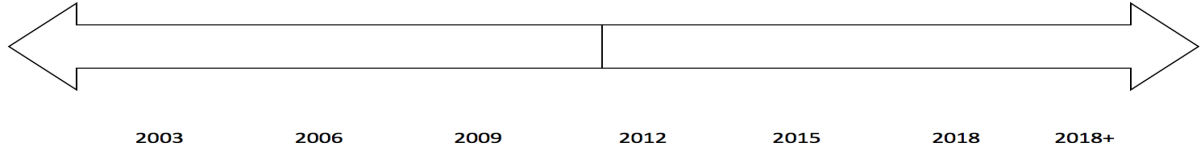
Uygulama Süreci

- Grup üyeleri kendilerini tanıttıktan sonra grup amacı belirtilir. Daha sonra grup kuralları oluşturulur:

“Bu grupta sizin için neler önemli? Nelere dikkat edilmesini istersiniz? Bunlar sizin için neden önemli?” gibi sorular sorulur ve herkes tarafından kabul edilen kurallar, boş bir kağıda katılımcılar tarafından yazılır. Katılımcılar bu kağıda kendilerine ait bir işaret, imza ya da sticker bırakırlar.

Toplu zaman çizelgesinde genel olarak şu adımlar izlenmiştir:

- Aşağıda örneği verilen ortak bir kağıt kullanılır.



Şekil 1. Temsili Zaman Çizelgesi

- Herkes çalışma kağıdı üzerinde doğum tarihini işaretler ve ismini yazar.
- Aşağıdaki örnek sorular üzerinden ikili konuşmalar yapılır:

Karşıdaki kişi için önemli olan bir değer, önemli gördüğü sorumluluk, amaçları, hayalleri, umutları nedir?

Onu bu çalışmaya katılmaya iten şey nedir?

Bunların bir ismi olsaydı, ona ne isim verirdi?

- Aşağıdaki sorular üzerinden bireysel paylaşımları yapılır ve ifade edilen tarihler çizelgede işaretlenir:

İsimlendirme yapılan şey senin için ne kadar süreden beri önemli?

Tam olarak ne zaman başladı?

Seçtiğiniz ve işaretlediğiniz tarih hakkında bir hikaye anlatır mısınız?

- Anlatılan hikaye üzerinden yeniden üye yapma soruları sorulur:

İsimlendirdiğiniz bu şeyin sizin için önemli olmasına katkı sağlayan kim var?

Anlattığınız bu hikayenin sizin için önemli olduğunu duyduğunda en az kim şaşırırdı?

- Tüm bunları konuşurken ve anlatırken hayatınızda hangi imge canlanmıştır?

Katılımcılar zaman çizelgesinde kendi paylaşımlarını istedikleri renklerle yazıp, istedikleri şekilde süsleyebilirler. Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan ve grup üyelerinin çizimleri bittikten sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Oturum Amaçları

- Dışsallaştırma
- Bireysel hikayenin zenginleştirilmesi ve kalınlaştırılması
- İrade ve kaygının kişinin hayatındaki anlamını öğrenilmesi

- İrade ve kaygı ile ilgili baskın hikayelerindeki uyuma yönelik, işe yarar, işlevsel noktaların keşfedilmesi

Uygulama Süreci

- Yönerge ve Sorular: Sizce irade ne demektir? İradeli olmak ne demektir? İradeli olduğunuzu hissettiğiniz zamanlar var mı? İradenizi kullanamadığınızı hissettiğiniz zamanlar var mı? Bu sorudan sonra iradenin kas gibi olduğu, kullandıkça güçleneceği fakat kullanılmazsa zayıflayacağıyla ilgili paylaşım yapılır. Sonrasında sorulan sorular şöyledir: O zaman diyebilir miyiz, bazen x konusundaki kasımız güçlüyken y konusunda kasımız zayıf? Peki insanlar kaslarını güçlendirmek için neler yaparlar? Kaslarını güçlendirmek için daha önce spor yaptınız mı? Nasıl bir deneyimdi? Spor yapmaya nasıl karar vermiştiniz? Kendinizde neler görmüş, ihtiyacınız olduğunu nasıl fark etmiştiniz? Spor sürecinin iyi geçmesine katkıda bulunan şeyler nelerdi? Spor sürecini zorlaştıran şeyler nelerdir? Spor yaparken ya da salondayken nelere dikkat etmek gerekir? Yaptığımız spordan sonra nasıl hissedersiniz? Sonuç nasıldır? Bir süre spor yapınca, insan sonsuza kadar kaslarıyla devam eder mi?
- Grup amacına geri dönülür. Grubun bu zamana kadar yaptığı paylaşımlardan yola çıkılarak ve bağlantı kurularak, "İrade kullanıldıkça güçlenen bir yapıya sahiptir. Fakat bunun için sizlerin de değindiği gibi kişinin irade göstereceği hedefini belirlemesi, irade göstermek için gerekli uyarlamaları, düzenlemeleri yapabilmesi, azmetmesi ve sebat/süreklilik göstermesi gerekir." açıklaması yapılır. Sonrasında sorulan sorular duygular ve kaygıya yönelik olacaktır. İrademizi kullandığımızda kendimizi nasıl hissederiz? İrade göstermediğimizde kendimizi nasıl hissederiz?
- Grup üyeleri hissettiklerini paylaştıktan sonra içeriği grubun paylaşımlarından oluşan "Bazen yapmamız gereken şeyi yapmayıp, uzak durmamız gereken şeyden uzak durmadığımızda gergin, mutsuz, öfkeli, kaygılı olabiliyoruz." gibi bir cümle söylenir. Sonrasında kaygı durumu hakkında sorular sorulur: Kaygı sizin için ne anlama geliyor? Kaygı hayatınızdayken sizi nasıl etkiliyor? Kaygıyı kendinizden uzaklaştırma yöntemleriniz var mı? Onunla başa çıkma yöntemleriniz nelerdir? Bu yöntemleriniz iradeyle ilişkili mi? Nasıl bir ilişkileri olabilir? Başa çıkma yöntemlerini kullanmak için iradenizi kullanır mısınız? İrade kasını güçlendirmek için daha önce bir şey yaptın mı? Nasıl bir deneyimdi? İrade kasını güçlendirmeye nasıl karar vermiş olabilirsin? Kendinde neler gördün? Onu güçlendirmeye ihtiyacın olduğunu nasıl hissetmiş/fark etmiş olabilirsin? İrade kasının güçlenmesine neler katkı sağlayabilir? İrade kasını kullanmak/ güçlendirmek için neler gerekli/ önemlidir?

- Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

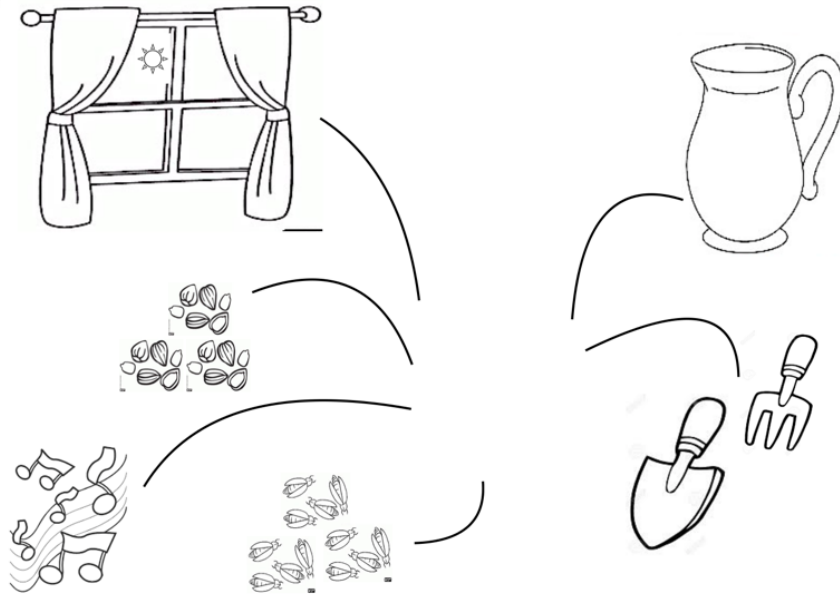
3.OTURUM

Oturum Amaçları

- Kişisel hikayenin zenginleştirilmesi ve kalınlaştırılması
- Saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş metaforları üzerinden dışsallaştırma, yeniden yazma ve yeniden dahil etme soruları sorulması

Uygulama Süreci

Öncelikle iradenin kullandıkça güçlenen bir yapıya sahip olduğu ve onu güçlendirmenin mümkün olduğu belirtilir. Daha sonra çiçek yetiştirmek üzerinden metaforik bir yaklaşımla "bir saksı içerisindeki toprakta çiçek kendiliğinden yetişir mi? Bunun için neler gereklidir?" sorusu sorulur. Saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş aracılığıyla irade hakkında konuşulacağı belirtilir. Tüm katılımcılara aşağıda örneği bulunan ortası boş olan çalışma kağıtları, kalemler, renkli malzemeler dağıtılır. Grup üyeleri kendilerine uygun bir şekilde çizim ve renklendirme yaparlar.



Şekil 2. Temsili Çalışma Kağıdı

Aşağıda hangi metafor için ne gibi sorular sorulduğu ve nasıl yönergeler verildiği sırasıyla belirtilmiştir:

- Saksı: Saksının çiçek için işlevi, kökleri muhafaza etmesi, toprağı barındırması gibi bu çalışmada da saksı metaforu kişinin kökleri ve geçmişi ile ilgilidir.

Yönerge ve Sorular: Senin köklerin neresi? Nerelisin? Nereden geliyorsun? Seni bugün sen yapan şeyler neler? Köyünü, evini, mabedini, aile üyelerini, arkadaşlarını, evcil hayvanlarını, özel mekanları ya da festivalleri, seni rahatlatan insanları, seni güvenli hissettiren insanları, seni koruyanları, destekleyenleri, senin sen olmana izin verenleri, bugün seni yapanları çiz ya yaz.

İradenin kökleri nereye dayanıyor olabilir? Ailende, arkadaşlarında, etrafında iradesi güçlü olan kimler var/dı? Bu insanların iradeli olması senin için nasıl bir anlam ifade ediyor? Kültüründe saklı olan iradeyle ilgili anılar, anlatılar, sözler ya da duyduğun hikayeler var mı? İradeni kullanmadığın zaman seni motive edecek biri var mı? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı? Bu ilişkide özel olan şey ne? Bu kişi seninle beraber olmayı seviyor. Sence bu kişi seninle ilgili ne seviyor? Sana baktığında ne görüyor? İradeni ilk kullandığın zamanı hatırlıyor musun? En son irade gösterdiğin zamanı hatırlıyor musun? İradeli olmaya devam etmeni sağlayan, sana bu motivasyonu sağlayan bir yer var mı? İradeni kolaylıkla kullandığın bir yer, zaman var mı? Bu yeri ya da zamanları iradeni kolaylaştırması açısından özel kılan ne?

- Toprak: Toprağın çiçek için işlevi, köklerin (geçmişin) tutunduğı yer (şimdi) olmasıdır. Geçmişi içinde barından bugündür. Bu metafor kişinin günlük yaşamı ile ilgilidir.

Yönerge ve Sorular: Bu çiçeği büyötmeye çalıştığın şimdiki zamanlarda, yani günlük hayatında, yapmayı sevdiğin şeyler neler? Toprağı bu şeyleri yaz ya da çiz. Nereye gidersin? Ne yaparsın? Okula gidiyor musun? Hobilerin neler? Oyun oynar mısın? Ya da spor yapar mısın? Ev işleri ya da getir götür işleri yapar mısın? Arkadaşlarıyla neler yaparsın? Anne ev işlerinde ya da yemek yapımında yardım eder misin? Günlük hayatında tüm bunları yaparken iradeni kullanır mısın? Günlük hayatında neler yaparken iradeni kullanırsın? Mesela gideceğın yerleri ve zamanı seçerken? Yemek yerken ya da uyurken? Arkadaşlarıyla vakit geçirirken, ders çalışırken ya da eğlenirken?

- Çiçek: Bu metafor kişinin sahip olduğı yetenekleri, güçleri ve önemsenen şeyleri temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Saksına ve toprağına bak günlük hayatta ya da geçmişte olan şeylerden öğrendiğın ya da geliştirdiğın yeteneklerini bul. Örneğın; iyi yemek yapıyorsan o zaman bu iyi bir mutfak becerisini, üretici olmayı, koordine olmayı ya da diğerlerini mutlu etmeyi içerebilir. Eğer arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi seviyorsan o zaman dinleme, yardım etme, diğerleriyle konuşabilme ya da arkadaş edinebilme becerilerine sahip olabilirsin. Neleri

iyi yaparsın? Örneğin; koşmak, akşam yemeğinin hepsini bitirmek, bir takımda oynamak, okumak, dans etmek, insanları güldürmek, düşünmek... Başkalarıyla ilgilenmek konusunda iyi misin? Belki senden küçük kardeşlerinle ilgilenmek konusunda iyisindir? İyi bir dinleyici misin? İhtiyaçları varken insanlara yardım eder misin? Sence bu hayatta önemli olan ne? Örneğin; bütün yemeğini bitirip müsrif olmamak, dürüst olmak, şefkatli olmak, çalışkan olmak, başkalarını da düşünmek, kendine ve diğerlerine iyi bakmak... Tüm bu sahip olduğun yetenek ve güçlere sahip olmak için neler yaptın? Nelerden vazgeçip, neleri tercih ettin? Neleri erteleyip, nelerde hemen eyleme geçtin? Bunları yaparken iradeni kullanmanın payı nedir? Sahip olduğun bu şeyler için nasıl irade eylemlerinde bulundun/ bulunuyorsun? Hayatta önemli bulduğun şeyler için neler yaparsın ya da kendini nasıl durdurursun? Bu iradeyi gerçekleştirirkenki gücünün kaynağı nedir?

- Kürek: Çiçek ekmeye yardımcı olan aletlerden olan kürek, iradeyi güçlendirmeye destek olan kişileri temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Senin için önemli olan insanlar (hayatta ya da değil) kimler? Hayatında kim önemli? Bu kişi ile ilgili özel olan ne? Bu kişi/kişiler sana hayatın ve seninle ilgili ne öğretiler? Bu kişi ile beraber olmak nasıl bir şey? Nasıl hissediyorsun? Bildiğin hikayelerden senin için önemli olan bir karakter var mı? Onların özellikleri neler? Sana ilham veren sporcu, oyuncu, yazar vb. var mı? Onların seni hayran bıraktıran özellikleri neler? İrade gösterirken size ilham olan kişiler var mı? İrade göstermenizi destekleyen kişiler kimlerdir? Bu kişilerin iradenizi desteklemesiyle ya da size irade konusunda ilham olmasıyla ilgili bir yaşantınız var mı? İrade göstermenize, iradenizi güçlendirmenize nasıl katkı sağladılar? Ne yapar ya da ne söylerler? Size ilham olduklarını bilselerdi ne söylerlerdi? Bu söyledikleri sizin için ne anlam ifade eder? Siz söylenenlere nasıl bir karşılık verirdiniz?

- Su: Çiçeğin büyümesini sağlayan bir kaynaktır. Kişinin “irade güç kaynağı”nı limitli oluşuyla temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Su, çiçeğin büyümesini sağlar, temel ihtiyaçlarındandır. Bu su, çiçeğe nasıl verilmelidir? Hepsi aynı anda verilip, sonraki günler verilmese çiçek için iyi midir? Sürahide su kalmadığında tekrar suyu nasıl temin ederiz? Çiçeğe her türlü su verilir mi? İradenin bir kullanım sınırı olduğu bilinir. Yani gereksiz şeylere irade gücümüzü harcarsak, gerektiğinde kullanacak daha az irade gücümüz kalır. Peki senin irade gücünün kapasitesi nedir? Bu kapasiteyi nasıl kullanırsın? Hangi eylemlerde daha çok irade harcarken, hangi eylemlerde daha az irade kullanırsın? Gün içerisinde irade kaynağını nelere bölersin? Su bittiğinde tekrar sürahiyi doldurmak gibi, iraden tükendiğinde neler yapıyorsun? Yapman gereken ya da uzak durman gereken şeylere karşı iraden az kaldığında bu az kaynağı nasıl kullanırsın? Azıcık kalan iradeni de başarılı bir şekilde kullandığın zamanlar oldu mu? Bu

sana neler hissettirdi? Bu hislerinin irade kaynağına katkısı nasıl olurdu? Çiçeğin sağlıklı yetişmesi için suyun temiz olması ve bittiğinde yenilenmesi gerekir. Peki senin iradenin güçlü olması için neler gereklidir? İrade kaynağın tükendiğinde, yorgun, bitkinen, haliniz kalmadığında yapmanız gereken şeylere nasıl motive olursunuz? Suyu doldurmanıza katkıda bulunup devam etmenizi sağlayan şeyler neler, kimler? Çiçeği bir gün ya da bir sürahi miktarı sulamak yeterli midir? Çiçeğin solmaması için sürekli sulamak gereklidir. Peki yalnızca bir kez irade gösterildiğinde iradeli bir insan olunur mu? İradeli biri olmak, iradesi güçlü olmak için neler yapmak gerekir?

- Pencere-Güneş: Çiçeğin büyümesi için güneş görmesi, pencere kenarına uygun mesafeye koyulması önemlidir. Bazı çiçekler güneşi daha çok severken bazıları güneşi az görse de büyümeye devam eder. Bu metafor da iradeyi güçlendirmeyi, irade kullanımını kolaylaştıran mekan ve zamanı temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Çiçeğiniz hangi ortamlarda daha sağlıklı büyür sizce? Çiçeğinizin güneş görürse daha sağlıklı büyüyeceğiniz duyarsanız ne yaparsınız? Ya da çiçeğinizin güneş ışığını fazla almaması gerektiğini duysaydınız neler yapardınız? İradenizi güçlendirmeniz hangi ortamlarda mümkün? Bu ortamların özelliği nedir? İradenizi kullanmanızı kolaylaştıracak faktörler nelerdir, ne yapacağımız belliyse bir hedefiniz varsa, bir plan yapmışsanız bunlar daha kolay irade göstermenizi sağlar mıydı? İradenizi zorlayan/tüketen durumlardan, yer ya da kişilerden uzaklaşmak için nasıl bir yöntem izlersiniz?

Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan ve grup üyelerinin çizimleri bittikten sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Oturum Amaçları

- Dışsallaştırma soruları sorulması
- Bireysel ve kolektif şekilde alternatif hikaye ve problem hikaye hakkında konuşulması
- Bilgi, beceri ve yeteneklerin görünür hale getirilmesi

Uygulama Süreci

Bu oturumda öncelikle kolektif bir çalışma yapılır. Grup üyeleri ikili gruplar halinde birbirlerinin çalışmalarını inceleyip, arkadaşının paylaşımlarına katkıda bulunur. Kişi bu paylaşım sonrasında kendi çizimlerine ekleme yapabilir ya da çizimlerine eklemelerde bulunabilir. Sonrasında kolektif paylaşımdan bireysel paylaşıma geçiş yapmak için gönüllü kişilerden kendi çizimini tanıtmaları istenir. Ve yine kolektif bir şekilde gönüllü katılımcının

çizimine grup üyeleri katkıda bulunur. Devamında ise böcek ve tohum metaforları kullanılarak problem öyküsü hakkında konuşulur.

Aşağıda hangi metafor için ne gibi sorular sorulduğu ve nasıl yönergeler verildiği sırasıyla belirtilmiştir:

- Böcekler: Çiçeğe zarar veren böcekler, çiçeği olumsuz etkilediği gibi iradeyi olumsuz etkileyen faktörler de vardır. Böcekler iradeyi olumsuz etkileyen faktörleri temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Bir çiçek her zaman sağlıklı mıdır? Çiçeğin zarar görmesine sebep olan şeyler nelerdir? Rüzgar, fırtına, kötü amaçlı insanlar, gerektiği gibi bakılmaması... Bunların hepsi çiçeği etkiler. Peki siz iradenizin böcekleri nelerdir? İradenizi zorlayan, iradenizi tüketen şeyler nelerdir? İrade göstermediğinizde neler olur, ne hissedersiniz? Peki bu olumsuz duyguları hissetmemek için neler yapabilirsiniz? Mesela kaygıyla baş etmek için ne yapmanız gerekir? Üzgün, kızgın ya da hayal kırıklığına uğramış olduğunuzda kendinizi iyi hissettirecek neler yaparsınız? Böyle zamanlarda kimler yanınıza gelir? Ya da siz kimlerden yanınızda olmasını, destek olmasını istersiniz? Çiçeğinize bir bakın. Bu kişide gördüğünüz ne var, neden o? O kişi için sen ne ifade ediyorsun, seninle ilgili bize ne söylersin? Etrafınızda başka şeyler yaşanırken, arkadaşlarınız konuşurken ya da derste sıkıldığınızda odaklanmanız gereken şey için dikkatinizi toplamanızı sağlayan şeyler neler? Bu bir davranış olabilir, aklınıza gelen bir fikir ya da kurduğunuz bir hayal... Bunu yaptınız bir anı anlatır mısınız? Stresli ya da heyecanlı olduğunuzda sizi sakinleştiren şeyler neler? Ya da sakinleşmenizi sağlayan bir kişi? Böyle durumlarda aklınıza gelen ve size iyi hissettiren bir söz var mı? Bu sözü ilk duyduğunuz anı anlatabilir misiniz? Bu sözü sahiplenmenizi sağlayan şey neydi? Birine kızdığınızda, bir anlaşmazlık yaşadığınızda sakin kalmanızı, kontrolünüzü kaybetmemenizi, kontrolünüzü (duygu, düşünce, davranış) korumak, kimseye ve hiçbir şeye zarar vermemenizi sağlamak için neler yaparsınız? Yapmamanız gerektiğini bildiğiniz şeylere karşı kendinizi tutmayı nasıl başarabilirsiniz? Bunlar neler? Bunlardan uzak durmanızı ve direnmenizi sağlayan gücün kaynağı nedir? Bu gücü ilk ne zaman fark ettiniz? Etrafınızda bu güce sahip olup örnek aldığınız kimler var? Bu kişiler sizin için ne anlam ifade ediyor? Peki bu kişi sizinle ilgili bize ne söyler? Size bir tavsiye/öğüt verecek olsaydı bu ne olurdu? Sizin bu tavsiye ya da öğüde cevabınız ne olurdu?

- Tohum: Tohum çiçeğin çoğalmasını sağladığı için bu çalışmada, irade gücü tükendiğinde ya da irade kullanılmadığında irade gücünün tekrar edinilmesini temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Çiçeğe böceklerden başka neler zarar verebilir? Çiçeğin yaşayabileceği zorluklar nelerdir? Bu zorluklar çiçeği nasıl etkiler? Çiçek solduğunda tekrar

çiçek yetiştirmek mümkün müdür? Nasıl? Peki her zaman irade göstermek mümkün müdür? İrade göstermediğinizde, irade çiçeğiniz solduğunda onu tekrar canlandırmak, iradenizi tekrar kullanmanızı sağlamak mümkün mü? Nasıl mümkün? İradenizin tohumları nelerdir? İradenizi kullanmayıp, irade tohumlarına ihtiyaç duyduğunuz, iradenizi tekrar yeşerttiğiniz zamanları hatırlayın. Bununla ilgili bir anınız var mı?

Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan ve grup üyelerinin çizimleri bittikten sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Oturum Amaçları

- Alternatif/tercih edilen hikayeye geçişin sağlanması
- Yeniden dahil etme ve yeniden yazma konuşmaları ile hayaller, umutlar hakkında konuşulması
- Terapötik dokümantasyon

Uygulama Süreci

Bu oturumda yine metaforlar kullanılarak yeniden yazma, yeniden dahil etme konuşmaları ile hayaller ve umutlar hakkında konuşulur. Oturumun sonunda terapötik dokümantasyon olarak mektup yazmaları istenir.

- Çiçek: Hayaller ve umutları temsil etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Kendiniz, aileniz, köyünüz, grubunuz ve ülkeniz için hayalleriniz neler? Yetişkin olduğunuzda ne yapıyor olmayı isterdiniz? Örnek verin. Nerede olmak isterdiniz? Ne yapıyor olmak isterdiniz? Orada sizinle beraber kimler olsun isterdiniz? Kim olmak isterdiniz? Diğerleri sizi nasıl bilsin isterdiniz? Örnek: adil, dürüst, insanlara öncülük, rehberlik yapan biri olarak, çalışkan, eğlenceli, nazik, mutlu vb. Bu gelecekte yaşamak nasıl olurdu hayal edin? Neye benzerdi? Nasıl hissederdiniz? Tüm bunlarda iradenizin rolü ne olurdu? Hayalleriniz ve umutlarınız nereden geliyor (kökler ve toprak ile ilişkilendirilir)? Umutlarınızı ve hayallerinizi nasıl canlı tutabiliyorsunuz? Uzun vadeli hedefleriniz var mı? Neler? Bunlara ulaşmak için neler yapıyorsunuz? Planlarınız neler? Bu planlara uyup hedefinize ulaşmak için sizi motive eden şeyler nedir, insanlar kimdir? Bu hedefin gerçekleşmesi için size destek olan kişiler var mı? Bununla ilgili bir anın var mı? Bu kişiler, sizdeki neyi görüyor olabilir? Bazı plan ve hedefleri gerçekleştirmek zor olabilir. Zorluklara rağmen devam ediyor olmanızı sağlayan sizdeki şey nedir? Bu zorluklara rağmen planınızı uygulamanız, hedefinize ulaşmanız için nasıl bir yol izlersiniz? Planlar istediğiniz gibi

gitmediğinde hedefinize ulaşmak için neler yaparsınız? Kimden destek istersiniz? Bu zorlukları paylaştığınız birileri var mı? Bu kişiler sendeki neyi fark etmişlerdir? Onlar için ne ifade ediyorsundur? Senin hakkında bize ne söylerlerdi?

- Güzel Sözler: Bitkiye güzel sözler söylenmesi onun büyümesini ve çiçek açmasını kolaylaştırdığı gibi kötü sözler söylenen bitkiler genelde solar. Bu metafor, kişinin iradeli olabileceğine dair inancını, içsel motivasyonunu ifade etmektedir.

Yönerge ve Sorular: Bir çiçeği yetiştirirken ona ne gibi güzel sözler söylenebilir? Büyüklerinizde annenizden, büyükannenizden, etrafınızdaki diğer başka insanların bunu yaptığını şahit oldunuz mu? İrade çiçeğimizi düşünelim, onu güçlendirmek için kendi kendinize söylediğiniz cümleler var mı? Ya da başka birinden duyduğunuz cümleler var mı? Bunlar atasözü, şiir, şarkı sözü ya da dini bir söz olabilir. İradenizi kullanmanız gereken bir zamanda iç sesiniz ne olur ve siz iradenizi kullanmış olursunuz? Hangi cümle sizi durmanız gereken yerde durdurur, sakinleştirir? Hangi cümle hayır demenize katkıda bulunur? Ne duyduğunuz ya da söylediğinizde odaklanmanız gereken şey için dikkatinizi toplar ve devam edersiniz? Bir sloganınız olsaydı bu ne olurdu? İradenizi kullandığınızda kendi kendinize bir şey deseniz bu ne olurdu? Aklınıza gelen olur olmaz düşünceleri kendinizden uzaklaştırıp sakin bir şekilde karar verip iradenizi kullanmanızı sağlayan bir cümle olsaydı bu ne olurdu? Mırıldandığınızda size iyi gelen, doğru karar vermenize destek olan ya da sakinleşmenizi, mutlu olmanızı sağlayan keyfinizi yerine getiren bir şarkı, söz, şiir, ilahi bir söz var mı? Bunların hangi cümlesi irade çiçeğinize katkıda bulunurdu? İradeniz bu sözlerden nasıl etkilenirdi? Bu etkiyi nasıl fark ederdiniz? Bu çiçek dışardan nasıl görünüyor, bu çiçek varken hayatınız nasıldır, ona baktığınızda ya da diğerleri baktıklarında ne düşünürler/hissederler? Peki irade sizinleyken hayatınız nasıldır? Bu iradeyle yaşamak sizin için neden önemlidir?

- Mektup: Peki bu çiçekten başka kimlerde de olmasını isterdin? Bu çiçek gibi bir çiçeği birisine hediye edecek olsaydın bu kim olurdu? Neden bu kişi? Şimdi bir kişi seçip bu kişiye grup süreciyle ilgili bir mektup yazacak olsaydın neler yazardın? Hadi şimdi yazın.

Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan, grup üyelerinin çizimleri bittikten ve mektuplar yazıldıktan sonra teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Oturumun Amaçları

- Tanımsal seremoni
- Sertifikasyon

Uygulama Süreci

Bu oturumun amacı sertifikasyon ve tanımsal seremoni ile grubun sonlandırılmasıdır. Katılımcıların her birinin çizimi duvara asılır. Gruba katılımlarından dolayı teşekkür edilerek aşağıda örneği bulunan sertifikalar katılımcılara dağıtılır. Grubun sonlanışını kutlamak için pasta kesilir.



Şekil 3. Temsili Sertifika Örneği

Ek2. Kişisel Bilgi Formu

Adınız ve Soyadınız:

Yaşınız:

Annenizin Eğitim Durumu:

Okuryazar değil

Okuryazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite/ Yüksekokul

Babanızın Eğitim Durumu:

Okuryazar değil

Okuryazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite/ Yüksekokul

Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük Orta Yüksek

Ek3. Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeği

İsim- Soyisim:

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek4. Ergen Öz Düzenleme Ölçeği

Aşağıdaki özelliklerin seni ne kadar tanımladığına karar vermen gerekecek. Her bir cümle için sadece bir tane kutucuğu işaretlemen gerekmektedir. Eğer o cümlenin seni tamamen tanımladığını düşünüyorsan “*bana çok benziyor*”u işaretlemelisin. O cümle seni biraz tanımlıyorsa “*bana biraz benziyor*”u, seni tanımlamıyorsa “*bana benzemiyor*”u ve seni hiç tanımlamıyorsa “*bana hiç benzemiyor*”u işaretlemelisin.

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissetirecek birşeyler yapabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

7. Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor.

11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

17. Birşeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

20. Tepem atıp, birşeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

27. Birşeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmam.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor