

T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI İLE PSİKODRAMA'NIN, ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ'LARINA ETKİSİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI

Güldener ALBAYRAK

Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Zülal ERKAN

DOKTORA TEZİ

Mersin-2013

## KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne  
Bu alışma, j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında  
Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Prof. Dr. Turan AKBAS

¼ye.....

Doç. Dr. Mehmet Hakan G¼NDOĐDU

¼ye.....

Yrd. Doç. Dr. Z¼l¼l ERKAN

(Danışman)

¼ye.....

Yrd. Doç. Dr. Binnaz Kıran ESEN

¼ye.....

Yrd. Doç. Dr. Figen KILIÇ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼ğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylım.



## ÖZET

### PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI İLE PSİKODRAMA'NIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ'LARINA ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Güldener ALBAYRAK

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zülal ERKAN

Haziran, 2013, 362 Sayfa

Bu araştırmada Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Araştırma, 2010–2011 öğretim yılında Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Matematik Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Fen Bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Türkçe Öğretmenliği Bölümü, İngilizce Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören, psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan ve yansız olarak atanan toplam 36 (15 kız, 21 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

Araştırma yarı deneysel desen türündedir. Deney 1 grubunda (Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu) 12 kişi, Deney 2 grubunda (Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu) 12 kişi ve Kontrol grubunda da, 12 kişi yer almıştır.

Deney 1 grubu ile psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan 12 oturumluk Psiko-eğitim uygulaması ve Deney 2 grubu ile 12 oturumluk Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir işlem yapılmamıştır. Psikolojik iyi oluş hakkında bilgi verilen ve alt boyutları ile ilgili beceri kazandırmayı hedefleyen Psiko-eğitim grup çalışması, Deney 1 grubuna uygulanmıştır. Deney 2 grubunda, Psikodrama yaklaşımının kullanıldığı grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Her iki deney grubunun çalışmaları, haftada 1 gün olmak üzere 2-2,5 saatlik oturumlardan oluşmuştur.

Araştırmanın verileri nicel ve nitel yöntemler kullanılarak elde edilmiştir. Nicel verilerin elde edilmesinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubunda yer alan katılımcılara veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff 1989, uyarlayan Cenkseven 2004) uygulanmıştır. Ölçek, Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubunda yer alan katılımcılara ön test, son test ve izleme ölçümlerinde sunulmuştur. Araştırmanın nitel verileri ise Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Kivlighan ve Goldfine, 1991), Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (De Lucia-Waack, 2006) ve Oturum Günlükleri ile toplanmıştır. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Kivlighan ve Goldfine, 1991) ve Oturum Günlükleri oturumlardan sonra, Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (DeLucia-Waack, 2006) ise tüm oturumlar tamamlandıktan sonra üyeler tarafından yanıtlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde olduğu görülmüştür. Bireysel gelişim ve zerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan Psiko-eğitim grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, niversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** niversite ğrencileri, Psikolojik İyi Oluş, Psikodrama, Psiko-eğitim Grupları, Grupla Psikolojik Danışma.

## **ABTRACT**

# COMPARISON OF THE EFFECT OF PSYCHO-EDUCATION PROGRAM AND PSYCHODRAMA ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING'S OF UNIVERSITY STUDENTS

Güldener ALBAYRAK

Ph. D. Dissertation Department of Education Sciences

Supervisor: Asist. Prof. Zülal ERKAN

June, 2013, 362 Pages

## **ABSTRACT**

In this study, the effect of the application of psycho-education program prepared for the psychological well-being and psychodrama based group counseling practice on the level of psychological well-being of college students were investigated in a comparative manner.

The research consisted of university students with low levels of psychological well-being and randomly assigned a total of 36 (15 female, 21 male) who studied in Departments of Guidance and Counseling of Educational Sciences, Elementary Education Primary School Teacher Training, Early Childhood Education, Mathematics Education, Elementary Science Education, Turkish Language Teaching and English Language Teaching in Mersin University Faculty of Education in 2010-2011.

Research is semi-experimental pattern type. Experiment group 1 (psycho-education group prepared for psychological well-being ) 12 people, experiment group 2 (psychodrama based group counseling group) 12 people and including a control group of 12 people to participated in the study.

12 sessions of Psycho-education application prepared for psychological well-being was carried out with Experiment group 1 and 12 sessions of Psychodrama-based group counseling application was implemented with Experiment group 2. In this process, no application was carried out with Control group. The psychoeducation group work, providing information about Psychological well-being and aiming to develop skills related to its sub-dimensions was administered to the Experiment group 1. In the Experiment group 2, group counseling in which psychodrama approach used was carried out. Studies of both experiment groups consisted of 1 day per week 2 to 2,5 hour sessions.

The data of the study were obtained using quantitative and qualitative methods. To obtain quantitative data, Psychological Well-Being Scales (Ryff 1989, adapting Cenkseven 2004) was used as a means of data collection in participants of Experiment 1, Experiment 2 and Control group. Scale is given to participants in Experiment 1, Experiment 2 and the control group in pre-test, post-test and follow-up evaluations. Qualitative data in the study was collected by End of Session Process Evaluation Form (Kivlighan and Goldfine, 1991), General Assessment of Group Process Form (DeLucia-Waack, 2006) and Session Logs. End of Session Process Evaluation Form (Kivlighan and Goldfine, 1991) and Session Logs were filled by members after the sessions while General

Assessment of Group Process Form (DeLucia-Waack, 2006) was filled after the completion of all sessions.

According to the findings of the study, counseling practices with Psychoeducation group prepared for psychological well-being and Psychodrama-based group increases students' psychological well-being levels, and this effect is on sub-dimensions of positive relationships with others, environmental mastery, purpose of life and self-acceptance. No significant differences were found on sub-dimensions of personal growth and autonomy. In accordance with the results obtained from the study, psychoeducation group counseling application prepared for the psychological well-being and psychodrama-based group counseling application can be said to be effective in increasing the levels of students' psychological well-being.

**Key Words:** University students, Psychological well-being, Psychodrama, Psycho-education groups, Group counseling.



## ÖNSÖZ

Psikolojik iyi oluş; bireyin kendini olumlu algılaması, sınırlılıklarını bilerek kendinden memnun olması, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesi, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesi, özerk ve bağımsız hareket edebilmesi, yaşam amacının ve anlamının olması, kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışması ekseninde devam eden bir yaşam sürecidir. Bazılarımız yaşamımızı, bu boyutların önemini farkında olarak, bazılarımız ise farkında olmadan geçiririz ancak hepimiz yaşam yolculuğumuzda, psikolojik iyi oluş düzeyimizi yükseltmek için çabalarız. Bu araştırma ile bu çabaya, katkı sağlamaya çalışılmıştır.

Araştırma sürecindeki yardım ve desteklerinden dolayı Sayın danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zülal ERKAN'a, çalışmaya yaptıkları katkılarından ötürü Sayın Prof. Dr. Turan AKBAŞ, Prof. Dr. Emel ÜLTANIR, Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN, Doç. Dr. Mehmet Hakan GÜNDOĞDU, Yrd. Doç. Dr. Binnaz KIRAN ESEN ve Yrd. Doç. Dr. Figen KILIÇ'a, istatistik, analizler konusunda bana destek veren Sayın Prof. Dr. Ali Murat SÜNBÜL ve Yrd. Doç. Önder SÜNBÜL'e, bir akademisyen olarak yetişmemde önemli katkıları olan Sayın Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY, Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ, Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK, Prof. Dr. Ömer ÜRE, Prof. Dr. Ramazan ARI, Prof. Dr. Adnan ERKUŞ, Prof. Dr. Tuğba YANPAR YELKEN, Prof. Dr. Ayşe BALCI KARABOĞA'ya, desteklerini benden esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ ve Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAN'a teşekkür etmek istiyorum.

Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasına yardımcı lider olarak özveri ile katılan sevgili dostum Sayın Uzm. Fatma BÜYÜKKATRAN'a, literatür desteğinde bulunan Sayın Yrd. Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya, çalışmalarına destek veren meslektaşım psikolojik danışman Sayın Funda YILDIZ'a, doktora eğitim sürecini dostluk ve dayanışma içinde geçirdiğim sınıf arkadaşım Sayın Dr. Sezai DEMİR'e, bana her zaman destek olan sevgili arkadaşım Sayın Yrd. Doç. Dr. Işıl TANRISEVEN'e, sevgili dostlarıma, meslektaşlarıma, velilerime, danışanlarıma, araştırma grubuma katılan ve birlikte eşsiz bir süreci deneyimlediğimiz öğrencilerime, teşekkür ederim.

Hayatım boyunca, her zaman yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen çok sevgili ve kıymetli, saygıdeğer annem Menekşe ALBAYRAK ve babam Ömer Osman ALBAYRAK'a, kız kardeşim Rahime Funda ALBAYRAK AYBEY ve sevgili eşi Mazlum AYBEY'e, erkek kardeşim Mustafa Murat ALBAYRAK ve sevgili eşi Özlem ALBAYRAK'a, yaşama sevincim olan yeğenlerim Fatma Ezgi, Osman Yiğit, Toprak, Deniz, Ada Irmak'a sonsuz teşekkür ederim.

Kararlılık, azim ve birçok yaşam deneyimi ile doktora sürecimi tamamlayarak, kendimi gerçekleştirme yolculuğumda, büyük bir adım attığım için bir teşekkür de, kendime ediyorum.

Güldener ALBAYRAK

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
KABUL VE ONAY _____	i
ÖZET _____	ii
ABSTRACT _____	v
ÖNSÖZ _____	viii
İÇİNDEKİLER _____	x
TABLolar LİSTESİ _____	xvi
ŞEKİLER LİSTESİ _____	xxv
EKLER LİSTESİ _____	xxvi

## BÖLÜM I

GİRİŞ _____	1
1.1. Problem _____	5
1.2. Araştırmanın Amacı _____	6
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi _____	9
1.4. Sayıtlar _____	12
1.5. Sınırlılıklar _____	13
1.6. Tanımlar _____	13

## BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	15
2.1. Pozitif Psikoloji _____	15
2.1.1. İyi Oluş _____	19
2.1.2. Öznel İyi Oluş _____	20
2.1.3. Psikolojik İyi Oluş ve İlgili Kavramlar _____	22

2.1.3.1. Kendini Kabul	25
2.1.3.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	26
2.1.3.3. Özerklik	28
2.1.3.4. Çevresel Hâkimiyet	29
2.1.3.5. Yaşam Amacı	31
2.1.3.6. Bireysel Gelişim	32
2.1.4. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	33
2.2. Psikodrama	37
2.2.1. Rol Kuramı	40
2.2.2. Psikodrama'nın İşlevi	41
2.2.3. Psikodrama'nın Temel Öğeleri	42
2.2.4. Psikodrama Türleri	45
2.2.5. Psikodrama'nın Temel Teknikleri	47
2.2.6. Psikodrama'nın Yardımcı Teknikleri	50
2.2.7. Psikodrama Oturumunun Aşamaları	50
2.2.8. Psikodrama'da İlişki Biçimleri	51
2.2.9. Psikodrama Yaklaşımlı Gruplarda Kullanılan Yöntemler	54
2.3. Psiko-eğitim Grupları ve Kullanılan Yöntemler	54
2.4. Grupla Psikolojik Danışma ve Kullanılan Yöntemler	59
2.5. İlgili Araştırmalar	60
2.5.1. İyi oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	60
2.5.2. Psikodrama ile İlgili Araştırmalar	72

### **BÖLÜM III**

YÖNTEM	79
3.1. Araştırma Modeli	79

3.2. Evren ve Örneklem	83
3.2.1. Çalışma Grupları	83
3.2.1.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması	83
3.2.1.2. Gruplara Katılacak Öğrencilerin Belirlenmesi için Yapılan Ön Görüşme	86
3.2.1.3. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Grup Uygulaması için Yardımcı Lider	87
3.3. Veri Toplama Araçları	87
3.3.1. Kişisel Bilgi Form	87
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri	88
3.3.3. Grup Sürecinin Değerlendirilmesi için Kullanılan Formlar	89
3.3.3.1. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu	89
3.3.3.2. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu	90
3.3.3.3. Oturum Günlükleri	90
3.4. Verilerin Toplanması	91
3.5. Deneysel Uygulamalar	92
3.5.1. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Deneysel Grup Uygulaması	92
3.5.2. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Grup Uygulaması	108
3.6. Verilerin Çözümlemesi	117

## BÖLÜM IV

BULGULAR	119
4.1. Birinci Denenceye İlişkin Bulgular	123
4.2. İkinci Denenceye İlişkin Bulgular	124
4.3. Üçüncü Denenceye İlişkin Bulgular	126
4.4. Dördüncü Denenceye İlişkin Bulgular	129
4.5. Beşinci Denenceye İlişkin Bulgular	131
4.6. Altıncı Denenceye İlişkin Bulgular	132
4.7. Yedinci Denenceye İlişkin Bulgular	134
4.8. Sekizinci Denenceye İlişkin Bulgular	138
4.9. Dokuzuncu Denenceye İlişkin Bulgular	142
4.10. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular	146
4.11. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular	181
4.12. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular	217
4.13. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular	224

## BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	230
4.1. Sonuçlar	242
4.2. Öneriler	246
4.2.1. Uygulamalara Yönelik Genel Öneriler	246
4.2.1.1. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-Eğitim Deneysel Grup Uygulamasına Yönelik Öneriler	247
4.2.1.2. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Yönelik Öneriler	248
4.2.2. Araştırmalara Yönelik Genel Öneriler	249
4.2.1.1. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-Eğitim Deneysel Grup Uygulamasına Yönelik Araştırma Önerileri	252
4.2.2.2. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Yönelik Araştırma Önerileri	254
KAYNAKLAR	255
EKLER LİSTESİ	282
Ek-1 Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-Eğitim Programı Deneysel Uygulaması	283
Ek-2 Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulaması	325
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu	347
Ek-4 Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri	348
Ek-5 Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Olarak Hazırlanan Psiko-Eğitim Grubu Ön Görüşme Formu	355

Ek-6	Grup Sürecinin Değerlendirilmesi İçin Kullanılan	
	Formlar	359
	1. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu	359
	2. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu	360
	ÖZGEÇMİŞ	361



## TABLULAR LİSTESİ

<b><u>Tablo Numarası ve Adı</u></b>	<b><u>Sayfa No</u></b>
Tablo 1 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grupları Üye Sayısı .....	85
Tablo 2 Psikolojik İyi Oluş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	86
Tablo 3 Psikolojik İyi Oluş Temelli Psiko-eğitim Programı Etkinlik Listesi .....	98
Tablo 4 Testler ve Formlar, Ölçtüğü Değişkenler, Kullanıldığı Aşamalar ve Analiz Yöntemleri .....	118
Tablo 5 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri —	119
Tablo 6 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Alt Ölçekler Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri .....	122
Tablo 7 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	123

Tablo 8 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	125
Tablo 9 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	127
Tablo 10 Deney 1 Grubu ve Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann - Whitney U Testi Sonuçları .....	127
Tablo 11 Deney 1 Grubu ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann - Whitney U Testi Sonuçları .....	128
Tablo 12 Deney 2 Grubu ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann- Whitney U Testi Sonuçları .....	129
Tablo 13 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	130
Tablo 14 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	132

Tablo 15 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	133
Tablo 16 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları	135
Tablo 17 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	136
Tablo 18 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	137
Tablo 19 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	138
Tablo 20 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları	139
Tablo 21 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	140

Tablo 22 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	141
Tablo 23 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	142
Tablo 24 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları .....	143
Tablo 25 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	144
Tablo 26 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	145
Tablo 27 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	146

Tablo 28 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının  
1. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek  
Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları 147

Tablo 29 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının  
2. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek  
Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları 150

Tablo 30 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının  
3. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek  
Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ..... 153

Tablo 31 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının  
4. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek  
Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ..... 156

Tablo 32 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının  
5. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek  
Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları 158

Tablo 33 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 6. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ——— 161

Tablo 34 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 7. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ——— 164

Tablo 35 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 8. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ——— 1672

Tablo 36 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 9. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ——— 170

Tablo 37 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 10. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları ——— 173

Tablo 38 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 11. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	176
Tablo 39 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 12. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	178
Tablo 40 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 1. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	183
Tablo 41 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 2. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	186
Tablo 42 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 3. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	188

Tablo 43 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 4. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	191
Tablo 44 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 5. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	194
Tablo 45 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 6. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	197
Tablo 46 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 7. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	200
Tablo 47 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 8. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	203
Tablo 48 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 9. Oturumuna İlişkin	



Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	206
Tablo 49 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 10. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	209
Tablo 50 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 11. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	212
Tablo 51 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 12. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	214
Tablo 52 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına ilişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	219
Tablo 53 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına ilişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları .....	225

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil No</b>	<b>Şekil Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
Şekil 1	İyi Olmanın Boyutları ve Teorik Kaynaklarının Çekirdeği _____	35
Şekil 2	Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları _____	36
Şekil 3	“Maske” Etkinliği Örneği _____	288
Şekil 4	“Afrika Kalkanı” Etkinliği Materyal Örneği _____	291
Şekil 5	“Bireysel Gelişim Ağacı” Etkinliği Materyal Örneği _____	294
Şekil 6	“Fotoğrafi Okumak” Etkinliği Materyal Örnekleri _____	308
Şekil 7	“Sosyal Atom” Etkinliği Örneği _____	310
Şekil 8	“Bir Resim Çiz” Etkinliği Örneği _____	315
Şekil 9	“Bir Resim Çiz” Etkinliği Örneği _____	315
Şekil 10	“Boşluğu Tamamlama” Etkinliği Materyal Örneği _____	324
Şekil 11	“Grup Şiiri” Etkinliği Örneği _____	344

## EKLER LİSTESİ

<b>Ek No</b>	<b>Ek Adı</b>	<b>Sayfa No</b>
Ek-1	Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan, Psiko-Eğitim Programı Deneysel Uygulaması	283
Ek-2	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulaması	325
Ek-3	Kişisel Bilgi Formu	347
Ek-4	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri	348
Ek-5.	Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Olarak Hazırlanan Psiko-Eğitim Grubu Ön Görüşme Formu	355
Ek-6	Grup Sürecinin Değerlendirilmesi İçin Kullanılan Formlar	359
	1- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu	359
	2- Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Psiko-eğitim/Psikodrama)	360

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanoğlunun mutluluk çabası, yüzyıllardır sürmektedir. Kendilerini neyin, nelerin mutlu edeceğini bilmeden, sürekli bir arayış ve mutluluğa ulaşma çabası içinde yaşamlarını sürdürürler. Bir şeylere sahip olmaya çalışarak, mutlu olacaklarını düşünürler ancak sahip olduklarında, yeni amaçlarla, bitmek tükenmek bilmeyen arayışlarına devam ederler. Aslında mutluluktan kastedilen, pozitif psikoloji başlığı altında yer alan sağlık, iyilik hali, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramlardır. Geçmişte olduğu gibi bugünde bu kavramlar, içinde bulunduğumuz çağın da etkisi ile daha fazla önem kazanarak, insanoğlunun gündemini meşgul etmektedir. Dolayısıyla sağlık, iyilik hali, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş kavramları ile ilgili birçok tanım ve araştırma yapılmıştır.

Sağlık kavramına bakılacak olursa; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; "Bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır (Declaration of Alma Ata, 1978). Dünya sağlık örgütünün sağlık tanımında bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilikten söz edilmektedir. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nde, toplum sağlığından Madde 25'de, bahsedilmektedir; "Herkesin gerek kendisi, gerek ailesi için yiyecek, giyecek, konut, sağlıksal bakım, gerekli toplumsal hizmetler de

içinde olmak üzere sağlığına ve esenliğine uygun bir yaşam düzeyine; işsizlik, hastalık, sakatlık, dulluk, yaşlılıkta ya da geçim olanaklarından kendi iradesi dışında yoksul kaldığı başka durumlarda, güvenliğe hakkı vardır” (Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi, 2013). Görüldüğü gibi bu madde ile İnsan Hakları Bildirgesinin, bireyin sağlık ve esenlik içinde bir yaşam düzeyinde olması hakkı ile iyilik halini hedeflediği görülmektedir. Mustafa Kemal Atatürk, “Kendine devrimin ve devrimciliğin çeşitli ve yaşamsal görevler verdiği Türk vatandaşının sağlığı ve sağlamlığı, her zaman üzerinde dikkatle durulacak ulusal sorunumuzdur” diyerek (İnan, 1991), bireylerin bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam bir iyilik haline sahip olmalarını ulusal bir sorun olarak göreyerek sahiplenmiştir.

Zihinsel açıdan iyilik hali, ruh sağlığı ile ilişkilidir. Ruh sağlığı; “Kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli denge ve uyum içinde olması” şeklinde açıklanabilir (MEGEP, 2009). Ruh sağlığı, değişmeyen bir durum değildir. Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca, bireyin ruhsal dengesi sarsılabilir. Bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar, davranış bozuklukları ortaya çıkabilir. Örneğin aile içindeki çatışmalar, uzun süren hastalıklar, boşanmalar, ölüm, işsizlik, doğal afetler gibi durumlar, geçici ya da sürekli ruhsal bozukluklara neden olabilir. Fakat her insanın bu, dış etkenlere göstereceği tepkiler aynı değildir. Kimileri bu olayları çok güçlü ve sakin karşılarken, kimileri en küçük bir olayda bile ruhsal çöküntüye uğramaktadır. Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevresiyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler (MEGEP, 2009).

Ruh sağlığı, insanın bütün halinde işleyişiyle gelişir. İnsanın bütün yönleri birbirine destek sağlar. Bedence iyi gelişmemiş ya da iyi koşullar altında bulunmayan kimsenin zihinsel ve duygusal yönden gelişmesi de, sınırlı hale

gelmektedir. Duygusal yönden olgunlaşmamış bir kimsenin zihinsel yetenekleri ne kadar üstün olursa olsun, bu yönden de gelişimini sınırlı hale getirecektir (Kılıççı, 1992).

Ruh sağlığı, bireyin olası birçok farklı değere sahip olduğu bir süreğen gösterge olarak ele alınabilir. Ruh sağlığının tanımı, duygusal iyi oluşun, yaratıcı ve doyumlu bir yaşam kapasitesinin ve yaşamın kaçınılmaz zorlanmalarına karşı esnek olmadan geçmektedir. Ruh sağlığı süreğen bir gösterge olarak ele alınır ve bu göstergede bireyler, yaşamın zor dönemleriyle nasıl başa çıkacaklarına ilişkin becerilerini, üretken şekilde yaşama kapasitelerini, içinde yaşadıkları topluma katkıda bulunma potansiyellerini öğrenirler (Güney, 2012).

Bireyin ruhsal açıdan sağlıklı olmasının göstergesi, iyilik halinin sürekliliğidir. İyilik hali, bir yaşam yoludur. Özellikle ideal düzeyde, sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaca yönelik davranışlar sergileyen ve daha dolu bir yaşam sürme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey ve Witmer, 2004). Myers, Witmer ve Sweneey (2000:252) iyilik hali kavramını, “Bireyin beşeri ve doğal toplulukta bütünüyle hayatı yaşarken, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bütünleştiği en iyi düzeydeki sağlığa ve iyi olmaya yönelen yaşam şekli” olarak tanımlamaktadır.

İyilik hali ve sağlığın tanımının benzerliği, karmaşık ve kafa karıştırıcıdır. Güncel literatür, iyilik hali kavramını; iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk ve genel memnuniyet gibi bir çok kültür tarafından anlaşılan benzer terimlerle ilişkilendirerek açıklamış ve uluslararası araştırmalarda kullanmıştır (Foster ve Keller, 2008).

İyi oluş, deneyim ve işlevselliği içeren karmaşık bir yapıdır. İyi oluşla ilgili güncel araştırmalar, iki genel bakış açısından yola çıkarak elde edilmiştir. Hazza odaklanan ve acıdan kaçınan kavramlarla iyi oluşu açıklayan ve mutluluğa odaklanan hazcı yaklaşım, bireyin tam olarak işlevsel olması açısından iyi oluşu açıklayan ve kendini fark etme ve anlamaya odaklanan psikolojik işlevsellik yaklaşımı. Bu iki görüş, farklı araştırma alanları ve bu alanların birbirini tamamlaması ile oluşan bilgilerden meydana gelmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Hazcı bakış açısında iyi oluş, doyum ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Bu bakış açısına göre iyi oluşun ölçütü, kişinin öznel olarak yaşamını değerlendirmesidir (Diener, 1984). Wilson'a (1960) göre, ihtiyaçların karşılanması mutluluğa neden olurken, sürekli olarak doyurulmayan ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olur. Ayrıca memnuniyetin derecesi; Birey, geçmiş deneyimler, diğerleri ile kıyaslama, kişisel değerler ve diğer faktörlerden etkilenir. Memnuniyet derecesi, bu etkilenme doğrultusundaki istek düzeyine bağlıdır (Akt. Wilson, 1967).

Psikolojik işlevsellik yaklaşımından, ideal psikolojik işlevsellik ya da kendini gerçekleştirme kastedilmektedir (Waterman, 1990). Özetle mutluluğun doğasını, tam işlevsellik, kendini gerçekleştirme süreci içermektedir (Waterman, 1993).

Görüldüğü gibi iyi oluş ihtiyaçların karşılanması ile ilişkili olarak, kişinin öznel değerlendirmesini içeren öznel iyi oluş ve psikolojik işlevselliğin en üst düzeyde olması hali olan psikolojik iyi oluş gibi iki ayrı bakış açısı ile ele alınmaktadır. Farklı bakış açıları iyi oluş ile ilgili farklı tanımların varlığından söz edilebilir.

## 1.1. Problem

İyi oluş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam anlamındadır. Bu kavram içerisinde psikolojik işlevsellik bakış açısı ile kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunabilmeyi vurgulayan psikolojik iyi oluş önemli bir yer tutmaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramını, bireyin yaşamında olumlu yönde var etmesi ve koruması kolay değildir. Bunu var etmesi ve koruması için bireye grupla psikolojik danışma uygulamaları ile yardımcı olunabilir. Bu tür uygulamalarla, bireylerin farkındalık kazanmaları ve iç gözü geliştirmelerine destek olunabilir. Grupla psikolojik danışma, terapötik ve profesyonel bir yardım etme yöntemidir, bireyler bu uygulama ile sorunlarına çözüm bulmanın yanında, grup etkileşiminden faydalanarak, sosyal destek de görebilmektedir.

Yine psiko-eğitim uygulaması da, farkındalık kazandırmanın yanında amaca yönelik bilişsel açıdan bireyleri bilinçlendirerek, psikolojik iyi oluş konusunda bireylerin tam olarak fonksiyonel olmalarına destek verebilir. Bu uygulama bireylere bilgi verirken, beceri kazandıracak bir ortam da sunar.

Bu araştırmada, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir.



## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

Araştırma amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?
4. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?
5. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?

6. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?
7. Deney 1 deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?
8. Deney 2 deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?
9. Kontrol grubu deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark var mıdır?

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki denenceler sınanmıştır;

1. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
2. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
3. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

4. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
5. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
6. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
7. Deney 1 deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında, izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.
8. Deney 2 deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında, izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.
9. Kontrol grubu deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme toplam puan ortalamaları arasında, anlamlı bir fark yoktur.

Bu denencelerle birlikte deneysel işleme ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla şu sorulara da yanıt aranmıştır;

· Deney 1 grubu üyelerinin uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grup uygulamaları çalışmasında “Her bir oturumda elde ettikleri kazanımlara” ilişkin kişisel değerlendirmeleri nelerdir?

- Deneý 1 grubu üyelerinin uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grup uygulamaları çalışmasının bitiminde genel olarak süreçten elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri nelerdir?
- Deneý 1 grubu üyelerinin uygulanan psikolojik iyi oluřa yönelik hazırlanan psiko-eđitim grup uygulamalarının etkililięine iliřkin görüřleri nelerdir?
- Deneý 2 grubu üyelerinin uygulanan psikodrama temelli grupla psikolojik danıřma uygulamasında “Her bir oturumda elde ettikleri kazanımlara” iliřkin kiřisel deęerlendirmeleri nelerdir?
- Deneý 2 grubu üyelerinin uygulanan psikodrama temelli grupla psikolojik danıřma uygulamasının bitiminde genel olarak süreçten elde ettikleri kazanımlara iliřkin kiřisel deęerlendirmeleri nelerdir?
- Deneý 2 grubu üyelerinin uygulanan psikodrama temelli grupla psikolojik danıřma uygulamalarının etkililięine iliřkin görüřleri nelerdir?

### **1.3. Araştırmanın nemi ve Gereğesi**

Sağlıklı bir toplum, sağlıklı bireylerden oluşur. Bu kapsamda, koruyucu ruh sağlığına yönelik çalışmalar büyük önem kazanmaktadır. Bireylerin, mutlu, kendisi ile barışık, çevrelerindeki kişilerle uyumlu ve sağlıklı iletişim kurabilmeleri, iyilik hali açısından olumlu bir düzeye sahip olmaları ile doğru orantılıdır.

Psikolojik iyi oluş, birçok boyutu kapsamaktadır. Kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim boyutlarının bireyin yaşam döngüsünde aktif bir şekilde rol oynaması, bireyin ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağlar. Bu nedenle bu boyutların birer beceri olarak, bireyin davranışlarına yansımaları büyük önem taşımaktadır. Yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olma ve bireyin yaşamını bütünüyle işlevsel yaşaması, tüm bu boyutların bireyin düşünce, davranış ve tutumlarına yansımaları anlamına gelmektedir. Bu ise, bireylerin bu boyutlar hakkında daha fazla bilgi edinebilecekleri, beceri kazanabilecekleri, bu becerileri günlük hayatlarına aktarabilme ve bu süreci paylaşabilecekleri çeşitli grup çalışmaları ile mümkün olabilir.

Üniversite gibi eğitim kurumları ise bireylere, hem mesleki bilgi ve beceri kazanabilmeleri hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilmeleri için grup çalışması vb. çalışmalara katılma fırsatı veren ortamlardır. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilecek ve ruh sağlıklarına katkı sağlayacak uygulamalar çok önemli ve değerlidir. Çünkü bu ve buna benzer uygulamalarla elde edilen beceri ve farkındalıklar, ömür boyu bireyleri destekleyen unsurlardır.

Yazın çalışmalarına baktığımızda psikolojik iyi oluşla ilgili olarak psiko-eğitsel bir programın oluşturulmadığı görülmüştür. Bu nedenle, psikolojik iyi oluş kavramının ve kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim alt boyutlarının beceri eğitimi ile geliştirilmeye çalışıldığı bir psiko-eğitim programının oluşturulması, uygulanması ve bireyde kalıcı öğrenme sağlanarak, günlük yaşama aktarılması büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşlarına

olumlu yönde katkı sağlamak amacı ile bir psiko-eğitim programının önerilmesi ve etkisinin sınanması, çeşitli uygulamaların ve aktivitelerin yer alacağı, bireyin hem bilişsel olarak, hem de beceri yönünden gelişmesini hedefleyen programın oluşturulması ve uygulayıcılara sunulması alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yine, psikolojik iyi oluş ile ilgili bu araştırma konusu kapsamında gerçekleştirilen psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen psikodrama içerikli araştırmalara, uygulamalara ve uygulayıcılarına katkı sağlayacağı ve psikodrama yaklaşımının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi hakkında alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer önemi ise, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, karşılaştırmalı olarak incelendiği karşılaştırılmalı, ilk çalışma olmasıdır. İki farklı yöntemin kullanılarak karşılaştırıldığı deneysel bir çalışma olması, araştırmanın önemli bir yönüdür. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalarda, hangi yöntemin daha etkili olabileceğinin bilinmesi, gerek zaman, gerekse emek ve para kaybını önlemiş olacaktır.

Pektaş, Bilge ve Ersoy'a (2006) göre, bir ülkede ruh sağlığı hizmetlerinin etkinliğini sağlayabilmek için, bu ülke bireylerinin ruh sağlığı yönünden korunması, riskli grupların epidemiyolojik çalışmalarla belirlenmesi, erken tanı ve tedavisinin sağlanması, bunların dolaylı sonucu olarak, sağlıkta

yaşam kalitesinin artırılabilmesi için eğitim ve danışmanlık adımlarından oluşan rehabilitasyon hizmetlerinin sunulması gerekmektedir

Bu araştırma ile gerçekleştirilecek iki ayrı uygulama ve araştırma sonuçlarının alana sunulmasının, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında gerçekleştirilen çalışmaların gelişmesinde bir etken olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan deneklerin, ölçme araçlarını içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerde, deney koşulları dışında, olgunlaşma ve genel etkilerin aynı olduğu varsayılmıştır.
3. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrenciler, önceden psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim uygulaması konusunda ya da ilgili yakın bir konuda herhangi bir eğitim almamışlardır.
4. Fiziksel ve istatistiksel kontrol yöntemlerinin uygulanmasıyla, araştırmada bağımsız değişkenler dışında bağımlı değişkeni etkileyen ve ara değişken olan kontrol değişkenlerinin, her iki grupta benzer dağılım gösterdiği varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2010-2011 eğitim öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nde, 2010- 2011 eğitim-öğretim yılında 3. sınıfta öğrenimine devam eden Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubuna katılan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen Psikolojik iyi oluş kavramı, psikolojik iyi oluş konusunda ölçme aracının dayandığı kuramsal çerçeve ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**İyi Oluş:** Bireylerin potansiyellerini geliştirebilme, verimli ve yaratıcı çalışabilme, diğerleri ile güçlü ve olumlu kişilerarası ilişkiler kurabilme, topluma katkıda bulunabilme durumudur (Cross ve Jenkins 2009).

**Psikolojik İyi Oluş:** Kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

**Psiko-eğitim:** Bütüncül ve etkileşimsel psikoterapötik ve eğitimsel müdahaleyi içeren profesyonel bir uygulama yöntemidir (Lukens ve McFarlane, 2004).



**Psiko-eğitim Grupları:** Eğitimsel içerikli, beceri geliştirmeyi hedefleyen ve başarılması gereken amaçların yer aldığı bir grup çeşididir (DeLucia-Waack, 2006).

**Psikodrama:** Psikolojik ve sosyal sorunları, katılımcılarla hayatlarındaki ilgili olaylar hakkında konuşmakla yetinmek yerine, onları yeniden canlandırmaya yönelten bir araştırma, yöntemidir (Blatner, 2002).

**Grupla Psikolojik Danışma:** Kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya abalandığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yrtlen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan Acar, 1993).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili olarak, pozitif psikoloji, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluş'un boyutları olan; kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim gibi kavramlar bulunmaktadır. Aşağıda bu kavramlara yönelik kuramsal açıklamalar ve psikolojik iyi oluş ile ilgili bir model yer almaktadır.

#### 2.1. Pozitif Psikoloji

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce, psikolojinin üç farklı görevi bulunmaktaydı: ruh hastalıklarını tedavi etme, insanların daha üretken ve doyurucu yaşamaları, teşhis ve tedavide başarılı olma. Savaştan sonra ise, birçok psikologun ruh hastalıkları ile çalışma fırsatı bulması ile klinik psikolog mesleği ortaya çıktı. Akademisyenler, patolojileri açıklayan araştırmaları ile saygınlık kazandılar. İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji çalışmaları, bireysel sorunların tedavisi ve değerlendirilmesine kaydı. Psikolojik rahatsızlıkların ve çevresel stres verici olayların (boşanma, ölüm, fiziksel ve cinsel istismar vb.), olumsuz etkilerinin araştırılmasında, büyük bir artış oldu. Uzmanlar, zararlı alışkanlıklar, dürtüler, sorunlu geçen çocukluk çağı ve beyin hasarlarının vb. neden olduğu hastalıkların tedavisinde, hasta-hastalık çerçevesinde ruh

hastalıklarını tedavi etti (Seligman, 2001; Susniene ve Jurkauskas 2009). Sonuçta, psikolojinin iki temel görevi olan insanların yaşamlarını daha iyi hale getirme ve bireyin var olan özelliklerini güçlendirme unutuldu. Eğitim müfredatlarının bireyler üzerinde çok kuralcı olması ile yaşamı anlamlı kılan olumlu özellikler yerine hastalıklar üzerine odaklanıldı. Umut, bilgelik, yaratıcılık, ileri görüşlülük, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi olumlu özellikler görmezden gelindi. Öte yandan ruh sağlığını koruyucu çalışmalar yapan araştırmacılar ise, ruh hastalıklarına karşı insanı koruyan, güçlü, bireysel özellikler keşfetti: cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, iç görü gibi (Seligman, 2001). Pozitif psikoloji hareketi bu şekilde başlamış oldu.

Psikoloji, sadece hastalıkları, zayıflıkları ve hasarları değil, aynı zamanda güçlü yanları ve meziyetleri de incelemelidir Pozitif psikoloji sadece hastalıklar, zayıflıklar ve hasarlar hakkında çalışmaz, aynı zamanda güçlü kılan olumlu özellikleri içerir. Terapi, sadece olumsuzlukları düzeltmez aynı zamanda olumluları oluşturmaya odaklanır. Bu nedenle pozitif psikoloji hareketi, ihmal edilmiş olan bir mesleki alanı hatırlatır. Tedavi, sadece sorunun ne olduğunun tespiti değil, aynı zamanda olması gerekenin, yapılmasıdır. Psikoloji, sadece hastalık ya da sağlık hakkında değildir aynı zamanda çalışma iş, eğitim, içgörü, sevgi, büyüme ve oyun hakkındadır. En iyi olanı arayış içinde pozitif psikoloji, iyi dilekler, kendini ikna etme ve boşa vakit harcama yerine, tüm karmaşıklığı içinde, insan davranışının kendine özgün sorunlarına, en uygun bilimsel yöntemi uygulamaya çalışır (Seligman, 2001).

Pozitif psikoloji, hayat boş ve anlamsız olduğunda ortaya çıkan patolojileri önleyen ve yaşam kalitesini arttıran, olumlu kişisel deneyimleri, olumlu bireysel özellikleri, pozitif kurumları destekleyen bir bilimdir. Olumlu

bireysel özelliklerle; sevgi, meslek, cesaret, kişiler arası beceriler, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, üstün yetenek ve bilgelik için kapasite kastedilirken, toplumsal düzeyde ise; iyi bir vatandaş olma yolunda teşvik edici çalışmalar yapan kuruluşlar ve sorumluluk, fedakârlık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi özellikler ön plana çıkmaktadır (Seligman, 2001).

Öznel düzeyde bakıldığında pozitif psikoloji alanı, değerli öznel yaşantılar hakkındadır; iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten doyum alma; geleceğe dair umut ve iyimserlik; şu anki mutluluk ve üst düzey yaşantı; bireysel düzeyde, pozitif bireysel özelliklerle ilgilidir; sevgi ve çaba kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkiler, estetik duyarlılık, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, üstün yetenek ve bilgelik gibi. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık meziyetleri ve bireysellikten daha iyi bir vatandaş olmaya doğru giden özelliklerle ilgilidir; sorumluluk, şefkat, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman 2001). Pozitif psikolojinin amacı, olumlu nitelikleri yeniden oluşturarak, yaşamdaki olumsuz durumları düzeltmekte uğraşan psikolojinin dikkatini değiştirmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin olumlu niteliklerini arttırarak ve iyi oluşlarını arttıran programlar ile deneyim kazanmaları sonucu, ruh sağlıklarını korumaya odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, insanın tam işlevselliğinin incelenmesini, güçlü yönlerinin ve potansiyelinin ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır. İnsanın işlerliğindeki olumsuz yönlere vurgu yapmaktan kaçınmakta ve genel iyilik halini desteklemektedir. Akıl sağlığı açısından *normal* kabul edilen insan nüfusunun, *anormal* kabul edilen nüfustan sayıca çok daha fazla olduğu düşünüldüğünde, pozitif psikoloji yaklaşımının daha fazla insanın yaşamını iyileştirdiği

görülmektedir. Böylece, bu az araştırılmış alanda çalışmanın daha yoğun çaba, emek, enerji, güç ve mali kaynak gerektirdiği daha iyi anlaşılmaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu yönlerini geliştirmesi, pozitif deneyimler yaşamaları için eğitici programlarla, ruh sağlıklarının korunmasını amaçlar. Bu yaklaşım, bireyin kapasitesini yükseltmeyi ve potansiyelini ortaya çıkarmayı öngören daha takdir edici bir bakış açısidir (Kararmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikoloji çalışmalarında kullanılan davranışçı ilkelere göre; bireyler, pozitif işlevselliklerini desteklemede aktiftir ve kontrollü bir şekilde uyum sağlayarak, yeteneklerini pozitif yaşantılar ile artırır ve böylece yaşam kalitelerini etkilerler (Akın Little, Little ve Delligatti 2004)

Pozitif psikoloji alanı ile ilişkili olarak farklı disiplinlerde birçok bilimsel çalışma yapıldığı görülmektedir (Seligman, (2001); Susniene ve Jurkauskas (2009); Seligman ve Csikszentmihalyi, (2000). Bireylerin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştiren, önleyici çalışmaların yapıldığı Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı da, bu alanlardan birisidir. [Hamamcı, (2002); Duy, (2003); Maşraf, (2003); Duran ve Eldeleklioğlu, (2005); Aydın, (2006); Kuzucu, (2006); Yerlikaya, (2006); Tanhan, (2007); Akın, (2009); Gülaçtı, (2009)]. Eryılmaz (2013), pozitif psikolojinin özellikle karakter güçlendirme ve önleyicilik bağlamında psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağladığını belirterek, bireylerin ustalaşma ve olumlu duygular yaşamalarında, yeteneklerinin ve güçlü yanlarını geliştirilmesinde, pekiştirilmesinde ve yaşama aktarılmasında psikolojik danışmanların önemli bir rol üstlendiklerini belirtmiştir. Pozitif psikoloji bilgi ve bulgularının, onlar için değerli birer araç olabilir olduğunu ifade etmiştir.

### 2.1.1. İyi Oluş

İyi oluş kavramı, en üst düzeyde psikolojik sağlık ve yaşantı ile ilişkilidir. “Nasılsınız?” sorusu, günlük dilde sorulan bir soru olmanın ötesinde, yoğun bilimsel bir inceleme sorusu olarak görülmelidir. Basit bir soru gibi görünen “Nasılsınız?” sorusu, kuramcılarca karmaşık ve tartışmalı olan iyi oluş konusuna dayanır (Ryan ve Deci, 2001).

Pozitif psikoloji alanında iyi oluşla ilgili olarak iki kavram bulunmaktadır: a) Eudaimonia (Kendini anlama ve anlatımcılık) ve b) Hedonizm. Eudaimonia kavramı, klasik yunan felsefesinde Aristo'nun (1985), Nicomachean Ethics adlı eserinde geçer. *Daimon*, hangi yeteneğinin yaşamını daha çok doldurduğunu fark eden bireyin, gizilgüçlerini ifade eder. Bu gizilgüçler, tüm insanlar arasında yaygın olanlar ve diğerlerinden farklı olan eşsiz gizilgüçleri de içerir. *Daimon*, mükemmelliğe doğru yaşamın anlamını ve yönünü belirleyen, çaba gösteren bir amaçtır. Birey, bu amaca, uygun olarak yaşamak ve gizilgüçleri (kendini gerçekleştirme) fark etmek için çabalar ve Eudaimonia olarak adlandırılan duruma neden olur. Bu çabalar, bireyselliğin kişisel olarak ifade edildiği çabalardır (Waterman, 1990). Aristo'ya göre, insan davranışlarıyla ulaşılan en yüksek unsurdur (Ryff ve Singer 2008). Öznel deneyimler içeren Hedonic bakış açısı mutluluğu, “İsteklerimizin önemli şeyler olduğu inancıyla birlikte gelen hoşnutluk verici etkiler ” olarak ifade eder (Kraut, 1979).

Bireylerin yaşam doyum ve mutluluk merkezli olmalarına göre öznel iyi oluş (Hazcı bakış açısı), kendini gerçekleştiren fonksiyonel birey olmalarına göre de, psikolojik iyi oluş (Eudaimonic bakış açısı) tanımlanabilir. Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşam problemlerinin olmaması olgularını içerirken,

psikolojik iyi oluş, kişisel gelişim, meydan okuma, özerklik, çaba harcama olgularını içermektedir (Hamurcu, 2011).

Görüldüğü gibi öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, insan doğası ile ilgili olarak iki farklı görüşe sahiptir. Bu iki kavram, psikolojik sağlığın ilişkili fakat ayrı yönleri olarak kabul edilmektedir. Bu kavramlar, insan doğasının iki farklı yönden görünüşü olarak tarif edilmektedir. Tooby and Cosmides'e (1992) göre, öznel iyi oluş, insan doğasının sosyal ve kültürel öğretiler ile anlam kazanan ve uyum sağlayabilen yapısı ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, insan doğasını ve içeriğini ortaya çıkaran bir yaklaşımdır.

### 2.1.2. Öznel İyi Oluş

Tarihte ilk olarak, hazcı bakış açısı ile ilgili en kapsamlı açıklama, 3. Yüzyılda, Cyrene'li, Aristippus tarafından yapılmıştır; *“Zevk, oldukça yararlıdır, ayrıca fiziksel, olumlu, anlık zevkte, nedeni ne olursa olsun iyidir”* (Tatarkiewicz, 1976:317). Aristo ise, Cyrenaic'in mutluluk görüşünü açıkça ret etmiştir. *“Otlayan hayvanların yaşamından hoşnut olması gibi bir hoşnutluk hissi; iyi oluş ve mutluluğu anlamanın en kaba şeklidir”* (Aristotle, 1985:7) diyerek eleştirisini dile getirmiştir. (Akt. Waterman, 1993).

Hazcı bakış açısındaki mutluluk ifadesi ile kişisel anlam ve anlatımcılık deneyimleri kastedilmektedir. Kavramsal bir sınırlaması olmayan hazcı bakış açısı, sadece kişisel anlam ve anlatımcılık ve kendini gerçekleştirme ile ilgili çeşitli davranışların parçasıdır. Hazcı bakış açısındaki mutluluk, fiziksel, bilişsel ya da sosyal ihtiyaçların doyurulmasına eşlik eden hoşnutluğu sürekli olarak hissetmektir (Waterman, 1993).

Sosyal bilimciler, öznel iyi oluşun tanımı ile ilgili ilk olarak özellikler gibi dış kriterlere odaklanmışlardır. İkinci olarak, insanların yaşamlarını olumlu terimlerle nasıl değerlendirdikleri sorusuna odaklanarak, yaşam doyumu ve iyi bir yaşamı hangi standartların oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Üçüncü olarak ise, olumlu duygunun, olumsuz duyguya ağır bastığını gösteren, gündelik hayatta kullanılan terimlere odaklanmışlardır (Bradburn, 1969).

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve iyi bir yaşamı nelerin oluşturduğu ile ilgili ölçütlerin fark edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin, kendisi için belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesi, temel ölçüttür (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, hoş ve hoş olmayan etkenleri içeren, insanların duygusal tepkilerini, hoşnut olduğu alanları ve yaşam doyumunu geniş çaplı değerlendirmesini içeren, çok çeşitli bir olgudur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Bradburn (1969) mutluluğu, olumlu duygunun, olumsuz duyguya baskın gelmesi olarak tanımlamıştır. Eğer olumsuz duygu, olumlu duygudan daha fazla ise bireyin iyi oluşu düşüktür. Olumlu duygu; coşku (heyecanlı olma, istekli olma gibi), enerji (aktif olma, enerjik olma gibi), zihinsel uyarılmışlık (dikkatli olma, özenli olma gibi) ve kararlılık (güçlü olma, azimli olma gibi) kavramlarının birleşimidir. Tersine olumsuz duygu ise, üzüntü, kaygı, korku, kızgınlık, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duygu durumlarının yer aldığı geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Watson, 1988).

Öznel iyi oluş, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirilmesini içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin verdiği tepkiler ve yargılar, öznel iyi oluşunu oluşturmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri,



olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ile üç ayrı boyut olarak sınıflandırılmıştır (Yetim, 2001). Schmutte ve Ryff'da (1997), iyi oluşun tipik ölçütlerinin pozitif etki, negatif etki ve yaşam doyumu olmak üzere üç temel öğeden oluştuğunu söylemektedir. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımlarının çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları ve değerlendirmeleri kapsar (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş, hoş duygusal deneyimleri vurgular. Bireyin, hayatının bir döneminde çoğunlukla hoş duygular yaşamış ya da hala sürüyor olması, bu tür duygulara yakınlık olduğu anlamına gelir (Diener, 1984). Yine de, bireyin kendini mutlu hissetmesi sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Mani nöbeti içerisinde taşkın ve coşkun duygular yaşayan bir kişi de, yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey de, mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu durumu, psikolojik bakımdan tam anlamıyla sağlıklı olarak değerlendiremeyiz (Yetim, 2001).

### **2.1.3. Psikolojik İyi Oluş ve İlgili Kavramlar**

Hedonik mutluluk görüşüne karşı, Aristo (1985), Eudaimonia kavramını öne sürmüştür. Eudaimonia, özelliklerin aktif bir şekilde açığa çıkmasıdır. Bu özellikler, içlerinde en iyi ya da mükemmel olduğuna karar verilen çeşitli özellikler olabilir (Ackrill, 1973; McDowell, 1980). Telfer'e (1980) göre, Eudaimonia, bireyin yaşamından hoşnut olması değil, yaşamında neyi arzuladığı ve değerli bulduğudur (Akt. Waterman, 1993). Eudaemonia, kelimenin anlamıyla mutluluk değil, fakat belirli bir değer sisteminin değerlendirildiği, istenilen bir

durumdur. Bu tip bir mutluluğun ölçütü, bireyin öznel değerlendirmesi değil, gözlemcinin değer sistemidir (Diener 1984).

Psikolojik iyi olma kavramına ilk olarak Bradburn (1969) “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserinde yer vermiştir. Bradburn, başta yunanlı felsefecilerden Aristo’nun mutluluk arayışı olmak üzere, genel mutluluk arayışını ve ruh sağlığı konularında iyi olma durumunu, psikolojik iyi olma kavramı adı altında bütünleştirmeye çalışmıştır. Bu amaçla da, yunanca mutluluk olarak çevrilen “Eudaemonia” kavramını psikolojik durumu açıklama amaçlı olarak kullanmıştır. Bradburn’un (1969), bahsettiği psikolojik iyi oluş, mutluluk merkezli bir tanımlama ile güncel yaşamdaki öznel mutluluk durumlarını içermektedir. Bu açıdan bakıldığında, Bradburn’un psikolojik iyi oluş açıklaması, günümüzdeki öznel iyi oluş durumuna karşılık gelmektedir (Akt. Hamurcu, 2011).

Eudaimonia, kendini gerçekleştirme ve tam olarak psikolojik işlevsellik gibi kendini anlama ve anlatımcılık deneyimlerine yol açan yaklaşımların açıklanmasına yol açmıştır. Kendini anlama ve anlatımcılık ile kendini gerçekleştirme kavramları, yaşamında neyi arzuladığı ve değerli bulduğu ya da kişisel mükemmeliyetçilik olan Eudaimonia ile bağlantılıdır (Waterman, 1990). Özetle, Eudaimonic bakış açısı, iyi oluşu tam olarak fonksiyonlarını yerine getiren, kendini gerçekleştiren bireyin durumu olarak ifade edilen psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir

Christopher (1999) psikolojik iyi olmayı anlamının, insanın varoluşu için felsefi bir ihtiyaç olduğunu söylemektedir. Geertz (1973) göre ise, bu durum, “Yaygın, yönelimsel bir ihtiyaçtır”. Diğer bir deyişle, insan olmak, her zaman ve

mutlaka, dünyada var olmanın daha istenilir ya da değerli olduğu temelinde yaşamaktır (Akt. Christophher, 1999).

Ruh sağlığı, klinik ve yaşam süreçli gelişim kuramcıları, pozitif psikolojik işlevselliğin birçok yönü olduğu konusunda ortak bir görüşe sahiptir. Kavramsal olarak bu ölçütler, mutluluk ve yaşam doyumu gibi iyi oluşun öne çıkan deneysel göstergelerinden farklıdır (Diener, 1984). Keyes ve diğ. (2002) göre, bireylerin kendi sınırlarını fark ederek, kendileri hakkında iyi hissetmeleri (kendini kabul), çevreyi kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirmeleri (çevresel hâkimiyet), toplum içinde kendi kararlarını alarak ve kişisel otoritesini kullanarak, bireyselliklerini sürdürmeleri (özerklik), yaşamla ilgili çabalamaları ve zorluklara meydan okumaları (yaşam amacı), yetenek ve kapasitelerinden en iyi şekilde yararlanmaları (bireysel gelişim) psikolojik iyi oluşu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşun her boyutu, tam işlevsel olma yolunda, bireylerin yüzyüze kaldıkları farklı zorlukları içerir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes 1995). Özetle, psikolojik iyi oluş, bireyin gelişme, öğrenme, değişim ya da anlama ve değişme isteğidir (Lent, 2004).

Pozitif psikolojide iyi oluş, memnuniyet ve doyum (geçmişte), umut ve iyimserlik (gelecekte) ve memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk (şimdi) gibi öznel deneyimleri içermektedir (Seligman, 2001). Bu anlamda, insanın güçlendirilmesi önem taşımaktadır. İnsanı güçlendiren özellikler kavramı beraberinde psikolojik iyi oluş kavramını da, akıllara getirmektedir. Psikolojik iyi oluşta, bireyin tam olarak işlevde bulunabilmesi için kapasitesini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989a). Bu anlamda, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik, yetkinlik, kişisel büyüme ve

yaşama anlam yükleme gibi faktörlerin kapasitelerini artırma ve beceri kazandırma önem kazanmıştır (Keyes, 2005).

Özetle, psikolojik iyi oluş, genel olarak bütün kavramlarıyla birlikte, bireyin kendine ve yaşamına dair olumlu bir bakışa sahip olmasını, kendini sürekli bir gelişme, ilerleme içinde hissederek yaşamının anlamlı olduğuna inanmasını, yaşama amacı doğrultusunda hareket etmesini, bu süreç içinde diğer insanlarla olumlu ve faydalı ilişkiler kurmasını, kendine amaçlarına ve gelişimine uygun özerk kararlar alabilmesini içeren işlevsel bir kavramdır (Hamurcu,2011). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirme ve tam işlevsel olma düzeyini tanımlaması anlamına gelmektedir (Waterman, 1993; Ryan ve Deci, 2001).

### **2.1.3.1. Kendini Kabul**

Kendini kabul, kuramcılar tarafından iyi oluşun, en belirgin ve en sık tekrarlanan ve kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik, olgunlaşma gibi ruh sağlığının temel bir özelliklerindedir. Yaşam süreçli gelişim kuramları da, bireyin kendini ve geçmişini kabul etmesini vurgular. Bu yüzden, kişinin kendine karşı olumlu tutum takınması, pozitif psikolojik işlevselliğin en önemli özelliklerindedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Yunan felsefecilerin, “Kendimizi bilmeliyiz” vurgusu, kendi hareketlerimizi, motivasyonumuzu ve duygularımızı algılamaya çalışmamız gerektiği anlamını taşımaktadır. Bir çok kuramda daha çok üzerinde durulan nokta, olumlu benlik saygısına sahip olmadır. Benlik saygısı, Jahoda'nın ruh sağlığı kavramının, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı özelliklerinin, Rogers'ın tam işlevsellik kavramının, Allport'un olgunlaşma kavramının temel ve

önemli bir özelliğidir. Yaşam süreçli kuramlar (Erikson, Neugarten), bireyin geçmiş yaşamını da içeren, kendini kabulün önemini vurgulamaktadır. Ayrıca bireyleşme süreci (Jung), bireyin karanlık tarafı ile yüzleşmesidir. Erikson'un benlik bütünlüğü ve Jung'un bireyselleşme kavramları, benlik saygısından daha zengin bir kavram olan kendini kabul etmeyi vurgular. Kendini değerlendirme, uzun bir dönemi, farkındalığı ve kabulü (bireyin güçlü ve zayıf yönlerini kabul etmesini) içerir (Ryff ve Singer 1996; 2008).

Kendini kabul etme boyutu, bireyin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmasını, iyi ve kötü yönleri dâhil olmak üzere kendini çok yönlü olarak kabul etmesini; geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygular hissetmesini içerir. Bireyin kendinden hoşnut olmaması, geçmiş yaşamı ile ilgili hayal kırıklığı yaşamaması, kişisel özelliklerinden memnun olmaması, kendinden farklı biri olmak istemesi bireyin kendini kabul etme konusunda yeterince etkili olmadığını göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996).

### **2.1.3.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

Kuramların birçoğu sıcak, güven veren kişiler arası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Aristo "Nichomacean Ethics" adlı eserinde, arkadaşlık ve sevgi konularına detaylı bir şekilde yer vermiştir. Jahoda, sevme yeteneğinin ruh sağlığının ana ögesi olduğunu ifade ederken, Maslow'da kendini gerçekleştirenlerin canlılarla empati, yakınlık, sevgi, arkadaşlık kurma özelliklerine sahip olduğunu belirtmektedir. Allport, diğerleri ile yakın ilişkilerin olgunlaşmanın bir ölçütü olduğunu vurgular. Gelişim kuramcılarında Erikson, üretkenlik kavramında diğerlerine rehberlik ve yönlendirmenin önemini, yakınlık

kavramında da, diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilmenin önemini vurgulamıştır (Ryff ve Singer 2008).

Sevebilme yeteneği, ruh sağlığının ana ögesidir. Kendini gerçekleştiren bireyler, tüm insanlara karşı güçlü bir şefkat, empati duygusu, derin sevgiye, sağlam arkadaşlıklara sahip olarak tanımlanmaktadır. Diğerleriyle sıcak ilişkiler olgunluğun bir ölçütü olarak görülmektedir. Gelişim kuramları, diğerleriyle yakın birliktelikler kurma başarısı ve diğerlerinin rehberlik ve yönlendirmesinin önemini vurgular. Bu yüzden diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi, psikolojik iyi oluş kavramında tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a).

Bireyin diğerleriyle sıcak, doyurucu ve güvene dayalı ilişkilere sahip olması, çevresindekilerin rahatıyla ilgilenmesi, güçlü bir empati, yakınlık ve dostluk eğilimi, insan ilişkilerinin özveriye dayalı olduğunu anlaması diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Bireyin diğerleriyle daha uzak ve güvensiz ilişkilere sahip olması; çevresine ilişkin sıcak, açık ve ilgili olmayı oldukça zor bir hale getirirken, kişilerarası ilişkilerde hayal kırıklığı ve yalnızlık, çevresiyle bağlarını uzun süreli devam ettirmede isteksiz olma durumu, bireyin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma konusunda yeterince etkili olmadığını göstermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

İyi oluşun kaynaklarından birisi olan diğerleri ile ilişkilerin önemi birçok araştırma ile de ortaya konmaktadır; Ryff ve Singer (1996) insan ilişkilerini geliştiren diğerleri ile olumlu ilişkilerin, psikolojik iyi oluşun tanımlayıcı bir unsuru olarak kullanıldığını söylemektedir. Ryff, Singer, Wing, Love (2001) ise, diğerleri ile ilişkili bu değişkenin, pozitif ruh hali ve stresi azaltan oksitosin salgılaması da dâhil olmak üzere, psikolojik işlevsellik ve sağlık üzerindeki

olumlu sonuçlarını, olumlu ilişkilerin bir kanıtı olarak ortaya koymuştur. Epidemiyolojik araştırmalar da, bunu doğrular niteliktedir. Uchino (1999), bireyin olumlu sosyal ilişkiler kurmasının, kalp rahatsızlıkları da dâhil olmak üzere, bireyin ölümüne sebep olabilecek birçok rahatsızlıktan koruduğunu söylemiştir.

### **2.1.3.3. Özerklik**

Özerklik karar verme, bağımsızlık, içinden geldiği gibi davranabilmedir. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren bireyler, toplum baskısına dirençli insanlar olarak tanımlanır. Rogers'a göre tam işlevsel birey; diğerlerinin onayını beklemeyen, içsel değerlendirmeye sahip olan, aynı zamanda kendini kişisel standartlarına göre değerlendirendir. Jung'a göre bireyselleşme; toplum inanç, korku ve kurallarına daha fazla bağlı kalmayan "Gelenekten uzak" biri olarak tanımlanır. Sartre'e göre "Kötü inanç" yaşama fikrinde, diğerlerinin dogma ya da söylemlerinden çok, özgün yaşama ve karar vermenin önemini vurgular. Sonuç olarak, yaşam süreçli kuramcılar (Erikson, Negarten, Jung) yaşamın son yıllarında içe bakışın, günlük yaşam kuralları dışında bir özgürlük yaşattığını vurgulamışlardır (Ryff ve Singer 2008).

Özerklik ile ilgili yapılan çalışmalar, karar verme, bağımsızlık, davranış düzenleme gibi kavramları vurgulamaktadır. Kendini gerçekleştiren bireyler, özerk davranır ve toplum baskısına karşı direnir. Tam işlevsel insan, diğerlerinin onayına bakmaksızın içsel değerlendirme yapabilen, kendi kişisel standartlarına göre kendini geliştirebilen insan olarak tanımlanır. Bireyselleşme, geleneksellikten uzak, toplumsal korkulara, inançlara ve toplum kurallarına daha fazla bağlı kalmama tanımlanır. Yaşam süreçli kuramcılar, son yıllarda içe dönüş

sürecinin bireyi, günlük yaşam kurallarından özgürlüğe doğru götürdüğünü söylemektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Bireyin özerk olması, kendi kararlarını verebilmesi ve içinden geldiği gibi davranarak ve toplumsal baskıya direnerek bağımsız olabilmesi, kişisel standartlarına göre kendini değerlendirebilmesidir. Bireyin, diğerlerinin beklentileri ve değerlendirmelerini dikkate alması, önemli kararlar alma konusunda diğerlerinin düşüncelerine dayanarak davranması, düşünce ve hareketlerinde toplumsal baskıdan etkilenmesi ise bireyin özerk olma konusunda yeterince etkili olmadığını göstermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

#### **2.1.3.4. Çevresel Hâkimiyet**

Jahoda, bireyin kendi fiziksel özelliklerine uygun çevreyi seçebilme ya da yaratabilmesini, ruh sağlığının bir işareti olarak göstermektedir. Bu durumu, bireysel bir yetenek olarak tanımlar. Yaşam süreli gelişim kuramları, karmaşık çevreyi kontrol etme ve yönetme, özellikle orta yaşta, zihinsel ve fiziksel aktivitelerde çevreyi değiştirebilmeyi vurgulamaktadır. Allport'a göre olgunluğun ölçütü, bireyin kendisini aşma çabasını vurgulayan "kendini açma" kapasitesini gösterir. Bu bakış açıları birlikte, aktif katılım ve çevresel hâkimiyet, pozitif psikolojik işlevselliğin önemli unsurlar olduğunu ifade etmektedir. İyi oluşun bu boyutu, kontrol hissi, kişisel yeterlilik, kişisel ihtiyaçlara göre çevredeki fırsatları bulma ve kullanma gibi diğer psikolojik kavramlarla, paralellik gösterir (Ryff ve Singer 2008).



Bireyin, çevresini kendi fiziksel şartlarına göre uygun bir çevre yaratması ya da seçmesi yeteneğine sahip olması, ruh sağlığının bir özelliği olarak tanımlanır. Bireyin dışarıda belirli aktivitelere katılması, bir olgunluk ihtiyacı olarak görülür. Yaşam boyu gelişim, karmaşık çevreleri kontrol etme ve yönlendirme yeteneği olarak tanımlanır. Bu kuramlar, bireyin dünyasını fiziksel ve ruhsal olarak yaratıcı bir şekilde şekillendirmesini vurgular. İyi geçirilmiş bir yaşam çevredeki fırsatları, iyi bir şekilde değerlendirmeyi içerir. Bu bakış açıları, pozitif psikolojik işlevsellik çerçevesindeki önemli unsurları olan çevresel hâkimiyet ve aktif katılımı vurgular.

Çevresel hâkimiyet boyutu bireyin, çevreye hâkimiyet ve çevreyi yönetme yeteneğini, karmaşık dışsal aktiviteleri kontrol edebilmesini, çevresindeki fırsatları etkili bir şekilde kullanabilmesini, seçebilmesini ve kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir ortam yaratmasını içerir. Çevresel hâkimiyet kurmada zorluk yaşayan bireyler, günlük aktiviteleri yönetmede ya da yönlendirmede zorluk yaşar, çevresel şartları değiştiremez ya da geliştiremez, çevresindeki fırsatların farkında değildir, dış dünyayı kontrol etmede yeterli değildir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer 1996).

Özetle, çevresel hâkimiyet, kişinin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır. Karşılaştığı olumsuzluklarla yüzleşip, duruma en uygun seçim yapabilme yetisidir. Akıl sağlığı kuramcılarına göre bu özellik, ruh sağlığının en kilit özelliğidir. Gelişim kuramcıları çevre hâkimiyetini karmaşık bir çevreyi manipüle etme ya da kontrol etme becerisi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1995).

### 2.1.3.5. Yaşam Amacı

İyi oluşun bu boyutu, varoluşçu bakış açılarına dayanır. Özellikle Frankl' "Anlam arayışı" ile benzerlik gösterir. Frankl'ın Logoterapi'si, bireyin yaşamındaki acının ve eziyetlerin nedenini anlamada, insanlara yardımcı olmayı içerir. Sartre'a göre, yaşamın anlamını ve yönünü oluşturmak, bireye özgü yaşamsal bir meydan okumadır. Yaşam amacı, kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisidir (Kuyumcu, 2012).

Birçok bakış açısına göre yaşamda amaç, neyin iyi ya da kötü olduğu manasına gelirken, bazılarına göre de amaç, belirsizliğe daha az odaklanmanın kanıtıdır. Russel, Hazcı bakış açısı ile yaşamla aktif olarak ilgilenme ve hayatta meşgul olmayı vurgular. Jahoda, bireyin yaşam anlamına ve bir amaca sahip olmasını, ruh sağlığı açısından önemli bir gereklilik olarak görür. Allport'un olgunluk tanımı, açık bir şekilde yönelmişlik duygusu ve amacı kapsayan bir yaşam amacını tanımlar. Yaşam boyu gelişim kuramları, orta yaşta yaratıcılık, üretkenlik, ileri yaşlarda duygusal değişim gibi hayat boyunca amaç ve hedefleri, farklı yaşam evrelerinde değiştirmeyi vurgular (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008).

Bireyin yaşamda amaçlarının ve yönlendirilmişlik duygusunun olması, yaşama amacını oluşturan inançlar çerçevesinde şimdi ve geçmiş yaşantısının bir anlamı olduğunu düşünme, yaşam amacı boyutunu kapsar. Bireyin hayatın anlamından yoksun olması, az sayıda hedef ve amacının olması, yönelme duygusunun olmaması, geçmiş yaşamının amacını görememesi, bakış açısı ya da hayata anlam veren inançların olmaması, yaşam amacını oluşturmada bireyin zorluk yaşamasına neden olur (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

### 2.1.3.6. Bireysel Gelişim

İyi oluşun bütün bakış açıları arasında, bireyin farkındalığı ile bağlantılı olan Aristo'nun "Eudiamonia" kavramına en yakın olanı, bireysel gelişimdir. Pozitif işlevselliğin bu boyutu, bireyin var olan gelişiminin devamlılığını içeren, dinamik bir yapıdır. Maslow tarafından ortaya konan ve Norton tarafından detaylı bir şekilde incelenmiş olan kendini gerçekleştirmede, Jahoda'nın pozitif ruh sağlığı kavramı gibi bireyin potansiyelini fark etmesi, temel öğedir. Rogers, tam işlevsel insanı, bütün problemlerin çözüldüğü bir noktaya ulaşmasından çok, gelişimini sürekli olarak devam ettiren ve yeni deneyimlere açık bir birey olarak tanımlar. Yaşam süreçli kuramlar (Buhler, Erikson, Neugarten, Jung), bireyin yaşamın farklı dönemlerinde devamlı geliştiği ve yeni sorunlarla karşılaşabileceğini vurgular (Ryff ve Singer 2008).

Tam psikolojik işlevsellik, sadece öncelikli özelliklerine ulaşmayı değil bir birey olarak potansiyelini geliştirmeye ve büyümeye devam etmesini de, gerektirir. Bireyi kendini gerçekleştirme ve potansiyelini fark etmesi ihtiyacı, kişisel gelişimde tam işlevsellik bakış açısının, temel öğesidir. Deneyime açık olmak, tam işlevsel bireyin temel bir özelliğidir. Böyle bir birey, bütün problemlerin çözüldüğü sorunsuz bir hale ulaşmaktansa, sürekli olarak gelişir ve olgunlaşır. Yaşam süreci kuramları da, açık bir şekilde yaşamın farklı dönemlerinde devam eden gelişmeyi, meydan okumaları ya da görevleri vurgular. Böylelikle bireyin gelişimi ve farkındalığının sürmesi, adı geçen kuramlarda öncelikli temadır. İyi oluşun bu boyutu, Aristo'nun, Eudaimonia kavramına yakındır (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Bireysel gelişim boyutu, bireyin sürekli bir gelişim duygusuna sahip olmayı, kendini sürekli geliştirmekte görmeyi, yeni tecrübelerle açık olmayı, farkındalık duygusuna sahip olmayı, potansiyelini bilmeyi, zaman içinde kendini ve davranışlarını geliştirmeyi, kendini bilme ve etkililiğini daha fazla yansıtacak yollarla değişmeyi kapsamaktadır. Bireysel gelişimde zorluk yaşayan bireyler, durgunluk hissine sahip; gelişme duygusundan yoksun, yaşama dair sürekli bezgin ve ilgisiz olan, yeni tutum ve davranışlar geliştirmeden yoksundur (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996).

Görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ile ilgili kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim kavramları, bireyin tam işlevsel olma yolunda önemli yapı taşlarıdır (Ryff 1989a). Ryff (1989a), bu kavramlardan yol çıkarak Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni ortaya koymuştur.

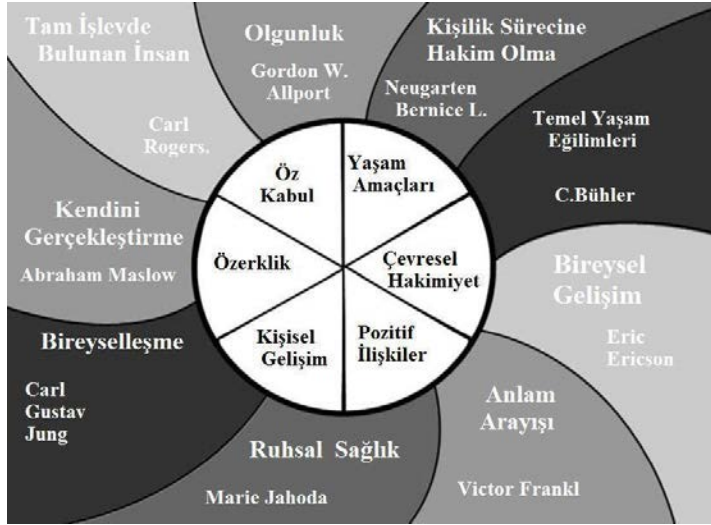
#### **2.1.4. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Kaynaklar, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın tam işlevsel bakış açısı, Jung'un bireyselleşmeyi formüle etmesi ve Allport'un olgunluk kavramını içeren olumlu psikolojik işlevselliği tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşun tanımı ile ilgili bir çok kuram, yaşam döngüsünde çeşitli dönemlerde farklı sorunlarla yüzleşmeyi gerektiren yaşam süreçli gelişimsel bakış açılarından yola çıkmaktadır. Bu kuramlar, Erikson'un psikososyal gelişim modeli, Buhler'in yaşam akışına yönelik temel yaşam eğilimleri (Buhler, 1935; Buhler ve Maasrik, 1968) ve Neugarten'in (1968; 1973) ergenlikte ve ileri yaşta değişen karakter değişiminin tanımlamalarını içerir. Jahoda'nın ruh sağlığının olumlu ölçütü, iyi oluşun tanımında yer alan hastalık olmamasını ve psikolojik

açıdan iyi olmanın ne anlama geldiğini tanımlamaktadır (Akt. Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff ve Singer 1996; 2008). Ryff (1989a), var olan görüşlerde yer alan dağınık kavramların, çok daha kısa bir şekilde özetlenerek, birleştirebileceğini öne sürmüştür.

Sonuç olarak, Ryff (1989a) incelediği bakış açılarında yer alan kavramlarda yer alan dağınıklığın, daha dikkatli bir şekilde gözden geçirilerek, birbirine uyumlu hale getirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Çeşitli formüllerle tanımlanan iyi oluşun özellikleri gözden geçirildiğinde, birçok kuramcının pozitif işlevsellik hakkında benzer özelliklerden bahsettiği görülmektedir. Önceki kuramları birbirine yaklaştıran bu noktalar, bu araştırmada incelenen psikolojik iyi oluşun farklı bir çözümlemesinin temel boyutlarının özünü oluşturmaktadır. (Ryff, 1982; 1985; 1989b) yukarıda yer alan bakış açılarının ortak noktalarını, uyumlu bir şekilde birleştirerek, pozitif işlevselliğin formülasyonunu ortaya koyan, bir tanım yapmıştır. Şekil 1, bu tanımdan ne kastedildiğini, görsel olarak göstermektedir. Şeklin merkezinde, psikolojik iyi oluşun altı boyutu yer almaktadır. Bu boyutların her biri, sağlıklı, iyi ve tam işlevsel olmanın ne anlama geldiğini belirtir. Altı boyutun çevresini destekleyenler ise, yukarıda özetlenmiş olan kuramlardır (Ryff ve Singer 2008).

Şekil 1 İyi Olmanın Boyutları ve Teorik Kaynaklarının Temeli (Ryff, 1995)



Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli, birçok gelişim ve kişilik kuramından etkilenecek oluşturulmuştur ve altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişimdir.

Şekil 2 Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli Boyutları



Ryff (1995), modeline rehberlik eden kuramların farklı öğelerini birleştirerek modeldeki her bir boyuttan, kendine özgü tanımlar oluşturmuştur. Örneğin kendini kabul boyutu, Maslow, Rogers, Allport ve Jahoda'ya göre sadece kişinin kendisine dönük olumlu bir tutuma sahip olmasını içermez, bunun yanında kişinin iyi ve kötü yanlarını kabullenmesini de kapsar. Benlik bütünlüğü işlevinin bir parçası olarak, Erikson tarafından tanımlanan bireyin geçmiş yaşamını kabullenmesi ve Jung'un bireyselleşme kavramını da, içerir.

Psikolojik iyi oluş kavramı, geniş temelli kuramsal bir alt yapıya sahiptir. Son zamanlarda gerek yurt içi, gerekse yurt dışında olmak üzere çok çeşitli araştırmaya [Ryff ve Keyes, (1995); Maşraf, (2003); Cenkseven, (2004); Doğan, (2004); Chrouser Ahrens ve Ryff, (2006); Kuzucu, (2006); Çeçen ve Cenkseven, (2007); Karademas, (2007); Tanhan, (2007); Froh, Sefick ve Emmons, (2008); Güler Edwards, (2008); Timur, (2008); Akın, (2009); Baete Kenyon, (2009); Atik Bilgenoğlu, (2009); Gülaçtı, (2009); Gürel, (2009); Kapıkıran ve Kapıkıran, (2009); Walker, (2009); Radler ve Ryff, (2010); Hamurcu, (2011); İşgör, (2011); Yeşiltepe, (2011); Danişment, (2012)] konu olmuştur.

Bireyin, psikolojik iyi oluşun boyutları ile ilişkili grup çalışmalarına katılması ve bu çalışmalarda beceri kazanarak kendini geliştirmesi, şüphesiz psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkileyecektir. Tüm bu araştırma bulguları bir araya getirilerek, psikolojik iyi oluş temelinde önleyici ve gelişimsel çalışmalar yapılabilir. Bu sayede, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının gelişmesine katkı sağlanabilir.

## **2.2. Psikodrama**

Psikodrama, bireyin yaratıcılığı ve spontanlığını artırarak, geçmiş yaşantılarını canlandırmasına fırsat vererek bitirilmemiş işlerini bitirmesinde ya da farkındalığını artırmasına yardım eden bir terapötik yöntemdir. Psikodrama yaklaşımının kuramsal temelleri, temel öğeleri, teknikleri gibi kavramlar aşağıda sunulmuştur.

Psikodrama'ya kuramsal çerçevede bakılacak olursa, Psikodrama, grup terapi, sosyometri ve psikodramadan oluşan üçlü bir takımın parçasıdır. Yaratıcısı J.L. Moreno'dur (Kaner, 1990). Psikodrama, Moreno'nun geliştirdiği felsefik, sosyolojik ve psikolojik kuramların entegrasyonudur (Altınay, 2000). Moreno'ya göre Psikodrama, insan varlığını ve değişik yaşam durumlarındaki gerçeklerini drama yöntemleri ile araştıran bir yaklaşımdır (Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama, hem grup, hem de birey yaşantısıdır. Psikodrama'da grup yaşantısının hem birey, hem de grup için özel bir önemi vardır (Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama, psikolojik ve sosyal sorunlarla ilgili olarak katılımcıların hayatlarındaki ilgili olaylar hakkında konuşmakla yetinmek yerine, onları yeniden canlandırmaya yönelen bir araştırma yöntemidir (Blatner, 2002).



Moreno felsefesi, mutlu, sağlıklı ve yeni bir dünya düzeni kurmayı hedefler. Birçok psikoterapi kuramının eksigi, çoğunlukla patolojik olanla ilgilenmeleri ve sağlıklı olanla ilgili yeterince çalışmamış olmalarıdır. Dolayısıyla, Koruyucu Ruh Sağlığı ve “Daha İyi” ile ilgilenmemişlerdir. Yenidünya düzeni ise, mutlu, sağlıklı ve kendisini yenileyebilen bireylerden geçmektedir. Grup üyeleri özellikle protagonist’ler ise, Psikodrama’dan elde ettiği kazanımlar sayesinde değişimler ve farkındalıklar yaşar ve çevresini biraz daha etkileyecek ve değiştirecek bireyler haline gelir (Altınay, 2000).

Psikodrama, Moreno’ya göre gerçeğin aksiyonla yeniden keşfedilmesidir. Psikodrama eylemin yöntemidir. “Anlatma yap! Anlatma yaşa!” İlkesi, sözcüklerin kısıtlı dünyasından kurtulmanın ve insanın tüm fonksiyonları ile var olmasının anahtarı gibidir. Grup, bireyin kendisini bulduğu, mükemmel bir sosyal plezentadır. Bu korunaklı ortam, Psikodrama’nın önemli ayrıcalıklarından biridir. Başkalarının yaşantınıza girdiği ve sizi rahatsız etmediği, tam tersi son derece önemli yardımlarda bulunduğu bir başka psikoterapi tekniği bulunmamaktadır. Yardımcı egolar ve terapist her şeyin birbir gerçekleşmesinde son derece önemli bir rol oynayarak değişimin başlamasını, farkındalığın artmasını ve doğan ihtiyaçların gerçekleşmesini olanaklı kılarlar. Grup psikoterapisi, psikodrama ve sosyometri, kişilerarası ilişkilerin insanın ruhsal gelişimindeki önemini onların doğal ortamlarında inceleyerek ve yaşamın kendisini kullanarak ortaya koyan bir felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilimidir (Altınay, 1998).

Psikodrama, dramatizasyondan, spontan tiyatrodan yararlanılarak gerçekleştirilen bir ruhsal geliştirme/televi yaklaşımıdır (Dökmen, 1995). Gruplarda uygulandığında, bu konuda özel eğitim almış bir yöneticinin/terapistin

yönetiminde gerçekleştirilir. Grubu oluşturan üyeler, bir takım ruhsal sorunlarını canlandırarak etkileşimde bulunurlar. Bu canlandırmada, bir takım sorunları anlatmaktan ziyade, rol oynamak esastır. Üyeler, içinde buldukları andaki duygu ve düşüncelerini spontan olarak oyunlaştırırlar. Bu uygulamanın amacı, kişilerin, duygusal boşalım sağlamaları, içgörü kazanmaları ve böylelikle daha sağlıklı bir takım davranışlara yönelmeleridir (Dökmen, 1995). Psikodrama, bireyin sözel ve sözel olmayan iletişimlerini bütünleştirerek bireyi bütünleşmeye götüren bir yardım yoludur. Moreno'ya göre Psikodrama, insan varlığını ve değişik yaşam durumlarındaki gerçeklerini drama yöntemleri ile araştıran bir yaklaşımdır (Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama'nın temel amacı, insanların spontanlıklarını ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine fırsat sağlamaktır (Dökmen, 1995).

Eylem, spontanlık ve yaratıcılık kavramları, Psikodramada temel başlangıç noktalarıdır. Psikodrama, insanın ruh dünyasının eyleme dönüşmesidir. Psikodrama sahnesinde insanlar, gelişme süreçlerine ve özlerine uygun bir "Kendini ifade etme" yöntemine sahip olmaktadır. İnsanın tabiatına uygun olan bu kendini ifade etme yolu, onların ruhsal yönden gelişmelerine önemli katkılar sağlayabilmektedir (Dökmen, 1995).

Psikodrama'nın ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde ve insan ilişkilerinin, sorunlarının ortaya çıkmasında birey ile grup ve grup içi sorunların ele alınıp işlenmesinde çok önemli, düzeltici, olgunlaştırıcı etkilerinin bulunduğu bir gerçektir (Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama, yaratıcılığın önemini vurgular, varoluşsal ve fenomenolojik süreci dikkate alır, spontanitenin değeri ve gelişim yolları üzerinde durur, iletişimi, geribildirim ve kolektif sosyal değişimi sağlar (Altınay, 2007b).

### 2.2.1. Rol Kuramı

Moreno'ya göre "Rol", kişilerarası bir yaşantıdır, sosyal yaşantının ayrılmaz bir parçasıdır; hatta sosyal yaşam, rollerden ibarettir. Özetle tekrar etmek gerekirse, psikosomatik, sosyal ve psikodramatik olmak üzere üç tür rol vardır. Psikodrama'nın yapısı ve işleyişi, büyük ölçüde rol kuramına dayanır. Hiçbir Psikodrama oturumu, baştan sona karşılıklı konuşmalarla geçmez. Psikodrama'da rol oynamak, eylemde bulunmak esastır. Moreno'nun rol kuramına göre, her birey çeşitli roller sergiler, yani belli bir rol repertuarına sahiptir ve bu repertuar geliştirilebilir. Rol repertuarını zenginleştirmenin en etkili yolu Moreno'ya göre, Psikodrama'dır. Psikodrama'da sahnesinde psikodramatik rolleri oynayan kişiler, günlük yaşamlarında diğer rolleri, özellikle sosyal rolleri oynamak konusunda beceri kazanabilirler (Dökmen, 1995).

Psikodrama, eylemin yöntemidir. "Anlatma Yap, Anlatma Yaşa" ilkesi sözcüklerin kısıtlı dünyasından kurtulmanın ve insanın tüm fonksiyonları ile varolmasının anahtarı gibidir. Grup, bireyin kendisini bulduğu mükemmel bir sosyal plezantadır. Yardımcı egolar ve terapist her şeyin birbir gerçekleşmesinde son derece önemli bir rol oynayarak değişimin başlamasını, farkındalığın artmasını ve doğan ihtiyaçların gerçekleşmesini olanaklı kılarlar (Altınay, 1998).

Psikodrama'nın yapısı ve işleyişi büyük ölçüde rol kuramına dayanır. Hiçbir Psikodrama oturumu, baştan sona karşılıklı konuşmalarla geçmez. Rol değiştirme tekniği, Psikodrama'nın en önemli tekniklerinden bir tanesidir. Moreno'nun rol kuramına göre, her birey çeşitli roller sergiler. Bu rolleri geliştirmenin en önemli yolu Moreno'ya göre, Psikodrama'dır. Psikodrama'da

oylanan roller, günlük yaşama aktarılabildiği için birey açısından önemlidir (Dökmen, 2005).

Rol repertuarını geliştirmeye yardımcı olabilecek yollar şunlardır:

1. Yaşamda çeşitli roller bulunduğunun farkına varmak; kendisine en uygun olan rolün ne olduğunun farkına varmak,
2. Sahip olduğu rol çatışmalarının farkına varmak; yaşamında rol bulaşması veya rol katılığı sergiliyorsa, bunun farkına varmak (Dökmen, 1994),
3. Yaşamdaki çeşitli roller arasından seçim yapabilmek ve bu seçimin sorumluluğunu üstlenmek,
4. Spontanlığı geliştirerek seçim yapma şansını arttırmak,
5. Çeşitli rolleri denemek; başkalarıyla rol değiştirmek, onlarla empati kurmak,
6. Özdeşim kurarak bazı insanların rollerine sahip olmak,
7. Tele ilişkisi yoluyla başka insanlarla ve onların sahip oldukları rollerle tanışmak (Dökmen, 1995).

### **2.2.2. Psikodrama'nın İşlevi**

Psikodrama, geçmişe bağlı tutuklukları, iç çatışmaları ve ruhsal travmaları bağlarından çözerek, karanlıkta kaldıkları yerden günışığına çıkarır. Duygu ve heyecanla yüklü geçmiş yaşantıları, çatışmaları dramaya dökerek “Şimdi ve Burada” yeniden yaşatması yöntemin arıtıcı işlevini ortaya çıkarır (Schützenberger-Ancelin, 1995) .

Dökmen (1995), Psikodrama'nın üç temel işlevi olan Katarsis sağlama ve İçgörü kazanma, Gerçeği test etme ve öğrenme şu şekilde özetlemektedir;

1) Katarsis sağlama ve içgörü kazanma: Katarsis, kişilerin duygularını sergilemeleri anlamına gelmektedir. İçgörü ise, kişinin belli bir davranışının nedeni hakkında, bilgi sahibi olması demektir. Herhangi bir içgörüye, mutlaka katarsis eşlik etmelidir. Psikodrama'da katarsis olmaksızın içgörünün tek başına görülmesi, işlevsel değildir, tedavi edici değildir.

2) Gerçeği test etme: Kişilere gerçeği test etme fırsatı vermesidir. Psikodrama sahnelerinde kişiler, yaşamlarındaki birtakım gerçekleri sorgular, kökleşmiş kanılarının doğruluk derecesini araştırırlar. Bu yönüyle, Psikodrama sahneleri bir tür laboratuvardır.

3) Öğrenme: Psikodrama, katarsis ve içgörü kazandırma yoluyla kişilerde davranış değişikliğini amaçlayan bir ruhsal geliştirme ve terapi yaklaşımı olarak tanımlayabiliriz. Davranış değişikliğine yol açan etkinlikler olarak, spontanlık eğitimi, atılganlık eğitimi, rol eğitimi, yeni davranışlar deneme, modelden öğrenme, içgörü yoluyla öğrenme olarak sıralayabiliriz.

### **2.2.3. Psikodrama'nın Temel Öğeleri**

Psikodrama, bireyin kendisinin ve diğerinin sorunlarını serbestçe ele aldığı ve onları kendisi ile beraber çalışan bir grubun içinde tartışmaya sunduğu böyle gerçeği araştırdığı bir yol olarak da, tanımlanabilir (Schützenberger-Ancelin, 1995). Bu nedenle Psikodrama'nın temel unsurları olan; sahne-dekor (canlandırmanın yapıldığı yer), yönetici/terapist (Psikodrama konusunda

uzmanlaşmış kişi), baş oyuncu (protagonist), yardımcı oyuncular (rol alan grup üyeleri), izleyiciler (diğer üyeler) oldukça önemlidir (Dökmen, 1995).

Psikodrama, kendi bağlarında ve kendisinden kurtulabilen insanların, gene kendilerinden kurtulabilen bir seyirci kümesi arasından gerçekleştirdikleri bir tiyatrodur. Grup yaşadığını yeniden yaşamak üzere sahneye getiren, aralarından çıkmış bir kişi ile (protagonist) olayı yeniden yaşar. Böylece grup, protagonisti zorlayıcı saplantılarından kurtararak, onun sorunlarını açık olarak dile getirmesini sağlar. Görüldüğü gibi Psikodrama, yalnız gerçekten iç dünyaları ile (sorununu sahneleyen ve onu tüm dikkatiyle izleyen önemseyen olarak) katılanların gerçekleştirebileceği özel ayrıcalıklı bir buluşma yoludur (Schützenberger-Ancelin, 1995).

Sahne-Dekor: Moreno'ya göre, sahne objektif ve tedavi edici bir ortam yaratmaktadır. New York'ta Psikodrama oturumlarını sürdürdüğü salonun bir köşesinde, üç basamakla çıkılan yarım daire şeklinde bir sahne yaptırmıştır. Sahnede birkaç ışık ve perde bulunmasında, yarar vardır. Psikodrama'nın, Moreno'nun tanımladığı şekilde, özel sahnede gerçekleştirilmesi etkileyici ve yararlıdır. Ancak günümüzde, gerek ülkemizde gerekse başka ülkelerde, özel Psikodrama sahneleri yaygın olarak kullanılmamaktadır. Günümüzde Psikodrama yöneticileri, çoğunlukla Psikodrama oturumlarını yönetirken, grubun toplandığı odanın ya da salonun bir köşesini sahne olarak kabul ederler. Odanın/salonun hangi tarafının sahne kabul edileceğine baş-oyuncu karar vermelidir (Dökmen, 1995).

Psikodrama Yöneticisi: Yönetici, Psikodrama oturumunda, grup üyelerinin tümüyle, özellikle de baş-oyuncuyla ve sahnedeki oyunun akışı ile ilgilenir. Moreno'ya göre, Psikodrama yöneticisi, oyunun prodüktörü, terapisti ve analistidir (Dökmen, 1995). Yönetici, psikodramanın var olmasından ve çalışmasından en üst düzeyde sorumlu olan kişidir. Öte yandan diğer grup psikoterapisi ekollerinden farklı olarak, inisiyatifi en fazla elinde bulunduran, grup psikoterapisidir (Altınay, 2007b).

Baş-Oyuncu (Protagonist): Protagonist, kendi sorunları ile ilgili olarak hazırlanmış bir senaryoda, başrolü oynamak için başvuruda bulunan bir oyuncudur (Schützenberger-Ancelin, 1995). Psikodrama'da, kişisel bir konuyu, sorunu, gruba getirerek sahnede canlandırır. Moreno, bu adlandırmayı, klasik Yunan tiyatrosunda, "Baş-oyuncu" anlamına gelen "Protagonist" kelimesinden yola çıkarak yapmıştır. Psikodrama'da Baş-oyuncu, grubun ve yöneticinin ilgisinin üstüne yoğunlaştığı, oyunun ekseni olan kişidir. Oyun sırasında bütün üyeler, baş-oyuncuya yardıma hazır beklerler. Oyunun niteliğine göre baş-oyuncu, grup üyelerinden istediklerine rol verir (Dökmen, 1995).

Yardımcı Oyuncular: Bir Baş-oyuncu, belli bir konuyu dramatize etmek üzere sahneye geldikten sonra, genellikle kendisine yardımcı olacak kişilere ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı karşılamak üzere sahneye gelen grup üyelerine "Yardımcı Oyuncu" adı verilir. Yardımcı oyuncuyu rolüne hazırlamak ve gerektiğinde ona rolünü öğretmek, baş-oyuncunun görevidir. Yardımcı oyuncular; empati kurma, eş-ego olma ve baş-oyuncunun ilişkide bulunduğu şey'lerin rolünü almakla görevlidirler (Dökmen, 2005).

İzleyici: Psikodrama'nın oyun aşamasında baş-oyuncu ve yardımcı oyuncular sahnede oyun başladıktan sonra, grubun diğer üyeleri sahne dışında toplanarak oyunu izlerler. "İzleyiciler" adı verilen bu üyeler, oyun sırasında sahnedeki baş-oyuncuya gerektiğinde destek olmak için bekleyen, potansiyel bir güçtür. İzleyiciler baş-oyuncuya, başlıca iki tür destek/yardım sağlayabilirler:

1. Oyun aşamasında, gerekli gören grup üyesi, yöneticiden göz teması yoluyla izin aldıktan sonra sahneye gelip eşleme tekniğini uygulayabilir, yani baş-oyuncu ile empati kurar.
2. Psikodrama'nın son aşaması olan görüşme (paylaşım) aşamasında grup üyeleri baş-oyuncuya geribildirim verirler, onun oyun sırasındaki duygularına yönelik paylaşımda bulunurlar. Böylece oyunu izlemi olan grup üyeleri, baş-oyuncuya duygusal destek sağlamış olurlar (Dökmen, 2005).

#### **2.2.4. Psikodrama Türleri**

Psikodrama'da oyunun seyrine, grup üyelerinin tutumlarına ve yöneticinin tercihlerine bağlı olmak üzere çeşitli Psikodrama türleri kullanılabilir.

Baş Oyuncuyu Merkez Alan Psikodrama: En çok sergilenen Psikodrama türüdür. Bu türde, grup üyelerinden birisinin getirdiği bir sorun, oyun aşamasında sahnede dramatize edilir. Böyle bir oyun sırasında, yönetici ve tüm grup üyeleri, adeta baş-oyuncunun hizmetindedirler; gerek oyun aşamasında, gerekse görüşme (paylaşım) aşamasında uygulanan tüm teknikler, temelde baş-oyuncuyu hedef alır. Söz konusu teknikler, örneğin yapılan eşlemeler ve verilen geribildirimler, baş-oyuncunun katarsis sağlamasına, içgörü kazanmasına ve sonuçta ruhsal yönden gelişmesine, rahatlamasına yardımcı olmak amacıyla ortaya konur (Dökmen, 1995).



Grubu Merkez Alan Psikodrama (Sosyodrama): Bir Psikodrama grubundaki tüm üyeleri ilgilendiren konuların ele alınması durumunda, grubu merkez alan Psikodrama ortaya çıkar. Bu Psikodrama türünde, tek bir baş-oyuncu yoktur; adeta grubun tümü birden, baş-oyuncu rolündedir. Sosyodrama, bütün bu türleri karakterize etmektedir. Isınma aşamasında yönetici, grubun tümünü ya da büyük çoğunluğunu ilgilendiren bir sorun olduğunu görürse, Sosyodrama yapmaya karar verebilir. Sosyodramada izlenebilecek iki ana yol vardır. Bunlardan birisi, grubu temsil etmek üzere bir baş-oyuncu seçmektir. Bu Baş-oyuncu bir anlamda grubun eş-egosu niteliğindedir; sahnede, çoğunluğun duygu ve düşüncelerini dile getirir. Sosyodramanın oyun aşamasında izlenebilecek ikinci yol, tek baş-oyuncu yerine, birden fazla grup üyesini baş-oyuncu yapmaktır (Dökmen, 1995).

Grup İçi İlişki Sorunlarını Merkez Alan Psikodrama: Gruplarda bazen, grup içi kişiler arası çatışmalar görülür. Örneğin, grup üyeleri arasında ya da grup üyeleriyle yönetici arasında, açık ya da kapalı sürtüşmeler, huzursuzluklar bulunabilir. Böyle bir çatışma/sürtüşme sezindiği zaman yönetici, asla işi oluruna bırakmamalı, söz konusu çatışmayı, Psikodrama konusu yapmalıdır (Dökmen, 1995).

Rol Merkezli Psikodrama (Rol oyunu): Belli bir sorundan yola çıkmaksızın Psikodrama sahnelerinde üyeler, çeşitli rolleri canlandırabilirler. Örneğin anneliğe hazırlanan üyeler, anne rolünü, belli bir meslek edinmek için eğitim görmekte olan üyeler ise, o mesleğin icrasını canlandırabilirler. Ya da Psikodrama sahnelerinde insanlar, belki de hayatlarında hiç sergilemeyecekleri birtakım rolleri deneyebilirler. Bu tür oyunlar, kişilerin rol repertuarlarının zenginleşmesine katkıda bulunabileceği gibi onların birtakım iç gerçeklerini fark

etmelerine dolayısıyla da, içgörü kazanmalarına da yardımcı olabilir (Dökmen, 1995).

**Psiko-Opera:** Moreno'nun Psikodrama tekniklerini temel alan, sözlü iletişimden çok müzik üretmeye ve müzik eşliğinde sözsüz iletişime, özellikle dansa, dramatisyona ve şarkı söylemeye ağırlık veren bir yaklaşımdır. Psiko-operada, belirli sorunlar üzerinde yoğunlaşılır. Uygulamanın temel amaçları; katılanlar arasında birliktelik duygusunu yaratmak ve geliştirmek, katılanların ruhsal yönden gelişmelerine yardımcı olmak, spontanlıklarını arttırmak, rahatlamalarına ve hoş zaman geçirmelerine katkıda bulunmaktır (Dökmen, 1995).

### **2.2.5. Psikodrama'nın Temel Teknikleri**

Psikodrama, Moreno'nun yarım yüzyıl önce geliştirdiği bir psikoterapi yöntemidir. Moreno evrenin en gelişmiş canlı parçası olan insanda üç temel dinamik olan, kendiliğinden ortaya çıkma, yaratıcılık ve eylemi önemsemiştir. Ona göre insan, yaşamı boyunca belli rolleri alır ve rollerini oynamada bu güçleri kullanır. Her üç yeteneğin birbirini bütünleyerek normal bir gelişme ve olgunlaşmaya ulaşamamaları, değişik ruhsal rahatsızlıkları doğurur. Doğal ve etkin psikoterapi yönteminin, insanın söz konusu bu üç yeteneği üzerinde çalışma imkânı vermesi gerekir. İşte bu nedenle Psikodrama, bireyin ilişki sorunlarını ve iç çatışmalarını kendiliğinden, oyun içinde rol alarak, karşılıklı rol değişimleriyle işlemesine yardımcı olur. Psikodrama'da kullanılan temel teknikler eşleme, aynalama ve rol değiştirmedir. Kişi terapistin ve rol alan yardımcı öğelerin yardımıyla kendi rolünde ve karşı rollerden kendine bakarak, kendini ve kişilerle kurduğu ilişkilerin farkında olmadığı aktarımlarıyla bozulmuş yanlarını tanıyıp, eylem içinde değiştirerek geçmiş duygusal yüklerinden arınabilir. Sonuçta birey,

duygusal ve bilişsel içgörü kazanarak terapötik değişimi gerçekleştirebilecektir (Leutz 1985; Akt. Özdel, Ateşçi ve Oğuzhanoglu, 2003).

Eşleme; Psikodrama'nın en güçlü temel tekniği olan eşleme, protagonistin farkında olduğu ya da bilinçdışı duygu ve düşüncelerini onun ağzından terapistin, yardımcı terapistlerin ya da grup üyelerinin dile getirmeleri olarak tanımlanabilir. Eşleme yapan kişi, çoğunlukla protagonistin arkasında durur ve ellerini onun omuzlarına koyar ve eğer gerekiyorsa diz çökerek protagonistin seviyesinde bir konum alır (Altınay, 1998). Eşlenen kişinin sahip olduğu bazı duygu ve düşüncelerin farkına varmasına ve onları açıkça ifade edebilmesine yardımcı olur (Dökmen, 1995). Eşleme yapan kişi protagonistin korku, utanma, tutukluk, çekingenlik, sözelleştirememe ya da saygı, nezaket, saldırganlık veya suçluluk duygusu nedeniyle açıklayamadığı duygularını ifadeye yahut unuttuklarını, bilinç dışına attıklarını, su yüzüne çıkarmaya yardımcı olur (Özbek ve Leutz, 1987). Eşleme, Psikodrama'da direnci çözen en güçlü temel tekniklerden biridir. Eşleme yolu ile empati kurularak, yakalanan duygular dile getirilir. Empatinin en yoğun olarak kullanıldığı temel teknik, eşlemedir (Altınay, 1998). Eşleme, baş-oyuncuya yönelik eşleme, baş-oyuncunun yardımcı oyuncuya yönelik eşlemesi, yöneticinin ya da izleyicilerin yardımcı oyuncuya yönelik eşlemeleri, izleyicilere/gruba yönelik eşleme şeklinde olabilir (Dökmen, 1995).

Rol Değiştirme; Psikodrama'nın en önemli tekniklerinden birisidir. Doğrudan tedavi edici bir etkiye sahiptir. Psikodrama'yı yürüten bir motor gibi algılanabilir (Altınay, 1998). Sahnede ne kadar rol varsa hepsinin öncelikle protagonist tarafından oynanması zorunluluğu vardır. Ancak bu sayede rol kişileri, gerçekten sahnede var olabilirler ve canlandırabilirler (Dökmen, 1995). Protagonist, yeni rolde yalnız kendisine bakmakla, rolünü aldığı kişinin gözüyle

olayı görmekle kalmaz, aynı zamanda kendi karıştının rolünü hem oynar, hem de o rolü yaşar, hisseder. Böylece başkasının rolünü alan kişi, rolünü aldığı kişiyi özne, kendisini ise nesne olarak yaşar (Özbek ve Leutz, 1987). Rol değiştirmede önemli olan, rolünü aldığı kimsenin kişiliğini, yaşantısını görünüşünü almak, O'nun tutumuna girmek, "O" olmaktır (Özbek ve Leutz, 1987). Rol değiştirme yolu ile birey; uzaklaşmayı sağlar ve bu yolla egosunu korur; davranış kalıplarını değiştirir; pasif yansıtma ile aktif eylem, sübjektivite ile objektivite, pragmatik olanla estetik olan, spontan olan ile hesaplanmış olan arasındaki dengeyi korur; mistik boyutların, mitolojik yapıların ve duyguların karmaşık dünyasına yol açılan bir yol inşa eder (Altınay, 2007b).

Ayna; Psikodrama'nın üçüncü ve son temel tekniği, Ayna tekniğidir. Bu teknik, protagonistin sahnede canlandığı kendi hayatının bir bölümü ya da bölümlerini dışarıdan gözlemlemesi olarak tanımlanabilir. Eğer pratogonist farklı zaman dilimlerinde geçen farklı sahnelerdeki kendisine ve yaşadığı olaylara bakıyor ise buna "Çoklu Ayna Tekniği" adı da verilebilir (Altınay, 1998). Ayna tekniğinde bir yardımcı-terapöt veya bu yönde deneyimli bir grup üyesinden, yani yardımcı-ben'den yararlanılabilir. Belli bir gözlem döneminden sonra yardımcı-ben, protogonisti, sahnede tıpkı aynadaki görüntüsü gibi onun rolüne girerek grup içinde, yaşamda nasıl bir davranış içindeyse öyle oynar (Özbek ve Leutz, 1987). Ayna tekniği çoğu zaman bir sonlandırma tekniği olarak kullanılabilir. Protagonist yüksek bir sandalyeden varsa Psikodrama balkonundan, kendine ve yaşadığı olaylara bakar ve son değerlendirmelerini yapar.

### 2.2.6. Psikodrama'nın Yardımcı Teknikleri

Psikodrama'da uygulamalarında grup yöneticisi her zaman temel tekniklerden, ısınma tekniklerinden ve bu iki gruba dâhil olmayan yardımcı teknikler olarak adlandırılabilen bir grup teknikten faydalanır. Bunlar temel teknikler ve ısınma oyunları kadar gerekli tekniklerdir. Akıl hocası, ısınma yürüyüşü, monolog, yandan konuşma, somutlaştırma, tanıtıcı eşlemede soru, el işaretleri, vücutta gezen duygular, söylenmeyenler, sonlandırma sandalyesi, koro, rolden çıkartma, aksiyonu kesme, yavaş çekim, dokunma. Bu teknikler, tıpkı ısınma oyunlarında olduğu gibi çoğaltılıp çeşitlendirilebilirler ve kullanım biçimleri yöneticiden yöneticiye farklılıklar gösterir (Altınay, 2007b).

### 2.2.7. Psikodrama Oturumunun Aşamaları

Empati (Diğerini yaşama): Bir insan karşısındakinin neler hissettiğini hissedebiliyorsa, bu durum tek yönlü bir duygu akışıdır (Dökmen, 1995).

Tele: Bir an için, karşılıklı olarak diğer kişinin iç dünyasını ve o anda kendisini nasıl hissettiğini; duruma göre de onun için de bulunduğu yaşam koşullarını, kendi içinde yaşayabilmektir (Özbek ve Leutz, 1987). Morenoya göre Tele, iki insanın birbirlerinin iç dünyalarını, neler hissettiklerini karşılıklı olarak yaşamaları demektir, iki insan arasındaki karşılıklı duygu alışverişinde, birinden diğerine aktarılan en küçük duygu birimine “Tele” adı verilir (Dökmen, 1995). Tele ilişkisi bulunan kişilerin birbirlerini karşılıklı olarak seçtiklerini/çektiklerini de söyleyebiliriz (Dökmen, 1995).

Transferans (Duygusal Aktarım): Moreno'ya göre insanın, Tanrının kendisine verdiği bu yetenekle mutlu ve verimli yahut mutsuz, hasta bir insan olarak yaşamını sürdürmesi bunu, kişilerarası ilişkisinde empati, aktarım ve tele'den hangisini geçerli güç olarak kullandığına bağlıdır (Özbek ve Leutz, 1987).

### **2.2.8. Psikodrama'da İlişki Biçimleri**

Yaklaşık olarak bir buçuk ile üç saatlik bir zaman dilimi arasında gerçekleşen bir Psikodrama oturumu üç aşamadan oluşur; ısınma (warm up), oyun (eylem, aksiyon) ve görüşme (paylaşım) (Dökmen, 1995; Altınay, 1998; Özbek ve Leutz, 1987).

*Isınma Aşaması:* Isınma aşamasında, hem grup üyelerinin hem de yöneticinin ısınması için bir takım ısınma alıştırmaları yapılır. Bu alıştırmalar yoluyla üyelerin spontanlıkları artar, gruptaki direncin aşılması kolaylaşır. Isınma aşaması ayrıca, transferans ilişkilerinin grup için önemli bir sorun haline gelmeden çözülmesine de zemin hazırlar. Yönetici, ısınma aşamasında ortaya çıkan çatışmaları ve transferans belirtilerini, hemen bir oyun konusu yaparak çözüme ulaştırabilir (Dökmen, 1995).

Bir Psikodrama oturumu, öncelikle liderin ısınması ile başlar. Psikodramatist'in kendisinin yaşamakta olduğu önemli şeylerin farkında olması, yöneteceği grubun özellikleri ile, o grubun daha önceki oturumlarını gözden geçirmesi, kendi spontanlığını engellemeyecek ve aynı zamanda grubun ihtiyacını görmeyi zorlaştırmayacak düzeyde hazırlık yapması, liderin ısınma süreci içinde dikkat etmesi gereken önemli konulardır (Altınay, 1998)

Isınma süreci, bir ölçüde grubun ihtiyaçları hakkında ipuçları verebilir. Isınma aşaması grubun oyun aşamasında yapacağı çalışmanın belirlendiği bölümdür. Bu aşamadaki eksiklikler oyun aşamasına zarar verebilecek olan birçok faktörün ortaya çıkmasına sebep olur (Altınay, 1998).

*Oyun Aşaması:* Psikodrama’da ikinci aşama oyun aşamasıdır. Bu aşamada genelde, ısınma aşaması sonunda ortaya çıkan baş-oyuncunun getirmek istediği oyun sergilenir (Dökmen, 1995). Oyun aşaması Psikodrama’nın en eyleme dönük olan aşamasıdır. “Anlatma yap” ilkesi burada önem kazanır. Psikodrama sözcüklerin kısıtlılığında bu aşamada kurtulmayı başarır ve kendi anlatım ve anlatma gücüne kavuşur. Eşleme, rol değiştirme ve ayna teknikleri ile birçok yardımcı teknik bu aşamada kullanılır. Psikodrama’da oyun, “Şimdi ve Burada” kavramının hayata geçirildiği yerdir. Geçmiş ve gelecek bu sahnede, Şimdi ve Burada’ya getirilir. Bu bize gözlemlene ve düzeltme olanağı tanır. Protagonistler bu sayede birçok dirençlerini kırarlar ve daha katılımcı ve verimli çalışmaları yakalama şansı yakalarlar (Altınay, 1998).

Oyun aşamasında uyulması gereken kurallar vardır;

- Psikodrama’da olayların anlatılması değil, oyunlaştırılması esastır.
- Psikodrama’da “Şimdi ve Burada” ilkesine uyulması gerekir. Geçmiş ve gelecek, ancak şu an ile bütünleşebildiği takdirde önemlidir.
- Psikodrama sahnesinde entelektüel tartışmalara girilmesi değil, duyguların yaşanması esastır.
- Yönetici Psikodrama’nın hiçbir safhasında, özellikle de oyun sırasında, doğrudan yorum yapmaz, yorum sayılabilecek sorular sormaz.
- Psikodrama’da, oyunun yazarı ve baş-aktörü baş-oyuncudur (Dökmen, 1995).

*Paylaşım Aşaması:* Grup liderinin ya da oyunu izleyen üyelerin başlarından sahnede sergilenen olaya benzer bir olay geçmişse, bu durumun baş-oyuncuya iletilmesine “Paylaşım” adı verilir. Paylaşma, insanlara belli duyguların evrenselliğini gösterir. Grup üyelerini birbirine yaklaştırır. Grupta güven havası yaratır. Paylaşma sırasında bazı üyeler, sahnede izledikleri yaşantıya benzer kişisel yaşantılarından söz ederken, katarsis fırsatı bulurlar; içgörü kazanırlar. Paylaşma bazı üyelerin bir süredir unutmış oldukları bir takım anılarını, gelecek oturumlarda oyun konusu yapmaya karar verebilirler (Dökmen, 1995).

Oyun aşamasında baş-oyuncu için, duygusal ve bilişsel açıdan belirli bir doygunluk düzeyine ulaşıldığında, baş-oyuncu ile yönetici, oyunu sona erdirmeye karar verirler. Ancak oyunun sona ermesiyle, Psikodrama sona ermez. Çünkü gerek baş-oyuncu, gerekse diğer üyeler, oyun sırasında önemli bir duygusal yaşantı geçirmişlerdir. Sahne boşaltılır; grup, başlangıçtaki gibi bir daire oluşturacak şekilde oturur; görüşme başlar. Görüşme aşamasında, rol-geri bildirim ve özdeşim-geri bildirim ( verilir, paylaşımında bulunulur ve süreç analizi yapılır (Dökmen, 1995).

Rol Geribildirim: Baş-oyuncu başta olmak üzere, bütün yardımcı oyuncular sahnede rollerini üstlendikleri kişilerin kimliklerinde neler hissettiklerini dile getirirler (Dökmen, 1995).

Özdeşim Geribildirim: Bazen grup üyeleri, hatta yönetici, sahnedeki kahramanlardan birisiyle özdeşim kurar, onu kendilerine yakın hissederler. İzleyicilerin bu durum ifade etmelerine ise “Özdeşim Geribildirim” adı verilir (Dökmen, 1995).



Paylaşma: Grup liderinin ya da oyunu izleyen üyelerin başlarından sahnede sergilenen olaya benzer bir olay geçmişse, bu durumun baş-oyuncuya iletilmesine “Paylaşım” adı verilir. Paylaşma, insanlara belli duyguların evrenselliğini gösterir. Grup üyelerini birbirine yaklaştırır. Grupta güven havası yaratır. Paylaşma sırasında bazı üyeler, sahnede izledikleri yaşantıya benzer kişisel yaşantılarından söz ederken, katarsis fırsatı bulurlar; içgörü kazanırlar. Paylaşma sürecinde bazı üyeler, bir süredir unutmış oldukları bir takım anılarını, gelecek oturumlarda oyun konusu yapmaya karar verebilir (Dökmen, 1995).

### **2.2.8. Psikodrama Yaklaşımlı Gruplarda Kullanılan Yöntemler**

Psikodrama'nın gelecekte daha da önemli hale gelişi ile ilgili etmenlerden birisi, psiko-eğitsel müdahalelere olan ilginin artmasıdır. Bu gelişmeler, tıbbi anlayışa göre oluşturulmuş klinik-terapötik psikolojik tedavilere odaklanmak yerine, çeşitli becerileri elde edebilmek için eğitime dönük çoğu psiko-eğitimsel müdahaleler; sosyal beceri eğitimi, utangaçlık ve yalnızlık terapisi, kendine güveni oluşturma, stresin azaltılması ya da öfke yönetimi gibi vazgeçilmez öğeleri içeren eyleme dönük uygulamalara imkân tanımıştır (Kipper, 1997).

### **2.3. Psiko-eğitim Grupları ve Kullanılan Yöntemler**

Psiko-eğitim grupları, sorunları önlemek için beceri geliştirmeye odaklanılan, özellikle, "Grup temelli eğitim ve gelişim stratejileri" (rol oynama, problem çözme, karar verme ve iletişim becerileri vb.) kullanılan gruplardır. Bu gruplarda, öfke yönetimi, sosyal beceriler, benlik saygısı, atılganlık ve arkadaş edinebilme becerileri gibi özel beceriler ve başa çıkma yolları öğretilir. Psiko-

eğitim grupları, çocuk ve ergenlerin ilişkili olduğu (çalışan, aile, çocuk ve ergen) tüm kesimleri geliştiren, özellikle de okul ortamında oldukça faydalıdır (DeLucia-Waack, 2006). Sonuç olarak, Psiko-eğitim grupları, eğitimsel ve beceri geliştirmenin öncelikli olduğu ve başarılması gereken amaçların yer aldığı gruplar olarak tanımlanır (Brown, 1998).

Psiko-eğitim grupları, klinik, hastane ya da diğer kuruluşlarda daha sık olarak yer alırken, rehberlik grupları bilindiği gibi okul kurumlarında bulunurlar. Bu tipteki gruplar, birincil ya da ikincil olarak teşhisi konmuş olanlara ya da (deprem sonrasındaki bireylerin davranışlarında ortaya çıkan bozulmalarda olduğu gibi) risk altında olanlar için, önleyici olarak grupla çalışmanın dinamik ve ilkelerini kullanırlar. Rehberlik ya da psiko-eğitim gruplarındaki lider, üyelere yardım ederken insan yetiştirme ve geliştirme prensiplerini, gelişimsel kuralları, çevresel değerlendirme gibi nitelikleri bir arada kullanır (Ültanır, 2003).

Psiko-eğitim grupları, bilgi ve beceri eğitimi için yapılandırılmış grup çalışmalarıyla, bireylerin eğitsel ve davranışsal beceri eğitimi almalarını vurgular. Terapi ya da danışmanlık değerildir, daha çok bir rehberlik yöntemidir. Özet olarak, belirlenmiş hedeflere odaklanır ve kısa sürelidir. Günlük yaşam durumlarına ve bireyin grup içi etkileşimlerine önem verir (Akboy ve İkiz, 2007).

Rehberlik ve psiko-eğitim grupları, önleyici ve eğiticidir. Amaçları, a) katılımcıları potansiyel bir tehdit ile (Aids, madde bağımlılığı); b) gelişimsel bir yaşam durumuyla (ergenlik, kuşak çatışması) ile baş edebilmeleri için eğitmektir. Eğitim kurumlarında yürütölen bu çalışmalarda, eğitsel materyal örneğin kukla oynatma, film izletme, misafir konuşmacılar, tamamlanmamış öyküler ve sıklıkla yazılı materyaller, formlar kullanılmakta, çoğunlukla uygulama ödevleri

verilmektedir. Eğitim ortamının ve öğrencilerin ihtiyaç duyduğu her konuda düzenlenebilen bu çalışmalar, verimli çalışma becerileri, öfke kontrolü ya da sınav kaygısı gibi konularda yürütülebilir. Çoğunlukla kısa sürelidir ve sınırlı zamanda yürütülür (Akboy ve İkiz, 2007). Genelde psiko-eğitim gruplarına, geniş kapsamlı gruplarda başvurulur. Gruplardaki üyelere belirli problemleri hakkında bilgi sağlanır ve onların daha etkili karar vermeleri için güçlendirilirler. Örneğin, Aids ve diğer cinsel bulaşıcı hastalıkları, ya da ilkökulda sürdürülen arkadaşlık becerilerini öğrenme konulu olan eğitim grupları, bu tiptendir (Ültanır, 2003).

Psikolojik danışmanlar, görev yaptıkları kurumlara bağlı olmaksızın yapmış oldukları meslekleri itibariyle, bizzat psikolojik sağlık için önemli birer kaynaktırlar. Gerek psikolojik danışma yoluyla gerekse rehberlik etkinlikleri aracılığı ile bireyleri, gelişimsel açıdan destekler ve olanaklar sunmaktadırlar. Danışanların yaşama bağlanmalarına yardımcı olmaktadır. Danışanların ait olma, sevgi, saygı gibi ihtiyaçlarının karşılanmasında terapötik becerileri ve koşulları birer araç olarak kullanmaktadırlar. Bireylerin ilgilerini ve yeteneklerini geliştirmektedirler ve bu doğrultuda, bireylerin sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Yüksel Şahin (2008), okul psikolojik danışmanının eğitsel, mesleki, kişisel ve sosyal alanlarda doğrudan bireyi etkileyen bireyi tanıma, psikolojik danışma, bilgi toplama ve yayma, yöneltme ve yerleştirme, izleme, oryantasyon hizmetleri ile dolaylı yoldan etkileyen konsültasyonluk, araştırma ve değerlendirme ve çevre ve veli ile ilişkiler hizmetlerini yeterli düzeyde vermeleri gerektiğini söylemektedir. Bunun yolu ise, iletişim, beceri geliştirme, kişilik gelişimine katkı sağlayan çalışmalar gerçekleştirmekten geçer. Bu nedenle, bireylerin psikolojik açıdan güçlendirilmeleri için programlar hazırlanmalıdır.

Oluşturulacak programlar, öğrencilerin, kişisel, sosyal, eğitsel ve kariyer becerilerinin gelişimini destekleyecek, sorumlu ve üretici bireyler olmalarını sağlamak için tasarlanmış rehberlik aktiviteleri ve yapılandırılmış grup yaşantıları içermelidir (Nazlı, 2005).

Bireyde psikolojik işlevselliği sürekli kılmak, iyilik halini arttırabilmek için çok çeşitli problemlerle baş edebilmek, sağlıklı çözüm yolları geliştirebilmek, kişisel gelişimi arttırabilmek için günümüzde birçok yöntemin örneğin bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim gibi uygulamaların kullanıldığı görülmektedir. Bu uygulamalar, birçok farklı kuramsal dayanaklara (Psikanalitik Yaklaşım, Adler Yaklaşımı, Varoluşçu Yaklaşım, Birey Odaklı Yaklaşım, Gestalt Yaklaşımı, Davranışçı Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Gerçeklik Yaklaşımı, Sosyal Yapılandırmacı Yaklaşım, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım, Öyküsel Yaklaşım, Psikodrama Yaklaşımı ve Eklektik Yaklaşım gibi) sahiptir ve farklı yöntemler içermektedir. Bu yaklaşımlar tek tek ele alınıp incelendiğinde, farklı teknikleri kullandıkları görülmektedir. Bunlar; rüyaların analizi, serbest çağrışım, aktif dinleme, içeriğin ve duyguların yansıtılması, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme yöntemleri, model olma, davranışın prova edilmesi, ev ödevi verme, rol oynama, değişim konuşmaları, mucizevi soru sorma, mektup yazdırma gibi tekniklerdir (Corey, 2008).

Bir grup planlanırken; grubun ve katılımcıların özellikleri, grubun hangi aşamada olduğuna bağlı olarak, liderin hangi aşamalarda hangi aktivite/egzersizleri kullanacağını belirlemesi, grup çalışmalarının verimliliğini arttırma açısından kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu nedenle, seçilen her aktivitenin ihtiyaca yönelik olmasına özen gösterilmelidir (Güçray, Çolakkadıoğlu, Çekici, 2009).

Yaklaşımların uygulamalarına bakıldığında ise, öğrencilere yönelik rehberlik faaliyetlerinde, evlilik ve aile danışmanlığında, madde bağımlılığı programları ve kısa süreli psikolojik danışmalar, krize müdahale, çocuklarda görülen davranış bozuklukları, fobiler, depresyonlar, cinsel bozukluklar, uyum bozuklukları, yeme bozuklukları, olumlu duyguların artırımı, iyilik hali gibi konularda bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim uygulamalarının kullanıldığı görülmektedir (Corey, 2008).

Ulusal literatürde grupla psikolojik danışma süreçlerinde, grup rehberliği ve psiko-eğitim programlarında bireylerin becerilerini arttırıcı pozitif psikolojiye dönük birçok çalışma yapılmaktadır. Kuzucu (2006) duyguları ifade etmeye, Çolakkadioğlu (2010) karar vermeye, Çekici (2009) problem çözmeye, Nalbant (2010) kişilerarası ilişkileri geliştirmeye, Altunay (2010) üniversiteye uyumda problem çözmeye, Tambağ (2010) sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam doyumu geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programları bunlara örnektir.

Bu bağlamda, yurt içinde yapılan araştırmalardan faydalanılabilir; [Erkan, (1994); Koruklu, (1998); Arıca, (1999); Tel ve Terakye, (2000); Hamamcı, (2002); Çelebi, (2003); Çelik, (2004); Duy, (2003); Kulaksızoğlu, (2003); Yılmaz, (2004); Duran ve Eldeleklioğlu, (2005); Erkan, (2005); İmamoğlu, (2005); Smead Morganet, (2005); Siviş, (2005); Şahin, (2005); Aydın, (2006); Güloğlu, (2006); Yerlikaya, (2006); Kuş, (2007); Karataş, (2008); Arslantaş, Sevinçok, Uygur, Balcı, Adana (2009); Çekici, (2009); Yavuzer, (2009); Alıcı, (2010); Altunay (2010); Nalbant, (2010); Tambağ, (2010)].

## 2.4. Grupla Psikolojik Danışma ve Kullanılan Yöntemler

Günümüzde insanı tek başına, birey olarak değil, içinde bulunduğu çevre ile bir bütün olarak inceleme eğilimi güçlenmektedir. İnsan toplumsal bir varlıktır, çevresine uyum sağlaması için kişilerarası ilişkilerde gerekli davranış ve tutumlara sahip olması gerekmektedir. Bu tutum ve davranışlar rahat kabul edici, küçük grup atmosferinde geliştirilebilmekte ve kişi burada edindiği davranışları daha geniş gruplara transfer edebilmektedir. Grupla psikolojik danışma, kişinin kendini anlamasına ve kabul etmesine yardım eden, duyuşsal bir süreçtir. Bireylerin yaşantıları, duyguları ve düşüncelerinin dile getirildiği, grup üyelerinin etkileşime bizzat katıldığı, uzman kişilerin gözetimde gerçekleştirilen bir süreçtir (Kuzgun, 1991).

Voltan Acar'a göre (1993), grupla psikolojik danışma, kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duyuğu değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabaladığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen, profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir.

Danışmanlık uygulamalarında, grup çalışmalarının özel bir yeri vardır. İnsan olmanın doğası gereği çoğu kişisel ve profesyonel beceriler de, grup etkileşimleri yoluyla edinilir. Bu temel etkileşim yapısı, danışmanlık uygulamalarını da etkilemektedir. Grup oluşturma, benzer problemleri ve endişeleri olan insanlara yardımcı olmanın ekonomik ve etkili bir yoludur (Akboy ve İkiz, 2007).

Öğrencilere yönelik rehberlik faaliyetlerinde, evlilik ve aile danışmanlığında; madde bağımlılığı programları ve kısa süreli psikolojik danışmalar, krize müdahale, çocuklarda görülen davranış bozuklukları, fobiler, depresyonlar, cinsel bozukluklar, uyum bozuklukları, yeme bozuklukları, olumlu duyguların artırımı, iyilik hali gibi konularda bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim uygulamalarının kullanıldığı görülmektedir (Corey, 2008).

Yurtiçi araştırmalar incelendiğinde; Erkan, (1994); Kulaksızoğlu, (2003); Arıca, (1999); Duy, (2003); Hamamcı, (2002); Çelebi, (2003); Yılmaz, (2004); Duran ve Eldeleklioğlu, (2005); Erkan, (2005); İmamoğlu, (2005); Smead Morganet, (2005); Siviş, (2005); Güloğlu, (2006); Yerlikaya, (2006); Karataş, (2008); Alıcı, (2010); Altunay (2010), araştırmaları gibi birçok değişkenle ilgili olarak grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirildiği görülmektedir.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

### **2.5.1. İyi oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar**

Psikolojik iyi oluş ile çeşitli değişkenler üzerine araştırmalar ve grup çalışmaları yapılmıştır. Araştırmalar, aşağıda sunulmuştur:

Ryff ve Keyes (1995), geliştirilen iyi oluş ölçme aracının psikolojik işlevselliğini farklı zamanlarda 3 temel boyut (mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon) ile sınıamışlardır. Psikolojik iyi oluş alt ölçek boyutları ile mutluluk, yaşam doyumu, depresyon ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; pozitif işlevsellik taşıyan ölçek

boyutları ile mutluluk, yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Depresyon ile psikolojik iyi oluş alt ölçekleri arasında da negatif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Maşraf (2003), yaptığı çalışmada iyilik halini geliştirmeye yönelik altı haftalık bir stresle başa çıkma programı geliştirerek, bunun üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar bu programın öğrencilerin stres düzeyini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir.

Cenkseven (2004), 500 üniversite öğrencisi (205 kız, 295 Erkek) üzerinde yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre “yaşam doyumu” ve “öznel iyi olma”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hâkimiyet” “kendini kabul” ve “psikolojik iyi olma” puanlarının yüksek sosyo-ekonomik düzey lehinde farklılaştığı, belirlenmiştir. Cinsiyete göre de, öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin dış kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre hem “öznel iyi olma” ve bileşenleri, hem de “psikolojik iyi olma” ve boyutlarının anlamlı biçimde farklılaştıkları, belirlenmiştir. Sonuçlar, yüksek öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı düzeyine sahip kişilerin daha fazla öznel ve psikolojik iyi olma ifade ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve öğrenilmiş güçlülük etkileşiminin öznel ve psikolojik iyi olmanın bazı boyutları üzerinde



etkili olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre sırasıyla öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk değişkenleri, psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenlerin tamamının, toplam varyansın % 59'unu açıkladığı belirlenmiştir. Algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı grlmştir.

Doğan (2004), iki ayrı üniversitede öğrenim görmekte olan 936 (623 kız, 313 erkek) niversite ğrencisi üzerinde, niversite ğrencilerinin niversite ğrencilerinin iyilik hali düzeylerini (Maneviyat, serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi, kendini yönetme) eşitli değişkenlerle ilişkisi açısından (Cinsiyet, karşı cinsten arkadaşı olma, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, sigara kullanıp kullanmama, alkol kullanma sıklığı, dengeli beslenme, gelecek hakkındaki düşünceler, dindarlık düzeyi, aile ve arkadaş sosyal desteği) incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; kız ve erkek öğrenciler arasında serbest zaman (erkekler lehine), arkadaşlık ve sevgi (kızlar lehine) alt boyutları açısından; karşı cinsten arkadaşı olma açısından, arkadaşlık ve sevgi boyutunda; fiziksel egzersiz yapma sıklığı açısından maneviyat, kendini yönetme serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi boyutlarında; sigara kullanıp kullanmama açısından kendini yönetme boyutunda; alkol kullanma sıklığı açısından maneviyat ve serbest zaman boyutlarında; dengeli beslenme açısından, kendini yönetme boyutunda; gelecek hakkındaki düşünceler açısından maneviyat ve kendini yönetme boyutunda; dindarlık düzeyi açısından maneviyat boyutunda; aile ve arkadaş sosyal desteği açısından kendini yönetme, arkadaşlık ve sevgi boyutlarında anlamlı fark grlmştir.

Chrouser, Ahrens ve Ryff'in (2006), iyi oluş ve çoklu rol arasındaki ortak noktaları belirlemeyi hedeflediği araştırmasını, orta yaşta olan ve farklı eğitim düzeylerindeki kadın ve erkekler üzerinde (n=2634) gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre, daha iyi rol içerenlerin daha yüksek bir iyi oluş düzeyine sahip oldukları ve çoklu role sahip iyi eğitilmiş kadınların, daha özerk oldukları saptanmıştır.

Kuzucu (2006), gerçekleştirdiği bir çalışmada, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemiştir. 34 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, deney grubuna 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulamıştır. Plasebo, 10 oturumluk plasebo uygulaması yapmış, kontrol grubu ile bir çalışma yapmamıştır. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda, gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, duyguları ifade eğilimleri, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Çeçen ve Cenkseven (2007), üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olmayı incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi olma boyutlarının anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda ,toplam varyansın %49'unu yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından olan diğerleriyle olumlu ilişkilerin üniversite öğrencilerinin yalnızlığını en fazla yordayan boyut olduğu görülmüştür.

Karademas (2007), 200 katılımcı üzerinde yürüttüğü ve iyi oluşla ilgili bağımsız değişkenler, pozitif ve negatif iyi oluşla ilgili midir? sorusuna cevap aradığı araştırmasında, yaygın faktörlerin, pozitif ve negatif iyi oluşun her ikisi ile de ilişkili olduğunu, özel faktörlerin sadece iyi oluşun bir görüş açısı ile tanımlandığını ortaya koymuştur.

Tanhan (2007), tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının, öğrencilerin ölüm kaygıları ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini, incelemiştir. Araştırmaya 216 üniversite öğrencisi katılmış, içlerinden ölüm kaygı puanı yüksek ve psikolojik iyi oluş puanı düşük olan 37 öğrenci seçilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” uygulanmış, plasebo/kontrol grubu ile müzik dinletileri ve tiyatro izlemeye gidilmiştir. Araştırma sonunda, plasebo/kontrol grubunda bir fark görülmezken, deney grubunun ölüm kaygı düzeyinin düştüğü, psikolojik iyi oluş düzeyinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Akın (2009), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, 544 (283 kız, 261 erkek) üniversite öğrenci katılmış, bu öğrenciler içinden psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık düzeyleri düşük olan öğrenciler tesadüfi yolla seçilerek, 14'er kişilik deney, plasebo ve kontrol grupları (n=42, 21 kız, 21 erkek) oluşturulmuştur. Deney grubu ile 9 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma gerçekleştirilmiş, plasebo grubu ile 6 oturumluk plasebo çalışması yapılmış, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki

deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de, korunduğu ortaya konmuştur. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Froh ve diğerlerinin (2008), 221 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, olumlu psikolojik işlevselliğin dışı vurumu ve öznel iyi oluşun etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda şükretme, minnettarlık, iyimserlik ve yaşam doyumunu arttırdığı ve negatif etkileri azalttığını göstermektedir.

Güler-Edwards (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşa ve benlik tiplerine bağlı farklılıklara göre, bireylerin (n=404) gelecek zaman yönelimlerini, uyumsal öz-yönetimlerini ve psikolojik iyi oluşlarını araştırmıştır. Araştırmanın psikolojik iyi oluş ile ilgili sonuçlarına bakıldığında, benlik yönelimleri, geleceğe bakış ve yeni hedeflere bağlanmanın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu; genç ve orta yaştaki yetişkinler için geleceğe bakış ve yeni hedefe bağlanmanın öznel iyiliğe benlik yönelimlerinin katkısına ek olarak kayda değer bir katkıda buldukları; cinsiyetin yeni hedeflere bağlanma ve psikolojik iyi oluşta anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

Timur (2008), boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, 10 ilden 224 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin, psikolojik iyi oluşun

anlamli bir yordayicisi, evli ve boşanma surecindeki bireyler arasinda eş desteği bakımından anlamli fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baete Kenyon (2009), 128 üniversite öğrencisi ve ailesi üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamada ailelerinden ayrılarak bireyselleşmelerini, psikolojik iyi oluş (Psikosomatik belirtiler, depresif belirtiler ve olumlu etkiler), koleje uyum ve kolej başarı düzeyleri (ders notları) açısından incelemiştir. İlk olarak bireysellik ve bağlanmışlıkları farklı düzeylere sahip dört grup oluşturan araştırmacı, yüksek bireysellik ve yüksek bağlanmışlık düzeyine sahip olan grubun (bireyselleşmiş), yüksek bireysellik ve düşük bağlanmışlık yaşayan gruba (sözde özerk) göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Bireysellik ve bağlanmışlığı ile psikolojik iyi oluşu yüksek olan gençlerin, üniversiteye daha kolay uyum sağladığı görülmüştür. Bu araştırma, aile ile bağlantılı ve onlardan bağımsız olmanın yararını ortaya koymaktadır.

Atik Bilgenoğlu (2009), beyaz yakalı çalışanların sosyal problem çözüme becerilerinin, iş-aile-özel hayat atışması ve psikolojik iyi olma durumu üzerine olan etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal problem çözüme becerisinin, iş-aile-özel hayat çatışmasını azaltan ve psikolojik iyi oluş durumu üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Gürel (2009), bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin, lisans öğrencilerinin psikolojik iyi olma haline etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bütünsel düşünme puanları düşük olanların, psikolojik iyi olma hali sonuçlarının ayrıntısal düşünme anketinde düşük ve yüksek puan almalarına göre, anlamli farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Psikolojik iyi olma hali

yüksek olan bireylerin, düşünme stillerinden birini tercih ettikleri ve bu stilde de yüksek seviyede oldukları görülmüştür. Buna karşın, istatistiksel analizler bütünsel düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Benzer şekilde ayrıntısal düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında da, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirirken erkeklerin kadınlardan daha yüksek bütünsel düşünme seviyesi bildirdikleri gözlenmiştir.

Gülaçtı (2009), 22 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, sosyal beceri eğitime yönelik bir grup rehberliği programının, öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini araştırmıştır. 12 haftalık sosyal beceri eğitimi sonunda, deney grubunun kontrol grubuna göre sosyal beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu, görülmüştür. Deney grubunun psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeylerinin kontrol grubuna göre daha yüksek bulunurken, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı görülmüştür.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2009), sosyal bağlılığın psikolojik iyi olmayı oluşturan değişkenler bakımından yordanmasını incelemişlerdir. Araştırma 350 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal bağlılık ile psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılığı yordayan psikolojik iyi olma değişkenlerini belirlemek üzere gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizi

sonucunda, sırasıyla kendini kabul, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkilerin yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Walker (2009), Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili yürüttüğü boylamsal çalışmada, 140 öğrenciyi farklı sınıf düzeylerinde iken (Birinci, ikinci ve son sınıf) psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin, geçen süre içinde sürekli olarak geliştiği saptanmıştır. Öğrencilerin okul ortamındaki kişilerle sosyal ilişkilerinde ve öz disiplin, akademik beceriler gibi kişisel yeterliliklerinde büyük bir gelişme görülmüştür. Ancak, sağlık ile ilgili alışkanlıklarda ve manevi etkinliklerde bir gerileme saptanmıştır.

Hamurcu (2011), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş durumlarının bazı özlük niteliklerine (Ergenlerin cinsiyetleri, okul türleri, sınıf seviyeleri ve anne - baba eğitim durumu) göre farklılaşma durumu ve psikolojik ihtiyaçlar, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki durumunu, psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puanlarının, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş durumlarını ne düzeyde açıkladığını incelemiştir. 1250 ergen üzerinde yürüttüğü araştırmada psikolojik iyi oluş ile ilgili aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlerin psikolojik iyi oluş durumları ile özlük nitelikleri arasındaki farklılaşmaya yönelik olarak; Cinsiyet ile yaşam amacı ve öz kabul iyi oluş durumları arasında, okul türü ile çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler iyi oluş durumları arasında, sınıf seviyeleri ile yaşam amaçları iyi oluş durumları arasında, baba eğitim durumları ile özerklik ve bireysel gelişim iyi oluş durumları arasında, anne eğitim durumları ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

2. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiye yönelik olarak;

a) Psikolojik ihtiyaçları ile Psikolojik iyi oluş durumları açısından; Başarı ihtiyacı ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutları (özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul) arasında anlamlı düzeyde ilişki, ilişki ihtiyacı ile özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler iyi oluş durumları arasında anlamlı düzeyde ilişki, özerklik ihtiyacı ile çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özerklik iyi oluş durumları arasında anlamlı ilişki, başatlık ihtiyacı ile öz kabul, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve özerklik iyi oluş durumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

b) Yetkinlik inançları ile Psikolojik iyi oluş durumları açısından; Akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluş durumlarını açıklamasına ilişkin bulgular: Başarı ihtiyacı alt boyutu, psikolojik iyi oluşun bütün alt boyutlarını pozitif yönde, özerklik ihtiyacı alt boyutu diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik iyi oluş boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde, yaşam amaçları ve öz kabul iyi oluş durumlarını ise negatif yönde, başatlık ihtiyacı alt boyutu öz kabul, özerklik, çevresel hâkimiyet ve yaşam amacı iyi oluş durumlarını pozitif yönde, ilişki ihtiyacı alt boyutu diğerleriyle olumlu ilişkiler iyi oluş durumunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde, öz kabul iyi oluş durumunu ise negatif yönde ve anlamlı şekilde açıklamaktadır.

İşgör (2011), 570 (251 kız, 319 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmada, üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarını, bazı değişkenler (yerleşim yeri, lise türü, sosyo-



ekonomik düzey, dini bir cemaat/görüŖe sahip olma ve ailenin algılanan dindarlık durumu) açısından incelemiŖtir. AraŖtırma sonucunda, muhafazakâr yaŖam tarzı ile psikolojik iyi oluŖ arasında pozitif yönde düŖük bir iliŖki bulunmuŖtur. YerleŖim yeri, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluŖ puanları arasında anlamlı bir farklılaŖmanın olduğu, yerleŖim yeri, lise türü ve sosyo-ekonomik düzey ile muhafazakâr yaŖam tarzı puanları arasında anlamlı bir farklılaŖmanın olduğu, lise türü ile psikolojik iyi oluŖ puanları arasında anlamlı bir farklılaŖmanın olmadığu bulgulanmıŖtır.

YeŖiltepe (2011), yürüttüğü bir araŖtırmada, 343 evli öğretmenin evlilik uyumlarını, psikolojik iyi oluŖ ve bazı deđiŖkenler açısından incelemiŖtir. AraŖtırma bulgularına göre, öğretmenlerin cinsiyetlerine ve yaŖlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaŖtıđı bulunmuŖtur. Ayrıca evli öğretmenlerin, psikolojik iyi oluŖ puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel geliŖim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuŖtur.

Çardak (2012), tarafından yürütölen bir araŖtırmada, affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammölsözlük, psikolojik iyi oluŖ, öfke kontrolö, sürekli kaygı üzerindeki etkisi incelenmiŖtir. AraŖtırma, 30 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleŖtirilmiŖtir. AraŖtırma sonucunda, dört bağımlı deđiŖkenin bileŖkesi bakımından deney ve kontrol grupları arasında ölçömler boyunca istatistiksel olarak deney grubu lehine bir geliŖme gözlenmiŖtir. Bağımlı deđiŖkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda, gruplar arasında sadece anlamlı bir farklılık olduğu görölmöŖtür.

Danişment (2012), okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin; cinsiyetleri, çalıştıkları okul düzeyleri, mesleki deneyim süreleri ve yöneticilik yapma süreleri açısından, 238 okul yöneticisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, cinsiyet açısından kadın yöneticilerin erkek yöneticilere göre, psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hâkimiyet ve öz kabul alt boyutlarının; çalışılan okul düzeyi açısından okul öncesi yöneticilerinin ilköğretim ve ortaöğretim yöneticilerine göre, psikolojik iyi oluşun bütün alt boyutlarının; yöneticilik yapma süresi açısından 1 yıldan az çalışan yöneticilerin, 1 yıldan daha fazla süredir çalışan yöneticilere göre, psikolojik iyi oluşun tüm al boyutlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kuyumcu (2013), üniversite öğrencilerinin (n=188) pozitif ve negatif duygu durumlarının, psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, pozitif duyguların sadece psikolojik iyi oluş faktörlerinden *diğerleri ile olumlu ilişkileri* yordarken; negatif duyguların, diğer tüm faktörleri yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını sağlamayı hedeflerken pozitif-negatif duygu düzeylerinin de dikkate alınabileceğini göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramı, gerek yurt içi, gerekse yurt dışında olmak üzere çok çeşitli araştırmalara Ryff ve Keyes, (1995); Cenkseven, (2004); Doğan, (2004); Chrouser Ahrens ve Ryff, (2006); Çeçen ve Cenkseven, (2007); Karademas, (2007); Froh ve diğ., (2008); Güler-Edwards, (2008); Timur, (2008); Baete Kenyon, (2009); Atik Bilgenoğlu, (2009); Gürel, (2009); Kapıkıran ve Kapıkıran, (2009); Walker, (2009); Radler ve Ryff, (2010); Hamurcu, (2011); İşgör, (2011); Yeşiltepe, (2011); Çardak, (2012); Danişment, (2012); Kuyumcu, (2013) konu olmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili eğitim ortamındaki uygulamalar incelendiğinde, çeşitli müdahale çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmüştür. Grup çalışmalarına baktığımızda; stres (Maşraf, 2003), duygusal farkındalık, duyguları ifade eğilimi (Kuzucu, 2006), ölüm kaygısı (Tanhan, 2007), öz-duyarlık (Akin, 2009), sosyal beceri (Gülaçtı, 2009) konularında araştırmalar yapılmıştır. Farklı değişkenler ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltecek programların geliştirilmesi, bir gerekliliktir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında gerçekleştirilen beceri kazanmaya dönük eğitici programlar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **2.5.2. Psikodrama ile İlgili Araştırmalar**

Psikodrama ile ilgili araştırmalar, aşağıda sunulmuştur.

Kaner (1993), Psikodrama ve/veya gerçeklik terapisi gruplarına katılmış olmanın suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmasında, Psikodrama ve Gerçeklik Terapisi yaşantılarının sonucunda suçlu gençlerin benlik kavramlarında ve empatinin duyuşsal boyutunda anlamlı farklılıklar oluşmadığını, Psikodrama grubuna katılmanın ise empatinin bilişsel boyutunda, anlamlı olumlu değişiklikler yarattığını saptamıştır.

Gündüz (1996), yetiştirme yurdunda yaşayan 12–18 yaş arası kız çocuklarının Psikodrama öncesi ve sonrası kişilik özelliklerinin ve sosyal uyumlarının karşılaştırılması adlı araştırmasında, çalışmaya 20 deney, 23 kontrol grubunda toplam 43 öğrenci alınmış ve 8 oturum Psikodrama uygulaması yapılmıştır. Deneysel işlem sonrasında, Psikodrama'ya katılan katılmayan grubun sosyal destek, benlik saygısı, depresyon, sürekli kaygı, puanlarında anlamlı bir

fark bulamamış, bireysel değerlerinde ve çevre uyumlarında anlamlı farklılıklara rastlamıştır.

Özdağ (1999), Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılgan davranış, empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi adlı çalışmasında, hemşirelik yüksek okulu 2. sınıf deney ve kontrol gruplarında 18'er olmak üzere toplam 36 öğrenci ile çalışmıştır. Psikodrama grupları sonrasında deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre benlik saygısı, atılgan tutum ve empatik beceri puanlarının anlamlı derecede arttığını bulmuştur.

Milosevic (2000), Belgrad'da savaşa ara verildiği bir dönemde doktorlar, psikologlar, özel eğitimciler ve öğrencilerden oluşan bir Psikodrama eğitim grup çalışması gerçekleştirmiştir. Grup oturumları haftada bir gerçekleştirilmiş, her oturum sonunda paylaşım aşaması gerçekleştirilerek, rol ve özdeşim geribildirimleri alınmıştır. Grup üyeleri ve lider arasındaki hassasiyet, grup sürecinin tedavi ediciliği ile değişti. Psikodrama yöntemi ve yaratıcılığının esnekliği, sadece grubu savaş sırasında korumakla kalmamış aynı zamanda eğitmen ve eğitilenlerin mesleki gelişimlerini de arttırmıştır.

Klontz, Wolf, Bivens (2001), anksiyete bozukluğu, duygu durum bozukluğu ya da uyum bozukluğu olan 41 kişi üzerinde (18-67 yaş arası), 8 gün boyunca toplam 30 saat süren bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, sanat terapisi, müzik terapi, aile heykeli, gestalt teknikleri, varoluşçu-hümanistik psikolojinin kuramsal ve felsefi temelleri ve aile terapisi modelleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik belirtileri azaltmada ve iyi oluşu arttırmada,

çoklu model kısa süreli deneysel psikoterapi yaklaşımının etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İzleme çalışması da, bu sonucu desteklenmiştir.

Treadwell, Kumar ve Wright (2002), lise öğrencileri ile Psikodrama ve Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerini birleştirdiği bir grup çalışması uygulaması gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, madde bağımlılığı, anksiyete ve kişilik bozuklukları gibi tanılar alan danışanlar ve lise öğrencileri ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçları, uygulamanın grup üyelerinin olumsuz düşünce, depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini düşürdüğü, kendini yansıtma ve problem çözme becerilerini arttırdığı, dikkat, bilgi ve problem çözme gerektiren duygusal durumlarla baş etmede daha etkili olduklarını ortaya koymuştur.

Coşkun ve Çakmak (2005), alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde Psikodrama'nın etkinliğini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcıların yetersizlik korkularının azaldığını, kendilik şemalarını algılamalarında pozitif yönde değişim olduğu, öfke derecesinde ve öfkenin ifade ediliş biçiminde olumlu yönde değişim olduğu ayrıca pasif, çekingen olma, duygularını ifade etmekte zorlanma gibi özellikler açısından ciddi gelişme ve değişim gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Oğuzhanoglu ve Özdel (2005), Denizli Huzurevi'nde kalan toplam 168 yaşlı ile görüşmüş ve 16 gönüllü erkek ile gruba başlamıştır. Bir kişinin ölümü ve 4 kişinin gruptan ayrılması ile 11 kişi ile devam ettikleri Psikodrama çalışmasında 18 oturum yapmışlardır. Grup tamamlandıktan sonraki depresyon ve anksiyete puanları başlangıca göre düşük bulunmuştur. Grup öncesi ve sonrası Geriatrik Depresyon Ölçeği puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamış, toplam Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği puanı grup öncesine göre, sonrasında belirgin olarak düşük bulunmuştur.

Hamamcı (2006), 31 üniversite öğrencisi üzerinde, depresyon tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi ile bilişsel davranışçı terapi ile yapılandırılmış Psikodrama grup çalışmasını etkisini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. 3 ay süren ve 11 oturumdan oluşan grup çalışmaları sonucunda, her iki grup uygulamasının katılımcıların, depresyon, olumsuz otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlarını azalttığı görülmüştür. İki grup çalışmasının, aynı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur.

Fong (2006), “Kadına Yönelik Şiddete Son” programı kapsamında, 10. ve 11. sınıfa devam eden 19 kız lise öğrencisi üzerinde, bir çalışma gerçekleştirmiştir. Grup üyeleri ile 6 ay boyunca 20 oturumdan oluşan çalışmada, drama ve Psikodrama yöntemleri kullanılarak şiddetle baş etme yaklaşımları ele alınmıştır. Çalışmanın, üyelerin kadına yönelik şiddet ile ilgili farkındalıklarını arttırdığı, şiddet durumları ile ilgili konularda programın koruyucu bir etkisinin olduğu, üyelerin erkek şiddeti konusunda akranların eğitiminde yer almalarını ilgi çekici buldukları görülmüştür. Psikodrama teknik ve yaklaşımının, lise öğrencileri ile yapılan bu çalışmada kullanılmasının olumlu etkilere yol açtığı saptanmıştır.

Kranz, Ramirez ve Lund (2007), farklı ırklardan oluşan 90 üniversite öğrencisinin yer aldığı, 10–12 kişilik gruplar oluşturularak gerçekleştirilen ve 6 yıl süren araştırmasında, tam katılımın vurgulandığı, bireysel gelişimin desteklendiği ve ırkçı tutumlar, inançlar ve duyguların açıkça paylaşıldığı deneysel çalışma sonunda, öğrenciler, Psikodrama eylem tekniklerinin, yaşamları

boyunca, tutum ve inançlarında olumlu değişikliklere ve farklı ırklara ilişkin davranışları üzerinde çok etkili olduğunu söylemişlerdir. Özetle, Psikodrama eylem teknikleri, öğrenciler arasındaki etkileşim, iletişim ve ilişkileri kolaylaştırarak, ırkçı ilişkilerin üniversite düzeyinde kişisel olarak araştırılmasında etkili olmuştur.

Karataş (2009), Psikodrama grup çalışmasının ergenlerin sürekli kaygı düzeyleri üzerinde etkisi konulu araştırmasında, 10 deney, 10 kontrol grubunda olmak üzere 20 lise öğrencisi üzerinde, bir çalışma gerçekleştirmiştir. Deney grubu ile on hafta süre ile 90 dakikalık oturumlar gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, Psikodrama grup çalışmasının, sürekli kaygının azaltılmasında uzun süreli bir etkisi olduğu saptanmıştır. İzleme ölçümleri de, bu sonucu destekler niteliktedir.

Karataş ve Gökçakan (2009), Psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının, ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisini inceledikleri deneysel çalışmalarında, tekniğin ergenlerin saldırganlıklarının düşürülmesinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Karadağ, Oğuzhanoglu, Özdel ve Ergin (2010), psöriyazis hastalarının ruhsal yakınmaları ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde Psikodrama'nın etkisini inceledikleri araştırmalarında, stresle başa çıkmada dine yönelmeyi kullanma sıklığının anlamlı ölçüde azaldığını, olumlu yeniden yorumlamayı daha sık kullandıklarını ve depresif belirtilerde azalma eğilimlerini saptamışlar ve Psikodrama grup çalışmasının, psöriyazis hastalarının stresle başa çıkma tarzlarını, olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Aytan Erdoğan (2010), yürüttüğü bir araştırmada, 215 üniversite öğrencisi üzerinde Psikodrama'nın travma yaşantısı sonrası baş etme becerilerine etkisini incelemiştir. Deneysel gruba, 2 erkek - 8 kadın, kontrol grubuna, 3 erkek - 7 kadın üyeden oluşan, 14 hafta süren çalışma sonrası yapılan değerlendirme sonucunda Belirti Tarama Listesi Ölçeğinin, tüm alt testlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Olayların Etkisi Ölçeğinin değerlendirilmesinde, Aşırı Uyarılma alt test sonucu, kontrol grubunda son test lehine anlamlı bulunmuştur. Başa Çıkma Tutumları Ölçeğinin değerlendirilmesinde, Zihinsel Boş Verme alt testi deney ve kontrol gruplarında anlamlı bulunmuştur.

Doğan (2010), 21 yüksek lisans öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında, genç yetişkinlerin bağlanma stillerine Psikodrama'nın etkisi ve Psikodrama'nın birey üzerindeki kazanımlarını araştırmıştır. 12 oturumdan oluşan ve üç ay süren çalışma sonunda, Psikodrama Grup Programı'nın genç yetişkinler üzerinde kaygılı bağlanma stilini etkilediği ancak deney ve kontrol grupları üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bulgular, Psikodrama'nın bireyin kendini anlamayı, iç görü geliştirmeyi, bağlanma stillerini fark etmeyi, ilişkilerde doğal ve açık sözlü olmayı, kendine güvenini, dinleme, empati ve başa çıkma becerilerini geliştirdiğini, yaşamla ilgili daha iyimser bir bakış açısına sahip olmasına yardım ettiğini ortaya koymuştur.

Doğan (2012), genç yetişkinlerin karşı cinsle daha sağlıklı romantik ilişkiler yaşamalarını sağlamak amacıyla yürüttüğü, bir araştırmada, 12 oturumluk 3 ay süren bir Psikodrama grup çalışması içinde bir olgu incelemiştir. Oturumlar, üyelerin kendileri hakkında farkındalıklarını artırmak, olaylara yakın ilişkide bulunduğu kişinin bakış açısıyla bakabilmeleri için empati becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle kurdukları ilişki/ bağlanma biçimlerini fark ederek



daha sağlıklı olan güvenli bağlanma biçimini geliştirmelerini sağlamak amacıyla planlanmıştır. Oturumlar sonunda, gruba katılma amacını “duygusal ilişkisinde yaşadığı sorunları çözebilmek; yalnızlık duygusunu ve kendine olan güven eksikliğini yenebilmek” olarak belirten birey (olgu), kendisine ve romantik ilişkisine ilişkin önemli farkındalıklar sağlamıştır. Bulgular, Psikodrama uygulamasının genç yetişkinlerin karşı cinsle sağlıklı ilişkiler yaşamalarını sağlama yönünde etkileyen bir yöntem olduğu sonucunu göstermektedir.

Psikodrama terapötik yaklaşımı gerek yurt içi, gerekse yurt dışında olmak üzere çok çeşitli araştırmalara; Kaner (1993); Gündüz (1996); Özdağ (1999); Milosevic (2000); Klontz (2001); Treadwell, Kumar ve Wright (2002); Kranz ve Lund (2004); Coşkun ve Çakmak (2005); Oğuzhanoglu ve Özdel (2005); Hamamcı (2006); Fong (2006); Kranz, Ramirez ve Lund (2007); Karataş (2009); Karataş ve Gökçakan (2009); Karadağ, Oğuzhanoglu, Özdel ve Ergin (2010); Aytan Erdoğan (2010), Doğan (2010; 2012) konu olmuştur. Bu konuda yapılan çalışmalar, genel olarak bu yaklaşımın farklı değişenler açısından, bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulamasının ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarına ilişkin genel açıklamalar, uygulanan psiko-eğitim programı ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grup uygulamalarının içeriği ve veri analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim içerikli grup uygulaması ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışmanın uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına yönelik etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesini amaçlayan yarı deneysel bir araştırmadır. Ayrıca nitel araştırma yöntemleri ile de, oturumların grup üyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Çok denekli desenlerden biri olan yarı deneysel desenler (quasi-experimental designs) (Büyüköztürk, 2007), hazır gruplar üzerinde, grup eşleştirmenin olduğu, seçkisiz atanmanın olmadığı desenlerdir (Büyüköztürk, Kılıç

Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Araştırma, denekler seçkisiz atanamadığından ve çalışma laboratuvar ortamında gerçekleştirilemediğinden dolayı yarı deneysel bir araştırmadır.

Deneysel desenler, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlayan araştırma desenleridir. Araştırmacı bu amacını gerçekleştirmek için deneysel değişkenleri (bağımsız değişkenleri) manipüle etmek (değişimleme), iç geçerliği korumak için dışsal (istenmedik) değişkenleri kontrol altına almak ve bağımlı değişkenler üzerinde ölçme yapmak durumundadır (Borg ve Gall, 1989, Hovardaoğlu, 2000, Kerlinger, 1973, Akt: Büyüköztürk, 2007).

Bu araştırmada, uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim içerikli grup uygulaması ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkisini değerlendirmek amacıyla, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yazılı doküman tekniğinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim içerikli grup uygulaması ile psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleridir. Kontrol değişkenleri ise; cinsiyet, yaş, anne-babanın medeni durumu, sosyo-ekonomik düzey, yakın zamanda travmatik bir olay yaşayıp yaşamadığı, daha önce benzer bir beceri eğitimi programına katılıp katılmadığı, geçmişte ya da şu anda psikiyatrik bir tedavi alıp almadığıdır.

Bu araştırmada, “Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model” (Büyüköztürk, 2007) kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu desen yaygın

olarak kullanılan bir desendir. Katılımcılar, deneysel işlemden önce ve sonra bağımlı değişkenle ilgili olarak ölçüldüler. Aynı kişilerin bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçülmesi nedeniyle ilişkili bir desendir, öte yandan farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin karşılaştırılması nedeniyle de bu desen, ilişkisizdir (Howitt, 1997, Akt: Büyüköztürk, 2007).

Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel modelin simgesel gösterimi aşağıda sunulmuştur.

<i>G1</i>	<i>MR</i>	<i>O1</i>	<i>X1</i>	<i>O4</i>	<i>t</i>	<i>O7</i>
<i>G2</i>	<i>MR</i>	<i>O2</i>	<i>X2</i>	<i>O5</i>	<i>t</i>	<i>O8</i>
<i>G3</i>	<i>MR</i>	<i>O3</i>		<i>O6</i>	<i>t</i>	<i>O9</i>

Seklinde formüle edilebilir:

*G1: Psiko-eğitim programı gerçekleştirilen deney grubu*

*G2: Psikodrama temelli grupta psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilen deney grubu*

*G3: Kontrol grubu*

*M: Mekanik~ İstatiksel Eşleştirme*

*O1: Psiko-eğitim programı uygulama grubuna uygulanan ön test*

*O2: Psikodrama temelli grupta psikolojik danışma uygulama grubu ön test*

*O3: Kontrol grubu ön test*

*X1: Deney grubundaki deneklere uygulanan Psiko-eğitim programı uygulaması deneysel (bağımsız) değişken.*

*X2: Deney grubundaki deneklere uygulanan Psikodrama temelli grupta psikolojik danışma uygulaması deneysel (bağımsız) değişken.*

*O4 : Psiko-eğitim programı uygulama grubuna uygulanan son test*

*O5: Psikodrama temelli grupta psikolojik danışma uygulama grubu son test*

*O6: Kontrol grubu son test*

*t: Dört haftalık ara*

*O7: Psiko-eğitim programı uygulama grubuna uygulanan izleme testi*

*O8: Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama grubu son test izleme testi*

*O9: Kontrol grubu izleme testi*

Patton'a (1990) göre, araştırmada nicel ve nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmış, daha sonra bu bulguları kullanarak verilerin birbirini destekleyip desteklemediğine bakılması hedeflenmiştir. Bu durum literatürde zenginleştirilmiş desen (triangulation design) olarak geçmektedir. Çeşitleme, bir araştırma deseninin gclendirilmesinde kullanılan temel yollardan biridir. Bir araştırmada tek bir yöntem yerine birbirlerini destekleyen, entegre olan iki ya da daha çok yöntemin birlikte kullanılmasını, böylece yöntemde zenginleşmeyi sağlamayı amaçlayan bir uygulamadır (Akt. Büyüköztürk ve diğ., 2009).

Yaşantısal bir grup ortamında yrtlen oturumlar, Deney 1, ve Deney 2 gruplarında haftada bir oturum olmak üzere toplam 12 oturum gerçekleştirilmiştir. Yaşantısal bir grup ortamında yrtlen oturumlar, psiko-eğitim, psikodrama gruplarında haftada bir oturum olmak üzere toplam 12 oturum gerçekleştirilmiştir. Oturumların süresi psiko-eğitim ve psikodrama gruplarında 2-2,5 saat arasında srmştir. Oturumlar, video ile kayıt altına alınmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

## **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evrenini 2010-2011 eğitim öğretim yılında Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi üçüncü sınıfa devam eden farklı bölümlerde okumakta olan 284 (Kız:184; Erkek:100) öğrenci oluşturmuştur. Araştırma evreninin genel yaş ortalaması 21,14'dür.

### **3.2.1. Çalışma Grupları**

#### **3.2.1.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması**

Araştırmanın çalışma grubunu, Mersin Üniversitesi 2010- 2011 eğitim-öğretim yılında 3. sınıfta öğrenimine devam eden (Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Matematik Öğretmenliği Anabilim Dalı, İlköğretim Bölümü Fen Bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Türkçe Öğretmenliği Bölümü, İngilizce Öğretmenliği Bölümlerinde okumakta olan) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ortalamadan düşük olan ve aynı zamanda gönüllü olan toplam 36 (15 kız, 21 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum sorunları, üst sınıflara göre daha belirgindir (Batı, 2000). Yeni bir ortamda, ailelerinden ayrı olarak, yeni bir yaşam sürmeye alışmak öğrencilerin sosyal çevreye uyum sağlamada zorluk yaşamasına, olumsuz duygular yaşamasına ve kişisel uyum problemleri yaşanmasına sebep olabilir. Yine son sınıflarda ise mezun olabilme ve kariyer ile ilgili planlamaları yarattığı kaygı düşünülerek, öğrencilerin psikolojik iyi oluş

düzeylerinin daha sağlıklı değerlendirilebilmesi üçüncü sınıfa devam eden öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır. Birçok araştırma bu görüşü desteklemektedir (Ünsar ve diğ. 2009; Aktaş, 1997; Ertem ve Sezer, 2004).

Bu araştırma kapsamında öğrencilere, kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeyleri, yakın bir zamanda travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları, psikiyatrik tedavi alıp almadıkları vb. gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi amacıyla, çeşitli sorular yöneltilmiştir. Psikiyatrik tedavi görmüş ya da görüyor olan, yakın zamanda travmatik yaşantı geçirmiş öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur.

Ölçekten elde edilen genel grup ortalama puanının bir standart sapma puan altında yer alan 42 öğrenci, yer almıştır. Bu öğrenciler SMS yolu ile ön görüşmeye davet edilmişlerdir. Gönüllü öğrencinin az olması üzerine, grup ortalama puanından yarım standart sapma altında yer alan toplam 83 öğrenci çalışmaya dâhil edilerek, bu öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve gönüllü olan 48 öğrenci grup çalışmasına dâhil edilmiştir. Bu öğrenciler, rastlantısal yöntemle, Deney 1 grubu (Psiko-eğitim uygulama grubu), Deney 2 grubu (Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu), Kontrol grubu ve Plasebo gruplarına yerleştirilmişlerdir.

Çalışma, gruba devamsızlık ve benzeri nedenlerle ayrılan öğrenciler sebebiyle 36 öğrenci ile tamamlanmıştır. Grupla psikolojik danışma oturumlarında, grup üye sayısı etkileşimi sağlamak amacıyla 8-12 arasındadır. Bu araştırmada plasebo grubu da, araştırma deseni içinde yer almış ve

oluşturulmuştur ancak ilerleyen süreçte, çalışmayı tamamlayamayan öğrenciler sebebiyle plasebo grubunun üye sayısı 12'den 6'ya düşmüş, bu sebeple, oturumlar tamamlansa da, plasebo grubu araştırma kapsamından çıkartılmıştır.

**Tablo 1 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grupları Üye Sayısı**

Gruplar	Başlangıçtaki üye sayısı	Cinsiyet		Toplam
		Kız	Erkek	
Deney 1 (Psiko-eğitim)	14	6	6	12
Deney 2 (Psikodrama)	12	4	8	12
Kontrol	14	5	7	12
Toplam	52	15	21	36

Tablo 1'de görüldüğü gibi grupların % 41,7'sini kız, % 58,3'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Deney 1 grubu (Psiko-eğitim uygulama grubu): 21, Deney 2 grubu (psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu): 21,16 ve Kontrol grubu: 21,41 yaş ortalamasına sahiptir.

Grupları oluşturan öğrencilerin psikolojik iyi düzeyleri bakımından eşleştirilmelerine özen gösterilmiştir. Yapılan eşleştirme sonucu, Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarını oluşturan öğrencilerin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 2'de verilmiştir.



**Tablo 2 Psikolojik İyi Oluş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (N: 284)**

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik İyi Oluş (PİO) Genel	388,52	46,99
PİO Diğerleriyle olumlu ilişkiler	68,82	10,91
PİO Özerklik	60,29	9,57
PİO Çevresel hâkimiyet	61,89	10,14
PİO Bireysel gelişim	69,94	8,73
PİO Yasam amacı	66,33	9,39
PİO Kendini kabul	61,23	10,82

Araştırmaya devam eden ve analizlerin gerçekleştirildiği 36 öğrencinin (15 kız, 21 erkek) psikolojik iyi oluş puan ortalaması,  $\bar{X} = 326,38$  puandır.

### 3.2.1.2. Gruplara Katılacak Öğrencilerin Belirlenmesi için Yapılan Ön Görüşme

Psiko-eğitim programının uygulanacağı grup, psikodrama temelli çalışmanın yürütüleceği grup ile ön görüşme yapılmış ve çalışma hakkında bilgi verilmiş, uygulamanın amacı, oturumların süresi, oturumların sayısı, çalışmanın planlandığı tarihler, üye sayısı, kurallar ve gönüllük ile ilgili konular hakkında bilgi verilmiş ve grup çalışmasına katılacak öğrenciler belirlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan katılımcılara çalışmanın uygun olan bir zamanda yapılacağı ve kendileri ile iletişime geçileceği konusuna bilgi verilmiştir.

### **3.2.1.3. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Grup Uygulaması için Yardımcı Lider**

Bir psikodrama grubu tek yönetici ile yürütülebildiği gibi bir yönetici ve birçok yardımcı yönetici ile birlikte de yürütülebilir. Yardımcı yöneticiler sürekli eş ve yardımcı egolar olarak çok önemli bir işlevi yerine getirirler. Zaman zaman transferansa maruz kalan yöneticilerin, yerlerini geçici olarak yardımcı terapistlere bırakmaları ve oyunda aktif rol almaları gerekebilir (Altınay, 2007b). Bu nedenle bu araştırma da yardımcı lider ile birlikte tüm oturumlar yürütülmüştür. Yardımcı lider Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğretim görevlisi olarak görev yapmaktadır. Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsünde Psikodrama eğitimini tamamlamıştır.

## **3.3. Veri Toplama Araçları**

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek, kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda, öğrencilerin eğitimi ailevi, ekonomik bilgilerinin yanı sıra travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları, psikiyatrik bir tedavi alıp almadıkları ve bireysel ya da grupla psikolojik danışma deneyimleri hakkında bilgi alınmıştır.

### 3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri” kullanılmıştır.

“Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri” (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin birleşiminden, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarından oluşmaktadır.

Ölçek 6’lı likert türünde olup her bir boyutta 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Cenkseven (2004) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmaları, 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42 -.70, özerklik için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58, kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunu (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79), özerklik boyutunu (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80), çevresel hâkimiyet boyutunu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81), bireysel gelişim boyutunu (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82), yaşam amacı boyutunu (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83), kendini kabul boyutunu (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84)

maddeleri oluşturmaktadır. Bazı maddeler, tersine çevrilerek değerlendirilmektedir.

Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha); diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayıları; diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75, kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir (Cenkseven, 2004:82). Yapılan çalışmalar sonucunda, ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur.

### **3.3.3. Grup Sürecinin Değerlendirilmesi için Kullanılan Formlar**

#### **3.3.3.1. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu**

Öğrencilerin her bir grup çalışmaları sonunda, çalışma hakkında görüşlerini içeren ve açık uçlu sorulardan oluşan nitel bir “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu” (Kivlighan ve Goldfine, 1991) uygulanmıştır. Türkçe uyarlama çalışması Çolakkadioğlu (2010) tarafından yapılmıştır.

Formda açık uçlu iki soru yer almakta ve üyeler bu sorulara yanıt vermektedir. Soruların bir tanesi “Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?” şeklinde

iken bir diğeri ise “Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsunuz?” şeklindedir.

### **3.3.3.2. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu**

Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu, DeLucia-Waack (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması, Çolakkadıoğlu (2010) tarafından yapılmıştır. Üyelerin gruptan kazanımlarını, grup süreci ile ilgili geribildirimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Form 8 maddeden oluşmaktadır. 6 madde 3'lü likert tipi bir ölçek olarak, 2 madde açık uçlu soru olarak değerlendirilmektedir. Likert tipi değerlendirilen maddeler 1 (Evet), 2 (Hayır) ve 3 (Bilmiyorum) şeklinde kategorilerden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Formdan alınabilecek en yüksek puan 18 en düşük puan 6'dır. Puan yüksekliği üyenin grup sürecinden yararlanmadığı ve kazanımlarının az olduğunu, düşük puan ise grup sürecinden yararlandığını ve kazanımlarının olduğunu göstermektedir. Araştırmacı tarafından, adı geçen form geliştirilerek, psiko-eğitim ve psikodrama grupları için iki form düzenlenmiştir.

### **3.3.3.3. Oturum Günlükleri**

Öğrencilerden her oturum başlangıcında, bir önceki oturumla ilgili olarak duygu ve düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Bu günlükler, yazılı doküman yöntemi ile incelenmiştir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma, fiziksel koşullarının uygunluğu sebebiyle Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Grupla Psikolojik Danışma Odasında yürütülmüştür. Çalışma gruplarındaki katılımcıların seçimi için, Mersin Üniversitesi 2010- 2011 Eğitim-Öğretim yılında 3. sınıfta öğrenimine devam eden (Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Sınıf Öğretmenliği Bölümü, Okul Öncesi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde okumakta olan) 284 öğrenciye Psikolojik iyi oluş ölçekleri ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır bu uygulamadan elde edilen sonuçlar neticesinde çalışma grupları oluşturulmuştur. Yapılan bu ölçek uygulaması, çalışma gruplarının ön testleri olarak kabul edilmiştir.

Çalışma gruplarına her oturum sonrası Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu uygulanmıştır. Öğrencilerden katıldıkları her oturumda bir önceki oturuma ait Oturum Günlüğü alınmıştır. Araştırmanın son testleri ise, öğrencilerin son oturumun duygusal ortamından etkilenerek yanlı cevaplamada bulunmamaları için oturumların bitiminden iki hafta sonra uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen kazanımların kalıcılığını test etmek için son test uygulamasından dört hafta sonra izleme ölçümleri yapılmıştır.

Araştırmanın nitel verileri ise Deney 1, Deney 2 gruplarından elde edilmiştir. Nitel veriler kapsamında “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu” [Kivlighan ve Goldfine, 1991, uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)] ve “Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu” [DeLucia-Waack, (2006) uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)] olmak üzere iki ayrı doküman formu oluşturulmuştur. Ayrıca öğrenciler her oturum sonunda, Oturum Günlükleri yazmışlardır. Lider,

her oturum sonunda, Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu ve Oturum Günlüklerini okumuş ve Deneysel 2 grubunda yardımcı lider ile birlikte diğer gruplar için ise süpervizyon olarak sürece devam etmiştir. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu [(DeLucia-Waack, (2006) uyarlayan Çolakakadoğlu, (2010)] izleme ölçümleri ile birlikte uygulanmıştır.

### **3.5. Deneysel Uygulamalar**

#### **3.5.1. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Deneysel Grup Uygulaması**

Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Deneysel Grup Uygulamasında yer alan Psiko-eğitim Programı, “Çok boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli’ne” (Ryff, 1989a) göre oluşturulmuştur. Ayrıca programda, yaratıcı drama yönteminin tekniklerinden yararlanılmıştır. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı, “Psiko-eğitimsel” içerikli bir grup müdahalesidir (Brown, 1998). Program beceri geliştirme odaklı olup programda üyelerin, psikolojik iyi oluş boyutları olan kendini kabul, bireysel gelişim, özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutlarındaki becerileri geliştirmeleri hedeflenmiştir.

Psiko-eğitim gruplarında eğitime başlamadan önce uzun bir süre grubun ihtiyaçları üzerinde çalışılmalıdır. Etkili bir psiko-eğitim grubunun planlanması, güçlü bir kuramsal temele dayanmaktadır. Planlama, çoğunlukla grup liderliği veya performansından daha çok zaman alır ve enerji harcatır. Bu nedenle grubun başarısı, liderin her bir evreyi iyi planlamasına bağlıdır. Planlama güvenli bir ortamın oluşmasında, sorunların azaltılmasında veya giderilmesinde lidere

yardımcı olmaktadır (Güçray, Çekici, Çolakkadioğlu 2009). Program, ilgili grubun içerik planlamaları, grubun psiko-eğitim ihtiyaçları gözetilerek, program sonunda ulaşılabilecek hedefler belirlenerek ve hedeflere uygun öğrenme yöntemleri geliştirilerek eğitim programları yapılandırılmış ve uygulanmıştır.

Eğitim programları sonucunda, üç değişim alanına ulaşılır. Bilgi, beceri ve tutum. Bilgi; psikolojik iyi oluş konusunda anlayış ve bilgi kazandırmak hedefidir. Beceri; Psikolojik iyi oluş boyutlarını öğretmeyi içerir. Kuzgun'a (2007) göre, beceriler, bilgi ve anlayıştan sonra gelen bir adımdır. Beceri geliştirme, öğrenilen becerilerin günlük yaşamda uygulanmasını ve tekrar edilmesini gerektirir. Tutum; Güçlü duygusal öğeleri içerir. Birey kendisi için gerçekçi olmayan düşünce, inanç ve beklentiler sahip olabilir. Bu programda bireylerin, tutumlarını dikkatli bir şekilde incelemelerine, bireyin yaşamında uyumunu bozan ve çatışmaları arttıran bu inançları ve düşünceleri fark etmelerine, uygun olduğu zaman düşüncelerini değiştirmelerine yardım edilmesi hedeflenmektedir. Bilgi, beceri ve tutum değişim alanlarının her biri, eğitim programında sistemli bir şekilde planlanmalı ve yer almalıdır.

Eğitim boyutunda, psikolojik iyi oluşun içeriğini anlama, boyutları ile ilgili davranışlarını şekillendirme ve bu davranışları kontrol etme becerilerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Bu sebeple programda, bilgi düzeyini arttırmak için yazılı ve görsel materyaller, tartışma, soru-cevap, beceri kazandırmak için, rol oynama, doğaçlama, tutum ve inançlarda değişiklikler yapmak için liste yapma, sorgulama, "mış gibi" yapma yazılı, görsel ve yaşantısal teknikler bir arada kullanılmıştır. Egzersizlerin ne amaçla, ne zaman, nerede ve nasıl uygulanacağına ilişkin gerekli bilgiler edinildikten sonra her bir oturumun içeriğine uygun olarak, egzersizlerin kullanımına ilişkin bir planlamada bulunulmuştur.



Egzersiz seçimi ve oluşumu, (Güçray, Çolakkadioğlu ve Çekici'nin (2009) belirtmiş olduğu;

- *Bu egzersizi kullanmaktaki amacım nedir?*
- *Bu egzersiz grubun amacına uygun mu yani grubun amacına hizmet ediyor mu?*
- *Bu egzersiz grup üyelerinin ihtiyaçlarına ve amaçlarına ne oranda uyuyor?*
- *Ne gibi sonuçlar elde edebilirim?*
- *Niçin grubun zamanını, bu egzersizi yaparak harcıyorum ya da geçiriyorum?*
- *Bu egzersizleri uygulayacak yeterli zamanım var mı?*
- *Genellikle bu egzersizler yaşantıların ifade edilmesi, düşüncelerin açıklanması, içgörünün ve farkındalığın oluşması için katalizör görevinde midirler?* sorularına dikkat edilerek yapılmıştır.

Bu konuda ilgili yazında yer alan birçok bilimsel çalışma incelenerek bir seçime gidilmiştir [Bond, (1990); Robinson, Rotter, Fey, Vogel, (1994); Drew, (1995); DeLucia-Waack, (2006); Altınay, (1998); Brown, (1998); Yananer Eroğlu, Bilge, (2001); Üstündağ, (2002); Kulaksızoğlu, (2003); Özen, (2005); Smead Morganett, (2005); Akandare, (2006); Langelier, (2006); Altınay, (2007a); Kuzgun, (2007); Vernon, (2008); Çivitçi, Türküm, Duy, Hamamcı, (2009); Erkan ve Kaya, (2009a), Erkan ve Kaya, (2009b); Erkan ve Kaya, (2009c); Schilling, (2009)]. Genel olarak oturumlarda kullanılan egzersizler; oturumların başlangıcında ve sonunda kullanılan açılış-kapanış egzersizleri ile oturumların asıl çalışma aşamasındaki süreç kısmında kullanılan egzersizler (Güçray, Çolakkadioğlu ve Çekici, 2009) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır.

Etkinliklerin ve programın oluşturulma sürecine, pilot çalışma ile başlanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Temelli Psiko-eğitim Programı ile ilgili olarak yapılan pilot çalışma 2009-2010 eğitim öğretim yılı, bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma grubunu, Mersin Üniversitesi 3. ve 4. sınıflarda öğrenimine devam eden (Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Sınıf Öğretmenliği Bölümü, Okul Öncesi Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümlerinde okumakta olan) yaş ortalaması 21,85 olan, toplam 28 (20 kız, 8 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmalar, 3 ayrı grup ve iki aktivite oturum denemesi ile 15 ayrı oturum halinde gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmaları sırasında gerek araştırmacı tarafından oluşturulan gerekse çeşitli kaynaklardan edinilmiş 70 etkinlik ve egzersiz kullanılmıştır. Pilot uygulamada elde edilen geribildirim, görüş ve değerlendirmeler sonucunda Psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim programında 48 adet etkinlik yer almıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde, deney grubunda yer alan katılımcıların, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalama toplam puanlarının son testte Psikolojik iyi oluş ve tüm alt ölçeklerinde yükseldiği görülmüştür. Grup uygulamasına katılan öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları uygulama öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ( $z=-3,245$ ,  $p<.01$ ). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim programında 48 adet etkinlik yer almaktadır (Bkz. Tablo 3). Bu etkinliklerden, 25 adet etkinlik araştırmacı tarafından, 10 adet etkinlik ÇDD, (2002), 5 adet etkinlik Altınay (2007a), 4 adet etkinlik Bond (1990), 1'er adet etkinlik de, Robinson ve diğ. (1994), Yananer ve

diğ., (2001), Özen, (2005) ve Smead Morganett, (2005) kaynaklarından yararlanılarak oluşturulmuştur.

Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici (2009), belirttiği aktivite çeşitleri göz önüne alındığında programda önerilen egzersizler aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir;

Açılış-kapanış egzersizleri: Yapılandırma, manzara olsaydım, müzik aleti, hava durumu, bir nesne seç, rengini seç, hedefini söyle, veda kartı, sonlandırma.

Isınma egzersizleri (Smead, 1995) ve Güven egzersizleri (Jacobs ve diğ. 2006): Sahibini bul, bank, kendini seyret, parazit var, dilek ağacı, cankurtaran botu, doğruluk oyunu, çevremdeki imkânlar, hangi alanlarda etkinsin?

Harekete dayalı olan (Smead 1995, Jacobs, Masson ve Harvill 2006), Yaşantısal-Dokunmaya dayalı (Jacobs ve diğ. 2006), Enerji veren egzersizler Smead (1995): Heykel, kukla ol, hikâyeni oynat, hareketimi tekrar et, iteklemece, kör olmak, düğüm.

Sanata dayalı aktiviteler (Smead, 1995; Jacobs ve diğ. 2006), yaratıcı materyalleri kullanarak yapılan egzersizler (Jacobs ve diğ. 2006), müzik aktiviteleri (Smead 1995): Maske, müzik yaratma, fotoğrafı okumak.

Grup dolanımı şeklindeki aktiviteler (Smead, 1995): Liseden bugüne, kendinin doktoru, seni kim arar?

İkili ya da üçlü şekilde küçük grup çalışmalarında bulunma (Smead, 1995; Jacobs ve diğ. 2006): Benim için seç, beni ikna et, dedektif, en önemli kararım

Yazılı egzersizler-Okuma parçalarının okunmasına dayalı egzersizler (Jacobs ve diğ. 2006): Özelliklerim Doğrusu, Afrika kalkanı, listeleme, şekiller, yaşam ilkelerim, sloganımı belirle, boşluğu tamamla, bireysel gelişim ağacı, yaşamdaki anlar.

Hayali egzersizler (Jacobs ve diğ. 2006): Rüzgâr, rüya yatı, bir resim çiz,

Geribildirim egzersizleri (Jacobs ve diğ., 2006): İlk izlenim, beni kim arar?

Ahlaki ikilemler ya da grubun karar vermesine dayalı egzersizler (Smead 1995):  
Sosyal Atom

Tablo 3 Psikolojik İyi Oluş Temelli Psiko-eğitim Programı Etkinlik Listesi

1. Oturum (Kendini Kabul Boyutu)	2. Oturum (Kendini Kabul Boyutu)	3. Oturum (Bireysel Gelişim Boyutu)	4. Oturum (Bireysel Gelişim Boyutu)
Yapılandırma, İlk İzlenim, Özelliklerim Doğrusu.	Sahibini bul, Maske.	Manzara olsaydım, Liseden bugüne, Afrika Kalkanı, Müzik yaratma.	Cankurtaran botu, Kendini seyret, Bireysel gelişim ağacı.
5. Oturum (Özerklik Boyutu)	6. Oturum (Özerklik Boyutu)	7. Oturum (Çevresel Hâkimiyet Boyutu)	8. Oturum (Çevresel Hâkimiyet Boyutu)
Rengini seç, Yaşamdaki anlar, En önemli kararım, Rüzgâr.	Kukla ol, Dedektif, Doğruluk oyunu.	Heykel, Listeleme, Kendinin Doktoru, Şekiller, Rüya Yataı.	Çevremdeki imkânlar, Beni ikna et Hikâyeni anlat Hangi alanlarda, etkilisiniz? Hareketim tekrar et
9. Oturum (Diğ. ile Olum. İlişk. Boyutu)	10. Oturum (Diğ. ile Olm. İlişk. Boyutu)	11. Oturum (Yaşam Amacı Boyutu)	12. Oturum (Yaşam Amacı Boyutu)
Hava durumu, Fotoğrafi Okumak, Sosyal Atom, Düğüm.	Bir resim çiz, Beni kim arar? Seni kim arar? Bank.	Müzik aleti, Kör olmak, Bir nesne seç, Yaşam ilkelerim, Benim için seç, Sloganımı belirle.	Hedefini söyle, Dilek ağacı, İteklemece, Parazit var, Boşluğu tamamla, Veda kartı, Sonlandırma.

Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Deneysel Grup Uygulamasının amaçları aşağıda yer almaktadır.

## **1. OTURUM: Kendini Kabul**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, lider ve diğer üyeleri tanır
2. Üyeler, grup kurallarını söyler
3. Üyeler, kişisel amaçlarını belirler
4. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
5. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
6. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
7. Üyeler, psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim grubunu ve programını açıklar
8. Üyeler, psikolojik iyi oluş kavramı, alt boyutları ve birey üzerindeki olumlu etkilerini açıklar
9. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş durumunun farkına varır
10. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
11. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
12. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
13. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
14. Üyeler, kendini kabul boyutunu açıklar
15. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
16. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## 2. OTURUM: Kendini Kabul

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
5. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
6. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
7. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
8. Üyeler, kendini kabul boyutunu açıklar
9. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
10. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## 3. OTURUM: Bireysel Gelişim

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmeye değer verir
6. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
7. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
8. Üyeler, bireysel gelişimin öneminin farkına varır
9. Üyeler, bireysel gelişim boyutunu açıklar
10. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir

11. Üyeler, bireysel gelişim konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

#### **4. OTURUM: Bireysel Gelişim**

##### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyesine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, yeteneklerinin farkına varır
6. Üyeler, güçlü ve yetenekli olma yolunda çaba gösterir
7. Üyeler, kendi bilgisini ve etkililiğini yansıtacak yolların farkına varır
8. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
9. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
10. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
11. Üyeler, bireysel gelişim boyutunu açıklar
12. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
13. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur



## 5. OTURUM: Özerklik

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, kendi ile ilgili kararlar verir
6. Üyeler, bağımsız hareket eder
7. Üyeler, özerklik boyutunu açıklar
8. Üyeler, özerklik konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, özerklik konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
10. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## 6. OTURUM: Özerklik

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, bağımsızlığın ve kendi kendine karar verebilmenin önemini farkına varır
6. Üyeler, sosyal baskı ile baş eder
7. Üyeler, özgürce görüş bildirir
8. Üyeler, diğerlerinin kendisi ile ilgili düşüncesinden kaygı duymadan fikrini söyler/davranışta bulunur
9. Üyeler, özerklik boyutunu açıklar

10. Üyeler, özerklik konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, özerklik konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## **7. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, zamanı planlar, günlük aktivitelerini planlar,
5. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
6. Üyeler, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun tercihler yapar
7. Üyeler, çevresel etkinliklerin düzenlenmesinde gönüllü olarak rol alır
8. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
9. Üyeler, çevresel hâkimiyet boyutunu açıklar
10. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## 8. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, çevredeki imkânların farkında olur
5. Üyeler, çevreyi kontrol eder
6. Üyeler, diğer insanları yönlendirir
7. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
8. Üyeler, bireysel işlerini başarı ile yürütür
9. Üyeler, başarılı oldukları konuların farkına varır
10. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
11. Üyeler, çevresel hâkimiyet boyutunu açıklar
12. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
13. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

## 9. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, insan ilişkilerinde özveri gösterir

5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
7. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığını farkına varır
8. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığını farkına varır
9. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığını farkına varır
10. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
11. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunu açıklar
12. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
13. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## **10. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, İnsan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, iyi bir dinleyicidir
7. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
8. Üyeler, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olup olmadığını farkına varır ve bu konuda istekli olur
9. Üyeler, kişilerarası ilişkilerde güvenilir olmaya önem verir

10. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığının farkına varır
11. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olma konusunda istekli olur
12. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığının farkına varır
13. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının sahip olma konusunda istekli olur
14. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığının farkına varır
15. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıklar kurma konusunda çaba gösterir
16. Üyeler, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanır
17. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
18. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunu açıklar
19. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
20. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
21. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

## **11. OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, şimdi ve geçmiş yaşamını değerlendirir
5. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
6. Üyeler, yaşam amacının olmamasından kaynaklanan olumsuz duyguların farkına varır

7. Üyeler, yaşam amacını oluşturma konusunda istekli olur
8. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
9. Üyeler, yaşam amacına sahip çıkar
10. Üyeler, yaşam amacı doğrultusunda gelecekte yapacakları için istekli olur
11. Üyeler, plan yapar
12. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
13. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
14. Üyeler, yaşam amacı boyutunu açıklar
15. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
16. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
17. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

## **12. OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
5. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
6. Üyeler, yaşam amacının olmasına önem verir
7. Üyeler, plan yapar
8. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
9. Üyeler, başarmaya çalışılan şey ile ilgili olarak akılcı davranır
10. Üyeler, planı gerçekleştirme konusunda kararlı davranır
11. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur

12. Üyeler, yaşam amacı boyutunu açıklar
13. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
14. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
15. Üyelerin oturum sonunda oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
16. Üyeler, grubun Psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim grubunu ve programını açıklar
17. Üyeler, program sürecindeki kazanımları bilir
18. Üyeler, grup süreci ile ilgili olumlu izlenime sahip olur
19. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş durumunun farkına varır
20. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş alt boyutlarının farkına varır
21. Üyeler psikolojik iyi oluş kavramı, alt boyutları ve birey üzerindeki olumlu etkilerini açıklar

### **3.5.2. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Grup Uygulaması**

Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulaması, psikodrama gereği spontan ve grup dinamiği ile bağlantılı gelişen bir süreçtir. Ancak grup lideri oturumlar için belirlediği ısınma oyunlarında psikolojik iyi oluşun boyutlarını gözeterek seçimlerde bulunmuştur. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının amaçları aşağıda yer almaktadır.

## 1. OTURUM: Kendini Kabul

### Amaçlar:

1. Üyeler, grup yöneticisi, yardımcı yönetici ve diğer üyeleri tanır
2. Üyeler, grup kurallarını söyler
3. Üyeler, kişisel amaçlarını belirler
4. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
5. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
6. Üyeler, psikodramayı açıklar
7. Üyeler kullanılacak teknikleri bilir
8. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
9. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
11. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
12. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
13. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## 2. OTURUM: Kendini Kabul

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
4. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
5. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
6. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
7. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir



8. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
9. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

### **3. OTURUM: Bireysel Gelişim**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmeye değer verir
5. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
6. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
7. Üyeler, bireysel gelişimin önemini farkına varır
8. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

### **4. OTURUM: Bireysel Gelişim**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyesine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yeteneklerinin farkına varır
5. Üyeler, güçlü ve yetenekli olma yolunda çaba gösterir
6. Üyeler, kendi bilgisini ve etkililiğini yansıtacak yolların farkına varır
7. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
8. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır

9. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
10. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

## **5. OTURUM: Özerklik**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, kendi ile ilgili kararlar verir
5. Üyeler, bağımsız hareket eder
6. Üyeler, özerklik konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
7. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
8. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## **6. OTURUM: Özerklik**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, bağımsızlığın ve kendi kendine karar verebilmenin öneminin farkına varır
5. Üyeler, sosyal baskı ile baş eder
6. Üyeler, özgürce görüş bildirir

7. Üyeler, diğerlerinin kendisi ile ilgili düşüncesinden kaygı duymadan fikrini söyler/davranışta bulunur
8. Üyeler, özerklik konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## **7. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, zamanı planlar, günlük aktivitelerini planlar,
5. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
6. Üyeler, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun tercihler yapar
7. Üyeler, çevresel etkinliklerin düzenlenmesinde gönüllü olarak rol alır
8. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## 8. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, çevredeki imkânların farkında olur
5. Üyeler, çevreyi kontrol eder
6. Üyeler, diğer insanları yönlendirir
7. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
8. Üyeler, bireysel işlerini başarı ile yürütür
9. Üyeler, başarılı oldukları konuların farkına varır
10. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
12. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## 9. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, insan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir

7. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığını farkına varır
8. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığını farkına varır
9. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığını farkına varır
10. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
12. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## **10. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, İnsan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, iyi bir dinleyicidir
7. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
8. Üyeler, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olup olmadığını farkına varır ve bu konuda istekli olur
9. Üyeler, kişilerarası ilişkilerde güvenilir olmaya önem verir
10. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığını farkına varır
11. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olma konusunda istekli olur
12. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığını farkına varır

13. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının sahip olma konusunda istekli olur
14. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığının farkına varır
15. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıklar kurma konusunda çaba gösterir
16. Üyeler, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanır
17. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
18. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
19. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

### **11.OTURUM: Yaşam Amacı**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, şimdi ve geçmiş yaşamını değerlendirir
5. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
6. Üyeler, yaşam amacının olmamasından kaynaklanan olumsuz duyguların farkına varır
7. Üyeler, yaşam amacını oluşturma konusunda istekli olur
8. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
9. Üyeler, yaşam amacına sahip çıkar
10. Üyeler, yaşam amacı doğrultusunda gelecekte yapacakları için istekli olur
11. Üyeler, plan yapar
12. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
13. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir

14. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
15. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

## **12.OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
5. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
6. Üyeler, yaşam amacının olmasına önem verir
7. Üyeler, plan yapar
8. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
9. Üyeler, başarmaya çalışılan şey ile ilgili olarak akılcı davranır
10. Üyeler, planı gerçekleştirme konusunda kararlı davranır
11. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
12. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
13. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
14. Üyeler, grup süreci ile ilgili olumlu izlenime sahip olur

### 3.6. Verilerin Çözümlemesi

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarından Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ile toplanan ön test, son test ve izleme testi verilerinin analizleri, araştırmanın denencelerine yönelik olarak, SPSS 15.00 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım sayılıtısını karşılamadığı, Normallik Testi (Shapiro-Wilk) ile saptanmıştır. Örneklem sayısının düşük olması (n=36, 15 kız: 21 erkek) ve verilerin normal dağılım sayılıtısını karşılamadığı için non-parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Kruskal-Wallis Testi, Mann Whitney U Testi, Friedman Testi, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Mann Whitney U Testi, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların, birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eder. İlişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda, puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılır. Kruskal-Wallis Testi de, ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalamasının birbirlerinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test eder. Az sayıda denekten oluşan tek faktörlü gruplar arası deneysel çalışmalarda, grupların bir değışkene ait puanları arasında gözlenen anlamlı farkın anlamlılığını test etmede kullanılır (Büyüköztürk, 2002).

Analizler sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür kapsamında tartışılıp yorumlanmıştır.

Ayrıca, araştırmanın nitel boyutunda denek grubundaki üyelerle sunulan oturum formları, oturumların genel değerlendirilme formları, oturum günlükleri derlenerek doküman incelemesi yapılarak analiz işlemi tamamlanmıştır.



Araştırmada yer alan testler ve formlar, ölçtüğü değişkenler, kullanıldığı aşamalar ve analiz yöntemleri Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4 Testler ve Formlar, Ölçtüğü Değişkenler, Kullanıldığı Aşamalar ve Analiz Yöntemleri**

<b>Ölçek ve Formlar</b>	<b>Ölçtüğü Değişkenler</b>	<b>Kullanıldığı Aşamalar</b>	<b>Analiz Yöntemi</b>
Kişisel Bilgi Formu	Kişisel Bilgiler	Araştırma Öncesi	İnceleme
Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri	Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Ön test, son test, izleme testi	Kruskal-Wallis Testi, Mann Whitney U Testi, Friedman Testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi
Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu	Üyelerin her bir oturuma ilişkin değerlendirmeleri	Araştırma Sürecinde	Nitel Araştırma Doküman Analizi
Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu	Üyelerin genel olarak grup yaşantısını değerlendirmeleri	Araştırma Sonunda	Nitel Araştırma Doküman Analizi

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen nicel ve nitel bulgular yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, araştırmadaki denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubundaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden (PİO) aldıkları ön test ve son test puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5’de yer almaktadır.

**Tablo 5 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Grup	Ön test			Son test			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
Deney 1	12	328.75	47,59	12	374.33	56.72	12	372.58	64.25
Deney 2	12	329.00	29.15	12	356.50	39.63	12	368.41	34.87
Kontrol	12	321.41	28.94	12	321.58	32.53	12	347.58	35.33

Tablo 5’de görüldüğü gibi Deney 1 grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte  $\bar{X} = 328.75$ , son testte  $\bar{X} = 374.33$ , izleme testinde 372.58 olmuştur. Deney 2 grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin toplam puan ortalamaları ön testte 329.00, son testte 356.50 ve izleme testinde 368.41 olmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamaları ön testte 321.41, son testte 321.58 ve izleme testinde 347.58 olarak saptanmıştır.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubunda yer alan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin (PİO), Diğerleri olumlu ilişkiler (DİO), Özerklik (O), Çevresel Hâkimiyet (ÇH), Bireysel gelişim (BG), Yaşam amacı (YA), Kendini kabul (KK) alt ölçeklerinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların PİO’nin, DİO, O, CH, BG, YA, KK alt ölçeklerinin ön test ortalama puanları sırasıyla  $\bar{X} = 59.00$ ,  $\bar{X} = 51.50$ ,  $\bar{X} = 50.50$ ,  $\bar{X} = 59.75$ ,  $\bar{X} = 58.08$ ,  $\bar{X} = 49.91$  son test ortalama puanları  $\bar{X} = 65.16$ ,  $\bar{X} = 61.08$ ,  $\bar{X} = 68.50$ ,  $\bar{X} = 65.00$ ,  $\bar{X} = 58.16$  ve izleme testi ortalama puanlarının  $\bar{X} = 66.58$ ,  $\bar{X} = 55.83$ ,  $\bar{X} = 61.50$ ,  $\bar{X} = 65.00$ ,  $\bar{X} = 64.66$ ,  $\bar{X} = 59.00$  olduğu görülmektedir.

Tablo 6 incelendiğinde Deney 2 grubunda yer alan katılımcıların PİO’nin, DİO, O, CH, BG, YA, KK alt ölçeklerinin ön test ortalama puanları sırasıyla  $\bar{X} = 60.08$ .,  $\bar{X} = 52.25$ ,  $\bar{X} = 48.00$ ,  $\bar{X} = 62.00$ ,  $\bar{X} = 58.08$ ,  $\bar{X} = 48.58$  son test ortalama puanları  $\bar{X} = 64.00$ ,  $\bar{X} = 53.58$ ,  $\bar{X} = 56.83$ ,  $\bar{X} = 65.91$ ,

$\bar{X}$  =61.08,  $\bar{X}$  =55.08 ve izleme testi ortalama puanlarının  $\bar{X}$  =65.83,  $\bar{X}$  =58.33,  $\bar{X}$  =57.00,  $\bar{X}$  =67.25,  $\bar{X}$  =62.91,  $\bar{X}$  =57.08 olduğu görülmektedir.

Tablo 6 incelendiğinde Kontrol grubunda yer alan katılımcıların PİO'nin, DİO, O, CH, BG, YA, KK alt ölçeklerinin ön test ortalama puanları sırasıyla  $\bar{X}$  =52.16,  $\bar{X}$  =51.75,  $\bar{X}$  =51.75,  $\bar{X}$  =60.91,  $\bar{X}$  =57.50,  $\bar{X}$  =47.33 son test ortalama puanları  $\bar{X}$  =51.08,  $\bar{X}$  =57.91,  $\bar{X}$  =50.08,  $\bar{X}$  =61.58,  $\bar{X}$  =54.25 ve izleme testi ortalama puanlarının  $\bar{X}$  =54.83,  $\bar{X}$  =59.25,  $\bar{X}$  =53.50,  $\bar{X}$  =67.83,  $\bar{X}$  =61.00,  $\bar{X}$  =51.16 olduğu görülmektedir.

**Tablo 6 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ön test, Son test ve İzleme Testi Alt Ölçekler Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri**

PİO	Deney 1 Grubu						Deney 2 Grubu						Kontrol Grubu					
	Ön Test		Son Test		İzleme Testi		Ön Test		Son Test		İzleme Testi		Ön Test		Son Test		İzleme Testi	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
DİO	59.00	10.75	65.16	13.68	66.58	12.61	60.08	9.61	64.00	11.96	65.83	9.72	52.16	13.29	51.08	10.24	54.83	12.07
Ö	51.50	8.36	56.41	10.57	55.83	12.51	52.25	8.56	53.58	9.54	58.33	9.38	51.75	9.77	57.91	12.12	59.25	10.42
ÇH	50.50	8.28	61.08	11.19	61.50	12.55	48.00	8.92	56.83	6.75	57.00	8.26	51.75	4.90	50.08	8.46	53.50	9.42
BĞ	59.75	7.46	68.50	7.85	65.00	10.29	62.00	9.61	65.91	7.37	67.25	8.78	60.91	9.60	61.58	10.90	67.83	8.40
YA	58.08	9.03	65.00	13.01	64.66	12.72	58.08	6.96	61.08	8.38	62.91	9.77	57.50	6.58	54.25	8.83	61.00	8.51
KK	49.91	7.40	58.16	11.25	59.00	13.49	48.58	6.72	55.08	8.72	57.08	11.48	47.33	11.16	46.66	8.24	51.16	9.96

Araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, araştırmadaki denenceler sırasına göre sunulmuştur.

#### 4.1. Birinci Denenceye İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk denencesi “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Toplam Puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 7’de, sunulmuştur.

**Tablo 7 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	Df	P
Deney 1	12	20,25	,985	2	,611
Deney 2	12	19,13			
Kontrol	12	16,13			

Tablo 7 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan düzeylerine ilişkin ön test puan sıraları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $\chi^2=,985$ ,  $p>,05$ ). Bu bulgu, Psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından Deney 1, Deney 2 ve

Kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim uygulaması öncesinde de, benzer olduğu anlamına gelmektedir.

#### **4.2. İkinci Denenceye İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Toplam Diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt ölçek puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 8’de, sunulmuştur.

**Tablo 8 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

PİO	N	Deney 1 Grubu				Deney 2 Grubu				Kontrol Grubu			
		Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P
DİO	12	19,88	2,689	2	2,61	21,13	2,689	2	2,61	14,50	2,689	2	2,61
Ö	12	17,71	,206	2	,902	19,58	,206	2	,902	18,21	,206	2	,902
ÇH	12	19,67	1,202	2	,548	15,79	1,202	2	,548	20,04	1,202	2	,548
BG	12	16,38	,961	2	,619	20,58	,961	2	,619	18,54	,961	2	,619
YA	12	21,04	1,146	2	,564	17,88	1,146	2	,564	16,58	1,146	2	,564
KK	12	20,00	,391	2	,823	18,08	,391	2	,823	17,42	,391	2	,823



Tablo 8 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Diğerleri ile olumlu ilişkiler ( $\chi^2=2,689$ ,  $p>0,05$ ), özerklik ( $\chi^2=206$ ,  $p>0,05$ ), çevresel hâkimiyet ( $\chi^2=1,202$ ,  $p>0,05$ ), bireysel gelişim ( $\chi^2=,961$ ,  $p>0,05$ ), yaşam amacı ( $\chi^2=1,146$ ,  $p>0,05$ ), kendini kabul ( $\chi^2=,391$ ,  $p>0,05$ ). alt ölçek puan düzeylerine ilişkin ön test puan sıraları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş; diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları bakımından Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubundaki öğrencilerin deneysel uygulamalar öncesinde de, benzer olduğu anlamına gelmektedir.

### 4.3. Üçüncü Denenceye İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 9’da, sunulmuştur.

**Tablo 9 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	Df	P	Anlamlı farklılık
Deney 1	12	23,38	7,212	2	,027	D1-K
Deney 2	12	20,00				D2-K
Kontrol	12	12,13				

Tablo 9 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan düzeylerine ilişkin son test puan sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2=7,212$ ,  $p>0,05$ ). Kruskal Wallis testine ilişkin Post Hoc test bulunmamasından dolayı ortaya farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Bu test sonuçları Tablo 10'da, verilmiştir.

**Tablo 10 Deney 1 Grubu ve Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann - Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar	n	Son Test			
		Sıra Ort.	U	Z	P
Deney 1	12	13,96	54,500	-1,011	,319
Deney 2	12	11,04			

Tablo 10 incelendiğinde Deney 1 ve Deney 2 gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan düzeylerine ilişkin son test puan sıraları arasındaki

fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $U=54,500$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulgu, Deney 1 ve Deney 2 grubundaki öğrencilerin uygulamalar sonrasında psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından benzer düzeylerde olduğu anlamına gelmektedir.

Deney 1 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri son test toplam puanları arasındaki istatikselsel olarak anlamlı farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 11’de, verilmiştir.

**Tablo 11 Deney 1 Grubu ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann - Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar	n	Son Test			
		Sıra Ortalaması	U	Z	P
Deney 1	12	15,92	31,000	-2,369	,017
Kontrol	12	9,08			

Tablo 11 incelendiğinde Deney 1 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan düzeylerine ilişkin son test puan sıraları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $U=31,000$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulgu, Deney 1 ve Kontrol grubundaki öğrencilerin deneklerinin deneysel uygulama sonrasında Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri son test toplam puan ortalamaları arasında Psiko-eğitim programı uygulama grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri son test toplam puanları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 12’de, verilmiştir.

**Tablo 12 Deney 2 Grubu ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Gruplar	n	Son Test			
		Sıra Ortalaması	U	Z	P
Deney 2	12	15,46	36,500	-2,052	,039
Kontrol	12	9,54			

Tablo 12 incelendiğinde Deney 2 ve Kontrol gruplarının PİO ölçeği toplam puan düzeylerine ilişkin son test puan sıraları arasındaki fark, Deney 2 grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $U=36,500$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.4. Dördüncü Denenceye İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

**Tablo 13 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

PİO	N	Deney 1 Grubu				Deney 2 Grubu				Kontrol Grubu			
		Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P
DİO	12	22,42	7,818	2	,020	21,50	7,818	2	,020	11,58	7,818	2	,020
Ö	12	18,88	,640	2	,726	16,63	,640	2	,726	20,00	,640	2	,726
ÇH	12	23,38	8,133	2	,017	20,50	8,133	2	,017	11,63	8,133	2	,017
BG	12	22,25	3,102	2	,206	18,63	3,102	2	,206	14,63	3,102	2	,206
YA	12	23,71	7,040	2	,030	19,38	7,040	2	,030	12,42	7,040	2	,030
KK	12	23,54	7,707	2	,021	20,04	7,707	2	,021	11,92	7,707	2	,021

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test Toplam Diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt ölçek puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 13'de, sunulmuştur.

Tablo 13 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri değerleri ile olumlu İlişkiler ( $\chi^2=7,818$ ,  $p>0,05$ ), çevresel hâkimiyet ( $\chi^2=8,133$ ,  $p>0,05$ ), yaşam amacı ( $\chi^2=7,040$ ,  $p>0,05$ ), kendini kabul ( $\chi^2=7,707$ ,  $p>0,05$ ) alt ölçek puan düzeylerine ilişkin son test puan sıraları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Uygulanan Mann Whitney U Testi sonucunda elde edilen analiz sonuçlarına göre Deney 1-Kontrol grupları incelendiğinde Deney 1 grubu lehine, Deney 2-Kontrol grupları incelendiğinde Deney 2 lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri özerklik ( $\chi^2=,640$ ,  $p>0,05$ ), bireysel gelişim ( $\chi^2=3,102$ ,  $p>0,05$ ) alt ölçek puan düzeylerine ilişkin son test puan sıraları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

## 5. Beşinci Denenceye İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi Toplam Puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 14’de, sunulmuştur.

**Tablo 14 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	Df	p	Anlamlı farklılık
Deney 1	12	21,29	2,876	2	,237	
Deney 2	12	19,83				
Kontrol	12	14,38				

Tablo 14 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan düzeylerine ilişkin izleme test puan sıraları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $\chi^2=2,876$ ,  $p>0,05$ ).

#### **4.6. Altıncı Denenceye İlişkin Bulgular**

Araştırmanın altıncı “Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt ölçek puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

**Tablo 15 Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri İzleme Testi Alt Ölçek Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

PİO	N	Deney 1 Grubu				Deney 2 Grubu				Kontrol Grubu			
		Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P
DİO	12	22,21	5,953	2	0,051	20,79	5,953	2	0,051	12,50	5,953	2	0,051
Ö	12	17,04	,347	2	,841	19,17	,347	2	,841	19,29	,347	2	,841
ÇH	12	22,58	3,343	2	,188	18,17	3,343	2	,188	14,75	3,343	2	,188
BG	12	17,08	,400	2	,819	18,63	,400	2	,819	19,79	,400	2	,819
YA	12	21,33	1,769	2	,413	18,54	1,769	2	,413	15,63	1,769	2	,413
KK	12	21,92	3,162	2	,206	19,21	3,162	2	,206	14,38	3,162	2	,206



Tablo 15 incelendiğinde Deney 1, Deney 2 ve Kontrol gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri diğerleri ile olumlu ilişkiler ( $\chi^2=5,953$ ,  $p>0,05$ ), özerklik ( $\chi^2=,347$ ,  $p>0,05$ ), çevresel hâkimiyet ( $\chi^2=3,343$ ,  $p>0,05$ ), bireysel gelişim ( $\chi^2=,400$ ,  $p>0,05$ ), yaşam amacı ( $\chi^2=1,769$ ,  $p>0,05$ ), kendini kabul ( $\chi^2=3,162$ ,  $p>0,05$ ) alt ölçek puan düzeylerine ilişkin izleme testi puan sıraları puan sıraları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

#### **4.7. Yedinci Denenceye İlişkin Bulgular**

Araştırmanın yedinci “Psiko-eğitim programı uygulama grubu (Deney 1) deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasında, izleme testi lehine anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Friedman Testi sonuçları, Tablo 16’da, sunulmuştur.

**Tablo 16 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları**

Deney 1 Gözlem Puanları (n=12)	Sıra Ortalaması	Sd	$\chi^2$	P	Anlamli farklılık
Ön test	1,42	2	6,167	,046	Ön test-Son test Ön test- İzleme testi
Son test	2,33				
İzleme Testi	2,25				

Tablo 16'da, Deney 1 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ). Ortaya farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi yapılmıştır. Deney 1 Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına ilişkin test sonuçları, Tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 17 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deney 1	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Ön test- Son Test	Negatif Sıra (-)	12	2,67	-2,432	,015
	Pozitif Sıra (+)	12	7,78		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 17' de, Deney 1 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $z = -2,432$ ,  $p > 0,05$ ).

Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 18'de, sunulmuştur.

**Tablo 18 Deneý 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deneý 1	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Ön test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	1,50	-2,825	,005
	Pozitif Sıra (+)	12	7,50		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 18' de, Deneý 1 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeđi ön test ve izleme testi toplam puanları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görölmektedir ( $z= -2,825$ ,  $p>0,05$ ).

Deneý 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 19'da, sunulmuştur.

**Tablo 19 Deney 1 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deney 1	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Son test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	6,07	-,275	,784
	Pozitif Sıra (+)	12	7,10		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 19’ da, Deney 1 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $z = -1,836$ ,  $p>0,05$ ).

#### **4.8. Sekizinci Denenceye İlişkin Bulgular**

Araştırmanın sekizinci Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama grubu (Deney 2) deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasında, izleme testi lehine anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Friedman Testi sonuçları, Tablo 20’de, sunulmuştur.

**Tablo 20 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları**

Gözlem Puanları (n=12)	Sıra Ortalaması	Sd	$\chi^2$	p	Anlamli farklılık
Ön test	1,25	2	10,500	,005	Ön test- Son test Ön test- İzleme testi
Son test	2,25				
İzleme Testi	2,50				

Tablo 20’de, Deney 2 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test, son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ). Ortaya farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 21’de, sunulmuştur.

**Tablo 21 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deney 2	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Ön test- Son Test	Negatif Sıra (-)	12	3,00	-2,589	,010
	Pozitif Sıra (+)	12	7,20		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 21' de, Deney 1 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $z = -2,589$ ,  $p > 0,05$ ).

Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 22'de, sunulmuştur.

**Tablo 22 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deney 2	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Ön test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	2,00	-2,903	,004
	Pozitif Sıra (+)	12	6,91		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 22' de, Deney 2 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve izleme testi toplam puanları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $z = -2,903$ ,  $p > 0,05$ ).

Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve Son Test Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 23'de, sunulmuştur.



**Tablo 23 Deney 2 Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Deney 2	Sıra İşareti	N	Sıra Ortalaması	Z	p
Son test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	5,80	-,785	,433
	Pozitif Sıra (+)	12	7,00		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 23’de, Deney 2 grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $z= -,785$ ,  $p>0,05$ ).

#### **4.9. Dokuzuncu Denenceye İlişkin Bulgular**

Araştırmanın dokuzuncu “Kontrol grubu deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklinde ifade edilmiştir.

Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmaması ile ilgili olarak uygulanan Friedman Testi sonuçları, Tablo 24’de, sunulmuştur.

**Tablo 24 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları**

Gözlem Puanları (n=12)	Sıra Ortalaması	Sd	$\chi^2$	p	Anlamli farklılık
Ön test	1,92	2	12,16	,00	Ön test- İzleme testi Son test-İzleme testi
Son test	1,33				
İzleme Testi	2,75				

Tablo 24’de Kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test, son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ). Ortaya farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 25’de, sunulmuştur.

**Tablo 25 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve Son Test Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Kontrol	Sıra İşareti	N	Sıra Ortalaması	Z	p
Ön test- Son Test	Negatif Sıra (-)	12	5,44	-,785	,433
	Pozitif Sıra (+)	12	9,67		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 25' de, Kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $z = -,785$ ,  $p>0,05$ ).

Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 26'da, sunulmuştur.

**Tablo 26 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Ön Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Kontrol	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	P
Ön test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	2,00	-2,747	,006
	Pozitif Sıra (+)	12	7,40		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 26' da, Kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve izleme testi toplam puanları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $z = -2,747$ ,  $p > 0,05$ ).

Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puan Ortalamaları arasındaki farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları, Tablo 27'de, sunulmuştur.

**Tablo 27 Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri Son Test ve İzleme Testi Toplam Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

Kontrol	Sıra İşareti	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Son test- İzleme Testi	Negatif Sıra (-)	12	4,00	-2,746	,006
	Pozitif Sıra (+)	12	6,73		
	Nötr	0	0		

\*  $p>0,05$

Tablo 27’de, Kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $z = -2,746$ ,  $p>0,05$ ).

#### **4.10. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular**

Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla her bir oturumda katılımcıların yaşantıları “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu” [Kivlighan ve Goldfine, (1991), uyarlayan Çolakadioğlu, (2010)] ile kayıt altına alınmıştır. Katılımcılardan her oturum başlangıcında, bir önceki oturumla ilgili olarak duygu ve düşüncelerinin yer aldığı “Oturum Günlükleri” alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen bu dokümanlar birlikte değerlendirilerek, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve doküman incelemesi yöntemiyle (Yıldırım ve Şimşek, 2006) katılımcıların cevapları incelenmiştir.

Ayrıca random yolla iki katılımcı belirlenmiş ve iki katılımcının verdiği cevaplar her oturumun sonunda yazılmıştır. Bu iki katılımcı oturumlarda değiştirilmemiş, her oturumda aynı iki katılımcının cevapları verilmiştir.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 28’de verilmiştir.

**Tablo 28 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 1. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkili iletişim kurabilme	3
	Etkinliğin güzel olması	7
	Çalışmanın yararlı olacağına dair inanç geliştirme	3
	Önemli bir olayın olmaması	1
	Grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma	7
	Grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olma	8
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde	Sıcak ve samimi bir ortam oluşturma	4
	Yeni arkadaşlarla tanışma	3

ettiğini düşünüyorsun?	Kendini daha iyi tanıma ve kabul etme	5
	Grup üyelerini daha yakından tanıma	6
	Kendini rahat ifade edebilme	4
	Benliğin farklı yönlerini tanıma	1

Tablo 28’de, görüldüğü gibi katılımcılar birinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkili iletişim kurabilme, etkinliğin güzel olması, çalışmanın yararlı olacağına dair inanç geliştirme, önemli bir olayın olmaması, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma, grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Sıcak ve samimi bir ortam oluşturma, yeni arkadaşlarla tanışma, kendini daha iyi tanıma ve kabul etme, grup üyelerini daha yakından tanıma, kendini rahat ifade edebilme, benliğin farklı yönlerini tanıma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Birinci oturumda grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi (Saygı, gizlilik, zamanında gelme vb.), beklentilerin alınması, kullanılacak tekniklerle ilgili bilgilendirme, katılımcıların kendilerini ifade etmelerini destekleyecek ortam yaratma, grup üyelerinin birbirlerine ve sürece ısınmalarını sağlama, üyelerin kendilerini kabul etmesini sağlama (Benliğini, geçmiş yaşamını), benliklerinin farklı yönlerini tanıması ve kabul etmesini sağlama, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygular hissetme amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugün iki etkinlik yaptık. İkisi de, çok hoştu. Çünkü iki etkinlik kendi kişisel yapımla ilgili olarak bana oldukça fayda sağladı. Mesela birine sorarsanız nasıl bir insansın diye karşıdaki kişi pek fazla kendini anlatamaz. Ben bugün bu derste, kendimi tanımış oldum diyebilirim. Grup arkadaşlarım çok iyiler. Lider de, çok sempatik ve kişiye güven veriyor”(K1).*

*“İlk baştan beri sıcak bir ortamın oluşacağını tahmin ediyordum zaten öyle de, oldu. Olumlu ve olumsuz özelliklerimizi tahtada anlatmak çok hoşuma gitti. İlk kez tanıştığım insanların içinde özel olan hislerimi daha önce hiç paylaşmamıştım, bu pek yapmadığım bir şeydi. Çok güzel bir oturum olduğunu düşünüyorum” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumdan gerçekten insanın olumsuz özelliklerinin olmasının normal olabileceğini öğrendim. İnsanın bunu söyleyebilmesi kendini kabul etmekle alakalıdır ve kendinle barışık olmanla alakalıdır. Ben burada olumsuz özelliklerimi söyleyebildim ve kendimle barışık bir insan olduğumu öğrendim” (K1).*

*“Kendime olan özgüvenim bir kez daha arttı. Bazen kendimi ifade etmede sorunlar yaşayabiliyordum ama bu grupla beraber hepsini aşacağımı düşünüyorum. Burada olmaktan çok mutluyum, iyi ki seçilmişim” (K2).*



Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 29’da verilmiştir.

**Tablo 29 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 2. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Sıcak ve samimi bir ortam oluşturma	3
	Etkinliğin güzel olması	5
	Gruba yeni üyelerin katılmasından rahatsız olma	3
	Önemli bir olayın olmaması	1
	Benzer özelliklere sahip olduğunu görme	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Kendini daha iyi tanıma	6
	Grup üyelerini daha yakından tanıma	3
	Kendini rahat ifade edebilme	4
	Benliğini kabullenme	1

Tablo 29’da, görüldüğü gibi katılımcılar ikinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Sıcak ve samimi bir ortam oluşturma, etkinliğin güzel olması, benzer özelliklere sahip olduğunu görme” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Kendini daha iyi tanıma, grup üyelerini daha yakından tanıma, kendini rahat ifade edebilme, benliğini kabullenme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Üç katılımcı ise gruba yeni katılan üyelerden rahatsız olduğunu, bir katılımcı önemli bir olayın olmadığını belirtmiştir. İkinci oturumda bir önceki oturumla ilgili paylaşımları alma, grup üyelerinin birbirilerine ve sürece ısınmalarını sağlama, üyelerin kendini kabul etmesini sağlama (Benliğini, geçmiş yaşamını), üyelerin benliklerinin farklı yönlerini tanıması ve kabul etmesini sağlama, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygular hissetme, üyelerin benliğine ilişkin olumlu tutum geliştirmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugünkü maske yapma ve maskelere özellik yazma etkinliği çok hoşuma gitti. Çünkü kendimi daha çok tanımaya çalıştım. Arkadaşlarla aramda ortak özelliklerimin olduğunu anladım bu da, beni rahatlattı. Kendimi sevilmeyen biri gibi görürdüm ama burada işler değişti. Kendimi gerçekten sevdim” (K1).*

*“İlk etkinlikteki hayatınızda yaptığımız en maceralı olaya yazacak bir şeyimiz olmaması düşündürdü beni. Enteresan bir şeyler yapmam gerekiyormuş. Maske olayında yüzeysel bakma ve detay verme konusu dikkat çekiciydi” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumdan gerçekleşen mutlu bir şekilde ayrılıyorum. Beni gerçekten tanıdım ve kendimi çok sevdim. Arkadaşlar çok sıcak geldi. Yeni arkadaşlar vardı onları da, çok sevdim. Benim için bir farklılık oldu ama oldukça faydalı bir farklılık” (K1).*

*“Kendime daha fazla vakit ayırıp, gruptan ve hayattan daha çok zevk almam gerektiğini düşünüyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının üçüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 30’da verilmiştir.

**Tablo 30 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 3. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Bireysel gelişimin önemini anlama	3
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	6
	Bireysel gelişim düzeyini fark etme	3
	Etkinliği beğenmeme	1
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Bireysel gelişim konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varma	4
	Bireysel gelişimin öneminin farkına varma	5
	Kendi potansiyelinin farkına varma	4
	Yeni deneyimlere açık olma	3

Tablo 30’da, görüldüğü gibi katılımcılar üçüncü oturumda kendileri için önemli olayların, “Bireysel gelişimin önemini anlama, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, bireysel gelişim düzeyini fark etme” olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise, etkinliği beğenmediğini ifade etmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Bireysel gelişim konusunda bilgi ve

beceri düzeyinin farkına varma, Bireysel gelişimin öneminin farkına varma, kendi potansiyelinin farkına varma, yeni deneyimlere açık olma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Üçüncü oturumda, üyelerin değişime ve beceri kazanmaya hazır olma, kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmeye değer verme, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varma, yeni deneyimlere açık olduğunu fark etme, bireysel gelişimin öneminin farkına varma, bireysel gelişim boyutunu açıklama, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirme, bireysel gelişim konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varma, amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugün yaptığımız etkinlikler, yine her zamanki gibi çok güzeldi. Benim için en önemlisi, bir etkinlikte -Bugün ölseydiniz arkanızdan ne söylenirdi? sorusu idi. Bu soru, hayatta yapmak istediğim ama yapamadığım bazı şeyler için bana cesaret verdi. Bugün lider bana, şiir okuma fırsatı verdi. Bu çok hoşuma gitti. Arkadaşlar beğendi, mutlu oldum” (K1).*

*“Bir anda grup liderimizin önümüze döktüğü çingiraklı oyuncakları andıran çeşitli objeleri, çok beğendim. Bir anda, kendimi bir çocuk gibi ve çok mutlu hissettim. Sanki uzun zamandır görmediğim bir dostumu aniden görmek gibi bir şeydi. Birlikte ritim tuttuk, çeşitli sesler, alçak yüksek sesler çıkardık. Güzел ve yaratıcı bir etkinlikti. Afrika Kalkanı adlı etkinliğimizde de, hayatımdaki dönüm noktalarını, yapmak istediklerimi, benim için değerli olan şeyleri sembolleri ifade*

*etik. Bu da, kendimi ifade etme yeteneğimi yavaş yavaş geliştiriyor sanırım” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumdan memnun kaldım. Benim faydalanabileceğim birçok etkinlik vardı. Mesela müzik aletleri ile müzik yapmak, gruplaşarak yaptığımız güzel bir etkinlikti ve bana grup beraberliğinin önemini gösterdi” (K1).*

*“Yoğun bir günün ardından, grup çalışması benim için çok yararlı ve olumlu oldu. İki saatliğine yorgunluğumdan ve monoton hayatımdan uzaklaşmış oldum. Şimdi, mutlu bir şekilde kampüsten çıkıp, evime gideceğim” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının dördüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 31’de verilmiştir.

**Tablo 31 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 4. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisdi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısınız: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkinliğin güzel olması	6
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	6
	Bireysel gelişimini sürdürmeye devam etme	5
	Etkinliği beğenmeme	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Bireysel gelişiminin arttığını düşünme	5
	Kendini daha fazla tanıma	6
	Kendi bilgi ve becerilerini yansıtma	5
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 31’de, görüldüğü gibi katılımcılar dördüncü oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkinliğin güzel olması, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, bireysel gelişimini sürdürmeye devam etme” olduğunu belirtmişlerdir. 2 katılımcı etkinliği beğenmediğini belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Yetenekleri açısından kendini tanıma, bireysel gelişimini sağlamaya çabalama, kendi potansiyelinin farkına varma, yeni

deneyimlere açık olma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Dördüncü oturumda üyelerin kendini gerçekleştirme ihtiyacının olduğunu görme, bireysel gelişim düzeyinin farkına varmasını sağlama, bireysel gelişimini sürdürmesini sağlama, kendi potansiyellerinin farkında olmasını sağlama, yeni deneyimlere açık olmasını sağlama, yeteneklerini fark etmesini sağlama, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmesini sağlama, bireysel gelişiminin arttığını düşünmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dördüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugünkü oturum oldukça heyecanlıydı. Bugünün en güzel etkinliği, kendimizi videoya çekip ardında izlememizdi. Bu gerçekten güzel geldi bana. Çünkü insan kendini izleyince çok şeyin farkına varabiliyor. Benim içinde yeni şeylerin farkına varmam için bir vesile oldu” (K1).*

*“Liderimizin iş başvurularımızı video kaydına alması, kendimizi tanımamız açısından etkiliydi. Kendimi, karşımda konuşurken izlemek, eğlenceliydi” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumda kendimin farkına varmaktan, ötesini öğrendim. Örneğin geleceğe yönelik hedeflerimi söylerken, gerçekten hedeflerimi öğrendim. Bunun*



*dışında kamera karşısındaki duruşum az çok hoşuma gitti. Daha iyi olmak için uğraşacağım” (K1).*

*“Her hafta olduğu gibi bu haftada kişisel gelişimim konusunda ilerlemeler kaydettiğimi hissedebiliyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının beşinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 32’de verilmiştir.

**Tablo 32 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 5. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkinliğin güzel olması	7
	Özerk olmanın önemini fark etme	5
	Kendi kendine karar verme	6
	Aldığı kararları uygulamaya koyabilme	3
	Bağımsız davranabilme	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Kendi özerkliğini sorgulama	5
	Özerkliği etkileyen etmenlere( aile, arkadaş vs. ) odaklanma	6
	Geçmiş yaşantılara odaklanma	3
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 32’de, görüldüğü gibi katılımcılar beşinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkinliğin güzel olması, özerk olmanın önemini fark etme, kendi kendine karar verme, aldığı kararları uygulamaya koyabilme, bağımsız davranabilme” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Kendi özerkliğini sorgulama, özerkliği etkileyen etmenlere (Aile, arkadaş vs.) odaklanma, geçmiş yaşantılara odaklanma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Beşinci oturumda üyelerin, özerk olmanın önemini fark etmesini sağlama, özerk olma düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi kendine karar verebilmesini sağlama, aldığı kararları uygulayabilmede kararlı olmasını sağlama, bağımsız ve istediği yönde davranışta bulunabilmesini sağlama, içsel denetimli olmasını sağlama, diğerlerinin onayına fazla önem vermemesini sağlama, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirmesini sağlama, özerklik düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının beşinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugünkü en önemlisi etkinliklerden, rüzgâr olmaktı. Rüzgâr olunca her yeri gezme olanağı buldum. Sonra kendi kendime düşündüm, dedim ki ben niye rüzgâr gibi olamıyorum. Benim ondan ne eksikim var? Biraz düşününce, bir insan olduğumu ve sorumluluklarımın olduğunu hatırladım. Rüzgâr olmak, hayalde de olsa, güzeldi” (K1).*

*“Önce ikili gruplar oluşturduk sonra arkadaşşıma, haytta kendim için verdiğim en önemli kararı anlattım ve aynı şeyi de arkadaşım benimle paylaştı. Sonra arkadaşım benim duygularımı, ben arkadaşımın duygularını paylaştım. Grup arkadaşlarımla iletişim kurmam konusunda çok etkili bir etkinlik oldu diye düşünüyorum” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü yaşantımdan özerkliğin ne olduğunu, kendimin ne kadar özerk olduğunu, özerk olmak için nelerin olması gerektiği ve bende nelerin eksik olduğunu, anladığımın farkına varıyorum” (K1).*

*“Son bir haftadır yoğun bir şekilde ders çalışıyordum ve bu aslında bana moral ve enerji verdi. Yeniden, hayatın akıp gittiğini hissettim. Etkinlikler eğlenceli ve yararlıydı. Bu oturumunda bana olumlu yönde bir şeyler kattığını hissedebiliyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının altıncı oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 33’de verilmiştir.

**Tablo 33 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 6. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkinliğin güzel olması	6
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	6
	Kendi başına karar verme	5
	Daha fazla özerk olmayı isteme	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Sosyal baskı ile baş edebilme	5
	Diğerlerinin onayının önemli olmadığını anlama	6
	Kendi ilgi ve isteklerine göre hareket etme	5
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 33’de, görüldüğü gibi katılımcılar altıncı oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkinliğin güzel olması, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme, kendi başına karar verme, daha fazla özerk olmayı isteme” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Sosyal baskı ile baş edebilme, diğerlerinin onayının önemli olmadığını anlama, kendi ilgi ve isteklerine göre hareket etme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Altıncı oturumda

üyelerin, özerk olmanın önemini fark etmesini sağlama, özerk olma düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi kendine karar verebilmesini sağlama, aldığı kararları uygulayabilmede kararlı olmasını sağlama, bağımsız ve istediği yönde davranışta bulunabilmesini sağlama, içsel denetimli olmasını sağlama, diğerlerinin onayına fazla önem vermemesini sağlama, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirmesini sağlama, özerklik düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının altıncı oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Arkadaşların özerklikle ilgili hazırladığı sorular, benim için önemliydi. Bana keskin sorular, denk geldi. Cevapları, hayatımın önemli dönemlerine ait izler taşıyordu” (K1).*

*“Hayatımda ilk defa yüzüme allık sürüp, bir kukla gibi yönetildim. İlginç ama yaratıcı bir etkinlik olduğunu düşünüyorum. Hayatımda ilk defa karşımdaki insanı kukla gibi yönlendirdim ve bu çok eğlenceliydi” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Üzerimize aldığımız kararlarda, hep birilerinin, bir şeylerin etkisi oluyor. Bunu hiçbir insanoğlu değiştiremez, direnebilir fakat değiştiremez. Yapmam gereken, yapmayı istemediğim davranışlarda dirayet sahibi olmak” (K1).*

*“Başkası tarafından yönetilirken, insanın kendini nasıl hissettiğini anlamaya çalıştım. Dedektif oyununda da, özerk olup olmadığım durumları hatırladım ve eşimle paylaştım. Kişisel gelişimim konusunda yardımcı olacağını düşünüyorum”* (K2).

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının yedinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 34’de verilmiştir.

**Tablo 34 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 7. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkinliğin güzel olması	5
	Etkinlikten doyum alma	4
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	6
	Çevresel hâkimiyetin önemini anlama	5
	Etkinlikten sıkılma	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Gereksinimlerine uygun ortam yaratma	4
	Çevresel hâkimiyet düzeyini fark etme	7
	Günlük olayları kontrol altında tutma	5
	Kişiliğin bilinmeyen yönlerine odaklanma	3
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 34’de, görüldüğü gibi katılımcılar yedinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkinliğin güzel olması, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, çevresel hâkimiyetin önemini anlama, gereksinimlerine uygun ortam yaratma” olduğunu belirtmişlerdir. 2 katılımcı etkinlikten sıkıldığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Çevresel hâkimiyet düzeyini fark etme, günlük olayları kontrol altında tutma, kişiliğin bilinmeyen yönlerine odaklanma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise

kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Yedinci oturumda, üyelerin çevresel hâkimiyetin önemini fark etmesini sağlama, üyelerin çevresel hâkimiyet düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi psikolojik durumlarına uygun çevre yaratabilme veya oluşturabilmesini sağlama, kişisel istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirme, çevresel etkinlikleri düzenleyebilmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının yedinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugünkü oturumda, en çok dikkatimi çeken şey, kendi kendimin doktoru olmamdı. Karşımda bir doktor varmış gibi anlattım sonrada bir doktor gibi kendime yardımcı oldum ve gerçekten insanın kendi sorunlarını çözebilecek kabiliyette olduğunu gördüm” (K1).*

*“Bugün benim en çok hoşuma giden etkinlik, hasta-doktor etkinliği oldu. Çünkü kendi sorunlarımı kendime anlattım ve yine kendi sorunlarıma objektif bir açıdan çözümler bulmaya çalıştım. Benim için ilginçti” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumdan şunu anladım. Herkes kendi doktorudur insana insandan başka kimse yardımcı olamaz. Bir diğer olayda önümüzdeki haftalarda, neleri yapacağım yazmamdı. Bu benim için hem bir yardımcı, hem de geleceğe dair planlarımı unutmamam için, belki de not tutmam gerektiğini gösterdi. Çok faydalandım. Bugün her zamanki gibi güzeldi” (K1).*



*“Biraz özeleştiri yaptım, kendimi sorguladım. Sorunlarımı arkadaşlarımla paylaştım ve yine nasıl çözülmesi gerektiğini belirttim. Kendimi ifade etmede ve tanımada etkili olduğunu düşünüyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının sekizinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 35’de verilmiştir.

**Tablo 35 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 8. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Etkinliğin güzel olması	4
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	7
	Etkinliğe odaklanamama	1
	Kendi problem çözmeye gücüne güvenme	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Çevresel hâkimiyet düzeyini arttırmaya çalışma	7
	Çevresel etkinlikleri kendine göre düzenleyebilme	5
	Çevreyi kontrol etmeye istekli olma	4
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 35’de, görüldüğü gibi katılımcılar sekizinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Etkinliğin güzel olması, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, kendi problem çözmeye gücüne güvenme” olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı etkinliğe odaklanamadığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Çevresel hâkimiyet düzeyini arttırmaya çalışma, çevresel etkinlikleri kendine göre düzenleyebilme, çevreyi

kontrol etmeye istekli olma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Bir katılımcı kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Sekizinci oturumda üyelerin çevresel hâkimiyet konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varmasını sağlama, kişisel gereksinimler ve değerlerine uygun durumlar oluşturabilmesi ya da seçebilmesini sağlama, çevredeki imkânların farkında olma ve etkili bir şekilde kullanmasını sağlama, çevreyi kontrol edebilme, çevresel etkinlikleri düzenleyebilmesi ve kontrol edebilmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının sekizinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugün yetenekli olduğumuz konularda yani en iyi yaptığımız şeylerde, hayatta belki yapabileceğim çok şey olduğunu düşündüm. Olduğum yerden ve durumdan memnunum ama galiba daha çok yapmam gereken şey var” (K1).*

*“Dört tane bayanla birlikte, bir şarkı eşliğinde değişik dans figürleri denemek zor bir işti benim için açıkçası ama yine de eğlenceliydi” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“En iyi yaptığımız şeylerde de, kendimin pekte başıboş, yani bir amacı olmayan biri olmadığını gördüm. Kâğıda yazdıklarımla, bunu yansıttığım için kendimi güçlü hissettim. Boş zamanı değerlendirme konusunda da, aslında farklı şeyleri denemenin zamanının çoktan geldiğini, düzenli olarak bir şeyler yapmam*

*gerektiğini hissettim. Yani yararı oldu. İnşallah hep böyle güzel geçer diye düşünüyorum” (K1).*

*“Utanma, sıkılma perdemi her oturumdan sonra biraz daha yıktığımı düşünüyorum. Oturumlar ilerledikçe etkinliklere daha doğal ve içten yaklaşıyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının dokuzuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 36’da verilmiştir.

**Tablo 36 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 9. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Diğerleriyle doyum verici ilişkiler kurmayı isteme	5
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	4
	Etkinliğe odaklanamama	1
	Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın önemini anlama	6
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Empati kurma	4
	Grup üyelerine yakınlık hissetme	5
	Arkadaşlık ilişkisinde önemli değerleri (şefkat, özveri, güven, empati) gözden geçirme	3
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 36’da, görüldüğü gibi katılımcılar dokuzuncu oturumda kendileri için önemli olayların, “Diğerleriyle doyum verici ilişkiler kurmayı isteme, etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın önemini anlama” olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı etkinliğe odaklanamadığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Çevresel hâkimiyet düzeyini artırmaya çalışma, çevresel etkinlikleri

kendine göre düzenleyebilme, çevreyi idare etme ve yönetim duygusuna sahip olma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Bir katılımcı kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Dokuzuncu oturumda üyelerin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmasının önemini fark etmesini sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin farkına varmasını sağlama, diğerleri ile kişilerarası ilişkiler kurma konusunda istekli olmasını sağlama, diğerleri ile doyum verici kişilerarası ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerlerine karşı yüksek empati kurabilmesini sağlama, diğerleriyle yakın, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dokuzuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“İzlediğim, gördüğüm, farklı, alışılmışım dışında fotoğraflar, beni düşünmeye itti. Dünya gördüğüm insanlardan ibaret değilmiş. Bunu düşünerek değil de, yaşayarak hissettim. Birden, birçok duyguyu birlikte yaşadım. Tuhaftım diyebilirim” (K1).*

*“Bazı duyguları yansıtan fotoğraf karelerini yorumlama etkinliğimizde, kendimi bayağı başarılı gördüm. Çünkü fotoğraf karesindeki kişilerin, o poz verirken ne hissettiğini, az çok tahmin edebildim. Farklı ve eğlenceli bir etkinlik yaptık. Tanımadığım insanlarla ileri derecede empati kurabildiğimi fark etmiş oldum. Diğer etkinliğimiz olan, sosyal atom etkinliğimizde, günlük yaşamumdaki, bana en*

*yakından uzağa doğru olan kişileri, sıraladım. İnsanları sevgi derecesine ve görüşme sıklığına göre sıraladım. Diğer arkadaşların sosyal atomuna göre, bayağı kalabalık bir çevrem olduğunu fark ettim. Sosyal atomdaki kişilerin özelliklerini belirledik ve bu özelliklerin, kendimde olup olmadığını inceledim. Bende var olan özellikler olduğu gibi geliştirmek istediğim özelliklerde vardı. Kendimi tanıma açısından etkili bir etkinlik olduğunu düşünüyorum” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Geliştirmek istediğim yönlerim vardı ama burada olmayan özelliklerimi de fark ettim. Özellikle, çok bilgili, iyi gözlem yapabilen biri olmak istiyorum” (K1).*

*“Gözlem yapmam gerekiyor, yavaş yavaş kendime olumlu yaklaşıyorum. Çevremdeki olaylara karşı daha duyarlı olmalıyım” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının onuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 37’de verilmiştir.

**Tablo 37 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 10. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Grup üyelerine kendini yakın hissetme	5
	Etkinlikten doyum alma	5
	Düşüncelerini rahat ifade edebilme	6
	Etkinlik güzel geçti.	7
	Diğerleriyle doyurucu ilişkiler kurmaya çabalama	4
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Diğerleriyle arkadaşlık kurmaya istekli hale gelme	7
	Diğerlerinin kendisiyle alakalı düşüncelerinin farkında olma	4
	Kendine ve diğerlerini değerli görme	8
	Kazanım elde edememe	1



Tablo 37’de, görüldüğü gibi katılımcılar onuncu oturumda kendileri için önemli olayların, “Grup üyelerine kendini yakın hissetme etkinlikten doyum alma, düşüncelerini rahat ifade edebilme, etkinlik güzel geçti, diğerleriyle doyurucu ilişkiler kurmaya çabalama” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Diğerleriyle arkadaşlık kurmaya istekli hale gelme, diğerlerinin kendisiyle alakalı düşüncelerinin farkında olma, kendine ve diğerlerini değerli görme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. Onuncu oturumda üyelerin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmasının önemini fark etmesini sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin farkına varmasını sağlama, diğerleri ile kişilerarası ilişkiler kurma konusunda istekli olmasını sağlama, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olma durumunun farkına varmasını sağlama ve bu konuda istekli olma, diğerleri ile doyum verici kişilerarası ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerlerine karşı yüksek empati kurabilmesini sağlama, diğerleriyle yakın, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının onuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Benim için önemli olan, resim çizme etkinliği idi. Çünkü resim çiziminde oldukça doğal davrandım ve doğallığın verdiği rahatlıkla, kendi resmimi çizdim. Resmim bir köy resmiydi. Köyde yaşamayı, doğayla iç içe olmayı sevdiğim için*

*çizdim ve güzel bir etkinlikti. Çok beğendim. Kendimi ifade etme şansı elde etmek hoşuma gitti” (K1).*

*“Resim çizerken çok eğlendim. Pastel boyalarla resim yapmayı çok özlemişim. Çizdiğim resimde duygularımı en iyi şekilde ifade ettiğimi düşünüyorum” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturumda en çok etkilendiğim etkinlik, Seni Kim Arar etkinliği oldu. Bu etkinlik bana şunu hatırlattı; ben kaç kişi için değerliyim ve kim sıkıntılı zamanlarımda beni arar, bunu anlamama yaradığı için çok katkısı oldu. Diğer etkinliklerde çok güzeldi” (K1).*

*“Bugünkü oturum güzeldi. Haftalar geçtikçe etkinliklerin bana kattıklarını, daha fazla hisseder oldum. Kişiliğimi ve özgüvenimi geliştiriyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının on birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 38’de verilmiştir.

**Tablo 38 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-  
eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 11. Oturumuna İlişkin Görüşlerini  
Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların  
Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama	7
	Etkinlikten doyum alma	5
	Gelecek hedefleri belirleme	4
	Etkinlik güzel geçti.	6
	Yaşamın anlamını kavrama	3
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Amaçlılık duygusuna sahip olma	4
	Yaşam amacı oluşturma	3
	Yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için çaba harcama	6
	Kazanım elde edememe	1

Tablo 38’de, görüldüğü gibi katılımcılar on birinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama, etkinlikten doyum alma, gelecek hedefleri belirleme, etkinlik güzel geçti, Yaşamın anlamını kavrama” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için çaba harcama” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir

katılımcı ise kazanım elde edemediğini belirtmiştir. On birinci oturumda üyelerin yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturma, yaşamlarında bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, geçmiş ve şimdiki yaşamını değerlendirme konusunda teşvik etme amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının on birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugün en önemli etkinlik gözlerimi kapatıp, bilinçsizce ve amaçsızca sınıfta gezmeydim. Bu durum, benim çok ilgimi çekti. Çünkü bana bir hedefi olmayan insanın neler hissedebileceğini gösterdi” (K1).*

*“Gözlerimizi kapatıp, sınıfın için başıboş dolaşmak çok zor geldi. Çünkü her an bir yerlere çarpıp kıracağım kaygısıyla dolaştım” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bugünkü oturum, hedef ile alakalıydı. İnsanın hayatında bir hedefi olması gerektiği aksi takdirde yanlış yollara sapabileceğini öğrendim. Çok faydalıydı her zamanki gibi” (K1).*

*“Amanın, hedefin olmadan yaşamının ve anlamsız olduğunu görmüş oldum. Ayrıca hedeflerimi bir kez daha gözden geçirdim” (K2).*

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamalarının on ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 39’da verilmiştir.

**Tablo 39 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının 12. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Öğrendiklerini gözden geçirme	6
	Etkinlikten doyum alma	8
	Gruptan ayrılmanın hüznün vermesi	5
	Etkinlik güzel geçti.	7
	Grup üyelerinin birbirleriyle düşüncelerini paylaşması	6
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Yaşamın anlamlı olduğunu düşünme	3
	Yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye odaklanma	5
	Olumlu duygularla gruptan ayrılma	7
	Kendini daha iyi tanıma	6

Tablo 39’da, görüldüğü gibi katılımcılar on ikinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Öğrendiklerini gözden geçirme, etkinlikten doyum alma, gruptan ayrılmanın hüznün vermesi, etkinlik güzel geçti, grup üyelerinin

birbirleriyle düşüncelerini paylaşması” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “yaşamın anlamlı olduğunu düşünme, yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye odaklanma, mutlu bir şekilde gruptan ayrılma, kendini daha iyi tanıma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. On ikinci oturumda üyelerin yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturma, yaşamlarında bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, geçmiş ve şimdiki yaşamını değerlendirme konusunda teşvik etme amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının on ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Yere kâğıtlar koyup üzerindeki cümleleri tamamlamaya çalışmak en önemlisidi. Hem tüm 12 haftanın bir özeti, hem de geçmişimize ve geleceğimize bakıp düşünmek ilginçti” (K1).*

*“Bu gün en çok veda kartı etkinliğinden zevk aldım. Arkadaşlara ileride hatırlayacakları bir hatıra bıraktığım için mutluyum. Arkadaşları çok sevdim ve onlarla sık sık görüşmeye çalışacağım” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Son çalışma. İyi ki, bu gruba gelip, kendim için emek vermişim. Bendeki değişikliğin farkındayım, değişmeyen şeylerinde farkındayım. Farkındalık, güzel*

*bir duygu. Umarım bu çalışma başarıyla sonuçlanır, bendeki emeğiniz için teşekkür ederim” (K1).*

*“Bugün bu 12 haftalık sürecin tamamından dersler çıkardım. Kazanımlarımın farkına vardım. Böyle bir etkinliğin içerisinde olduğum için kendimi iyi hissediyorum. İyi bir iş başardım” (K2).*

Genel olarak katılımcıların oturumlara ilişkin görüşlerine bakıldığında kendileri için önemli olayların “Kendi başına karar verme, aldığı kararları uygulamaya koyabilme, özerk olmanın önemini fark etme, bağımsız davranabilme, daha fazla özerk olmayı isteme, bireysel gelişim düzeyini fark etme ve sürdürmeye devam etme, çevresel hâkimiyetin önemini anlama, gereksinimlerine uygun ortam yaratma, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmanın önemini anlama ve bu konuda çaba gösterme, etkili iletişim kurabilme, düşüncelerini rahatça ifade edebilme, kendi problem çözme gücüne güvenme, kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme, yaşamının anlamını kavrama, yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama, gelecek hedefleri belirleme, öğrendiklerini gözden geçirme” olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Grup üyelerini daha yakından tanıma, kendini ve benliğinin farklı yönlerini daha iyi tanıma ve kabul etme, kendini daha rahat ifade edebilme, kendini rahat ifade edebilme, yetenekleri açısından kendini tanıma, bireysel gelişimini sağlamaya çabalama, kendi potansiyelinin farkına varma, yeni deneyimlere açık olma, kendi bilgi ve becerilerini yansıtmaya, bireysel gelişiminin arttığını düşünme, kendi özerkliğini sorgulama, geçmiş yaşantılara odaklanma, özerkliğini etkileyen etmenlere (aile, arkadaş vs.) odaklanma, dışsal kontrol odaklarıyla baş edebilme, diğerlerinin onayının önemli olmadığını anlama, kendi ilgi ve isteklerine göre hareket etme,

çevresel hâkimiyet düzeyini fark etme, günlük olayları kontrol altında tutma, kişiliğin bilinmeyen yönlerine odaklanma, çevresel hâkimiyet düzeyini artırmaya çalışma, çevresel etkinlikleri kendine göre düzenleyebilme, çevreyi idare etme ve yönetim duygusuna sahip olma, empati kurma, grup üyelerine yakınlık hissetme, arkadaşlık ilişkisinde önemli değerleri (şefkat, özveri, güven, empati) gözden geçirebilme, diğerleriyle arkadaşlık kurmaya istekli hale gelme, diğerlerinin kendisiyle alakalı düşüncelerinin farkında olma, kendine ve diğerlerini değerli görme, amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için çaba harcama, yaşamın anlamlı olduğunu düşünme, yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye odaklanma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Genel olarak katılımcıların oturumların amaçlarına uygun kazanımlar elde ettikleri söylenebilir.

#### **4.11. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular**

Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla her bir oturumda katılımcıların yaşantıları, “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu” [Kivlighan ve Goldfine, (1991), uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)] ile kayıt altına alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen bu dokümanlar, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve doküman incelemesi yöntemiyle katılımcıların cevapları incelenmiştir. Ayrıca random yolla iki katılımcı belirlenmiş ve iki katılımcının verdiği cevaplar her oturumun sonunda yazılmıştır. Bu iki katılımcı



oturumlarda değiştirilmemiş, her oturumda aynı iki katılımcının cevapları verilmiştir.

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 40’da verilmiştir.

**Tablo 40 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 1. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Kendimi daha iyi anlama	2
	Kendimi ifade edebilme	2
	Geribildirimlerden mutlu olma	1
	Etkinliğin güzel olması	4
	Çalışmanın yararlı olacağına dair inanç geliştirme	2
	Etkili iletişim kurabilme	5
	Kendimle benzer özelliklere sahip başka insanlar olduğunu, fark etme	4
	Grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma	6
	Grup işleyişi hakkında bilgi sahibi olma	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Yeni arkadaşlar edinme	2
	Yabancı bir ortama kolay uyum sağlayabilme	4
	Kendimi daha iyi tanıma ve kabul etme	1
	Grup üyelerini daha yakından tanıma	4
	Kendimi rahatlıkla ifade edebilme	3
	Benliğimin farklı yönlerini görme	3

Tablo 40’da, görüldüğü gibi katılımcılar, birinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Kendimi daha iyi tanıma, kendimi ifade edebilme, geribildirimlerden mutlu olma, etkinliğin güzel olması, çalışmanın yararlı

olacağına dair inanç geliştirme, etkili iletişim kurabilme, kendimle benzer özelliklere sahip başka insanlar olduğunu fark etme, grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma, grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar, “Yeni arkadaşlar edinme, yabancı bir ortama kolay uyum sağlayabilme, kendimi daha iyi tanıma ve kabul etme, grup üyelerini daha yakından tanıma, kendimi rahatlıkla ifade edebilme, benliğimin farklı yönlerini görme” olduğunu belirtmişlerdir. Birinci oturumda grup üyelerinin tanışması, üyelerin grup üyelerine güven duyması, paylaşımlarda bulunarak grup etkileşiminin sağlanması, psikodrama hakkında fikir oluşturma, grup kuralları oluşturma amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Özelliklerimi rahat bir şekilde ifade edebilmem. Sahip olduğum olumsuz özelliklerin başkalarında da, yoğun bir şekilde olduğunu gördüm. Verilen tepkiler, bu özelliklerin zamanla olumlu yönde değişebileceğine yönelikti” (K1).*

*“Diğer arkadaşları seçtim, onlar benim birer özelliğim oldular ve bana kim olduğumu somut olarak söylediler. Bu benim için çok önemliydi. Benliğimin tam anlamıyla farkına varmış oldum. Ben onların yerine geçerken de, o ne yaşıyor, nasıl hissediyor anlamaya çalıştım, çok güzeldi. Başka insanları tanımak güzel” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Düşüncelerimi bir grup ortamında rahat bir şekilde ifade edebileceğimi gördüm” (K1).*

*“İlk öncelikle kendimi daha iyi tanıyorum diyebilirim, ayrı olarak da, farklı özellikler tanıdım, sosyal hayatta karşılaştığım insanlarla tanışınca daha kolay ve rahat onlar hakkında bilgi edinmiş olacağım” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 41’de verilmiştir.

Tablo 41’de, görüldüğü gibi katılımcılar ikinci oturumda kendileri için önemli olayların, “Çalışmaya karşı istekli olma, çalışmaya kendini yansıtma, grup üyelerinin birbirlerine ve sürece ısınmalarını sağlama, sürecin güzel geçmesi, empati kurabilme, role girebilme” olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı etkinlikte pasif kaldığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Geçmiş yaşantılara yönelik olumlu duygular hissetme, yaşantılara yönelik farkındalık kazanma, benliğe yönelik olumlu tutum geliştirme, sosyal fobinin etkisinin azaldığını hissetme, korkularla baş edebileceğini görme” olduğunu belirtmişlerdir. İkinci oturumda katılımcıların birbirlerine ve sürece ısınmalarını sağlama üyelerin kendini kabulünü sağlama, katılımcıların birbirlerinin farklı yönlerini tanınması, geçmiş yaşantılara karşı olumlu duygular hissetme, benliğe ilişkin olumlu tutum geliştirmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

**Tablo 41 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 2. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Çalışmaya karşı istekli olma	5
	Çalışmaya kendini yansıtma	4
	Grup üyelerinin birbirlerine ve sürece ısınmalarını sağlama	5
	Sürecin güzel geçmesi	6
	Empati kurabilme	4
	Role girebilme	5
	Etkinlikte pasif kalma	1
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Geçmiş yaşantılara yönelik olumlu duygular hissetme	3
	Yaşantılara yönelik farkındalık kazanma	4
	Benliğine yönelik olumlu tutum geliştirme	4
	Sosyal fobimin etkisinin azaldığını hissetme	2
	Korkularla baş edebileceğini görme	2

İki katılımcının ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugünkü oturumda kendimi arkadaşımın yerine koyarak, onun düşüncelerini veya yaşadıklarını bir an kendimde, hissettim ve bazı olumsuz yönlerimi açıklama gibi bir yardım aldım. Sabah buraya gelirken gerçekten iyi hissetmiyordum şimdi ise kendimi iyi hissediyorum” (K1).*

*“En çok dikkatimi çeken 4 kelimededen bir hikâye oluşturmaktı, arkadaşımın söylediği 4 kelimededen bir hikâye çıkardım ortaya sonradan fark ettim ki, o hikâyeyi oluştururken aslında kendi hayatımdan bir şeyler katmışım” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Şu anki hayatımdan sıkıldığımı ve en kısa zamanda değişiklikler yapmak istediğimi anladım” (K1).*

*“Geçen hafta kendimi daha iyi tanımaya başladım demiştim, bu hafta daha iyi tanımaya başlıyorum sanki” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 42’de verilmiştir.

**Tablo 42 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 3. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Geçmiş yaşantıları anımsama	3
	Kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme	4
	Kendi yapabileceklerinin farkında olma	5
	Üyelerin kendisiyle empati kurabilmesi	3
	Grup üyelerine karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme	6
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Kendi potansiyelinin farkına varma	4
	Kendindeki gelişimleri fark etme	4
	Olaylara farklı açılardan bakabilme	3
	Yeni deneyimlere açık olma	5
	Kendini geliştirmeye başladığını düşünme	3

Tablo 42’de, görüldüğü gibi katılımcılar üçüncü oturumda kendileri için önemli olayların, “Geçmiş yaşantıları anımsama, kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme, kendi yapabileceklerinin farkında olma, üyelerin kendisiyle

empati kurabilmesi, grup üyelerine karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme” olduğunu belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kendi potansiyelinin farkına varma, kendindeki değişimleri fark etme, olaylara farklı açılardan bakabilme, yeni deneyimlere açık olma, kendini geliştirmeye başladığını düşünme” olduğunu belirtmişlerdir. Üçüncü oturumda üyelerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının farkına varma, katılımcıların bireysel gelişim düzeylerinin farkına varması, kendi potansiyellerinin farkında olmasını sağlama, yeni deneyimlere açık olmasını sağlama, bilgi ve becerilerini ortaya koymalarını sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının üçüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Üçüncü olarak yaptığımız müzik çalışması çok güzeldi. Deşarj olduğumu hissettim. Bütün grup arkadaşlarımın bu çalışmadaki tepkileri olumluydu. Birde ilkokulu hatırlamak beni gerçekten mutlu etti. Geçmişimi özlediğimi hissettim” (K1).*

*“Rol yapmak benim için önemliydi. Rol yapmaktan zorlanıyorum. Herkesin dikkatinin bende olması, beni biraz rahatsız ediyor. Arkadaşımın söylediklerini takip etmekte zorlandım. Geçmişten bahsetmek de, güzeldi. Söyleyecek çok şey var aslında“ (K2).*



Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Başkalarının da, benimle aynı duygulara, sorunlara sahip olduğunu anladım” (K1).*

*“Zor olduğunu düşündüğüm bir şey aslında o kadar da, zor değilmiş. Dikkatlerin üzerimde olması problem yaratmıyor, geçen haftaya göre daha rahattım” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının dördüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 43’de verilmiştir.

**Tablo 43 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 4. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme	3
	Kendi yapabileceklerinin farkında olma	4
	Topluluk önünde dans etme, şiir okuma cesaretini gösterebilme	6
	Empati kurma	4
	Yakın çevrenin (aile, arkadaş, öğretmen) beklentilerinin farkında olma	3
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Kendi potansiyelinin farkına varma	5
	Kendindeki gelişimleri fark etme	3
	Olaylara farklı açılardan bakabilme	2
	Yeni deneyimlere açık olma	5
	Kendini geliştirmeye başladığını düşünme	4
	Sosyal fobinin azalması	1

Tablo 43’de, görüldüğü gibi katılımcılar dördüncü oturumda kendileri için önemli olayların, “Kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme, kendi yapabileceklerinin farkında olma, topluluk önünde dans etme, şiir okuma

cesaretini gösterebilme, empati kurma, yakın çevrenin (aile, arkadaş, öğretmen) beklentilerinin farkında olma” olduğunu belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kendi potansiyelinin farkına varma, kendindeki değişimleri fark etme, olaylara farklı açılardan bakabilme, yeni deneyimlere açık olma, kendini geliştirmeye başladığını düşünme, sosyal fobinin azalması ” olduğunu belirtmişlerdir. Dördüncü oturumda üyelerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının farkına varma, katılımcıların bireysel gelişim düzeylerinin farkına varması, üyelerin kendi potansiyellerinin farkında olmasını sağlama, yeni deneyimlere açık olmasını sağlama, bilgi ve becerilerini ortaya koymalarını sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının dördüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Hayatımdaki insanların benden beklentilerini belirleyip, onlar hakkında şiir yazmak farklı bir duyguydu. Kimseyi umursamadan iyimi kötümü bakmadan, bir şeyler yapmak hoşuma gitti” (K1).*

*“En önemlisi çevremizdeki insanların bizden ne bekledikleri ile ilgiliydi. Annemin, öğretmenimin, arkadaşlarımla ve sevgilimin benden isteklerini tamamiyle karşılayabildiğimi düşünüyorum. Fakat babamı düşününce bugün hala babamla ilgili bir yerlerde takılı kaldığımızı fark ettim ve beni üzdü” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini üşünüyorsun?

*“Bazı şeyleri daha fazla isteyerek başarabileceğimi düşündüm. Kendi kendimin tam olarak farkında olmadığımı düşündüm” (K1).*

*“Yeni şeyler denemek için salsa oynamaya çalıştık arkadaşlarımızla. Güzel ve eğlenceliydi. Arkadaşlarım iyi olduğumu söylediler ve bu bana cesaret verdi. Çünkü bu konularda çok yeteneksiz olduğumu düşünüyordum, sevindim buna” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının beşinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 44’de verilmiştir.

**Tablo 44 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 5. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Özerk olmanın önemini fark etme	3
	Kendi başına karar verme	2
	Diğerlerinin onayı ile beraber davranışa devam etme	1
	Sürecin güzel geçmesi	5
	Kendi kararlarını uygulayabilmede kararlı olma	3
	Role girmekte zorlanma	1
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma	3
	İsteddiği yönde davranabilme	4
	Kendisini kişisel standartlarla değerlendirme	4
	İçsel denetime sahip olma	3
	Eşitlik duygusunun önemini anlama	1

Tablo 44’de, görüldüğü gibi katılımcılar beşinci oturumda kendileri için önemli olayların “Özerk olmanın önemini fark etme, kendi başına karar verme, sürecin güzel geçmesi, kendi kararlarını uygulayabilmede kararlı olma” olduğunu belirtmiştir. İki katılımcı role girmekte zorlandığını, bir öğrenci ise diğerlerinin

onayını almanın önemli olduğunu belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma, istediği yönde davranabilme, kendisini kişisel standartlarla değerlendirme, eşitlik duygusunun önemini anlama” olduğunu belirtmişlerdir. Beşinci oturumda üyelerin özerk olmanın önemini fark etmesini sağlama, özerk olma düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi kendine karar verebilmesini sağlama, bağımsız hareket etmesini sağlama, diğerlerinin onayına fazla önem vermemesini sağlama, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirmesini sağlama, özerklik düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının beşinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Bugün yaptığımız el ele tutuşması ve parmak dokunması güzeldi. Birisine güven konusunda çok önemliydi. Birisinin kontrolünde olmak onun düşüncelerini anlamaya çalışmak gerçekte zor bir durum. Aynı zamanda çok eğlenceli” (K1).*

*“Burada yaptığımız en eğlenceli, en zevkli etkinliklerden biriydi kral oyunu. Arkadaşlarımız sıra ile kral oldu. Bazen kralların yapın dediklerini uygulamada zorluk çektik. Neticede oyun güzeldi” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Güven konusunda daha olmamı sağladı. Kral olunca da benim etkimi gözlemledim. Herşey çok güzeldi” (K1).*

*“Ufkumuzu açması açısından önemli oldu diyebilirim. Parmakla ilgili oyunda başkalarına bağımlı kalmanın ne kadar zor olduğunu anladım. Bence kendi başına özerklik en iyisi” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının altıncı oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 45’de verilmiştir.

**Tablo 45 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 6. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Özerk olmanın önemini fark etme	4
	Kendi başına karar verme	5
	Diğerlerinin onayı ile beraber davranışa devam etme	1
	Sürecin keyifli geçmesi	4
	Etkinlikten sıkılma	2
	Kendi kararlarını uygulayabilmede kararlı olma	5
	Etkinlikten sonra rahatlama hissetme	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	İçsel denetime sahip olma	4
	Kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma	4
	İstediği yönde davranabilme	3
	Kendisini kişisel standartlarla değerlendirme	5
	Sosyal fobiyle baş edebilme	2
	Öğrendiği bilgiyi günlük hayata aktarma	4

Tablo 45’de, görüldüğü gibi katılımcılar altıncı oturumda kendileri için önemli olayların “Özerk olmanın önemini fark etme kendi başına karar verme,



sürecin keyifli geçmesi, kendi kararlarını uygulayabilmede kararlı olma” olduğunu belirtmiştir. İki katılımcı ise diğerlerinin onayı ile beraber davranışa devam etme, diğerlerinin onayını almanın önemli olduğunu belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma, istediği yönde davranabilme, kendisini kişisel standartlarla değerlendirme, eşitlik duygusunun önemini anlama” olduğunu belirtmişlerdir. Altıncı oturumda üyelerin üyelerin özerk olmanın önemini fark etmesini sağlama, üyelerin özerk olma düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi kendine karar verebilmesini sağlama, bağımsız hareket etmesini sağlama, diğerlerinin onayına fazla önem vermemesini sağlama, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirmesini sağlama, özerklik düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının altıncı oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Gözlerimizi kapatıp içimizden o an geçenleri söylemek güzeldi. Gelen kişinin arkadaşım olmasını istedim. Özledim sanırım. İçsel denetim, hayatımda daha önemli” (K1).*

*“Uzanmak ve sorulara cevap vermek, benim için en önemli olaydı. Çünkü geçen 1,5 ayın değerlendirmesini, arkadaşlarımdan sorduğu ve kendi kendime sorduğum sorularla, cevaplamış oldum. Böylece takılı kaldığım ve olmasını istediğim şeyleri gördüm” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Tatilimin sıkıcı geçtiğini fark ettim, kendim için bir şey yapmadığımı. Keşke daha farklı şeyler olsaydı, bunu istedim” (K1).*

*“Buradaki etkinlikleri ilerde kullanabileceğimi fark ettim. Kişinin karar verirken kendi mantığına güvenmesi gerektiğini anladım. Hayatımın değerlendirmesini yaptım. Arkadaşlarımla bir şeyler yapmak iyi geldi. Dinlenmek ve kendime zaman harcamalıyım. Bu hafta beni çok yormuş galiba, bunu fark ettim” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının yedinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 46’da verilmiştir.

**Tablo 46 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneyisel Uygulamasının 7. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Çevresel hâkimiyetin önemini fark etme	4
	Kendi psikolojik durumuma uygun çevre yaratabilme	2
	Kişisel gereksinimler doğrultusunda durumlar oluşturma	4
	Çevreyi idare edebilme konusunda kendini yeterli görme	5
	Etkinliği beğenmeme	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Çevresel etkinin düzeyini fark etme	3
	Çevresel olanaklardan haberdar olma	5
	Günlük olayları kontrol altına alabilmeyi deneme	6
	Çevresel hâkimiyet düzeyinin artacağını düşünme	3
	Yönetim duygusuna yönelik farkındalığın artması	2

Tablo 46’da, görüldüğü gibi katılımcılar yedinci oturumda kendileri için önemli olayların “Çevresel hâkimiyetin önemini fark etme, kendi psikolojik

durumuna uygun çevre yaratabilme, kişisel gereksinimler doğrultusunda durumlar oluşturma, çevreyi idare edebilme konusunda kendini yeterli görme” olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı ise etkinliği beğenmediğini belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma, istediği yönde davranabilme, kendisini kişisel standartlarla değerlendirme, eşitlik duygusunun önemini anlama” olduğunu belirtmişlerdir. Yedinci oturumda üyelerin çevresel hâkimiyetin önemini fark etmesini sağlama, çevresel hâkimiyet düzeyinin farkına varmasını sağlama, kendi psikolojik durumlarına uygun çevre yaratabilme veya oluşturabilmesini sağlama, kişisel istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirme, çevresel etkinlikleri düzenleyebilmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının yedinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“En son olan kendimiz için bir nesne seçme olayıydı. Saçlarıma bu aralar gerçekten takmış durumdayım. Sanırım bu yüzden daha ağır bastı” (K1).*

*“Atkı kimde ise onun hareketlerini taklit ettik ve atkı bende değilken çok eğlendim fakat atkı bana geçtiğinde ne yapacağımı şaşırdım herkes benim sorumluluğunda diye düşündüm ve zorlandım. Bugün yaptığımız etkinlikler aslında hayatıma yerleştirmek istediklerimle örtüşüyor” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşıntıdan oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bir şeyler yapmadan bir emek harcamadan bazı şeylerin olmasını istediğimi fark ettim. Olmadığı zamanda bir şeyler yapmadan söylendiğimi” (K1).*

*“Sanırım yönetim işlerinde biraz başarısız birisiyim. Onu fark ettim. Ayrıca; karşımdaki kişilerle ancak bir şeyler paylaşırsak onu tanıyabiliriz her zaman yanımızda durması çok bir şey ifade etmiyor. Bugün arkadaşlarımızla Cumartesi günü ne yapmak hoşumuza gider diye konuştuk ve ortak istekler, yaşantılarımızın olduğunu fark ettik. Fakat, bunları konuşmadan önce haberimiz yoktu bundan” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının sekizinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 47’de verilmiştir.

**Tablo 47 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 8. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Çevresel hâkimiyetin önemini fark etme	4
	Kendi psikolojik durumuma uygun çevre yaratabilme	2
	Kişisel gereksinimler doğrultusunda durumlar oluşturma	4
	Çevreyi idare edebilme konusunda kendini yeterli görme	5
	Etkinliği beğenmeme	2
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Çevresel etkinin düzeyini fark etme	3
	Çevresel olanaklardan haberdar olma	5
	Günlük olayları kontrol altına alabilmeyi deneme	6
	Çevresel hâkimiyet düzeyinin artacağını düşünme	3
	Yönetim duygusuna yönelik farkındalığın artması	2

Tablo 47’de, görüldüğü gibi katılımcılar sekizinci oturumda kendileri için önemli olayların “Çevresel olanakları etkili bir şekilde kullanabilme, çevreye

hâkimiyet konusunda kendine güvenin artması, değişmesi gereken yönleri fark etme” olduğunu belirtmişlerdir. Üç katılımcı sürece yoğunlaşmadığını, bir öğrenci etkinlikte pasif kaldığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kazanımları günlük hayatına uygulama, çevresel hâkimiyet alanının genişlediğini düşünme, isteklerinin ve beklentilerinin farkında olma, günlük olayları kontrol edebilme” olduğunu belirtmiştir. İki öğrenci etkinlikten faydalanamadıklarını belirtmiştir. Sekizinci oturumda üyelerin çevresel hâkimiyet konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varmasını sağlama, kişisel gereksinimler ve değerlerine uygun durumlar oluşturabilmesi ya da seçebilmesini sağlama, çevredeki imkânların farkında olma ve etkili bir şekilde kullanmasını sağlama, çevreyi kontrol edebilme, çevresel etkinlikleri düzenleyebilmesi ve kontrol edebilmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının sekizinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“İhtiyaçların neler, neleri değiştirmek isterdin? bölümüydü. Düşününce gerçekten değiştirmek istediğim çok şey olduğunu anladım” (K1).*

*“Bugün çok huzurluydum, hiçbir şeye ihtiyacım yok diyordum. Fakat grup liderimiz -Değiştirmek istediğiniz bir şey var mı? diyene kadar. O an, babamın bize yaşattıklarının farklı olmasını isterdim” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşıntıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Daha farklı insanlar bir şeyler tanımam gerektiğini, hayatımda bir şeyler değiştirmeye uğraşmam gerektiğini anladım” (K1).*

*“Çözmem gereken sorunların en huzurlu olduğum zamanda bile bitmediğini biliyorum artık. Aslında bu iyi bir şey olsa gerek. Amaçsız yaşayamazdım herhalde. Her oturumun bana bir şeyler kattığını görüyorum” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının dokuzuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 48’de verilmiştir.



**Tablo 48 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 9. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Diğerleriyle olumlu ilişki kurmanın önemini anlama	4
	Kişiler arası ilişki kurmada istekli hale gelme	3
	Empati kurabilme	5
	Üyelerin Diğerleriyle ilişkide özverili davranmanın gerekliliğini anlama	2
	Diğerleriyle ilişkilerde kendinin farkına varma	5
	Etkinliğe katılamama	2
	Grup üyelerine geribildirim verebilme	6
	2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Diğerleriyle doyum verici kişiler arası ilişkiler kurma
Diğerleriyle ilişkilerde güven ortamı oluşturmanın önemini kavrama		5
Diğerleriyle ilişkilerde ilişki düzeyini saptama		6
Arkadaşlık ilişkilerinde önemli değerleri gözden geçirme		3
Etkinlikten faydalandığını düşünme		1

Tablo 48’de, görüldüğü gibi katılımcılar dokuzuncu oturumda kendileri için önemli olayların “Diğerleriyle olumlu ilişki kurmanın önemini anlama, kişiler arası ilişki kurmada istekli hale gelme, empati kurabilme, diğerleriyle ilişkide özverili davranmanın gerekliliğini anlama, diğerleriyle ilişkilerde kendinin farkına varma, grup üyelerine geribildirim verebilme” olduğunu belirtmişlerdir. Bir öğrenci etkinliği beğenmediğini belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Diğerleriyle doyum verici kişiler arası ilişkiler kurma, diğerleriyle ilişkilerde güven ortamı oluşturmanın önemini kavrama, diğerleriyle ilişkilerde ilişki düzeyini saptama, arkadaşlık ilişkilerinde önemli değerleri gözden geçirme, etkinlikten faydalandığını düşünme olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı etkinliğe katılmadığını belirtmiştir. Dokuzuncu oturumda üyelerin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmasının önemini fark etmesini sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin farkına varmasını sağlama, diğerleri ile kişilerarası ilişkiler kurma konusunda istekli olmasını sağlama, diğerleri ile doyum verici kişilerarası ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerlerine karşı yüksek empati kurabilmesini sağlama, diğerleriyle yakın, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının dokuzuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Empati kurma ve birbirimiz hakkında düşüncelerimizi yazma. Portakal gibi düşündüğümü hissettim bir an ve arkadaşların benim için düşünceleri hoşuma gitti” (K1).*

*“Arkadaşlarımızla eş olup birbirimize sarılmamız gerekiyordu, fakat ben bunu yapamadım çünkü karşıdaki hemcinsim değildi ve uğraştığım halde rahat bir şekilde sarılamadım. Karşı cins önyargısı vardır bende öyle olmak istemezdim” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Bir şeyler düşünmek, birileri hakkında bir şeyler yazmak hoşuma gitti. Düşüncelerimi konuşmak yerine, yazmak bazen daha rahatlatıcı olabiliyormuş” (K1).*

*“Arkadaşlarımın benimle alakalı güzel sözler söylemesi beni mutlu etti. Daha biraz güven getirdi bana. Empatiyi nasıl yapabileceğimi biraz daha iyi öğrendi, çünkü tam olarak kendimi başkasının yerine koyamıyorum galiba” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının onuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 49’da verilmiştir.

**Tablo 49 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 10. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

<b>SORULAR</b>	<b>CEVAPLAR</b>	<b>f</b>
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma	5
	Diğerleriyle ilişkilerinde empati kurabilme	6
	Anlamli sevginin olduğu ilişkiler kurmaya çalışma	3
	Etkinlik sonunda rahatlama hissetme	7
	Etkinliğin güzel olması	6
	Empati kuramama	1
	Benzer yaşantılara sahip olma	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Diğerleriyle ilişki tarzını gözden geçirme	4
	Diğerleriyle ilişkilerde çekingenlikle başatme	1
	Olumlu ilişkiler kurma düzeyini artırma	6
	Kendine yönelik daha fazla farkındalık kazanma	2
	Arkadaşlık ilişkilerinde üstüne düşen sorumlulukların bilincinde olma	3
	Kendini olumlu ve olumsuz özelliklerle kabul edebilme	1

Tablo 49’da, görüldüğü gibi katılımcılar onuncu oturumda kendileri için önemli olayların “Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, diğerleriyle ilişkilerinde empati kurabilme, anlamlı sevgini olduğu ilişkiler kurmaya çalışma, etkinlik sonunda rahatlama hissetme, etkinliğin güzel olması, empati kuramama, benzer yaşantılara sahip olma” olduğunu belirtmişlerdir. 2 katılımcı empati kuramadığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Diğerleriyle ilişki tarzını gözden geçirme, diğerleriyle ilişkilerde çekingenlikle baş etme, olumlu ilişkiler kurma düzeyini artırma, kendine yönelik daha fazla farkındalık kazanma, arkadaşlık ilişkilerinde üstüne düşen sorumlulukların bilincinde olma, kendini olumlu ve olumsuz özelliklerle kabul edebilme” olduğunu belirtmiştir. Dokuzuncu oturumda üyelerin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmasının önemini fark etmesini sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin farkına varmasını sağlama, diğerleri ile kişilerarası ilişkiler kurma konusunda istekli olmasını sağlama, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olma durumunun farkına varmasını sağlama ve bu konuda istekli olma, diğerleri ile doyum verici kişilerarası ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerlerine karşı yüksek empati kurabilmesini sağlama, diğerleriyle yakın, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olmasını sağlama, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyinin arttığını düşünmesini sağlama amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının onuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Hacı yatmaz olayıydı. Birbirimize güvenerek bir şeyler yapmak güzeldi” (K1).*

*“Bir arkadaşımız protogonist oldu. Ölen arkadaşıyla ilgili konuştuk. Ne hissettiğini anlamaya çalıştım. Çok değişik duygulara kapıldım. Aynı yaşantılara benzer, yaşadığımız şeyleri konuştuk” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“İnsanlara güvenerek yaşarsam belki hayat daha kolay olabilir. Bunu hissettim, bu oturumda” (K1).*

*“En son yaptığımız çalışmada bir arkadaşla karşılıklı olarak çubukları birbirimize verdik. O ana kadar yanlış anlaşılır diye hiç onunla çok samimi bir konuma girmemiştim oysa dost olabileceğim bir insan olduğunu düşünmüştüm. Bu, bana olanak sağladı” (K2).*

Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının on birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 50’de verilmiştir.

**Tablo 50 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 11. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Yaşam amaçlarına yönelik farkındalık kazanma	3
	Yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama	4
	Geçmiş ve şimdiki yaşam olaylarına odaklanma	2
	Otumu beğenmeme	1
	Kendini açmada zorlanma	1
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Yaşam amaçlarının farkına varma	3
	Yaşam amaçlarını değerli görme	4
	İsteklerini ne oranda karşıladığını fark etme	5
	Amaçlara sahip olma	6
	Amaçları gerçekleştirmek için harekete geçme	4

Tablo 50’de, görüldüğü gibi katılımcılar on birinci oturumda kendileri için önemli olayların “Yaşam amaçlarına yönelik farkındalık kazanma, yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama, geçmiş ve şimdiki yaşam olaylarına odaklanma” olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı oturumu beğenmediğini, bir kişide kendini açmada zorlandığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin “Kendi yaşam amaçlarını saptama, yaşam amaçlarını değerli görme, isteklerini ne

oranda karşıladığını fark etme, amaçlara sahip olma, amaçları gerçekleştirmek için harekete geçme ” olduğunu belirtmiştir. On birinci oturumda üyelerin yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturma, yaşamlarında bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, geçmiş ve şimdiki yaşamını değerlendirme konusunda teşvik etme amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının on birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisidi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Ailemizin amaçları bölümüydü Empati kurmaya, onlar gibi düşünmeye, çalıştım. Onlara karşı sorumluluklarım olduğunu, tekrardan anladım” (K1).*

*“Annemin yerine kendimi koymaya çalıştım ve sonrasında kendim ve annem arasında ne farklılığımız var? Bunu düşündük. Bunu yaşarken, annemin mutsuz olduğu olaylardan tamamen farklı bir hayat kurduğumu gördüm. Bu da, mutlu etti” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Kendim için olmasa da, ailem için bir şeyler yapmak, çabalamam gerektiğini anladım” (K1).*

*“Kendi istediğim yolda ilerlemek, beni başarıya götürüyor bunu fark ettim ve doğru yolda olduğumu anladım” (K2).*



Katılımcıların Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının on ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 51’de verilmiştir.

**Tablo 51 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının 12. Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

SORULAR	CEVAPLAR	f
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?	Yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba gösterme	7
	Gruptan ayrılmanın hüznü olması	5
	Kendi kendini analiz edebilme	4
	Grup üyelerinin diğer üyelerle ilgili düşünceleri	5
	Etkinliğin güzel olması	5
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Yaşam amaçları konusunda kendini tanıma	7
	Gelecekle ilgili beklentileri oluşturma	6

Tablo 51’de, görüldüğü gibi katılımcılar on ikinci oturumda kendileri için önemli olayların “Yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba gösterme, kendi kendini analiz etme, grup üyelerinin diğerleriyle ilgili düşünceleri, etkinliğin güzel olması, gruptan ayrılmanın hüznü olması” olduğunu belirtmişlerdir. Elde

edilen kazanımlara ilişkin “Yaşam amaçları konusunda kendini tanıma, gelecekle ilgili beklentileri oluşturma” olduğunu belirtmiştir. On ikinci oturumda üyelerin yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturma, yaşamlarında bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olma, yaşam amacı oluşturma konusunda istekli olma, geçmiş ve şimdiki yaşamını değerlendirme konusunda teşvik etme amaç olarak belirlenmiştir. Genel olarak grup üyelerinin kazanımlar doğrultusunda ilerlediği söylenebilir.

İki katılımcının on ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

*“Kendimize mektup yazmaktı. Kendi kendime söylememiz gereken şeyler olduğunu, fark ettim” (K1).*

*“Bugünkü oturumda vedalaşma etkinliği benim için önemliydi. Çünkü arkadaşlarımdan benim hakkımda düşüncelerini aldım. Bunlar benim kişiliğim için, çok yararlı dönütler oldu” (K2).*

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

*“Samimiyet, arkadaşlık, sevgi hakkında bilgi edindiğimi düşünüyorum. Arkadaşlarımdan sözlerinin, zihnimde yer bulduğunu inanyorum. Ara sıra kendimle, yüzleşmem gerektiğini anladım” (K1).*

*“Hayatta yaşamak istediklerimi, nasıl yaşayacağımı, neler yapacağımı belirlemiş oldum. Bundan sonrası daha kolay yaşanabilir diye düşünüyorum” (K2).*

Genel olarak katılımcıların oturumlara ilişkin görüşlerine bakıldığında kendileri için önemli olayların: “Anlamlı sevginin olduğu ilişkiler kurmaya çalışma, çevresel hâkimiyetin önemini fark etme, çevreyi idare edebilme konusunda kendini yeterli görme ve kendine güvenin artması, çevresel olanakları etkili bir şekilde kullanabilme, kendi psikolojik durumuna uygun çevre yaratabilme, diğerlerinin onayı ile beraber davranışa devam etme, diğerleriyle ilişkilerinde empati kurabilme, diğerleriyle ilişkilerde kendinin farkına varma, diğerleriyle olumlu ilişki kurmanın önemini anlama ve kurabilme, etkili iletişim kurabilme, diğerleriyle ilişkide özverili davranmanın gerekliliğini anlama, kendiyile benzer özelliklere sahip başka insanlar olduğunu fark etme, kendinde değişmesi gereken yönleri fark etme, geçmiş ve şimdiki yaşam olaylarına odaklanma, kendi başına karar verme, kendi kararlarını uygulayabilmede kararlı olma, kendi kendini analiz edebilme, kendi yapabileceklerinin farkında olma, kendini daha iyi anlama, kendini ifade edebilme, kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark etme, özerk olmanın önemini fark etme, yaşam amacı oluşturmanın önemini anlama, yaşam amaçlarına yönelik farkındalık kazanma, yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba gösterme” olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “Grup üyelerini daha yakından tanıma, kendini daha iyi tanıma ve kabul etme, benliğinin farklı yönlerini görme, benliğine yönelik olumlu tutum geliştirme, geçmiş yaşantılara yönelik olumlu duygular hissetme, kendi potansiyelinin farkına varma, kendini rahatlıkla ifade edebilme, kendindeki gelişimleri fark etme, kendini olumlu ve olumsuz özelliklerle kabul edebilme, yeni deneyimlere açık olma, korkularla baş edebileceğini görme, kendisini kişisel standartlarla değerlendirme, çevresel etkinin düzeyini fark etme, çevresel hâkimiyet alanının genişlediğini düşünme,

çevresel hâkimiyet düzeyinin artacağını düşünme, çevresel olanaklardan haberdar olma, arkadaşlık ilişkilerinde önemli değerleri gözden geçirme ve bununla ilgili sorumlulukların bilincinde olma, diğerleriyle doyum verici kişiler arası ilişkiler kurma, diğerleriyle ilişki tarzını gözden geçirme, diğerleriyle ilişkilerde çekingenlikle baş etme, diğerleriyle ilişkilerde güven ortamı oluşturmanın önemini kavrama, diğerleriyle ilişkilerde ilişki düzeyini saptama, olumlu ilişkiler kurma düzeyini artırma, yabancı bir ortama kolay uyum sağlayabilme, günlük olayları kontrol altına alabilmeyi deneme, günlük olayları kontrol edebilme, içsel denetime sahip olma, istediği yönde davranabilme, isteklerini ne oranda karşıladığını fark etme, isteklerinin ve beklentilerinin farkında olma, kazanımları günlük hayatına uygulama, kendi özerkliği ile ilgili farkındalık kazanma, yaşam amaçları konusunda kendini tanıma, yaşam amaçlarının farkına varma, amaçlara sahip olma ve gerçekleştirmek için harekete geçme, yaşam amaçlarını değerli görme, gelecekle ilgili beklentileri oluşturma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Genel olarak katılımcıların oturumların amaçlarına uygun kazanımlar elde ettikleri söylenebilir.

#### **4.12.Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular**

Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla son oturumun sonunda katılımcıların yaşantıları “Grup Sürecinin Genel Değerlendirme Formu” [DeLucia-Waack, (2006), uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)] ile toplanmıştır. Katılımcılardan elde edilen bu dokümanlar birlikte değerlendirilerek, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve doküman incelemesi

yöntemiyle (Yıldırım ve Şimşek, 2006) katılımcıların cevapları incelenmiştir. Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda altıncı ve sekizinci sorular açık uçlu sorular olup diğerleri 3'lü likert tipidir. Bu nedenle altıncı ve sekizinci sorularda temalar araştırmacı tarafından çıkarılmıştır. Katılımcıların uygulanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına ilişkin genel görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 52'de verilmiştir.

**Tablo 52 Katılımcıların, Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Hazırlanan Psiko-eğitim Programı Deneysel Uygulamasına İlişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

		<b>E</b>	<b>H</b>	<b>B1</b>
<b>1</b>	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.	8		
<b>2</b>	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.	7	1	
<b>3</b>	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyleri öğrenmelerine yardımcı oldu.	8		
<b>4</b>	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grup çalışması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu.	5	2	1
<b>5</b>	Lider Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunu iyi yönetti.	8		
		<b>E</b>	<b>H</b>	<b>B2</b>
<b>7</b>	Arkadaşlarıma Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim.	5		3

(Kısaltmalar: E: Evet, H:Hayır, B1: Bilmiyorum, B2: Belki)

Tablo 52’de görüldüğü gibi psiko-eğitim grubunda yer alan katılımcılar tüm soruları cevaplamıştır. Katılımcıların uygulanan psiko-eğitim grup uygulamalarına ilişkin görüşleri “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu” görüşüne tüm katılımcılar “Evet” cevabını vermiştir. “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu” görüşüne 7 katılımcı “Evet”, 1 katılımcı ise “Bilmiyorum” cevabını vermiştir. “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu” görüşüne tüm katılımcılar “Evet” cevabını vermiştir. “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grup çalışması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu” 5 katılımcı “Evet”, 2 katılımcı “Hayır”, 1 katılımcı da “Bilmiyorum” cevabını vermiştir. “Lider Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunu iyi yönetti” görüşüne tüm katılımcılar “Evet” cevabını vermiştir. “Arkadaşlarıma Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim” görüşüne ise 5 katılımcı “Evet”, 3 katılımcı “Belki” cevabını vererek görüşlerini belirtmişlerdir.

Elde edilen sonuçlara göre psiko-eğitim eğitimi grup uygulamaları hakkında genelde olumlu düşüncelere sahip oldukları söylenebilir.

Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda yer alan 2 açık uçlu soru ve katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur. Katılımcılara sorulan altıncı soru “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim” şeklinde açık uçlu bir sorudur. Psiko-eğitim grubunu oluşturan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir;

“Utangaçlığımı yendim. Daha rahat olabilmeyi başardım. Daha rahat selam vermeyi, tanışmayı vb. gördüm, yaşadım ve yapabiliyorum. Farklı arkadaş tipleri ve farklı hayatları öğrendim” (K1).

“Amaçlarım ve planlarım doğrultusunda hareket etmeye başladım. Benim için herkes iyi ama bu konuda fark ettim ki gruptan sonra gözlem yapmaya başladım. İnsanları daha iyi tanımaya başladığımı düşünüyorum” (K2).

“Bu grup çalışmasında azımsanamayacak derecede güzel şeyler öğrendim. Bunların içinde genel olarak kendimi ifade etme Şamsım oldu ve bu benim günlük hayattaki aktivitelerimi önemli ölçüde etkiledi” (K3).

“Artık kendimi kabul konusunda sorun yaşamıyorum ve kendimi eleştirip durmuyorum bu benim grup çalışmasında öğrendiğim en önemli şeydi” (K4).

“Kendimi tanıma, kendimi kabul etme, neleri yapabileceğim, neler hissettiğim, çevremdeki insanları anlama ve kendimi ifade etmeyi öğrendim” (K5).

“Kendime ancak açıklayabildiklerimi insanlarla paylaşabiliyorum. Özelliklerimin daha fazla farkındayım” (K6).

“Karar verme konusunda kendimin yeterli olduğunu ve insanlarla iyi ilişkiler kurmada etkili olduğumu hissettirdi. Eskiye dair yaşantılarımın değerlendirme fırsatı bularak çok iyi bir geçmişim olduğunu fark ettim. En çokta kendimi ifade etmede yardımcı oldu” (K7).



“Kendime olan özgüvenim büyük ölçüde arttı. Farkında olmadığım gizli beceri ve davranışlarımın farkına vardım. Olumsuz yönlerimi kabullenmeye başladım. İleriye yönelik daha düzenli planlar yapmaya başladım. İnsanları tanıma konusunda tecrübe edindim” (K8).

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, kendilerini daha iyi tanıdıkları, kendilerini daha iyi kabul ettikleri, gibi ifadeler tüm katılımcıların cevaplarında göze çarpmaktadır. Bunun yanında grup sürecinde özgüven kazandıkları, etkinliklerden hoşlandıkları, farklı yaşantılar deneyimlediği gibi ifadeler bazı katılımcıların cevaplarında göze. Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarından grubun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettikleri söylenebilir.

Katılımcılara sorulan sekizinci soru “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim’ şeklinde açık uçlu bir sorudur. Psiko-eğitim grubunu oluşturan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir;

“Yöntemin uygulanmasından önce ilk oturumda buna benzer olan etkinlik gösterilmeli, kendinizi çok iyi hissedeceğinize inanıyorum, farklı biri olarak bitireceksiniz bu etkinliği vb. şeylerde söylenirse daha iyi olur. Ayrıca ilk oturumlar etkinlik ağırlıklı olmalı ki zaman geçtikçe daha çok kaynaşma olsun bireyler arasında diye düşünüyorum” (K1).

“ İyi bir şekilde işlediğini düşünüyorum. Özellikle Cuma günleri olması bence grup sayısını arttırır diye düşünüyorum. Haftanın son günü, hafta sonu için güzel bir başlangıç olacağını düşünüyorum” (K2).

“Gerçi grup liderimiz grubu iyi yönetti gibi geldi. Ben bu konuda pek bilgi sahibi olmadığım için lider, bana iyi gelmiş olabilir. Grup çalışması sırasında tek bir sorun yaşanmadı o da çalışma saatlerinin bize uymaması idi ki bu hem liderin hem de bizim suçumuz değildi bu doğal bir sorundu” (K3).

“Grubun üyelerinin birlikte daha çok vakit geçirmesi. Belli bir süreden sonra gruba yeni üyelerin alınmaması” (K4).

“Grubun devamlılığını sağlayarak giren-çıkan kişilerin olmaması” (K5).

“Daha fazla katılımcı, bunun içinde iyi bir bilgilendirme”(K6).

“Zaten çok iyi işleniyor. Tek sorun kendim arkadaşlarımın katılımı sağlamaması ve bu konuda düzensizlik olması oldu” (K7).

“Gruplara seçilen bireylerin birbirlerinden çok farklı karakterlere sahip olmasını ve gruba devamlı dâhil olmalarını öneririm” (K8).

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, genel olarak grubun işleyişinden memnun oldukları görülmektedir. Bunun yanında gruba yeni üye giriş çıkışlarının yapılmaması, oturumların etkinlik ağırlıklı olması, üyelerin daha aktif katılımı ile ilgili önerileri göze çarpmaktadır.

#### **4.13. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular**

Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla son oturumun sonunda katılımcıların yaşantıları “Grup Sürecinin Genel Değerlendirme Formu” [DeLucia-Waack (2006), uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)] ile toplanmıştır. Katılımcılardan elde edilen bu dokümanlar birlikte değerlendirilerek, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve doküman incelemesi yöntemiyle (Yıldırım ve Şimşek, 2006) katılımcıların cevapları incelenmiştir. Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda altıncı ve sekizinci sorular açık uçlu sorular olup diğerleri 3'lü likert tipidir. Bu nedenle altıncı ve sekizinci sorularda temalar araştırmacı tarafından çıkarılmıştır. Katılımcıların uygulanan Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına ilişkin genel görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 53'de verilmiştir.

**Tablo 53 Katılımcıların, Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Deneysel Uygulamasına ilişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları**

		E	H	B1
1	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.	8		
2	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.	5	2	1
3	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.	4		4
4	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu.	7	1	
5	Lider Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma oturumlarını iyi yönetti.	7		1
		E	H	B2
7	Arkadaşlarıma Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına katılmalarını söyleyeceğim.	6		2

(Kısaltmalar: E: Evet, H:Hayır, B1: Bilmiyorum, B2: Belki)

Tablo 53’de görüldüğü gibi Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasında yer alan katılımcılar tüm soruları cevaplamıştır. Katılımcıların uygulanan Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma

Uygulamalarına ilişkin görüşleri “Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu” görüşüne tüm katılımcılar “Evet” cevabını vermiştir. “Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu” görüşüne 5 katılımcı “Evet”, 2 katılımcı “Hayır”, 1 katılımcı ise “Bilmiyorum” cevabını vermiştir. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu” görüşüne tüm 4 katılımcı “Evet”, 4 katılımcı da, “Bilmiyorum” cevabını vermiştir. “Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu” 7 katılımcı “Evet”, 1 katılımcı “Hayır” cevabını vermiştir. “Lider Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma oturumlarını iyi yönetti” görüşüne tüm katılımcılar “Evet” cevabını vermiştir. “Arkadaşlarıma Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına katılmalarını söyleyeceğim” görüşüne ise 6 katılımcı “Evet”, 2 katılımcı “Belki” cevabını vererek görüşlerini belirtmişlerdir.

Elde edilen sonuçlara göre Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması hakkında genelde olumlu düşüncelere sahip oldukları söylenebilir.

Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda yer alan 2 açık uçlu soru ve katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur. Katılımcılara sorulan altıncı soru “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma yaşantısı sonunda öğrendiklerim” şeklinde açık uçlu bir sorudur. Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına katılan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir;

“Kendimi tanımadığımı fark etmemi sağladı. Bilmediğim çok yönüm varmış. Kendimin olumlu ve olumsuz özelliklerimi kabul edebiliyorum, kendimle savaşmayı bıraktım” (K1).

“Geçmiş yaşantılarına dönüp bakmak, bitirilmemiş işlerimi fark etmek ve çözmeye çalışmak” (K2).

“Yabancı bir ortama girdiğimde ve yeni insanlarla tanıştığımda çok kasılırdım, kendimi ifade edemezdim, psikodramada grup arkadaşlarımla etkinliklerde hiç kasılmadım, hayatıma çok şey kattığını düşünüyorum” (K3).

“Kendimde keşfedilmemiş yeteneklerim olduğunu gördüm, çok iyi empati kurabildiğimi, insan ilişkilerinde iyi olduğumu gördüm. Arkadaşlık ilişkilerim gelişti. Daha önce hiç bu kadar eğlenmemiştim” (K4).

“Psikodrama benim için sıcak, samimi ilişkilerin olduğu, iletişim kurabildiğim bir deneyim oldu. Kendimi tanıdığımı düşünüyordum, bir adım öteye geçtim” (K5).

“Diğerlerinin baskısı olmadan, istediğini yapabilmek. Galiba benim en büyük kazanımım bu oldu. Çoğu zaman kendi isteklerimden millet ne der diye uzak duruyordum. Şimdi diğerlerinin benim hakkımda ne düşüneceği daha az önemli” (K6).

“Amaç oluşturabilmek. Geleceğim konusunda kaygılarım vardı. Kendimi boşlukta hissediyordum. Bu boşluğun nedeninin gelecekte ne yapmak istediğimi bilmemek olduğunu gördüm. Kendime amaçlar belirledim ve çaba göstermeye hazırım” (K7).

“Utangaçlığı yenmek, özgüvenimin artması. Kendimi daha iyi tanımam ve diğerleriyle daha sıcak ilişkiler geliştirmek. Psikodramadaki yaşantılardan çok faydalandığımı düşünüyorum” (K8).

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, kendilerini daha iyi tanıdıkları, olumlu anlamda değişim yaşadıkları, gibi ifadeler tüm katılımcıların cevaplarında göze çarpmaktadır. Bunun yanında grup sürecinde özgüven kazandıkları, etkinliklerden hoşlandıkları, yeteneklerini fark ettikleri, farklı yaşantılar deneyimlediği gibi ifadeler bazı katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların psikodrama grup uygulamalarından grubun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettikleri söylenebilir.

Katılımcılara sorulan sekizinci soru “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim’ şeklinde açık uçlu bir sorudur. Psiko-eğitim oluşturan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir;

“Etkinlikler birbirimizle kaynaşmamız için çok etkili oldu. Seçilen her oyunda kendimden bir şeyler buldum. Bu şekilde yapılması arkadaşların beğenmesini sağlar” (K1).

“Grup üyelerinin gruba zamanında gelmesine dikkat edilmesi ve oturumlar arasında yeni üyelerin dâhil edilmemesi” (K2).

“Grubun işleyişi gayet iyiydi. Etkinliklerde çok eğlendim ve çok istekle etkinliklere katıldım” (K3).

“Grup üyelerinin etkinliklere katılma noktasında daha istekli hale getirilmesi. Tüm üyelerin görüşlerinin alınması” (K4).

“Role girmekte zorlandığım zamanlar oldu. Bazı oyunlar diğerlerine dokunmak, yere yatmak, başkalarının seni gözlemlemesi vs. şeyler zaman zaman zorladı” (K5).

“Bazı çalışmalar çok eğlenceli, bazı çalışmalar düşündürücü bazıları ise geçmişe götürdüğünden hüznlendiriciydi. Yine de etkinlikleri çok beğendim” (K6).

“Psikodrama benim hayatımda çok olumlu etki bıraktı. Her etkinlikten kendime bir şeyler kattım. Bu çalışmalar başkalarına yayılmalı ve daha fazla insan faydalanmalıdır” (K7).

“Severek katıldığım etkinliklerin tüm grup üyelerince istekli bir şekilde yaşanması. Grupta her hangi bir üyenin o etkinliğe dâhil olmaması bile grup yaşantısını etkilediğini gördüm” (K8).

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, genel olarak grubun işleyişinden memnun oldukları görülmektedir. Bunun yanında gruba yeni üye giriş çıkışlarının yapılmaması, oturumların etkinlik ağırlıklı olması, üyelerin daha aktif katılması, gruba zamanında gelmesi ile ilgili önerileri göze çarpmaktadır.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Psikolojik hizmetlerin temel amacı, sadece psikolojik sorun yaşayanlara, yardım etmek değildir. Hâlihazırda sorun yaşamayan insanların yaşamlarını daha iyi bir düzeye getirmek de, psikolojik yardım sunan mesleklerin misyonları arasında yerini almıştır. İnsanın güçlü ve olumlu yönlerinin keşfedilmesi, çok sayıda insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam doyumunu artırmaya katkı sağlamaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008). Seligman'ın (2001:5) dediği gibi *“Önleyici çalışmaların daha çok önem kazanan yüzyılımız, gençlerin olumlu özelliklerini nasıl güçlendireceklerini öğrenmelerini görev edinen ve insanı güçlendiren bir alan yaratacaktır”*. Bu çalışma, bu sözü doğrular niteliktedir. Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Psikolojik iyi oluşa yönelik psiko-eğitim programı uygulamasının ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik etkisini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaca yönelik olarak belirlenen denenceler, test edilmiştir. Yarı deneysel uygulamaların sonucunda elde edilen gerek nitel, gerekse nicel verilerin sonuçlarının tartışmaları aşağıda yer almaktadır:

1. ve 2. Denenceler; Bulgular, birinci ve ikinci denencelerin, (Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik

danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin ön test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ve alt ölçekleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur) verilerin toplanması sürecinde gerçekleştirilen uygulamalarla sağlandığını ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 7 ve Tablo 8).

3. Denence; Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubuna devam eden öğrencilerin, kontrol grubunu oluşturan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olması beklenmiştir. Bulgular her iki deneysel uygulamanın da, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde benzer düzeylerde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 9).

Waterman, (1993) bireyin yetenek ve becerilerini geliştiren, kişisel potansiyelini ortaya çıkarmasını, bireysel deneyimlerle kendini gerçekleştirmesini, yaşam amaçları doğrultusunda ilerlemesi, kendini anlama ve anlatıcılığını arttırmasını sağlayıcı etkinliklerin önemli olduğunu ifade etmiştir. Waterman (1993) ifadesini destekleyen etkinlikler grubundan oluşan, Psiko-eğitim grupları, sorunları önlemek için beceri geliştirmeye odaklanılan; öfke yönetimi, sosyal beceriler, benlik saygısı, atılganlık ve arkadaş edinebilme becerileri gibi özel beceriler ve başa çıkma yolları öğreten, toplumun tüm kesimlerini geliştiren gruplardır (DeLucia-Waack, 2006). Bu anlamda, bu araştırmada ortaya konulan psiko-eğitim programı, Bu anlamda, bu araştırmada

ortaya konulan psiko-eğitim programı, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim boyutlarını bireyin tam işlevsellik yolunda geliştirmesi gereken beceriler olarak ele alınmış ve buna yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. 3. denenceden elde edilen bu bulgu, psiko-eğitim gruplarının etkililiğini bir kez daha ortaya koymuştur.

Yine, Altınay (2007b), yaşantısal öğrenmelerin en kalıcı öğrenme olduğunu belirterek, bu tür bir öğrenmenin Psikodrama'nın uzmanlık alanı olduğunu söylemektedir. Psikodrama'da katılımcılar, sadece pasif dinleyici rolünde bulunmayarak, içselleştirebilecekleri bir deneyim yaşarlar ve bunlar hayata geçirirler. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubuna devam eden öğrencilerin, yaşantısal öğrenme sürecini birebir yaşamalarının, psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı düşünölmektedir.

Ryan ve Deci (2000) motivasyonun, içsel ve dışsal kaynaklı oluşu ile iyi oluş durumunu değerlendirmişlerdir. İçsel motivasyon kaynaklarının, psikolojik ihtiyaçlara ve iyi oluşa daha çok hitap ettiğini ifade etmiştir. Dışsal motivasyon kaynaklarının ise etkisinin az olduğu vurgulanmıştır. Gerçekleştirilen grup uygulamalarında sağlanan grup etkileşimi ve amaca yönelik çalışmaların yürütölmesi grup üyelerinin içsel motivasyonunu arttırdığı, bu durumun, her iki deneysel uygulamanın da, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde benzer düzeylerde etkili olduğu sonucunu desteklediği düşünölmektedir.

İlgili literatür de, grupla psikolojik danışma, grup rehberliği ve psiko-eğitim programlarının bireylerin bilgi ve becerilerini arttırdığını ortaya

koymaktadır; [Bugay ve Demir, (2012); Deniz ve Işık, (2010); Dilmaç ve Bozgeyikli, (2009); Eryılmaz, (2010; 2011; 2012); Gülaçtı, (2009); Gürkan, (2006); İlhan ve Bacanlı, (2007); İlhan ve Özbay, (2010); Kuzucu, (2006); Seyhan Maşrabacı, (1994); Öğülmüş, (2004); Terzi ve Cihangir Çankaya, (2009); Yerlikaya, (2006)].

Yine Psiko-eğitim programı ile Altunay (2010), üniversiteye uyum, Arslantaş, Sevinçok, Uygur, Balcı, Adana (2009), şizofreni hastalarının bakım vericilerinin bakım vericilerin duygu dışavurumu düzeylerine ve hastalardaki klinik gidişe etkisi, Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etme, Nalbant (2010), kişilerarası ilişkiler, Tambağ (2010), sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam doyumu geliştirme, Tel ve Terakye (2000), şizofrenik hasta yakınlarının hastalık semptomlarını ele alma ve hastalıkla ilgili yaşadıkları stresli durumlarla baş etmeleri, Çelik (2004), bağlanma biçimleri değişkenleri üzerinde olumlu sonuçlar elde edilen birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, psiko-eğitim gruplarının bireyler üzerinde etkili olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir.

4. Denence; Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin son test Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri alt ölçekleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Bulgular, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu (Deney 2) ve deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluş ölçekleri diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve

kendini kabul alt ölçek son test puanları arasında Deney 1 ve Deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bireysel gelişim ve özerklik alt ölçek son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Bkz. Tablo 13). Bu durumda, uygulanan iki farklı grup çalışmasının öğrencilerin bireysel gelişim ve özerklik hariç, bütün alt boyutlarla ilgili becerilerini arttırdığı düşünülmektedir. Bu sonuç, kendini kabul boyutu açısından değerlendirildiğinde, Fava ve Ruini (2003), tarafından ulaşılan psikolojik açıdan iyilik hali ile kendini kabul ve bir yaşam amacına sahip olma arasında olumlu ilişki olduğu bulgusunu, desteklemektedir. Aynı çalışmada, özerklik ve iyilik hali arasında da olumlu bir ilişki bulunmuş olması manidardır.

DeLucia-Waack, (2006) ve Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu'na, (2009) göre Psiko-eğitim gruplarının hedefleri; duyguları açıklamak ve tanımlamak, kişiyi rahatsız eden mantıkdışı düşünceleri tartışma ve tanımlamak, bireysel stres kaynaklarına ve strese ilişkin tepkilerin anlaşılmasına yardımcı olmak (Kendini Kabul Boyutu), arkadaş olmanın ve arkadaşlara sahip olmanın ne anlama geldiğini anlamaya yardımcı olmak, yapıcı olmayan arkadaşlık davranışlarının yerine uygun becerilerin kazanılmasına yardımcı olmak (Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Boyutu), organizasyon becerilerini öğrenmeye yardımcı olmaktır (Çevresel Hâkimiyet Boyutu). Uygulanan psiko-eğitim programı sonucunda diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının gelişmesi bu bulguyu destekler niteliktedir.

Psikolojik iyi oluş alt boyutları olan diğerleri ile olumlu ilişkiler kurabilme, çevresel hâkimiyet kurabilme, yaşam amacı oluşturabilme ve sürdürme ve kendini olumlu ve olumsuz yönleri ile kabul edebilme birer beceridir. Beceri kazanma ise, ancak deneysel çalışmalar ile mümkündür.

Gerçekleştirilen çalışmalar, yaşayarak öğrenme, etkileşimde bulunma ve farkındalık kazanma gibi deneyimlerin kazanıldığı, süreçler yaşanmasına neden olmuştur. Bu anlamda, Psiko-eğitim ve Psikodrama gibi yöntemler içeren grup çalışmaları, yaşantısal grup deneyimleri içerir. Bu nedenle, deneysel süreçle üyelerin, bu becerilerini arttırabildikleri düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam boyu gelişimlerine hizmet edecek yaşam amaçları belirlemeleri, bireylerin motivasyonlarında (Elliot ve Dweck, 1988), bireylerin yaşama uyum sağlamalarında (Myers ve Diener, 1995), ruh sağlıklarını korumalarında (Baumeister ve Vohs, 2002), akademik açıdan başarılı olmalarında (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006) ve öznel açıdan iyi olmalarında (Eryılmaz, 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) önemli birer araçtır. Bu beceri ise psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının öncelikli konularından biridir.

Bireysel gelişim, bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacına sahip olması ve kendi potansiyelinin farkında olmasıdır (Ryff, 1989a). Bireysel gelişimin, bireyselliğin kendini ispatı, göstermesi olarak yorumlanmaktadır (Ryff ve Singer 2008) Üniversite 3. sınıf öğrencilerinin gelişim dönemleri dikkate alındığında herhangi bir etki, grup çalışması olsun ya da olmasın bireysel gelişimlerinin deney ve kontrol grupları arasında bir fark görülmemesi nedeni olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireysel gelişim için belirlenmiş olan etkinliklerin bu beceriyi attırmada yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Özerlik, bireyin kendi kararlarını kendi başına verebilmesi, içinden geldiği gibi davranabilmesi, toplumsal baskıdan etkilenmeden hareket edebilmesi (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996) gibi özellikleri içermektedir. Araştırmanın

özerklik boyutunu etkilememiş olmasında, örneklem grubunun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik durumun (üniversitede maddi açıdan başkalarına bağımlı ve toplumun beklentileri çerçevesinde meslek edinme sürecinde olan genç yetişkinlerden oluşan bir grup olma durumu) etkisinin rol oynadığı düşünülmektedir.

Bireylerin doğuştan getirdiği özerklik ihtiyacı, bireylerin seçimde bulunmaları ve inisiyatif alması anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Yapılan çalışmalar, bu ihtiyacın doyurulmasının bireyleri mutlu ettiğini (Eryılmaz, 2012) ve onların akademik açıdan motivasyonlarını yükselttiğini göstermiştir (Ryan ve Deci, 2000). Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda, seçimde bulunma ve inisiyatif alma yönündeki, deneyimlerini artırıcı etkinliklerin seçilmesinin ve özerklik ile ilgili oturum sayılarının artırılmasının, olumlu bir etki yaratabileceği düşünülmektedir.

Beşinci ve altıncı denence; Psiko-eğitim programı uygulama (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama (Deney 2) ve Kontrol grubu deneklerinin izleme testi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri toplam puan ve alt ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Bulgular geçen sürecin, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 14 ve Tablo 15). Deneysel çalışmanın bitiminden 4 hafta sonra izleme testi uygulanmıştır. Deneysel çalışmalar ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı görülen üyelerin, edindiği becerileri özümsemeleri ve hayatlarının bir parçası haline getirmeleri bir süreci gerektirir. Bu anlamda, izleme testinin daha uzun bir süre sonra uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, grup üyelerinin becerilerini geliştirdikleri etkileşimsel ortamın sona ermesi ile psikolojik iyi oluş açısından farkındalıkları artan üyelerin, bu ortamı yaşamlarında oluşturmaları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmeye devam etmeleri beklenmiştir. Elde edilen bu bulgu, üyelerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltme anlamında yeni yaşam deneyimleri edinmediklerini göstermektedir. Bu durumun, sosyo-ekonomik düzeyleri ve yoğun akademik çalışmalarda bulunmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yedinci denence; Psiko-eğitim programı uygulama grubu (Deney 1) deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.

Bulgular, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grubun, psikolojik iyi oluş ölçekleri ön testlerine göre, son test ve izleme test sonuçlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 16). Aynı grubun son test ve izleme testi sonuçları arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Bulgular, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının içeriğinin amaçlarına uygun şekilde hazırlandığını ve etkili olduğunu düşündürmektedir. Programın etkililiği, Brown'un da (2004), belirttiği gibi eğitimsel ve beceri geliştirmenin öncelikli olduğu ve başarılması gereken amaçların, bilgi ve beceri eğitimi için yapılandırılmış grup çalışmalarının yer aldığı, belirlenmiş hedeflere odaklanan, kısa süreli ve grup içi etkileşime önem veren (Akboy ve İkiz, 2007) bir içeriğe sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı, psikolojik iyi oluşu içeren diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, bireysel gelişim boyutları hakkında bilgi edinmelerini ve bu



boyutlarla ilgili olarak kendi düzeylerini fark etmelerini sağlamayı, deneyim kazanmalarını kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması, yaşamlarını işlevsel ve fonksiyonel olarak geçirmeleri yönünde cesaretlendirmeyi amaçlamıştır.

Sekizinci denence; Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulama grubu (Deney 2) deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark vardır.

Bulgular, Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma süreci yaşayan grubun, psikolojik iyi oluş ölçekleri ön testlerine göre, son test ve izleme test sonuçlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 20). Aynı grubun son test ve izleme testi sonuçları arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Bulgular, Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma süreci içinde gerçekleştirilen ısınma oyunlarının ve grup dinamiğinin etkili olduğunu düşündürmektedir. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması ile yaşanacak etkileşimsel grup ortamının, üyelerin psikolojik iyi oluşu içeren diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul boyutları ile ilgili farkındalıklarının artmasına, beceriler kazanmalarına ve bu becerileri deneyimlemelerine fırsat sağlandığı düşünülmektedir. Grupla psikolojik danışma uygulamalarının yararı, birçok araştırmacı tarafından da, ortaya konmuştur (Duy, 2003; Hamamcı, 2002; Yerlikaya, 2006; Aydın, 2006; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005).

Dokuzuncu denence; Kontrol grubu deneklerinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test, son test ve izleme toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bulgulara bakıldığında, kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ön test sonuçlarına göre, ön test ve son test toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı; ön test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu; son test ve izleme testi toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 24). Kontrol grubunun ön test ve son testlere göre izleme testi sonuçlarında anlamlı bir fark görülmesi, izleme testinin uygulandığı dönemle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Eğitim öğretim yılının son günlerine denk gelen bu dönemde, öğrencilerin içlerinde buldukları olumlu ruh halinin, herhangi bir uygulamaya dâhil olmasalar bile bu sonuca etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Öğrenciler her oturum sonunda “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu”na oturumla ilgili değerlendirmelerini yazmıştır. Öğrencilerin “Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu”na verdikleri yanıtlar, grup sürecinden yararlandıklarını göstermektedir. Deneysel grup uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu etkilediği ve psikolojik iyi oluş puanlarını yükselttiği şeklinde ifade edilebilir.

Ayrıca öğrencilerin oturumlar tamamlandıktan sonra grup sürecinin genel değerlendirilmesinde de, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko- eğitim grup sürecinin ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, öğrencilerin diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul boyutları ile ilgili becerilerini arttırdığı görülmüştür.

Öğrenciler, “Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grup çalışması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu” görüşüne tüm öğrenciler “Evet” şeklinde cevap vermiştir. Bu durumda öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği şeklinde yorumlanabilir. Nitel verilerle desteklenen bu sonuç, grup uygulamalarının amacına ulaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Birçok felsefi ve bilimsel araştırma, amaçları olan ve gerçekleştirmeye çalışan, kendindeki potansiyeli fark etmiş, diğerleri ile yakın bağları olan, çevresindeki olanakları kendi istekleri doğrultusunda kullanabilen, kendi kendini yönetebilen, olumlu benlik saygısına sahip bir bireyin yaşamı gibi iyi ve sağlıklı bir yaşamın tanımı konusunda birleşir (Ryff ve Singer, 1996). Bu anlamda, araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik iyi oluş yaklaşımı alt boyutları ile sağlıklı bir insan modeli ortaya konmaktadır. Psikolojik iyi oluş araştırmalarının artması ve bu yaklaşımın farklı değişkenlerle geçerlik çalışmalarının olumlu sonuçlar vermesi neticesinde bu yaklaşım, ruhsal sağlık açısından daha da önemli hale gelmiştir.

Çağdaş eğitim anlayışı içerisinde örgütlü eğitim kurumlarında öğretim ve yönetim hizmetlerinin yanında öğrencilerin tüm yönleriyle gelişmelerini sağlamaya yönelik olarak, öğrenci kişilik hizmetleri sunulmaktadır. Öğrenci kişilik hizmetleri aracılığı ile bireyler öğrenmeyi ve yaşamayı öğrenirler; ayrıca kendi kimliklerini yapılandırır (Kepçeoğlu, 1994). Bu tür kişilik hizmetlerinden biri olan psikodrama grupla psikolojik danışma uygulamalarının okullarda kullanımının yaygınlaşması, öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımaları ve becerilerini geliştirmeleri açısından, dolayısıyla da eğitim öğretime katkı sağlama açısından önemlidir (Altınay, 2007b).

Yine, Seligman, (2001) ruh hastalıklarına karşı insanın güçlü yanları olduğunu belirterek (cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişiler arası beceriler, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, üst düzey yaşantı (flow) ulaşmak için kapasite vb.), içinde bulunduğumuz yeni yüzyılda gençleri bu meziyetlere yönlendirmek ve meziyetleri edinmeleri ile ilgili insanı güçlendirmeyi amaçlayan bir bilim dalının oluşacağını belirtmektedir. Bu araştırmanın amacı bireylere kazandırılmak istenen özellikler, Seligman'nın bu görüşünü destekler niteliktedir.

Eğitim kurumları içerisinde pozitif psikolojinin bulgularını hem öğretime hem de psikolojik danışma uygulamalarına taşıyacak olan en önemli ve en etkili meslek psikolojik danışma ve rehberlik mesleğidir. Eğitim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanlar; öğrencilerin yeteneklerinin ve güçlü yanlarının pekiştirilmesinde ve yaşama aktarılmasında, ustalaşma ve olumlu duygular yaşamalarında önemli birer köşe taşı konumundadırlar (Eryılmaz, 2013). Psiko-eğitim ve psikodrama uygulamalarında, lider/yöneticinin rolü taşır ve tüm süreci etkiler. Bu nedenle, bu çalışmada geçen uygulamaları gerçekleştirmek isteyen psikolojik danışmanların mesleklerinde yetkin olmaları ve özellikle psikodrama ile ilgili eğitimleri almaları büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmada genel olarak, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan Psiko-eğitim grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarını arttırdığı görülmüştür. Aşağıda, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve değerlendirme sonucunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

#### 4.1. Sonuçlar

1. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu (Deney 2) ve deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluş ölçekleri son test ortalama toplam puanları arasında Deney 1 ve Deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durumda, niversite öğrencilerine uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde benzer düzeylerde etkili olduğu görülmüştür.
2. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubunun (Deney 2), psikolojik iyi oluş ölçekleri son test ortalama toplam puanları arasındaki fark anlamsız bulunmuştur. Öğrenciler zerinde Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından benzer düzeylerde etkili olduğu görülmüştür.
3. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1) ile deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun psikolojik iyi oluş ölçekleri son test ortalama toplam puanları arasında Deney 1 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durumda, niversite öğrencilerine uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik

hazırlanan psiko-eğitim deneysel uygulamasının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu görülmüştür.

4. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu (Deney 2) ile deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun psikolojik iyi oluş ölçekleri son test ortalama toplam puanları arasında Deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durumda, üniversite öğrencilerine uygulanan Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu görülmüştür.
5. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu (Deney 2) ve deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluş ölçekleri diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçek son test puanları arasında Deney 1 ve Deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bireysel gelişim ve özerklik alt ölçek son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu durumda, üniversite öğrencilerine uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu ancak bireysel gelişim ve özerklik alt boyutu üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

6. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma grubu (Deney 2) ve deneysel iŖlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluŖ ölçekleri izleme testi ortalama toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı grlmŖtir. Bu durumda, niversite öğrencilerine uygulanan Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma deneysel uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluŖ düzeyleri üzerindeki etkisinin izleme testinde devam etmediği grlmŖtir.
7. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan grup (Deney 1), Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma grubu (Deney 2) ve deneysel iŖlemin uygulanmadığı kontrol grubunun, psikolojik iyi oluŖ ölçekleri diğerleri ile olumlu iliŖkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel geliŖim, yaŖam amacı ve kendini kabul alt ölçek izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı grlmŖtir. Bu durumda, niversite öğrencilerine uygulanan psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma deneysel uygulamasının, öğrencilerin psikolojik iyi oluŖun alt boyutları olan kendini kabul, diğerleri ile olumlu iliŖkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaŖam amacı, bireysel geliŖim düzeylerinin yükselmesinde etkili olmadığı dŖnlmektedir..

8. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanan Deney 1 grubunun, psikolojik iyi oluŖ ölçekleri ön test ve son test ortalama toplam puanları arasında yine psikolojik iyi oluŖ ölçekleri ön test ve izleme testi ortalama toplam puanları anlamlı bir fark olduğu grlmŖtr. Psikolojik iyi oluŖ ölçekleri son test ve izleme testi ortalama toplam puanları anlamlı bir fark olmadığı grlmŖtr. Bu durumda, Deney 1 grubu öğrencilerine uygulanan Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının, psikolojik iyi oluŖ düzeyleri üzerindeki etkisinin son test ve izleme testinde devam ettiği, uygulamanın öğrenciler üzerindeki etkisinin ise son test ve izleme testlerinde farklılaşmadığı grlmŖtr.
9. Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma uygulamasının gerekleŖtirildiđi Deney 2 grubunun, psikolojik iyi oluŖ ölçekleri ön test ve son test ortalama toplam puanları arasında yine psikolojik iyi oluŖ ölçekleri ön test ve izleme testi ortalama toplam puanları anlamlı bir fark olduğu grlmŖtr. Psikolojik iyi oluŖ ölçekleri son test ve izleme testi ortalama toplam puanları anlamlı bir fark olmadığı grlmŖtr. Bu durumda, Deney 2 grubu öğrencilerine uygulanan Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma deneysel uygulamasının, psikolojik iyi oluŖ düzeyleri üzerindeki etkisinin son test ve izleme testinde devam ettiği, uygulamanın öğrenciler üzerindeki etkisinin ise son test ve izleme testlerinde farklılaşmadığı grlmŖtr.
10. Deneysel iŖlemin uygulanmadığı Kontrol grubunun, psikolojik iyi oluŖ ölçekleri ön test ve izleme testi ortalama toplam puanları arasında yine psikolojik iyi oluŖ ölçekleri son test ve izleme testi ortalama toplam



puanları anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ölçekleri ön test ve son test ortalama toplam puanları anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu durumda, deneysel işlemin uygulanmadığı Kontrol grubunun geçirdiği sürecin, psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin ön test ve izleme testinde yine son test ve izleme testinde devam ettiği, sürecin öğrenciler üzerindeki etkisinin ise ön test ve son testlerde farklılaşmadığı görülmüştür.

## 4.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda getirilen öneriler, uygulamaya yönelik ve yapılacak araştırmalara yönelik olmak üzere iki alt başlık halinde sunulmuştur.

### 4.2.1. Uygulamalara Yönelik Genel Öneriler

1. Üniversite öğrencileri için geliştirilen, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının içeriği, ilkokul, ortaokul ve liselerde kullanılması için gerekli düzenlemeler yapılarak ve deneysel araştırmalarla etkililiği test edilerek uygulanabilirliği genişletilebilir.
2. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının içeriği, toplumun farklı kesimlerine (Ebeveynler, yetişkinler, çalışanlar vs.) yönelik uyarlanarak uygulanabilir.

3. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danıŖma deneysel uygulamasının içeriği, riskli gruplara (suç iŖlemiŖ ve suça ynelmiŖ bireyler), riski davranıŖlar sergileyen bireylere (uyuŖturucu, alkol, sigara vb.) yönelik olarak uyarlanarak uygulanabilir.

#### **4.2.1.1. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulamasına yönelik neriler**

1. AraŖtırmada geliŖtirilen ve uygulanan Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı, uygulayıcılara yönelik bir el kitabı ve danıŖanlara yönelik bir alıŖma kitabı Ŗeklinde hazırlanarak, psikolojik yardım alanında alıŖan psikolojik danıŖmanlar ve diğer uzmanların kullanımına sunulabilir.
2. Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulamalarının daha geniŖ gruplara uygulanabilmesi için, Psikolojik iyi oluŖa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programını uygulayabilme yeterliliğine sahip uzmanların eğitilmesine yönelik ‘‘Uygulayıcı eğitimi grup yaŖantı programı’’ oluŖturulabilir.
3. Bireylerin psikolojik iyi oluŖ düzeylerine arttırma amacıyla, kendini kabul, diğerleri ile olumlu iliŖkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaŖam amacı, bireysel geliŖim becerilerinin geliŖmesine yönelik eğitim programları düzenlenerek ilkokul, ortaokul, lise ve üniversitelerde ders olarak verilebilir.

4. Psikolojik yardım alanında çalışan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim becerilerinin yüksek olması gerekliliktir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda sadece psikolojik yardım mesleğinde çalışacak adaylara yönelik bir psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı geliştirilerek, bu grup üzerinde uygulanabilir.

#### **4.2.1.2. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasına yönelik öneriler**

1. Araştırmada uygulanan Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının içeriği, psikolojik yardım alanında çalışan Psikodrama eğitimi almış psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanların kullanımına sunulabilir.
2. Psikolojik yardım alanında çalışan kişiler, grupla psikolojik danışma eğitimleri kapsamında Psikodrama deneyimi yaşamalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda sadece psikolojik yardım mesleğinde çalışacak adaylara yönelik bir Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulaması geliştirilerek, bu grup üzerinde uygulanabilir.
3. Alanda çalışan psikolojik danışmanlar, mesleki donanımlarını arttırmak için Psikodrama grup çalışmalarına ve yaratıcı drama atölyelerine katılabilir. Bu deneyimlerini, grup çalışmalarında kullanabilir.

4. Psikodrama eğitimi olan okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencileri tespit ederek Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasını gerçekleştirebilir.

#### 4.2.2. Araştırmalara Yönelik Genel Öneriler

1. Bu araştırmada Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulamasının ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının etkisi, Eğitim Fakültesi 3. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aynı grup uygulamaları, farklı sınıflarda ve fakültelerdeki üniversite öğrencileri, ilkokul, ortaokul, lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilebilir.
2. Araştırma ruh sağlığı bakımından herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı ya da Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulaması belli bir psikiyatrik tanı almış bir grup üzerinde uygulanarak, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirmede etkisinin olup olmadığına bakılabilir.
3. Araştırmada Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının, psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bahsi geçen iki farklı uygulamanın,

farklı değişkenler (İyilik hali, öznel iyi oluş, mutluluk, kişilik özellikleri, stres, kaygı, benlik saygısı, sosyal beceri vb.) üzerindeki etkileri sınanabilir.

4. Bu araştırmada iki farklı uygulamanın gerçekleştirildiği iki deney grubu, bir kontrol grubu ve plasebo grubu kullanılması planlanmış ancak plasebo grubu üye sayısındaki düşüş nedeniyle araştırma kapsamından çıkartılmıştır. Plasebo grubu, Hawthorne Etkisi (deneklerin bir deneye katıldıklarını bilmeleri, araştırmacıların kendilerinden beklenen olumlu yönde davranış değişikliği umdukları varsayımında olmaları ve bu beklentiyi başa çıkarmamak için özel bir çaba içerisine girmeleri) ve John Harry Etkisini (Kontrol grubundaki deneklerin kontrol grubunda olduklarını bilmeleri ve başka bir gruba karşılaştırılacaklarını bilerek gerçek performanslarının üstünde değerlendirmede bulunmaları) (Thompson, 2006; Akt. Çekici, 2009) azaltmak için gelecekte yapılacak araştırmalarda kullanılabilir.
5. Araştırmada Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ardından izleme ölçümü, uygulamanın bitiminden bir ay sonra deney grupları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, izleme ölçümleri birinci izleme ölçümü, ikinci izleme ölçümü ve üçüncü izleme ölçümü vb gibi olmak üzere farklı periyodik zamanlarda yapılabilir. Bu şekilde programın uzun süreli etkisine ilişkin daha sağlam kanıtlara ulaşılabilir.

6. Araştırmada Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının etkililiği nicel araştırma yöntemleri ve nitel araştırma yöntemleri ile deney grubundaki katılımcıların oturumlar ve tüm süreç hakkındaki görüşleri (form, günlük) alınarak raporlaştırılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, veri toplama sürecinde görüşme, gözlem gibi tekniklerin kullanılmasıyla elde edilecek verilerin gücü daha da artırılabilir ve izleme çalışmasında da gerçekleştirilebilir.
7. Araştırma katılımcıların oturumlara ilişkin değerlendirmeleri, tüm oturumlardan elde ettikleri kazanımların kalıcılığına ilişkin değerlendirme raporları yarı yapılandırılmış formlar yoluyla elde edilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda; süreci, sonucu ve kalıcılığı ölçmeye yönelik bir lme aracı geliştirilebilir.
8. Bu araştırmada bireylerin, kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim becerileri geliştirilmeye çalışılarak psikolojik iyi oluş düzeylerine arttırılması hedeflenmiştir. Bu boyutlar, tanımları ile örtüşen lme araçları ile ölçülerek, araştırma bulguları ile karşılaştırılabilir ve ortaya daha bilimsel sonuçlar konabilir.
9. Psikolojik iyi oluş ile ilgili temel alınan çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinde, kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim boyutları yer almaktadır. Psikolojik iyi oluşa etki eden diğer faktörlerin

belirlenmesine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Psikolojik iyi oluşu açıklayan yeni modeller geliştirilebilir.

10. Psikolojik iyi oluşun insanın yaşamındaki önemine ilişkin yapılacak tüm çalışmaların uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **4.2.1.1. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulamasına yönelik araştırma önerileri**

1. Araştırmada uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının bireysel uygulamada kullanılabilmesi için gerekli düzenlemeler yapılarak, yapılacak bir araştırmayla bireysel olarak uygulanabilirliği test edilebilir.
2. Araştırmada deney grubuna uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim deneysel grup uygulaması “Psiko-eğitim” temellidir ve Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilmiştir. Gelecekte yapılacak uygulamalı araştırmalarda farklı bir modele ya da kurama dayalı olarak geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.
3. Bu araştırmada iki farklı uygulamanın gerçekleştirildiği iki deney grubu, bir kontrol grubu ve plasebo grubu kullanılması planlanmış ancak plasebo grubu üye sayısındaki düşüş nedeniyle araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Plasebo grubu, Hawthorne Etkisi (deneklerin bir deneye katıldıklarını bilmeleri, araştırmacıların kendilerinden beklenen olumlu yönde davranış değişikliği umdukları varsayımında olmaları ve bu beklentiyi başa çıkarmamak için özel bir çaba içerisine girmeleri) ve

John Harry Etkisini (Kontrol grubundaki deneklerin kontrol grubunda olduklarını bilmeleri ve başka bir gruba karşılaştırılacaklarını bilerek gerçek performanslarının üstünde değerlendirmede bulunmaları) (Thompson, 2006; Akt. Çekici, 2009) azaltmak için gelecekte yapılacak araştırmalarda kullanılabilir.

4. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kapsamında Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubundaki deneklere “dokümanlar” formlar şeklinde hazırlanarak sunulmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ise her bir danışana oturumların içerikleri, örnek olaylar, ödevler ve dokümanların yer aldığı bir “Kişisel Çalışma Dosyası” verilebilir. Bu uygulama sayesinde danışanlar, oturum sonrasında bireysel çalışma yapmaya daha da özendirilmiş olabilirler.
5. Araştırmada uygulanan Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı 2-2,5 saatlik oturumlar şeklinde toplam 12 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda oturumların süresinin kısaltılması ve oturum sayısının artırılmasıyla deneklerin oturumlardan elde edecekleri verimlilik düzeyinin daha da artması sağlanabilir.



#### **4.2.2.2. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasına yönelik araştırma önerileri**

1. Araştırmada deney grubuna uygulanan Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulaması, grup üyelerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve alt boyutlara dair becerileri arttırmayı hedeflemiştir. Bu kapsamda Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeline dayalı olarak ısınma oyunları seçilmiştir. Gelecekte yapılacak uygulamalı araştırmalarda farklı bir model geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.
2. Psikodrama eğitimi olan okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencileri tespit ederek Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasını gerçekleştirebilir.
3. Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma oturumları bireyler üzerinde birçok açılarından olumlu bir etki yaratır.
4. Bu araştırmada geçen ve psikolojik iyi oluşa dönük oyunların yer aldığı Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulaması ile grup dinamiğine göre ve belli bir amaç gütmekten seçilen ısınma oyunlarının yer aldığı bir Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması karşılaştırılarak, Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma deneysel uygulamasının etkisi daha bilimsel bir şekilde ölçülebilir.

## KAYNAKLAR

- Akandare, M. (2006). *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akboy, R., İkiz, E. (2007). *Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Akın Little, K. A., Little S. G., Delligatti N., (2004). “A preventative model of school consultation: incorporating perspectives from positive psychology”, *Psychology in the Schools*, 41 (1), 155-162.
- Akın, Akın (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aktaş, Y. (1997). “Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 107-110.
- Alıcı, Emre (2010). Dışavurumcu Tekniklere Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ebeveyn Kaybı Yaşayan 9-11 Yaş Çocukların Travma Sonrası Stres Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınay, D. (1998). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Altınay, D. (2000). *Yaşama Dair Çok Şey*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınay, D. (2007a). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Altınay, D. (2007b). *Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altunay, Arzu (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Üniversiteye Uyumunda Problem Çözmeye Dayalı Psiko-eğitim Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıca, Osman Tolga (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslantaş, H., Sevinçok, L., Uygur, B., Balcı, V., Adana F. (2009). “Şizofreni hastalarının bakım vericilerine yapılan psiko-eğitimin hastalardaki klinik gidiş ve bakım vericilerin duygu dışavurumu düzeylerine olan etkisi”, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 3-10.
- Atik Bilgenoğlu, Ayça (2009). The Moderating Role of Social Problem Solving Skills on Work-Family-Personal Life Conflict and Psychological Well-Being Relationship. Unpublished doctorate's thesis, Koç University, İstanbul.

- Aydın, Arzu (2006). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aytan Erdoğan, Şermin (2010). Travma Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Baş Etme Becerilerini Geliştirmede Psikodrama'nın Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baete Kenyon, D. (2009). "College student psychological well-being during the transition to college: Examining individuation from parents", *College Student Journal*, 43 (4), 1145-1160.
- Batı, Ayşe Hilal (2000). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Birinci ve Altıncı Sınıf Öğrencilerinde Sağlık ve Uyum Düzeyi Değerlendirmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Baumeister, R. F, Vohs K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*. (608– 618). New York: Oxford University Press.
- Bilgiç, N. (2009). Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. Erkan, S. ve Kaya A. (Editörler). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlar I* (348-386). I, (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Birleşmiş Milletler Enformasyon Merkezi. (2013). “İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi”.  
Web:[http://unic.un.org/aroundworld/unics/common/documents/publications/udhr/an karaudhr\\_turkish.pdf](http://unic.un.org/aroundworld/unics/common/documents/publications/udhr/an karaudhr_turkish.pdf) adresinden 13 Haziran 2013 tarihinde alınmıştır.
- Blatner, A. (2002). *Psikodrama'nın Temelleri*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bond, T. (1990). *Games For Social and Skills*. (2. Edition). Cheltenham: Stanley Thornes Publishers Ltd.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure Of Psychological Well-Being*. In C. E. Noll (Ed), Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brown, N. W. (1998). *Psychoeducational Groups*. USA: Taylor-Francis.
- Bugay, A., Demir, A. (2012). “Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneysel Desenler*, (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Cenkseven, Fulya. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Christopher, J. C. (1999). "Situating psychological well-being: Exploping the cultural roots of its theory and research", *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-152.
- Chrouser Ahrens C. J., Ryff C. D. (2006). "Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderatos" *Sex Roles*, (55), 801-815.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuramı ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 1977'de yayımlandı).
- Coşkun, B., Çakmak, D. (2005). "Alkol ve madde bağımlılarının grup psikoterapisinde psikodrama'nın kullanılması", *Bağımlılık Dergisi*, 6 (3), 103-110.
- Cross, S., Jenkins R. (2009). "Mental capital and wellbeing", *European Psychiatric Review*, 2 (1), 59-61.
- Çardak, Mehmet (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- ÇDD. (2002). *Çağdaş Drama Derneği (Ç.D.D.) Yaratıcı Drama Atölye Çalışma Notları*, Ankara: Çağdaş Drama Derneği.

- Çeçen R., Cenkseven F. (2007). "Relationships between loneliness and psychological well-being among Turkish university students", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (2), 109-118.
- Çekici, Ferah (2009). Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış ve Düşünceler ile Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelebi, Yasemin (2003). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışma ve Grup Rehberliğinin Kaygı, Depresyon ve Aile Yapısına Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Şule (2004). The Effects Of An Attachments-Oriented-Psychoeducational Group-Training On İmproving The Preoccupied Attachments Styles Of University Students. Unpublished doctorate's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Çivitçi, A., Türküm, S., Duy, B., Hamamcı, Z. (2009). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çolakkadıoğlu, Oğuzhan (2010). Çatışma Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Karar Verme Beceri Eğitimi Grup Uygulamalarının Ergenlerin Karar Verme Stilllerine Etkisi, Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Danişment, Rahmi (2012). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Declaration of Alma-Ata. (1978). International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR,  
Web: [http://www.who.int/publications/almaata\\_declaration\\_en.pdf](http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf) 16 Haziran 2013'de alınmıştır.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading Psychoeducational Groups For Children and Adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Deniz, M. E., Işık, E. (2010). "Positive and negative affect, life satisfaction, and coping with stress by attachment styles in Turkish students", *Psychological Reports*, 107 (2), 480-490.
- Diener, E. (1984). "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. E. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, (125), 276-302.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). "Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi", *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 181-197.



- Doğan, T. (2010). “The effects of psychodrama on young adults’ attachment styles”, *The Arts in Psychotherapy*, (37), 112–119.
- Doğan, T. (2012). “Sağlıklı Duygusal İlişkiler Geliştirmede Psikodrama’nın Rolü: Bir Olgu Sunumu”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 49-60.
- Doğan, Türkan (2004). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama*. (2. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve Psikodrama*.. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Drew, N. (1995). *Learning The Skills of Peacemaking*. Carson: Jalmar Press.
- Duran, Ö., Eldeleklioğlu, J. (2005). “Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (3), 267-280.
- Duy, Baki (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.

- Elliott, E. S., Dweck, C. S. (1988). "Goals: An approach to motivation and achievement", *Journal of Personality and Social Psychology*, (53), 5-12.
- Erkan, S. ve Kaya A. (Editörler). (2009a). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları. I*, (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (Editörler) (2009b). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik II*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (Editörler) (2009c). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik III*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, Serdar (2005). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. (7. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Erkan, Zülal (1994). Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ertem, F, Sezer, Ö. (2004). "Üniversite 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı", *Aile ve Toplum Dergisi*, 5 (20), 53-66.

- Eryılmaz, A. (2011). "Satisfaction of needs and determining of life goals: a model of subjective well being for adolescents in high school", *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11 (4), 1757-1764.
- Eryılmaz, A. (2012). "A model of subjective well-being for adolescents in high school", *Journal of Happiness Studies*,. 13 (2), 275-289.
- Eryılmaz, A. (2013). "Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması", *The Journal of Happiness & Well-Being*,.1 (1), 1-20.
- Fava, G. A., Ruini, C. (2003). "Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, (34), 45–63.
- Fong, J. (2006). "Psychodrama as a preventive measure: teenage girls confronting violence", *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59 (3), 99-108.
- Foster, T L., Keller, C. P. (2008). *British Columbia Atlas of Wellness*. Toronto: Distributed for Western Geographical Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., Emmons R. A., (2008). "Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being", *Journal of School Psychology*, 46 (2), 213-233.

- Güçray S. S., Çekici, F. ve Çolakkadioğlu O. (2009). “Psiko-eğitim Gruplarının Yapılandırılması ve Genel İlkeleri”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 134-153.
- Güçray, S. S., Çolakkadioğlu O. ve Çekici F. (2009). “Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 194-208.
- Gülaçtı, Fikret (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Bir Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güler Edwards, Ayça (2008). Relationship Between Future Time Orientation, Adaptive Self-Regulation, and Well-Being: Self-Type and Age Related Differences. Unpublished doctorate’s thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Güloğlu, Berna (2006). The Effect Of A Cognitive Behavioral Groups Counseling Program On The Learned Resourcefulness Level and Automatic Thought Patterns Of Elementary School Students. Unpublished doctorate’s thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Gündüz, Gülcan (1996). Yetiştirme yurdunda yaşayan 12-18 yaş arası kız çocuklarının psikodrama öncesi ve sonrası kişilik özelliklerinin ve sosyal uyumlarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Güney, S. (2012). “Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: yöntemler ve farklılıklar”, *Therapia*, (3), 4-12.
- Gürel, Nergis Ayşe (2009). Effects Of Thinking Styles and Gender On Psychological Well-Being. Unpublished Master’s Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Gürkan, Uğur (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2006). “Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression”, *The Arts in Psychotherapy*, (33), 199–207.
- Hamamcı, Zeynep (2002). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamurcu, Habib (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İlhan, T. ve Bacanlı, H. (2007). “Mizah tarzları, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş: Bir model denemesi”, *Eğitim Bilimleri Uygulama*, 6 (11), 33-50.

- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). “Her amaç sağlığa iyi gelmez: Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 34 (2), 109-119.
- İmamoğlu, Seval (2005). *Stresle Etkili Şekilde Başa Çıkmaya Yönelik Grup Çalışması, Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları.*, B. Aydın (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnan, A. (1991). *Düşünceleriyle Atatürk*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- İşgör, İsa Yücel (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kaner, S. (1990). “Psikodrama-kuram, teknik ve araçlar”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23, (2), 457-480.
- Kaner, S. (1993). “Psikodrama’nın ve gerçeklik terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi”, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1, (2), 165-172.
- Kapıkıran, Ş., Kapıkıran N.A. (2009). Sosyal Bağlılığın Psikolojik İyi Olmayı Oluşturan Değişkenler Bakımından Yordanması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. 1-3 Ekim 2009. Ege Üniversitesi. Sözlü Bildiri.

- Karadağ, F., Oğuzhanoğlu, N. K., Özdel, O., Ergin, Ş., Kaçar, N. (2010). “Psöriyazis hastalarında psikodrama: Stres ve stresle baş etme”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 220-227.
- Karademas, E. C. (2007). “Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors”, *Personality and Individual Differences*, (43), 277–287.
- Kararımak Ö., Siviş R. (2008). “Modernizmden postmoderne geçiş ve pozitif psikoloji”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 102-115.
- Karataş, Z., (2009). “Psikodrama ile yapılan grup çalışmasının ergenlerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi” *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 34 (360), 31-37.
- Karataş, Z., Gökçakan, Z. (2009). “Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkisinin İncelenmesi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (4), 357-366.
- Karataş, Zeynep (2008). Bilişsel Davranışsal Teknikler İle Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). "Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions", *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007-1023.
- Keyes C. L. M. (2005). "Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (3), 539-548.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kipper, D. A. (1997). "Classical and contemporary psychodrama: A multifaceted, action-oriented psychotherapy", *International Journal of Action Methods*, 50, (3) 99-108.
- Kivlighan, D. M., Goldfine, D. C. (1991). "Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes", *Journal of Counseling Psychology*, 38, 150-158.
- Klontz, B. T., Wolf, E., Bivens, A. (2001). "The effectiveness of a multimodal brief experiential psychotherapy approach". *The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skills Training and Role Playing*, 53 (3-4), 119-135.
- Koruklu, Nermin (1998). *Arabuluculuk Eğitiminin İlköğretim Düzeyindeki Bir Grup Öğrencinin Çatışma Çözme Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Kranz, P.L., Lund, N.L. (2004). "Successful teaching techniques in a race relations class", *The Journal of Psychology*, 138 (4), 371-383.
- Kranz, P. L., Ramirez, S. Z., Lund, N.L. (2007). "The use of psychodrama action techniques in a race relations class", *College Student Journal*, 41 (4), 1203-1208.
- Kraut, R. (1979). "Two Conceptions of Happiness", *The Philosophical Review*, 88 (2), 167-197.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuş, Metin (2007). Çatışma Çözümü Eğitimi Programının Anadolu Lisesi Düzeyindeki Bir Grup Öğrencinin Çatışma Çözme Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2013). "Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü", *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (1), 62-76.
- Kuyumcu, Behire (2012). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (Editör) (2007). *Ana Baba Eğitim Programları*. (Çev. Z. Hamamcı). Ankara: Maya Akademi.

- Kuzucu, Yaşar (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Langelier, C. A. (Editor) (2006). *Duygu Yönetimi Beceri Çalışma Kitabı*. (Çev. M. Bilgin, R. Çeçen). Ankara: Pegem A Yayıncılık. (Eserin orijinali 2001'de yayımlandı).
- Lent, R. (2004). "Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment", *Journal of Counseling Psychology*, 51 (4), 482-509.
- Lukens, E.P., McFarlane W.R., (2004). "Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy", *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4 (3), 205-225.
- Maşraf, Funda Utku (2003). The Effect Of A Wellness Oriented Stres Management Program On Stres Level And Coping Strategies Of University Students. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- MEGEP (2009). *Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Alanı, Çocuk Ruh Sağlığı Modülü*, Web:<http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/cocukgelisim/moduller/cocukruhsagligi.pdf> 16.06.2013 tarihinde erişilmiştir.

- Milosevic, V. (2000). "Psychodrama and the war: Therapists' dilemmas and challenges in work with an experiential-educational psychodrama group", *International Journal Of Psychotherapy*, 5 (2), 167-173.
- Myers, D., Diener, E. (1995). "Who is happy", *American Psychological Society*, 6 (1), 1-19.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J ve Witmer, J. M. (2004). *Yaşam Biçiminin İyilik Halini Değerlendirme Çalışma Kitabı*. (Çev. F. Korkut). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Myers, J. E., Witmer, J. M., Sweeney, T. J. (2000). "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning", *Journal Of Counseling & Development*, (78), 251-266.
- Nalbant, Aygöl (2010). Çocuklarla Çalışan İnfaz Koruma Memurlarına Yönelik Hazırlanan Kişilerarası İlişkiler Psiko-eğitim Programı'nın Etkililiği. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nazlı, S. (2005). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programları*. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- NTV ve İnsan. (2013). "O Anlar".  
Web:<http://arsiv.ntvmsnbc.com/modules/slideshow/VeInsan20070306/slideshow.asp> adresinden 13 Haziran 2013 tarihinde alınmıştır.

- Oğuzhanoğlu-Kalkan, N., Özdel O. (2005). “Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları bir psikodrama grup çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (2), 124-132.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben Sorun Çözebilirim; Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Özbek, A. ve Leutz, G. (1987). *Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*. Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayınları.
- Özdağ, Şerife (1999). Psikodrama Gruplarının Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Atılgan Davranış Empatik Eğilim Ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdel, O., Ateşçi, F., Oğuzhanoğlu, N. K. (2003). “Bir anoreksiya nervosa olgusu ve bu olguya farmakoterapi ile birlikte psikodrama teknikleri ile yaklaşım”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, (2), 153-159.
- Özen, A. (2005). *Oyun Temelli Etkinlikler*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Pektaş, İ., Bilge, A. , Ersoy, M. A. (2006). “Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (7), 43-48.
- Radler, B. T., Ryff, C. D. (2010). “Who participates? Accounting for longitudinal retention in the MIDUS National Study of Health and Well-Being”, *Journal of Aging and Health*, 22 (3), 307-331.

- Robinson, E. H., Rotter, J. C., Fey, M.A., Vogel, K. R. (1994). *Helping Children Cope with Fears and Stress*. (2. Edition). Greensboro/USA: ERIC Counseling and Student Services Clearing House.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., (2000). "Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Reviews Psychology*,. (52), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). "Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing", *International Journal of Behavioral Development*, 12 (1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

- Ryff, C. D., Singer B. (2008). “Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being”, *Journal of Happiness Studies*, (9), 13-39.
- Ryff, C.D., Singer B. (1996). “Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research”, *Psychother Psychosom*, (65), 14-23.
- Ryff, C.D., Singer, B., Wing, E., Love, G.D. (2001). Elective affinities and uninvited agonies: Mapping emotion with significant others onto health, In C.D. Ryff and Singer (Eds.), *Emotion, Social Relationships and Health*, New York: Oxford University Press.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal Zekâ Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Bir Model ve “50 Aktivite”*. (Çev. F. Karahan, M. Yalçın, M. Yılmaz, M. Sardoğan). Ankara: Maya Akademi.
- Schmutte, P. S., Ryff, C. D. (1997). “Personality and well-being: Reexamining methods and meanings”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- Schützenberger-Ancelin A. (1995). *Psikodrama Yöntemlerinin Bir Özet Sunumu*. (Çev. A. Özbek) Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayınları.
- Seligman M.E.P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. İn Snyder C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). “Positive psychology, an introduction”, *American Psychologist* 55 (1), 5-14.
- Seyhan Maşrabacı, Tülay (1994). Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2006). “How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves”, *Journal of Positive Psychology*, (1), 73-82.
- Siviş, Rahşan (2005). The Effect Of A Reminiscence Group Counseling Program On The Life Satisfaction Of Older Adults. Unpublished doctorate’s thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Smead Morganett, R. (2005). *Ergenler için Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. (Çev. S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Susniene D., Jurkauskas A. (2009). “The Concepts of Quality of Life and Happiness- Correlation and Differences”, *Inžinerine Ekonomika-Engineering Economics*, (3), 58-66.

- Şahin, Fulya Y. (2005). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. , S. ve Kaya A. (Editörler). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları* (1-63). II, (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Tambağ, Hatice (2010). Huzurevindeki Yaşlılara Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Yaşam Doyumu Geliştirmeye Yönelik Verilen Psiko-eğitimin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanhan, Fuat (2007). Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tel, H., Terakye, G. (2000). “Şizofrenik hasta ailelerine yönelik bir psiko-eğitimsel yaklaşım uygulaması denemesi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (3), 133-142.
- Terzi, Ş., Cihangir Çankaya, Z. (2009). “Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (31), 1-11.
- Timur, Melis Sedef (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Tooby J., Cosmides, L. (1992). The Psychological Foundations of Culture. In J. H. Barkow, L. Cosmides, J. Tooby (Eds.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology And The Generation of Culture*, New York: Oxford University Press.
- Treadwell, T. W., Kumar, V.K., Wright, J.H. (2002). "Enriching psychodrama through the use of cognitive behavioral therapy techniques", *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 55, 55-65.
- Uchino B.N., Uno D., Holt Lunstad J. (1999). "Social support, physiological processes, and Health", *Current Directions in Psychological Science*, (8), 145-48.
- Ültanır, E. (2003). *İlköğretim Birinci Kademedeki Rehberlik ve Danışma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ünsar, S., Kurt Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R., Erol, Ö. (2009). "Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler" *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1 (1), 17-29.
- Üstündağ, T. (2002). *Yaratıcı Drama Öğretmenimin Günlüğü*. (4. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Edward L., Deci, E. L. (2006). "Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation". *Educational Psychologist*, 41 (1), 131.

- Vernon, A. (2008). *Düşünce, Duygu, Davranış Ergenler için Duygusal Eğitim Programı*. (Çev. A. R. Çeçen, F. Cenkseven). Adana: Nobel Kitabevi. (Eserin orijinali 1989'da yayımlandı).
- Voltan Acar, N. (1993). "Grupla psikolojik danışmada alıştırmalara ne derece gerek vardır?", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (9), 169-172.
- Voltan Acar, N. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Walker, Charles J. (2009). *A Longitudinal Study on the Psychological Well-Being of College Students*,  
Web:[http://www.wellbeingincollege.org/upload/An Abstract of a Longitudinal Study on Student Well-Being.pdf](http://www.wellbeingincollege.org/upload/An_Abstract_of_a_Longitudinal_Study_on_Student_Well-Being.pdf) 13 Haziran 2013 tarihinde alınmıştır.
- Waterman, A. S. (1990). "The Relevance of Aristotle's Conception of Eudaimonia for the Psychological Study of Happiness", *Trenton State College Theor. & Philo. Psych.*, 10 (1) 39-44.
- Waterman, A. S. (1993). "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, (64), 678-691.
- Watson, D. (1988). "Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities", *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1020-1030.

- Wilson, W. (1967). "Correlates Of Avowed Happiness", *Psychological Bulletin*, (67) 4, 294-306.
- Yananer Eroğlu ., Bilge, F. (2001). *Sınıfta Rehberlik Etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yavuzer, Yasemin (2009). Saldırganlığı nlemeye Yönelik Psiko-eğitim Programlarının Lise ğrencilerindeki Etkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yerlikaya, İbrahim (2006). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı "Umut Eğitimi Programlarının İlköğretim ğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeşiltepe, Sinem Semra (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim, . (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım A. ve Şimşek H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Yılmaz, Nalan (2004). Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel Şahin, F. (2008). “Ortaöğretimdeki öğrenci görüşlerine göre Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) hizmetlerinin değerlendirilmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-26.

## **EKLER LİSTESİ**

**EK-1 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI DENEYSEL UYGULAMASI**

**EK-2 PSİKODRAMA TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA DENEYSEL UYGULAMASI**

**EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**EK-4 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEKLERİ**

**EK-5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA YÖNELİK OLARAK HAZIRLANAN PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖN GÖRÜŞME FORMU**

**EK-6 GRUP SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ İÇİN KULLANILAN FORMLAR**

- 1. OTURUM SONU SÜREÇ DEĞERLENDİRME FORMU**
- 2. GRUP SÜRECİNİN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ FORMU (PSİKO-EĞİTİM/PSİKODRAMA)**

## EK-1 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKO- EĞİTİM PROGRAMI DENEYSEL UYGULAMASI

### 1. OTURUM: Kendini Kabul

#### Amaçlar:

1. Üyeler, lider ve diğer üyeleri tanır
2. Üyeler, grup kurallarını söyler
3. Üyeler, kişisel amaçlarını belirler
4. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
5. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
6. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
7. Üyeler, psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim grubunu ve programını açıklar
8. Üyeler, psikolojik iyi oluş kavramı, alt boyutları ve birey üzerindeki olumlu etkilerini açıklar
9. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş durumunun farkına varır
10. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
11. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
12. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
13. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
14. Üyeler, kendini kabul boyutunu açıklar
15. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
16. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Üye sayısınca kâğıt, kalem ve toplu iğne

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

Lider, kendini, programı, programın amacı ve içeriğini (süre, uygulama planı ve uygulanış şekli), psiko-eğitim gruplarının ne olduğu hakkında bilgi verir.

Grup kuralları olan karşılıklı saygı ve konuşanı dinleme, gizlilik ilkesi, zamanında ve düzenli gelme ve bunun önemi, ben dilini kullanabilme, gruptan ayrılmak zorunda kalındığında grupla vedalaşmanın önemi hakkında bilgi verir. Kurallar hakkında üyelerin görüşleri alınır ve grup kuralları tam olarak belirlenir. Üyelere, Psikolojik iyi oluş ve boyutlar hakkında bilgi verir.

**İlk İzlenim:** Lider üyelere, üyelere ayağa kalkarak birbirinizle; isim, bölüm, hangi şehirden geldiğiniz gibi sorular sorar ve birbirleri ile tanışmalarını ister. Tüm üyeler birbiriyle tanıştıktan sonra, lider üyelerin sırtlarına kâğıtlar asar ve üyelere birer kalem verir. Her üyenin, diğer tüm üyelerin sırtlarına asılan kâğıtlara, o üyeyi ilk gördükleri andan şimdiye kadar edindikleri izlenimlerini yazmalarını ister. Yazma işlemi bittikten sonra, grup daire şeklinde oturur. Lider üyelere, -Genelde çevrene yansıttığın ilk izlenim nedir? diye sorar. Üyeler karşıdaki kişilerde oluşturduklarını düşündükleri izlenimlerini dile getirirler ardından lider – Kâğıtta ne yazdığını düşünüyorsun? diye sorar, üye tahminin söyler. Lider üyeden kâğıtla yazanları yüksek sesle gruba okumasını ister ve varsa, kendisine uymayan bir kısım varsa düzeltmesini ister, yazılanlarla ilgili paylaşımda bulunulur.

**Özelliklerim Doğrusu:** Üyelere uzun şeritli, renkli kartonlar verilir. Karton üzerine bir sayı doğrusu ve doğrunun bir ucuna gülen yüz, diğer ucuna da

gülmeyen bir yüz çizmeleri istenir. Üyelerden sevdikleri ve sevmedikleri özelliklerini, bu doğru üzerine yazarak yerleştirmeleri istenir. Üyelere 8 dakika süreleri olduğu hatırlatılır. Üyeler yazma işlemini bitirince, doğruyu herkesin görebileceği bir yere asarak, gruba anlatır. Böylece kendilerini tanıtır. Bazen lider –Söylediğin bu özelliğin için kanıtın var mı? diye sorar.

**Değerlendirme:** Üyelerden yapılan aktiviteler ve grup süreci ile ilgili paylaşımları dinlenir. Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **2. OTURUM: Kendini Kabul**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
5. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
6. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanıy ve kabul eder



7. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
8. Üyeler, kendini kabul boyutunu açıklar
9. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
10. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Renkli kartonlar, pastel boya, kalem, makas, yapıştırıcı, lastik, kâğıt

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Sahibini bul:** Üyeler kâğıtlara bölüm, sınıf yaş, nereden geldikleri, ayakkabı numaraları, ilgilendikleri bir hobisi, bugüne kadar yaptıkları en çılgınca şeyi yazdılar ve kura ile çektiler. Daha sonra üyeler birbirleri ile konuşarak kâğıdın sahibini bulmaya çalışırlar. Paylaşımında ne hissettikleri sorulur.

**Maske:** Üyelerden malzemeleri kullanarak (renkli karton, kalem, makas, yapıştırıcı, lastik, kâğıtlar), malzemelerle bir maske hazırlamalarını ve bu maske üstüne kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini yazmalarını ister. Maskeler hazırlanınca üyeler bunları takarak ayakta gezinirken, birbirleriyle karşılıklı konuşurlar ve birbirlerinin maskeleri üzerinde yazan özellikleri okumaya çalışırlar (Bkz. Şekil 3).

- Maskelerinizde neler yazdınız?
- Diğerlerinde dikkatinizi çeken bir şey oldu mu?

- Maske hazırlama süreci, sizin için nasıldı? soruları doğrultusunda üyeler paylaşımda bulunur.

*(Kendini kabul etme konusunda bilgi ve beceri kazanılmasını hakkında kendilerine ilişkin farkındalık geliştirmelerine yardımcı olma)*

Lider, üyelere, kendini kabul boyutu hakkında bilgi verir.

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

*o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*

*o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*

*o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*

*o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

**Şekil 3 “Maske” Etkinliği Örneği**



### **3. OTURUM: Bireysel Gelişim**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmeye değer verir
6. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
7. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
8. Üyeler, bireysel gelişimin önemini farkına varır
9. Üyeler, bireysel gelişim boyutunu açıklar
10. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir

11. Üyeler, bireysel gelişim konusunda bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Üye sayısına Afrika kalkanı formu, tahta kaşık, içi nohut dolu cam kavanoz, tencere kapağı vb. ritim materyalleri

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Manzara Olsaydım:** Üyelere - Bir manzara olsaydınız ne olurdu? sorusu sorulur, üyelere düşünmeleri için zaman verilir daha sonra tüm üyeler paylaşımında bulunur. (*Üyelerin duygusal durumları hakkında, lidere ve gruba dönüt vermeleri*)

**Liseden Bugüne:** Üyeler rahat bir oturma pozisyonu alırlar ve gözlerini kapatarak lideri dinlerler. Lider, lisenin ilk gününü düşünmelerini, okula ilk geldikleri anı, ne giydiklerini, akıllarından geçen düşünceleri, çevrede kimler olduğunu hatırlamalarını ister. Yavaş yavaş şu an ki hallerine gelmelerini ister. Üyeler gözlerini açar ve lider o günden bugüne neler farklı sizde diye sorar. Paylaşımında bulunulur. (*Birey olarak devamlı geliştiğim duygusu*)  
Lider, üyelere, bireysel gelişim boyutu hakkında bilgi verir.

**Afrika Kalkanı:** (Robinson ve diğ., (1994) Öz Saygı için önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir).

Üyelere, Afrika Kalkanı formu dağıtılır (Bkz. Şekil 4), Afrika'da savaşçıların, kalkan üzerine semboller yaparak, kalkanın kendilerini koruduğuna inanıldığını ve benzer bir kalkanın da, birlikte yapılacağı söylenir. Üyelerden formu doldurmaları istenir. Form üzerinde yer alan kısımlara, liderin sorduğu sorular eşliğinde semboller çizilir. Üyeler formu tamamlayınca, paylaşımda bulunulur. *(Kendi ile ilgili bir şeyler öğrenmek, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusu, kendi potansiyelini ortaya koymak)*

#### **Afrika Kalkanı Soruları:**

- a. Şu ana kadar yaşamınızın en belirgin olayı
- b. Geçmişteki en büyük başarınız
- c. Geçen ay sizi en mutlu eden an
- d. İyi yaptığımız bir şey
- e. Çabaladığımız bir şey
- f. Bu hafta iyi yaptığımız bir şey
- g. Bugün ölecek olsanız, size söylenebilecek 3 kelime nedir?

**Müzik Yaratma:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarında gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Lider üyelere çeşitli aletleri göstererek (tahta kaşık, içi nohut dolu cam kavanoz, tencere kapağı vb.) birer obje seçmelerini ve bu objeden ses çıkartmaya çalışmalarını söyler. Daha sonra objelerinin sesine alışan üyeler, hep birlikte ritmik sesler çıkartarak ortak bir ezgi oluştururlar. Daha sonra paylaşımda bulunulur. *(Yeni deneyimlere açık mısınız?)*

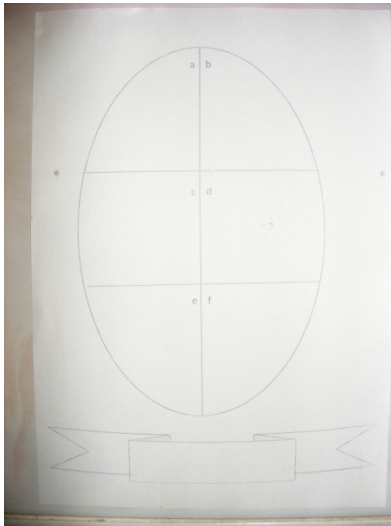
**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

*o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*

- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

#### Şekil 4 “Afrika Kalkanı” Etkinliği Materyal Örneği



#### 4. OTURUM: Bireysel Gelişim

##### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyesine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur

4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, yeteneklerinin farkına varır
6. Üyeler, güçlü ve yetenekli olma yolunda çaba gösterir
7. Üyeler, kendi bilgisini ve etkililiğini yansıtacak yolların farkına varır
8. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
9. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
10. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
11. Üyeler, bireysel gelişim boyutunu açıklar
12. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
13. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Video kamera, projeksiyon makinesi, diz üstü bilgisayar, bireysel gelişim ağacı formu

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Cankurtaran Botu:** (Altınay, (2007a) Gündüz rüyası adlı ısınma oyunundan geliştirilmiştir).

Lider üyelerden, sandalyelerini kendileri içeride sıkışık bir şekilde kalacak şekilde çevirerek daire şeklinde bir konuma getirmelerini ister. Üyelere bir gemi yolculuğunda iken geminin battığını ve hepsinin bir cankurtaran botuna bindiğini,

ancak botun su alması sebebiyle her 2 dakikada birisinin bottan ayrılması gerektiğini söyler. Kimi bottan ayrılması gerektiğine grup üyeleri karar verir. En yetenekli üyelerin kalmasına dikkat edilmesi esastır. Botta tek kişi kalana kadar devam eder. Paylaşım aşamasına geçilir. *(Yeteneklerinizin farkında mısınız? Bu yönde bir çabanız var mı? Güçlü ve yetenekli olmaya çalışmak)*

**Kendini seyret:** Lider üyeler, - Oldukça cazip bir iş başvurusunda bulunacaksınız. Oldukça yüksek bir ücret karşılığında dünyadaki tatil yerlerini dolaşarak, tatil merkezleri için görüş bildirmeniz isteniyor. Bu işe kendinizi anlatan bir video çekimi ile başvurabilirsiniz. Eleman seçiminde en çok dikkat edilecek nokta, en yetenekli, donanımlı kişilerin seçilmesi. Şimdi sizlerin 2 dakikalık bir video çekimini gerçekleştireceğiz, ilk kim başlamak ister? Şeklinde bir açıklama yapar.

Tüm üyelerin video çekimi yapılır. Bu sırada diğer üyeler, çekimi izler.

Ardından çekimler izlenir. Lider çekimi izlenen kişiye sorar – Kendini izlerken ne hissettin?

Üyeler paylaşımda bulunur. *(Yeni deneyimlere açık olmak, bilgisini ve etkililiğini yansıtmak yollar bulmak, yeni şeyler denemekten hoşlanmak)*

**Bireysel Gelişim Ağacı:** Lider, Bireysel Gelişim Ağacı Formunu (Bkz. Şekil 5) üyelere dağıtır ve üyelere bu ağaçta bireysel gelişim açısından kendilerini nerede gördüklerini işaretlemelerini ister. Daha sonra paylaşımda bulunulur. *(Birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusu)*

Lider, üyelere, bireysel gelişim boyutu hakkında bilgi verir.

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:



- o *Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o *Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o *Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o *Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

#### **Şekil 5 “Bireysel Gelişim Ağacı” Etkinliği Materyal Örneği**



## 5. OTURUM: Özerklik

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, kendi ile ilgili kararlar verir
6. Üyeler, bağımsız hareket eder
7. Üyeler, özerklik boyutunu açıklar
8. Üyeler, özerklik konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, özerklik konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
10. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Yaşamdaki Anlar Grafiği Formu, kalem,

**Süre:** 120 dakika

### Uygulama

**Rengini Seç:** Üyelerin nasıl bir ruh hali içinde olduğunu anlamak için üyelerin kendileri için bir renk seçmesi ve neden bu rengi seçtiklerini açıklamaları istenir. Daha sonra paylaşımda bulunulur. (*Duygu durumunu anlama*)

**Yaşamdaki Anlar:** (Bond, (1990) İhtiyaçları fark etme için önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir). Üyelere Yaşamdaki Anlar Grafiği Formu dağıtılır ve

yaşlarına göre özerklik durumlarını düşünerek bir grafik çizmelerini ister, grafik çizilince üyeler grafiklerini açıklar. Lider, üyelerin hayatlarının hangi döneminde özerk olduklarını, daha özerk olabilmek için neye ihtiyaçları olduğunu, özerk olabilmek için ne yapmaları gerektiğini sorar, üyeler bu yönde paylaşımda bulunur. *(Hayatı boyunca özerklik durumuna bakış özerk olabilme konusunda plan yapmaya teşvik etme)*

Lider, üyelere, özerklik boyutu hakkında bilgi verir.

**En Önemli Kararım:** Lider, üyelere farklı bir üye ile eşleşmesini ister. – Bugüne kadar verdiğiniz en önemli karar neydi? Bu kararı verirken, etki altında kaldınız mı? Eşinize anlatın der. Sırayla eşler birbirlerine verdikleri en önemli kararı anlatır. Daha sonra üyeler daire şeklinde oturma düzenine geri dönerler. Her üye, eşinin arkasında durarak ve elini eşinin omzuna koyarak eşinin kendisine anlattığı kararı, üyelere – Arkadaşımız... verdiği en önemli karar... diyerek anlatır. Kararı anlatılan üyeye eklemek istediği bir şey olup olmadığı sorulur daha sonra paylaşım aşamasına geçilir. *(Karar verebilme)*

**Rüzgâr:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Lider üyelerin rahat bir oturma pozisyonu almalarını, gözlerini kapatarak kendisini dinlemelerini ister, üyelere bir rüzgâr olduklarını ve özgürce gökyüzünde dolaştıklarını, istedikleri yere gidebileceklerini söyler. Paylaşımda üyeler nerelere gittiklerini anlatırlar. *(Bağımsızlık, yapmak istediğini yapabilme)*

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

*o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*

- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **6. OTURUM: Özerklik**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
4. Üyeler, duygu durumunu açıklar
5. Üyeler, bağımsızlığın ve kendi kendine karar verebilmenin öneminin farkına varır
6. Üyeler, sosyal baskı ile baş eder
7. Üyeler, özgürce görüş bildirir
8. Üyeler, diğerlerinin kendisi ile ilgili düşüncesinden kaygı duymadan fikrini söyler/davranışta bulunur
9. Üyeler, özerklik boyutunu açıklar
10. Üyeler, özerklik konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, özerklik konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Allık, kâğıt, kalem

**Süre:** 120 dakika

## **Uygulama**

**Kukla Ol:** Lider, üyelerden ikili olarak eşleşmelerini ister. Üyeler birbirlerinin yanaklarına daire şeklinde pembelik veren birer allık sürerler. Eşlerden biri seçilir. Lider – Siz bir kuklasınız, cansızsınız, eşiniz sizi nasıl yönlendirirse öyle davranmak zorundasınız, kontrolünüz başkasında.

Lider, çalışma sırasında kukla rolündeki üyeleri sırayla dolaşarak, seyreder ve onları ayıplar tavırda bakar. Değerlendirme aşamasında lider üyelere, -Ne hissettiniz? Kukla olmak nasıl bir duyguydu, sizi ayıplayan birileri olduğunda ne hissettiniz? Sorularını sorar. *(Bağımsızlığın ve kendi kendine karar verebilmenin önemini anlama,)*

**Dedektif:** (Bond, (1990) Diğerleri ile tanışma için önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir).

Üyelerden ikili olması istenir, eşlerden birisinin dedektif görevini üstlenmesi istenir. Diğer üye, son 3 ayını gözden geçirir ve dedektif rolündeki üyeye anlatırken dedektifin, o kişinin bağımsız kararlar verebilme, özerk olabilme durumunu anlamaya çalışması istenir. Anlatımı bitince diğer üye, dedektif rolünü üstlenir ve eşini dinler. Daha sonra dedektifler, dinledikleri eşleri için görüş bildirirler. Paylaşımında bulunulur. *(Özerk olma durumu ile yüzleşme)*

**Doğruluk oyunu:** (Bond, (1990) Kişisel Farkındalık adlı uygulama için önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir).

Özerklikle ilgili merak ettiğiniz sorular hazırlayın? Kâğıtlar liderde toplanır, ardından karıştırılarak sırayla üyeler birer kâğıt çeker ve orada yazan soruyu

cevaplar. Üye isterse soruyu cevaplamadan geçin diyebilir. (*Özerklik durumun değerlendirilebilme, sosyal baskı ile baş edebilme, görüş bildirmekten korkmama, diğerleri ne düşünüyor diye kaygı duymama*)

Lider, üyelere, özerklik boyutu hakkında bilgi verir.

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

*o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*

*o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*

*o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*

*o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **7. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, zamanı planlar, günlük aktivitelerini planlar,
5. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
6. Üyeler, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun tercihler yapar
7. Üyeler, çevresel etkinliklerin düzenlenmesinde gönüllü olarak rol alır
8. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur

9. Üyeler, çevresel hâkimiyet boyutunu açıklar
10. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
12. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Kağıt, kalem

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Heykel:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Kendinizi düşünerek bedeninize mesaj içeren bir heykel formu verin, üyeler sırayla sergiler ve grup üyeleri heykel hakkında yorumlar yapar en sonunda heykelini sergileyen üye nasıl bir mesaj vermeye çalıştığını gruba açıklar. (*Duygu durumunu anlama*)

**Listeleme:** Lider kâğıt ve kalemleri üyelere dağıtarak, üyelere – Öümüzdeki iki hafta içinde yapılacak işlerini listelemelerini ister. Üyelere düşünmeleri için biraz zaman verilir, tüm üyeler dinlenir. Grup hazır olunca paylaşımına geçilir. (*Zamanı planlama, günlük aktivitelerini planlama, yaşamı düzenleyebilme*)

**Kendinin Doktoru:** (Altınay, 2007a)

Lider üyelere, - Şimdi sizden kendi kendinizin doktoru olmanızı istiyorum. Hayalinizde bir doktora gittiğinizi düşünün, ona kendinizle ilgili neler söylediniz? Bu uzman cevaben size neler söyler ya da önerirdi. Canlandırırken Dr. X (Soyadınız), X (Adınız) Hanım/Bey şeklinde hitap ediniz. *(Kişisel gereksinimler ve değerler için uygun durum oluşturabilmek ya da seçebilmek)*

**Şekiller:** (Bond, (1990) Grup lideri, üyelere daha önce eş olmadıkları bir üye ile eş olmalarını ister. Lider, - Yuvarlak, kare, üçgen, dikdörtgen şekillerinden oluşan bir şekil çiziniz, çizdiğiniz şekli eşinizin görmemesine dikkat ediniz der. Üyeler çizimlerini tamamlayınca lider, - Çiftlerden biri sadece soru sorarak eşinin çizdiği resmi çizmeye çalışsın. Resmi açıklamakla sorumlu olan üye sadece evet ya da hayır diyerek cevap vermelidir. Bir süre sonra rol değiştirilir ve her iki üye çimini tamamlar. Paylaşım aşamasında lider üyelere, - Resimlerin çizimi sırasında neler hissettiniz? sorusunu sorar. *(Üyelerin yapmak zorunda oldukları şeyleri, sorumluluklarını gerilmeden yapmaya çalışması konusunda farkındalık kazanması sağlanır. Özerk davranıp davranmadıklarını anlayabilmeleri sağlanır)*

**Rüya Yata:** (Altınay, 2007a) Gündüz rüyası adlı ısınma oyunundan geliştirilmiştir). Lider üyelere sandalyelerini bir daire şeklinde çevirerek yerleştirmelerini ve rahat bir oturma şekli almalarını ister. – Hepiniz bir yattasınız, ... her üye sırayla yatta olmaları ile ilgili birer cümle söyler. *(Bireyin kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamı kendine göre yönlendirme, dışsal etkinliklerin düzeninde rol almak)*

Lider, üyelere, çevresel hâkimiyet boyutu hakkında bilgi verir.



**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o *Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o *Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o *Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o *Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **8. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, çevredeki imkânların farkında olur
5. Üyeler, çevreyi kontrol eder
6. Üyeler, diğer insanları yönlendirir
7. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
8. Üyeler, bireysel işlerini başarı ile yürütür
9. Üyeler, başarılı oldukları konuların farkına varır
10. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
11. Üyeler, çevresel hâkimiyet boyutunu açıklar
12. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir

13. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Kâğıt, kalem

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Çevremdeki İmkânlar:** *(Üyelerin çevredeki imkânların farkında olmaları ve çevredeki imkânlardan ne derece yararlandıklarını anlayabilmeleri sağlanır)*

Grup lideri, üyelere - Boş zamanlarınızda ne gibi etkinlikler yaparsınız? sorusunu sorar, üyelere düşünceleri için zaman verilir, tüm üyeler dinlenir. Grup, hazır olunca paylaşımına geçilir.

**Beni İkna Et:** Grup lideri, üyelere daha önce eş olmadıkları bir üye ile eş olmalarını ister. - Eşlerden biri, diğerine grup sonrası birlikte herhangi bir şeyi yapmak üzere bir teklifte bulunsun ve onu ikna etmeye çalışsın. Eğer teklifte bulunulan üye, bir mazeret göstererek teklifi ret ederse teklifte bulunan üye, yılmadan o mazerete karşı çözüm üretmeye çalışsın ve teklifinin kabul edilmesi için karşıdaki üyeyi ikna etsin. Sırayla eşler karşılıklı olarak birbirlerine teklifte bulunur. Aktivite sonunda paylaşımına geçilerek, süreçte neler yaşandığına dair çiftlerden bilgi alınır. *(Üyelerin çevreyi kontrol etme konusundaki becerilerini anlamaları, kendi ihtiyaçları doğrultusunda ortam oluşturma becerisini anlayabilmeleri)*

Lider, üyelere, çevresel hâkimiyet boyutu hakkında bilgi verir.

**Hikâyeni Oynat:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Lider üyelere, -Herhangi bir konuda bir hikâye düşünün ve zihninizde oluşturun der. Daha sonra sırayla üyeler hikâyelerini, hikâyelerindeki kişileri üyelere seçerek ve onları kısaca tanıtarak anlatır.

Rol alan üyeler konuşmadan sadece beden dili ve mimiklerle bu hikâyeyi dinlerken canlandırır. Lider paylaşım aşamasında üyelere - Neler hissettiniz? sorusunu sorar. *(Üyelerin diğer insanları yönlendirebilme konusunda beceri kazanması, çevreyi kontrol altına almada yeterlik ve hâkimiyet)*

**Hangi Alanlarda Etkinsin:** Lider, - Sizin için “En iyi o yapar” diyebilecekleri şeyler nelerdir, lütfen listeleyiniz? Üyelerin yazmaları için yeterli süre verilir. Lider - Listenizden memnun musunuz? Sizin için ne demelerini isterdiniz? Sorusunu sorar. Üyeler paylaşımında bulunur. *(Bireysel işlerimi yürütmeye başarılım, yaşamı yönlendirebilme ve düzenleyebilme)*

**Hareketimi tekrar et:** (Altınay (2007a), Hareketimi tekrar et adlı ısınma oyunundan geliştirilmiştir.) Lider –Elimdeki fular kimde ise o kişinin yaptığı hareketleri tekrar edeceğiz der. Üyeler sırasıyla bütün üyelere kendi buldukları hareketleri yaptırır. Paylaşım aşamasında nasıl hissettikleri hakkında bilgi alınır. *(Üyelerin kendilerinde başarılı oldukları konuları saptamaları, çevreyi kontrol edebilmeleri)*

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o *Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o *Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o *Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*

*o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **9. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, insan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
7. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığını farkına varır
8. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığını farkına varır
9. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığını farkına varır
10. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
11. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunu açıklar
12. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
13. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
14. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Projeksiyon makinesi, diz üstü bilgisayar, kağıt, kalem

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

Lider, üyelere, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutu hakkında bilgi verir.

**Fotoğrafi Okumak:** (Yananer ve diğ., (2001) Ergenlik dönemine özgü önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir).

Üyelere fotoğraflar gösterilir (Bkz. Şekil 6), ne gördükleri ve fotoğraftaki kişilerin neler hissettikleri sorulur. Daha sonra fotoğraf karesi ile ilgili bilgi verilir. Çalışma sonunda empati hakkında bilgi verilir. *(Güçlü Empati geliştirme)*

**Sosyal Atom:** (Dökmen, (1995) Sosyal Atom konusundan geliştirilmiştir).

Üyelerden kendilerini kâğıdın ortasına çizerek, hayatlarında yer alan ve kendileri için önemli olan insanları yakından uzağa doğru halkalar halinde kağıda çizmeleri istenir. Çizim sonrası yapılan paylaşımda, üyeler sosyal atom çizimlerini göstererek hayatlarındaki insanları açıklarlar. Bu açıklama sırasında yaşamlarındaki insanların özellikleri tahtaya yazılır ve genel bir liste oluşturulur (Bkz. Şekil 7). Listeleme bittikten sonra üyelere bu özelliklerden hangilerinin kendilerinde olduğunu düşündükleri, bu özelliklerden kendilerinde geliştirmeye çalıştıkları özellikler olup olmadığı yönündeki sorularla paylaşımda bulunulur. *(Yakın arkadaşların varlığı, sürekliliğinin olup olmadığının gözden geçirilmesi, kendimi yalnız hissetmeme, dinleyecek arkadaşların olması, sıcak ve güvenli ilişkilerin olup olmadığını gözden geçirme)*

**Düğüm:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Üyelerden daire şeklinde ayakta durmaları istenir. Herkesin bir

kişi ile tokalaşması istenir. Diğer elleri ile de, boşta olan bir üye ile el ele tutuşmaları istenir. Daha sonra üyelerden daire şekline dönüşmeleri istenir. Grup ellerini hiç bırakmadan düğümü çözmeye çalışır. Daha sonra paylaşımda bulunulur. *(Kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni hissetme, diğerlerinin rahatı ile ilgilenme, insan ilişkilerinde özverili olmak)*

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## Şekil 6 “Fotoğrafı Okumak” Etkinliği Materyal Örnekleri



Hindistan'ın Virar kentinde bir buçuk yaşındaki Harshikün yıkıma için bir kuyuya koşmuş, bundan hopuz olmaması ve ağlamaya başlamıştı. Bu işin görüntünün cazibesine kapılıp etrafında toplananların göğeleri arasında küçükük korkusu iyani ve hidetinin doruğunda yani tam da o anda fotoğraflanmıştı. Habere, hatta o ana hiç daveti deşildi ama galiba gözlerindeki ışık katabalığın işine yoksulluk da karışmış (Reuters / Adree Halm)



Remedios Mamané Bolívar'ın başkenti La Paz'ın dış mahallelerinden birinde küçük bir kıkanta (kafeterya). Fotoğrafı çeken Dado Galdieri'ye yakınıyor. Oğla servisi için yemek hazırlanacak ama sevdiğimden daha gaz dağıtım işiyle uğraşıyor. Oca çıkışı Güney Amerika'nın her tarafı buğulu değil gaz olacaktır... Devlet başkanı Evo Morales ülkesinin bütün doğal kaynaklarını devletleştirmişti. Buradan Bolívar varış içinde yerli çalmaya başlamış, çalıntılarını çabuk gaz dağıtım alacağını bayan mamané, arkadaşları kocca kentten kaçmışlardı kendisi kocaman sorununu böyle anlatmış. Foto muhabir Dado Galdieri'de çekilmiş görüntüsünü kenarda küçük kalem bu küçükük hayal kırıklığının gerek boyutunu bize sunmuştu. (AP photo / Dado Galdieri)



Geniş acıdan dar ayıya... Reuters'in editörü fotoğrafları birlikte şu bilgileri sunuyor: 'Malezya'nın ilmi Müslüman Başbakanı Abdullah Ahmet Badawi, İslam'a daha ilmi, daha modern görünüm vermeyi deneyerek öne çıkarıyor. Malezya'nın başkenti Kuala Lumpur yollarında bulunan bir okuldaki bu çocuğun 'o' anı ise o yorumu model olarak seçilmiş. Oysa sadece bir çocuk jarkısı söylüyor. Sesinin duyulmayacağını bilircesine yüzündeki ama özellikle gözlerindeki ışıkla. (Bazuk Muhammed / Reuters)



Filipinler'in başkenti Manila'da Devlet Başkanı Arroyo'nun terör bahanesiyle sivil hakları kısıtlamasına karşı düzenlenen gösteride AP foto muhabiri Aaron Favila bir kız çocuğuna odaklanmış. Çocuk hüzünlü ama o yaştaki bir çocuğun olanları anladığı şüpheli. Ama başını örttüğü pankarttaki hak arama kaygısı, çocuğun yüzünde kalan ışığı sinmiş... (AP photo / Aaron Favila)



Bir sorun yok... Sadece morların, yeşillerin, lacivertlerin koyu kırmızılardan daha yoğun serpiştiği veya sürüldüğü bir yerde bulunmuş o kadar. Hindistan'da baharın geliş şerefine yapılan Renkler Festivali sırasında kaktusları bir kız renkli boya totu serpmeye sürme tartanasından kurtulduktan hemen sonra gözlerinde huzurluk ışıklan, boya atacak veya süreceğini birini arıyor. (AP photo / Sucheta Das)



Konu yine Lübnan'da geçen yaz yaşananlar. Anadolu Ajansı'ndan Rıza Özel'in 'Lübnan vuruldu' adlı serisi çalışması Övgüye değer bulundu. O günlerde acı adına gövdesinde ve ruhunda ne varsa dışarı vuran kadının Lübnan'ın karantılarından uzanan çiğniği bu seri çalışmalardan biriydi. (Anadolu Ajansı)



Türkiye Fotomuhabirleri Derneği, Yılın Basın Fotoğrafı Yarışması'nda yılın spor fotoğrafı... Yüzünden yaralanan Fenerbahçeli futbolcu Alex ve o'na sakın olmasını öğütleyen hakem... fotoğrafı çeken Zaman Gazetesi'nden Erhan Güven, 'o' ana isim verirken Alex'in vücut dili ve başkalarını Türk kültürüne uyarlamış: 'Kanım Yerde Kalmayacak...' (Anadolu Ajansı)



Orta Çin'de 'Boymuzu Miao' adı verilen etnik topluluğun gençleri eş bulma amacıyla düzenlenen festivalde... 'Boymuzu' sıfatı Çin'deki Miao topluluklarından biri olarak bu insandan diğerlerinden ayrılıyor. Bütün Miao topluluklarında genç kızların saç stili çok önemli. Anneleri, kızlar daha ağır doğmaz saç stili için para biriktirmeye başlıyor. Yağın olarak güğümlen yapılıma ve ağırlığı 7-8 kiloyu bulan başkılar takıyorlar. 'Boymuzu Miao' topluluğu kızları ise daha az masraflı bir yöntemle özele güzelliklerine bakılmaya yerleştirilen munda boymuzlarının etrafına aleleleki yayık kadınlara saçlarını veya kenele saçlarını ya da yayın sarıyorlar. Bu bilgi bu topluluğun özelliklerini 'o' anda öğrenimize yardımcı oluyor. İşkaca gençlerin yüz ifadeleri ve güyümlerini renkleriyle izbirliği yapıarak topluluğun bir başka özelliği aktarıyor. Zengin kültürlerini ve cana yakınlıklarını. (AP photo / Express)



Hindistan'da hinduların ünlü renkleri festivali 3 mart'ta başlıyor. Ama insanların birbirlerine boyalar sürdükleri ya da serptikleri festival dünya çapında ün kazanınca artık erken başlıyor. Allahabab kentli... Renkler festivalinden bir gün önce eğlenmeye başlayan bir grup... Ortadaki modelde, adam gibi renklerle gerçek gevrek gültüyor. Ya da renklerin adamın gültüğündeki gevrek, çataklık sesi 'o' andan buraya taşıyor. (AP photo / Rajesh Kumar Singh)



Sumatra kaplı Dema ile orangerutan Nia... İksiti de yetim... Endonezya'nın Bogor Kenti'ndeki hayvanat bahçesinde doğmuşlar ama ikisinin anneleri de onları terketmiş. Hayvanat bahçesi yetkilileri tesadüfen biraraya geldiklerinde çok iyi dost oldu karmış keşfetmiş. Birbirlerinden ayrılmıyorlar. 'O an' ise 'iyi ki varsın'ın fotoğrafı olmuş. (AP / Achmad Ibrahim)



Afrika'da Gine'nin başkenti Conakry'de bronzdan sokaka çıkmaya vasağı başlayacak. Terliklerini kıyılmaya sokmuş bunları kıyılmaya. Gine'de istisnadaki diktatöre karşı okullara hükümet güçleri arasında çatışmalar oluyor. Devletdeki tuncu diktatöre da kadın yazı, adeta ta oralarından buraya "Kadrimizi anımsa" diyor. 1978 yılında Fransız sömürgeçliğinden bağımsızlık. Sovyetler Birliği'ne yarayım, sosyalist diktatörleri. Birleşen karay insan, iktidare dışlanır, darbe ve başkılar devlet başkanı ilahim iktidare gemeye, yoksulluk, diktatör Lansana Conté'nin ülkesine sığınan göçmenlere yardım parasal izlerinde bile yoksulluk süyüğü iddiaları ardından 2007'de ayaklanmalar sonra da çatışmalar... AP fotoğrafı Rebecca Blackwell'in deklansöre başlığında ortaya çıkan 'o' anın işkaca adeta iyilikli sağma çeviren bir ülkesini hikayesini de yansıtmış. En azından sığın ınsafa getire ümitsizliği poçuğu güydirmiş... (AP / Rebecca Blackwell)



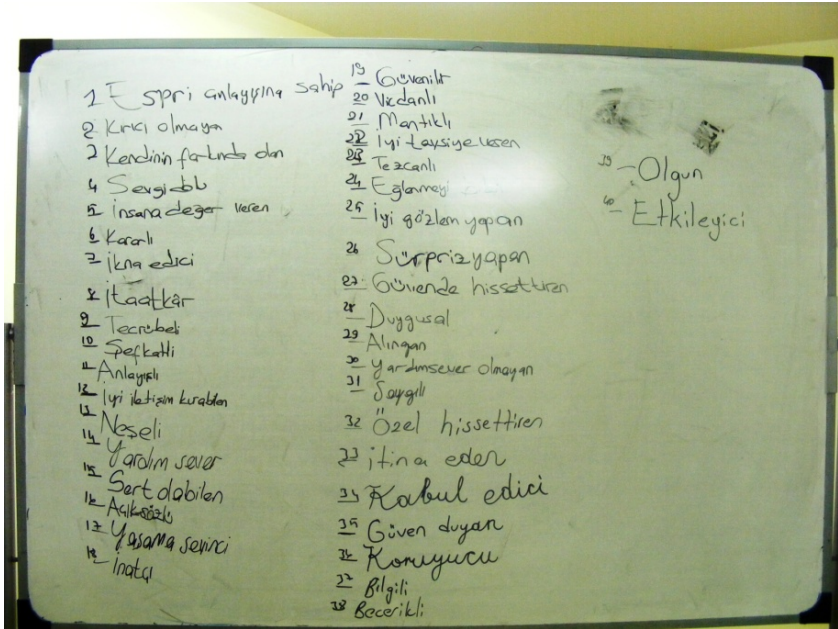
Afrika'da moritanya hava yolları'na ait yolcu uçluğu başkent Nouakchott'tan havalandıktan sonra bir hava korsanı tarafından kaçınılmaz istendi. 71 yolcu arasında bulunarlardan bazıları korsanı etkisiz hale getirmeye uğraşmışlar 'yo bağı Kanarya Adaları'ndaki Las Palmas Havalanı'na indi. 21 yolcu arbede sırasında hafif yaralanmıştı. Yolcular arasında bulunan Moritanya'yı büyükanne, yine yolcular arasında bulunan torununa adeta ilk defa kucaklıyormuş gibi sarılmıştı. 'O' ansa bir insanın içindeki sükran ve sevinç duyguların kucaklaşmasının nasıl dışa yansıyacağına dair güzel bir örnek olmuştu. (AP / EFE, Angel Medina G.)





(NTV ve İnsan, 2013).

## Şekil 7 "Sosyal Atom" Etkinliği Örneği



## 10. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, İnsan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, iyi bir dinleyicidir
7. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
8. Üyeler, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olup olmadığının farkına varır ve bu konuda istekli olur
9. Üyeler, kişilerarası ilişkilerde güvenilir olmaya önem verir
10. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığının farkına varır
11. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olma konusunda istekli olur
12. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığının farkına varır
13. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının sahip olma konusunda istekli olur
14. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığının farkına varır
15. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıklar kurma konusunda çaba gösterir
16. Üyeler, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanır
17. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
18. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunu açıklar
19. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
20. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır

21. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Kâğıt kalem, Arkadaş Edinme Formu, 3 adet Sandalye

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Bir Resim Çiz:** Üyelere rahat bir oturma pozisyonu almaları ve gözlerini kapatmaları söylenir. Üyelere beyaz boyalı, boş bir odada oturdukları ve boş bir duvara baktıklarını hayal istenir. Duvarın önünde resim yapmak için boya ve fırçalar olduğu söylenir. Üyelerin kendilerini dinleyerek, içlerinden geldiği gibi duvara resim yaptıklarını hayal etmeleri istenir. Rastgele, içlerinden geldiği gibi çizimleri ve duvarı özgürce boyamalarını söyler. Ne çizdikleri, renklerin nasıl olduğu, detayları sorulur. Hayallerinde resim çizimleri bitince resme bakmalarını ve duygularını ifade eden bir cümleyi yazıyı resmin altına yazmaları istenir. Resme son bir kez bakmaları, eklemek istedikleri bir yer varsa eklemeleri istenir. Resmi bir kez daha seyretmeleri, detaylarına, şekillerine bakmaları istenir. Üyelerden gözlerini açmaları istenir. Kâğıt ve pastel boya malzemelerini alarak, hayal ettikleri resmi, aynısı olmasa bile benzeterek çizimlerini istenir. Resimler, lider tarafından toplanır. Resimler, rastgele olarak tekrar üyelere dağıtır. Kendi resminin üyeye geri verilmemesine dikkat edilir. Üyelerden ellerindeki resme bakmalarını ve bu resmin hangi duygularla çizildiğini, ne çizildiğini düşünmeleri istenir. Daha sonra üyeler, ellerindeki resimle ilgili olarak geribildirimde bulunurlar. Resmin sahibi üyeye söylenenlerin kendisine uyup uymadığı sorulur, isterse söylenilenlere ek bilgiler ekleyebilir (Bkz. Şekil 8 ve Şekil 9).

*(Duygularını ortaya koyabilme, güçlü empati kurabilmeyi öğrenme, sevgi ve dostluk eğilimini geliştirebilme).*

**Seni Kim Arar?** : Üyelere, kendilerini, bunaldığında ya da yardıma ihtiyacı olduğunda ilk kimin arayacağı kişi/kişilerin kimler olabileceği sorulur. Üyelere düşünceleri için yeterli süre tanınır ve paylaşım, neden sizi arar sorusu doğrultusunda gerçekleştirilir. *(Kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven oluşturabilme, diğerlerinin rahatıyla ilgilenme, insan ilişkilerinde özverili olma, iyi bir dinleyici olabilme, sıcak ve güvenli ilişkiler kurabilme)*

**Beni Kim Arar?** : (Bilgiç (2009), tarafından hazırlanmış olan Arkadaşlık Becerileri Eğitimi Programı'ndan alınarak geliştirilmiştir.)

Üyelere, birer arkadaş edinme formu ve kalem dağıtılır. Bir dertleri olduğunda, kiminle konuşmayı tercih ettikleri sorulur. İsmi yazdıkları arkadaşlarının özelliklerini listelemeleri istenir. Yeterli süre tanıdıktan sonra, yazdıkları özelliklerin kendilerinde var olup olmadığı sorulur. *(Dinleyecek kişilere sahip olabilme, sevgi dolu ve şefkatli olmayı geliştirebilme, sürekli ve yakın arkadaşlara sahip olabilme, yalnız hissetmeme, arkadaşlara sahip olma, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanma)*

**Bank:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Sandalyelerden sembolik bir üç kişilik bank oluşturulur. Üyelerden kendileri dışında farklı bir rol düşünceleri ve sırayla bu banka oturarak banktaki diğer üyelerle etkileşime geçerek canlandırmaları istenir. Banka üçüncü üye geldiğinde ilk oturan üyenin kısa bir süre sonra rolüne uyumlu bir şekilde banktan ayrılması istenir. (Bankta her zaman iki kişi sürekli kalmalı). Canlandırma bittince, paylaşımda bulunulur. *(Sevgi ve dostluk eğilimi, güçlü*

*empati, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanırım, dertleşirler iyi dinleyiciyimdir, kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güven oluşturabilme, sıcak ve güvenli ilişkiler kurabilme)*

Lider, üyelere, diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutu hakkında bilgi verir.

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

### Şekil 8 “Bir Resim Çiz” Etkinliği Örneği

Resim ile ilgili diğer üyenin geribildirimi: “Toprağı yok olmuş bir ülke yok olmaya mahkûmdur”



### Şekil 9 “Bir Resim Çiz” Etkinliği Örneği

Resim ile ilgili diğer üyenin geribildirimi: “Aşağı atla, dibi görünmesin görünmesin ama sırtındaki paraşüte güvenerek!”



## 11. OTURUM: Yaşam Amacı

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, şimdi ve geçmiş yaşamını değerlendirir
5. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
6. Üyeler, yaşam amacının olmamasından kaynaklanan olumsuz duyguların farkına varır

7. Üyeler, yaşam amacını oluşturma konusunda istekli olur
8. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
9. Üyeler, yaşam amacına sahip çıkar
10. Üyeler, yaşam amacı doğrultusunda gelecekte yapacakları için istekli olur
11. Üyeler, plan yapar
12. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
13. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
14. Üyeler, yaşam amacı boyutunu açıklar
15. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
16. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
17. Üyelerin oturum sonunda “Oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur

**Araçlar:** Kâğıt, kalem, tahta ve tahta kalemi

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Kör olmak:** Üyeler mekânda dağınık bir şekilde dururlar, lider sırayla bir üye seçer ve o üye gözlerini kapatarak oda içinde amaçsızca dolaşmaya başlar, sırayla tüm üyeler bu deneyimi yaşar. Amaçsızca dolaşırken neler hissettikleri yönünde paylaşımında bulunulur. *(Yönlendirilmiş duygusundan yoksun olmanın, amaçlı ve yönünü belirlemiş olmamanın verdiği rahatsızlığı hissetme)*

Lider, üyelere, yaşam amacı boyutu hakkında bilgi verir.



**Bir Nesne Seç:** Lider üyelere, - Yaşamlarınızı gözden geçirmelerini ve bugüne kadar geçirdikleri süreyi ve yaşadıklarını temsil eden bir obje seçmelerini ister. Tüm üyeler hazır olunca üyeler, seçtikleri objeyi gruba anlatırlar. Lider bu aşamada – Anlamli geçti mi? sorusunu yöneltir. Grup hazır olunca paylaşımaya geçilir. *(Bireyin yaşamının anlamli ve amaçlı olduğu duygusuna sahip olma, şimdi ve geçmiş yaşamın anlamli olduğunu hissetme)*

**Yaşam İlkelerim:** Üyelere kâğıt ve kalem dağıtılır. Üyelere çok farkında olunmasa da, kendilerine ışık tutan, yol gösteren bir takım ilkeleri olduğu söylenir ve kendi yaşam ilkelerini düşünmeleri ve bunu kâğıda yazmaları istenir. Tüm üyeler tamamlayınca, grupla paylaşımada bulunulur ve üyeler ilkelerini açıklar. Üyelerden yaşam ilkelerinden birisinin tüm insanlığa uygulanabilecek bir şey olsaydı, hangisini seçecekleri sorulur. Tüm üyeler hangi ilkesini insanlığa vereceğini söyler. Paylaşımada bulunulur. *(Yaşam amaçlarını veren inançlara sahip olmak)*

**Benim için seç: Üyelerden** kendi yaşam planlarını bir şema olarak çizmeleri istenir. Daha sonra ayağa kalkılır ve üyelerin başka bir üye ile eş olmaları istenir. Eşlerine kendi planlarını ve olasılıklarını açıklamaları ve eşlerinin kendileri için karar vermesi istenir. Bunu ise, şemada yürüyerek oluşturması istenir. Paylaşım aşamasında eşler diğeri üyenin planı için nasıl bir yol çizdiklerini açıklarlar. Paylaşımada bulunulur. *(Yönlendişlik duygusu, gelecekte yapacaklarını düşünmenin verdiği olumlu duyguyu hissedebilme, amacını ve yönünün belirlemiş olma, geleceği düşünme, plan yapma )*

**Sloganını belirle:** Üyelerden yaşam amacınızı ifade eden özgün bir slogan düşünceleri istenir. Hazır olunca her üye tahtaya kendi sloganını yazar. Sesli olarak gruba okur. Daha sonra üyeler sloganlarını açıklarlar. Paylaşımında bulunulur. (*Yaşam amacına sahip çıkmak, amacını ve yönünü belirleme, amacı doyum kaynağı yapabilme*)

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*
- o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir ve oturumun özeti yapılır. Üyelere gelecek hafta ne yapılacağı konusunda bilgi verilir ve süreç sonlandırılır.

## **12. OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
5. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
6. Üyeler, yaşam amacının olmasına önem verir
7. Üyeler, plan yapar
8. Üyeler, plan yapmaktan haz alır

9. Üyeler, başarmaya çalışılan şey ile ilgili olarak akılcı davranır
10. Üyeler, planı gerçekleştirme konusunda kararlı davranır
11. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
12. Üyeler, yaşam amacı boyutunu açıklar
13. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
14. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varır
15. Üyelerin oturum sonunda oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
16. Üyeler, grubun Psikolojik iyi oluş temelli psiko-eğitim grubunu ve programını açıklar
17. Üyeler, program sürecindeki kazanımları bilir
18. Üyeler, grup süreci ile ilgili olumlu izlenime sahip olur
19. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş durumunun farkına varır
20. Üyeler, kendi psikolojik iyi oluş alt boyutlarının farkına varır
21. Üyeler psikolojik iyi oluş kavramı, alt boyutları ve birey üzerindeki olumlu etkilerini açıklar

**Araçlar:** Kâğıt, kalem, kurdele, cümle tamamlama kartları, yüz boyası

**Süre:** 120 dakika

### **Uygulama**

**Hedefini Söyle:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Üyelerden iki kelimele bir yaşam amacını belirlemeleri istenir. Üyelerle birlikte öncelikle üç kere dize, üç kere alkış ve üç

kere parmak şıklatılır. Daha sonra parmak şıklatırken 1. şıkta isim, 2. ve 3. şıkta yaşam hedefini ortaya koyan kelimelerin ritmi kaçırmadan söylenilmesi istenir. Tüm üyeler sırasıyla kendi isimlerini ve hedeflerinin tüm grubun ritmi gerçekleştirmesi sırasında söylerler. Daha sonra üyelere birbirlerinin isim ve yaşam amaçlarını akılda tutmaları ve kendilerinin ki yerine sırayı almalarını istedikleri üyenin isim ve yaşam amacını söylemeleri istenir. Bu şekilde çalışma bir süre gerçekleştirilir. Paylaşımında bulunulur. *(Yaşam amacını belirleme, yönelmişlik duygusunu hissetme)*

**Dilek Ağacı:** (Altınay (2007a), Grup Ağacı adlı ısınma oyunundan geliştirilmiştir). Üyelerden grup olarak bir ağaç olması istenir. Üyeler ağaca eklenirler mutlaka diğer üyelerle temas edecek şekilde durulması istenir. Üyelere ağacın hangi parçası oldukları sorulur. Ağaç oluşturulduktan sonra üyelere bir dilek dileyebilecek olsalardı ne dileyebilecekleri sorulur. Ardından her üyeden, bulunduğu yerden ayrılarak ağaca bir bakmasını ve istediği herhangi bir noktaya dileğini temsil eden bir parça kurdeleyi ağaca bağlamasını istenir. Sırayla bütün üyeler dileklerini temsil eden kurdeleleri sessizce ağaca bağlarlar. Daha sonra paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasından dileklerin neler olduğu ve dileklerinin yerine gelmesi için üyelerin neler yaptığı sorulur. *(Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu duygusuna sahip olma, yaşam amaçlarını veren inançlara sahip olma, yönelmişlik duygusu, gelecekte yapacaklarını düşünmenin verdiği olumlu duyguyu hissedebilme, amacını ve yönünü belirlemiş olma)*

**İteklemece:** İkili eş ol ve eşine yüz yüze bakarak parmaklarınızı birbirine geçirecek şekilde durun, amaçlarınızı yazdığımız kâğıdı elleriniz arasına alın ve amacınıza gerçekten ulaşmak istiyorsanız gücünüzü gösterin ve karşındakinin sırtını duvara değdirene kadar itekleyin.

Sırtı değen kendi amacının yazdığı kâğıdı karşıdakine verir.

**Parazit var:** [ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Üyeler serbestçe mekânda dolaşırlar ve liderin komutu ile dururlar. Kendilerine en yakın kişilerle birleşerek üçlü gruplar oluştururlar. Her gruptan bir kişinin seçilmesi istenir. Seçilen üye odanın ortasında, diğer grup iki üye de karşılıklı olarak odanın iki ucunda yerlerini alır. Karşılıklı duran üyelere bir tarafta duran üyelere, bilinmeyen, sevdikleri bir yemeği düşünerek, bu yemeğin tarifini karşı taraftaki arkadaşlarına anlatmaları istenir. Karşıdaki üyelere de, görevlerinin anlatılanı anlamak olduğu söylenir. Ortadaki grup üyesine de, görevinin sesle ya da hareketle bu konuşmayı engellemesi olduğu söylenir. Üyeler çalışmayı gerçekleştirir, yeterli süre tanındıktan sonra, karşıdaki üyelere aldıkları yemek tarifi sorulur, eksigi olup olmadığı tarifi veren üyeden kontrol edilir. Paylaşım aşamasında farklı amaçları olduğu hatırlatılarak neler hissettikleri, amaçlarına ulaşmış ulaşmadıkları? Engeller karşısında ne hissettikleri sorulur. *(Başarmaya çalışılan şey ile ilgili olarak akılcı davranabilme, plan yapma ve gerçekleştirmeye çalışma)*

Lider, üyelere, yaşam amacı boyutu hakkında bilgi verir.

**Boşluğu Tamamla:** (Özen, (2005) atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir). Üyelerde yerde ters duran ve üzerlerinde boşluk tamamlamalı cümleler olan ve bir daire şekilde dizilmiş kartların önünde durmaları istenir (Bkz. Şekil 10). Kartlar çevrilir, üyelere yeterli düşünme süresi tanınır, üyeler hazır olunca ve her üye kendi kartındaki cümledeki boşluğu, yüksek sesle tamamlar. Daha sonra yer değiştirilir ve tüm üyeler tüm cümleleri

seslendirene kadar süreç devam eder. Daha sonra paylaşımında bulunulur. *(Tüm psikolojik iyi oluş boyutlarını ve genel durumu ortaya koyabilme)*

Cümleler:

- ... birisiyim, ... hissediyorum *(Kendini kabul)*
- ... yarım bıraktım, ... hissediyorum *(Kendini Kabul)*
- ...başardım, ... hissediyorum *(Bireysel gelişim)*
- ... karar verdim, ... hissediyorum *(Özerklik)*
- ... ben fark ettim, ... hissediyorum *(Çevresel Hakimiyet)*
- ... yardım ettim, ... hissediyorum *(Diğerleri ile olumlu ilişkiler)*
- ... tartıştım, ... hissediyorum *(Diğerleri ile olumlu ilişkiler)*
- Beni... sever, ... hissediyorum *(Diğerleri ile olumlu ilişkiler)*
- ... amacım var, ... hissediyorum *(Yaşam amacı)*

**Veda Kartı:** (Smead Morganett, (2005) Ailedeki Boşanmanın Olumsuz Etkileri ile Başa Çıkma Programından geliştirilmiştir.) Üyelerden malzemeleri kullanarak bir “Veda Kartı” hazırlamaları istenir. Kâğıdı ikiye katlamaları istenir. Ön yüzüne ... (isim) Hoşça kal der yazılması istenir. Her üyenin kartlarını dolaştırarak, tüm üyelerin boyayı kullanarak parmak izi ile birlikte karta kısa bir veda notu yazmaları istenir. Paylaşımında bulunulur. (Her üyenin kartının imzalandığından emin olunur). *(Vedalaşma)*

**Değerlendirme:** Liderin değerlendirmesinden sonra sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- o *Bugün grupta kendinizi daha fazla rahat hissetmenizi neler sağladı?*
- o *Hangi grup üyesi/leri ile bağlantı kurdunuz?*
- o *Bugün grubun nasıl çalıştığı hakkında neler öğrendiniz?*

*o Bugün kendiniz hakkında neler öğrendiniz?*

Her bir oturumda geçirilen yaşantıların grup üyeleriyle gözden geçirilir, grup süreci değerlendirilir. Grup üyelerine grup süreci ile ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımında bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir. Daha sonra üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

### **Şekil 10 “Boşluğu Tamamlama” Etkinliği Materyal Örneği**



## **EK-2 PSİKODRAMA TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA DENEYSSEL UYGULAMASI**

Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, yardımcı lider Uzman Psikolojik Danışman Fatma BÜYÜKKATRAN eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Psikodrama yaklaşımı uygulanması sebebiyle oturumlar yapılandırılmamıştır. Ancak ısınma amacıyla 12 hafta boyunca süren oturumlarda, psikolojik iyi oluşun boyutları ile ilişkili boyutlara yönelik etkinlikler seçilmesine ve bu etkinliklerin psiko-eğitim grubunda işlenen boyut ile benzer olmasına özen gösterilmiştir. Üyelerin paylaşımları doğrultusunda grup süreci gerçekleştirilmiştir. 2008-2009 ve 2009-2010 yıllarında üniversite öğrencileri ile psikodrama uygulamaları pilot çalışmalar olarak gerçekleştirilmiş, üyelerden ve uzmanlardan sürece ve uygulamalara ilişkin geribildirimler alınmıştır. Bu uygulamalarda oturumların içeriği ve süresi gözlemlenmiştir.

Uygulama sırasında grup üyeleri ve danışman arasında samimi ve empatik yönü ağır basan bir iletişim gerçekleşmiştir. Grup süreci sırasında geç gelme konusu dışında bir sıkıntı yaşanmamıştır.

### **1. OTURUM: Kendini Kabul**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, grup yöneticisi, yardımcı yönetici ve diğer üyeleri tanır
2. Üyeler, grup kurallarını söyler
3. Üyeler, kişisel amaçlarını belirler
4. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
5. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
6. Üyeler, psikodramayı açıklar
7. Üyeler kullanılacak teknikleri bilir



8. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
11. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
12. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
13. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3,5 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Isınma, güven çalışması, kişilik atomu, role girme, eşleme, yandan konuşma, paylaşım, değerlendirme

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Ortak özelliklerini buluşması çalışması
- İlk izlenimini yaz çalışması
- Kişilik atomu çalışması

**Süreç:** Grup üyeler sırayla söz alarak kendisini tanıttı. Grup yöneticisi kendisini tanıttı. Yardımcı yönetici gruba tanıştırlarak, gruptaki rolü açıklandı. Etkinliklere aktif olarak katılmayacağı, gerektiğinde oyunlarda rol alacağı açıklandı. Grup yapılandırması (Gizlilik, zamanında gelme, konuşana saygı gösterme vb.) yapılarak, üyelerin gruba daha çabuk uyum sağlamaları sağlanmaya çalışıldı. “Ortak Özellikler Buluşması” ve “İlk İzlenimini Yaz” çalışması ile üyelerin birbirlerine ısınmaları sağlandı. Üyelerin rol aldığı Kişilik atomu çalışması ile her bir üye, kendi özelliklerini grupla paylaştı. Özellikleri konusunda farkındalıklarını arttırdı. Üyeler süreç ve kendileri ile ilgili paylaşımlarda bulundu. Bütün üyelerin istekli bir şekilde katılım gösterdi görüldü.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Üyeler birbirleri ile tanıştı, kendilerini rahatlıkla ifade etti ve birbirlerine güven duymaya başladı. Üyeler daha önce kendi özellikleri konusunda yeterince düşünmediklerini fark ettiklerini, yapılan çalışmalar ile ilk defa, gerçek anlamda kendilerini ortaya net bir şekilde koyduklarını belirtti. Üyeler, sürecin onlar için oldukça yararlı, heyecan verici ve faydalı olduğunu ifade etti.

## **2. OTURUM: Kendini Kabul**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu ve davranışlarının farkına varır
4. Üyeler, geçmiş yaşamına ilişkin olumlu duygularının farkına varır
5. Üyeler, benliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini tanır ve kabul eder
6. Üyeler, benliğe ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
7. Üyeler, kendini kabul etme konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
8. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
9. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Sosyometri, sahneleme, hikâye yazma ve değerlendirme, role girme, paylaşım

### **Uygulanan Çalışmalar**

- İsmime göre sıfat çalışması
- Benim için bir hikâye anlat çalışması
- Pazarı canlandır çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Ardından üyeler, kendilerini nasıl hissettikleri ile ilgili paylaşımları alınarak üyelerin birbirlerine ve sürece ısınmaları sağlanmaya çalışıldı. “İsmime göre sıfat” çalışması ile üyelerin birbirlerine ısınması ve etkileşimi sağlanmaya çalışıldı. “Benim için bir hikâye anlat” çalışması ile üyelerin kendilerini ve son üç aylık dönemde neler yaşadıklarını gözden geçirmeleri sağlandı. Ayrıca yine bu çalışma ile üyelerin paylaşımları ve birbirleri ile empati kurmaları sağlandı. “Pazarı canlandır” çalışması ile grup üyelerinin birbirleri ile olan iletişim örüntüleri gözlemlendi. Oturum, sürecin gözden geçirilmesi, üyelerin paylaşımı ve grup tokalaşması ile tamamlandı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Üyelerin kendi yaşamlarını gözden geçirirken kendileri hakkında geribildirimlerde buldukları gözlemlendi. Sosyometri çalışması ile de, rol alma ve canlandırabilme yeteneklerini ortaya koymuş oldular. Üyelerin birbirlerini kabul ettikleri ve kendilerini özgürce ifade ettikleri görüldü.

### **3. OTURUM: Bireysel Gelişim**

#### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar

4. Üyeler, kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmeye değer verir
5. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
6. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
7. Üyeler, bireysel gelişimin önemini farkına varır
8. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** İmajinasyon, güven çalışması, sahneleme, role girme, yandan konuşma, paylaşım, değerlendirme

**Uygulanan Çalışmalar**

- Hangi renksin çalışması
- Senkronize konuşma çalışması (Altınay, 2007a)
- Geçmişe yolculuk çalışması
- Beni ikna et çalışması
- Müzik yarat çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Üyelerin içinde buldukları duygu durumunu anlamak için “Hangi renksin” çalışması yapıldı. Her bir üyenin, o gün kendisini nasıl hissettiğini ifade ederek, kendileri ile ilgili farkındalık kazanmaları sağlandı. Üyelerden eşleşerek “Senkronize konuşma” çalışmasını (Altınay, 2007a) gerçekleştirmeleri istendi. Bazı çiftlerin büyük bir uyum sergiledikleri bazı çiftlerin ise bu konuda zorlandıkları görüldü. “Geçmişe yolculuk” çalışması ile üyelerden geçmiş dönemlerini gözden geçirmeleri istenerek, bireysel gelişimleri ile ilgili durum

değerlendirmesi yapmaları sağlandı. Bazı üyeler, kendi gelişimleri ile ilgili olarak ne kadar yol aldıklarını fark ettiklerini ifade ettiler. “Müzik yarat” çalışması ile üyelerin kendilerini özgürce ifade etmeleri ve kendilerini güvenle ortaya koyabilmeleri adına deneyim kazandırılmaya çalışıldı. Oturum sürecinin gözden geçirilmesi ve üyelerin paylaşımı ile tamamlandı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Üyelerin geribildirimleri, oturumun amacı doğrultusunda idi. Üyelerin çekingenliklerini attıkları, birbirlerine daha fazla kaynaştıkları, birbirlerini kabul ettikleri gözlemlendi.

#### **4. OTURUM: Bireysel Gelişim**

##### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyesine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yeteneklerinin farkına varır
5. Üyeler, güçlü ve yetenekli olma yolunda çaba gösterir
6. Üyeler, kendi bilgisini ve etkililiğini yansıtacak yolların farkına varır
7. Üyeler, değişime ve beceri kazanmaya hazır olur
8. Üyeler, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusunun farkına varır
9. Üyeler, yeni deneyimlere açık olduğunu fark eder
10. Üyeler, bireysel gelişim konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Gevşeme Çalışması, güven çalışması, nefes egzersizi, ayna tekniği, role girme, paylaşım, değerlendirme.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Nefes egzersiz çalışması
- Dans et çalışması
- Şiir yaz çalışması
- Ayna çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Üyelerle birlikte “Nefes egzersiz” çalışması yapıldı. Tüm üyelerin çalışmaya katılması sağlanmaya çalışıldı. Ardından daha önce olmadıkları bir üye ile eşleşmeleri istenerek, müzik eşliğinde dans etmeleri istenerek, yeni deneyimlere açık olmaları sağlanmaya çalışıldı. Ardından “Şiir yaz” çalışması ile üyelerin yeteneklerini fark etmesi, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmelerine fırsat tanındı. Ayna Çalışması üyeler birbirleri ile empati kurarak, etkileşimlerini arttırmış oldular. Oturum sürecinin gözden geçirilmesi ve üyelerin paylaşımı ile tamamlandı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. “Nefes egzersizi” çalışması üyeler için yeni bir deneyim olması açısından çalışma ilgilerini çekti. “Dans et” çalışması ile daha önce bu deneyimi hiç yaşamamış olan üyelere, yeni bir şey deneme fırsatı verilmiş oldu, Üyeler yeteneklerini ortaya koymaya çalıştılar. Ayna çalışması ile üyelerin nasıl göründükleri ile ilgili geribildirim almaları sağlanmış oldu.

## 5. OTURUM: Özerklik

### Amaçlar:

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, kendi ile ilgili kararlar verir
5. Üyeler, bağımsız hareket eder
6. Üyeler, özerklik konusunda kendilerine ilişkin farkındalık geliştirir
7. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
8. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Rol oynama, rolden çıkarma, role girme, sahneleme, eşleme, yandan konuşma, rol değişimi, değerlendirme, paylaşım, güven çalışması, grup oyunu.

### Uygulanan Çalışmalar

- Paylaşım
- Rüya çalışması
- Protagonist çalışması
- Kör yürüyüşü uygulaması
- Kral sizsiniz çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturum ve üyelerin şu andaki duygu durumları ile ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Paylaşımından sonra üyelere gördükleri

bir rüya hakkında çalışılabileceği söylendi. Üyelerin paylaşımları doğrultusunda bir protagonist ile çalışıldı. Ardından “Kör yürüyüşü” uygulaması ile üyelerin etkileşimleri sağlandı. Daha sonra çalışma sırasında özerk olma konusunda neler hissettikleri ile ilgili paylaşımda bulunuldu. “Kral sizsiniz” çalışması ile üyelerin kral ya da kralın tabası rollerine girerek özerk olma-olmama ikilemi yaşattırılmaya çalışıldı. Oturum sürecinin gözden geçirilmesi ve üyelerin paylaşımı ile tamamlandı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Protagonist çalışmasında dile getirilen baba-oğul ilişkisi özerk olma ve olmama ile bağlantılı bir çalışmaydı. Ardından gerçekleştirilen kör yürüyüşü ve kral sizsiniz çalışmaları ile üyelere kendi özerk olma düzeyleri, bu konu ile ilgili duygu ve düşünceleri, kendi kendine karar verme ve önemi, özgürce davranırken ya da bundan yoksun olmanın verdiği duygular yaşattırılmaya çalışıldı. Üyelerin bağımsız ve istediği yönde davranışta bulunabilmenin önemini fark ettikleri, kendi durumlarını değerlendirdikleri paylaşımlarla gözlemlendi.

## **6. OTURUM: Özerklik**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, bağımsızlığın ve kendi kendine karar verebilmenin öneminin farkına varır
5. Üyeler, sosyal baskı ile baş eder
6. Üyeler, özgürce görüş bildirir



7. Üyeler, diğerlerinin kendisi ile ilgili düşüncesinden kaygı duymadan fikrini söyler/davranışta bulunur
8. Üyeler, özerklik konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Güven çalışması, eşleme, role girme, nefes egzersizi, paylaşım.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Sırt sırta çalışması
- Gözler bende çalışması
- Paylaşım

**Süreç:** Oturum bir önceki oturum ve üyelerin şu andaki duygu durumları ile ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Üyeler eşleştirilerek sırt sırta çalışması yaptırıldı. Gözler bende çalışmasında, her bir üye sırayla yere uzandı ve üyelerin soruları eşliğinde son dönemi hakkında duygu ve düşüncelerini grupta paylaştı. Paylaşım aşamasında üyeler, çalışmalar sırasında neler hissettiklerini ve gözler bende çalışmasında yere uzanan üyeye sordukları soruların kendileri ile ilişkili olup olmadıkları konusunda değerlendirmede bulundular. Oturum sürecin, gözden geçirilmesi ile tamamlandı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Sırt sırta çalışması ile üyelerin bağımsız ve istediği yönde davranışta bulunabilmenin önemini anlaması konusunda fırsat sağlanmış oldu. Gözler bende çalışması ile üyeler diğerlerinin onayına fazla önem vermeyerek, kendini kişisel standartlarına göre değerlendirme gibi bir içsel yolculuk yaptılar. Paylaşımlarda özerklik konusunda iç görüş kazandıklarını belirten ifadelerde bulundular.

## **7. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, zamanı planlar, günlük aktivitelerini planlar,
5. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
6. Üyeler, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun tercihler yapar
7. Üyeler, çevresel etkinliklerin düzenlenmesinde gönüllü olarak rol alır
8. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
9. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
10. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Sembolleştirme, role girme, grup oyunu, paylaşım.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Cümle tamamlama çalışması (Altınay, 2007a)
- Kontrol ettiğim şey çalışması

- Etkinlik planla çalışması
- Lideri takip et çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturum ve üyelerin şu andaki duygu durumları “Cümle tamamlama” çalışması (Altınay, 2007a) ile anlaşılmaya çalışıldı. Ardından “Kontrol ettiğim şey” çalışması (Altınay, 2007a) ile üyelerin kontrol edebildikleri nesnelere gözden geçirmeleri, bu nesnelere kontrolünün onlar üzerinde nasıl farkındalık yarattığı konusunda bilgi sahibi olmalarına yardımcı olundu. “Etkinlik planla” çalışması ile üyelerin günlük yaşamlarını kişisel gereksinimleri ve değerlerine uygun bir şekilde planlama becerileri arttırılmaya çalışıldı. “Lideri takip et” çalışması ile üyelere çevreyi idare etmede, yeterlilik ve yönetim duygusu hatırlatılmaya çalışıldı. Paylaşım aşamasında tüm bu etkinlikler ile ilgili üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşıldı.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Üyelerin tüm grubun sorumluluğunu aldığı “Lideri takip et” çalışmasında zorlandıkları gözlemlendi. “Etkinlik planla” çalışmasında, grup dinamiğinin oldukça etkili bir şekilde oluştuğu gözlemlendi. Bu oturumla üyelerin kendi çevresel hâkimiyet düzeylerini gözden geçirdikleri ve geliştirdikleri paylaşımlarla ifade edildi.

## **8. OTURUM: Çevresel Hâkimiyet**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, çevredeki imkânların farkında olur
5. Üyeler, çevreyi kontrol eder

6. Üyeler, diğer insanları yönlendirir
7. Üyeler, kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirir
8. Üyeler, bireysel işlerini başarı ile yürütür
9. Üyeler, başarılı oldukları konuların farkına varır
10. Üyeler, çevresel hâkimiyet konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımında bulunmaya istekli olur
12. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Isınma oyunu, grup oyunu, rol oynama, rolden çıkarma, role girme, eşleme, rol değişimi, paylaşım.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Kulaktan kulağa çalışması (Altınay, 2007a)
- Benim ihtiyacım ne? çalışması
- Protogonist çalışması

**Süreç:** Oturum bir önceki oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması ile başladı. Kulaktan kulağa çalışması (Altınay, 2007a) ile üyelerin en son kime ne yaptırdığı hakkında bilgi alınarak ısınma çalışması yapılmış oldu. “Benim ihtiyacım ne?” çalışması ile üyelerin kişiler ile olan ilişkileri ve çevreyi organize etme durumunda neler yapabilecekleri konusunda paylaşımda bulunuldu. Bu çalışma sonucu protogonist olan bir üyenin getirdiği konu hakkında çalışıldı. Paylaşım aşamasında tüm bu etkinlikler ile ilgili üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşıldı.

**Değerlendirme:** Protogonist çıkması nedeniyle oturum için planlanan çalışmalarından bazıları gerçekleştirilemedi. Kulaktan kulağa çalışması ile üyelerin çevreyi idare etmede, yeterlilik ve yönetim duygusuna sahip olma düzeylerini düşünmesi sağlandı. Benim ihtiyacım ne? çalışması ile üyelerin kendi psikolojik durumlarına uygun, çevre yaratabilme veya oluşturabilmesini sağlamaları için farkındalık yaratılmaya çalışıldı. Paylaşım aşamasında üyelerin kişisel gereksinimler ve değerlerine uygun durumlar oluşturabilmesinin önemi vurgulandı.

## **9. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, insan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
7. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığını farkına varır
8. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığını farkına varır
9. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığını farkına varır
10. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
11. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
12. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Isınma oyunu, paylaşım.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Empati çalışması
- Kucaklaş ve hisset çalışması
- Liste yap çalışması
- Güçlü yanlarını listele çalışması

**Süreç:** Oturum üyelerin bir portakalla empati yapması ile devam etti. Bu çalışma, oturum amaçlarından biri olan üyelerin diğerlerine karşı güçlü bir şekilde empati kurabilmesini sağlaması konusunda beceri kazanmalarına yardımcı oldu. Ayrıca üyeler, sürece ısınarak, duygu durumları hakkında gruba geribildirim vermiş oldular. Paylaşımın ardından üyelerden daha önce eşleşmedikleri bir üye ile eşleşmeleri ve kucaklaşması istendi. “Kucaklaş ve hisset” çalışması sonrasında alınan paylaşımlarda, üyelerin diğerleriyle yakın, sıcak, doyumlu ve güvenli ilişkilere sahip olma konusundaki durumlarını gözden geçirmiş oldular. “Liste yap” çalışması ile üyeler birbirleri hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etti. Paylaşım ile üyelerin, kendileri ile ilgili görüşler hakkında geribildirim vermesine fırsat verildi. “Güçlü yanlarını listele” çalışması ile üyeler etkili olduğunu düşündükleri yönlerini ifade ettiler. Paylaşım sırasında, üyelerin diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma düzeyleri ve bu konuda ki becerileri hakkında geribildirimlerde buldukları görüldü.

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Yapılan çalışmalar ile üyelerin giderek kendilerini daha net bir şekilde ortaya koydukları, grup üyeleri arasındaki ilişkilerin ve güvenin her oturumda daha da güçlendiği görüldü. Dolayısıyla oturumun amacı olan diğerleri ile olumlu ilişkiler kurabilme

düzeinin artırılması sadece bu oturumla değil tüm oturumlarla desteklenmektedir. Üyelerin birbirleri hakkında verdikleri geribildirimlerin üyelerin kendi özelliklerini fark etmelerine ve kendilerine olan güvenlerini arttırdığı gözlemlendi.

## **10. OTURUM: Diğerleri ile Olumlu İlişkiler**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, İnsan ilişkilerinde özveri gösterir
5. Üyeler, yüksek düzeyde empati kurar
6. Üyeler, iyi bir dinleyicidir
7. Üyeler, çevresindekilerin rahatı ile ilgilenir
8. Üyeler, sevgi, dostluk ve şefkat eğilimi içinde olup olmadığının farkına varır ve bu konuda istekli olur
9. Üyeler, kişilerarası ilişkilerde güvenilir olmaya önem verir
10. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilerinin olup olmadığının farkına varır
11. Üyeler, sıcak ve güvenli ilişkilere sahip olma konusunda istekli olur
12. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının olup olmadığının farkına varır
13. Üyeler, kendisini dinleyebilecek arkadaşlarının sahip olma konusunda istekli olur
14. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıkları olup olmadığının farkına varır
15. Üyeler, uzun süreli yakın arkadaşlıklar kurma konusunda çaba gösterir
16. Üyeler, kişisel karşılıklı sohbetlerden hoşlanır
17. Üyeler, diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir

18. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
19. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Gevşeme, güven çalışması, sosyometri, grup oyunu, rol oynama, rolden çıkarma, role girme, sahneleme, yandan konuşma, eşleme, paylaşım.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Gevşeme çalışması
- Güven oyunları (Altınay, 2007a)
- Deprem var çalışması
- Çubuklar (Altınay, 2007a)
- Protogonist çalışması

**Süreç:** Oturum, gevşeme çalışması ile başladı. Ardından “Güven oyunları” çalışması ile üyelerin, diğerleriyle yakın, sıcak, doyumlu ve güvenli ilişkilere sahip olma konusunda beceri kazanmaları sağlandı. “Deprem var” çalışması ile sosyometri gerçekleştirildi. Zor durumlarda, diğerleri ile olumlu ilişkilere sahip olmanın, olumlu yanları fark ettirilmeye çalışıldı. Bu çalışma sonucu protogonist olan bir üyenin getirdiği konu hakkında çalışıldı. “Bağ kur” çalışması ile üyelerin diğerleri ile olan ilişkilerini gözden geçirmesine ve geribildirim almasına olanak sağlandı. Paylaşım aşamasında tüm bu etkinlikler ile ilgili üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşıldı.



**Değerlendirme:** Gevşeme ve ısınma çalışmaları ile üyelerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak sağladı. Üyeler kişiler arası ilişkilerin önemini bir kere daha kavradı. Üyeler, kendi durumlarını gözden geçirerek, diğerleri ile olumlu ilişkiler düzeyini arttırma konusuna ilişkin, olumlu tutum geliştirdi.

## **11. OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, şimdi ve geçmiş yaşamını değerlendirir
5. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
6. Üyeler, yaşam amacının olmamasından kaynaklanan olumsuz duyguların farkına varır
7. Üyeler, yaşam amacını oluşturma konusunda istekli olur
8. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
9. Üyeler, yaşam amacına sahip çıkar
10. Üyeler, yaşam amacı doğrultusunda gelecekte yapacakları için istekli olur
11. Üyeler, plan yapar
12. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
13. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
14. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
15. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Hayal etme, sembolleştirme, role girme, rol oynama, rolden çıkma, sahneleme, şiir yazma, empati, paylaşım

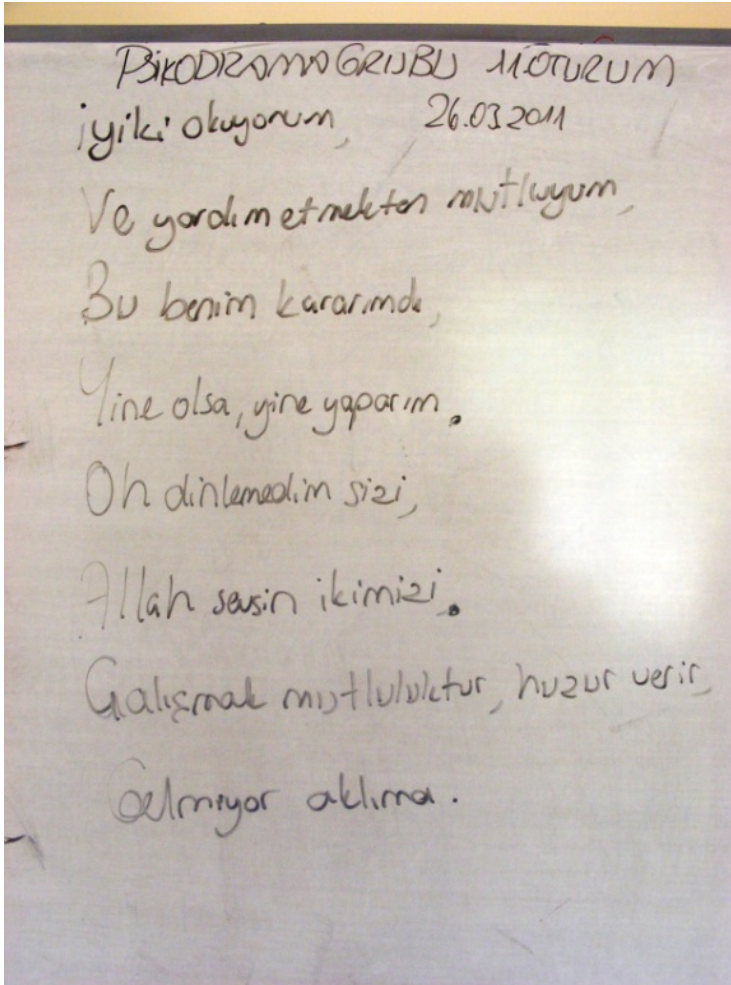
### **Uygulanan Çalışmalar**

- Mış gibi yapma çalışması
- Katil kim? çalışması
- Listeleme çalışması
- Kendini sembolize et çalışması
- Grup şiiri çalışması

**Süreç:** Üyeler öncelikle “Mış gibi yapma” çalışması ile farklı durumları canlandırdı ve sürece ısındı. Ardından “Katil kim?” çalışması ile belli bir amaca dönük olarak hareket etme konusunda çalışma gerçekleştirildi. “Listeleme” çalışması ile üyeler, ebeveynlerinin yaşam amaçlarını gözden geçirdi. Böylece grup üyeleri, geçmiş ve şimdiki yaşamının anlamı konusunda düşünmeye teşvik edildi. “Kendini sembolize et” çalışması ile grup üyeleri, yaşama anlam veren inançlara ya da bakış açısına sahip olma konusunda teşvik edildi. “Grup şiiri” çalışması ile her üye kendi yaşam amacı ile ilgili bir mısra söyleyerek, yaşam amaçları konusunda farkındalık kazandı (Bkz. Şekil 11).

**Değerlendirme:** Oturum planlandığı gibi gerçekleşti. Isınma oyunlarında üyelerin heyecanlandığı görülürken, amaca yönelme ve güdülenme sürecini duygusal açıdan daha yoğun yaşadıkları gözlemlendi. Üyeler yaşama amacına sahip olmanın önemini kavradı.

Şekil 11 “Grup Şiiri” Etkinliği Örneği



## **12. OTURUM: Yaşam Amacı**

### **Amaçlar:**

1. Üyeler, diğer grup üyelerine güvenir
2. Üyeler, grupta işbirliği içinde çalışır
3. Üyeler, duygu durumunu açıklar
4. Üyeler, yaşam amacının olup olmadığının farkına varır
5. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturur
6. Üyeler, yaşam amacının olmasına önem verir
7. Üyeler, plan yapar
8. Üyeler, plan yapmaktan haz alır
9. Üyeler, başarmaya çalışılan şey ile ilgili olarak akılcı davranır
10. Üyeler, planı gerçekleştirme konusunda kararlı davranır
11. Üyeler, yaşam amacı konusunda kendisine ilişkin farkındalık geliştirir
12. Üyeler, kişisel paylaşımda bulunmaya istekli olur
13. Üyeler, değişimi istemeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmeye hazır olur
14. Üyeler, grup süreci ile ilgili olumlu izlenime sahip olur

**Süre:** 3 Saat

**Kullanılan Teknikler:** Sosyometri, sahneleme, role girme, rol oynama, rolden çıkarma, değerlendirme, paylaşım, hayal etme.

### **Uygulanan Çalışmalar**

- Ortak görüşü canlandır çalışması
- Kendine mektup yaz çalışması
- En çok etkilendiğim şey çalışması
- Uğurlama çalışması

- Hediye ver çalışması

**Süreç:** Üyeler iki gruba ayrılarak, ortak görüşü canlandır çalışması ile yaşam amaçları ile ilişkili bir konuda canlandırma yaptı. “Kendine mektup yaz çalışması ile üyeler yaşamları ile ilgili kendilerine tavsiyelerde bulundular. Yaşam amacına yönelme ve gerçekleştirme konusunda güdülenmeleri sağlandı. “En çok etkilendiğim şey” çalışması, üyelerin tüm grup sürecini gözden geçirmeleri ve özetlemeleri sağlandı. Uğurlama çalışması ile üyeler eşleşerek tavsiyeler eşliğinde birbirlerini yolcu etti. Bu sayede üyelerin birbirlerinden geribildirim alması sağlanmış oldu. Hediye ver çalışması ile tüm üyeler, neden seçtiklerini açıklayarak gruba hayali bir hediye verdi. Bu sayede üyeler grupla vedalaştı.

**Değerlendirme:** Oturum boyunca yapılan çalışmalarda üyelerin duygusal anlar yaşadıkları gözlemlendi. Üyeler, grup süreci ile beklentilerinin çoğunun karşılandığını, kendilerinde olumlu yönde gelişmeler gözlemlediklerini belirtti. Paylaşımlar, üyelerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının arttığı ve kendini gerçekleştirme konusunda çaba içinde olacaklarını göstermektedir.

### EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adı Soyadı: \_\_\_\_\_ Yaş: \_\_\_\_\_ Cinsiyet: K ( ) E ( )

Bölüm ve Sınıf: \_\_\_\_\_ İletişim Bilgileriniz: Cep Tel ..... E-mail: \_\_\_\_\_

**1- Mezun olduğunuz lise?** Genel lise ( ) Mesleki lise ( )

**2- Mezun olduğunuz ortaöğretim kurumunun yeri?**

Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) Şehir ( ) Büyük şehir ( )

**3- Anneniz hayatta mı?** Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız Evet ise, Annenizin öğrenim durumu nedir?

Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )

Lise ( ) Yüksek Okul ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans vb. ( )

**4- Babanız hayatta mı?** Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız Evet ise, Babanızın öğrenim durumu nedir?

Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )

Lise ( ) Yüksek Okul ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans vb. ( )

**5- Anne ve babanızın evlilik durumu?** Birlikte ( ) Ayrı ( )

**6- Anneniz çalışıyor mu?** Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız Evet ise, Annenizin mesleği nedir?

Memur ( ) İşçi ( ) Serbest meslek ( ) Emekli ( ) Diğer belirtiniz ( )

**7- Babanız çalışıyor mu?** Evet ( ) Hayır ( )

Cevabınız Evet ise, Babanızın mesleği nedir?

Memur ( ) İşçi ( ) Serbest meslek ( ) Emekli ( ) Diğer belirtiniz ( )

**8- Ailenizin ikamet ettiği yer?**

Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) Şehir ( ) Büyükşehir ( )

**9- Ailenizin oturduğu evin mülkiyet durumu?**

Kendi evimiz ( ) Kira ( ) Kira ödemiyoruz ( ) Lojman ( )

**10- Ailenizin aylık gelir düzeyi sizce nasıl?**

İyi değil ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok iyi ( )

**11- Daha önce travmatik bir olay yaşadınız mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**12- Daha önce psikiyatrik bir tedavi aldınız mı?** Evet ( ) Hayır ( )

### EK-4 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	6	5	4	3	2	1
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	6	5	4	3	2	1
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	6	5	4	3	2	1
8. Birçok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	6	5	4	3	2	1
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	6	5	4	3	2	1
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu	1	2	3	4	5	6

hissederim.						
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.	6	5	4	3	2	1
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	6	5	4	3	2	1
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	6	5	4	3	2	1
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissedirim.	6	5	4	3	2	1
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	6	5	4	3	2	1
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	6	5	4	3	2	1
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm birçok şey var.	6	5	4	3	2	1
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak	1	2	3	4	5	6



benim için önemlidir.						
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.	6	5	4	3	2	1
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	6	5	4	3	2	1
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	6	5	4	3	2	1
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	6	5	4	3	2	1
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	6	5	4	3	2	1
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	6	5	4	3	2	1
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlıklarımın çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri	1	2	3	4	5	6

nadiren yaptırabilirler.						
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmeye genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	6	5	4	3	2	1
42. Birçok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	6	5	4	3	2	1
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	6	5	4	3	2	1
45. Her gün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	6	5	4	3	2	1
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Birçok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6

52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Birçok insanın yaşam biçimine imrenirim.	6	5	4	3	2	1
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	6	5	4	3	2	1
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	6	5	4	3	2	1
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat her şeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	6	5	4	3	2	1
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	6	5	4	3	2	1
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissedirim.	6	5	4	3	2	1
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	6	5	4	3	2	1
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	6	5	4	3	2	1
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme,	1	2	3	4	5	6

değişme ve büyüme sürecidir.						
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	6	5	4	3	2	1
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	6	5	4	3	2	1
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	6	5	4	3	2	1
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	6	5	4	3	2	1
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	6	5	4	3	2	1
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum	1	2	3	4	5	6

verici bulurum.						
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence “Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” özdeyişi doğrudur.	6	5	4	3	2	1
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	6	5	4	3	2	1
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	6	5	4	3	2	1

[Ryff (1989), uyarlayan Cenkseven (2004)]

**EK-5 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA YÖNELİK OLARAK HAZIRLANAN  
PSİKO-EĞİTİM GRUBU ÖN GÖRÜŞME FORMU**

Görüşmeyi Yapan: Uzm. Psik. Dan. Güldener Albayrak

İmza: .....

Tarih: ...../...../.....

Öğrencinin Adı Soyadı:

Sınıf:

Yaş:

Merhaba ben Uzman Psikolojik Danışman Güldener Albayrak. Sizlerle birlikte yürütmek istediğimiz grubun lideriyim. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora öğrencisiyim. Fakültemiz öğrencilerine yönelik olarak "Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Olarak Hazırlanan Psiko-eğitim Grubu" oluşturmaya ve grup için üye belirlemeye çalışıyorum. Bu amaçla sizinle görüşme yapmak istiyorum.

Burada oluşturacağımız grup, psiko-eğitim grubudur. Psiko-eğitim grupları, bireylere kendileri hakkında ve diğer insanlarla nasıl ilişki içinde olduklarını öğrenmelerine olanak sağlar. Psiko-eğitim grupları aynı zamanda üyelere psikolojik iyi oluş düzeylerini arttıran beceriler kazanmalarına yardımcı olur. Bir psiko-eğitim grubunda üyelerin duygularını ve düşüncelerini paylaşılırken yeni beceriler öğrenmelerine olanak sağlanır. Psiko-eğitim gruplarında anlamlı etkileşimler ve ait olma duygusu yer almaktadır.

Uygulayacağımız psikolojik iyi oluş psiko-eğitim grup uygulamaları programının dört ana amacı bulunmaktadır.

Bunlar:

1. Psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin bilgi sahibi olma,
2. Kendi psikolojik iyi oluş durumumuzun farkında olma,
3. Psikolojik iyi oluş düzeyinin alt boyutları olan kendini kabul, bireysel gelişim, özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amacı konusunda bilgi sahibi olma,
4. Psikolojik iyi oluş alt boyutları ile ilgili beceri kazanabilme ve etkili bir biçimde yaşamımızda uygulayabilmedir.

Bu psiko-eğitim grubunda ben ve yaklaşık 14-16 kadar üye yer alacaktır. Bu grupta yapacağımız grup oturumları 120 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Psikolojik iyi oluş psiko-eğitim grubu 12 oturumdan oluşmaktadır. Sizlerle haftada bir gün rehberlik saatlerinde okulumuzda belirlediğimiz bir salonda bir arada olacağız. Yapacağımız grup oturumları video kamera ile kaydedilecektir. Video ile kayıt edilen oturumlar yalnızca grup lideri ve grup lideri danışmanı Yrd. Doç. Dr. Zülal Erkan tarafından izlenecektir.

Oluşturmak istediğimiz grupla ilgili bazı temel kurallarımız olacaktır. Seninle bu temel kuralları konuşmak istiyorum.

- Gönüllülük esastır. Grubun amaçlarına uygun olarak süreçte aktiviteler olacaktır. Bu aktivitelere katılmak grubun etkili bir şekilde yürütülmesi için önemlidir.
- Grupta kesinlikle hiçbir üye diğer üyeleri ile fiziksel veya duygusal olarak incitmeyecektir. (Kavga etmeme, sataşma, küfür etmeme vb.) Bu herkesin kendini güvende hissetmesi için çok önemlidir.

- Grupta gizlilik esastır. Grupta yaşananlar hiçbir şekilde grup dışında konuşulmaz. Ancak mahkeme tarafından istenen bilgiler olduğu takdirde bu bilgiler paylaşılabilir. Onun dışında hiç kimse ile paylaşılmaz.
- Grup üyelerinin oturlara zamanında gelmesi ve düzenli olarak devam etmesi gerekir. Aksi takdirde grubun işleyişi bu durumdan olumsuz etkilenir.
- Herhangi bir nedenle bir üye, gruptan ayrılmak zorunda kaldığında grupta vedalaşarak ayrılmaya özen göstermelidir
- Bu kurallarla ilgili, şu ana kadar olan paylaşımlarla ilgili, grup hakkında ya da grup liderleri ile ilgili olarak senin sormak istediğin bir şeyler var mı?

### **Ön Görüşme Soruları**

1. Psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencilerle yaşantılarını paylaşmaya istekli misin?
2. Psikolojik iyi oluş ile ilgili en çok sıkıntı yaşadığın durumlar nelerdir?
3. Psikolojik iyi oluş konusunda yaşantılarını ne kadar rahat konuşabiliyorsun?
4. Bu grupta en çok neleri başarmak için yer almak istiyorsun?
5. Bu grupta amaçlarına ulaşmak için çabalamaya istekli misin?
6. Grubun, amaçlarına ulaşmada sana yardımcı olacağını düşünüyor musun?
7. Bir grup ortamında diğer arkadaşlarınla nasıl çalışıyorsun? Biraz anlatır mısın?
8. Senin bu gruba getireceğin katkıların neler olacak?
9. Grubun kurallarına düzenli olarak uyabileceğini düşünüyor musun?



10. Eğitim fakóltesine devam eden birinci dereceden akrabalar var mı?  
(Kardeş, kuzen)
11. Herhangi bir sağlık problemin var mı?
12. Daha önce psikolojik yardım aldın mı?
13. Benim sana sorduğum sorularla ilgili veya senin merak ettiğin durumlarla ilgili herhangi bir sorun var mı?

Zaman ayırıp benimle görüştüğün için sana teşekkür ediyorum. Değerlendirmelerimizi yaptıktan sonra bu hafta içinde gruba katılıp katılmayacağın konusunda sana bilgi vereceğiz [DeLucia-Waack, (2006) uyarlayan Çolakkadıoğlu'ndan, (2010) geliştirilmiştir.]

## EK-6 GRUP SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ İÇİN KULLANILAN FORMLAR

### 1. OTURUM SONU SÜREÇ DEĞERLENDİRME FORMU

**Adı Soyadı:**

**Tarih:** ...../...../.....

**Kaçıncı Oturum:** .....

1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Kivlighan ve Goldfine, (1991), uyarlayan Çolakkadıoğlu, (2010)]

## 2. GRUP SÜRECİNİN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ FORMU

**Adı ve Soyadı:**

**Tarih:**

PSİKO-EĞİTİM		E	H	B1
1	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.			
2	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.			
3	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim programı aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.			
4	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grup çalışması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu.			
5	Lider Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunu iyi yönetti.			
6	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim:			
		E	H	B2
7	Arkadaşlarıma Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim.			
8	Psikolojik iyi oluşa yönelik olarak hazırlanan Psiko-eğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim:			

(Kısaltmalar: E: Evet, H:Hayır, B1: Bilmiyorum, B2: Belki)

[Kivlighan ve Goldfine, (1991) uyarlayan Çolakakdoğlu'ndan, (2010) geliştirilmiştir.]

## 2. GRUP SÜRECİNİN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ FORMU

**Adı ve Soyadı:**

**Tarih:**

PSİKODRAMA		E	H	B1
1	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.			
2	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu.			
3	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.			
4	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması psikolojik iyi oluş düzeyimin artmasında benim için yararlı oldu.			
5	Lider Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma oturumlarını iyi yönetti.			
6	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma yaşantısı sonunda öğrendiklerim:			
		E	H	B2
7	Arkadaşlarıma Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına katılmalarını söyleyeceğim.			
8	Psikodrama Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının daha iyi işlemesi için önerilerim:			

(Kısaltmalar: E: Evet, H:Hayır, B1: Bilmiyorum, B2: Belki)

[Kivlighan ve Goldfine, (1991) uyarlayan Çolaklıoğlu'ndan, (2010) geliştirilmiştir.]

## ÖZGEÇMİŞ

Güldener ALBAYRAK

1974 yılında Boğazlıyan’da doğdu.



Diyarbakır/Silvan ve Ardahan’da ilkokul, Kars/Arpaçay ve Bilecik’te ortaokul ve Bilecik’te lise öğrenimini, tamamladı.

1994 yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde lisans eğitimini, 1999 yılında Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ana bilim dalında, yüksek lisansını tamamladı.

Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü’nde (Ankara), Psikodrama; Çağdaş Drama Derneği’nde (Ankara), Yaratıcı Drama; International Language Academy of Canada’da (Toronto), İngilizce eğitimi aldı.

1995 yılından bu yana, eğitimin bütün kademelerinde, Adana, Isparta, Erzurum ve Mersin illerinde, çeşitli kamu ve özel eğitim kuruluşunda, psikolojik danışman olarak görev yaptı. Halen Mersin ilinde, MEB Keloğlan Anaokulu’nda, psikolojik danışman olarak görev yapmaya devam etmektedir.

Adres: MEB Keloğlan Anaokulu Mezitli/MERSİN

Telefon: 90 505 590 51 05 E-posta: guldenere@yahoo.com