

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

DÜŞÜNSEL DUYGULANIMCI DAVRANIŞ TERAPİSİ (DDDT) ODAKLI
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN
ERGENLERDEKİ BENLİK SAYGISI DÜZEYİNE ETKİSİ

Uğur OĞURLU

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2006

Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Yrd. Doç. Dr. Rezzan HATUNGİL

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU

(Danışman)

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım.

...../...../200..

Prof. Dr. Serra DURUGÖNÜL

Enstitü Müdürü

ÖZET

DÜŞÜNSEL DUYGULANIMCI DAVRANIŞ TERAPİSİ (DDDT) ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ERGENLERDEKİ BENLİK SAYGISI DÜZEYİNE ETKİSİ

Bu araştırma, Albert Ellis'in geliştirdiği Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinin (DDDT) grupla psikolojik danışmada uygulanması ile, ergenlerin benlik saygısını yükseltmedeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın verileri, 2004-2005 öğretim yılında Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi 3. sınıf öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırmada, toplam 255 öğrenciye, bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgi Formu uygulanmıştır. 255 kişilik gruptan 10 kişi deney 10 kişi de kontrol grubuna olmak üzere 20 kişi seçilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için, deney grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri öntest ve sontest puanları arasındaki farkın, kontrol grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri öntest ve sontest puanları arasındaki fark ile karşılaştırılması amacıyla, verilere tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Bu araştırmada, her grup için dağılımın normalliği Shapiro-Wilk testi ile varyansların homojenliği ise Levene Testi ile incelenmiştir. Grupların kovaryanslarının eşit olduğuna ilişkin sayıltının test edilmesinde, Box tarafından geliştirilen Box-M istatistiği kullanılmıştır. Deney sonrasında deney grubu deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlardaki artışın veya benlik

saygılarındaki yükselişin zaman içinde kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla sontest uygulamasından bir ay sonra izleme testi uygulanmış ve bireylerin sontest-izleme testi puanları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla verilere, bağımlı gruplar için t-testi uygulanmıştır.

Araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre;

- 1- Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin deney sonrası Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanlarda bir artış olduğu gözlenmiştir.
- 2- Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma almayan kontrol grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanların deney süresince değişiklik göstermediği görülmüştür.
- 3- Deney uygulamasının sonunda Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi olarak deney grubu deneklerde gözlenen benlik saygısındaki artışın, izleme çalışmasının yapıldığı bir ay sonra da sürdüğü gözlenmiştir.

Araştırma bulguları, daha önce bu konu ile ilgili yapılan diğer araştırma bulguları ile birlikte tartışılıp yorumlanmış ve bulgular doğrultusunda geleceğe yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi, Grupla Psikolojik Danışma.

SUMMARY

THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) CENTERED GROUP COUNSELING TO THE SELF-ESTEEM LEVEL OF ADOLESCENTS

The present research was conducted to examine the effect of group counseling practice of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) developed by Albert Ellis, to the self-esteem level of adolescents.

In the research, Self-Esteem Inventory developed by Rosenberg (1965) and adapted to Turkish culture by Çuhadaroğlu (1986) and the Personal Information Sheet prepared by the researcher were administered simultaneously to 255 Junior students of Mersin University Faculty of Education. The sample of the experimental study, 20 students 10 experimental group, 10 control group were selected from these 255 students. Follow-up test was administered to the subjects one month after experimental study.

To examine the difference between pre-post test differentiation of the experimental group and control group, the split plot design ANOVA was administered to the Rosenberg Self-Esteem Inventory scores of the subjects. The normality of the distribution of the data was examined by Shapiro-Wilk test for normality. For the homogeneity of variances, Levene's test for equality of variances was applied to the data. And also to examine the equality of covariances, Box-M test was used. To test the difference between post and follow-up measures, the data were analysed by paired sample t test.

The result of the study showed that:

- 1- There was an increase of the Rosenberg Self-Esteem Inventory scores of subject who

attended the Rational Emotive Behavior Therapy centered group counseling after experiment.

- 2- No difference was observed in the Rosenberg Self-Esteem Inventory scores of the control group subjects.
- 3- It was observed that the increase of the Rosenberg Self-Esteem Inventory scores of experimental group subjects who attended the Rational Emotive Behavior Therapy centered group counseling was persisted.

The findings of the study were discussed in the light of previous researches and some recommendations were made based on the outcomes of the research.

Key words: Self-esteem, Rational Emotive Behavior Therapy, Group Counseling.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	i
SUMMARY.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
I. BÖLÜM	
GİRİŞ.....	1
I. 1. Problem.....	1
I. 1. 1. Problem Cümlesi.....	5
I. 2. Araştırmanın Amacı.....	5
I. 3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	6
I.4.Sayıtlılar.....	8
I. 5. Sınırlılıklar.....	8
I. 6. Tanımlar.....	8
II. BÖLÜM	
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
II. 1. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi.....	10
II. 1. 1. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinin Tarihsel Gelişimi.....	10
II. 1. 2. Düşünsel Duygulanımcı Bakış Açısı.....	12
II. 1. 3. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) Kuramı.....	17
II. 1. 3. 1. DDDT Kuramının İlkeleri.....	18
II. 1. 4. DDDT'nin Önemli Temel Kavramları.....	20

II. 1. 4. 1. Mantıklılık.....	20
II. 1. 4. 2. Muhakeme ve Duygu.....	21
II. 1. 4. 3. Mantıklı ve Mantıksız Düşünceler.....	22
II. 1. 4. 4. Biyolojik Eğilimler.....	23
II. 1. 4. 5. Mantıksızlığın Gelişimi.....	23
II. 1. 4. 6. Mantıksızlığı Devam Ettirme.....	24
II. 1. 5. ABC Modeli.....	25
II. 1. 6. Terapötik Süreç ve Bu Süreçte Terapistin Rol ve Fonksiyonları.....	28
II. 1. 6. 1. Terapötik Süreç.....	28
II. 1. 6. 2. Terapötik Süreçte Terapistin Rol ve Fonksiyonları.....	30
II. 1. 7. Terapi Teknikleri.....	32
II. 1. 7. 1. Bilişsel Teknikler.....	33
II. 1. 7. 2. Duygusal Teknikler.....	33
II. 1. 7. 3. Davranışsal Teknikler.....	34
II. 1. 8. DDDT'ye İlişkin Yapılan Araştırmalar.....	34
II. 2. Benlik Saygısı.....	36
II. 2. 1. Benlik Saygısı ve Tarihsel Gelişimi.....	36
II. 2. 2. Benlik Saygısı İle İlgili Yaklaşımlar.....	38
II. 2. 3. Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çalışmalar.....	46
II. 2. 3. 1. Rosenberg'in Benlik Saygısı İle İlgili Çalışması.....	46
II. 2. 3. 2. Coopersmith'in Benlik Saygısı İle İlgili Çalışması.....	49
II. 2. 4. Ergenlik Dönemi ve Benlik Saygısı.....	51
II. 2. 4. 1. Ergenlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri.....	51
II. 2. 4. 2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi.....	55

II. 2. 5. Benlik Saygısı İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	57
II. 2. 6. Benlik Saygısı İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar.....	59

III. BÖLÜM

YÖNTEM.....	63
III. 1. Araştırma Deseni.....	63
III. 2. Denekler.....	65
III. 3. Veri Toplama Araçları.....	67
III. 3. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	67
III. 3. 1. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirliği.....	69
III. 3. 1. 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Geçerliliği.....	69
III. 4. İşlem.....	70
III. 5. Verilerin Analizi.....	70
III. 6. Uygulanan Program.....	70

IV. BÖLÜM

BULGULAR.....	72
IV. 1. Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması.....	74
IV. 1. 1. Deney Grubu Öntest-Sontest Puanları Farkı.....	74
IV. 1. 2. Kontrol Grubu Öntest-Sontest Karşılaştırmaları.....	75
IV. 1. 3. Deney ve Kontrol Grubunun Karşılaştırılması.....	76
IV. 2. Deney ve Kontrol Grubu Sontest-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması... 77	
IV. 2. 1. Deney Grubunda Sontest-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması 78	
IV. 2. 2. Kontrol Grubunda Sontest-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması 79	

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM.....	81
V. 1. DDDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi İle İlişkin Tartışma ve Yorum.....	81
VI. BÖLÜM	
VARGI VE ÖNERİLER.....	86
VI. 1. Vargılar.....	86
VI. 2. Öneriler.....	87
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	102
EK- 1 DDDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları.....	102
EK- 2 Kişisel Bilgi Formu.....	117
EK- 3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	119

TABLULAR LİSTESİ**Tablo No****Sayfa**

1. Öntest Sontest Kontrol Gruplu Desen.....	64
2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Uygulanan Öğrencilerin Ana Bilim Dalı ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	66
3. Deney ve Kontrol Grubu Öntest ve Sontest Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	73
4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Deney Grubu Öntest-Sontest Ortalama ve Standart Sapmaları.....	75
5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kontrol Grubu Öntest-Sontest Ortalama ve Standart Sapmaları.....	75
6. Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi Tablosu.....	76
7. Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	78
8. Bağımlı Gruplar İçin t testi Sonuçları (Deney Grubu).....	79
9. Bağımlı Gruplar İçin t testi Sonuçları (Kontrol Grubu).....	79

I. BÖLÜM

GİRİŞ

I. 1. Problem

İnsanlar yaşamları boyunca çevreleriyle iletişim içindedirler. Sürekli olarak kendileri, diğer insanlar ve yaşadıkları olaylara ilişkin yorumlar yapar ve anlamlar çıkarırlar. Bu yorumlardan yola çıkarak kendileri ve içinde buldukları dünyaya ilişkin inanç örüntüleri oluşturan bireyler, bu örüntüleri yeni durumlarda kullanarak tepkide bulunurlar. Bireyler, kendilerine ilişkin geliştirmiş oldukları imgeleri, özgüvenlerini, benlik saygılarını ve karşılaştıkları olaylara ilişkin kontrol yetilerini koruma ihtiyaçları içindedirler. Bu nedenle kimi zaman gerçekleri çarpıtabilmektedirler. Kendilik değerine hizmet eden yanlılık olarak adlandırılan böylesi bir mekanizmanın kişinin benlik saygısını koruma ihtiyaçlarından kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Kimi bireyler de kendilerine ve çevrelerine ilişkin olumsuz öğeler taşıyan ve işlevsel olmayan düşünceler üretme eğilimindedirler. İletişim çatışması ve bozukluğuna yol açan bu tür düşünme şeklinin bireylerin başka bireyler tarafından eleştirilmelerine ve yeteneklerini olduğundan daha düşük ve yetersiz kullanılmasına yol açtığı belirtilmektedir (Kendal, 1985).

Toplumda saygın bir insan olmak, önce kişinin kendine saygı duymasıyla başlar. Kendine saygı, kişiliğin önemli bir boyutu olan ve insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlanan “Benlik” kavramına karşı geliştirilen önemli tutumlardan biridir (Köknel, 1985). Kişi kendi varlığının bilincine vardıkça yaşadığı çevre içindeki varlığından ve işlevlerinden oluşan bir benlik geliştirmeye başlar (Geçtan, 1984).

Özsaygının temellerinin atılmasında, ergenlik dönemi hassas bir öneme sahiptir. Çünkü, birey bu dönemlerde çevresinde bulunan kişilerin tutumunu fazlasıyla önemser. Çevresinde onu hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantılar sonucu, kendine değer verme duygusunu geliştirir. Bu duygu diğer insanların kendini değerlendirmesi sonucu öğrenilerek gelişir ve bir kez oluştuktan sonra, diğer insanların kendilerine ilişkin değerlendirmelerinden bağımsız olarak varlığını sürdürür (Geçtan, 1984).

İnsan yaşamı doğumdan itibaren, birbiriyle ilişkili dönemler içinde gelişmektedir. Bu gelişim dönemlerinin kendilerine özgü özellikleri olup, kendinden bir önceki ve bir sonraki dönemden etkilenirler. İnsan hayatı genel olarak çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olmak üzere evrelere ayrılabilir. Bu evrelerden diğerine geçişte kesin yaş sınırları yoktur. Bununla birlikte gelişimde belirli ve ardışık bir seyir izlenir (Kulaksızoğlu, 1999).

Ergenin etkin bir üye olarak toplumda yerini alabilmesinde benlik saygısının önemi, ergenin topluma katılabilmesi, yetişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi gelişme dönemlerinde belli bilgi, beceri ve deneyimleri kazanmasına bağlı olarak kendini gösterir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değersiz ve yetersiz görürler, olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünürler, çevreden çabuk etkilenirler, inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirirler. Günlük yaşamda karşılaştıkları streslerle başa çıkmada güçlük çekerler ve bu duygularını kontrol etmekten uzaktırlar. Kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güven duymazlar, insan ilişkilerinde yetersizlik gösterirler, incinme kaygısıyla yakın ilişkiye girmezler, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınırlar. Ayrıca yetersiz benlik saygısının katı bir bakış açısına, otorite bağımlılığına, içe kapanık ve pasif davranışlara, kaygıya, psikosomatik hastalıklara, depresyona, saldırgan davranışlara ve suç işlemeye eğilimli bir kişilik yapısına yol açabildiği araştırmalar tarafından ortaya konmaktadır

(Torucu, 1992). Yüksek benlik saygısı olanların düşük olanlara göre değerlilik ve işe yararlılık gereksinimleri açısından daha doyurulmuş olduğu düşünülmektedir. Yine sosyal ve fiziksel çevrede sevildiğini, sayıldığını ve yaptığı işlere değer verildiğini öğrenmesi, bireyin benlik saygısı gereksinmelerine doyum sağlar (Jones, 1973).

Bireyin yaşamında önemli bir rolü olan benlik saygısını olumlu yönde geliştirmek, sosyal ve duygusal yönden gelişmelerini sağlamak için bir takım programlar uygulanmaktadır. Bunlardan bir tanesi de, bilişsel-duygusal-davranışsal bir tedavi sistemi olan “Düşünel Duygulanımcı Davranış Terapisi” (DDDT-Rational Emotive Behavior Therapy-REBT) dir. Bu terapinin temel amacı, insanlara düşüncelerle duyguların etkileşim halinde olduğunu ve düşüncelerin değiştirilmesi ile duygularında değişeceğini öğretmektir. Bunun yanı sıra bireylerin duygularını ifade etmelerini sağlamaktır. 1955’lerde Albert Ellis, hümanistik, filozofik ve davranışçı terapilerinin birleşimi olan Düşünel Duygulanımcı Terapiyi (Rational Emotive Therapy-RET/Düşünel Duygulanımcı Terapi-DDT) geliştirmiştir. Ellis, duygusal rahatsızlığı olan kişilerin mantıksız ve akılcı olmayan bir biçimde davrandıklarını ileri sürmektedir (Jones, 1982). Bu yaklaşımda insan hem akılcı hem de mantıksız olarak görülmektedir. İnsan olaylardan kolayca etkilenebilmekte ve olumsuz duygulara kapılabilmektedir. Dolayısıyla insanın duygusal problemleri de onun mantıksız düşüncelerine bağlıdır. İnsan mantık gücünü yükselterek kendini duygusal rahatsızlıklardan kurtarabilir. Suçluluk, kaygı ve öfke mantıkdışı duygulardır (Corey, 2001). Etkin ve yönlendirici olan DDT, insanın yalnızca duygusal sorunları olduğunu göstermekle kalmaz, bu sorunları aşmak için bireyin düşünce ve eylem tarzının kendisine zarar verdiğini fark etmesi, akılcı olmayan düşüncelerine kuvvetle meydan okuması ve daha akılcı davranmaya başlaması gerektiğini göstererek, bireyi olumlu değişime iter. DDT yineleyici, deneysel ve gözden geçirici olmasıyla da yararlıdır (Ellis, 1962).

DDDT'ye göre, herhangi bir durum karşısında olumsuz tepki geliştirilmesinin nedeni doğrudan olayın kendisi olmayıp, kişinin akılcı olmayan inanç sistemi olarak değerlendirilmektedir (Ellis, 1977; Abrams ve Ellis, 1994). Bu akılcı olmayan düşünceler, insanlarla veya olaylarla ilgili gerçekçi olmayan ve mutlakiyetçi beklentiler, durumun olumsuz sonuçlarını aşırı şekilde abartma, herhangi bir sıkıntıya, huzursuzluğa dayanıksızlık ve insanların değerliliğine ilişkin toptan yargılara ulaşmayı içeren ve insanları yaptığı davranışlara göre ya değerli ya da değersiz olarak görme şekillerinde olabilmektedir (Abrams and Ellis , 1994; Corey, 2001).

Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Benlik kişiliğin öznel yanıdır. Benlik bireyin kendisinin neler yapabileceği, neler yapamayacağı, güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğu, kısaca kendisinin ne olduğu ile ilgili sorulara verdiği cevapları içerir. Önemli olan bireyin bu sorunun cevabında kendisini olmak istediği gibi değil, gerçekçi olarak değerlendirebilmesidir. Bunu da ancak çevresindeki kuracağı olgun ve içten ilişkiler sonucunda onlardan alacağı geri bildirimlerle sağlayabilir (Köknel, 1989).

Birey kendi yeteneklerini iyi bildiği oranda kendisi için uygun, ulaşabileceği, kısaca gerçekçi amaçlar belirleyebilir. Bireyin kendine göre bir takım değerler sistemine sahip olması da “ne doğrudur?” ve “ne yanlıştır?” sorularına vereceği cevaplarla oluşur. Böylece birey kim olduğunu, amacının ne olduğunu, ne yapabileceğini, nelere değer verip nelere değer vermeyeceğini belirleyerek benliğini tanımış olur (Köknel, 1989).

Benlik saygısı, bireyin kendi kendini değerlendirerek, kendini değerli, yeterli ve başarılı bulması anlamına gelmektedir. Bireyin bütün yeterli ve yetersiz yanlarını gerçeğe uygun bir biçimde algılaması, yeterli ve güçlü yanlarıyla yaşam sorunlarını kendine özgü bir

biçimde çözerken, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğinin bir parçası olarak görmesi yönündeki sağlıklı tutumudur (Kılıççı, 1989).

Benzer şekilde, Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı (self-esteem) kişinin kendi benliğine karşı geliştirdiği olumlu bir tutumu ifade eder. Kendine saygıda bireyin kendini beğenmesi, önemsemesi, kendini güçlü ve yeterli bulması gibi olumlu tutumlar ön planda olup bireyin güçlü ve güçsüz yönlerini tanınması ve onların bir bileşimini yapması önemlidir.

Son yıllarda pek çok genç kimlik arayışı, bağımlılık-bağımsızlık çatışmaları gibi alanlarda başarısızlığa uğrayarak ergenlik dönemini olumsuz bir benlik imajıyla tamamlamaktadır. Benlik saygısını yükseltmek için yapılacak müdahalelere en uygun dönemin ergenlik dönemi olduğu belirtilmektedir (Morganet, 1990; Akt: Aksaray, 2003)

Yukarıda belirtilen açıklamalar ışığında bu araştırma, “DDDT” odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin benlik saygısı düzeyine etkisini incelemektedir.

I. 1. 1. Problem Cümlesi

Düşünsel duygulanımcı davranış terapi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin benlik saygısını yükseltmede etkisi var mıdır?

I. 2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Albert Ellis'in geliştirdiği düşünsel duygulanımcı davranış terapisinin, grupla psikolojik danışmada uygulanmasıyla, ergenlerin benlik saygısını yükseltmedeki etkisini incelemektir. Çoğu zaman ergenlerin kişiler arası ilişkilerde pasif davranabildikleri, sağlıklı bir iletişim kuramadıkları gözlenmekte ve bu kişilerin duygu ve

düşüncelerini ifade etmekte güçlük çektikleri belirtilmektedir (Tuttle, 1987). Ergenlerin bu nedenle benlik saygılarını yükseltecek çalışmalara ihtiyaçları vardır. Daha yüksek benlik saygısı geliştirmek için çeşitli programlar uygulanmaktadır. Bunlardan bir tanesi de DDDT'dir.

Bu nedenle bu araştırmada, DDDT'nin etkililik düzeyi araştırılacak ve DDDT'nin grup sürecinde uygulanmasının yararlı olup olmadığı incelenerek sonraki çalışmalara zemin hazırlanmaya çalışılacaktır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmada ön-test-son test modeli kullanılarak 20-21 yaş grubu ergenlerde benlik saygısının ve akılcı düşüncenin olumlu yönde gelişmesi hedeflenmiştir.

I. 3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Yurtiçi ve yurt dışında yapılan çalışmalar, bireylerin benlik saygısı ile ilgili problemlerinin olduğunu ve bu durumun insanları derinden etkilediğini göstermektedir.

Grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergen, kişilerarası ilişkilerini geliştirecek, kendine güven kazanacak ve problem çözme becerilerini daha etkili hale getirebilecektir. Ergenin, kendisi dışındaki gençlerin de problemleri olduğunu öğrenmesinin yanında olumlu örnekler de ergenin benlik saygısının gelişimine katkıda bulunacaktır. Ergenin, olumlu örnekler aracılığıyla açık iletişim kurmayı ve kendine ve başkalarına yardım etmeyi öğreneceği de belirtilmektedir (Ackerman, 1995).

Bir başka yönden ise, ülkemizde ergenlere yönelik grupla psikolojik danışma çalışmaları oldukça sınırlıdır. Corey (1987) ve Gazda (1989) ergenler için grupla psikolojik danışma çalışmalarının yararlı ve etkili olacağını belirtmektedirler. Ancak ülkemizde

özellikle grupla psikolojik danışmada DDDT'nin benlik saygısını yükseltmedeki etkililiği ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu nedenle, okullarda benlik saygısı düşük öğrencilere yönelik yapılacak çalışmalara bu araştırmanın katkısının olacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışmanlar, okullarda öğrenimine devam eden benlik saygısı düşük öğrencileri tespit ederek grup çalışmaları yapabilirler. Öğrenciler, özellikle ergenler, hayatlarının bu döneminde psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Özellikle olumsuz ana-baba tutumlarının egemen olduğu aile ortamında yetişen bireyler bu desteğe daha fazla ihtiyaç duyabilirler. Herhangi bir sebepten dolayı psikososyal dengesi bozulan bireyi çaresizlik, yalnızlık ve ümitsizlik duyguları kaplar; aktivitesi düşer, korku ve endişesi artar. Bu durum özellikle benlik saygısı düşük olan öğrencilerde kendini daha yoğun olarak hissettirebilir. Benlik saygısı düşük olan öğrenci, en küçük bir başarısızlık karşısında “ben değersizim”, ”ben bir hiçim” ve “benim bu dünyada yerim yok” gibi öz tahrip edici düşüncelere veya ”ben asla bir işi başaramam”, ”ben asla hiçbir derste başarılı olamam” gibi aşırı genellemelere varabilir (Koç, 1997). Bu durumda olan öğrencilere; kapasiteleri ölçüsünde en üst seviyeye çıkabilmeleri, olumsuzluklar karşısında ümitsizliğe, yalnızlığa, öfkeye, korkuya ve çaresizliğe kapılmadan karşılaştığı problemleri çözebilmeleri için çaba sarf edecek ve asla vazgeçmeyecek duruma gelmeleri için yardım etmek gerekir.

Bu nedenle, benlik saygısının yükseltilebilmesi ve daha olumlu bir benlik algısının oluşturulması ergenlerin yaşamlarının bir çok alanına olumlu etkide bulunacak ve daha sağlıklı bir toplum oluşturulması idealine de katkıda bulunacaktır.

I. 4. Sayılılar

Araştırmanın sayılıları aşağıda verilmiştir.

1. Öğrenciler oturumlara gönüllü olarak katılacaktır.
2. Öğrenciler, ölçekteki soruları objektif bir şekilde yanıtlayacaklardır.
3. Aynı zamanda DDDT grubu içindeki deneklerden elde edilecek sonuçların cinsiyete bağlı olarak değişmeyeceği varsayılmaktadır.

I. 5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırma Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğretim yapılan tüm ana bilim dallarının 3. sınıflarında okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Grupla psikolojik danışmada DDDT uygulamaları 10'ar oturum ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma DDDT programı ile sınırlıdır.
4. Öğrencilerin benlik saygısı, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

I. 6. Tanımlar

Grupla Psikolojik Danışma: Kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin önceden belirlediği davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabalandığı, bu alanda

eğitim görmüş bir psikolojik danışman tarafından yürütölen profesyonel terapötik bir yardım etme sürecidir (Voltan, Acar, 1993).

Benlik Saygısı: Coopersmith'e (1967) göre benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleridir. Kişinin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi inançlarını ve kendisini kabul edip etmeme gibi tutumlarını ifade eder. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı tutumlarıyla ifade edilen değerliliğin kişisel yargısıdır.

Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT- Rational Emotive Behavioral Therapy-REBT): Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bilişsel, duygusal, davranışçı bir terapi yaklaşımı olup, bir kişilik teorisi ve bir psikoterapi yöntemidir (Corey, 2001).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

II. 1. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy)

II. 1. 1 Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinin(DDDT) Tarihsel Gelişimi

DDDT, 1955 yılında Ellis tarafından geliştirilmiş bilişsel ve duygusal bir terapi yaklaşımıdır. Ellis önceleri psikanalist olarak mesleğe başlamıştır. Fakat daha sonra bu terapinin uzun zaman aldığını ve etkili olmadığını, etkili terapötik sonuçlar ortaya koymadığını görerek tatmin olmamaya başlamıştır. Bir süre için, kısa dönem psikoanalitik tedavi ve eklettik yaklaşımları kullanmıştır. Daha etkili bir metod bulmak üzere eski Yunan ve Roma filozoflarının görüşlerini araştırmıştır. Özellikle Epictetus'un görüşlerinden etkilenmiştir. Epictetus, insanların olaylar nedeniyle değil, olaylar hakkındaki düşüncelerinden dolayı rahatsızlandığını söylemiştir. Bu görüş, DDDT'in temelini oluşturmuştur (Dryden, 1992; Dryden ve Gordon, 1990; Knaus, 1986; Pincus, 1990; Vernon, 1983; Vernon, 1989).

Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi bir kişilik teorisi ve bir psikoterapi yöntemidir. Ellis bir anlamda DDDT'nin babası ve bilişsel davranışçı terapinin temel kuramcılarında birisi olarak kabul edilmektedir (Corey, 2001).

Ellis 1950'li yıllarda danışanların çocukluk yıllarında başından geçen olaylarla ilgili olarak iç görü kazanmalarının ruhsal sorunları ortadan kaldıracığını savunan psikanalizin etkisinden giderek kuşkulanamaya başlamış; problemlerin oluşmasında çocukluk dönemi

süresince aşılana batıl inançlar ve tabuların değil, küçükken kazanılan akılcı olmayan düşünce sistemleri ve değersizlik duygularının yarattığı yanlış inançların ilgisini olduğunu düşünmüş ve bazı aktif-yönlendirici yöntemleri aile ve cinsel terapide kullanmaya başlamıştır. Bu gelişmelerin devamında Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (REBT) adını verdiği kuramını geliştirmiştir (Jones, 1982; Corsini ve Wedding, 1989).

Bu yaklaşımda, insanların, duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının birbirinden ayrı oluşmadığı bunların etkileşim içinde oldukları kabul edilmektedir (Ellis, 1992 s. 69). Katı ve mutlak olan inançlar duygusal bozuklukların temelini oluşturmaktadır. Ellis, insanların, davranış değişimine ilişkin olarak bu gibi katı ve mutlak olan inançlarını sorgulamaya yönelik bir yaklaşım yaratmıştır (Pincus, 1990).

Ellis, metodunu, ilk zamanlar düşünsel terapi (Rational Therapy) olarak isimlendirmiştir. Bu isim, genel olarak düşünsel terapinin sadece düşünceler, inançlar üzerinde durduğu varsayılması nedeniyle problemlere yol açmıştır. Ancak en başından itibaren Ellis, duygu, düşünce ve davranışın birbiriyle ilişkili psikolojik süreçler olduğu görüşünü savunmuştur (Dryden, 1992; Dryden ve Gordon, 1990).

Bir başka yönden Ellis, düşünsel terapinin duygu tarafını ihmal ettiği yönündeki eleştirilerle başa çıkmak için, 1961 yılında bu terapiyi Düşünsel Duygulanımcı Terapi (Rational Emotive Therapy) olarak adlandırmıştır. DDT ile ilgili ilk yayını olan “Reason and Emotion” isimli kitapta bu isim üzerinde durmuştur. Son yıllarda Ellis bu ismi Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy) olarak adlandırmaya başlamıştır. Ellis’e göre, DDDT terapistleri hastalarının duygu ve düşüncelerine odaklanmalarını sağlamanın yanında, terapide öğrendiklerini davranışlarına aktarmalarını sağlamak için terapi dışında da ev ödevleri yoluyla pratik yapmalarını cesaretlendirmiştir (Dryden, 1992; Dryden ve Gordon, 1990).

DDDT'nin temeli bilimsel yöntem üzerine kuruludur ve işlevsel olmayan sonuçları değiştirmek için insanlara yardım eder. Bunları daha olumlu hale getirmeyi hedefler. Bu hümanistik bir teoridir. Bu teori, sorumluluğu insanların kendisine yükler ve çözmeye çalışması gerektiğini savunur (Ellis, 1979; Knaus, 1986; Watter, 1988).

Ayrıca, DDDT ile yetişkinlere ve çocuklara kendi davranışlarına yön vermeleri öğretilir. Başka bir deyişle, bu deneysel yaklaşım kullanılarak, yetişkinlerin ve çocukların kendilerini tanıma ve kendilerini kabul etmeleri yönünde olumlu adımlar atmaları sağlanabilir (Knaus, 1986). Böylece, DDDT'nin ana hedefi, insanların daha mutlu olmalarına ve kendilerini gerçekleştirici yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır (Dryden, 1992; Knaus, 1986).

II. 1. 2. Düşünsel Duygulanımcı Bakış Açısı

DDDT, insanın akılcı bir potansiyelle doğduğunu, güçlü düşünebileceğini ancak akılcı olmayan ve rahatsızlık yaratacak düşünce biçimlerine de sahip olabileceğini öne sürmektedir. Bireyler mutlu olmaya, kendini gerçekleştirmeye, kendilerini ifade etmeye, diğerleriyle ilişkiye girmeye ve kendilerini gerçekçi olarak değerlendirmeye yatkındırlar. Var olan potansiyellerini, kendilerine yıkıcı yaklaşarak, hoşgörüsüz davranarak hatasız davranmaya yönelerek, mükemmelliyetçi davranarak, kendilerini suçlayarak engellerler. Ellis (1979) RET ile ilgili temel kavramları şu şekilde sıralamaktadır:

1. Birey biriciktir, şartlarındaki rahatsızlıklarından dolayı ve bunları algılayış biçimleri nedeniyle acı çekerler.

2. Dış şartlardan çok algıladıkları şartlardan rahatsızlık duyarlar.

3. Kendi bilişlerini, duygularını ve davranışlarını değiştirebilme kapasiteleri vardır.

4. Alışılmış tarzlarının dışında ve onlardan farklı davranış biçimleri geliştirebilirler, diğerlerince reddedilince üzüntü yaşarlar.

5. Birey kendini ifade eden, kendini değerlendirebilen ve kendini destekleyen bir yapıya sahiptir.

6. Tüm insanların iki amacı vardır. Birincisi canlı kalmak ikincisi acıdan uzak kalarak görece kendini mutlu hissetmektir.

7. Mantıklılık mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir.

8. Hedonizm (yaşamın tek amacının zevk olduğu düşüncesi) şimdi ve buradaki kısa mutluluklar ile şu andaki disiplinden kazanılan daha uzun hedefli mutluluklar arasında hassas dengeyi sağlayabilmeyi içerir.

DDDT diğer bütün psikoterapi türlerinden farklı olarak, güçlü felsefi temelleri vardır. Bireyin yaşama bakış açısında, yaşam felsefesinde köklü değişiklikler yapılmasını amaçlayan bir psikoterapi biçimidir. DDDT bakış açısına göre, kendimiz, başkaları ve dünya hakkında bilgi edinmek için bilimsel yöntemlere başvurmamız gerekir. DDDT, bilimsel düşünmeyi ve deneysel yaklaşımı savunur. Danışanın öne sürdüğü her yerleşik düşünceye karşı DDDT sorusu, “Düşüncelerinizin doğru olduğuna ilişkin ne gibi kanıtlarınız var?” olacaktır. Bu yaklaşımda, danışanların bir bilimadamı gibi doğru bir takım bilgiler edinmeleri, elde ettikleri kanıtları mantıklı bir biçimde kullanmaları ve kendilerine yararlı olacak yeni bir takım düşünceler oluşturmaları beklenir. İnsanlar genellikle yalnızca olaylar hakkında yaptıkları çıkarımlara odaklanırlar. Söz konusu çıkarımlarının çarpıklıkları varsa, yanı sıra belirli birtakım duygusal sorunlar da yaşarlar. Oysa akılcı düşünmenin

temelinde mantıklı bir akıl yürütme yatar ve öne sürülen düşüncelerin deneysel olarak kanıtlanabilir olup olmadığı araştırılır.

DDDT yaklaşımına göre yaşam iki temel değer üzerine kuruludur. Bunlardan biri sağ kalma, diğeri zevk almaktır. Bu değerlerden köken alan bu psikoterapi yaklaşımı, insanların daha uzun yaşamalarının yanı sıra, ruhsal sıkıntılarını ve kendilerine zarar verici davranışlarını en aza indirmelerine, daha doyumlu ve daha mutlu birer varlık olarak kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaya çalışır.

Kişilerin söz konusu değerleri edinebilmeleri için DDDT tarafından tanımlanan on iki alt amaç vardır:

1. Kendiyle ilgilenme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, kendi ilgilerini, başkalarının ilgilerinden bir parça yukarıda tutma eğilimi gösterirler.
2. Toplumla ilgilenme: Çoğu insan toplumsal bir yapı içinde yaşamayı seçer, böylece kendini daha rahat ve mutlu olarak duyumsar; toplumsal ahlaki değerlere göre davranacak, başkalarının haklarını koruyacak ve yaşadığı toplumun sürekliliğinin korunmasına yardımcı olacak biçimde akıllıca davranır.
3. Kendini yönlendirme: Ruhsal açıdan sağlıklı birey, yaşamının birincil sorumluluğunu yine kendisinin taşıdığını bilir.
4. Hoşgörü: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyin, kendisinin ya da başkalarının yanlışlar yapabilmesine izin vermesi ruh sağlığı açısından yararlı olur.
5. Esneklik: Katı, önyargılı ve değişmez kurallara bağlı olmak mutlu olmayı zorlaştırır.
6. Belirsizlikleri kabullenebilme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler her şeyin öngörülebilir olduğu beklentisi içinde değildirlir.

7. Katılım: Çoğu insan kendisinin dışındaki bir şeye kendinden geçercesine yoğun bir katılım yaşadığı zaman çok daha mutlu olur. Kişinin yaratıcı bir etkinliğinin olması ve kişilerarası bir katılımında bulunması daha mutlu bir yaşam kurmasını sağlar.
8. Kendini olduğu gibi kabul etme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler kendilerini koşulsuz olarak kabul ederler; bu kişiler kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma, başkalarına göre değerlendirme, derecelendirme ya da sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içinde değildirler.
9. Risk alma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler; risk alma konusunda isteklidirler ve yapmak istediklerini yapma çabası içinde oldukları sırada kendilerini, delicesine bir yüreklilik gösteriyormuş gibi değil, anlamlı bir serüven içindeymiş gibi duyumsarlar.
10. Gerçekçi beklentiler içinde olma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler; ulaşılabilir olmayan amaçlar için zaman harcamazlar ya da gerçekçi olmayan bir yetkincilik peşinde koşmazlar.
11. Engellenme eşiğini yüksek tutma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler değiştirebilecekleri koşulları değiştirmeye çalışırlar. Değiştiremeyeceklerine yakınmaksızın katlanabilmeyi ve bunlara ister istemez dayanabilmeyi öğrenmişlerdir.
12. Kendi sorumluluğunu taşıma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler; kendi düşünceleri, duyguları ya da davranışlarının sorumluluğunu, başkalarını, dünyayı ya da yazgılarını suçlamaksızın kabul ederler (Köroğlu, 2005).

DDDT'nin felsefi yaklaşımı da haz almaya dayanır. Ancak burada sözü edilen,

Freudcu bir yaklaşımla id'in zorunlu olarak sürekli haz almaya yönelik olması değil, sorumlu, yönlendirilmiş ve bireyselleştirilmiş bir haz almadır (sorumluluk taşıyan hedonizm). DDDT, kaçınılmaz olarak nelerden ve nasıl haz alacağımız değil, yaşamda sağ kalmanın yanı sıra haz almanın da bir amaç olduğu üzerinde durur. Burada hedonizm, yalnızca anlık zevk alma ve yaşanacak sıkıntılardan uzak durma olarak düşünülmemelidir. Anlık bir haz alma yaklaşımı sürekli haz almaya yol açmayabilir. Sözelimi aşırı derecede alkol alma, kısa süreli bir haz yaşatırsa da uzun dönemde hazdan çok sıkıntı verebilir.

DDDT kuramına göre, neyin doğru, neyin yanlış olduğuna ilişkin genelleştirilmiş ahlaki ilkeler, çarpıtılmış ve aşırı yalınlaştırılmış ilkelerdir. Neyin ahlaki olduğu duruma göre değişir. Salt doğru ve yanlışlar yoktur. Salt doğru ve yanlışlarla yaşama bakmak kişide utanç, suçluluk, kaygı ve çökkünlüğe yol açabileceği gibi başkalarına karşı düşmanlık duygular taşımaya ve hoş görülmeye da yol açabilir. DDDT kuramı, ahlaki ikilemler karşısında kalındığı zaman, "olmazsa olmaz"çılıktan uzak doğru bir akıl yürütmenin yapılmasını gerekli bulur. DDDT kuramına göre katı olma, otoritercilik, inatçılık ve saltçılık gibi yaklaşımlar son derece kötü felsefi yaklaşımlardır ve bu tür düşünceler ruhsal bozukluklara yol açar. DDDT'nin ahlaki kuramı yalnızca başkalarına iyi örnek olacak davranışlarda bulunmayı önerir (Koroğlu, 2005). Bir başka ifadeyle, DDDT yaklaşımı, bireyin yaşamının bütün boyutlarında aşırı genellemelerden uzak, yaşamın zorlukları ve belirsizlikleriyle başa çıkabilecek ve mutlu olabilecek, akılcı bir yaşam felsefesi oluşturmasının önemini vurgulamaktadır. Ruhsal açıdan sağlıklı birey, aynı zamanda akılcı bir bakış açısına da sahip olacaktır.

DDDT terapistleri, danışanlarının duygusal sıkıntılarını azaltmalarını ve yaşamlarında daha mutlu olmalarını sağlayan yeni bir yaşam felsefesi geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışırlar. Yaşam felsefesi değişikliği kişinin bir çok davranışını etkileyen

çok derin bir değişikliğe yol açar. DDDT terapistleri, kişilerin akılcı olmayan düşünsel yaklaşımlarla duygusal acılarına acı katma ile, edindikleri kanıtlara göre akıl yürüterek yaşamdan daha çok zevk alma (akılcı davranma) arasında seçim yapabilecekleri görüşünü taşırlar (Köroğlu, 2005).

II. 1. 3. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) Kuramı

DDDT'nin temel sayılıtı, duygularımızın köklerinin olaylar karşısındaki inançlarımız, değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve tepkilerimizden kaynaklandığıdır. DDDT sürecinde, kendini eğitme yolu ile, akıldışı düşünce ve inançlar belirlenip daha makul olanlarla değiştirilir. Uygulanan işlem sadece problemin çözümüne yönelik olmayıp, kişinin yaşamındaki diğer sorunlar ve gelecekteki olası problemlerin çözümüne de yöneliktir. Çünkü DDDT süreci, bir anlamda terapistin öğretmen, danışanın da öğrenci olduğu bir eğitimi içerir (Corey, 2001).

DDDT'ye göre, insanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyelle dünyaya gelirler; yani insanların kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevmeye, iletişim kurma eğilimlerine sahip oldukları gibi, çeşitli düşüncelerden kaçınma, öz yıkım erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi akılcı olmayan eğilimleri doğuştan itibaren onlarda mevcuttur (Corey, 2001). Ellis, "doğuştan" demekle, organizmanın belli biçimlerde davranmak için doğal bir eğilim içinde olduğunu ve bu gibi davranışları elemeye ve hafifletmekte zorlandığını ifade etmektedir. Ellis, insanların hepsinde temel mantıksız inançlar bulunabileceğine ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanmaktadır. Ellis, "inanç" ve "düşünce" sözcüklerini birbirinin yerine kullanmaktadır (Jones, 1982).

II. 1. 3. 1. DDDT Kuramının İlkeleri

İnsanların işlevselliğinin üç ana psikolojik boyutu vardır. Bunlar düşünceler, duygular ve davranışlardır. Bu üç alan birbiriyle ilişki içindedir, birinde olan bir değişiklik çoğu zaman diğer ikisinde de değişikliklere yol açar. Dolayısıyla insanlar bir olay hakkında düşünme biçimlerini değiştirirlerse, büyük bir olasılıkla bu olay hakkında ne duyumsadıklarını ve bu olaya karşı gösterdikleri davranışsal tepkileri de değiştirirler. Davranışlarımızdaki değişiklikler de benzer bir biçimde düşünme biçimimizde değişikliklere yol açar. Sözelimi, yapmaktan korktuğumuz herhangi bir şeyi bir kez yaparsak, artık ondan korkmayabiliriz.

Bilişsel psikoloji kuramları daha çok düşünce içeriğinin değişmesiyle ilgilendirler. Düşünsel duygulanımcı davranışçı kuram da bilişsel ve duygusal etkileşim üzerinde odaklanır ve insanların yaşadıkları duyguların nedenleri üzerinde durur.

Düşünsel duygulanımcı davranışçı kuramın ilkeleri şunlardır (Koroğlu, 2005):

1. Düşünsel duygulanımcı davranışçı kuramın temel ilkesi, insanların duygularının en önemli belirleyicisinin biliş, diğer bir deyişle düşünce olduğunu savunur. Yalın bir deyişle “Ne düşünüyorsak onu hissederiz”. Bireyin kendisini iyi veya kötü hissetmesini belirleyen, olaylar ya da diğer insanlar değildir; birey öyle düşündüğü için öyle hisseder. Ne olup bitiyorsa bu bireyin bilişsel dünyasında olup bitmektedir. Gösterilen duygusal tepkilerin doğrudan sorumlusu bireyin algılarına ilişkin kendi değerlendirmeleridir. Dünya bir aynadır, birey ne düşünüyorsa dışarıda da onu görür, onu yaşar.
2. Ruhsal rahatsızlıkların başlıca belirleyicisi, bireyin işlevsel olmayan düşünce biçimidir. İşlevsel olmayan düşünce biçimi, abartma, aşırı yalına indirgeme, aşırı

genelleme, mantıksız, geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma, salt iyi ya da salt kötü, salt doğru ya da salt yanlış gibi saltçı düşünce ile kendini gösterir.

3. Yaşanan sıkıntı, akılcı olmayan düşünce biçiminden kaynaklanıyorsa, bu sıkıntıyla başa çıkmanın başlıca yolu da düşünce biçimini değiştirmektir.
4. Hem genetik, hem de çevresel etkenleri kapsayan bir çok etken, bireyin akılcı olmayan bir biçimde düşünmesine yol açabilir. Akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin böylesine yaygın olmasından anlaşılacağı gibi, bu tür düşüncelere kolaylıkla inanma eğilimi vardır, öte yandan içinde yaşanılan kültür de çoğu zaman bu yerleşik düşüncelerin özgül içeriğini destekliyor gibi görünmektedir.
5. Düşünsel duygulanımcı davranışçı kuram, davranışlar üzerinde geçmişin etkilerinden çok bugünün etkilerinin olduğu üzerinde durur. Bir psikopatolojinin ortaya çıkmasında kalıtsal ve çevresel etkenler önemli oluyorsa da bunların neden süregidiyor olduğunun anlaşılmasını sağlayacak olan bu etkenler değildir. Genellikle insanlar, sürekli olarak kendi kendilerini düşünsel olarak “zehirleyerek” psikopatolojilerinin sürmesini sağlarlar. Her nasıl elde edilmiş olursa olsun, akılcı olmayan düşüncelere bağlanıp kalmak, ruhsal rahatsızlıkların başlıca nedenidir. Dolayısıyla insanlar geçmişteki düşüncelerini yeniden değerlendirirlerse ve bugün bunlardan kurtulurlarsa, bugünkü işlevsellikleri çok daha değişik olacaktır. Yaşam yalnızca geriye dönük olarak anlaşılır, ancak ileriye dönük olarak yaşanır.
6. Düşünsel duygulanımcı davranışçı kuramın diğer bir ilkesi, hiç kolay olmasa da, yerleşik düşüncelerin değiştirilebilir olduğu ilkesidir. Akılcı olmayan düşüncelerin değiştirilmesi, bunları tanımayı, üzerine gitmeyi ve bakış açısını

değiştirmek için etkin ve sürekli bir çaba göstermeyi gerektirir; böylece yaşanan ruhsal sıkıntı azalacaktır.

II. 1. 4. DDDT'in Önemli Temel Kavramları

II. 1. 4. 1. Mantıklılık

Ellis'e göre mantıklılık, mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce ve yolları içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve karışıklık yaratan düşünceleri içermektedir. Yaşamın en önemli amacının zevk olduğu düşüncesi (hedonizm), uzun ve kısa dönemli mutluluklar arasındaki dengeyi içermektedir. Mantıklılık ise, kısa ve uzun dönemli mutluluklara ulaşmada muhakemenin kullanılması olarak tanımlanmaktadır.

Ellis tüm insanların iki amacının olduğunu ileri sürmektedir: Birincisi canlı kalmak, ikincisi acıdan uzak kalarak görece, kendini mutlu hissetmektir. DDDT bu temel amaçları bir gereksinim veya gereklilik olmaktan daha çok seçenekler veya tercihler olarak görmektedir. Mantıklılık; mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içermektedir (Akkoyun, 1982).

Ellis'e göre akılcılığın anlamı objektif ve mantıklı değildir. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinde (DDDT), akılcılık kendi kendine yardım etme olarak ele alınır. İnsanlar sosyal bir grup içinde yaşadıkları için bu durum onları rahatlatıcı bir etki yapar, kendi kendilerini sabote etme yerine diğer insanlarla iyi geçinmeyi, bağlı oldukları grup üyeleri ile işbirliği ve yardımlaşmayı tercih ettikleri zaman akılcı davranırlar.

DDDT bununla beraber gerçekçi, mantıklı, katı ve şüpheli olmayan insanların anlamlı bir şekilde ruhsal açıdan sağlıklı bir birey gibi davrandıklarını ve daha yapıcı olduklarını önemle savunur. DDDT insanların dış etkenlerden daha çok kendilerinden kaynaklanan sebeplerle rahatsız olduklarını savunur (Ellis, 1995).

II. 1. 4. 2. Muhakeme ve Duygu

Ellis, "Rational Psychotherapy" konusundaki ilk yazısında DDDT'yi anlamak için temel olan üç hipotez önermiştir: Birincisi düşünce ve duygu yakından ilişkilidir. İkincisi, düşünce ve duygu birbirleriyle o denli yakın ilişkilidir ki, birbirlerine eşlik etmektedirler. Döngüsel olarak bir neden sonuç ilişkisi ile çalışırlar ve bazı bakımlardan neredeyse tamamıyla aynı şeydirler. Öylesine ki bir kimsenin düşüncesi duygusu, duygusu düşüncesi haline gelir. Üçüncüsü, hem düşünce hem de duygu kendi kendine konuşmaya veya içselleştirilmiş cümlelere dönüşmeye eğilimlidir.

İnsanların inançları, tavırları, fikirleri ve felsefeleri sıklıkla içselleştirilmiş cümleler ya da kendi kendine konuşma şeklinde olmaktadır. Bu durumda insanlar iç felsefelerini açıkça görerek, onlara karşı çıkıp aykırı davranarak, kendilerine zarar veren duygularını ve davranışlarını değiştirebilirler. DDDT, bireyin kendi kendine konuşmasının asıl rahatsız edici yönünün yani bireyin aşırı genelleme yapmasının farkına varmasına yardımcı olur (Ellis 1997).

II. 1. 4. 3. Mantıklı ve Mantıksız Düşünceler

DDDT, duyguların olmadığı bir terapi değildir, daha çok uygun duyguları vurgulamaktadır. Uygun olmayan duygular, uzun ve kısa dönemli hedonizm arasında hassas bir dengenin kurulmasına karışan duygulardır.

Bu yaklaşım, bir çok kişinin bazı güçlü, mantık dışı felsefi düşüncelere göre hayatlarını yaşadıkları ve bu düşüncelerin onlarda kaygı doğurduğu ve onların mutlu bir hayat sürdürmelerine mani olduğu üzerinde durmaktadır. Terapistin amacı duygusal bozulmalara sebep olan mantıksız düşüncelerin tespiti, bu düşüncelerle mücadele etme ve bunları değiştirmede kişiye rehberlik etmektir (Ellis ve Harper, 1997).

DDDT yaklaşımında düşünce önemli bir yer tutsa da duyguların önemi hiçbir zaman gözardı edilmemiştir. Akıl yürütme, normalde sağlıklı olmayan ve insanı alt eden duyguya engel olur. Aslına bakılırsa duygu düşünüşü içerdiğinden; insanlar ne kadar akılcı düşünürlerse, rahatsızlık veren duygular yaratma ve bunları sürdürme olasılıkları da o kadar zayıf olur. Mantıksız düşüncelerle mantıklı düşünceler birbiriyle uyumsuz olmakta, öte yandan sağlıklı duyguyla akılcı düşünce birbirine uygun olmaktadır. Mantıklı düşünüş genellikle zevk duygusunu artırır. İnsan aklı, doğru kullanıldığında, insanların rahatsızlık veren duygularını, özellikle de düzen bozucu telaş ve öfkelerini en aza indirmelerine yardımcı olur. Bundan sonra zevk veren duygular ve uğraşlar yüzeye çıkmaya başlar. Yoğun üzüntü, pişmanlık gibi hoş gitmeyen duygular bile, bireyin yaşamdan istediklerini daha fazla almasına yardım edebilir. Çünkü bunlar bir şeyin yolunda gitmediği ve düzeltilmesi gerektiğini gösteren işaretler olarak kullanıldığında, üzüntü ve pişmanlık duygusu, başarısızlık ve reddedilme gibi istenmedik yaşantıları en aza indirmeye yardımcı olur (Ellis ve Harper, 1997).

II. 1. 4. 4. Biyolojik Eğilimler

DDDT, insanların hem mantıklı hem de mantısız olmak için doğuştan olduğu kadar sonradan da kazanılmış güçlü eğilimleri olduğu görüşündedir. İnsanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğine ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanılmaktadır. DDDT, insanların yaşamlarının ilk dönemlerinde bile, fark etmeye eğilimli olduklarından daha fazla seçeneğe sahip olduklarını iddia eden insancıl, eğitici bir modeldir. Buna göre insanların koşullanmalarının çoğu aslında özkoşullandırmadan oluşur. Bu nedenle de bir terapist, bir öğretmen, hatta bir kitap bile, bireylere sağlıklı seçenekleri görmeleri ve kendilerini, kendi yarattıkları duygusal zorlukları azaltacak bir biçimde yeniden eğitmeyi seçmeleri için yardımcı olabilir. DDDT, insanların kendi davranışlarıyla kendilerini nasıl alt ettiklerini ve kendilerine değişmek için nasıl esin verebileceklerini gösteren pek çok eğitici yöntem geliştirmektedir. İnsanlar ve olaylar, aslında bireyi mutsuz edemez, aksine birey onların kendisini mutsuz edebileceklerine inanarak kendisini mutsuz eder (Ellis, 1997). Bir başka deyişle, bireyin kendi yaşadığı sorunların kaynağı başkaları değil bireyin kendi düşünce süreçleri ve inançlarıdır.

II. 1. 4. 5. Mantıksızlığın Gelişimi

DDDT, insanların mantıksızlığı nasıl geliştirdiklerinden daha çok bunu nasıl korudukları üzerinde durmaktadır. Psikolojinin, insanların kökeninin nasıl mantıksız olduğuna odaklaştığını, bunun da insanların bu mantıksız davranışlarını nasıl korudukları ve sürdürdükleri veya değiştirmek için ne yapmaları gerektiğini hiçbir şekilde açıklamadığını

düşünmektedir. Bu nedenle, terapi sürecinin mantıksız düşüncenin nasıl geliştiğinden çok nasıl sürdürüldüğüne odaklanması gerekmektedir.

Mantıksızlığın gelişim süreci, telkin ve öğretilerle tamamlanamamaktadır. Ellis, insanların kendilerinin mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştirmediklerini, mantıklarını kullanmayarak, kişisel-duygusal rahatsızlıklarını büyük ölçüde kendilerinin yarattığına inanmaktadır. Ayrıca doğuştan mantıksızlık eğilimlerinden dolayı, bu düşüncelerini fark etmeye karşı da direnç gösterme eğilimindedirler. Duygusal sıkıntılar her ne olursa olsun DDDT, onların altında yatan düşüncelerin nasıl bulunacağını ve bireyin kendisine gönderdiği bilinç dışı iletileri çözmeyi nasıl başaracağını göstermeye çalışır. Birey, sağlıklı duygulara eşlik eden akılcı olmayan düşünceleri görmeye, anlamaya ve tartışmaya başladığı zaman, bilinçdışı düşüncelerin farkına varır ve bunları değiştirerek rahatsızlıkları azaltma gücünü büyük ölçüde artırır (Ellis ve Harper, 1997).

II. 1. 4. 6. Mantıksızlığı Devam Ettirme

DDDT'nin terapi alanına en büyük kuramsal katkısının; insanların doğal eğilimlerinin de yardımcı olmasıyla, mantıksızlıklarını ve böylece duygu ve davranışlarını nasıl sürdürdüklerini ve koruduklarını ortaya koymasındır. İnsanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelirler, bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir, özellikle de insanların dış etkenlere en çok yatkın oldukları ilk çocukluk döneminde, insanların temelde etkilenmeye çok yatkın varlıklar olduğu düşünülmektedir. Ancak doğuştan gelen bireysel farklılıklar da kabul edilmektedir (Ellis, 1977). Çocuğun daha çok çaresiz olduğu dönemde uygun olabilen mantıksız düşünceler, çeşitli nedenlerden dolayı kazanılmaktadır. Birincisi, çocuk özellikle gelecekteki doyumdan daha çok şimdiki doyumda ısrar ettiğinden,

iyi düşünememektedir ve gerçek korkularını fantezi korkularından doğru olarak ayırt edememektedir. İkincisi, çocuk başka insanların düşüncelerine ve planlarına bağımlıdır. Üçüncüsü; anne- babanın, aile üyelerinin mantıksız eğilimleri, önyargıları, batıl inançları vardır ve bunları çocuğa geçirmektedirler. Dördüncüsü, bu süreç tüm medyanın öğretileri ile yoğunlaştırılmaktadır. Böylece, birey gelişim sürecinde mantıksız düşüncelerini de artırarak ve mantıksız düşünceleri daha da güçlenerek büyümektedir.

II. 1. 5. ABC Modeli

DDDT’de, ruhsal rahatsızlıklarda düşünme sürecinin önemini gösteren ve DDDT’nin ABC’si olarak adlandırılan bir taslak kullanılır. Ellis teorisini ABC modeliyle açıklamaktadır (Dryden, 1990; Ellis, 1979; Ellis, 1989; Knaus, 1986). Ellis (1979; 1989) düşünsel duygulanımcı terapisinin önemli kavramlarının başında gelen ve psikolojik bozuklukları düzeltmede kullanılan ABC modelini şöyle açıklamaktadır:

“A” (Antecedent event): Olay.

”B” (Belief) : Olayla ilgili yerleşik düşünceler; olaya yüklenen anlam.

”C” (Consequences): Düşünceler sonrası oluşan duygusal ya da davranışsal sonuç.

“D” (Disputing Intervention): Mantıksız düşünceyi sorgulama, muhakeme etme, akıl yürütme, mantıksız düşünceyi değiştirmeye yönelik müdahale.

”E” (Effect): Bu sorgulama sonucu mantıksız düşüncenin yerini mantıklı düşüncenin alması sürecinde meydana gelen yeni duygulanımdır.

İki tür düşünce vardır; mantıklı ve mantıksız (akılcı olan ve akılcı olmayan). Mantıklı düşünceler kişiyi mantıklı duygulara götürürken, mantıksız düşünceler depresyon,

kızgınlık, suçluluk gibi duygular ile sonuçlanır. Mantıksız düşünceler, işlerin nasıl olması gerektiği hakkında gerçekçi olmayan gereksinim belirtirler.

Ellis (1977), insanların iyi veya kötü yönde, kendi duygusal kaderlerini büyük ölçüde kontrol ettiklerini düşünmektedir. Bu doğuştan sahip oldukları, sonradan kazandıkları ve batıl inançlarının sürekli olarak tekrarlamaları sonucu ortaya çıkar. ABC bakımından bu “B” de ne olduğuyula ilgilidir, böylece yaşamda bireyi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları bireyin düşünce (inanç) sistemi tarafından kontrol edilmektedir.

Ellis (1979) rahatsızlık veren hemen hemen her duygunun aşağıda belirtilen 3 temel mantıksız inançlardan bir ya da birden çoğu ile yakından bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir:

1. “En iyisini yapmalıyım, kesin kabul görmeliyim ve tüm başarılarım takdir edilmeli, aksi halde işe yaramaz biri olacağım, kabul görmezsem bu benim değersiz biri olduğum anlamına gelir.”
2. “Bana karşı iyi, dostça, nazik davranmalısın ve düşünceli, adaletli olmalısın; aksi halde sen kaybedersin, böyle davranmazsan aşağılık biri olduğun anlaşılır.”
3. “Yaşama koşullarım iyi ve rahat olmalı, böylece istediğim her şeyi çok fazla çaba sarf etmeden ve rahatsızlık duymadan elde edebilmeliyim aksi takdirde bu lanet bir dünyadır ve hayat yaşamaya değmez, korkunç bir hayat olur.”

Ellis’e göre akıldışılık, -meli, -malı gibi zorunluluklar içeren farklı taleplerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, akılcı olmayan, olgunlaşmamış, talepkar düşünme biçimini; gerçekçi, olgun, mantıklı biçime dönüştürmek için çalışılmalıdır (Corey, 2001).

Akılcı olmayan düşüncelerin tartışıldığı ve çürütülmeye çalışıldığı aşama “D” (disputing intervention) üç bölüme ayrılır (Dryden ve Gordon, 1990). Bulmak, meydana

çıkarmak (detecting): Danışanlar öncelikle zorunluluk, talep içeren akılcı olmayan inançlarını yakalayıp ortaya çıkarmayı öğrenirler. Tartışmak, sorgulamak (debate): Daha sonra mantıklı sorularla bu işlevsel olmayan düşünceler tartışılıp sorgulanır. Ayırt etme (discriminate): Sonuçta danışanlar akılcı olmayan inançları akılcı olanlardan ayırmayı öğrenirler. Bu sürecin sonunda mantıksız düşüncenin yerini mantıklı düşüncenin alması hedeflenmektedir (Pincus, 1990).

İçsel konuşmalar durmaksızın sürer, ama genelde birey bunun farkında değildir. “Oh dışarısıda oldukça soğukmuş” ya da “Umarım yeşil ışık yanmaya devam eder”, “Bu olduğunda nefret ediyorum” gibi içsel cümleleri sürekli tekrarlarız. Bilinç altına kaydolan bazı varsayımlar, benzer olaylarla karşılaşıldığında otomatik olarak devreye girer. Bu söylemlerden bazıları “Hiçbir şeyi doğru yapamaz mısınız?” ya da “Asla başaramayacaksın” gibi olumsuz güdüleme yaratan kalıplardır. Bu söylemleri belirlemek, güçlerini kırmak için yardımcı olacaktır (Stein ve Book, 2000).

ABCDE şemasının oluşturulmasının amacı; içsel konuşmanın ve varsayım sisteminin, akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin, duygu ve davranışların temel nedeni olduğunu açıkça göstermektir.

Böylece, ABC şeması ile insanların yarattıkları duygusal tepki ve bozulmalardan kendilerinin sorumlu olduğu gösterilmeye çalışılmaktadır. İnsanlara, akılcı olmayan inançlarının, onları duygusal sorunlara nasıl ittiğini gösterebilmek bir anlamda DDDT’ nin özüdür (Dryden ve Gordon, 1990).

II. 1. 6. Terapötik Süreç ve Bu Süreçte Terapistin Rol ve Fonksiyonları

II. 1. 6. 1. Terapötik Süreç

Ellis (1990)'e göre psikoterapinin iki amacı vardır. Bunlar:

1. İnsanların duygusal bıkınlıkları ve onları rahatsız edici durumların üstesinden gelmeleri için onlara yardım etmek.
2. Tam işlevsel olabilmek ve olduğundan daha fazla kendini gerçekleştirmek için insanlara yardım etmektir.

Terapi sürecinde DDDT, ilk olarak, büyük ölçüde mantıksız (akılcı olmayan) inançların ABC çerçevesi bakımından değiştirilmesi üzerinde odaklanmaktadır. Böylece DDDT'nin temel amacı mantıksız ve işlevsel olmayan inançların yerine mantıklı (akılcı olan) ve işlevsel inançları yerleştirmektir.

İkinci olarak, DDDT kuramında ABC çerçevesi yeterli olmakla beraber, bunun terapi uygulamaları bakımından ABCDE çerçevesine doğru genişletilmesine gerek duyulmaktadır. Çünkü ABC daha çok sorun durumunu açıklamaktadır. Terapi süreci ise bireyin mantıklı olmayan inançlarının açıklanmasının yanında bu inançların mantıklı olanlarıyla değiştirilmesini içermektedir. Böylece ABC çerçevesine terapi sürecinin ve bunun sonucunda ortaya çıkan yeni inanç sisteminin de eklenmesiyle ABCDE haline dönüşmektedir.

Üçüncüsü, DDDT mantıksız inançları mantıklı inançlarla değiştirmeye üç şekilde odaklanmaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal. Bilişsel olarak, bireyin ne kadar talepkar olduğunu anlamasına ve bunu engellemesine yardım etmek için aktif öğretici bir yaklaşım izlenir. Mantıksız inançların farkına varmanın anahtarı “-meliler”dir veya “meli” ve “malı”

ifadelerine bakmaktır. Terapi sürecinin duygusal boyutu, mantıksız inançlarla ilgili olarak rol oyunlarını, danışanın farklı biçimde nasıl davranacağı ve düşüneceğine ilişkin model olmayı ve teşvik etmeyi içermektedir. Davranışsal yöntemler; ev ödevlerini, yaratıcı teknikleri ve kendini pekiştirmeyi içermektedir.

Dördüncüsü, DDDT psikolojik danışmada bireysel, grup veya bireysel grup karışımı olarak kullanılabilir. Ayrıca; ödev kağıtları, doğrudan okuma ve görüşmelerin kasete kaydedilmesi gibi ek araç ve gereçler sıkça kullanılmaktadır (Corey, 2001).

DDDT sorun odaklı bir terapi yöntemidir. Daha terapinin başında bunun danışana vurgulanması gerekebilir.

Psikoterapi sırasında danışanın kendini anlatması bir gerekliliktir, ancak sıradan, öylesine bir anlatım ya da aşırıya kaçmalar istenilen tutumlar değildir. Danışanın kendini anlatmaması ya da anlatamaması kimi terapistler tarafından bir direnç belirtisi ya da ağır bir ruhsal rahatsızlığın belirtisi olarak görülebilir, ancak DDD terapistinin bu tür ön yargılardan kaçınması gerektiği vurgulanmaktadır. Danışanın kendini anlatamaması, buna ilişkin yatkınlığının olmamasından kaynaklanabileceği gibi korkusundan da kaynaklanmış olabilir. Başlangıçta danışan kendini yeterince anlatamıyorsa bu konuda yüreklendirilmesi gerekir. Ayrıca danışanın kaygı ya da korkusunun yatışması için ona zaman tanınması da gerekebilir. Terapist çok etkin davranırsa ya da çok sabırsız görünürse, danışanın kaygı ve korkusunun yatışmasının zorlaşacağı belirtilmektedir (Koroğlu, 2005).

DDDT'nin temeli ruhsal rahatsızlıklara yol açan akılcı olmayan yerleşik düşünceleri tanımadır. Psikoterapinin yararı, yineleyici, deneysel ve gözden geçirici olmasından gelmektedir. Çoğu insanın, yetkin bir terapistle yoğun bir bağlantı kurmaksızın ciddi duygusal sorunlarını aşması beklenemez, belki sadece kendini geliştirmek anlamında okumak, dinlemek, duygusal açıdan sıkıntı yaşayan insanların çoğuna biraz yararlı olabilir

ama hiçbir kitap hiçbir şekilde kişisel danışmanın yerini tutamaz. Ancak terapiyi güzel bir şekilde destekleyebilir ve pekiştirebilir. DDDT oturumlarında danışanlar önemli ölçüde çalışmaya teşvik edilir. Risk alma, akılcı duygulanımcı görüntüleme ve akılcı olmayan düşüncelere karşı koyma gibi konularda somut ev ödevleri verilir. Ayrıca danışanın kendini idare etme teknikleri, pekiştirme yöntemleri beceri eğitimi öğretilir. Bu şekliyle DDDT kendi kendine tedaviyi de içerir (Ellis, 1957). Bu yönüyle DDDT oldukça etkin ve yönlendirici bir yaklaşımdır ve terapi sürecine danışanın da etkin katılımı gerekmektedir.

Bir başka yönden ise DDDT, pek çok açıdan, yalnızca bir psikoterapi modelinden çok bir eğitim modeli olarak kabul edilebilir ve danışanlar, terapi ve terapi dışında terapinin amaçları açısından yetersiz davranışlar bile koşulsuz kabul edilmektedir (Ellis, 1997).

II. 1. 6. 2. Terapötik Süreçte Terapistin Rol ve Fonksiyonları

Düşünsel duygulanımcı davranış terapistinde olması gereken bir takım nitelikler vardır (Koroğlu, 2005):

1. Empati yapma
2. Saygı duyma
3. Sıcaklık hissettirme
4. İçten ve yapmacıksız olma
5. Somut olma
6. Gerektiğinde yüzleştirme
7. Gerektiğinde kendinden de söz etme
8. Sağlıklı bir mizah duygusuna sahip olma

Terapist ilk birkaç oturumda, danışanla birlikte terapinin amaçları konusunda uzlaşır. Üzerinde uzlaşılan amaçların zaman zaman gözden geçirilmesi danışanın sürece katılımını artıracak ve sürece daha çok kendini vermesini sağlayacaktır. Her oturumun sonunda sorun alanlarının üzerinden gidilebilir, geçmiş sorunlarda alınan yol değerlendirilebilir, bir sonraki aşamada hangi alanlar üzerinde çalışılacağı belirlenebilir ve daha sonraki oturumların amaçlarının bir çerçevesi çizilebilir. Bir başka deyişle, DDD terapi sürecinde terapist sistematik biçimde danışanın düşünce sistemini analiz etmek ve bu sürece danışanın da katılımını sağlamakla yükümlüdür. Sorunlarını saptayabilmek için terapist, danışanı tanımaya zaman ayırmalı ve düşünce biçimi hakkında belirli bir izlenim edinmelidir. Kendisinin ilgiyle dinlendiğini anlayan danışan kişisel sorunlarını getirmeye daha istekli olacaktır (Köroğlu, 2005).

Tuzcuoğlu (1996), DDDT' de terapistin rollerini şöyle sıralamaktadır:

Terapistin spesifik görevleri vardır. İlk adım danışanın kabul ettiği pek çok “meli”, ”malı”ları ona göstermektir. Danışanlar kendi akılcı inançlarını akılcı olmayanlardan ayırmayı öğrenmelidir. Terapist, danışanı ikna eder, teşvik eder, hatta zaman zaman ona bu konuda emir verir. Bu açıdan ele alındığında terapi sürecinde terapistin “uzman” rolünde olduğu söylenebilir.

Terapötik süreçte ikinci adım danışanların farkındalık düzeylerini artırmaktır.

Üçüncü adımda terapist, danışanların benliğini etkileyici fikirleriyle, akılcı olmayan felsefeleri arasındaki ilişkiyi anlamalarında yardımcı olmalıdır.

Son adım, danışanların akılcı olmayan inançların kurbanı olmaktan kaçınabilmeleri için akılcı bir hayat felsefesi geliştirmeleri konusunda onları mücadeleye çekmektir.

Bu kuramda terapistler yüksek düzeyde aktiftirler, duraklamadan görüşlerini açıklarlar. Genellikle kişisel hayatlarıyla ilgili sorulara doğrudan cevap verirler. Başlangıçtaki oturumlarda danışanlara iyi konuşmalar yaparlar. Grup Terapisinde oldukça enerjik ve sık sık yönlendiricidirler. Aynı zamanda önemli ölçüde açıklayıcı, yorumlayıcı ve konferans vericidirler. Objektif, dostane ve sıcak davranırlar. Terapist danışanla açıkça tartışmaya girebilir, ona doğru düşünme ve başarılı bir kimlik geliştirme yollarını öğretir. Tavsiye, telkin, ikna gibi her türlü yöneltici uyarıcıyı kullanabilir. Yani terapist aktif bir yöneltici ve öğretmen rolündedir. Bu nedenle DDD terapistin bilgili, yeterli, güvenilir bir etkiye sahip olması gerekir. Çünkü, terapistin aynı zamanda danışana model olması da gerekmektedir.

II. 1. 7. Terapi Teknikleri

Terapinin gerçek görevi akılcı olmayan yerleşik düşünceleri değiştirmektir. Bu uslamlama yoluyla yapılır. Uslamlama, danışanın akılcı olmayan yerleşik düşüncelerinin üzerine gitmek ve bunları tartışmaktır ve bu bilişsel, duygusal (imgesel), davranışsal yöntemlerle yapılabilir. Uslamlama sırasında danışanlar, akılcı olmayan yerleşik düşünceleriyle yüzleştirilirler ve bunları adım adım ele alıp incelemeleri ve bunların nasıl bir anlam taşıdığını ve yararlı olup olmadığını değerlendirmeleri istenir. Başlıca amaç, danışanın yeni bir yaşam felsefesi edinmesine ve bunu tam olarak içselleştirmesine yardımcı olmaktır (Ellis, 1990).

II. 1. 7. 1. Bilişsel Teknikler

- a. DDDT'in ABC'sinin öğretilmesi
- b. Akılcı olmayan düşüncelere kuvvetle karşı çıkmak
- c. Danışanın dilinin değiştirilmesi
- d. Psiko-eğitim metodu
- e. Bilişsel ev ödevi
- f. Mizahı kullanma

II. 1. 7. 2. Duygusal Teknikler

- a. Kendini ve başkalarını koşulsuz kabul etmek
- b. Düşünsel duygulanımcı benlik imgesi oluşturmak
- c. Utanmaya karşı eksersiz
- d. Rol oynama
- e. Rol oynamanın tersine dönmesi
- f. Gerçekçi duygusal hayal etme
- g. Güçlü akılcı iç söylemler
- h. Hayal kırıklığına yüksek tolerans
- ı. Korkunçlaştırma karşıtlığı
- j. Rahatsız edilmesi daha zor biri olma görevini kabul etmek
- k. Esnek düşünme

II. 1. 7. 3. Davranışsal Teknikler

- a. Ev ödevi, etkinlik ödevleri yapmak.
- b. Okuma, dinleme, yazma, imgelem, düşünme, eylemde bulunma
- c. Rol Oynama ve Model Olma.
- d. Beceri Eğitimi (Ellis, 1997).

Genel bir değerlendirmeye, DDDT bireyin yaşadığı sorunların düşünce sistemine dayalı olduğunu iddia etmektedir ve bu nedenle terapötik tekniklerinin temelinde bilişsel sistemin yeniden yapılandırılmasına yönelik bir yaklaşım vardır. Bununla birlikte, ağırlıklı olarak bilişsel bir yaklaşım olmasına rağmen bireyin yaşadığı sorunların çözümünde davranışçı ve duygusal tekniklere de yer vermektedir.

II. 1. 8. DDDT' ye İlişkin Yapılan Araştırmalar

Jacobs (1971) Kolej öğrencilerinde kaygıyı azaltmada DDDT' in etkililiğini araştırmıştır. Tedavi bir saatlik 5 oturumda gerçekleştirilmiş, iki kontrol grubu ve bir deney grubundan oluşmaktadır. Tedaviden sonra deney grubundaki kolej öğrencileriyle kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında deney grubundaki öğrencilerin lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır.

Knaus ve Bokor (1975) DDDT programının benlik kavramı ve kaygı üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışma altıncı sınıfta okuyan 11-13 yaşlarındaki 80 çocuk üzerinde yapılmıştır. Bu 80 öğrenci, DDDT grubu, benlik kavramını artırma grubu ve kontrol grubu olmak üzere seçkisiz olarak üç gruba ayrılmıştır. Bu çalışmada DDDT'nin

benlik kavramını geliştirmede daha etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca hem DDDT'nin hem de benlik kavramını geliştirme programının anksiyeteyi azalttığı tesbit edilmiştir.

Haris (1976) beşinci ve altıncı sınıftaki 65 gönüllü öğrenciye, DDDT Programı uygulamıştır. DDDT alan grubun 28 gün sonra Akılcı Düşünme İlkeleriyle ilgili daha çok bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

Diguiseppe ve Kassinive (1976) çocukların duygusal uyumlarıyla ilgili olarak DDDT'nin etkililiğini araştırmıştır. Eğitim grubu ve kontrol grubuna göre DDDT'nin daha etkili olduğu görülmüştür.

Diguiseppe ve Miller (1977) yaptıkları araştırmalar sonucunda DDDT'nin etkinliğini destekleyen mahiyette sonuçlar elde etmişlerdir. Bunlar:

1. DDDT, içe dönük bireylerde danışan merkezli terapiden daha etkilidir.
2. DDDT, genel kaygıyı azaltmada sistematik duyarsızlaştırmadan daha etkilidir.
3. Bilişsel terapi, davranış terapisi yönüyle en etkili terapi modelidir.

Block (1978) düşük başarılı ve başarısız olan 11 ve 12. Sınıf öğrencilerine bir dönem DDDT uygulamıştır. Bütün son test sonuçlarında deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

Bernard (1979) düşük benlik değeri olan 6. ve 7. Sınıf çocuklarda bir araştırma yapmıştır. DDDT'nin benlik saygısını olumlu yönde arttırdığını göstermiştir.

Benzer şekilde, Daly ve Burton (1983) akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı ile ilgili olarak 251 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda akılcı olmaya düşüncelerin, onaylanma isteği, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve problemden kaçınma olduğunu gözlemişlerdir.

Hooper ve Layne (1985) beşinci sınıftan yedinci sınıfa kadar olan 586 öğrenciye 6 hafta süresince her hafta 1 saat olmak üzere DDDT programı uygulamıştır. Elde edilen

bulgular, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna göre akılcı düşünceye daha eğilimli olduklarını göstermiştir.

Omizo ve arkadaşları (1987) ise, 9. ve 12. sınıfta okuyan 14-18 yaşları arasında benlik saygısı düşük olan 50 çocuğa haftada bir oturum olmak üzere, 12 oturumluk DDDT uygulamışlardır. Araştırmanın sonunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. DDDT' nin benlik saygısını yükselttiğini ve içsel odaklanmaya yönelimi arttırdığı görülmüştür.

Laconte ve arkadaşları (1993) duygusal bozukluğu olan 23 ortaokul öğrencisinde DDDT'nin benlik saygısı ve derslerdeki başarı üzerindeki etkisini araştırmıştır. 12 öğrenci deney grubuna 12 öğrenci kontrol grubuna yerleştirilmiş, 15 hafta süresince her hafta 45 dakikalık uygulamanın sonucunda, öğrencilerin benlik saygısı ve okul başarısında yükselme gözlenmiştir.

Bir başka yönden, Anderson (2000), ortaokul öğretmenleriyle yaptığı çalışmada, DDDT'nin öğretmenlerin akıldışı inançları ve tükenmişlikleri üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonunda deney ve kontrol gruplarının, ön test, son test puanları analiz edildiğinde, ölçümler arasında istatistiksel bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

II. 2. Benlik Saygısı

II. 2. 1. Benlik Saygısı ve Tarihsel Gelişimi

Dünya varolduğundan bu yana tüm insanlar birbirinden farklı olagelmiştir. Varoluşsal anlamda bizi birbirimizden ayıran, farklı kılan, bizi biz yapan en temel örüntü, insan davranışlarını inceleyen bilim dalları tarafından benlik (self) olarak tanımlanmıştır.

Benlikle ilgili çalışmaların tarihine bakıldığında, ilk ciddi ve ayrıntılı çalışmaların James (1890), Cooley (1902) ve Mead (1934)' a ait olduğu görülmektedir (Akt: Arıcak, 1999).

James (1890), benlik kavramını ilk kullanan psikologdur ve bu alanda bir temel oluşturmuştur. Benliği ikiye ayırmıştır. Benliğin bir yönü özne olan “ben”, diğeri ise nesne olan “ben” olarak değerlendirilmektedir. Benliğin öznel yönü, aktif olarak algılayan, hisseden, deneyimleyen, hayal kuran, hatırlayan, seçim ve plan yapan yönüdür. Nesne olan “ben” ise yaşantının ve deneyimin nesnesidir. Nesne ben, pasif ve etkilenen olarak betimlenmiştir. Nesne “ben”in üç yönü vardır. Maddi ya da fiziksel ben, sosyal ben ve manevi ben. Maddi ben, beden, giyim, aile, ev, mal-mülk ve üretimi içerir. Sosyal ben, itibar, tanınma, ün ve başkalarının gözünde onurlu olmayı içerir. Manevi ben ise, üstbilişsel faaliyetler, duygulanım, inanç sistemi ve bu doğrultudaki davranışları içermektedir (Akt: Arıcak, 1999).

Benlik, bireyin kendisini algılaması olarak ele alınabilir. Bir başka ifadeyle, bireyin yaşamının çeşitli boyutlarında ve dönemlerinde kendi özellikleri, davranışları, düşünceleri ve algıları ile kısaca bütün özellikleri ile ilgili yargılarının toplamı olarak değerlendirilebilir.

Benliği, daha farklı bir yaklaşımla ele alan Cooley (1902)'e göre ise insanlar gelişim süreci içinde diğer insanların onları nasıl gördükleri konusunda bir bilinç geliştirirler. Zamanla diğer kişilerin kendileri hakkındaki görüşlerini zihinlerinde canlandırmaya başlarlar. Bununla birlikte bu imajlar tam ve belirli açılardan doğru olmayabilir; fakat yine de birey için önemlidir. Cooley, özellikle bireyin gelişim sürecinde diğer kişilerin değerlendirici düşünceleri üzerine temellenen ve yansıyan bir değerlendirme olarak ifade edilebilecek “ayna benlik” kavramını geliştirmiştir. Yani birey, iç dünyasında diğer kişilerin bakış açılarını ve yargılarını içeren bir mekanizma oluşturmakta ve diğer kişilerin yerine geçerek kendini algılamakta ve değerlendirmektedir. Böylece, diğer kişilerin olumlu ya da

olumsuz düşünceleri, bireyin de kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bir imaj geliştirmesine neden olmaktadır. Kısacası birey, diğer kişilerin kendisine ilişkin değerlendirmelerini algılama yoluyla kendi benliğini oluşturmaktadır (Akt: Arıca, 1999).

Daha önce de belirtildiği gibi benlik, bireyin kendini algılaması olarak ele alınabilir. Birey gelişim sürecinde ortaya çıkan çeşitli deneyimleri yoluyla kendisi ile ilgili bir değerlendirme yapmakta ve benlik oluşturmaktadır. Bu süreçte diğer insanların bireyle ilgili algılarının da önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

Cooley (1902)'e benzer şekilde, Mead (1934), benliğin sosyal etkileşim içinde oluştuğunu ve geliştiğini vurgulamıştır. Mead'e göre birey, ilk çocukluk yıllarından itibaren oyunlarla ve diğer etkileşimlerle çeşitli roller almakta ve bu rolleri oynamaktadır. Benlik bu roller vasıtasıyla gelişir. Kısacası benliği toplum biçimlendirir. Benlik iletişim süreci içinde oluşan bir kavramdır. İletişim süreci içinde birey kendi içinden çıkıp, başkalarının gözünde kendine bakabilmektedir. Ayrıca başkalarına da başkalarının gözüyle bakmayı öğrenir. Benliğin oluşumu bu etkileşim sürecine bağlıdır. Toplumsal yaşantının ve iletişimin bulunmadığı yerde benlik bilinci oluşmaz. Benlik bilinci oluştuğundan sonra bireyler yalnızlığa katlanabilirler (Akt: Arıca, 1999).

II. 2. 2. Benlik Saygısı İle İlgili Yaklaşımlar

Kişilik gelişimi üzerinde çalışmış kişilerden biri de Freud'dur. Freud'un yapısal kişilik kuramına göre ruhsal kişiliğimiz id (biyolojik), ego (psikolojik) ve süperego (sosyal) olmak üzere üç ana sistemden oluşmuştur. Sağlıklı yetişkin bir kişide bu üç sistem kişilik yapısı içinde birbiriyle bütünleşmiştir. Bu sistem, kişinin çevresiyle olan günlük

iletişimlerini düzenler, sosyal sınırlar çerçevesinde temel ihtiyaçlarının ve isteklerinin karşılanmasını sağlar. İd doğuştan vardır, kalıtsal olarak gelen içgüdüleri de kapsayan psikolojik gizil güçlerin tümünden oluşur. Haz ilkesine göre işler, psikolojik enerjisi, dürtü ve motivasyonu ruhsal yapının eylemde bulunması için güç sağlar. Temel biyolojik ihtiyaçlar hoşnut edici bir şekilde giderildiğinde gerilimi azalır. Küçük bebeklerde id henüz ahlaki değerler tarafından kısıtlanmadığından haz ilkesine göre işler. Ego, yaşamın ikinci yılına doğru idden ayrı olarak gelişmeye başlar. İşlevi gerçekliği sınamaktır. En önemli görevi bireyin gerçekliğe uyumunu sağlamaktır. Ego kişiliğin gerçekçi bölümünü temsil eder. Subjektif yaşantılardan oluşan içsel dünya (id) ile dışsal (objektif) dünyanın istekleri arasındaki uzlaşmayı sağlar. Dürtü kontrolünü sağlar, bilinç alanına giren fikir ve düşünceleri kontrol eder, çeşitli savunma mekanizmaları aracılığı ile tehlikeli ve anksiyete yaratabilecek düşüncelerin bilinç düzeyine çıkmasını engeller (Muss, 1996). Süperego ise çocuğa ana- babası tarafından aktarılan, ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin temsilcisidir. Kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür, gerçekten çok ideali temsil eder. Ödüllendirilmek ve cezadan kaçmak için çocuk ana-babasının onaylamadığı düşünce ve davranışları süperegonun alt sistemlerinden biri olan vicdanına yerleştirir. Vicdan kişiyi suçlu hissettirerek cezalandırır. İkinci alt sistem olan benlik ideali ise, gurur ve kıvanç duygusu yaratarak ödüllendirir (Geçtan, 2000).

Klasik psikanalitik kuramda benlik saygısı gelişimi, süperego gelişimi ile de yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesi görevini üzerine alır. Artık kendinden hoşnut olmanın tek koşulu sevilmiş olma duygusu değildir, doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperego tarafından cezalandırılma son derece acı verici bir benlik saygısı azalması olarak hissedilir. Her suçluluk duygusu benlik saygısını zayıflatır, amaçların gerçekleşmesini güçleştirir (Fenichel, 1945).

Adler' e göre ise benlik saygısı davranışlarımızı güdüleyen temel güçtür ve bireyin amacı benlik saygısını oluşturmak ya da var olan benlik saygısını korumaktır. (Steffenhagen ve Burns, 1987). Adler'e göre her insanın var oluşunda eksiklik duygusu vardır ve bu duygu anormallik belirtisi değildir. Tam aksine, insan yaşamının gelişmesinin sebebidir. Normal şartlar altında eksiklik duygusu insanı harekete geçiren büyük bir güçtür (Hall ve Lindzey, 1962).

Eksiklik duygusu mükemmelliğe ulaşmak için bir etkidir ve bireyi daha yüksek seviyede bir benlik gelişimi için güdüler (Hjelle ve Zieger, 1986). Adler, eksiklik duygusu ve bununla başa çıkma çabasını insan davranışının güçsüz durumundan, güçlü duruma ulaşma çabası olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle, bireyin belirli hedeflere varma başarısı ya da başarısızlığının benlik saygısını olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Steffenhagen ve Burns, 1987).

Adler (1963)'e göre, kişilik bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların bir ürünü olarak gelişir. Kişilerarası ilişkiler ve diğer toplumsal etmenler insanın kendisi hakkında geliştirdiği imgenin başlıca belirleyicileridir. Adler kuramında kişilik gelişimi üzerinde ana-babanın, özellikle annenin tutumlarını ve kardeşler arasındaki ilişkilerin niteliğini çok önemli bulmaktadır. Adler ailedeki diğer çocukların varlığının ve dünyaya geliş sırasının kişilik üzerindeki önemine ilk dikkat çeken kuramcıdır. Adler çocukluk dönemindeki etkileşimler sonucu kişinin kendisine özgü bir davranış örüntüsü gerçekleştirdiğini savunur ve buna yaşam biçimi adını verir. Yaşam biçimi; 4-5 yaşlara kadar biçimlenir, bireyin amaçlarını, değer yargılarını, kendisine ve dünyasına ilişkin görüşlerini, amaçlarına ulaşabilmek için geliştirdiği davranışları içerir. İnsan giderek yaşadığı birçok duruma karşı bir genel tepki örüntüsü geliştirir ki, bu genel tepki benlik, ego ya da kişilik gibi kavramlarla eş anlamlıdır (Akt: Geçtan, 2000).

Başka bir yönden, Adler (1989)'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Çocuğun benlik saygısının organ eksikliği, çocukluk hastalıkları ve reddedilme ile engellendiği ve ayrıca çocuğun aile içindeki durumu ve doğum sırasının da benlik saygısı üzerinde etkin olduğu belirtilmektedir. Özet olarak Adler, Freud'un insan davranışlarının dinamiklerini açıklarken sadece cinsel ve saldırgan güduları ele almasına karşılık, insanın sosyal bir varlık olduğunu belirtmektedir. Aşağılık duygusunun sadece cinsel alanla kısıtlı olmadığı, psikolojik ve fizyolojik anlamda da ele alınması gerektiği, bireyin kendine özgü bir yaşam biçimi geliştirme çabalarında cinsel ihtiyaçların çok küçük bir role sahip olduğu ifade edilmektedir.

Bir başka yönden ise Rank, bireyin başka kişilerle birleştiğinde onlara benzediğini farkettiğini ve bu birliktelikte diğer kişide kendi yansımasını görmesi ile benlik saygısının ortaya çıktığını iddia etmektedir (Weiner, 1985).

Erikson (1968) Freud'un psikoanalitik kuramında benlik kavramının ayrı bir kavram olarak ele alınmadığını vurgulamıştır. Erikson'un kuramı benliğin gelişiminde çoğunlukla toplumun etkisini ve gelişimin sosyal yönünü ele almıştır. Ruhsal yapı, kişilik yapısının bir unsuru olarak "ego" kavramı ile ilgili benlik kavramına yakın kabul edilmektedir. Erikson, kimlik gelişiminin birbirini tamamlayan sekiz aşamadan geçtiğine ve her bir aşamada farklı düşünce ve davranış biçimi kazanıldığını belirtmektedir. İnsanın hayat döngüsündeki ilk dönem bebekliktir ve bu dönemin gelişimsel krizi güvene karşı güvensizliktir. Güvenin gelişmesi; hem başkalarını güvenilir bulma, hem de kişinin kendisinin güvenilmeye layık olduğu duygusunu kazanması demektir. Temel ihtiyaçların düzenli olarak sağlandığı, yordanabilir ve güvenli bir yaşantının, bebekte güven duygusunu geliştirdiği, tersinin ise, bu dönemin güvensizlikle sonuçlanmasına neden olduğu öne sürülmektedir. Bebeklikte gelişen güven, iyimserlik ve emniyet duygularının gelişmesi için bir ön gerekliliktir. Kimliğin doğru

bir şekilde yapılandırılmasında çocukluk ve yetişkinlik arasında psikolojik bir ilişkinin varlığı iddia edilmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde güçlü ve sağlıklı bir benlik tanımlaması yapabilmek için bireyin çocukluğunda başarı ve becerilerinden dolayı tutarlı ve anlamlı bir kabul ve takdir görmüş olması gerekmektedir. Bebeklikteki güven eksikliği ise benlik değerinde düşüşe sebep olarak ergenlik döneminde kimlik karmaşasına katkıda bulunacaktır. Bu da yalnızlık, soyutlanma, çatışma gibi duygulara yol açar.

Farklı bir bakış açısıyla Jung'a göre benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaya başlar, çünkü bundan önce birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlamaktadır. Zira bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kendisiyle ilgili olan her şeyi bilinçlendirebilmesi gerekir. İnsan ancak kendini bu yolla tanıyabilir (Akt: Geçtan, 1984).

Horney ise, benliğin ilk çocukluk yıllarında geliştiğini öne süren Freud'çu görüşe karşı çıkmış ve benliğin yetişkinlik döneminde de gelişimini devam ettirdiğini belirtmiştir (Corey, 1981).

Bir başka yönden Fromm, benliği sosyolojik bir yaklaşımla ele almıştır. Benliğin, toplumun bireye tanıdığı imkanlarla uygunluk içerisinde geliştiğini ifade etmektedir. Bireyin temel ihtiyaçları ile toplumun ihtiyaçlarını uzlaştıracak şekilde topluma uyum sağladığını belirtmektedir (Hall ve Lindzey, 1970). Bu süreç benliğin oluşumu süreci olarak ele alınmaktadır.

Sullivan (1953)'a göre ise, benlik saygısı, bireyin kişilerarası ilişkilerinin geliştirdiği kültür sonucunda kişilik gelişimindeki iki temel grup gereksinimden biri olan korunma gereksinimlerinin gerçekleştirilmesiyle gelişir. Benlik saygısı, insanlarla ilişkilerde güçsüz oluştaki karşı bir kurtulma hissinin sonucudur. Bu durum, kişinin insanlar arasındaki ilişkilerde çok eksiklik duymamasını sağlamaktadır.

Farklı bir yaklaşımla Rogers (1951)'a göre, benlik saygısının gelişimi bireyin ana-babası ve kendisi için önemli olan diğer kişilerle olan etkileşimine bağlıdır. Koşulsuz sevgi içerisinde büyüyen bireyler olumlu bir benlik bilinci geliştirebilirler. Birey ne yaparsa yapsın sevgi ve saygı görürse, sağlıklı bir benlik saygısı geliştirecektir. Koşullu sevgi ise olumsuz bir benlik bilinci ve dolayısıyla düşük bir benlik saygısı gelişimine sebep olacaktır (Akt: Hjelle ve Ziegler, 1976).

Rogers (1951), kişilikle ilgili en önemli kavramın benlik olduğunu belirtmiştir. Rogers'a göre benlik yapısı, benlikle ilgili algıların örgütlenmiş bir şeklidir. Benlik tasarımı geniş anlamıyla, bireyin özellikleri ve yetenekleri, diğer bireyler ve çevresiyle ilgili benlik algı ve tasarımları, olumlu ve olumsuz amaç ve idealleri gibi öğelerden oluşur.

Rogers, insanda kendini gerçekleştirme eğiliminin doğuştan var olduğunu iddia etmektedir. Kendini gerçekleştirme, yaşantıların benlikte simgelenmiş yanını ifade etmektedir. Bazen benlikle yaşantılar arasında uzlaşma olmayabilir. Uzlaşmanın olması durumunda, birey tam bir işlev yapan ve bütünleşmiş bir birey olacaktır. Uzlaşma, bireyin sağlıklı bir benlik tasarımı geliştirmesinde temel ilkedir.

Rogers, iki ihtiyaca ayrı bir önem vermektedir. Bunlar “olumlu saygı” ve “olumlu benlik saygısı”dır. Olumlu saygı; bireyin başkaları tarafından kabul ve saygı görmesi, sevilmesi, hoşlanılması gibi kavramları içerir. Olumlu benlik saygısı ise, başkalarının tutumuna bağlı olmaksızın bireyin kendi benliğine karşı olumlu tutumudur. Bu ihtiyaçların her ikisi de bebeklik çağından itibaren kazanılır (Rogers, 1951).

Kendilik psikolojisi kuramı ortaya atıldığında da benlik saygısı, benliğin (self) bir özelliği olarak görülmüştür. Kohut (1978) güçlü benliği, zafer veya yenilgi, başarı veya başarısızlıkta geniş benlik saygısı dalgalanmalarını tolere edebilen bir benlik olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısının gelişimi, annenin çocukla uygun bir yansıtıcı ilişki

içinde olmasına bağlıdır. Annenin çocuğun narsisistik duygularına uygun katılım göstermesi, çocuğun benlik saygısına katkıda bulunmakta ve benlik saygısını olumlu yönde geliştirmektedir (Akt: Çuhadaroğlu, 1986).

Benlik saygısı ile ilgilenen araştırmacılar daha çok bu kavramın benlik (self), kendilik imgeleri (self image) ve kişinin kendini değerlendirmesiyle ilişkili yönleri üzerinde durmuşlardır. Kişinin kendisine bakış şekli veya bakmayı istediği şekil açısından değerlendirildiğinde, benlik saygısı benlik veya kimlik oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Kendilik imgelerindeki kopuklukların özdeşimlerde de bir kopukluğa işaret ettiğini ve benlik saygısı sağlanabilmesi için bu sürece destek olacak dış etkilere gereksinme duyulacağı belirtilmektedir (Eisnitz, 1974).

Arieti (1975) benlik saygısını benlik imgesinin bir bileşeni olarak açıklamaktadır. Benlik imgesinin beden imgesi, kimlik (self identity) duygusu ve benlik saygısı olmak üzere üç boyuttan oluştuğu kabul edilmektedir (Akt: Çuhadaroğlu, 1986).

Saussure (1971) ise benlik saygısını “bilinçli veya bilinçsiz olarak kendini gösteren, özde yer alan değer ve duygulanımların kalitesi” şeklinde tanımlamıştır. Benlik saygısı hem bir değer ve hem de bir duygu durumu olarak gerçek ve ideal kendilik imgeleri arasındaki ilişki değişikliğine göre sürekli iniş çıkışlar gösterir. Benlik saygısının düzenlenmesinin benlik imgesinin değerini arttırmaya yönelik bir ego görevi olduğu belirtilmekte ve benlik saygısı düzenleme işleminin her zaman var olan aktif bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Akt: Çuhadaroğlu, 1986).

Hauser (1976) ise, kişinin kendine verdiği değer üzerinde durmuş ve benlik saygısını kişinin kendi değerinin, kendi düşünce ve duygularına verdiği önemin değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır (Akt: Çuhadaroğlu, 1986).

Kawash (1982)'a göre benlik saygısı benlik kavramının değerlendirici bileşenidir ve genel bir değerli veya değersiz oluş duygusu şeklinde hissedilir. Benzer şekilde Chrzanowski (1981), benlik saygısının en geniş anlamıyla kişinin yeti ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi olduğunu iddia etmektedir. Benlik saygısının yapısında kişisel onur, hüner ve kişinin özünün kabullenilmesi vardır. Ayrıca bütünlük, kabul edilirlilik duygusunu da içermektedir. Ayrıca, bireyin kişisel gereksinmelerinin farkında olması ve bunlar için uygun doyumlar sağlayabilme kapasitesini de kapsamaktadır. Benlik saygısının bazı yönleri zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özellikleri temel olarak gelişmektedir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel faktörler bu materyalin üstüne yapılanmada rol oynamaktadır. Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca gelişmeye devam eder ve çevredeki değişikliklerden, insanlarla ilişkilerden, kişinin iş veya özel yaşamından etkilenebilir. French (1985) çocukta benlik saygısı gelişiminde ana babanın rolüne değinmiş, psikolojik olgunluğa erişmiş ana babaların benlik saygısını olumlu yönde artıracaklarını belirtmiştir (Akt: Çuhadaroğlu, 1986).

Brissett (1972) kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin benlik saygısıyla ilişkisini iki boyutta incelemektedir. Buna göre benlik saygısı, kendini değerlendirme ve özdeğerden oluşmaktadır. Kendini değerlendirme, kişinin kendisinin sosyal önemini göz önüne alarak yaptığı bilinçli bir yargılamadır. Bu, kişinin ideal benlik imgesine ulaşmasındaki başarısını da içerir. Özdeğer ise kişinin kendisini sosyal durumuna göre değerlendirmeden, olduğu gibi hissetmesinin verdiği duygudur. Kendini değerlendirme benlik saygısının dışsal yönünü, özdeğer de içsel yönünü oluşturmaktadır.

II. 2. 3. Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı ile ilgili yapılmış çok sayıda çalışma görülmektedir. Bu çalışmalardan bir bölümü benlik saygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisini incelerken, bir bölümü ise benlik saygısının açıklanmasına yönelik kuramsal temel oluşturmaya yönelik çalışmalardır. Ancak bu çalışmada, benlik saygısı konusunda en temel ve kapsamlı kuramsal çalışmayı yapmış olan Rosenberg (1965) ve Coopersmith (1967)'in çalışmaları incelenmiştir.

II. 2. 3. 1. Rosenberg'in Benlik Saygısı İle İlgili Çalışması

Rosenberg benlik saygısı konusundaki çalışmalarını çocuklar, gençler ve yetişkinler üzerinde ve betimsel türde yapmıştır. Benlik saygısını etkileyen pek çok değişkeni incelemiştir. Rosenberg'e göre hemen hemen hiçbir kuramcı gerçek benliğin ne olduğuna ilişkin kesin bir açıklama getirememiştir. Ona göre kimse gerçek benliğini bilmemektedir. Fakat her birey, kendi benlik imajını kendi yaratır ve kendi yorumlar. Gerçekte kim olduğumuzu bilmenin hiçbir yolu da yoktur (Rosenberg, 1986).

Rosenberg benliği, kişinin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili boyut olan mevcut benlik (existing self), bireyin kendisini nasıl görmek istediği ile ilgili boyut olan istenen benlik (desired self) ve bireyin kendisini diğer insanlara nasıl gösterdiği ile ilgili boyut olan sunulan benlik (presenting self) olmak üzere üç temel boyutta incelemiştir.

Bireyin bütünsel benlik saygısı, psikolojik anlamda merkezi bir öneme sahiptir. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Kişinin kendine ilişkin

değerlendirmelerinin sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır (Rosenberg 1986).

Rosenberg'in üzerinde durduğu önemli kavramlardan biri de ahlaki benliktir (moral self). Benlik saygısı içinde de özel bir öneme sahip bu kavram, bireyin idealize ettiği değer ve standartlarının bir düzenidir. Birey için ahlaki açıdan yaşanan önemli bir hata, diğer başarısızlıklardan daha fazla benlik saygısına zarar verebilir. Rosenberg 'e göre benlik kavramının ve benlik saygısının oluşumunda sosyal çevre, ilişkiler ve özellikle bireyin yakın çevresi önemli rol oynamaktadır. Diğer insanların bireye yönelik tutumları benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Aynı şekilde, anne-babaların, öğretmenlerin, arkadaşların ve kardeşlerin de değerlendirmesi bireyin benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Bireyin çevresi tarafından olumlu değerlendirilmesi durumunda daha yüksek bir benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir (Rosenberg, 1965).

Kendi özelliklerini ve tutumlarını gözleme yoluyla ve diğer kişilerin de etkisiyle birey, kendine ilişkin yargısal tahminlerde bulunur. Kendini beğenilen bir kişi olarak algılıyorsa benlik saygısı yüksek olacak; eğer tersini algılıyorsa benlik saygısı düşük olacaktır. Yine bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup olmamasına ilişkin algıları benlik saygısının düzeyinde belirleyici olmaktadır. Birey kişiler arası ilişkilerde kendi gibi olanları ya da kendisini beğenip destekleyecek olan kişileri seçme eğilimindedir. Destekleyici ilişkiler, bireyin benlik saygısını da desteklemektedir. Kendine uygun bireyleri seçme eğilimde olan birey, kendine uygun durumları da seçme ve oluşturma çabası içindedir. Örneğin iyi dans eden; fakat iyi tenis oynayamayan birey doğal olarak dans etmeyi tercih edecektir. Rosenberg'e göre bu, meslek seçiminde de böyledir. Bireyin ilgi ve yeteneklerine uygun olan meslekler onun seçicilik alanı içinde olacaktır.

Bireyin kişisel ve sosyal gelişimini destekleyen ve onurlandıran uğraşlar benlik saygısını da güçlendirecektir (Rosenberg, 1986).

Rosenberg, bireylerin bütün nesnelere karşı bir tutuma sahip oldukları gibi kendi benliklerine karşı da bir tutuma sahip oldukları görüşündedir. Rosenberg kişinin kendisine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarının toplamı global (toplam) benlik saygısı olarak tanımlanmıştır. Benlik saygısı tek boyutlu olmaktan çok bileşenlere sahiptir. Bunlar sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısıdır. Bu özellikler her birey için farklı bir öneme sahiptir. Benlik hakkında bir yargıya varmak için bireyin özelliklerini gerçekte nasıl değerlendirdiğini belirlemenin gerektiği iddia edilmektedir. Toplam benlik saygısı bu özel benlik değerlerinin toplamıdır. Kişinin kendini kabul etmesi, sayması ve değerli bulmasıdır (Aksaray, 2003).

Bir başka ifadeyle, benlik saygısı bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarıdır. İster toplam benlik saygısı olarak ele alınsın, isterse sosyal yeterlik, kişisel değer ve beden algısı boyutlarında olsun, bireyin kendisi ile ilgili yaptığı bütün değerlendirmeler bireyin benlik saygısı düzeyini oluşturacaktır.

Rosenberg'e göre benlik saygısı; bir nesne olarak kişinin kendisine affettiği düşünce ve duygularının toplamıdır. Yüksek benlik saygısına sahip olan insan kendisini sayar ve değerli bir kişi olarak görür, düşük benlik saygısı ise benliği reddetmek, hoşnut olmamak ve küçümsemektir. Düşük benlik saygısına sahip olan insanın kendisine saygısı azdır. Düşük benlik saygısının arkasında yatan en önemli neden başarısız olma ve eleştirilme korkusudur. Bu korkular ise daha fazla başarısızlığa ve eleştiri almaya neden olur. Rosenberg araştırmalarında düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin daha fazla olumsuz kişilik özellikleri gösterdiklerini, sosyal iletişimlerinde daha fazla güçlük çektiklerini, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerden daha düşük başarı beklentileri olduğunu göstermiştir.

Bu tür eğilimlerin nedeni araştırıldığında olumsuz değerlendirmeler ve güvensiz yaşantılar gibi sosyal koşulların varlığı ortaya çıkmakta, ailede ve arkadaş ilişkilerinde destekleyici davranışların önemine değinilmektedir (Aksaray, 2003).

Sonuç olarak, benlik saygısı bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Benlik saygısı düşük bireyler yaşamlarının diğer alanlarında da olumsuz bir yaşantıya sahipken, benlik saygısı yüksek olan bireylerin aksine daha başarılı, sosyal ilişkilerinde daha etkin ve genel olarak daha mutlu olacakları öne sürülebilir.

II. 2. 3. 2. Coopersmith'in Benlik Saygısı İle İlgili Çalışması

Coopersmith' de uzun yıllar süren çalışmalarında benlik saygısının gelişimini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Coopersmith'e göre benlik saygısı oldukça karmaşık bir kavramdır, içsel ve dışsal nesnelere içerir. Benlik saygısı, bireyin kendisi ile yaptığı ve bir alışkanlık haline getirdiği değerlendirmeleridir. Benlik saygısı, kişinin kendi kendisini onaylayan ya da onaylamayan tutumlarını ifade eder. Kendisini ne derecede yeterli, önemli başarılı ve değerli bulduğunu gösterir. Kısaca benlik saygısı, kişinin kendisine karşı takındığı tavır ve tutumlardan oluşan kişisel değerlilik yargısıdır (Coopersmith, 1967).

Benlik saygısı genel bir kişilik özelliği olarak kabul edilebilir, anlık değişen bir tutum değildir, uzun süre değişmeden kalabilmektedir. Ancak yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve farklı rollere göre değişebilir. Örneğin kişi kendini öğrenci olarak çok değerli, bir tenis oyuncusu olarak orta düzeyde değerli, bir müzisyen olarak değersiz görebilir. Bu durumda kişinin genel benlik saygısı düzeyi onun çeşitli alanlardaki algıladığı yeteneklerini öznel olarak değerlendirmesi sonucu oluşur. Bu nedenle Coopersmith benlik

saygısı kavramının içeriğine okul, aile, akran grubu, genel sosyal aktiviteler gibi farklı etkinlik alanlarını dahil etmiştir (Coopersmith, 1967).

Coopersmith gerçek ve savunucu benlik saygısı olmak üzere iki çeşit benlik saygısından söz eder. Gerçek benlik saygısı, kişinin kendisini gerçekten değerli hissetmesi, savunucu benlik saygısı ise , kişinin kendisini değersiz hissettiği halde bu korkutucu bilgiyi kabul etmemesidir. Coopersmith kişinin kendini nasıl değerlendirdiğinin önemini vurgulamaktadır. Bireyin kendini değerli ya da değersiz olarak değerlendirmesi onun yaşam kalitesini belirlemektedir. Bu bağlamda değerli olarak gördüğünde “gerçek” benlik saygısı, değersiz gören ama bunu kabullenmeyen kişilerde ise savunucu benlik saygısından bahsetmektedir. Coopersmith, yüksek benlik saygısı olanların kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı, olaylara iyimser bakan, kendilerini ifade edebilen, dünya olaylarına ilgili, geleceğe olumlu bakan, sorunlarla karşılaştıklarında çözüm üreten, yaratıcı ve bağımsız bir kişilik örüntüleri olduğundan söz etmektedir (Arıcak, 1999).

Benlik saygısı düşük kişiler ise tam tersine kendilerini ifade etmekten kaçınan, kendi iç sorunlarıyla sürekli meşgul olan ve güçlüklerini kafaya takan kişilerdir, bunların yaşamları daha sınırlı ve gölgededir. Kendini değerli bulmayan birey, bu duygusunu diğer insanlardan kaçarak gizlemektedir (Maşrabacı, 1994).

Coopersmith, çocukta benlik saygısı gelişiminin dört temel etkeni olduğunu belirtmektedir.

1. Bireylerin yaşamlarındaki diğer önemli kişilerden kabul görme derecesi.
2. Bireyin geçmişteki başarısı ve şu andaki statüsü ve mevkii.
3. Bireyin başarı beklentileri. Bireyin değer verdiği beklentileri gerçekleştirmek için çalışması, benlik saygısının artmasıyla sonuçlanır.

4. Bireyin eleştirilere tepki verme şekli. Benlik saygısının savunma yeteneği, kaygıyı azaltır ve kişisel dengeyi muhafaza etmeye yardımcı olur (Coopersmith,1967).

Bu dört farklı durumda da, aile ve sosyal çevrenin bireye yönelik kabul edici ve saygılı davranışları, bireyin benlik saygısı gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Bir başka deyişle, bireyin benlik saygısı gelişimi, bireysel bir süreç değildir. Toplumsal çevrenin birey davranışları ve algıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu süreçte bireyle ilgili değişkenler yanında, toplumsal koşullarla ve sosyal çevreyle ilişkili değişkenler de önemlidir.

II. 2. 4. Ergenlik Dönemi ve Benlik Saygısı

II. 2. 4. 1. Ergenlik Döneminin Gelişimsel Özellikleri

Ergenlik çağı benlik kavramının öne geçtiği çağdır (Yörükoğlu, 1989). Ergenlik çağı, çocukluktan erişkinliğe bir geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerini konu edinen bir çok çalışma olmasına rağmen dönemin temel özellikleri ve yaş sınırları gibi konularda çok farklı görüşler vardır. Normal ergen için birbirinden çok farklı tanımlar verilebilmektedir. Bu tanımların bir ucunda ergenin psikolojik sorunlar yaşamasının normal olduğu ve kendisinde bir rahatsızlık hissetmeyen, çevresiyle ve ailesiyle ilişkilerinde sorun yaşamayan ergenin anormal kabul edilmesi gerektiğini savunan (Geelerd, 1957) görüşler yer almaktadır. Diğer uçta ise ortalama bir ergenin psikopatolojiden tümüyle uzak, gelişimsel görevlerini başarıyla tamamlamış,

duygularını esnek biçimde yaşayabilen, çatışmalarına akıllıca çözümler bulabilen, erişkinlerle iyi ilişkiler sürdüren, normlar ve değerlerden haberdar olan kişi olduğu görüşü vardır (Offer ve ark, 1990).

Ergenlikte duygusal sorunlara ve strese yol açan faktörler toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişiklik göstermektedir; çünkü ergenin gelişimsel görevleri büyük ölçüde sosyal çevre tarafından belirlenir ve her toplumun ergenlik dönemindeki gence yaklaşımı farklıdır. Bu dönemde yaşanan sıkıntıların çoğunun sosyal nitelikli olduğu ileri sürülmekte ve ergenin gelişimsel gereksinimleriyle çevrenin yaklaşımının birlikte ele alınması gerekmektedir. Kültürler arası yapılan karşılaştırmalı çalışmalar ergenlik dönemi özelliklerinin bazı benzerlikler yanında, kültüre bağlı önemli farklılıklar da gösterdiğini ortaya koymaktadır (Kertesz ve ark.1986)

İnsan yaşamını evrelere ayırarak incelemek, insan davranışını netleştirmek, gelişimsel normal evreleri anlamak ve çıkabilecek sorunları yordamak açısından yararlıdır. İnsan yaşamının çocukluk, ergenlik, erişkinlik olmak üzere üç temel evreye ayrılabilceği iddia edilmektedir. Her bir evreden diğerine geçişte belirleyici olan biyolojik, psikolojik ve toplumsal etkenlerin söz konusu olduğu da öne sürülmektedir (Kaplan, 1998).

Ergenlik dönemi de kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasındaki bir dönemdir. Bu evre, diğer evreler gibi farklı biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikler taşır. Ergenliğin, başkalaşım ve dönüşüm dönemi olduğu belirtilmekte ve ergenlik döneminde bireyin bedensel, ruhsal ve toplumsal alanlarda değişime ve dönüşüme uğradığı ifade edilmektedir (Parman, 1997).

Ergenlik dönemi bireyin, farklı yaşam alanlarında “ben kimim?” sorusuna yanıt aradığı, yaşam içinde yürüyeceği yolu çizmeye başladığı bir evredir. Bu süreç kimlik

oluşturma (identity formation) sürecidir ve ergen bu görevini yerine getirirken bir çok sorun ve karmaşayla yüz yüze kalacaktır. Alanyazında ergenlik, stres ve karmaşa dönemi olarak betimlenmektedir. Ergen kelimesinin batı dillerinde ve Türkçe’de zaman zaman kullanılan karşılığı adolesan kelimesidir. Bu kelime latince büyüme anlamına gelen “adolescere”den türetilmiştir. Yaşamın bu dönemine ait olarak kullanılan diğer bir sözcükte “puberte” olup, Türkçe karşılığı erinlik (bluğ)’dir. Erinlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde çocukta bedensel ve ruhsal değişiklikler olur ve ergenlik dönemi başlar. Bu dönemle ilgili olarak kullanılan kelimelerden biri de “genç” kelimesidir (Canat, 2000).

Erinlik, ergenlik döneminin başlangıcı kabul edilmektedir. Erinlik, bireyin cinsel olarak olgunlaştığı, üreme yeterliğini kazandığı dönemdir. Ayrıca, cinsiyet farklılığının ve ikincil cinsiyet özelliklerinin belirginleştiği, vücut yapısının geliştiği ve kasların ve vücut yağlarının şeklinin çok hızlı değiştiği bir dönemdir. Bu dönemde ortaya çıkan fiziksel olgunlaşmanın ergenin sosyal ve duygusal gelişiminde oldukça önemli etkileri de vardır (Berk, 1989).

Ergenlik dönemindeki gelişimin çok boyutlu olması (biyolojik, psikolojik ve toplumsal) ergenliğin sınırlarının net bir şekilde çizilmesini engellemektedir Yaş sınırı ne olursa olsun ergenlik dönemi kuramlarında temel unsur olan karmaşa ve sıkıntının nedeni bu evrenin, bireyin kimlik şekillenmesi için temel evre olmasıdır. Ergenlik homojen bir süreç olmayıp, kendi içinde aşamaları olan bir dönemdir ve erken, orta ve geç ergenlik dönemleri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla her bir evrede ergene sağlanacak olanaklar, tutum ve yaklaşımlar, değerlendirmeler de bu aşamalara göre farklı olacaktır (Canat, 1996). Bu evreler ve özellikleri şöyle tanımlanabilir :

1. Erken ergenlik (12-14 yaş): Erinlik (buluğ, puberte), bedensel gelişimin yaşandığı evre olup boy uzaması, kilo artışı, iç organlarda gelişme ve bunlara bağlı fiziksel kapasite artışı, bilişsel gelişme ve buna bağlı olarak somut düşüncenin yerini soyut düşüncenin alması ve yetişkinlikteki cinsiyet özelliklerinin kazanılması bu evrenin başlıca gelişimsel özelliğidir ve ergenin bu konularda bilgilendirilmeye gereksinimi vardır.

2. Orta ergenlik (15-17 yaş): Bedensel gelişimin büyük ölçüde tamamlanmış olduğu bu evrede, ergen daha çok ruhsal alandaki gelişimsel sorunları çözümlenmek durumundadır. Arkadaş ilişkilerinin önem kazanması, kendisini sosyal alanlarda ortaya koyabilmek, anne-babanın değersizleştirilmesi, otorite çatışması, ayrışma ve bireyleşme bu döneminin başlıca gelişimsel özellikleridir. Grup arkadaşlıkları önem kazanır ve karşı cinsle ilişkiler artar, cinsel kimlik gelişimi ilerler. Bu konular çatışmasız olarak çözümlenebildiği gibi, şiddetli çatışmalar da yaşanabilmektedir.

3. Geç ergenlik (18-21 yaş): Ergenliğin bu son evresi kimlik gelişiminin tamamlandığı ve kimlik duygusunda bir bütünlüğe erişildiği aşamadır. “Ben kimim?” sorusuna her bireyin kendi içinde verdiği yanıtın o kişinin kimliğini tanımladığı belirtilmektedir (Claninger, 2000).

Kimlik duygusunun cinsel, toplumsal ve mesleki öğeleri vardır (Öztürk, 1985). Kimliğin kazanılması erenlikteki bedensel gelişimin başlaması gibi kendiliğinden oluşmaz, büyük oranda özdeşimlerle ve bireyin kendi çabasıyla sağlanır. Meslek seçmek, yaşam biçimini belirlemek, karşı cinsle sevgiye dayalı ilişkiler kurmak, siyasi, felsefi, dini görüşler geliştirmek, grup içinde olabilmek ve bir gruba ait olabilmek, kendine ait bir değer sistemi edinmek, benlik saygısını geliştirmek, kimliğin kazanılmasında gerekli unsurlardır. Kimlik gelişimi tamamlandığında birey kendisini benzersiz biri olarak tanımakta, değişik zamanlarda ve roller içinde hep tanıdığı kendisi olarak varolmaktadır (Dereboy, 1993).

Hangi görüş açısına göre ele alınırsa alınsın, ergenlik dönemine ilişkin gelişimsel sorunların sağlıklı bir biçimde çözümlenmesi bireyin yetişkinlik dönemine yansıtacaktır. Bir başka deyişle ruhsal yönden sağlıklı, üretebilen, işlevlerinde (meslek, eş, anne-baba vs.) yetkin yetişkinlerin varlığı, bu dönemde gelişimin sağlıklı bir biçimde tamamlanmasıyla mümkündür. Ergenlik döneminde sağlıklı bir gelişim, sadece ergenin ve ailesinin değil, aynı zamanda toplumun sorumluluğudur. Dolayısıyla sağlıklı gelişim için, bir diğer deyişle çocuklukta bağımlılık, çocuksu davranış ve tutumlardan uzaklaşıp, açık, özerk, kendine güvenli, görece bağımsız ergen ve genç yetişkin olabilmesi için ergene uygun bir çevresel ortam sağlanması gerekmektedir (Berzonsky, 1981).

2. 2. 4. 2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi

Erikson (1968), ergenlik ve gençlik terimlerini eş anlamlı olarak kullanmış ve ergenliğin sonunu getiren şeyin genç bireyin bir işe nihai katılımı olduğunu öne sürmüştür.

Konuya bu yönden yaklaşıldığında, üniversite öğrencilerinin henüz ergenliklerini tamamlamamış oldukları söylenebilir (Dereboy ve diğ. 1994). Genç, çocukluğunda dışa dönük olan bakışını kendi içine çevirmeye başlar. Duygularını ve bedenini inceler, nasıl bir kişi olduğu ve ne olmak istediği konusunda kafa yormaya başlar. Bu dönemde benlik kavramı sürekli iniş, çıkış ve dalgalanma gösterir. Çünkü, genç kendisine uygun bir kimlik aramaktadır. Oluşturulan benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını (self-esteem) oluşturur (Yörükoğlu 1989).

Bir başka yönden, Coopersmith (1981)'e göre, benlik saygısı diğer kişilerin yaptıkları yorumlardan bizim çıkardığımız sonuçlar yolu ile kazanılır. Ek olarak, yüksek benlik saygısı Pope ve Hale (1988), tarafından benlik kavramının sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır. Yani kişinin eksikliklerini gerçekçi olarak kabul ederek, bu eksiklikleri yüzünden kendisini acımasızca eleştirmemesi, benlik kavramının sağlıklı olduğunun bir işaretidir (Cooke, 1999).

Steffenhagen ve Burns (1987) ise, benlik saygısını bireyin benlik yapılarının, yani zihinsel olan benlik kavramının, fiziksel olan benlik imajının ve kültürel olan ve kişiler arası ilişkilere dayanan sosyal kavramın toplamı olarak dinamik, karmaşık ve çok yönlü bir sosyal süreç olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı, geçmişte bireyin başarılarına verdiği değere, şimdiki eylemlerini değerlendirmelerine ve gelecek için belirlediği amaçlara ulaşmadaki yeteneğine bağlıdır. Bu hedeflerin belirlenmesinde aile, akran grupları, okul, din ve eğitim etkilidir.

Bir başka yönden benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Bireyin kendinde eksiklikler bulabileceği, kendini eleştirebileceği, fakat kendini tamamen olumlu bulup beğenebileceği belirtilmektedir. Bireyin benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olmasının gerekmeyeceği de vurgulanmaktadır. Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1989).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde daha toleranslı oldukları, daha bağımsız davranabildikleri, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, daha iyi öğrenci oldukları, daha az

kaygılı ve depresif oldukları, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmaya istekli oldukları kabul edilmektedir (Sever ve diğ., 1991). Benlik saygısının yüksek olabilmesi için, ergenin içinde bulunduğu ailenin, özgüvenli, aralarında ve çocukla iyi iletişim kuran, çocuklarına karşı güven verici, hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içinde olan bireylerden oluşması gerektiği vurgulanmaktadır (Yavuzer, 1995).

Bir başka yönden ergenlerde gerçekçi olmayan hedefler belirlemek düşük düzeyde benlik saygısı ile sonuçlanabilir. Gerçekçi olmayan hedefler belirleyen ergenler kendilerini küçük görecekle ve başarıları ne kadar büyük olursa olsun ya da bu başarıyı elde etmek için ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar, hiçbir zaman elde ettikleri ve başardıkları şeylerle mutlu olamayacaklardır. Bu yüzden birey benlik saygısı geliştirmek ve mutlu olmak istiyorsa, hedeflerini gerçekçi olarak belirlemeli, hedefleri ulaşılabilir olmalıdır (Steffenhagen ve Burns, 1987).

Sonuç olarak, benlik saygısı bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Önemli ölçüde ergenlik döneminde geliştirilen bu örüntü, ergenin içinde bulunduğu fiziksel ve toplumsal çevreden etkilenebilmektedir.

II. 2. 5. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Terman (1947), Gough (1949, 1953), Morgan (1952), Gowan (1957) ve Barislow (1962), başarılı öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu, daha işin başında işi başaracaklarına dair daha iyimser olduklarını, başarısız olanların ise daha kötümser olduklarını vurgulamaktadır (Akt: Özgüven, 1974).

Mc Carthy ve Hoge (1982), ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir örnekleme Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği uygulamışlardır. Bulgular ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının da arttığını göstermektedir.

Brennan (1985) sosyal etkileşimin, kişinin benlik saygısını etkilediği görüşünden yola çıkarak, öğrenci etkinliklerine katılımın ergenlerin benlik saygısına olan etkilerini belirlemek üzere 202 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmanın sonucunda, bu etkinliklere yoğun katılımın öğrencilerin benlik saygılarını yükselttiğini saptamıştır.

Grunebaum ve Solomon (1987) akran ilişkileri ile benlik saygısı ilişkisini incelemişler; sonuçta benlik saygısı yüksek olan ergenlerin iyi akran ilişkileri, benlik saygısı düşük olanların ise zayıf akran ilişkileri gösterdiklerini bulmuşlardır.

Bunun yanında Tice (1993), düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini yetersiz, sevilmeyen ve genel olarak değersiz birey olarak gördüklerini belirtmiştir. Ayrıca, bu bireylerin, daha savunmacı ve kendilerini daha fazla korumaya yönelik olduklarını da gözlemiştir.

Nielsen ve Metha (1994) 119 normal (14-17 yaş) ve 30 klinik (13-17 yaş) ergenle yaptıkları çalışmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanarak ergenlerdeki benlik saygısının çoklu boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Benlik saygısının 4 boyutu belirlenmiştir: 1. Benlik saygısı yeterliliği, 2. Benlik saygısının nisbi değeri, 3. Sosyal benlik saygısı, 4. Benlik saygısı gücü. Çalışmada ayrıca, normal grubun klinik olanlara göre benlik saygısının her boyutunda yüksek puan aldıkları, benlik saygısının yeterlilik boyutunda her iki grupta erkeklerin kızlardan yüksek puanlar elde ettikleri, ancak tüm boyutlarda iki cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığı gözlenmiştir.

Orr ve Dinur (1995) benlik saygısındaki cinsiyet farklılıkları üzerinde sosyal grupların etkilerini, 14-17 yaşlar arasındaki 569 şehirli ve Kibbutzlarda yaşayan ergenler üzerinde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini uygulayarak incelemişlerdir. Bulgular kızların

erkeklerden anlamlı düzeyde düşük benlik saygısına sahip olduklarını; Kibbutzlarda yaşayan ergenlerde de, kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini, şehirli ergenlerde ise cinsiyet farklılığının gözlenmediğini göstermiştir.

Marion ve Alexander (1997), çalışmalarında benlik saygısı yüksek olan kişilerin, pozitif heyecansal düzeylerinin ve kendilerini ifade etme düzeylerinin de yüksek olduğunu gözlemişlerdir. Bunun sonucu olarak, benlik saygısı yüksek bireylerin sınıf içerisindeki sosyal ve akademik alanlarda benlik saygısı düşük olanlardan daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Akt: Cooke, 1999).

Chubb, Fertman ve Ross (1997), yaptıkları çalışmada, lise yılları boyunca benlik saygısında oluşan değişiklikleri, yaş ve cinsiyete göre araştırmışlardır. Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. 174 öğrencideki 4 yıllık değişimlere cinsiyet açısından bakıldığında, kızlarda erkeklerden daha düşük benlik saygısı bulunmuştur.

II. 2. 6. Benlik Saygısı İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar

Çuhadaroğlu (1987), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanarak ergenler üzerinde yaptığı bir araştırma sonucunda, psikopatoloji gösteren ergen grubunun, normal ergenlere göre daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını bulmuştur.

Özkan (1987) ise gençlerde benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve benlik saygısı ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çetin, Sürmeli ve Burkovik (1990) lise çağındaki ergenlerin benlik saygılarını 16-18 yaş 320 kişilik bir örnekleme incelemiştir. Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin kullanıldığı çalışmada liseli ergenlerin benlik saygılarını %67.6 oranında yüksek; buna

karşılık çok düşük bir kısmında (%5.3) düşük düzeyde bulmuşlardır. Cinsiyetler arasında sadece benlik saygısının kızlarda erkeklere göre daha sürekli olduğu görülmüş, bunun dışında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Cinsiyetin 17-23 yaşları arasında benlik saygısı üzerinde etkili bir değişken olmadığı vurgulanmaktadır.

Sever ve arkadaşları (1991), 17-23 yaş grubu 238 meslek yüksek okulu öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı ile başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler daha başarılı bulunmuştur.

Torucu (1992), tarafından Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak üst ve alt sosyoekonomik düzeyde, 13-14 yaşlarındaki kız ve erkek 300 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, üst sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin benlik saygısının alt sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olarak gözlenmiştir. Demokratik tutumlara sahip babaların çocuklarının benlik saygısının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Şahin (1994) yaptığı çalışmada, yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 15-18 yaş arası 223 kız ve erkek öğrenci oluşturmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri kullanılan çalışmanın sonucunda okuyan gençlerin benlik saygıları sanat öğrenenlere göre, arkadaş edinme güçlüğü olmayan gençlerin benlik saygıları diğerlerine göre, okulda ve iş yerinde kendini başarılı olarak algılayan gençlerin benlik saygıları, başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Maşrabacı (1994) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin kişisel, psikolojik, sosyal ve ailesel bazı değişkenlerle benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 347 öğrenciye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziki görünümünden hoşnut olmak, depresyon

düzeyinde azalma, aylık gelirin yeterli bulunması, eleştiriye duyarlılığın azalması durumunda benlik saygısının yükseldiği görülmüştür. Sosyal yönden ise, flörtü ve karşı cinsten yakın arkadaşı olanlarda benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Ailesel yönden babayla ilişki yoğunluğu arttıkça, ailenin gelir düzeyi yeterli bulundukça, benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı, doğum sırası ve ana-baba ilgisi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Koç (1997), yaptığı deneysel bir çalışmada, akılcı duygusal terapinin düşük benlik kabulünü yükseltmedeki etkililiğini araştırmıştır. Araştırma sonucunda; DDDT'nin, bireysel ve grup uygulamasında düşük benlik kabul düzeylerini yükseltmede etkisi olduğu gözlenmiştir. DDDT, hem düşük sosyo-ekonomik düzeyli, hem de orta sosyo-ekonomik düzeyli öğrencilerin benlik kabulünü yükseltmiştir. DDDT'nin düzeltici etkisinin iki ay sonra yapılan izleme çalışmasında artarak devam ettiği bulunmuştur.

Bogenç (1998) yaptığı deneysel çalışmada, grupla psikolojik danışmanın suçlu gençlerin kendine saygı düzeylerine etkisini araştırmış ve grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin benlik saygılarını yükselttiğini bulmuştur.

Arıca (1999), tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, öğretmen adaylarının grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesine çalışılmış ve araştırma sonunda benlik saygısında gelişme tespit edilmiştir.

Özkan (1999), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sınıf atmosferini empatik olarak algılamaları, başarıları ve benlik saygılarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada 390 öğrenciye Empatik Sınıf Atmosferi Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Bilgi Formu kullanılmıştır. Benlik saygısı yüksek olanların, düşük olanlara göre sınıf atmosferini daha empatik algıladıkları tespit edilmiştir. Annelerin eğitim düzeyleri yüksek olanların benlik saygıları ve başarıları daha yüksek bulunmuş, babaların

eğitim düzeyleri yüksek olanların başarıları diğerlerinden yüksek bulunamamış ancak benlik saygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Uyanık (2000), farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki lise ğrencilerinin benlik saygıları ile ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, 482 gence Rosenberg Benlik Saygısı leği ve Kendini Değerlendirme leği uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda benlik saygısı ve kendini değerlendirme leği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bacakoğlu (2002), görmeyen çocuklarda benlik kavramı ve akılcı düşüncenin gelişiminde, akılcı duygusal eğitimin etkisini grupta psikolojik danışma yoluyla incelemiştir. Bulgular, benlik kavramının ve rasyonel düşüncenin gelişiminde DDDT programının etkili olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol grupları arasındaki son test sonuçları incelendiğinde, benlik kavramında her iki grup arasında anlamlı bir fark gözlenmezken, düşünce testinde her iki grup arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Yaş ve cinsiyet açısından sonuçlar incelendiğinde, hem kızların hem erkeklerin yaşları ne olursa olsun DDDT programından yararlandıkları grlmştir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacını gerçekleştirmek için izlenen yöneme yer verilmiştir. Sırasıyla araştırmanın deseni, denekler, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları; verilerin toplanması, verilerin analizi, uygulanan programlar hakkında bilgiler verilmiştir.

III. 1. Araştırma Deseni

Araştırmada, DDDT odaklı grupta psikolojik danışmanın ergenlerin benlik saygısı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmada, Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Deney Deseni (ÖSKD) kullanılmıştır. ÖSKD, sosyal bilimlerdeki araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir desendir ve hem bağımlı hem de bağımsız ölçümlerin yapılması nedeniyle desen, karışık desen veya split plot faktöriyel desen olarak da adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2001).

ÖSKD yardımıyla elde edilen ölçümler, aynı gruptaki (Deney/Kontrol) bireylere deneysel işlemde önce ve sonra olmak üzere ölçümler yapılması nedeniyle bağımlı örneklemden elde edilmiş ölçümlerdir. Bu araştırmada deney grubundaki bireylere ilişkin iki ölçüm (öntest-sontest) ve kontrol grubundaki bireylere ilişkin iki ölçüm (öntest-sontest) bulunmaktadır. Bu nedenle, deney grubundaki ölçümlerin bağımlı örneklemlerden elde edildiği ifade edilebilir. Yine, kontrol grubundaki ölçümler de birbiriyle ilişkilidir. ÖSKD ile elde edilen ölçümlerde, deney ve kontrol grubundaki bireylere ilişkin ölçümlerin karşılaştırılması durumunda ise bağımsız ölçümler söz konusudur.

Desenin deneysel işlemde önce deney ve kontrol gruplarını bir öntest yardımıyla

karşılaştırma olanağı vermesi, başlangıçta grupların benzer olması durumunda, iki grubun sontest ölçümleri arasında gözlenebilecek farkın deneysel işlemten kaynaklandığının öne sürülmesine olanak sağlar. Desenin oluşturulması için aşağıdaki çalışmalar yapılmıştır:

Araştırmaya katılan bireyler seçkisiz olarak iki gruba atanmışlardır. Bu işlemten sonra seçkisiz olarak oluşturulan bir grup deney grubu, diğer grup da kontrol grubu olarak ele alınmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler gönüllü olanlar arasından seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına karıştırıcı etkide bulunmaması için, bu bireylere deney ya da kontrol grubunda olduklarına ilişkin bir bilgi verilmemiştir.

Araştırmanın başlangıcında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği her iki gruba da öntest olarak uygulanmıştır. Deney grubundaki bireylere araştırmacı tarafından Düşünsel Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışma yapılmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Deneyin sonunda Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği hem deney hem de kontrol grubuna uygulanarak sontest ölçümleri elde edilmiştir. Sontest uygulamasından 4 hafta sonra aynı ölçek deney ve kontrol gruplarına izleme amaçlı tekrar uygulanmış ve izleme testi ölçümleri elde edilmiştir. Tablo 1’de araştırma modelinin simgesel gösterimi verilmiştir.

Tablo-1

Öntest Sontest Kontrol Gruplu Desen					
		Öntest		Sontest	İzleme Testi
G _D	R	Ö ₁	X	Ö ₃	Ö ₅
G _K	R	Ö ₂		Ö ₄	Ö ₆

G_D = Deney Grubu

G_K = Kontrol Grubu

R	= Bireylerin gruplara atamalarının yansız olarak yapıldığı
Ö ₁	= Deney Grubunun Ön Test Ölçümü
Ö ₂	= Kontrol Grubunun Ön Test Ölçümü
Ö ₃	= Deney Grubunun Son Test Ölçümü
Ö ₄	= Kontrol Grubunun Son Test Ölçümü
Ö ₅	= Deney Grubunun İzleme Testi Ölçümü
Ö ₆	= Kontrol Grubunun İzleme Testi Ölçümü
X	= Deney Grubundaki bireylere uygulanan DDDT odaklı grupla psikolojik danışma

III. 2. Denekler

Araştırmada yer alan denekler, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi 3. sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu oluşturulurken M.Ü. Eğitim Fakültesinin Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı 3. sınıflarında okuyan öğrencilere Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formları verilmiştir. Bu öğrencilerin Ana Bilim Dalı ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo- 2

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Uygulanan Öğrencilerin Ana Bilim Dalı ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Bölüm	Kızlar	Erkekler	Toplam
Okul Öncesi Öğretmenliği (Birinci Öğretim)	23	6	29
Okul Öncesi Öğretmenliği (İkinci Öğretim)	36	1	37
Sınıf Öğretmenliği (İkinci Öğretim)	16	12	28
Türkçe Öğretmenliği (Birinci Öğretim)	15	17	32
Türkçe Öğretmenliği (İkinci Öğretim)	15	16	31
İngilizce Öğretmenliği (İkinci Öğretim)	28	5	33
Matematik Öğretmenliği (Birinci Öğretim)	16	9	25
Fen Bilgisi Öğretmenliği (Birinci Öğretim)	10	14	24
Rehberlik ve Psikolojik Danışma (Birinci Öğretim)	5	11	16
TOPLAM	164	91	255

Gruplarda yer alan öğrencilerin seçiminde; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden düşük puan alanlar göz önüne alınmış, farklı sınıflarda yer alan öğrenciler karıştırılarak toplam gruptan seçkisiz olarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Grupta yer alan öğrencilerin; aldıkları benlik saygısı puanlarının, yaş ve kişisel özelliklerinin benzer olmalarına dikkat edilmiştir.

Gruplara M.Ü. Eğitim Fakültesi 3. sınıf öğrencilerinin tipik yaşı olan 20-21 yaşlardan üye seçilmiştir. Araştırmaya, deney grubunda 10 ve kontrol grubunda 10 olmak üzere toplam 20 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada deney grubuna seçilen deneklerin yedisi kız üçü erkek, iki kişi Okul Öncesi Öğretmenliği, iki kişi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, bir kişi İlköğretim Sınıf Öğretmenliği, bir kişi İngilizce Öğretmenliği, bir kişi İlköğretim Matematik Öğretmenliği, bir kişi İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği ve iki kişi de İlköğretim Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencisidir.

Araştırmada kontrol grubuna seçilen deneklerin yedisi kız üçü erkek, iki kişi Okul Öncesi Öğretmenliği, iki kişi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, bir kişi İlköğretim Sınıf Öğretmenliği, bir kişi İngilizce Öğretmenliği, bir kişi İlköğretim Matematik Öğretmenliği, bir kişi İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği ve iki kişi de İlköğretim Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencisidir.

III. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler iki araç ile toplanmıştır. Bunlardan biri araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgi Formu, ikincisi ise, bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilen (1965) ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğidir.

III. 3. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali İngilizcedir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler:

1. Benlik saygısı
2. Kendilik kavramının sürekliliği
3. İnsanlara güvenme
4. Eleştiriye duyarlılık
5. Depresif duygulanım
6. Hayalperestlik

7. Psikosomatik belirtiler
8. Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme
9. Tartışmalara katılabilme derecesi
10. Ana-baba ilişkisi
11. Babayla ilişki
12. Psikik izolasyon

Uygulamada belirli bir zaman sınırlaması olmayan ölçek, ergenlere yönelik olarak geliştirilmiş, grup olarak uygulanabilen ve ergenlerin verilen her bir maddeye yönelik olarak kendilerini ifade etmelerine dayalı bir ölçektir. “Benlik saygısı” alt testi dışındaki diğer alt testlere ait maddeler yanıt anahtarına göre değerlendirilmektedir ve doğru yanıtta “1” puan verilir. Benlik saygısı alt testinde ise 10 maddelik sorular “çok doğru” seviyesinden, “çok yanlış” seviyesine göre derecelendirilmektedir.

Testi değerlendirmek için :

1,2,4,6,7. maddelerde:

Çok doğru = 4, Doğru= 3, Yanlış= 2, Çok Yanlış= 1,

3,5,8,9,10. maddelerde:

Çok doğru=1, Doğru= 2, Yanlış=3, Çok Yanlış= 4 olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe’ye çevrilen ölçek, 3 ayrı öğretim üyesi tarafından gözden geçirilmiştir. Bu form, Hacettepe Hastanesine başvuran 10 ergene uygulanarak maddelerin anlaşılabilirliği incelenmiş ve gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra ölçek son halini almıştır.

III. 3. 1. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirliği

Test-tekrar test Güvenirliği;15-18 yaş arasındaki lise öğrencilerine bir ay ara ile iki kez uygulanması sonucu, her alt test için elde edilen güvenirlilik katsayıları .46 (kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt testi) ile .89 (psikosomatik belirtiler alt testi) arasında değişmiştir.

III. 3. 1. 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Geçerliği

Ölçüt-bağımlı geçerlik: Görüşme ve ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Pearson Momentler Çarpımı tekniği ile hesaplanmış ve geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Yapı Geçerliği: Ölçeğın nörotik, psikotik ve psikiyatrik tanı almamış kontrol grubu olmak üzere üç gruba uygulanması sonucunda bu gruplardaki ergenlerin ölçekten elde ettikleri puanlar arasındaki fark t testi ile sınanmıştır. Her grubun ölçekten elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında, psikotik gruptaki kızların benlik saygısının nörotik gruptakilere göre daha düşük olduğu görölmüştür. Her iki hasta grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, hastalarda benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı derecelerinin (yüksek, orta ve düşük olarak) gruplara göre dağılımını incelendiğinde psikotiklerde orta ve düşük benlik saygısı oranlarının eşit olduğu; nörotiklerde orta derecede benlik saygısı olanların çoğunluğu oluşturduğu; kontrol grubunun ise benlik saygısının yüksek olduğu görölmüştür. Uygulanan ki-kare testi sonucu, benlik saygısı dağılımının hasta ve kontrol grubu arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

III. 4. İşlem

ME.Ü. Eğitim Fakültesi 3. sınıf öğrencilerinin tamamına Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulamanın sonunda hesaplanan benlik saygısı puanlarına göre öğrenciler arasında 10 deney grubu 10 kontrol grubu olmak üzere 20 öğrenci çalışma grubu olarak tespit edilmiş ve bu öğrencilerle deney çalışması yapılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ilk uygulamasından elde edilen ve yerleştirme amacıyla kullanılan puanlar ön test puanı olarak değerlendirilmiş ve deneyin bitiminden hemen sonra ölçek tekrar uygulanarak son test verileri toplanmıştır. Son test uygulamasından 1 ay sonra izleme uygulaması yapılmıştır.

III. 5. Verilerin Analizi

Araştırma desenine göre, öncelikle deney ve kontrol grubunun öntest sontest puanları arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiştir. Deney grubunda ve kontrol grubunda yapılan ölçümler tekrarlı olduğundan, verilerin analizinde tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinde, bir gruptaki öntest sontest puanları arasındaki fark diğer grubun öntest sontest puanları arasındaki farkla karşılaştırılarak, deneysel işlemin etkililiğini ortaya koymaktadır (Büyüköztürk, 2002; Kalaycı, 2005).

3.6. Uygulanan Program

Araştırmada öğrencilerin benlik saygılarını geliştirmek amacıyla, DDDT odaklı grupla psikolojik danışma programı hazırlanmıştır. İlk planda iyi bir ilişkinin kurulmasına

ve güven duygularının geliştirilmesine çalışılmıştır. Grupla psikolojik danışma oturumlarında DDDT uygulanmıştır. Grupla psikolojik danışma uygulamaları, öğrencilerin boş saatlerinde ME.Ü. Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde yapılmıştır.

Grupla psikolojik danışma uygulamaları haftada iki oturum yapılarak beş haftada gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin derse devam ve ders çalışma saatlerini engellemek için, grupla psikolojik danışma uygulamaları deneklerce belirlenen günlerde ve saatlerde yapılmıştır.

DDDT uygulaması sürecinde;

1. Öğrencilere; kendi duygularını, düşüncelerini anlamaları için yardım etmek,
2. Olumsuz yaşam durumları karşısında akılcı düşüncelerini ve davranmalarını sağlamak,
3. Öğrencilerin mantıksız inançlardan kurtulmalarını sağlamak,
4. Öğrencilerde üzüntülere neden olan durumları, yeniden mantıklı bir düşünme modeli geliştirerek (ABC modeli) çözümlmelerine ve benlik saygılarını yükseltmelerine yardımcı olmak üzere belirlenen grup terapi amaçlarına uygun olarak önceden hazırlanmış uygulamalar yaptırılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Deney grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri öntest ve sontest puanları arasındaki farkın kontrol grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri öntest ve sontest puanları arasındaki fark ile karşılaştırılması amacıyla verilere tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları ortalaması ve standart sapması eşit olduğu için deney ve kontrol grubunun öntest puanları istatistiksel olarak karşılaştırılmamıştır.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin uygulanabilmesi, bazı sayıtların karşılanmasına bağlıdır. Bu sayıtlardan ilki, bağımlı değişkenin en az eşit aralıklı ölçek özelliğinde olması gerekliliğidir (Büyüköztürk, 2002). Bu araştırmada benlik saygısı düzeyini belirlemek için kullanılan ölçme aracından elde edilen puanların eşit aralıklı olması nedeniyle bu sayıtlı karşılanmıştır.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin ikinci temel sayıtlısı, bağımlı değişkene ait puanların her grupta normal dağılım özelliği göstermesidir (Büyüköztürk, 2002). Diğer bir ifadeyle, deney grubundaki öntest puanları ve sontest puanları ile kontrol grubundaki öntest puanlarının ve sontest puanlarının dağılımının normal olması gerekmektedir. Bu araştırma da, her grup için dağılımın normalliği Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir.

Shapiro-Wilk testi, normallik sayılıtısını değerlendirmede kullanılan diğer bazı ölçülere göre (Kolmogorov Smirnov testi, χ^2 uyum testi gibi) en güçlü test olarak kabul edilmektedir. Bu test aynı zamanda dağılımın basıklık ve çarpıklık istatistiklerini ve bunların olasılıklarını da hesaplayarak dağılımın normal dağılıma uygun olup olmadığına ilişkin bilgi vermektedir (Kalaycı, 2005). Araştırma verilerinin Shapiro-Wilk testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo -3.

Deney ve Kontrol Grubu Öntest ve Sontest Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Grup	Test	W	sd	p
Deney	Öntest	0.852	10	0.062
	Sontest	0.950	10	0.667
Kontrol	Öntest	0.852	10	0.062
	Sontest	0.973	10	0.915

Tablo 3 incelendiğinde, tüm gruplar için gözlenen dağılımla kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, her grup için de Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanların dağılımı normaldir. Dağılımların normal olması nedeniyle ayrıca basıklık ve çarpıklık istatistiklerinin incelenmesine gerek duyulmamıştır.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin üçüncü temel sayılıtısı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğuna ilişkin sayılıtdır (Büyüköztürk, 2002). Bu sayılıtının karşılanıp karşılanmadığının incelenmesinde, ortalamaya karşı varyans veya ortalamaya karşı standart sapma istatistiklerinden yararlanılabileceği gibi, hipotez testleri de kullanılabilir (Kalaycı, 2005). Varyansların homojenliğinin test edilmesinde en sık kullanılan yöntemlerden birisi Levene Testi’dir. Araştırma verileri için yapılan Levene testi sonucunda $F=5.597$ ve anlamlılık düzeyi de $p=.621$ olarak

belirlenmiştir. Analiz sonucunda p olasılık değerinin .05'ten büyük olması nedeniyle varyansların homojen olduğu söylenebilir.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin dördüncü temel sayılısı, ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grupların kovaryanslarının eşit olduğuna ilişkin sayılıdır (Büyüköztürk, 2002). Bu sayılının test edilmesinde, Box tarafından geliştirilen Box-M istatistiği kullanılmaktadır (Kalaycı, 2005). Araştırma verileri için yapılan Box-M testi sonucunda M istatistiği 1.239 ve bu istatistiğe ilişkin olasılık değeri de $p=.757$ olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu olasılık değeri, ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grup kovaryanslarının eşit olduğunu göstermektedir.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapabilmenin gerekli bütün sayılıları karşılanmıştır.

IV. 1. Öntest–sontest puanlarının karşılaştırılması

Bu bölümde, hem deney, hem de kontrol grubu için ayrı ayrı olmak üzere, deneklerin RBSÖ ölçeğinden elde ettikleri öntest–sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistik analizlerin sonuçları sunulmuştur.

IV. 1. 1. Deney grubu öntest–sontest puanları farkı

Deney grubuna katılan deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo- 4.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Deney Grubu Öntest-Sontest Ortalama ve Standart Sapmaları

Grup	Test	\bar{x}	ss	N
Deney	Öntest	24.50	1.65	10
	Sontest	36.30	2.06	10

Tablo 4’de deney grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri öntest-sontest puanlarının ortalamaları incelendiğinde, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin deney öncesi benlik saygısı puan ortalamasının 24.50 olduğu görülürken, deney sonrasında bu ortalamanın 36.30 olduğu gözlenmektedir. Bir başka ifadeyle, deney sonrası deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanlarda bir artış olduğu gözlenmektedir.

IV. 1. 2. Kontrol Grubu Öntest-Sontest Karşılaştırmaları

Kontrol grubuna katılan deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo- 5.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kontrol Grubu Öntest-Sontest Ortalama ve Standart Sapmaları

Grup	Test	\bar{x}	ss	N
Kontrol	Öntest	24.50	1.65	10
	Sontest	24.30	2.21	10

Tablo 5’de kontrol gruplarındaki öntest-sontest puan ortalamaları incelendiğinde, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma almayan bireylerin deney öncesi benlik saygısı ortalama puanı 24.50 olduğu halde, deney süresinin

sonrasında bu ortalamanın 24.30'a düştüğü gözlenmektedir. Bir başka ifadeyle, kontrol grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri puanların geçen sürede önemli ölçüde değişiklik göstermediği görülmüştür.

IV. 1. 3. Deney ve kontrol grubunun karşılaştırılması

Deney ve kontrol gruplarının öntest-sontest puanları arasında gözlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, verilere tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi uygulanmış ve analiz sonuçları tablo 6'da verilmiştir.

Tablo- 6.

Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grup (D/K)	360,00	1	360,00	98,78	.000
Test (Ö/S)	336,40	1	336,40	92,30	.000
Grup Test	360,00	1	360,00	98,78	.000
Hata	131,20	36	3,644		
Toplam	1187,60	39			

Varyansların homojenliği için Levene Testi $F=0.597$, $sd= 3;36$, $p=0.621$

Tablo 6'ya göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesi ve sonrası Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar arasında anlamlı bir fark gözlenmektedir. Buna göre, grup ayırımı yapılmaksızın deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin benlik saygılarının, deney öncesi ve sonrası farklılık gösterdiği söylenebilir ($F_{1-36}=98.78$, $p=.000$).

Ek olarak, farklı işlem gruplarında (deney/kontrol) olma ile farklı zamanlardaki (öntest/sontest) ölçümü gösteren faktörlerin bireylerin benlik saygıları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1-36}=98.78$, $p=.000$). Bu bulguya göre, Düşünsel Duygulanmcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin benlik

saygılarında deneysel işlem öncesine göre gözlenen değişimin, kontrol grubundaki bireylerin benlik saygılarında gözlenen değişimden farklı olduğu söylenebilir. Diğer ifadeyle, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin benlik saygıları deneysel işleme yani Düşünel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alıp almamaya göre farklılık göstermektedir. Düşünel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma, bireylerin benlik saygılarında artışa neden olmaktadır. Bu durumda, Düşünel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın bireylerin benlik saygılarının geliştirilmesinde önemli bir etken olduğu ifade edilebilir. DDDT odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin benlik saygılarında bir artış olduğu, danışma almayan bireylerin benlik saygılarının ise aynı düzeyde kaldığı ifade edilebilir.

IV. 2. Deney ve kontrol grubu sontest-izleme testi puanlarının karşılaştırılması

Deneysel işlem sonrasında öntest sontest puanları arasında gözlenen farkın sontest izleme testi arasında ortaya çıkıp çıkmadığının araştırılması amacıyla deney ve kontrol grubu deneklerin sontest ve izleme testi puanları arasındaki fark da incelenmiştir. Bir başka ifadeyle, deney sonrasında deney grubu deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlardaki artışın veya benlik saygılarındaki yükselişin zaman içinde kalıcı olup olmadığı da incelenmiştir. Bu amaca yönelik olarak, sontest uygulamasından bir ay sonra izleme testi uygulanmış ve bireylerin sontest-izleme testi puanları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir.

Hem deney grubunda yer alan bireylerin benlik saygılarında zaman içinde anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesinde, hem de kontrol grubundaki bireylerin benlik

saygılarında zaman içinde anlamlı bir değişim olup olmadığının belirlenmesinde bağımlı gruplar için t testinden yararlanılmıştır.

Bağımlı gruplar için t testinin sayılıtlarının karşılanıp karşılanmadığının incelenmesi amacıyla, deney ve kontrol grubunun sontest ve izleme testi verilerine Shapiro Wilk Normallik testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo- 7.
Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Grup	Test	W	sd	p
Deney	Sontest	0.950	10	.667
	İzleme testi	0.926	10	.410
Kontrol	Sontest	0.973	10	.915
	İzleme testi	0.926	10	.410

Tablo 7 incelendiğinde, dört farklı grup için de, bağımlı değişkene ait puanların dağılımının normal olduğu diğer ifadeyle, gruplar için gözlenen dağılımla kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Ayrıca, bağımlı değişkenin en az eşit aralıklı ölçek özelliğinde olması gerekliliğidir (Büyüköztürk, 2002). Bu araştırmada benlik saygısı düzeyini belirlemek için kullanılan ölçme aracından elde edilen puanların eşit aralıklı olması nedeniyle bu sayıtlı da karşılanmıştır.

IV. 2. 1. Deney grubunda sontest-izleme testi puanlarının karşılaştırılması

Deney grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden deney sonrasında uygulanan son testte aldıkları puanlar ve izleme çalışmasında uygulanan ölçümden aldıkları puanların ortalamaları arasında fark olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla verilere bağımlı gruplar için t testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo- 8.

Bağımlı Gruplar İçin t testi Sonuçları (Deney Grubu)

Test	N	\bar{x}	Std. Sapma	sd	t	p
Sontest	10	36.30	2.06	9	0.557	0.591
Izleme testi	10	36.10	1.38			

Tablo 8 incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin benlik saygısı puan ortalaması izleme testi uygulamasında daha düşük gözükmetedir. Ancak, gözlenen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bir başka ifadeyle, deney uygulamasının sonunda Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi olarak deney grubu deneklerde gözlenen benlik saygısındaki artışın, izleme çalışmasının yapıldığı bir ay sonra da sürmekte olduğu söylenebilir.

IV. 2. 2. Kontrol Grubunda Sontest-İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubuna yapılan analiz aynı şekilde kontrol grubuna da uygulanmış ve kontrol grubundaki deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden deney sonrasında uygulanan son testte aldıkları puanlar ve izleme çalışmasında uygulanan ölçümden aldıkları puanların ortalamaları arasında fark olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla da verilere bağımlı gruplar için t testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo-9.

Bağımlı Gruplar İçin t testi Sonuçları (Kontrol Grubu)

Test	N	\bar{x}	Std. Sapma	sd	t	p
Sontest	10	24.30	2.21	9	0.557	0.591
Izleme testi	10	24.10	1.37			

Tablo 9 incelendiğinde, kontrol grubundaki bireylerin benlik saygısı puan ortalamasının da, deney grubunda olduğu gibi, izleme testi uygulamasında daha düşük olduğu; ancak, gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Böylece, kontrol

grubunun aksine, deney grubu deneklerde deney uygulamasının sonunda gözlenen benlik saygısındaki artışın, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi olarak ortaya çıktığı iddia edilebilir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisinin (DDDT) ergenlerin benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu bölümde, DDDT'nin benlik saygısı düzeyine etkisine ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

V. 1. DDDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi

Araştırmada DDDT odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin benlik saygısı düzeyine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda DDD Terapiye katılan deney grubu ile kontrol grubunun son test benlik saygısı puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Yöntem bölümünde belirtildiği gibi, deney grubuna on oturumluk DDDT eğitimi verilmiş, kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Son test puanları arasında oluşan farklılığın anlamlı olması, uygulanan DDDT odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerde benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir (Tablo 6).

Knaus ve Bokor (1975) ve Haris (1976), DDDT programının benlik saygısını geliştirmede etkili olduğunu, Alpsan (1978), ise grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kendini gerçekleştirmek düzeylerini arttırdığını gözlemişlerdir. Diğer yandan, Bernard (1979), düşük benlik değeri olan 6. ve 7. Sınıf çocuklarda uyguladığı DDDT'nin benlik saygısını olumlu yönde yükselttiğini gözlemiştir. Benzer şekilde Ochoa (1981), ise grupla

psikolojik danışmanın ergenlerde problem çözme becerisi kazandırdığını belirtmektedir. Adams (1982), grupla psikolojik danışmanın etkili kişilerarası ilişki kurma yollarını geliştirdiğini ifade etmektedir. Yine, Hooper ve Layne (1985) beşinci sınıftan yedinci sınıfa kadar olan 586 öğrenciye 6 hafta süresince her hafta 1 saat olmak üzere DDDT programı uygulamıştır. Elde edilen bulgular, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna göre akılcı düşünceye daha eğilimli olduklarını göstermiştir. Omizo ve arkadaşları (1987) 14-18 yaşları arasında benlik saygısı düşük olan 50 çocuğa haftada bir oturum olmak üzere 12 oturumluk DDDT uygulamışlardır. Araştırmanın sonunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar bulunmuş, DDDT'nin benlik saygısını yükselttiği görülmüştür. Benzer şekilde Laconte ve arkadaşları (1993) duygusal bozukluğu olan 23 ortaokul öğrencisinde DDDT'nin benlik saygısı üzerindeki etkisini araştırmış 15 hafta süresince her hafta 45 dakikalık uygulamanın sonucunda, öğrencilerin benlik saygısında yükselme gözlenmiştir. Bu araştırmanın bulguları, DDDT'nin benlik saygısını yükselttiği ve çeşitli psikolojik örüntülerde etkili olduğu bulguları ile paralellik göstermektedir. Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin 12 alt ölçeğinden biri olan benlik saygısı ölçeği, ergenlere yönelik olarak geliştirilmiş grup olarak uygulanabilen ve ergenlerin verilen her bir maddeye yönelik olarak kendilerini ifade etmelerine dayalı bir ölçektir.

DDDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, deney grubundaki üyelerin benlik saygısının yükselmesine olumlu katkılar yaptığı ve bu katkının kalıcı olduğu grubun hemen sonunda elde edilen ölçümlerden ve 1 ay sonra tekrarlanan izleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlardan anlaşılmaktadır. Grupla psikolojik danışma sonunda deney grubu öğrencilerinin benlik saygısı puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülürken bu durum, grupla psikolojik danışma oturumları sırasında öğrencilerin duygu ve düşüncelerinden bahsetme fırsatı bulabilmelerinden, tutum ve davranışlarını rahat sergileyebilmelerinden ve olumlu

davranışlarına dair olumlu, yanlış davranışlarına karşı olumsuz geri bildirimler almalarından kaynaklanan, kendileri hakkında tutarlı, akılcı ilgiye sahip olmalarına bağlanabilir. Ayrıca, öğrencinin oturumlar sırasında zaman zaman yardım alan zaman zaman da yardım veren konumunda olması, kişide bir işe yarama, önemli olduğu hissine kapılma, kendini beğenme, kendine saygı duyma duygularını geliştirebilmeye neden olabilir. Yine grup ortamında, kendini dinleyen insanların olması, sorunlarıyla ilgilenilmesinin, kişide kendini değerli bulma duygusuna neden olduğu söylenebilir.

Grup, üyeleri için çok özel bir ortamdır. Grup çalışmaları sırasında grup üyeleri kendilerini olduğu kadar diğer üyeleri de tanımayı ve kendilerine olduğu kadar onlara da saygı ve güven duymayı öğrenmişlerdir. Gruba katılan ergenlerde bir süre sonra bir grup kimliği oluşmuş ve özel bir gruba ait olmanın gururunu yaşamışlardır.

Grup içinde kazanılan konuşma, konuşanı dikkatlice dinleme, olumlu geri bildirim verme, iş birliği yapma, birbirine sevgi, saygı ve empati duyma gibi beceriler de ergenin kişilerarası ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olmuştur. Bu becerilerin gelişmesine grup kurallarının sık sık tekrarlanması ve liderin model olması katkıda bulunmuştur.

Grup, üyelerin kendini tanımasında da önemli bir görev yapmıştır. Benlik saygısı düşük üyeler grup ortamında daha fazla desteklenmiş ve olumlu geri bildirim verilmiştir. DDDT kuramından yola çıkılarak grup içinde olumlu bir ilişki kurulması ve daha etkili bir iletişim sağlanabilmesi için grup üyelerinde; birbirlerini olduğu gibi kabul etme, kendi seçimlerinden kaynaklanan kendilerine özgü tutumlar geliştirme, üyelerin birbirlerini küçük şeyler için bile olsa beğendiğini takdir ettiğini sık sık belirtebilme, doğruluktan ayrılmadan iletişim kurabilme, üyelerin paylaşım içinde birbirlerinin amaçlarına dayanak olması, üyelerin hayatta yaşadıklarından ve yaptıkları yanlışlıklardan öğrenebilme, istediklerini elde

edemediğinde kendi kendilerine “Her ne istiyorsam onu elde etmek zorunda değilim” diyebilme becerilerini geliştirmek amacıyla çalışmalar yapılmıştır.

DDDT odaklı programın uygulamaları sırasında duygular konusu işlenirken, üyelerin kendilerini en çok sevindiren, üzen, korkutan bir olayı anlatmaları istendiğinde ilgili örnekleri en çok anne, baba, kardeşler ve yakın akraba arasında geçen mutlu ya da hüzünlü olaylar oluşturmuştur. Grupta üyeler başından geçen olayları anlatıp diğer üyelerden geri bildirim alırken kendi bakış açılarından farklı bakış açılarının da olabileceğini farketmişlerdir. Ayrıca kendilerini üzen, korkutan bir çok olayın çok benzerinin diğer grup üyelerinin de başından geçtiğini duymak üyeler için rahatlatıcı olmuş ve durumun sanıldığı kadar ümitsiz olmadığını fark etmeleri sağlanmıştır. Grup içinde yapılan etkinlikler grup üyelerinin yeni farkındalıklar kazanabilmelerini, ilişkilerine daha akılcı yeni bir bakış açısıyla bakabilmelerini amaçlamış, sonuçta benlik saygısında ortaya çıkan yükselme bu amaca ulaşıldığını göstermiştir. Ergenlere uygulanan DDDT programında benlikle ilgili tanımlamaların ele alındığı oturumlarda başarı ve başarısızlık konusu bir çok üye tarafından gündeme getirilmiştir. Bu konular paylaşılırken üyeler başarısızlıklarını genellikle yeteneksiz oluşlarına bağlamışlarsa da bunun değiştirilip yerine yeterince çaba sarfetmedikleri için başarısız oldukları alternatifini koyulmuştur. Yine bazı öğrencilerin bir alandaki başarısızlığını bütün alanlara genelleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Böylece üyelere başarılı oldukları ve olmadıkları alanları birbirinden gerçekçi olarak ayırtedebilmeleri öğretilmiştir. Başarısızlıklar karşısında gerileyen öğrencilere “bu sınavda düşük not aldım ama çalışırsam bir daha ki sefere başarılı olabilirim” şeklinde düşünebilecekleri belirtilmiştir. Üyelerin her konuda mükemmel ve başarılı olmak zorunda olmadıkları açıklanmıştır. Böylece grup üyelerine cesaret aşılanarak gelecekteki çabaları için motivasyon oluşturmaya, daha akılcı düşünmelerinin sağlanması hedeflenmiştir.

Grupla psikolojik danışmaya katılan benlik saygısı düşük bireylerin DDDT programının uygulanmasından sonra, benlik saygılarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu grlmştr. Beklentilere uygun olarak elde edilen bu sonucun, bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir. Araştırma bulgusu, ülkemizde ve yurt dışında yapılan birçok araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

VI. BÖLÜM

VARGI VE ÖNERİLER

VI. 1. Vargılar

Bu araştırmada, DDDT odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin benlik saygısı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacı, DDDT'nin grupla psikolojik danışma çalışmasında uygulanmasıyla, ergenlerdeki benlik saygısını yükseltmedeki etkisini ortaya koymak ve DDDT'nin etkililik düzeyi araştırılarak grupla uygulamanın yararlı olup olmadığı incelenerek sonraki çalışmalara zemin hazırlamaya çalışmaktır. Bu amaca uygun olarak DDDT odaklı grupla psikolojik danışma programı ergenler üzerinde haftada iki kez toplam 10 oturum olarak uygulanmış ve elde edilen sonuçlar şöyle özetlenmiştir.

1. DDDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinin, kontrol grubu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinden deney uygulamasının sonucunda anlamlı bir şekilde yükseldiği ortaya çıkmıştır.

2. Ek olarak, farklı işlem gruplarında (deney/kontrol) olma ile farklı zamanlardaki (öntest/sontest) ölçümü gösteren faktörlerin bireylerin benlik saygıları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1-36}=98.78$, $p=.000$). Bu bulguya göre, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin benlik saygılarında deneysel işlem öncesine göre gözlenen değişimin, yapılan çalışmanın bir ürünü olduğu söylenebilir. Diğer ifadeyle, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin benlik saygıları deneysel işleme yani Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma alıp almamaya göre farklılık göstermektedir. Düşünsel Duygulanımcı

Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışma, bireylerin benlik saygılarında artışa neden olmaktadır. Bu durumda, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın bireylerin benlik saygılarının geliştirilmesinde önemli bir etken olduğu ifade edilebilir. DDDT odaklı grupla psikolojik danışma alan bireylerin benlik saygılarında bir artış olduğu, danışma almayan bireylerin benlik saygılarının ise aynı düzeyde kaldığı ifade edilebilir. Bu sonuç, literatürdeki araştırma bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

VI. 2. Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular ışığında uygulamaya ve bu konuda yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sunulmaktadır.

1. Okullarda açılan psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin sadece rehberlik ağırlıklı değil, psikolojik danışma ağırlıklı olarak çalışmalarının teşvik edilmesi sağlanabilir.
2. Psikolojik danışman yetiştiren okulların lisans programlarında, DDDT uygulamaları ile ilgili eğitime ağırlık verilebilir.
3. Bu çalışma üniversite 3. sınıf öğrencileri ile yapılmıştır. Benzer araştırmalar, ortaokul, lise, üniversite ve yetiştirme yurdu öğrencileri ile yapılabilir.
4. Bu araştırmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ele alınmıştır. Benzer araştırmalar, kendini kabul, yalnızlık, iletişim becerileri, depresyon, anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları gibi diğer konularda yapılabilir.

5. DDDT odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin sürekliliği incelenebilir. Grupla psikolojik danışmadan altı ay ya da bir yıl sonra tekrar ölçüm yapılarak DDDT etkinliğinin sürekliliği kontrol edilebilir.

6. Bu araştırmada DDDT, yalnızca grupla psikolojik danışma ortamında 10 oturum olarak uygulanmış olsa da, benzer araştırmalar hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma olarak daha fazla oturumu 3 ay gibi bir süreyi kapsayacak şekilde yapılabilir.

7. Benlik saygısını geliştirme, rehberlik ve danışma ortamlarında ele alınacak en temel konudur. Çünkü olumlu benlik saygısı öğrencinin motivasyonu, başarısı, sosyal davranışları ve psikolojik sağlığıyla çok yakından ilişkilidir. DDDT ile beraber diğer terapi teknikleri kullanılarak da bireylerin benlik saygılarının yükseltilip yükseltilemeyeceği araştırılabilir.

8. Araştırmada gruplar süre ve her bir üyeyi daha iyi takip edebilmek açısından 10'ar kişiden oluşturulmuştur. Okullarda grup rehberlik çalışmalarında araştırmada uygulanan DDDT programını, gruplardaki öğrenci sayısını arttırarak denenebilir. Okullarda psikolojik danışman sayılarının sınırlı, öğrenci sayılarının da çok yüksek olması nedeniyle daha kalabalık gruplarda DDDT uygulaması, insan kaynağının daha etkin kullanımını açısından yararlı olabilir.

9. Bu çalışmada sadece ergenlerle grup çalışması yapılmıştır. Psikolojik danışmanlar aracılığı ile benlik saygısı düşük ergenlerin yanı sıra onların anne ve babaları, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla da ilişki kurularak benlik saygılarını geliştirme konusunda daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Böylece bireylerin çevrelerinden kaynaklanabilecek olumsuz benlik saygısı gelişimini ortadan kaldırabilmek amacıyla anne ve babalarına, öğretmenlerine ve arkadaşlarına yönelik DDDT'nin bireysel ve grupla psikolojik danışma

alışmaları uygulanabilir. Bu sayede toplumda daha çok sağlıklı ve mutlu bireyler oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

Abrams, M. ve Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment of Stres. *Journal of Guidance and Counseling*, 22(1), 117-123.

Adler, A. (1989). *İnsanı Tanıma Sanatı*, Çev: Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.

Akkoyun, F. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları*, Nobel Yayınevi, Ankara.

Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Alpsan, Banu. (1978). *Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arıcak, T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bacakoğlu, H. A. (2002). *Görmeyen Çocuklarda Benlik Kavramı ve Rasyonel Düşüncenin Gelişiminde Rasyonel Duygusal Eğitimin Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Berzonsky, M. (1981). *Adolescent Development*. Macmillan Publishing Co. Inc, New-York
- Brennan, A. (1985). Participation and Self-Esteem: A Test Of Six Alternative Explanation. *Adolence*, 20 (78): 445-466.
- Brissett, D. (1972). Toward a Clarification of Self-Esteem, *Psychiatry*. Vol: 35, ss. 255-263.
- Bogenç, A. ve Kuzgun, Y. (1994). Kendine Saygısı Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Akademik Benlik Kavramı Puanlarının Karşılaştırılması, I. Eğitim Bilimleri Kongresi Kitapçığı, 28-30 Nisan 1994, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Adana.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *DeneySEL Desenler: Öntest Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Canat, S. (1996). *Puberte Ergenlik Dönemi, (ed.) I. Sayıl: Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, Anı Tıp, Ankara, s 279-287.
- Canat, S. (2000). *Puberte ve Ergenlik*, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ders Kitabı. Editör: Işık Sayıl.

Cooke, A. K. (1999). Gender Differences and Self-Esteem. *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2 (3), p: 46-52

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*, Cole and Freeman, Co., San Francisco.

Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.

Corsini, R. J. ve Wedding, D. (1989). *Current Psychotherapies Illionis*. F.E.Peacock Publishers, Inc.

Chubb, N. H. , Fertman, C. I. ve Ross, J. L. (1997). Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differences, *Adolescence*, c.32, S.125, ss.113-129.

Çetin, M. , Sürmeli, A. ve Burkovik, Y. (1990). Liseli Ergenlerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması, XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Ankara.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara.

Çuhadaroğlu, F. (1987). Adolesanlarda Öz değerlilik Duygusu ve Çeşitli Psikopatolojik Durumlarla İlgisi, XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul. Atatürk Kültür Merkezi, 14-18 Eylül 1987.

Dereboy, F. (1993). *Kimlik Bocalaması: Anlamak, Tanımak, Ele Almak*, Özmert Ofset, Malatya.

Dereboy, F. , Dereboy, Ç. , Çoşkun, A. ve Çoşkun, B. (1994). Özdeğer Duygusu, Özimgesi ve Kimlik Duygusu, *I. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, I (1), 3-12.

Doğan, S. (1995). Akılcı Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 6, ss. 29-35.

Dryden, W. (1990). *Rational-Emotive Counselling in Action*. London, Sage Publications Ltd.

Dryden, W. ve Gordon, J. (1990). *What is Rational-Emotive Therapy? A Personal and Practical Guide*. Loughton, Essex, Gale Centre Publications.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychoteherapy*. Secaucus, NJ: Citadel.

Ellis, A. (1977). Rational-Emotive Therapy: Research Data Supports the Clinical and Personality Hypothesis of RET and Other Models of Cognitive–Behavior Therapy, *The Counseling, Psychologist*, 7(1), 2-20.

- Ellis, A. (1979). *Theoretical And Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy*. Brooks /Cole Publishing Company, Monterey, California.
- Ellis, A. (1989). *Rational–Emotive Therapy y.a.e. Corsini, R. J. & Wedding, D. Current Psychotherapies*, Fourt Edition, F. E. Peacock Publishers, Inc. Itasca, Illinois.
- Ellis, A. (1990). Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s W.Dryden OL. K. Hill (Eds) *Innovations Irrational-Emotive Therapy*, Newbury Parn, CA, pp. 1-32.
- Ellis, A. (1992). Group Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy, *International Journal of Group Psychotherapy*, Number 42, pp. 65-69.
- Ellis, A. (1995). Thinking Processes Involved in Irrational Beliefs and Disturbed Consequences, *Journal of Cognitive Psychotherapy, An International Quarterly*, Number 2, pp. 105-113.
- Ellis, A. (1997). *A Guide Rational Living*, Albert Ellis Institute, New York.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*, New York: Norton.
- Fenichel, O. (1945). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. W.W. Norton and Company, New-York.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal dışı Davranışlar*, Maya Yayınları Bilim Dizisi (3), Ankara.

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. 3. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Geelerd, E. R. (1957). Some Aspects of Psychoanalytic Tecnique in Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 12: 263-283.

Grunebaum, H. ve Solomon, L. (1987). Peer Relationship, Self-Esteem and the Self. *International Journal of Group Psychotherapy*, 37 (4): 475-513.

Hall, S. C. ve Lindzey, G. (1970). *Teories of Personality*. John Wiley and Sons. Inc. 121, N.Y.& London.

Hjelle, L. A. ve Ziegler, J. D. (1986). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications*. 2nd Edition. Mc Graw Hill International Editions, 79, 372-410, International Student Edition.

Jones, S. (1973). Self and Interpersonal Evaluations. Esteem Theories Versus Consistency Theories. *Psychological Bulletin*. Vol: 79, No:3, 185-199.

Jones, R. N. (1982). *The Theory and Practice of Counseling Psychology*, (Cev: F.Akkoyun ve arkadaşları) Nobel Yayınevi, Ankara.

Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kaplan, H. (1998). *Cycle and Normality*. Synapsis of Psychiatry.

Kendal, P. C. (1985). Toward a Cognitive-Behavioral Model of Child Psychopathology and a Critique of Related Interventions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13, 357-371

Kertesz, M. , Offer, D. ve Ostrov, E. (1986). Hungarian Adolescents Self Concept, *Youth and Adolescence*, 15: 275-286.

Kılıççı, Y. (1989). *Okulda Ruh Sağlığı*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Nr.57, Ankara.

Koç, M. (1997). *Rasyonel Emotif Terapinin Düşük Benlik Kabulündeki Etkinliğinin Araştırılması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa*, 10. Basım, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul.

Köknel, Ö. (1989). *Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınları, İstanbul.

Koroğlu, S. (2005). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*, HYB Yayıncılık, Ankara.

Knaus W. J. (1977). Rational Emotive Education. *Theory into Practice*, Vol 16 (4) 251-255.

Knaus, W. J. (1986). *Rational Emotive Education. A Manual For Elementary School Teachers*. Fourth Edition. New York, Institute for Rationale Emotive Therapy.

Kulaksızoğlu, A. (1985). Ergen Aile atışmaları İle Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (1989). *Ergenlik Psikolojisi*, 2. Basım Remzi Kitapevi, İstanbul.

Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Mc Carthy, J. D. ve Hoge, D. R. (1982). Analysis of Age Effects in Longitudinal Studies of Adolescent Self- Esteem. *Development Psychology*, 18 (3) : 372-379.

Muss, R. E. (1996). *Theories of Adolescence*. Mc Graw-Hill Inc.

Nielsen, D.M. ve Metha, A. (1994). Parental Behavior and Adolescent Self-Esteem in Clinical and Nonclinical Samples. *Adolescence*, 29 (115): 525-542.

Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. ve Atkinson, R. (1990). Normality and Adolescence. *Psychiatric Clin North Am*, 13(3): 377-388.

Orr, E. ve Dinur, B. (1995). Social Setting Effects on Gender Differences in Self-Esteem: Kibbutz and Urban Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(1): 3-25.

Özkan, I . (1987). Gençlerde Benlik Saygısı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki, XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi, İstanbul.

Özgan, H. (1999). *Lise Öğrencilerinin Empatik Sınıf Atmosferi Algulamaları, Başarı ve Benlik Saygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Aralarındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Özguven, İ. E. (1974). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Zihinsel Olmayan Faktörler*, H. Ü. Basımevi , 1-62 , Ankara.

Öztürk, M. (1985). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, Meteksan, Ankara, s. 45-62.

Parman, T. (1997). Ergenlik. Bir Giriş Yazısı, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 5(4); 7-8.

Pincus, D. (1990). *Feeling Good About Yourself*. UK, Good Apple, Inc.

Rogers, C. R. (1951). *Client Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin, 136.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Pres.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Krieger Publishing Company, 21, 69, 287, Florida.

Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the Self*. Krieger Publishing Company, Florida.

Steffenhagen, R. A. ve Burns, J. D. (1987). The Social Dynamics of Self – Esteem. *Praeger Publishers*, 10-42, N.Y.

Sever, A. D., Hotun, N., Sabuncu, H. H. ve İşsever, H. (1991) *İ. Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Ruhsal Durumlarının Araştırılması*. 1-8, İstanbul.

Stein, J. ve Book, E. H. (2000). *Duygusal Zeka ve Başarının Sırrı*, Özgür Yayınları, İstanbul.

Sullivan, H. S. (1953). *Conceptions of Modern Psychiatry*. W.W. Norton and Company, New-York.

Şahin, F. (1994). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Benlik Saygıları Üzerine Bir İnceleme*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tice, Dianne M. (1993). *The Social Motivations of People with Low Self-Esteem. Self-Esteem: The Puzzle of Low Self Regard*. Editor: Roy F. Baumeister. New York: Plenum Press.

Torucu, B. K. (1992). *13-14 Yaşlardaki Gençlerin Sosyoekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılması*. Çocuk ve Ergen Psikiyatri Günleri Kongre Kitabı, İzmir. Saray Tıp Kitabevi.

Tuttle, D. W. (1987). The Role of the Special Education Teacher-counselor in Meeting. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, Vol 81 (4) 156-161.

Tuzcuoğlu, N. (1996). Psikolojik Danışmada Akılcı Duygusal Yaklaşım ve Özellikleri, *Öneri Dergisi*, Sayı: 4, ss.111-114.

Uyanık, G. (2000). *Farklı Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Ruhsal Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Vernon, A. (1983). *Rational-Emotive Education y.a.e: Rational-Emotional Problems of Childhood*. Ellis, A. , Bernard, M. E. , New York, Plenum Pres.

Voltan-Acar, N. (1992). Grupla Psikolojik Danışmada Sürecin Göz Önüne Alınması: Bir Örnek. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 3, ss. 1-3.

Watter, D. N. (1988). Rational-Emotive Education: A Review of the Literature. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, Vol 6 (3) 139-145.

Weiner, M. P. (1985). Other Psychodynamic Schools, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*.

(ed) H.I. Kaplan and Sadock, Williams and Wilkins, ss. 451-458.

Yavuzer, H. (1985). *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Yörükoğlu. A. (1989). *Gençlik Çağı*, Özgür Yayın Dağıtım, 89-97, İstanbul .

EKLER

EK-1

DDDT Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları:

1. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 05.04.2005 Salı, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması, grubun amacının, yararlarının açıklanması, grup kurallarının belirlenmesi.

Süreç: Oturum bütün üyelerle eksiksiz olarak başlamıştır. İlk olarak lider gruba kendini tanıttıktan sonra üyelere isimlerinin yazılı olduğu kartlar vererek yakalarına takmalarını istemiştir. Daha sonra grup üyeleri birbirleriyle tanışmışlardır.

Danışman tarafından, üyelerin niçin birarada toplandıkları, grupla psikolojik danışmanın amaçları ve grupta uyulması gereken kuralların neler olduğu aşağıdaki biçimde açık bir şekilde açıklanmıştır.

Grupla Psikolojik Danışmanın Amaçları :

1. Her üyenin kendini ve başkalarını tanıma ve anlamasına yardımcı olmak
2. Yaşantıları çarpıtmadan kendilerini olduğu gibi anlatabilmek.
3. Başkalarıyla olan ilişkileri geliştirmek ve daha etkili davranışlara girebilmek

4. Başkalarının sorunlarına duyarlı olmak ve etkili dinleyebilmek
5. Kendini gerçekleştirme çabası içinde olmak
6. Bireylerin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulmasını sağlamak
7. Bireylerin benlik saygılarını yükseltebilmek için düşünce duygu ve davranışlarında daha olumlu ve akılcı bir tutum sergilemeyi öğretebilmek.

Grup İçinde Uyulması Gereken Kurallar ise:

1. Gizlilik; grupta olup bitenler ve tüm konuşmalar grup dışında konuşulmayacağı ilkesine uyulması.
2. Gruba katılım; grup devamlılığı için güven ortamı oluşturulması, çok zorunlu bir mazeret olmadıkça her üyenin oturumlara katılması gerektiği, üyelerin birbirine saygılı olması, duygularını paylaşabilmesi.
3. Oturum süresi; grup salı ve cuma günleri saat: 10.00-11.30 arasında 90 dk. olmak üzere 10 oturum gerçekleştirilmesi.
4. Özgürlük, grupta her üye, içinden geldiği gibi duygu, düşünce, istek, ve arzularını rahatlıkla anlatabilme, birbirlerine duygu ve düşüncelerini dürüstçe söyleyebilecek kadar değer verebilmesi,
5. Grupta herbir üyeye fikirlerini ortaya koyabilmek için fırsat verilecek, üyeler arasında etkin ve olumlu bir iletişim sağlanacak, üyeler birbirlerini dinleyecektir.
6. Bir üyenin duygu, düşünce ve davranışı diğer üyelerce kabul edilmemiş olsa bile o üyeye grupta kabul gösterilecek ve saygı duyulacaktır.
7. Grupta gönüllülük esastır, grubun toplanması için gerekli olan sayı en az 4 tür.
8. Grup üyelerinin amaçlarına ulaşmak konusunda hepimizin yetenekli ve yeterli olduğuna inanması.

9. Grup üyelerinin psikolojileri üzerinde durularak güçlü bir etkileşim sağlanması olarak açıklanmıştır.

Danışman, grubun amaçlarını ve kurallarını anlattıktan sonra, grup üyelerinin her birinin kendilerini ayrıntılı olarak tanıtmalarını ve üyelerin gruba katılmalarındaki beklentilerinin neler olduğu konusunda açıklamalarda bulunmalarını istemiştir.

Grup oturumu sonunda neler hissedildiği ve bu konu ile ilgili duygu ve düşünceler tüm grup üyelerince birbirleriyle paylaşıldı. Lider, bundan sonraki oturumlarda benlik saygısı üzerinde konuşulacağını söyleyerek başka söyleyecek sözü olan yoksa oturumu kapatmak istediğini bildirmiştir. Grup sonunda üyelerin ilk andaki soğukluklarını üzerlerinden attıkları gözlenmiştir.

2. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 08.04.2005 Cuma, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Bireylere benlik saygısının ne olduğunu açıklamak, bireylerin olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkedilmesinin sağlanması.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. İlk olarak bir önceki oturumda yapılanlar özetlenmiş, grup kuralları bir kez daha hatırlatılmıştır. Daha sonra lider tarafından benlik saygısının ne olduğu açıklanmış ve üyelerin kendileriyle ilgili olarak ilk önce olumlu özelliklerini daha sonra da olumsuz özelliklerini açıklamaları istenmiştir. Grup üyeleri, genellikle olumsuz duygu durum içinde olduklarını, mutsuz olduklarını, suçluluk duyduklarını, olaylara karşı çabuk öfkelenediklerini, kendilerini değersiz yorgun halsiz isteksiz kaygılı hissettiklerini dile

getirmişlerdir. Grup üyelerinin hem kendilerini daha iyi fark etmeleri sağlanırken hem de üyelerin olumsuz özelliklerinin benzerliğine dikkatleri çekilmiştir. Oturum kapatılmadan oturumla ilgili duygu ve düşünceler açıklanmış, bir sonraki oturum için üyelere güçlü ve güçsüz yanları ile ilgili ödev verilmiştir. Yine bir sonraki oturumda günlük yaşantımızın önemli bir parçası olan düşünce ve duygulara yer verileceği söylenmiştir.

3. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 12.04.2005 Salı, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun amacı: Bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini ve gerçekçi beklentiler içinde olmalarını sağlamak, düşünce ve duygularımızı nasıl yarattığımızı anlamaya çalışmak.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Oturuma ilk olarak bir önceki oturumda yapılanların özetlenmesiyle başlanmış ve herkesin ev ödevlerini okumaları istenmiştir. Bireyler, güçlü ve güçsüz yanlarını yazdıkları kağıtları grup içinde okuyarak paylaşmışlardır. Genellikle, inatçı, kinci, hırslı olduklarını, toplum içinde iyi konuşamadıklarını, hayır diyemediklerini, kişisel ilişkilerinde tepki veremediklerini sessiz ve içe kapanık olduklarını, duygu ve düşüncelerini her zaman iyi ifade edemediklerini, aşağılık kompleksleri olduğunu, olaylara önce kötü yanından baktıklarını, küçük sorunları büyüttüklerini, kilo problemi yaşadıklarını, insanların sözlerinden çabuk alındıklarını ve çok heyecanlandıklarını, derslerde başarısız olduklarını, güven eksikliği yaşadıklarını, yeni ortamlara ayak uyduramadıklarını, çevreden gelen eleştirilere tahammül edemediklerini, yeterince sorumluluk alamadıklarını,

kendilerini yeterince tanımadıklarını ve anlamadıklarını, nedensiz yere kendilerini kötü hissettiklerini, çok hayalci, kararsız, karamsar olduklarını, hata yapmaktan korktuklarını, her zaman ihtimallerin en kötüsünü düşündüklerini, kızgın olduklarında öfkelerini başkalarından çıkardıklarını, çelişkiler yaşayıp ne istediklerini bilmediklerini, toplumdaki kaçtıklarını dile getirmişlerdir.

Danışman, bu sorunları yaşayan grup üyelerine duyguların büyük ölçüde düşüncelerden kaynaklandığını belirtmiş ve bu duruma göre düşünce tarzı değiştirilerek duyguların da değiştirilebileceğini, duygusal açıdan rahatsız insanlara onları alt eden akılcı olmayan düşünceleri gösterilirse bu insanların duygularını ve davranışlarını önemli ölçüde değiştirebileceklerini söylemiştir. Ayrıca, grup üyelerine amaç olarak kendilerini oldukları gibi kabul etmeleri ve gerçekçi beklentiler içinde olmaları gerektiği, sağlıklı bireylerin ulaşılabilir olmayan amaçlar için zaman harcamadıkları, gerçekçi olmayan bir yetkincilik peşinde koşmadıkları, sağlıklı bireylerin kendilerini koşulsuz olarak kabul ettikleri ve kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma, başkalarına göre değerlendirme, derecelendirme ya da sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içinde olmadıkları da belirtilmiştir. İnsanların, duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının birbirinden ayrı oluşmadığı, bunların etkileşim içinde oldukları açıklanmıştır. Yine danışman üyelere, sorunlarını çözmek anlamında çalışmalarını gerektiğini ve sorumluluklarının kendilerine yüklenmiş olduğunu, kendi davranışlarına yön vermelerinin öğretilebileceğini söylemiştir. Bir sonraki oturuma getirmek üzere grup üyelerine, her bir rahatsızlık veren özgül bir duygu ve bu duyguyu ortaya çıkaran olayı ve olayla ilgili yerleşik düşüncelerin neler olduğunu açıklayan bir çizelge yapmaları danışman tarafından ev ödevi olarak verilmiştir. Oturum kapatılmadan oturumla ilgili duygu ve düşünceler tartışılmış, bir sonraki oturumda olay-düşünce-duygu arasındaki ilişkilerden bahsedileceği söylenmiştir.

4. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 15.04.2005 Cuma, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun amacı: Akılcı olmayan düşünce biçimlerini anlamak ve bunlarla başa çıkmanın yollarını geliştirmek.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Oturuma ilk olarak bir önceki oturumda yapılanların özetlenmesiyle başlanmış ve herkesin ev ödevlerini okumaları istenmiştir. Üyeler günlük hayatta karşılaştıkları olaylarla ilgili olarak yaşadıkları duyguları ve geliştirdikleri düşünceleri grupta paylaşmışlardır. Örnek olarak, reddedilme olayına karşılık duyulan kaygı ve “hiç reddedilmemeliyim” düşüncesi, yine, haksız bir davranışa maruz kalma olayından sonra duyulan aşırı öfke ve “bana haksızlık etmeye kesinlikle hakkı yok” düşüncesi, yine, öğretmenin eleştirme olayından sonra kaçınma, utanma duygusu ve “eleştirilmeye gelemem, bu benim yetersiz olduğumu gösterir” gibi düşünceler. Burada danışman grup üyelerine içselleştirdikleri yerleşik düşünceleri göstermeye çalışmış, ne düşünüyorsak onu hissedeceğimizi, bizim kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi belirleyen durumun olaylar ya da insanlar değil, bizim öyle düşünmemiz ve buna bağlı olarak da böyle hissetmemiz olduğunu, gösterilen duygusal tepkilerin doğrudan sorumlusunun bizim algılarımız, kendi değerlendirmelerimiz olduğunu belirtmiştir. Yine danışman, üyelerin akılcı olmayan düşünce biçimlerini paylaşmalarını gruptan istemiş, abartma, aşırı genelleme, aşırı basite indirgeme, mantıksız, geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma, salt doğru salt yanlış gibi düşünceleri onlara akılcı olmayan düşünce biçimleri olarak göstermiştir. Grup üyelerinin yaşadıkları sıkıntılar, akılcı olmayan düşünce biçimlerinden kaynaklandığından düşünce biçimini değiştirerek sıkıntıyla başa çıkabilmenin

mümkün olabileceğini söylemiştir. Bundan sonra üyelerin sıkıntılarını dinlemiş ve kendilerine bu sıkıntılarında yer alan akılcı olmayan düşünce biçimlerini göstermeye çalışmıştır. Oturum kapatılmadan oturumla ilgili duygu ve düşünceler tartışılmış, bir sonraki oturumda ABC modelinin öğretileceği söylenmiştir. Grup üyelerine, ev ödevi olarak günlük tutmaları istenmiş, “Ne oldu?-Ne hissettim?-Ne düşünüyordum?”-Bu düşüncelerimin nesi yanlış?-Hangi düşünceler daha doğru ve benim için daha yararlı olabilir?” gibi yazmayı içeren ev ödevleri verilmiş ve oturum kapatılmıştır.

5. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 19.04.2005 Salı, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun amacı: Grup üyelerine ABC Modelini öğretmek, içsel konuşmanın ve varsayım sisteminin, akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin, duygu ve davranışların temel nedeni olduğunu açıkça göstermek.

Süreç: : Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Oturuma ilk olarak bir önceki oturumda yapılanların özetlenmesiyle başlanmış ve herkesin ev ödevlerini okumaları istenmiştir. Danışman, üyelerin yaşadıkları olaylar karşısında sürdürdükleri mantıksız düşüncelerini onlara göstermeye çalışmış ve mantıksız düşünceyi değiştirmeye yönelik müdahalelerde bulunmuştur. Grup üyelerine, ruhsal rahatsızlıklarda düşünme sürecinin önemini gösteren ABC olarak adlandırılan bir taslak öğretilmeye başlanmıştır. “A”: Olay , “B”: Olayla ilgili yerleşik düşünceler, olaya yüklenen anlam, “C”: Düşünceler sonrası oluşan duygusal ya da davranışsal sonuç. “D”: Mantıksız düşünceyi sorgulama, muhakeme etme, akıl yürütme, mantıksız düşünceyi

değiştirmeye yönelik müdahale. “E”: Bu sorgulama sonucu mantıksız düşüncenin yerini mantıklı düşüncenin alması sürecinde meydana gelen yeni duygulanım olduğu öğretilmiş ve bununla ilgili alıştırmalar yapılmıştır. “Herkes beni sevmeli”, “Ancak yeterliysem değerliyimdir”, “İstedğim gibi olmazsa bu korkunç olur”, “Çektiğimiz acıların nedeni başkaları ve kontrolümüz dışında gelişen olaylardır”, “Geçmişim bugünü etkiliyor” gibi kökleşmiş yerleşik akılcı olmayan düşünceler üzerinde tüm üyeler akıl yürüterek yeni alternatif akılcı düşünce biçimi geliştirmeye çalışmışlardır. Örneğin:

1. “Her şeyi ne başlattı?” (Olay –A) , “Bir arkadaşım benimle konuşmadan yanımdan geçip gitti.”

2. Olayla ilgili yerleşik düşünceler (B), “Beni görmezlikten geliyor, beni sevmiyor, arkadaşsız kalırsam buna katlanamam, bir arkadaş olarak kabul görmüyorum, bir insan olarak değerim yok, benim için mutlu ve değerli olmak insanların beni sevmesi ve kabul etmesi demektir. Başka türlü olmasına dayanamam”

3. Tepki, duygular ve davranışlar (C), değersizlik duyguları, çökkünlük, genelde insanlardan kaçmak, düş kırıklığı.

4. Nasıl hissetmek isterdim? , şimdi olduğumdan daha iyimser olmak. Olay hakkında ne gibi akılcı düşünceler geliştirilebilir? (D),”Beni bilerek görmezlikten geldiğini nereden biliyorum? Beni görmemiş olabilir. Beni bilerek görmezlikten gelmiş olsa bile, bu beni sevmediğini göstermez. Bir yere yetişmeye çalışıyor olabilir. Kaldı ki beni sevmiyor olsa bile, bu benim başka arkadaşlar edinemeyeceğimi göstermez. Bir arkadaş olarak kabul edilebilir biri olmadığının bir kanıtı yok. Kaldı ki, böyle olsa bile, bu benim değerim hakkında genel bir yargıya vardırılmaz.

5. Yeni duygulanım (E), başkalarınca kabul görmeyi ve onların beni sevmesini isteyebilirim, ancak böyle olmadığında mutsuz olurum demek abartmaktan öte bir şey değil. Yine de yaşamımı sürdürebilirim ve mutlu olabilecek başka birtakım yollar bulabilirim.

Grup üyeleriyle danışman, ABC modeline uygun olarak değişik olaylardaki örnekleri birlikte incelemişler, içsel konuşmanın ve varsayım sisteminin, akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin, duygu ve davranışların temel nedeni olduğunu açıkça öğrenmeye çalışmışlardır. Oturum kapatılmadan oturumla ilgili duygu ve düşünceler tartışılmış, bir sonraki oturumda ABC modeline uygun olarak yaşadıkları olaylar karşısında daha akılcı düşünce geliştirmelerine dayalı alıştırmalar yapmaları ve yeni duygulanımlarını not etmeleri grup üyelerinden ev ödevi olarak istenmiştir. Bir sonraki oturumda akılcı olmayan ve akılcı olan düşünce biçimlerinin öğretileceği söylenerek oturum kapatılmıştır.

6. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 22.04.2005 Cuma, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı : Akılcı olmayan düşüncelerin, inançların yerine akılcı olan, mantıklı, işlevsel düşünceleri yerleştirmek.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Oturuma ilk olarak bir önceki oturumda yapılanların özetlenmesiyle başlanmış ve herkesin ev ödevlerini okumaları istenmiştir. Danışman, üyelerin yaşadıkları olaylar karşısında geliştirdikleri düşünceleri grup üyeleriyle beraber daha akılcı bir şekilde karşılıklı olarak yorumlamıştır. Danışman bu oturumda grup üyelerinin ne kadar talepkar olduklarını anlamalarına ve bunu engellemelerine, yardım etmek için

aktif öğretici bir yaklaşım izlemiştir. Grup üyelerinin taleplerindeki –meli ve –malı’lar tartışılmıştır. Örneğin, “en iyisini yapmalıyım”, “kesin kabul görmeliyim”, “bana iyi davranmalılar”, “hayat bana her ne istiyorsam vermelidir” gibi akılcı olmayan yerleşik düşünceler üzerinde konuşulmuştur. Grup üyelerinin duygularının sorumluluğunu almak, duygularını ve davranışlarını denetleyebilmek için duygularının nedenleri hakkında kendi kendilerine ne söylediklerini farketmeye çalışarak söylediklerini ve düşüncelerini değiştirmeye yönelik alıştırmalar yapılmış ve bilişsel teknikler kullanılmıştır. Kendi kendine söylenen kalıplaşmış sözler aranarak bu kalıpların dışına çıkılmaya, bu kalıpları değiştirerek benzer olaylara karşı farklı daha akılcı tepkiler vermeyi öğrenmeye çalışılmıştır. Örneğin “geçmişte ne yaptığım ya da yapmadığım üzerinde düşünmektense bugüne odaklanmam çok daha iyi olur”, “geçmişte alınan yanlış kararların bugün yinelenmesi gerekmez”, “herhangi bir olay geçmişte ne kadar kötü olmuş olursa olsun, bunun benim yaşamım üzerindeki olumsuz etkisinin sürüp gitmesine izin vermek zorunda değilim”, “olmuş olanlardan çok olabilecekler üzerinde yatırım yapacağım”, “Yaşamımda her ne olduysa oldu, olmasaydı deyip durmanın bir anlamı yok. Önüme bakmalıyım” gibi. Bu oturumda da üyelerin kendi sorunlarına karşı bakış açılarını değiştirecek yeni akılcı düşünceler üretmesini ve yaşamlarında bunu uygular hale getirmeleri istenmiş, hayatlarında ya hep ya hiç biçiminde düşünmekten, aşırı genelleme yapmaktan, olumsuz odaklanmaktan, geleceklerini öngördüğünü düşünmekten, duygusal çıkarımlarda bulunmaktan, kişiselleştirmekten, kendilerini küçümsemekten kaçınmaları özellikle söylenmiştir. Oturum kapatılmadan oturumla ilgili duygu ve düşünceler tartışılmış bir daha ki oturuma kadar grup üyelerine –meli –malı’larının, olmazsa olmazlarının yerine daha akılcı seçimler yapmaları ve bunları kağıda not etmeleri istenmiştir. Gelecek oturumda iç görü üzerinde konuşulacağı söylenmiş ve oturum kapatılmıştır.

7. Oturum

Katılımcı Sayısı: 9

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 26.04.2005 Salı, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Grup üyelerine yeni iç görü, güçlü akılcı iç söylemler kazandırmak.

Süreç: Oturuma bir üyenin şehir dışında olması nedeniyle 1 eksik olarak 9 kişiyle başlanmıştır. Üyelerin hayatlarında istedikleri daha akılcı seçimlerini içeren ev ödevlerini grup üyeleriyle paylaşımlarıyla oturum başlamıştır. Daha sonra üyelere yeni iç görü geliştirebileceklerine dair uygulamalara geçilmiştir. Bireyler akılcı olmayan yerleşik düşüncelerini nasıl ve ne zaman elde etmiş olursa olsun, bugün içinde bu düşünceyi yine kendilerinin seçmekte oldukları ve bugün duydukları rahatsızlığın başlıca nedenlerinin de bu olduğu üzerinde durulmuştur. Yaşama bakış açısında olumlu bir temel değişiklik yaratılabileceği, yeni bir iç görü geliştirilebileceği üzerinde karşılıklı olarak durarak üyeler kendilerinde ve birbirlerinde gözlemledikleri değişiklikleri söz alarak dile getirmişlerdir. Yine, danışman üyeleri akılcı olmayan düşüncelerine karşı çıkmak için uygun başa çıkma söylemleri oluşturmaya ve bunları sık sık kuvvetle düşünmeye ve kullanmaya teşvik etmiştir. Kendilerine azimle ve kuvvetle şunları söylemelerini istemiştir”Zaman zaman kendimi çok değersiz biri olarak düşünsem de ben kesinlikle ama kesinlikle değersiz biri değilim. İnsanların beni sevmesini ve benimle ilgilenmesini çok istiyorum ama bu, o ilgiye ve sevgiye ihtiyacım olduğu anlamına gelmez, ama yine de oldukça eğlenceli bir yaşantı sürmeye kararlıyım. Gerçekten kararlıyım. Harcayacak fazla param olmaması üzücü. Ama dünyanın sonu değil. Bu beni değersiz insan yapmaz. Yalnızca maddi durumu zayıf bir insan yapar ama çok çalışarak daha iyi imkanlar da istersem yaratabilirim. Bu konu da daha güçlü olmak istiyorum”. Daha sonra bu konuyla ilgili

duygu ve düşünceler tartışıldıktan sonra üyelere zevk alabilecekleri etkinliklerde bulunmaları, çevresindeki tanıdığı tanımadığı insanlarla konuşmaları ve onları yakından tanımaları ev ödevi olarak verilmiş ve oturum kapatılmıştır.

8.Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Yenişehir Kampüsü PDR Merkezi

Tarih ve Saat: 29.04.2005 Cuma, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Hayal kırıklığına yüksek tolerans geliştirmek ve esnek düşünmek.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Oturuma ilk olarak bir önceki oturumda yapılanların özetlenmesiyle başlanmış ve herkesin ev ödevlerini okumaları istenmiştir. Daha sonra danışman, insan yaşamının pek çok dert, sorun, şanssızlık ve haksızlıkla dolu olduğunu, bu dertler söz konusu olduğunda değiştirebileceklerimizi değiştirecek, değiştiremediklerimizi kabul edecek ve aradaki farkı anlayacak kadar akıllı olmamız gerçeği üzerinde üyelere açıklamalarda bulunmuş, üyelerinde yaşamlarında buna benzer karşılaştıkları olaylarla ilgili konuşmalarını istemiştir. Yine üyelerden, kesinlikten ve mükemmeliyetçilikten uzak, rahat bir yaşam sürmeleri açısından genelleme yapma, başkalarına dikkatsizce etiket yapıştırma, kalıba sokma eğilimlerinden uzak kalmalarını, açık fikirli ve daha az önyargılı olmak için çaba harcamalarını istemiş, bu konu ile ilgili üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra hayatla ilgili seçimlerine yönelik yazı yazmalarını ev ödevi olarak vermiş ve oturumu kapatmıştır.

9. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Mersin Üniversitesi Çiftlikköy Kampüsü Vadi Tesisleri

Tarih ve Saat: 03.05.2005 Salı, saat: 10.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Seçme özgürlüğü ve irade gücü.

Süreç: Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır, danışman üyelere bu oturumu Çiftlikköy Vadi Tesislerinde açık havada yapmak istediğini söylemiş ve tüm üyeler vadiye gitmişlerdir. Burada açık havada herkesin sessizliği dinlemesi, rahat rahat yavaşça nefes alıp kaslarını gevşetmesi ve hiçbir şey düşünmeden buldukları anı ve ortamı keşfetmeleri istenmiştir. Daha sonra ev ödevlerinde yer alan üyelerin seçimleriyle ilgili görüşleri dinlenmiştir. Danışman, kalıtsal özelliklerimizin ve yaşamımız boyunca başımıza gelen pek çok şeyin üzerinde aslında seçme şansımızın olmadığını, diğer insanları etkileyebileceğimizi ama onları denetleyip zorla değiştiremeyeceğimizi ancak, çok çalışarak ve uğraşarak kendi düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı büyük ölçüde denetleyebileceğimizi söyledikten sonra, kendi amaçlarımıza karar verebileceğimizi, yaşamımıza anlam katabileceğimizi, istediklerimizin çoğunu elde edip istemediklerimizden kaçınabileceğimizi, kendi hayatımızın seçimlerini yapmamız üzerinde açıklamalarda bulunmuştur. Kendimizi değiştirmek ve denetlemek için irade gücünün:

1. Bir şeyi yapmaya ya da yapmamaya karar vermek
2. Onu yapmak için kararlı olmak
3. O şeyi nasıl yapacağına ilişkin uygun bilgiyi edinmek
4. Kararlılık ve bilgidan yola çıkarak harekete geçmek

5. Karar vermeye, kararlı olmaya, uygun bilgiyi edinmeye ve özellikle eylemde bulunmaya devam etmek

6. Eylemler, sözlerden daha önemlidir. Eylem yoksa irade gücünden de söz edilemez.

şeklinde açıklamalarda bulunan danışman bunların yazılı olduğu bir kağıdı üyelere dağıtmış ve sürekli evde okumalarını istemiştir. Bu konuyla ilgili duygu ve düşünceler alındıktan sonra danışman, son oturumun sabah güneşin doğum zamanı deniz kenarında yapılmasını ve hep birlikte kahvaltı ettikten sonra vedalaşılması üzerindeki teklifini, tüm grup üyeleri kabul ettikten sonra oturum kapatılmıştır.

10. Oturum

Katılımcı Sayısı: 10

Yer: Adnan Menderes Bulvarı Sahil Parkı Alanı

Tarih ve Saat: 06.05.2005 Cuma, saat: 05.00

Süre: 90 dk.

Oturumun Amacı: Geçen dokuz oturumda neler olduğunu gözden geçirmek, öğrencileri grubun bitişine hazırlamak, öğrencilerin gruptaki yaşantılarını duygularını paylaşmak, yeni bir güne, güneşe, evrene, dostluğa, mutluluğa sevgiyle kucak açmak.

Süreç. Oturuma bütün üyeler eksiksiz olarak katılmıştır. Danışman sabah erken saatte bütün üyeleri arabayla toplantı alanına getirmiştir. Denizin coşkulu dalgalarının kıyıya vuruşundaki sesi ve enerjiyi farketmelerini, gözlerini kapayarak doğanın sesini dinlemelerini ve kendileriyle ilgili bugün ve yarınlarında güzel şeyler hayal edip istemelerini söylemiştir. Daha sonra parkta çimlerin kenarında çember şeklinde oturarak güneşin doğumu beklenmeye başlanmış, bu arada da geçen oturumlarda neler olduğu gözden geçirilmiş, üyeler kendilerindeki ve arkadaşlarındaki değişimleri paylaşmış, birbirleriyle ilgili düşünce ve duygularını bir kez daha

dile getirmişlerdir. Bu arada da güneşin doğmasıyla beraber danışman sessizlik içinde sadece o anı yaşamalarını ve evrenin muhteşem varlığını keşfetmelerini, varolan enerjiyi içlerine çekmelerini ve hayata güne sevgiyle merhaba deyip kucak açmalarını, dünün dünde kaldığını artık önemli olanın şimdi ve burada olduğunu, geleceğinde bugün yaptıklarımızın bir sonucu olacağını söyleyerekten üyelerin kendini gevşemeye bırakmasını istemiştir. Güneşin doğumu ile beraber üyelerin duygu ve düşüncelerini de aldıktan sonra, herkes birbiriyle oturumu kapatmadan önce kimi sarılarak kimi ağlayarak vedalaşmış, tüm üyeler danışmanlarına böyle bir grup toplantısı içinde kendilerine yaşattıkları güzel duygu ve öğretilerden dolayı çok teşekkür etmişlerdir.

Bu arada danışman üyelere, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini dağıtarak ilgili soruları tekrardan yanıtlamalarını ve grup sonundaki düşüncelerini değişimlerini, gözlemlerini bir kağıda yazarak paylaşmalarını istemiştir. 1 ay sonra tekrardan izleme testi yapılacağı belirtilerek danışman tarafından tüm üyelere katılımlarından dolayı teşekkür edilmiş, gizlilik kuralı hatırlatılmış ve benlik saygılarını geliştirme amaçlarına ulaşabilmeleri konusunda onlara başarılar dilenmiştir. Oturum kapatılmış ve hep birlikte kahvaltıya gidilmiştir.

EK-2**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda Kişisel Bilgi Formu ve ekte Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği bulunmaktadır. Bu ölçek, bireylerin benlik saygısını ölçmeye yönelik olup, bir bilimsel araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu ölçeğin her sorusuna doğru, içten, açık cevap vermeniz önemlidir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır. İstedığınız takdirde sonuçlar sadece kendinize açıklanacak ve psikolojik danışma grubu oluşturulacaktır. Teşekkürler.

BİLGİ FORMU

1- Ad- Soyadınız:

2- Cinsiyeti:

3- Yaş:

4- Bölümü:

5- Anabilim Dalı:

6- Sınıfı:

7- Ailenizin aylık geliri:

400 YTL'den düşük 400-800 YTL 800-1200 YTL

1200-1500 YTL 1.500 YTL üstü

8- Baba mesleği:

9- Anne mesleği:

10- Baba eđitim dűzeyi:

11- Anne eđitim dűzeyi:

12- Kardeş sayısı:

13- Yaşadığı yer:

Yurt Evde Ailesinin yanında

14- Ailenizin oturduğu yer:

Kűy Belde İlçe İl

15- İrtibat telefon numaranız:

EK-3**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki cümleleri okuyarak sizin için uygun olan şıkkı işaretleyiniz

- 1- Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 2- Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 3- Genelde kendimi başarısız bir insan olarak görme eğilimindeyim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 4- Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 5- Kendime gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 6- Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 7- Genel olarak kendimden memnunum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 8- Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 9- Bazen kesinlikle kendimin işe yaramadığını düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış
- 10- Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok yanlış

