

## TUTANAK

Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün ...../...../..... tarih ve ..... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ..... maddesine göre, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Hayriye Türkoğlu'nun “.Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Edebilme, Kendini Anlatma, Duygusal Bakımdan Açık Olma Ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Düzeylerine Etkisi” adlı tezini incelemiş ve aday ...../...../..... tarihinde saat .....’da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 45 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Sabahattin DENİZ

Üye

Üye

Üye

Üye

Yrd. Doç. Dr. Tefvik ALICI

Yrd. Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

## YEMİN

Yükseklisans tezi olarak sunduğum “**.Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Edebilme, Kendini Anlatma, Duygusal Bakımdan Açık Olma Ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Düzeylerine Etkisi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

....27/09/2007.....

Hayriye TÜRKÖĞLU

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı :**

**Adı :**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI:**

**Türkçe :**

**Y. Dil :**

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**\***

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

**O**

**O**

**O**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite :**

**Fakülte :**

**Enstitü :**

**Diğer Kuruluşlar :**

**Tarih :**

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayımlayan :**

**Basım Yeri :**

<b>Basım Tarihi :</b>
<b>ISBN :</b>
<b>TEZ YÖNETİCİSİNİN</b>
<b>Soyadı, Adı :</b>
<b>Ünvanı :</b>

<b>TEZİN YAZILDIĞI DİL :</b>	<b>TEZİN SAYFA SAYISI:</b>
<b>TEZİN KONUSU (KONULARI) :</b>	
<b>TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER :</b>	
<b>İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMER:</b>	
<b>1- Tezinden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum</b>	<b>O</b>
<b>2- Tezinden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir</b>	<b>O</b>
<b>3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezin tamamının fotokopisi alınabilir</b>	<b>O</b>
<b>Yazarın İmzası :</b>	<b>Tarih : ...../...../.....</b>

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ .....	VII
ÖNSÖZ .....	IX
ÖZET .....	1
ABSTRACT .....	3
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>5</b>
1. GİRİŞ .....	5
1.1. Problem .....	10
1.2. Alt Problemler .....	10
1.3. Denenceler .....	11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	11
1.5. Sayıtlar .....	11
1.6. Araştırmanın Önemi .....	12
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>14</b>
2. TEMEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR .....	14
2.1. Danışma Süreci .....	14
2.2. Psikolojik Danışmada Amaç .....	15
2.3. Grup Çeşitleri .....	15
2.3.1. Eğitim Grubu .....	15
2.3.2. Tartışma Grupları .....	16
2.3.3. Görev Grupları .....	16
2.3.4. Gelişme Grupları ve Yaşantı Grupları .....	16
2.3.5. Danışma ve Terapi Grupları .....	17
2.3.6. Destek Grupları .....	17
2.3.7. Kendine Yardım Grupları .....	18
2.4. Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarında Kullanılan Teknikler .....	18
2.5. Psikolojik Danışma Kuramları .....	19
2.5.1. Psikoanalitik Kuram .....	19
2.5.2. Bireysel Psikoterapi (Adleryan Terapi) .....	20
2.5.3. Analitik Danışma Kuramı .....	21
2.5.4. Bütüncül Yaklaşım .....	22
2.5.5. İlişkiler Kuramı .....	23
2.5.6. Varoluşçu Psikolojik Danışma .....	23
2.6. Eklektik Psikolojik Danışma .....	25
2.7. Grupla Psikolojik Danışma .....	25
2.8. Grupla Psikolojik Danışma ve Grup Rehberliği Arasındaki Fark .....	28
2.9. Kendini Gerçekleştirme .....	29
2.10. Duygusal açıklık .....	31
2.11. Başkalarıyla yakınlık kurabilme .....	31
2.12. Kendini kabul edebilme .....	32
2.13. Atılganlık: .....	32
<b>BÖLÜM III</b> .....	<b>34</b>
3. İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI .....	34
3.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....	34
3.2. Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar .....	40
4. YÖNTEM VE TEKNİKLER .....	44
4.1. Denekler .....	44

4.2. Araştırma Deseni.....	44
4.3. İşlem Yolu.....	45
4.4. Veri Toplama Araçları .....	52
5. BULGULAR.....	58
6. TARTIşMA VE YORUM.....	80
7. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	84
Kaynakça.....	87
Özgeçmiş.....	96
EKLER.....	97
Ek 1: Kişisel Yönelim Envanteri .....	97
Ek 2: Kolej Kendini Anlatma Ölçeği.....	101

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.1:</b> Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme, Alt Ölçeklerinden Alınan Ön Test Toplam Puanlarına Göre Deney ve Kontrol Gruplarının $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	58
<b>Tablo 1.2:</b> Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçekleri Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 1.3:</b> Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçeklerinden Alınan Son Test Toplam Puanlarına Göre Deney Ve Kontrol Gruplarının $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	60
<b>Tablo 1.4:</b> Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Ön Test Toplam Puanlarına Göre Deney Ve Kontrol Gruplarının $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	60
<b>Tablo 1.5:</b> Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Toplam Puanlarına Göre Deney ve Kontrol Gruplarının $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	61
<b>Tablo 1.6:</b> Kendini Kabul Edebilme Deney ve Kontrol Grupları Öntest, $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	61
<b>Tablo 1.7:</b> Kendini Kabul Edebilme Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.....	62
<b>Tablo 1.8:</b> Kendini Kabul Edebilme Deney ve Kontrol Grupları Son test, $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	63
<b>Tablo 1.9:</b> Duygusal Bakımdan Açık Olma Deney ve Kontrol Grupları Ön test, $\bar{X}$ , s ve t değeri.....	63
<b>Tablo 1.10:</b> Duygusal Bakımdan Açık Olma Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 1.11:</b> Duygusal Bakımdan Açık Olma Deney ve Kontrol Grupları Sontest, $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	65
<b>Tablo 1.12:</b> Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Deney ve Kontrol Grupları Öntest $\bar{X}$ , s ve t değeri .....	65
<b>Tablo 1.13:</b> Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları .....	66
<b>Tablo 1.14:</b> Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Deney ve Kontrol Grupları Sontest $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	67
<b>Tablo 2.1:</b> Ön Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	67
<b>Tablo 2.2:</b> Son Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	68
<b>Tablo 2.3:</b> Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Ön Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	68
<b>Tablo 2.4:</b> Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	69
<b>Tablo 2.5:</b> Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Ön testinin, $\bar{X}$ , s ve t Değeri. 69	

<b>Tablo 2.6:</b> Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Alt Ölçeğinin Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 2.7:</b> Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Son Testinin, $\bar{X}$ , s ve t Değeri. ....	71
<b>Tablo 2.8</b> Cinsiyete Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Ön testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	71
<b>Tablo 2.9</b> Cinsiyete Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Son Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	72
<b>Tablo 2.10</b> Cinsiyete Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Ön Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	72
<b>Tablo 2.11</b> Cinsiyete Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Son Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	73
<b>Tablo 3.1:</b> Öntest Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri....	73
<b>Tablo 3.2:</b> Son Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri.74	
<b>Tablo 3.3:</b> Kolej Kendini Anlatma Ön Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	75
<b>Tablo 3.4:</b> Sınıf Düzeyine Göre Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.....	75
<b>Tablo 3.5:</b> Kolej Kendini Anlatma Son Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	76
<b>Tablo 3.6:</b> Sınıf Düzeyine Göre Kendini Kabul Edebilme Ön Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	76
<b>Tablo 3.7:</b> Sınıf Düzeyine Göre Kendini Kabul Edebilme Son Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	77
<b>Tablo 3.8:</b> Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Ön Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	77
<b>Tablo 3.9:</b> Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Bakımdan açık olma Son Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	78
<b>Tablo 3.10</b> Sınıf Düzeyine Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Ön testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	78
<b>Tablo 3.11</b> Sınıf Düzeyine Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Son Testinin $\bar{X}$ , s ve t Değeri.....	79



## ÖNSÖZ

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren etrafımızdaki bütün varlıkları gözlemleyerek, sürekli öğreniriz. Öncelikle ihtiyaçlarımızı karşılamaya dönük olan bu öğrenme serüveni, kişiliğimizin temel taşlarını oluşturmamızı sağlar. Çocukluk yıllarında ihtiyaçlarımızla birlikte kendimizi de anlatmaya başlarız. Günlük hayatımızda karşılaştığımız bütün yaşantılarımızda duygularımız ilişkilerimizin belirleyicisi olur.

Birey, dünyaya geldiği andan itibaren çevresiyle iletişim halindedir. Çevresiyle kurduğu ilişkiler, onun kişiliğini etkileyen, kişiliğinin oluşmasında önemli rol oynayan birer araç haline gelir. Her gelişim evresiyle birlikte çevresindeki kişilerle çok farklı ilişkilere sahip olur ve bu ilişkilerle birlikte toplumun bireyden beklentileri de artar. Toplum bireyden, sahip olduğu yetileri üst düzeyde kullanabilmesini bekler. İnsanlar toplumun bu beklentilerini ve kendi isteklerini karşılayabildikleri oranda doyum sağlarlar.

Her an çevresindeki her türlü varlıkla ilişki içerisinde olan birey, zaman zaman bir takım sorunlarla karşılaşır. Bu sorunların artması bireyi mutsuz ettiği gibi, çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinde duraklamalara da yol açabilir. Bu yüzden de sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi için bireylerin öncelikle kendilerini tanımaları, neyi ne kadar gerçekleştirebileceklerini bilmeleri gerekir. Yani bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinin önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada şüphesiz birçok kişinin desteği ve emeği vardır. Bu kişilerin başında yüksek lisansa başladığım ilk günden beri desteğini hiç esirgemeyen ve bundan sonrada hep yanımda olacağını bildiğim sevgili hocam Prof.Dr. Nihal Ören'e, her zaman bana vakit ayırıp, her konuda desteğinden yoksun bırakmayan ve güler yüzünü benden hiç eksik etmeyen sevgili danışman hocam Yrd. Doç.Dr. Sabahattin Deniz'e, iyi bir çalışma ortaya koymamda her türlü desteğinden dolayı sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Hasan Şeker'e, yardımlarından dolayı okutman Selçuk Çeliköz'e ve Yrd. Doç. Dr. Atılgan Erözkan'a; akademisyen olarak yürümeye

başladığım bu yolda, hayatın tüm güzelliklerini ve sıkıntılarını paylaştığım sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Didem etin, Eftal LEŐ; Arş. Gör. Özgür Ulubey, Arş. Gör. Seçil Arıkan, Arş. Gör. Osman zkaraca, Arş. Gör. Seda Karaçelik'e sonsuz teŐekkürlerimi sunarım. Ayrıca, bu yaŐıma kadar maddi ve manevi her türlü desteği ile yanımda olan ve bundan sonrada olacağını bildiğim, sahip olduğu her türlü olanağı benim için gözünü kırpmadan önüme seren sevgili annem Melahat Türkoğlu'na ve yaŐı benden küçük olmasına rağmen bana hep yol gösteren, yaptığım her Őeyde sonsuz sevgisini ve desteğini esirgemeyen sevgili kardeŐim Celal Yücel Türkoğlu'na da hayatıma kattıkları her Şey için teŐekkür ederim.

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

İnsanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine iletebilme, onun düşüncelerini anlama potansiyeli toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanlar sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevresiyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunur. Bireyin iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz gibi rahatsız edici duyguları yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirildiği gibi, kendini var eden bir ortam olarak da görülebilir (Öksüz, 2004).

Genellikle insan, özgürlüğünü korumak ve gizilgüçlerini gerçekleştirmek sorumluluğunu duymakta, kendi öz yapısına göre davranmak ve gelişmek istemektedir. Hangi davranışların insanın gizil güçlerini geliştirmede yararlı olacağını belirlemede organizmik bir değerlendirme sürecinin rolü olur. İnsan adeta bu düzeyde kendisine yararlı ve zararlı yaşantıları sezinler ve olumsuz yaşantılardan kaçınarak olumlu yaşantılara doğru yönelme eğilimi gösterir (Ören, 1989).

Naar (1982)'a göre insanın, yaşadığı sevgi, kızgınlık, korku vb. duyguları açıkça ifade etmesi, çocukluğundan itibaren hoş olmayan sonuçlara (ceza, itilme, kabul görmeme, sevginin yitilmesi, alay, vb.) yol açmışsa, bu duygular bastırılır. Oysaki bu duyguları ifade eden çocuk, bunları gerçekten yaşamıştır. Ancak, söz konusu duyguların açıkça ifadesi sırasında olduğu gibi, bu duyguların yaşanması da ceza ile birleştirildiğinden, duygunun varlığının fark edilmesi bile anksiyete (kaygı) oluşturucu bir yaşantı haline gelir. Anksiyete (kaygı) hoş olmayan bir durum olduğundan, kişi onu azaltmaya çabalar. Diğer bir deyişle, bu türden duyguların bilinç düzeyine ulaşmasını engellemeye ve onların farkına varmamaya çalışır. Bu

şekilde büyüyen çocuklar, sonuçta, duygularıyla aynı doğrultuda davranmaktan kaçınırlar. Bunun yerine, çevreyle başa çıkmak için başka türlü uyum mekanizmaları geliştirirler. Kullandığı uyum mekanizması her ne olursa olsun, insanın bu duygularını bilinç düzeyinin altında tutabilmesi, bastırması için, çok fazla enerji sarf etmesi gerekmektedir (Akt: Hisli Şahin, 1993).

Birey, kendi yaşamında karşılaştığı kişisel sorunlar karşısında çözüm için kendisi bir çıkış bulamadığında bir uzman desteğine gereksinim duyar. Bu amaçla kurulan rehberlik servisleri değişik yöntemlerle bireye yardımcı olur. Rehberlik hizmetleri birinci derecede, bireylerin karar verme konusunda yaşadığı sorunlara yardımcı olur. İnsan hayatı boyunca pek çok konuda karar verir. Bazı konularda verilen kararlar bütün hayatı etkileyecek güce sahip olabilir. Böyle dönemlerde insan kaygı ve bunalım yaşayabilir; bu durumda psikolojik desteğe de ihtiyaç duyulabilir. Rehberlik, bireylere bu desteği sağlamaya çalışır (Girgin, 2004).

Baymur (1975)'e göre, rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde en önemli hizmet bireysel ya da grupla yapılan psikolojik danışma hizmetleridir. Psikolojik danışma yoluyla öğrencilerin kişisel, sosyal, eğitsel, mesleki ve duygusal sorunlarına yardım etmeye çalışılır. Böylelikle sorunlar daha ciddi boyutlara ulaşmadan önlenmiş olur (Akt:Alpsan, 1978).

Psikoloji danışmanın bu önleyici fonksiyonun yanı sıra, geliştirici bir fonksiyonu da vardır. Psikolojik danışma öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur( Alpsan, 1978).

Hümanistik psikologlara göre, bütün insanlığın tek bir temel motivasyonel gücü vardır. O da kendini gerçekleştirme yeteneğidir. Rogers kendini gerçekleştirme yeteneğini “organizmanın kendi varlığını sürdürmesi ya da geliştirmesi için doğuştan gelen yeteneği” şeklinde açıklamaktadır. Bu yalnızca hava, su ve yiyeceğe duyulan ihtiyaçların karşılanması ve gerilimin azaltılması değil, aynı zamanda büyüme yoluyla kendini geliştirme, insanlarla ilişkide bulunarak ve üreyerek çoğalma, kültürel araçların kullanılması, öğrenerek etkinliğin artması, ayrıca yaratma ve dış

güçlerin kontrolünden kendi iç kontrolüne geçme yeteneğini de kapsamaktadır. Rogers'ın kuramının özünde, insanın bazı ihtiyaçlarını gidermek için başkalarını incitme isteğinde olmadığı düşüncesi yatmaktadır. İnsan değerlidir ve nasıl etiketlendirildiği önemli değildir. Bu kurama göre; sağlıklı birey, başkalarının istek ve eğilimlerine göre değil, kendi duygu ve ihtiyaçları doğrultusunda davranış gösteren bireydir. Gizil güçlerini, toplumla ciddi bir çatışmaya düşmeden gerçekleştirmeye çalışır ( Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Birey içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır. Bu sebeple, bireyin içinde yaşadığı toplumda sağlıklı ve sosyal bir etkileşim örüntüsüne sahip olması beklenir. Özellikle kişilerarası ilişkilerde ve etkileşimde bazı davranış örüntüleri vardır. Bu davranış örüntülerinin bir ucunda çekingenlik; diğer ucunda saldırganlık ve ortada atılacak davranış örüntüleri söz konusudur (Erdoğan ve Oto, 2004).

Yaşam yapısının birincil öğeleri kişinin dış dünyada başkalarıyla ilişkileridir. Başkası bir kişi, bir grup, kurum ya da kültür, özel bir nesne ya da yer olabilir. Anlamlı bir ilişki, bir benlik yatırımı ( istekler, değerler, bağlanma, enerji, beceri), diğer kişinin ya da varlığın karşılıklı yatırımı, ilişkiyi içeren, biçimlendiren ve onun bir parçası olan bir ya da daha fazla toplumsal bağlamı içine alır. Her ilişki zaman içinde hem istikrar, hem de değişim gösterir ve yaşam yapısının kendisinin değişmesi nedeniyle kişinin yaşamında değişik işlevleri vardır (Onur, 1997).

Bireyin yaşamında belli yaş dönemlerinde kendisinde de fizyolojik ve psikolojik değişmelerin öne çıktığı gelişim dönemleri vardır. Bunlardan biri de gençlik çağıdır

Gençlik çağı benlik kavramının öne geçtiği çağdır. Genç, çocukluğunda dışa dönük olan antenlerini kendi içine çevirmeye başlar. Duygularını inceler, bedenini inceler, nasıl bir kişi olduğunu, ne olmak istediği konusunda kafa yormaya başlar. Bunlar benlik arayışının belirtileridir. Kendisini aşağı görmekle yüceltmek arasında gider gelir. Bu çağda benlik kavramı sürekli iniş çıkış ve dalgalanma gösterir. Çünkü genç kendisine yakışan bir kimlik aramaktadır. Kendisini sürekli tartmakta,

değerlendirmekte, eleştirmektedir. Kendisini ana, babasından ve başkalarından ayıran özelliklerini öne çıkarmakta, benliğini yeni baştan düzenlemeye uğraşmaktadır (Yörükoğlu, 2000).

Bu çağda genç belli bir işe sahip olmak için çaba göstermeye başlamış, ailesinden ayrılarak bağımsızlığa doğru yönelmiş, yeni arkadaşlıklar ve sosyal örüntüler içine girmiş, karşı cinsle yakınlaşarak eş aramaya başlamıştır. Kısaca, bu dönemde genci, daha önceki gelişim dönemlerinde pek karşılaşmadığı ve üstesinden gelinmesi gereken değişik sorunlar beklemektedir. Bazı gençlerin bu dönemde gelecekteki yaşam biçimlerine ilişkin belirgin hipotezleri olabileceği gibi, bazılarının da belirgin bir planı olmayabilir. Ancak ileride nasıl bir strateji izleyeceğine yönelik herhangi bir planı olsun ya da olmasın, her gencin gelecekte bir yetişkin olarak nasıl bir yaşam tarzına sahip olacaklarına dair bazı beklentilerinin olması doğaldır (Akman, 1992).

Üniversitede öğrenci olmak, üniversite yaşamı, genelde ülkemizde ve diğer ülkelerde kaygı ve stres üretecek bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi sorunları, gelişme sorunları olan bir kişidir. Üniversite öğrencisi ne yetişkindir ve ne de çocuktur. Çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır. Kendi kimliğini bulma, toplumsal yönden yerel ve çocukluk döneminin değerlerini daha geniş toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme ve uzlaştırma, toplumun değerlerine uyum sağlama, sosyal olgunluğa erişme durumundadır. Üniversite gençleri sosyal olgunluğa erişmenin iki önemli boyutu olan “bağımsızlık” ve “cinsel” kimliğine uygun olan davranışları kazanmak zorundadır. Bağımsızlık kişinin otonom hale gelebilmesi, kendi kendini yönetmesi, toplumun genel ve evrensel değerlerine, kişisel niteliklerine, mevcut durum ve koşullara uygun bağımsız ve gerçekçi kararlar alabilmesi anlamına gelir. Özellikle üniversite düzeyinde, ailenin etkisi azalır, arkadaş grubunun değerler sistemi, bireyin davranışlarını yönlendirme yönünden daha etkili hale gelir (Özgüven, 1992).

Üniversitenin ilk yıllarında, genellikle ilk defa ailesinden, yaşadığı çevredeki insanlardan ayrılmış birey, yeni bir çevrede kendisini ifade etmeye, anlatmaya başlar. Yeni kişilerle tanışır ve etrafındaki kişilere iyi izlenimler bırakmak ister. Çünkü yalnız kalmak istemez. Bu dönemdeki gencin ilk başta karşı karşıya kalacağı korku yalnızlık korkusudur. Bu yüzden bazen, etrafındaki kişileri memnun etmek için yapmak istemediği davranışlar sergiler ve etrafındaki kişilerle çatışmaya girer. Bu aslında bireyin önceki yıllardan bu döneme taşıdığı atılganlıkla ilgili bir sıkıntıdır. Yani birey kendisini anlatmakta sorun yaşadığı için, kimseye kolaylıkla “hayır” diyememektedir. İlk zamanlar etrafındaki kişileri memnun ettiği için ve bunun sonucu olarak kendisi de yalnız kalmadığı için bu durumdan hiçbir rahatsızlık duymaz. Fakat zamanla artan çevrenin taleplerine karşı birey, bir takım pişmanlıklar yaşayabilir. Özellikle iç dünyasına dönük olarak, kendisini sorgulamaya başlar. Kendini gerçekleştirmeye dönük yaşamsal faaliyetlerindeki bu aksama, bireyde ruhsal çöküntü yaratır. Ve etrafının güvenilmez olduğunu düşünmeye başlar. Yaşadıklarını etrafındaki kişilerle de paylaşamaz. Çünkü var olması gereken kendini anlatma özelliğini etrafındaki kişilere karşı kullanamamıştır. Yani kendisini, kim olduğunu, duygularını, tam olarak kimseyle paylaşamamıştır. Üniversitenin son yıllarında ise, artan mesleki kaygılar, alıştığı üniversite yaşamının sona erecek olması, sevdiği kişilerden ayrılıp, kendisinden beklendiği gibi bir işe sahip olması vb. etkenler bireyin içsel sıkıntılarının artmasına sebep olur. İşte bu durumda birey, etrafındaki kişilerden farklı bir kişiye ihtiyaç duyar. Bu kişi onun hissettiklerini anlayabilecek, özellikle de kendisinden yaşça büyük bir kişidir. Yani bu noktada bireyin psikolojik danışmaya ihtiyacı vardır.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan araştırmaların incelenmesi neticesinde, kendini gerçekleştirme ve atılganlıkla ilgili birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen; kendini gerçekleştirmenin üç boyutu (kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme) ve kendini anlatmanın aynı anda yapılmış araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada psikolojik düzeyde, dört bağımlı değişken ele alınmıştır. Bunlardan üçü; kendini gerçekleştirmenin alt boyutlarından olan kendini kabul

edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilmedir. Diğer bağımlı değişken ise, kendini anlatmadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise, grupla psikolojik danışma, cinsiyet ve sınıf düzeyleridir.

Araştırmacı; üniversite gençlerinde, grupla psikolojik danışmanın özellikle geliştirici etkisinden yararlanmak isteyerek, bireyleri daha sonraki yaşantılarında karşılaşacakları sorunlarla baş etmelerini yönünde desteklemek istemiştir.

Bunlardan hareketle, araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

### **1.1. Problem**

Grupla psikolojik danışma, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerini etkiler mi?

### **1.2. Alt Problemler**

1. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi var mıdır?
2. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile cinsiyetleri arasında ilişki var mıdır?
3. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile sınıf düzeyleri arasında ilişki var mıdır?



### **1.3. Denenceler**

1. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi vardır.

2. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile cinsiyetleri arasında ilişki vardır.

3. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile sınıf düzeyleri arasında ilişki vardır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma;

1. Kişisel yönelim envanterinin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme alt maddelerine verilen yanıtlarla,

2. Kolej kendini anlatma ölçeğinden elde edilen verilerle,

3. 10 hafta süren grupla psikolojik danışma oturumları ile,

4. M uęla üniversitesi Eğitim Fakóltesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan örneklem grubuyla sınırlandırılmıştır.

### **1.5. Sayılılar**

1. Grupla danışma bireylerin birbirlerini etkilediği sosyal bir ortamdır.

2. Grupla psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul edebilme, kendini anlatma duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerini etkileyeceği, varsayılmıştır.

## 1.6. Araştırmanın Önemi

Grupla danışma çalışmalarının bireyde oluşan yararları, zaman geçtikçe daha iyi anlaşılabilir. Çocuk ve gençlerle profesyonel nitelikli grupla danışma çalışmalarını yapanlar, onlara karşı özel bir sorumluluk duygusunu taşımakta ve grup süreci içinde onlara en uygun deneyimi sağlama çabasını göstermektedirler. Danışmanlar, gruba katılmanın güçlü bir iyileştirici etkisinin olduğunu ve bunun yanı sıra duyuşsal zorlanma potansiyelinin de bulunduğunu bilincindedirler (Ültanır, 2003).

Bireyin sosyal etkileşimlerinin artması, bu etkileşimler sırasında kendini daha iyi anlatması için, geçireceği grupla danışma yaşantıları oldukça önemlidir. Çünkü birey, grupta karşılaşacağı durumları sosyal yaşamına daha kolay taşıyabilecektir. Benzer sıkıntıları olan kişilerle bir araya gelen üniversite öğrencileri, sadece kendisinin bu problemleri yaşamadığını görerek, çözüm için harekete geçecektir.

Buradan hareketle, bu araştırma üniversite öğrencilerinin kendini anlatmalarına, kendilerini gerçekleştirmelerine destek olması bakımından oldukça önemlidir. Araştırma evrenini öğretmen aday öğrencilerin oluşturması çalışmaya ayrı bir önem kazandırmaktadır. Çünkü öğretmenlik mesleği birçok yetilerin yanında, öğretmenlerin mümkün olduğunca kendilerini gerçekleştirmiş, kendilerini anlatabilen bireyler olmalarını gerektirir. Eğitimin hangi kademesi olursa olsun, verilen eğitimi bireylerin iyi bir şekilde özümsemesi, öğretmenlerin bu eğitimi özellikle, sevgi dolu ve özgür bir ortamda bireylere sunması, öğrencilerin kazanımlarını arttıracaktır. Bunun için öğretmen aday öğrencilerin bireylerden öncelikle kendilerini tanımaları, kendilerini anlatmalarını beklemek kaçınılmazdır. Buradan hareketle, öğrencilerin özellikle kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme, kendini anlatma gibi psikolojik ihtiyaçlarını gidermelerine yardım eden bir araştırma olması, çalışmayı önemli kılmaktadır.

Gençlere duygusal olgunluk kazandırmak, eğitimin en önemli amaçlarından biridir. Özgüvenin yeterli bir şekilde gelişebilmesi, gençlerin ne istediğini bilen ve kendini ifade edebilen bir duygusal olgunluk düzeyine gelebilmelerine bağlıdır (Kasatura, 1998). Araştırmanın üniversite öğrencilerine duygusal açıklık kazandırıcı, kendilerini anlatmalarını sağlayıcı bir yönünün olması bakımından eğitimin önemli amaçlarından duygusal olgunluk kazanmalarını destekleyici bir çalışma olması araştırmayı önemli kılmaktadır.

Ayrıca Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde, üniversite öğrencilerine yönelik grupla psikolojik danışma yapılması, grupla psikolojik danışmayı tanıtıcı bir rol üstlenmesi bakımından da bu çalışmanın önemli ve gerekli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

## BÖLÜM II

### 2. TEMEL PSİKOLOJİK KAVRAMLAR

Bugün hızla gelişen ve değişen yaşam şartları içerisinde, doğumla birlikte başlayan ve yaşamın bitimine dek süren eğitim sürecinde bireye kazandırılacak en değerli şey, sağlıklı bir psikolojik yapıdır( Ören, 1989). Bu yapının oluşturulabilmesi için, eğitim kurumlarında öğrencilere sunulan öğrenci kişilik hizmetlerinden biri de rehberliktir. Rehberlik, psikolojik danışma sürecini de içerir.

#### 2.1. Danışma Süreci

Yalom (1995)'e göre etkileşimsel psikoterapide süreç, özel bir teknik anlama sahiptir: Birbirleriyle etkileşen bireylerin aralarındaki ilişkinin doğası anlamına gelir (Akt: Tangör ve Karaçam, 2002).

Eisenberg ve Delaney (1976)'ya göre, danışma süreci konusundaki bütün kaynaklar danışmanın özünün başkalarına yardım etmek olduğunu vurgular. Gerçekte de danışmanlık sık sık kişiye yardım mesleği olarak tanımlanır. Bu yüzden danışmanın sonuç amaçları danışmanların yaptıklarıyla değil, fakat yaptıklarının sonucu olarak danışanlara nasıl yardımcı olduklarının açıklanması ile tanımlanabilir. Danışma insanlara amaçlarına ulaşmalarında yardımcı olan bir kişilerarası ilişki sürecidir (Akt:Ören ve Takkaç, 1993).

Danışma görüşmesi, danışanın kendi şartlarına göre daha olumlu ve başarılı bir yönde değişmesine yönelik bir yardım etkileşimidir. Bu etkileşimin, danışan için anlam taşıyan bir yaşantı olması lazımdır. Bu anlamlı yaşantının temelinde, danışman ile danışan arasında kurulacak sıcak, samimi, dürüst, açık, anlayışlı insan ilişkisi yatar. Değişmeye karar verip vermemek danışanın hakkı, yetkisi ve sorumluluğudur. O halde böyle bir yardım ortamında, karşılıklı etkileşim ortamında, danışanın kendini anlatması, anlaması değerlendirmesi, öğrenmesi söz konusudur. Danışman, yerinde ve zamanında davranış ve yedmeleri ile danışanı daha çok

konuşmaya, hissetmeye, değerlendirmeye ve çare bulmaya yardımcı olmalıdır (Tan, 1986).

## **2.2. Psikolojik Danışmada Amaç**

Psikolojik danışma hizmetlerinin amacı, kuşkusuz, tüm psikolojik danışma ve rehberlik alanı için geçerli bir amaç olan, bireylerin kendini gerçekleştirmelerine yardım etmektir (Kepçeoğlu, 1988).

Grupla psikolojik danışmada, grup sürecinin işleyip, verim alınıp alınmadığının anlaşılması açısından, psikolojik danışma gruplarının bir amacının olması gerekmektedir. Psikolojik danışma grupları, tıbbi modele dayalı gruplar olmadığı için tedavi amaçlı değildir. Öyleyse, psikolojik danışma gruplarına amaçlar, yeni davranışlar öğrenme, kişiler arası ilişkiler berileri geliştirme, bitmemiş işlerin bitirilmesi, yaşanmamış yasin yaşanması, kendini tanıma, duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin ayırdında olma, bireysel ayrılıkları fark etme v.b gibidir (Voltan Acar, 2001).

## **2.3. Grup Çeşitleri**

Jacobs, Harvill ve Masson (2002), grupları farklı amaçlara dayalı olarak, 7 kısma ayırmışlardır.

### **2.3.1. Eğitim Grubu**

Bu grupların her birinde, grup lideri bilgi ihtiyacını karşılar ve daha sonra tepkileri meydana çıkarır ve de üyelerden yorumda bulunmalarını ister, dolayısıyla grup lideri, bazen eğitimci ve diğer zamanlarda tartışmanın kolaylaştırıcısı vazifesini görür. Bu ikili rolü kavramsallaştırmak lider için oldukça önemlidir. Sıklıkla, eğitim grupları sadece 1 defa için 2 ile 8 saat sürer. Birkaç haftalık diğer görüşmeler, haftada 1 ya da 2 saat sürer (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### 2.3.2 Tartışma Grupları

Bir tartışma grubunda, odaklanma herhangi bir grup üyesinin kişisel ilgisinden ziyade genellikle, konu ve sorun üzerinedir. Tartışma grubunun amacı, katılımcılara bilgi alışverişi ve fikirlerini paylaşma fırsatını vermektir. Esasen grup lideri kolaylaştırıcı vazifesini görür. Çünkü grup lideri ister istemez grup üyelerinin konu hakkında sahip olduğu bilgiden daha fazla bilgiye sahip değildir. Aşağıda olabilecek bazı tartışma grupları örnekleri verilmiştir.

- Kitap kulübü
- Güncel olaylar grubu
- Kutsal kitap çalışmaları grubu
- Yaşam stilleri grubu (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### 2.3.3. Görev Grupları

Görev grupları, psikiyatrik gözetim altında olan bir hastayla görüşme, ev sakinleri arasındaki anlaşmazlıkları çözme ya da bir okul için harekât tarzına ( politika) karar vermek gibi, üstesinden gelinebilecek belirli bir görevi içeren bir gruptur. Görev grubu diye adlandırılır. Çünkü amacı oldukça belirlidir. Bu çeşit grup genellikle bir defa ya da birkaç kere toplanır ve görev tamamlandığında sona erer. Personel toplantıları, öğretim personeli toplantıları, örgütsel toplantılar, oturumları planlama, karar verme toplantıları görev gruplarına örnek olarak verilebilir. Görev grubunda grup liderinin rolü, grubun görev üzerinde olmalarını sağlamak ve etkileşimi ve görüşmeyi kolaylaştırmaktır (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### 2.3.4. Gelişme Grupları ve Yaşantı Grupları

Gelişme grupları, bir grupta olmayı tatmak isteyen ve kendileri hakkında daha çok şey öğrenme güdüsüne sahip üyeleri içerir. Duyarlılık grupları, farkındalık grupları, etkileşim gruplarının (encounter) hepsi gelişme grubu olarak düşünülür. Bu gruplarda üyelere, kişisel amaçlarını keşfetme ve geliştirme, kendilerini diğerlerinden daha iyi anlama fırsatı verilir. Amaçlar, dinleme ve paylaşma atmosferi

içinde başarılı olan tüm, yaşam stillerinde değişikliği, kendisi ve diğerlerinin büyük bir farkındalığı, kişiler arası ilişkilerini geliştirmeyi ve değerlerini anlamayı içerir. Grubun belirli amaçlarına dayalı olarak, grup lideri genel bir alanda; ebeveynler, cinsiyet, din, onaylanma ihtiyacı gibi konularda bilgiye ihtiyaç duyabilir. Grup liderinin grup üyeleri için deney faaliyetlerini düzenlediği gelişme grubunun diğer bir şekli deneysel gruptur. Sık sık bu gruplar açık havada yürütülür ve fiziksel zorluklara karşı koyma, risk alma ve üyeler arasında iş birliğini içerir (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### **2.3.5. Danışma ve Terapi Grupları**

Danışma ve terapi grupları, hayatlarında belirli problemler olmasından dolayı gruba gelen üyeler bakımından gelişme gruplarından farklıdır. Okul danışmanları çoğu kez evde, okulda ya da arkadaşlarıyla çeşitli problemler yaşayan öğrenciler için danışma gruplarına liderlik ederler. Lider, farklı bireyler ve problemlerdeki gruba odaklanır; sonra üyeler liderin önderliğinde birbirlerine yardım etmeye çalışırlar. Bu süreçte, lider daha üretici olmak için grubu yönetmede baskın rol oynar.

Terapi grupları daha şiddetli problemlere sahip bireyler içindir. Terapi gruplarını kapsayan örnekler:

- Duygusal bozukluklara sahip olarak teşhis edilen hastalar
- Bir kurumdaki gençler
- Yeme bozuklukları ya da başka bazı bağımlılıkları olan insanlar
- Panik ataklı insanlar
- Cinsel tacize uğrayan insanlar (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### **2.3.6. Destek Grupları**

Destek grubu ortak noktaları olan üyelerinin, her gün, haftada bir, ayda bir ya da ayda 2 defa karşılaştığı gruplardır. Bu çeşit grupta üyeler, fikirlerini ve hislerini paylaşırlar ve meseleleri çözmede birbirlerine yardım ederler. Destek grubunda grup

liderinin rolü, katılımcılar arasında paylaşmayı teşvik etmektir (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### 2.3.7. Kendine Yardım Grupları

Kendine yardım, destek grupları toplantılarında olduğu gibi birileri tarafından yürütülen toplantılardır. Adı saklı alkolikler grubu en iyi bilinen kendine yardım grubudur (Jacobs, Harvill ve Masson, 2002).

### 2.4. Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarında Kullanılan Teknikler

Kuzgun (2000)'e göre, grupla psikolojik danışmada her üye hem danışan hem de diğer üyeler için danışman rolündedir. Gruplarda danışanların birbirlerinin gelişimleri için kullandıkları sözel tepkiler, aslında bireysel danışmada danışmanın kullandığı tekniklere çok benzer. Aşağıda grup üyelerinin kullandığı sözel tepkiler kısaca açıklanmıştır.

**Onaylama:** grup üyeleri birbirlerinin söylediklerinin dinlendiğini ve anlaşıldığını belirten tepkiler verirler.

**Duyguları Yansıtma:** Bir üyenin söylediklerinin gerisinde bulunan ve açıkça ifade edilmemiş duyguları grup üyelerinden bazılarının fark edip bunları o kişiye iletmesi, örneğin .....ile konuşurken sesini çok yükseltiyor, yumruklarını sıkıyorsun, ona çok kızgın görünüyorsun gibi tepkiler vermesi duyguları yansıtmadır.

**Açıklama:** Bir grup seansı sırasında ileri sürülmüş fikirleri toplama, sıraya koyma, özetleme aralarındaki ilişkilere işaret etmedir.

**Yorumlama:** Kişinin söylediklerinin gerisinde bulunan ve varlığından haberi olmadığı duygu, düşünce ve yaşantıların, bugünkü davranışları ile ilişkisini göstermek yorumdur.



**Soru Sorma:** Grupta üyeler birbirlerinin söylediklerini anlamadıkları zaman ya da belli bir konuda daha fazla şeyler öğrenmek istedikleri zaman soru sorabilirler. Soru tekniği de kişinin kendisi ile ilgilenildiğinin işaretidir.

**Bilgi Verme:** Belli olgular hakkında aydınlanmak isteyen bir üyeye lider ya da üyelere biri gerekli bilgiyi verebilir. Bazen bir sorun, bir konuda bilgisizlikten kaynaklanmış ise, ihtiyaç duyulan bilginin sağlanması ile kişinin gelişimine katkıda bulunulmuş olur.

**Yüzleştirme:** Bir üyenin söyledikleri arasındaki tutarsızlıklara, çelişiklere işaret etmek, duyguları ile davranışları arasındaki uyumsuzluklara dikkati çekmek gerekebilir. Bunun özellikle grup üyeleri tarafından yapılması yaralı olur. Böylece birey gerçek özü (benliği) ile öz kavramı (benlik kavramı) arasındaki farkı görmüş olur ki, grupta psikolojik danışmanın en önemli amacı da budur.

**Destekleme:** Grup üyeleri, bir üyenin attığı olumlu bir adımdan dolayı kendisini onaylayıp cesaret verebilirler, sorunlarının kendine özgü olmadığını, kendilerinin de buna benzer güçlükler yaşadıklarını anlatabilir ve kendi çözüm yollarından örnekler vererek durumunun pek de vahim olmadığını söyleyebilirler.

## **2.5. Psikolojik Danışma Kuramları**

### **2.5.1. Psikoanalitik Kuram**

Psikoanalitik danışma görüşüne göre, insan davranışları biyolojik ihtiyaçlar ve cinsel güdüler tarafından etkilenir. İnsan adeta kendi içgüdülerinin bağımlılığı içinde mutsuz bir yaratık gibidir. İnsan davranışları, esas olarak, bilinçaltı süreçlerle bağlantılıdır. Bilinçaltına itilmiş duygu ve düşünceler bireyin yaşamını geniş ölçüde etkiler. Kaygı halleri, genellikle organizmada bunlara karşı bir savunma davranışının gelişmesine neden olur. Bu savunma davranışları kaygı durumlarında savunma mekanizmaları biçiminde organizmada bir süreklilik kazanabilir. Bunlar zamanla bireyin sağlığını bozacak boyutlara erişebilir. Psikoanalitik psikolojik danışma

görüşünde Freud'un id, ego ve süper egodan oluşan kişilik anlayışı esas alınır. Buna göre kişilikte birbirleriyle yakından ilişkili üç boyut vardır. Bunlardan biri olan id doğrudan doğruya cinsel ve biyolojik güdülerin merkezidir. Bunlar ahlaki olmayan, genellikle bilinçsiz, saldırgan dürtülerdir. Kişiliğin ikinci unsuru olan ego, id ile süper ego arasında bir denge unsurudur. Gerçeklere uygun davranışları teşvik eder. Kişiliğin üçüncü boyutu olan süper ego ise, değerler ve değer yargılarıyla ilgilidir. Psikoanalitik görüşe göre sağlık, id, ego ve süper ego arasında kurulan bir dengedir. Bu denge bozulduğu oranda insanların psikolojik sağlığı da bozulur. Psikoanalitik psikolojik danışma görüşünde psikolojik danışmanın yada psikoterapinin amacı, id, ego ve süper ego arasında bozulan dengeyi yeniden kurarak, kişiliği yeniden yapmaktır. Bu amaçla, danışman yada terapist, bireyin davranışlarını etkileyen bilinç altına itilmiş her şeyin açığa çıkmasına, bunların yorumlanmasına ve bunlar hakkında bireyin bilinçli hale gelmesine çaba göstermelidir. Psikolojik danışma süreci içinde danışman çeşitli analitik yöntemlerden yararlanabilir (Kepçeoğlu, 1988).

Psikoanalitik yaklaşım, psikolojik danışma yaklaşımları içerisinde güdümlü yaklaşım grubunda yer almakta olup, manipulatif ve teşhis koyucu bir yaklaşımdır. Terapist ise, çok fazla yönlendiricidir (Ceyhan, 2000).

Danışanın terapist karşısındaki duygularını ifade edebilmesine olanak tanıyabilmek için, terapist duygularını belli etmez. Tedavisel süreçte ortaya çıkan hastanın gösterdiği dirence, danışanın terapist karşısındaki duyduğu aktarıma, sorunlarının nedenini anlamaya özellikle önem verilir. Geçmişin titizlikle incelenmesi sonucu, danışana kazandırılan iç görüşü bu yaklaşımın en can alıcı özelliğini oluşturur. Terapist, danışanın şimdiki davranışlarının geçmiş yaşantıları ile ne şekilde ilişkili olduğunu öğretebilmek için yorumlar yapar (Tuzcuoğlu, 1993).

### **2.5.2. Bireysel Psikoterapi (Adleryan Terapi)**

Fehr (1999)'e göre, Adler'in psikolojisi Freud'un psikanalizinden oldukça farklı bir yöne sapmıştır. Psikolojinin temelini, nevroz ve kişilik bozukları değil, büyüme ve olgunlaşma olduğuna inanmıştır. Ona göre, davranış, gelişmeyi

gerçekleştirmenin bir işlevidir, çünkü insanoğlu belli bir amaca göre hedefler saptamakta böylece yaşamının anlamını yaratırken geleceği kurmaktadır. Adlerciler bireyin fenomenolojik dünyasına ve algılarına ağırlık verirler ve bireylerin yaşantılarına atfettikleri anlamları araştırırlar. Adlerci bir terapist, grup terapisi yaparken, terapötik ilişki kurmak ve sağlamlaştırmak için aktif adımlar atar ve hedefleri araştırır, analiz eder ve koruyucu, güven verici bir tavırla yaklaşır. Lider inanç ve hedefleri ortaya çıkarıp değiştirmek için pratikte yaşanılanların analizi, yüzleştirme, yorum ve kendini açma gibi yöntemler kullanır. Üyelerin grupta öğrendiklerini dış dünyaya genellemeleri için gerekli cesareti geliştirmeleri teşvik edilir. Adlerci grup yaklaşımının hedefi, üyeleri kendi yaşam varsayımlarını incelemeye ve yaşamlarını daha derin bir şekilde kavramaya yöneltecek terapötik bir ilişki yaratmaktır (Akt: zengin, 2000).

### **2.5.3. Analitik Danışma Kuramı**

Analitik psikoterapi belirli bir kuram izlemez. Jung terapiyi insanın kendini tanıması ve yenden biçimlendirmesi olarak görmüş ve katı kavramlarla sınırlamanın sakıncalarından söz etmiştir. Analitik psikoterapinin terapist için koyduğu temel ilke, ön yargıları ve kalıplaşmış kuramları bir yana iterek, hastanın bilinçdışını dikkatle izlemeye çalışmaktadır. Rüyalar, analitik psikoterapinin en önemli analiz araçlarıdır. Analitik psikoterapi, hastanın dünyasına ilişkin her türlü obje ve durumları içerir. Analitik tedavide temel kural, “her türlü psikolojik çözümleme duygusal yaşantılar üzerine yapılır; düşünce yoluyla anlayış kazanma yetersiz bir yöntemdir”. Tedavi, hastayla terapist arasında etkin bir etkileşim biçimini içerir. Eğer transferansa yada hastanın gelişimine yararı olacağına inanılırsa, terapist, bazı duygularını, yaşantılarını ve hatta rüyalarını hastasıyla paylaşabilir. Bu etkileşimin sınırı terapistin sağduyusuna ve isteğine bırakılmıştır. Tedavi saatinin ortamı, ciddi bir tartışmadan karşılıklı şakalaşmaya değin her türlü duygusal durumu içerebilir. Terapist hastasına öneride bulunabilir, ona bir şeyler öğretebilir, duygularını yansıtabilir ve ona destek olabilir. Önemli olan o anda yaşanan duyguların özümsemesidir (Geçtan, 1996).

#### 2.5.4. Bütüncül Yaklaşım

Schultz ve Schultz'a göre, Horney'in teorisinin altında yatan kavram, "bir çocuğun düşmanca bir ortamda izole edilmiş ve yardımsız kalması duygusu" (Horney, 1945) olarak tanımlanan temel anksiyetedir. Çocuk ve ailesi arasında güvenli bir ilişkiyi zedeleyen her şey anksiyeteye sebep olabilir. Yani anksiyete doğuştan gelen bir duygu değildir. Daha çok sosyal sebeplerin ve çevresel faktörlerin bir sonucudur. Horney kişiliğin ilk çocukluk yıllarında geliştiği konusunda Freud'la aynı fikirdedir. Fakat Horney kişiliğin ömür boyunca değişebileceğini de görüşlerine ekler. Freud gelişimin psikoseksüel evrelerini detaylı olarak ele alırken, Horney çocuğun ailesi tarafından nasıl yetiştirildiği üzerinde durur. Çocuğa sağlanan çevre ve çocuğun çevresine karşı davranışları onun kişilik yapısını oluşturur. Çocuk, ortaya çıkan çaresizlik ve güven duygularıyla baş edebilmek için çeşitli davranış stratejileri geliştirir. Bu davranış stratejilerinden birisi kişiliğin değişmez bir parçası haline gelirse, buna nörotik ihtiyaç denir. Nörotik ihtiyaç anksiyeteye karşı savunma yoludur. Horney ayrıca, yanlış bir kişilik görüntüsü veren ülküleştirilmiş benlik kavramından bahsetmiştir. Ülküleştirilmiş benlik, nörotik insanları kendi gerçek benliklerini anlamaktan ve kabul etmekten alıkoyan yanıltıcı ve hatalı bir maskedir (Akt: Aslay, 2002).

Horney'e göre tedavideki değişim, tanıma, içgörü kazanma ve anlama yoluyla gerçekleştirilir. Tedavinin süresini ve sonucunu hastanın "yapıcı etkinliği" belirler. Bunun için hastanın 3 tür çaba göstermesi gerekir.

1. Kendisini açık ve dürüst bir biçimde anlatabilmek,
2. Sağlıksız tepkilerini ve bunların kendi yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerini tanıyıp, fark edebilmek,
3. İlişkilerinin bozulmasına neden olan davranış örüntülerini değiştirebilmek ( Geçtan, 1996).

### 2.5.5. İlişkiler Kuramı

Sullivan'ın kuramı insan ilişkilerinde davranışları vurgular. Gerek kişilik ve gerekse tedavi kuramcıları için temel veriler, ilişkiler içinde geliştirilen tepkilerdir. Davranış bozuklukları da insanlarla ilişkilerden kaynaklanır. Dolayısıyla bu tür sorunların tedavisi insan ilişkilerini içerir. Sullivan'a göre insan ilişkilerinin en önemli ve can alıcı yönü iletişimdir. İletişim sözlü ya da sözsüz olabilir. Sözlü konuşma psikoterapi uygulamasında kullanılan temel bir araçtır. Çünkü, insanlar arası olaylara açıklık getirebildiği gibi, insanların birbirlerini yanlış algılamalarına ve yorumlamalarına neden olabilir. Bundan dolayı Sullivan çalışmalarında ilişkilere ve iletişime odaklanmış, özellikle konuşma, düşünce ve iletişsel davranışları vurgulamıştır. Bu görüşlerin doğal bir sonucu olarak, Sullivan, tedavi görüşmelerini de diğer araştırmacılardan daha farklı bir biçimde değerlendirir. Davranışların ilişkilerden kaynaklandığına inandığı için, bir insanın davranışlarının çevresinden ayrı ve tek başına ele alınarak yorumlanmasının doğru olmayacağı görüşünü savunur. Psikiyatrik analizin birimi insanlar arası etkileşimdir. Bu nedenle Sullivan, terapisti, hastanın davranışlarını analiz eden, ama aynı zamanda onunla ilişki durumunda da bulunan bir katılımcı-gözlemci olarak niteler. Sullivan'ın davranış ve tedavi kuramında anksiyete kavramına önem verilir. "insan varlığının ortak yıkıcı yönü" olarak tanımlanan anksiyete, bireyin insanlarla ilişki ve iletişim kurabilmesini engelleyen başlıca etmendir ( Geçtan, 1996).

### 2.5.6. Varoluşçu Psikolojik Danışma

Bu yaklaşımda sürecin özünü bilinç ve yaşantı kavramları üzerinde yoğunlaşma oluşturmaktadır. Bir yaşantı ve gerçeklerin uzantısı olarak ele alınışı varoluşçu yaklaşımın temelidir (Erözkan, 2006).

Varoluşçu düşünce kaynak olarak düşüncelerini kendi üretir. Evrende kendi varlığını kendisi yaratan tek varlık insandır. Bu anlamda varoluş "öz" (esentia)den önce gelmektedir. İnsanın dışında olan öteki varlıklar ise, varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Yaşama anlam veren insandır. İnsan yaşamaya başlamadan önce

yaşam yoktur. Doğada insana yok gösterecek kendinden başka hiç bir şey bulunmaz. Bu yüzden insan özgürdür. Bu özgürlük sorumluluğu da birlikte getirmektedir. Bu nedenle insan, hem kendinden hem de diğer insanlardan sorumlu bir varlıktır (Tuzcuoğlu, 1993).

Oldukça özgün bir yaklaşım olarak kabul edilen varoluşçu terapiler, temel olarak felsefedeki fenomenoloji ve egzistansiyalizmden etkilenmiştir. Fenomenoloji, doğuşundan kısa bir süre, insan bilimlerinde bir yöntem olma niteliği kazanmış, varoluşçuluk ve varlıkbilim (ontoloji) de özgün bir insan anlayışı biçimine bürünmüştür. Klasik psikanalizin birçok tekniğini kullananların yanı sıra, bunu tümüyle yadsıyarak mistisizmi devreye sokan birçok varoluşçu tedavi yaklaşımına rastlanmaktadır. Çeşitliliklerine rağmen tüm varoluşçu psikoterapilerin ortak yanlarını üç temel çizgide toplamak mümkündür.

1. Hasta-terapist ilişkisi: Bu ilişkinin gerçek bir eşitliğe dayanan, birlikte varoluş (koegzistans) olması gerektiğini ileri süren düşünürler, psikanalizin “divanı”ni kullanmayı reddederler. Bunun yerine gerçek kişilerarası ilişkiyi somutlaştıracak biricik yöntem olan yüz yüze ilişkiye önem verirler.

2. Anlama: varoluşçu terapistlere göre, hastanın dünyasını ve varoluşunu onun özelliği içinde anlamak, kavramak gerekir.

3. Ego’yu eğitme: Psikoterapi, ego-dünya ilişkisindeki çarpıklığı hastaya keşfettirir. Bununla birlikte, tedavi yalnızca bir keşif süreci değildir. Amaç ego fonksiyonlarının arzu edilmeyen belirtilerini ortadan kaldırmak değil, egonun kendisini gerçekleştirme yeteneğini yeniden yaratmaktır (Güleç,1993). .

Corey (1995)’e göre, terapötik süreç boyunca danışanın etkili bir tarzda yüreklendirilmesi ve anlaşılmasını sağlayan bir ilişkinin kurulmasında teknikler ikinci planda yer almaktadır. Varoluşçu terapistler, özellikle sorumluluk almayan danışanlar için endişe duyarlar; kişisel sorumluluklarını kabullenmeleri için danışanlara çağrıda bulunurlar. Varoluşçu yaklaşımı benimsemiş olan psikolojik

danışmanlar genellikle “sınırlı varoluş” olarak adlandırılabilirler. Danışmanlarla ilgilenirler. Terapistin temel görevi bu danışmanların sınırlı varlıklarıyla yaşadıklarını veya nasıl bir saplantının içinde olduklarını göstermek ve bu durumu yaratmakta kendilerine düşen payın farkına varmalarını için onlara yardımcı olmaktır (Akt: Sağlam, 2005).

## **2.6. Eklektik Psikolojik Danışma**

Psikolojik danışma tekniklerindeki belirsizlik, geniş ölçüde, insan davranışlarını değiştirme ile ilgili kuramsal açıklamaların yetersizliği ve bunlar arasındaki farklılıklardan ileri gelmektedir. Psikolojik danışma süreci çok çeşitli değişkenler tarafından etkilenmekte ve bu etkiler her danışana göre değişebilmektedir. Kuşkusuz tüm danışmanların ihtiyaçlarına uygun olabilecek bir teknik düşünülemez. Bu nedenle, danışmanlar kullandıkları teknikleri danışmanların içinde buldukları duruma ve ihtiyaçlara göre devamlı değiştirmek zorundadırlar (Kepçeoğlu, 1988).

Eklektik psikolojik danışma yaklaşımı, danışma sürecinde psikolojik danışmanın, her bireyin farklı kişisel özellikleri olduğu düşüncesinden hareketle, tek bir yaklaşımdan ziyade, bireylerin ihtiyaçlarına cevap veren danışma yaklaşımlarını benimseyerek danışmayı sürdürmesi şeklinde tanımlanabilir.

## **2.7. Grupla Psikolojik Danışma**

Grupla psikolojik danışma, kişilerarası etkileşimin geliştirilmesini, içgörü kazanmayı, kendine güvenin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin belirgin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen terapötik bir süreçtir ( Voltan Acar, 1993).

Morganett (1990)'a göre, grupla psikolojik danışma öncelikle duygulara ve duygusal konuların çözümüne odaklanır ve davranışsal ya da kişilik problemleri

olanlara yardımcı olmaya çalışır. Grup danışmanlığı çözüm sunucu, sorun giderici bir yaklaşım olmasına rağmen, yaşanan zorlukların daha ciddi sorunlara dönüşmesini engelleyebildiği mantığından hareketle, ayrıca sorunları önlemede de kullanılabilir (Akt: Güçray ve Diğerleri, 2005).

Çoğu kez kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan sorunlar yine daha rahat, her türlü kusur ve eksiklikleriyle kabul ve anlamaya istekli, alma, verme ve paylaşma duygularının yaşanabildiği bir grup atmosferindeki etkileşim içinde çözümlenebilmektedir. Bu özellikleriyle grupla psikolojik danışma süreci, kişinin yaşamında daha geniş gruplara transfer edilebilen değerli bir sosyal laboratuvar niteliğindedir ( Ören, 1989).

Günümüzde gerilim içinde olan birey, psikolojik danışmaya gereksinim duymaktadır. Sosyal yaşantıya aktarılmanın kolaylığı, daha fazla çözüm yollarının ortaya çıkması, ekonomik olması, paylaşmanın fazlalığı nedeniyle grupla danışmadan bireylerin daha çok yararlanacağı söylenebilir ( Voltan Acar, 1986).

Naar (1982)'a göre, terapi grupları duyguların dürüst ve açık bir biçimde ifadesinin öğrenildiği ve desteklendiği ender yerlerden biridir (Akt. Hisli Şahin, 1993).

Fehr (1999)'e göre, grup ilişki yönelimli bir model olduğu için, kişinin geçmişteki yaşantıları açıkça ortaya çıkabilir. İnsanlar insanlarla, mekânlarla veya varlıklarla ilişki kurma çeşitli deneyimler yaşama yeteneğine sahiptir. Bu deneyimler hem olumlu hem olumsuz olabilir ve kişiliklerin gelişiminde çok büyük bir etki bırakır. Bir insan olarak ne ve kim olduğumuz, bu kişiler arası deneyimlerin anılarıyla doğru orantılıdır ve buna bağlıdır. Çoğu durumda özellikle terapiye gelen kişiler için, daha önceki ilişkileri bu kişilere yararlı olmamıştır ve bu ilişkilerin bilinçli ve ya bilinçsiz anıları, onların başkalarıyla ilişki kurma biçimlerini etkilemiştir. Genel olarak ilişkileri problemlili, sıkıntı verici ve bazen de dengesizdir, zaten bu nedenle bu ilişkiler psikoterapi arayışına girerler (Akt: Zengin, 2000).



Jones (1981)'e göre, psikolojik danışma terapist merkezli olmaktan çok danışan merkezlidir, spesifik teknikler yerine ilişkiyi vurgulamaktadır, psikanalitik veya davranışçı kuramlardan çok insancıl kuramların uygulanmasına dayalıdır (Akt: Akkoyun ve Diğerleri, 1982).

Erözkan (2006)' a göre danışma süreci bireylerin savunucu tutumu bırakarak yeni yaşantılara, değişime açık hale gelmesi için gerçekleştirilen yardım sürecidir.

Myrick (1997)'e göre küçük grupla danışma, öğrencilerin özellikle kişisel gelişim ve okulda ilerlemeyle ilişkili olarak fikirlerini, tutumlarını, hislerini ve davranışlarını keşfetmek için çalışabilecekleri yegâne eğitimsel bir deneyimdir. Grupla psikolojik danışma 3 çeşit yaklaşım içerebilir.

***Kriz merkezli yaklaşım:*** Kriz merkezli küçük grupla psikolojik danışma acil bir problemle ilgilidir. Bazı olay ya da durumlara acil ilgi göstermek için bir gereksinimdir. Grup toplanmışsa ve bir gruba bağlanmayı pekiştirmişse, kriz durumu problem merkezli ya da gelişim merkezli bir bağlam içinde kolaylıkla üzerinde çalışılabilir. Kriz durumu geçtikten sonra, grup asıl odak noktasına geri dönecektir. Fakat bazı gruplar kritik bir durum ya da olayın sonucu olarak şekillendirilirler ve ilişkilerine başlarlar. Grupla danışma bireylere durumlarını sınamak ve bazı olası çözümler hakkında birlikte düşünmek için bir ılımlılık sağlar.

***Problem merkezli yaklaşım:*** Problem merkezli küçük grupla psikolojik danışma öğrencileri ilgilendiren problemlerle ilgilenir. Ama problemin yapısı genellikle çok acil değildir ve kritik bir noktaya ulaşmamıştır. Duygular kriz merkezli yaklaşımdaki gibi yoğun değildir. Bazen bir krizin şiddeti geçtikten sonra, problem merkezli grup arda kalan bir problem üzerine odaklanır. Problem merkezli yaklaşımda grubun amacı açıktır. Bu amaç, öğrencilerin mutsuz ya da huzursuz olmasına neden olan bir durum ya da yaygın bir endişe ile başa çıkmaya dayanır.

**Gelişim merkezli yaklaşım:** Gelişim merkezli grupla psikolojik danışma bütün öğrenciler için tasarlanmıştır ve gelişimsel yaşam evrelerindeki gençlerin ilgileri ve genel gereksinimlerine dikkat çekerler.

Gelişim merkezli gruplar, bir psikolojik danışmana, farklı birçok konu üzerinde rastgele seçilmiş öğrencilerle bir araya gelme fırsatı verir. Belirlenen bir problem yoktur. Problemler sunulur ve tartışılır. Grubun odağı genellikle “şimdi ve burada” üzerindedir (Öncü, 2002).

## **2.8. Grupla Psikolojik Danışma ve Grup Rehberliği Arasındaki Fark**

Morganett (1990)'e göre, grup rehberliği büyük bir grupla, belki de bütün bir sınıfla, bilgi paylaşımıdır. Bu tür bir bilgi düzenli verilmesi gereken, öğrencilerin uyuşturucu/alkol kullanımı, kariyer/meslek seçimi vb. konularda daha iyi kararlar vermelerine yardımcı olabilecek bilgilerdir. Bu nedenle, rehberlik daha ziyade bilişsel içerikle ilgilenmekte ve bu alanların soruna dönüşmesini engellemeye çalışmaktadır. Diğer taraftan grupla psikolojik danışma, öncelikle duygulara ve duygusal konuların çözümüne odaklanır ve davranışsal ya da kişilik problemleri olanlara yardımcı olmaya çalışır. Grup danışmanlığı çözüm-sunucu/sorun-giderici bir yaklaşım olmasına rağmen, yaşanan zorlukların daha ciddi sorunlara dönüşmesini engelleyebildiği mantığından hareketle, ayrıca sorunları önlemede de kullanılabilir (Akt: Güçray ve Diğerleri, 2005).

Gazda (1989)'a göre, grup rehberliğinin tüm öğrenciler için düzenli bir programda uygulanması tavsiye edilirken, grupla psikolojik danışma sadece geçici problemleri olup da bilgilendirmenin tek başına yeterli olmadığı kişiler için uygulanır. Grup rehberliğinde amaç, öğrencilerin daha doğru planlar yapmalarını ve hayatlarıyla ilgili daha doğru kararlar almalarını sağlayacak bilgilendirmeyi gerçekleştirmektir. Bu açıdan düşünüldüğünde önlemeye yönelmiştir. Grupla psikolojik danışma ise gelişmeyi sağlama, önlem ve tedavi amaçlıdır. Grup rehberliği, tavır ve davranışları bilgilendirme yoluyla değiştirmek için dolaylı bir yol izler ya da bilişsel ve zihinsel işleyişe önem verir. Grupla psikolojik danışma ise,

herkesi kapsar ve tavır ve davranışları doğrudan değiştirir. Grupla danışma yalnızca okullarda değil kurum ve enstitülerde de uygulanır (Akt: Erözkan, 2006).

## 2.9. Kendini Gerçekleştirme

Hümanistik psikologlar fizyolojik ihtiyaçların önemini inkâr etmemekle, hatta bunları temel saymakla birlikte, insanın sadece biyolojik varlığını sürdürme çabasında olan bir varlık olmadığı, insan olarak daha üst düzeyde bazı ihtiyaçları olduğu görüşündedirler. Bu üst düzeydeki ihtiyaçların en önemlisi kendini gerçekleştirmedir. Yani insan, kendi duygu ve ihtiyaçlarına göre yaşama ve sahip olduğu gizilgüçleri gerçekleştirme çabasıdadır. Kendini gerçekleştirme bir gelişme çabası olduğu kadar erişilmeye çalışılan bir gelişme düzeyidir de. Kendini gerçekleştirme hayat boyu devam eden bir süreç olduğundan, insan, hayatının belli bir anında, kendini gerçekleştirme yönünden belli bir düzeye sahip olabilir ( Kuzgun, 1972).

Kendini gerçekleştirme ilk defa Kurt Goldstein (1939) tarafından ortaya atılmıştır. Bu eğilim, kişinin gittikçe daha fazla biçimde olabileceği şeyi olması, yani zamanla olabileceği şeyi tam olarak olması biçimde ifade edilir. Tabiki de bu ihtiyacın alacağı biçim kişiden kişiye değişir. Bir bireyde bu muhteşem bir ebeveyn olma arzusu biçimini alabilirken, bir diğerinde atletik yetilerde mükemmel olma arzusu, diğer bazılarında ise, resim yapma yada icat etme biçiminde ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının ortak özelliği, bunların ortaya çıkmasının fizyolojik, güvenlik, sevgi ve kendini kabul ihtiyaçlarının doyurulmasını takip etmesidir (Maslow, 1970).

Kendini gerçekleştirme özellikle, en yüksek ihtiyaç olmak üzere tüm ihtiyaçlar karşılandığında başarılmış olur. Pozitif geribildirimden dolayı, kendini gerçekleştirme sabit bir durum değildir, daha ziyade sonu gelmeyen bir gelişim sürecidir. Bu kelime her bir bireyin henüz yüzeye çıkmamış olan geliştirebileceği birçok potansiyeli: yetenek ya da becerileri olabileceği fikrinden türemiştir. Kendini gerçekleştirme kişinin bu potansiyellerinin gerçek olduğu yani süreklilik arz eden bir açılım sürecinde ortaya çıktığı gerçeğini vurgulamaktadır (Heylighen, 1992).

Kendini gerçekleştirme, Rogers (1961)'e göre, bireyin kendi yeteneklerini, potansiyellerini sonuna kadar kullanarak, daha verimli, bağımsız ve kendine güvenli düzeyine gelmesini ifade eden, Hümanistik psikologların geliştirip kullandıkları bir kavramdır. Rogers kendini gerçekleştiren kimseye “kapasitesini tam olarak kullanan” (Fully Functioning) kimse adını vermektedir (Akt: Topses, 1988).

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bununla birlikte temelde bir görüş birliği de görülebilir. Tüm tanımlarda benimsenen ya da gönderme yapılan görüşler şoyledir:

a) İçsel zn ya da benliğin, yani atıl (latent) kapasite ve gizil glerin gerçekleştirilmesinin, “tam işlerliğin”, insani ve kişisel zn varlığının benimsenmesi yada ortaya konması.

b) Tüm tanımlarda hastalık, nevroz, psikoz, temel insani ve kişisel kapasitelerin yitimi ya da azalması en alt düzeyde ele alınmıştır (Akt: Gündüz, 2001).

Kendilerini gerçekleştiren insanların diğer tüm yetişkinlerden daha derin ve sağlam kişiler arası ilişkileri vardır. Bu insanlar, diğer insanların mümkün gördüklerinden daha fazla kaynaşma, daha fazla sevgi gösterme, daha mkemmelenmeyi kendilerini tanımlama, ego sınırlarını daha fazla biçimde ortadan kaldıracak yetilerine sahiptirler (Maslow, 1954).

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme, kişinin şu anda olduğu ile gelecekte olabileceklerinin aynı anda var olabileceğini gösteren, bu şekilde de “varlık” ile “oluş” arasındaki ikilemi ortadan kaldıran bir yaklaşımdır. Gizilg yalnızca gelecekte olacak ve olabilecekler değildir. Aynı zamanda olandır da. Kendini gerçekleştirme değerleri birer erek olarak var olur ve yaşama geçirilmemiş olsalar da gerektirirler. İnsan, aynı anda hem olduğu hem de olmak istediğidir (Akt: Gündüz, 2001).

Kendilerini gerçekleştiren insanlar, davranışlarında nispeten daha doğal ve içsel hayatlarında, düşüncelerinde, tepkilerinde vb. olağandan, çok fazla doğal olarak tanımlanabilirler. Bunların davranışlarının en önemli özelliği basitlik, doğallıktır ve yapaylık barındırmayıdır. Bu sürekli olarak geleneksel olmayan davranışlar sergilemek anlamına gelmemektedir. Eğer ki, kendisini gerçekleştiren bir insanın kaç kez gelenek dışı davrandığını sayacak olursak, toplam pekte yüksek olmayacaktır (Maslow, 1954).

Kendini gerçekleştirmiş kişilerin bir bütün olarak insanlığa karşı, empati ve yakınlık hissi vardır. Özellikle çocuklar olmak üzere tanıştıkları herkese karşı arkadaşça olma eğilimindedirler. Ön yargının esiri olmadan her sınıftan, yaştan, ırktan, dinden ve ideolojiden olan insanlardan öğrenme ve onları dinleme istekliliğine sahiptirler (Heylighen, 1992).

### **2.10. Duygusal açıklık**

Bireyin olumlu ya da olumsuz bütün duygularını kolaylıkla ifade edebilmesi durumudur.

Duygular insan davranışlarını yönlendiren temel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Zaten sağlıklı iletişim kurabilme, bireyin duygularını karşısındakine anlatabilmesi ve karşısındakilerin de duygularını anlayıp yorumlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yüzden duyguların açılmamasının, bireysel gelişimine engel olurken, başarı eksikliğine ve ilişkilerin kısıtlı kalmasına da sebep olduğu söylenebilir (Öksüz, 2004).

### **2.11. Başkalarıyla yakınlık kurabilme**

Bireyin başka kişilerle ilişki kurmasında zorluk çekmemesi, kişiler arası ilişkilerinin iyi olması durumudur. Bireyler, etraflarındaki her şeyle ilişki içinde olan ya da olmaya çalışan varlıklardır. Her bireyin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurabilme isteği vardır. Daha çok kimsenin güvenilmez olduğunun düşünüldüğü günümüz koşullarında, bireyler başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilme isteğini duymakta ve bu

yönde zorluk çekmemek için ihtiyaç hissettikleri oranda, kendilerini geliştirmeye çalışmaktadırlar.

### **2.12. Kendini kabul edebilme**

Bireyin kendisini bütün özellikleriyle kabul etmesi ve sevmesi durumudur. Her bireyin sevdiği ya da sevmediği bir takım özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler bazen fiziksel, bazen de kişilik özellikleridir. Bireyler bu tüm özellikleri ile kendilerini benimsemez ve sevmezlerse, kendi içlerinde çatışma yaşarlar ve mutsuz olurlar. Bu sebepten bireylerin psikolojik sağlıkları bağlamında, kendilerini oldukları gibi sevmeleri ve kabul etmeleri oldukça önemlidir.

### **2.13. Atılganlık:**

Alberti ve Emmons (1985)'a göre atılganlık, kişisel güçsüzlük ve kurgulanma karşısındaki seçeneklerden biridir. Atılgan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi, duygularımız dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemenen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar (Akt: Katlan, 2002).

Voltan Acar (1980)'e göre atılganlık, bireylerin kendilerini olduğu gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı direnebilme ve karşısındakinden bir istekte bulunabilme becerisidir (Akt: Voltan Acar, 1985).

Alberti ve Emmons (1985)'a göre atılgan davranışın 10 önemli özelliği vardır.

1. Kendini ifadeye dayalıdır.
2. Başkalarının haklarına saygı göstermektir.
3. Dürüstlüktür.
4. Dolaysızdır ve kesindir.

5. Bir ilişkide, ilgili her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür.
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir.
7. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktadır.
8. Evrensel değil, kişiye ve duruma uygundur.
9. Toplumsal sorumluluk üstlenmektir.
10. İnsan doğasında yoktur, öğrenilir.

Smith'e göre, atılgan olmayan kişi, tipik olarak sosyal durumlarda başkalarıyla iletişim kurarken biraz zorluk çeker, utangaçtır. Rahat ve tehdit edici olmayan sosyal ortamlarda dahi sık sık kendilerini tutuk, kaygılı hisseder ve kelime bulmada zorluk çekerler. Herhangi bir sosyal ilişkinin gelişebilmesi için, her iki tarafın da birbirleriyle kurdukları etkileşimde en azından asgari düzeyde bir atılganlık göstermesi gerekir. Kendimiz hakkında konuşma yeteneğimiz, eskiden nasıl olduğumuz, nasıl yaşadığımız ve başkalarının da kendileri hakkında aynı şekilde rahatça konuşmalarını sağlama yeteneği atılganlık içeren sosyal becerilerdir. Sosyal bağlamda atılgan olmak, bir başka kişiye kim olduğunuzu, ne yaptığınızı, ne istediğinizi ve yaşamdan ne beklediğinizi iletme (Akt: Güvenç,1998).

Atılganlığı, özellikle kişilerarası ilişkinin niteliğinin iyileştirilmesinde önemli bir uyum ögesi olarak değerlendirmek, sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır. Sosyo-kültürel ve psikolojik doğası ile çok yönlü araştırmalara konu olan atılganlık(girişkenlik) kavramı, birçok boyutta incelenmiş ve elde edilen sonuçlar çerçevesinde atılganlığı geliştirebilecek ön koşulların oluşturulması ile bu davranışın öğretilabileceği eğitim programları giderek daha popüler olmaya başlamıştır (Yeşilyaprak ve Kısaç, 1999)

## BÖLÜM III

### 3. İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

#### 3.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Kuzgun (1972) yapmış olduğu çalışmada, ana-baba tutumlarının genç yetişkin çağdaki bireylerin kendini gerçekleştirme düzeylerine etkisini incelemiştir. Duygusal bakımdan açık olma alt ölçeğinde, anne-babalarını demokratik olarak algılayanlarla ilgisiz olarak algılayanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Aynı şekilde ilgisiz olarak algılayanların ortalaması, otoriter olanlardan büyüktür ve anlamlıdır. Kendini kabul edebilme bağlamında anne-babasını demokratik olarak algılayanların ortalamasının ilgisiz olarak algılayanlardan yüksek fakat manidar olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Aynı bağlamda, demokratik olarak algılayanların ortalaması otoriter olarak algılayanlarınkinden yüksektir ve manidardır. İlgisiz olarak algılayanlarla otoriter olarak algılayanlar arasında farklılık vardır. Başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeğinde ise şu bulgulara ulaşılmıştır: anne-babalarını demokratik olarak algılayanlarla ilgisiz olarak algılayanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır, fakat manidar değildir. Anne-babalarını demokratik olarak algılayanların ortalaması otoriter olarak algılayanlarınkinden yüksektir ve manidardır. İlgisiz olarak algılayanlarla otoriter olarak algılayanlar arasında farklılık vardır.

Alpsan (1978) araştırmasında Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisini incelemiştir. Araştırmada, psikolojik danışmanın etkisine ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarına göre, kendini gerçekleştirmenin 6 boyutunda (zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, varoluşsal bir hayat sürme, kendini kabul edebilme, içten geldiği gibi davranabilme, dünyaya uzlaştırıcı bir gözle bakabilme) anlamlı fark bulunmuştur. Deneklerin buldukları akademik başarı düzeyinin danışma sonunda aldıkları duygusal açıklık puanlarını etkilediği tespit edilmiştir, bu etki .05 düzeyinde anlamlıdır. Akademik başarı düzeyinin, danışma sonundaki kendini kabul edebilme



puanlarına etkisi yoktur. Deneklerin buldukları akademik başarı düzeyinin, danışma sonundaki başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi bulunamamıştır.

Sayınalp (1985) araştırmasında kendini gerçekleştirme düzeyini oluşturan iki ana ölçek üzerinden üst ve alt sosyo-ekonomik düzeyden bireylerin karşılaştırılması sonucu, bu bireylerin iki ölçekte de aralarında önemli farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olan lise son sınıf öğrencilerinin lehine çıkmıştır. Zamanı iyi kullanma, desteği içten alma puanları açısından üst sosyo-ekonomik düzeydeki kız ve erkeklerin alt sosyo-ekonomik düzeydeki hemcinslerinden daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Üst sosyo-ekonomik düzeyde cinsiyet faktörünün rolü incelenmiş ve ölçek üzerinde yapılan değerlendirmede kız öğrencilerin zamanı iyi kullanma ve desteği içten alma bağlamında erkeklerden daha yüksek puanlar almış olmalarına rağmen, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Alt sosyo-ekonomik düzeyde cinsiyet faktörünün kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisi incelenmiş ve zamanı iyi kullanma bağlamında kız öğrenciler erkek öğrencilerden anlamlı ölçüde yeterli bulunmuştur. Desteği içten alma bağlamında ise fark kızların lehine olmakla birlikte anlamsız çıkmıştır.

Esemenli (1988) yapmış olduğu araştırmasını raslantısal örnekleme yöntemiyle seçtiği 525 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Kız ve erkek öğrenciler arasında, atılganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Kılıçkaya (1988), yurt dışı deneyimi geçiren ve geçirmeyen lise öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmada yurt dışı yaşantısı geçiren ve geçirmeyen öğrencilerin toplam sayısı birbirine eşittir. Cinsiyetlere göre kız öğrencilerin kendini gerçekleştirme düzeyleri ortalamaları arasındaki fark yurt dışı deneyimi geçirmeyen kızlar lehine  $\bar{X} = 7.01$ 'dir. Erkek öğrenciler arasında ise, yine yurt dışı yaşantısı geçirmeyen erkeklerin kendini gerçekleştirme puanları ortalaması arasında 18.70 puanlık bir fark bulunmuştur. Yurt dışı yaşantısı geçiren öğrencilerin kendini gerçekleştirme puanları ortalaması, yurt dışı yaşantısı geçirmeyen öğrencilerin kendini gerçekleştirme

puanları ortalamasından daha düşük bulunmuştur. Ortalamalar arasında, yurt dışı yaşantısı geçirmeyen öğrenciler lehine 2.32 puanlık bir fark bulunmaktadır. Yurt dışı yaşantısı geçiren öğrencilerin “zamanı iyi kullanma” alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 14.31’dir. Yurt dışı yaşantısı geçirmeyen öğrencilerin bu alt ölçekten aldıkları puanların ortalaması ise, 15.60’dır. Yurt dışı yaşantısı geçiren öğrencilerin “desteği içten alma” puanları ortalaması, yurt dışı yaşantısı geçirmeyen öğrencilerin “desteği içten alma” puanları ortalamasından düşük bulunmuştur. Ortalamalar arasında, yurt dışı yaşantısı geçirmeyen öğrenciler lehine 5.86 puanlık bir fark bulunmaktadır. Yurt dışı deneyimi geçiren kız ve erkek öğrencilerin kendini gerçekleştirme puan ortalamaları arasında kız öğrencilerin lehine 9.39 puanlık bir fark bulunmaktadır. Yurt dışı yaşantısı geçirmeyen erkek öğrenciler ile yurt dışı yaşantısı geçiren erkek öğrencilerin kendini gerçekleştirme puanları ortalamaları arasında 18.71 puanlık bir fark bulunmuştur. Yurt dışı deneyimi geçirmeyen erkek öğrencilerin kendini gerçekleştirme puanları ortalamaları, yurt dışı deneyimi geçiren erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir.

Akbaş (1989), yapmış olduğu araştırmada, cinsiyetlere göre kızların zamanı iyi kullanma puanlarının erkeklerinkine, erkeklerin desteği içten alma puanlarının ise kızlarinkine göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Sınıf düzeylerine göre “Zamanı iyi kullanma ve desteği içten alma” puanları bakımından ikinci sınıf öğrencilerinin kendilerinin gerçekleştirme düzeylerinin birinci ve üçüncü sınıflara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ören (1989), yapmış olduğu “Duyarlılık Eğitiminin Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmasında 8 haftalık duyarlılık eğitimi sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: deney ve kontrol grubundaki bireylerin duygusal yönden açık olma bağlamında deney grubunun lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin duygusal yönden açık olma ön test ve son test puanları karşılaştırılmış ve son testte bu bağlamda anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarında, bireylerin kendini kabul edebilme düzeyindeki son test puan ortalamasındaki fark deney grubu lehine anlamlı bulunmuştur. Kendini kabul edebilme düzeyinde deney grubundaki bireylerin son

test puan ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin başkalarıyla yakınlık kurabilme son test puanları arasındaki ortalama fark deney grubu lehine anlamlı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeyinde, ön test ve son test puanları arasındaki fark bağlamında son test ortalamaları anlamlı bulunmuştur.

Yazıcı (1992), “Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeylerinin araştırılması” adlı çalışmasını 146 öğrenciden oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirmiştir. Cinsiyetler açısından kızların (14 kız) %35’i, erkeklerin (35 erkek) ise %32.2’sinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin zayıf olduğu; kızların (11 kız) %28.3’ü erkeklerin ( 33 erkek) ise % 31.4’ünün kendini gerçekleştirme düzeylerinin orta olduğu; Kızların (15 kız) %38.2’si erkeklerin (38 erkek) %36.1’inin kendini gerçekleştirme düzeylerinin iyi olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeyleri açısından, 74 birinci sınıf öğrencisi, 44 ikinci sınıf öğrencisi ve 28 üçüncü sınıf öğrencisi kendini gerçekleştirme envanteri puanlarına göre incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 1., 2. ve 3. sınıf erkek öğrencileri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri açısından karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yine 1., 2. ve 3. sınıf kız öğrencileri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri açısından karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Çelik (1993), yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerini tespit etmek için 220 kişiye Kişisel Yönelim Envanteri uygulamıştır, bu anketlerden 201 tanesi değerlendirilmeye alınmıştır. Araştırmaya cinsiyetler açısından bakıldığında kadınların lehine (%95.5) bir farklılık bulunmuştur.

Durmazkul (1994) “ilkokul öğretmenlerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” üzerine yaptığı araştırmasında öğretmenlerin cinsiyetlerine göre kendini gerçekleştirme düzeylerini incelemiş ve kızların %35’inin erkeklerin ise, %33,2’sinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda araştırmada kızların %28.3’ü ile erkeklerin %31.4’ünün kendini gerçekleştirme düzeylerinin orta düzeyde olduğu

sonucuna ulaşılmışken, kızların %38.2'si ile erkeklerin %36.1'inin iyi düzeyde kendini gerçekleştirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Ekebaş (1994) “lise son sınıf ğrencilerinin kendini açma davranışlarının cinsiyet ve kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından incelenmesi” adlı araştırmasında kendini gerçekleştirme envanterinden alınan toplam puana göre kendini açma envanterinden alınan toplam puana bakmış, kendini gerçekleştirme puanı yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre kendilerini daha çok açtıkları bulgusunu elde etmiştir. Cinsiyete göre kendini gerçekleştirme toplam puanları açısından kendini açma puanlarına bakıldığında, kız öğrencilerin erkeklere göre kendilerini daha çok açtıkları bulunmuştur.

Kardaş (1995)'in yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre, birinci ve ikinci kademedeki görev yapan öğretmenler arasında, kendini kabul boyutu bağlamında ikinci kademe öğretmenleri lehine anlamlı bir fark bulunurken, desteği içten alma, kendini gerçekleştirme ve başkalarıyla yakınlık kurabilme boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyetler bağlamında, yalnızca, birinci kademedeki görev yapan kadın ve erkek öğretmenler arasında kendini gerçekleştirme bağlamında kadınların lehine anlamlı bir ilişki bulunurken, diğer boyutlarda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Ören (1995)'in “sosyo-ekonomik düzey ile kendini gerçekleştirmenin bazı boyutları arasındaki ilişkiler ( zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini kabul edebilme ve başkalarıyla yakınlık kurabilme)” üzerine yaptėı çalışmasının örneklemini 85 kız ve 168 erkek denekten oluşmaktadır. Zamanı iyi kullanma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme açısından cinsiyetler arasındaki fark anlamlı düzeyde değildir. Sosyo-ekonomik düzey açısından, orta sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerde zamanı iyi kullanma, desteği içten alma ve kendini kabul edebilme düzeylerinde alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen deneklere göre anlamlı bir fark görülürken; başkalarıyla yakınlık kurabilme boyutunda her iki sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alt ve st sosyo-ekonomik

düzeyden gelen bireyler arasında başkalarıyla yakınlık kurabilme boyutu bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Önemli Türk (1997), araştırmasında lise yöneticilerinin empati ve kendini gerçekleştirme puanları cinsiyete göre farklılıklar göstermemektedir.

Yeşilyaprak ve Kısaç (1999) Öğretmen adaylarına uyguladıkları 10 haftalık atılganlık eğitimi sonucunda, deney grubunun kontrol grubuna göre atılganlık düzeyi ve benlik tasarımı yönünden ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı ölçüde farklı olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Öksüz (2004), araştırmasında duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisini incelemiştir. 22 deney ve 22 kontrol grubundan oluşan incelemesinde, duyguların açılması eğitiminin bireylerin atılganlık düzeylerini arttırdığı bulgusunu elde etmiştir.

Kahriman (2005) Öğrencilerin Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının  $21.25 \pm 20.66$  arasında değiştiğini ve arkadaş grubuna sahip olup olmama, akademik başarı algısı, anne baba tutumunun atılganlık puan ortalamalarını etkilediği bulunmuştur. Benlik saygısı ile atılganlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, benlik saygısı arttıkça atılganlık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, benlik saygısı ve atılganlık puan ortalamalarının anne babanın eğitim durumu, anne babanın mesleği, kardeş sayısı, aile tipi gibi değişkenlerden etkilenmediği saptanmıştır.

### 3.2. Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

Foulds ve Warehime (1971) yapmış oldukları çalışmayı 45 kız ve 45 erkek öğrenci olmak üzere, 90 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Sahte iyilik (fake good) yanıtları benliğe saygı duyma ve insan tabiatı hakkında olumlu düşünceye sahip olma alt ölçeklerinin puanlarında yükselmeye neden olmuştur. Ortalamalar benliğe saygı alt maddelerinde yüksektir. Cinsiyet farklılıkları açısından, benliğe saygı alt maddelerinde kızlar lehine anlamlı bir farklılık vardır. Dünyaya uzlaştırıcı bir gözle bakabilme alt maddelerinde erkekler lehine anlamlı, düşük bir farklılık bulunmuştur.

Hekmat ve Theiss (1971) yapmış oldukları araştırmada, yaş aralıkları 18 ile 51 arasında değişen 26 erkek ve 34 kız öğrenciden oluşan toplam 75 denekle çalışmışlardır. Kendini gerçekleştirme envanterine verilen cevaplar neticesinde bireyler, yüksek, orta ve düşük kendini gerçekleştirme olarak ayrılan gruplara ayrılmışlardır. Kendini gerçekleştirme düzeyleri yüksek bireylerde kendini açma davranışı, kendini gerçekleştirme düzeyleri orta ve düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal desteğe isteklilik bağlamında kendini gerçekleştirme düzeyleri yüksek olan bireylerde daha düşük sonuçlar elde edilmiştir.

1972 yılında Massachusetts Danışma Merkezi tarafından yapılan çalışmaya 48 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerden 42'si, danışma merkezinin önerileri doğrultusunda seçkisiz olarak 3 duyarlılık grubundan birine katılmışlardır. 6 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirmenin 12 alt maddesinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Winborn ve Rowe (1972) yapmış oldukları çalışmayı, 53 master öğrencisinden 50'si ile gerçekleştirmişlerdir. Grup, yaş aralıkları 22 ile 65 arasında değişen 25 kadın ve 25 erkekten oluşmuştur. Foulds'un kendini gerçekleştirme, empatik anlayış ve danışma boyunca iletişimi kolaylaştırıcı koşullar arasında toplam 24 anlamlı ilişki bulmasına rağmen, Winborn ve Rowe yalnızca bir anlamlı ilişki bulmuşlardır. Buradan hareketle, kendini gerçekleştirme puanlarının kolaylaştırıcı koşulları belirlemede yeterli olamayacağı bulgusunu elde etmişlerdir.

Kimball ve Gelso (1974) yapmış oldukları çalışmayı, 28 kişi (20 erkek, 8 kız) ile yürütmüşlerdir. Gruplar seçkisiz olarak cinsiyetlere göre belirlenmiştir. Deney grubu 10 erkek, 4 kız; kontrol grubu da yine 10 erkek, 4 kız öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubu 2 maraton grubuna (5 erkek, 2 kız) bölünmüştür. Bütün gruplara öntest olarak, kişisel yönelim envanteri ve ego gücü envanteri uygulanmıştır. Sonuçlar, maraton grubun kendini gerçekleştirme ya da zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Wills (1974) yapmış olduğu çalışmasında kişisel yönelim envanterini üniversite 1. sınıfta okuyan 277 erkek, 263 kız öğrenciye uygulamıştır. Yaşları 18-19 olan bu öğrencilerden 242 erkek, 238 kız öğrenciyi araştırmaya dahil etmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Jones ve Medvene (1975) yapmış oldukları maraton gelişme grubuna kendini gerçekleştirmenin etkisi adlı çalışmalarında, 34 kız ve 26 erkek üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara en az 3 yıl öncesinde grup eğitimi veren ve maraton grubu liderliği deneyimi olan 4 grup lideri liderlik etmiştir. İlk son test sonucunda kendini gerçekleştirmenin kendiliğinden davranabilme, benliğine saygı duyabilme ve dünyaya uzlaştırıcı bir gözle bakabilme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmasına rağmen, ikinci son testte bu farklılık, sadece benliğe saygı duyabilme ve kendini gerçekleştirme ölçeğinde ortaya çıkmıştır.

Johnson ve Johnson (1979)'nın yapmış oldukları çalışma da, denekleri her bir grupta 10 kişi olmak üzere, 3 deney ve 1 kontrol grubuna seçkisiz olarak ayırmışlardır. Danışma 16 hafta sürmüştür. Araştırma sonucunda, katılımcıların kendini gerçekleştirmelerinde maraton grubun kısa süreli gruptan daha etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deming (1980) yapmış olduğu çalışmasında denekler, 45 yüksek lisans öğrencisi (28 kız ve 17 erkek) ve 17 doktora öğrencisinden (5 kız ve 12 erkek) oluşmaktadır. Yüksek ya da düşük kendini gerçekleştirme düzeyine sahip süpervizörlerin, danışmanların kendini gerçekleştirme düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elizabeth (1983) yapmış olduğu araştırmaya, seçkisiz olarak üniversite mezunu 30 kişi katılmıştır. Danışan merkezli model ve Psikoanalitik yaklaşımın kullanıldığı bu çalışmada, Danışan Merkezli gruplara bayan danışmanlar, Psikoanalitik yaklaşımın kullanıldığı danışma oturumlarına erkek danışmanlar liderlik etmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini danışma modeli ve liderin cinsiyetidir. Çalışmada liderlerin cinsiyetleriyle ilgili anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gruplar arasında sürekli kaygı düzeyleri bakımından yine anlamlı bir fark bulunmamıştır. Durumluk kaygı bağlamında gruplar arasında Psikoanalitik yaklaşımla danışan merkezli yaklaşım karşılaştırıldığında, danışan merkezli yaklaşımda daha düşük bir fark bulunmuştur. Kendini gerçekleştirme bağlamında Danışan Merkezli modelin kullanıldığı grupların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Fukuyama ve Greenfield (1983) alışmalarının örnekleme, 1980 yılında bahar yarıyılı boyunca tesadüfi (random) olarak belirlenmiş 150 Asyalı-Amerikalı öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Örnekleme temsil eden öğrenciler, üniversitedeki yıla ve cinsiyetlere göre aşağı yukarı eşit olarak dağıtılmışlardır. Araştırmada kullanılan Kolej Kendini Anlatma Envanteri, öğrencilere posta yoluyla ulaştırılmıştır. Kolej kendini anlatma ölçeğinden alınan puanlar neticesinde Kafkas öğrencilerle, Asyalı-Amerikalı öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyetle, etnik kökeninin kolej kendini anlatma ölçeği üzerinde etkisi yoktur.

Wills, Baker ve Botvin (1989) araştırma verilerini 3 farklı devlet lisesinden toplamışlardır. Çalışma bu liselerde öğrenim gören 7. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Atılganlığın madde kullanımıyla ilgili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Atılganlığın neden olduğu davranış modellerinin daha önceki yaşantılarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Cianni ve Horan (1990) yapmış oldukları araştırmalarını, atılganlık düzeyi düşük 75 erkek öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. 75 kişi oturumlara katılmış ve bunlardan 15'inde klinik bulgulara rastlanmıştır. Bu 60 kişi, 4 deney ve 1 kontrol grubuna ayrılmışlardır. Yetersiz iş görüşmeleri becerisine uygulanan atılganlık



eğitimi yapısal geçerliği incelenmiştir ve bulgular diğer klinik problemlerle beraber atılganlık eğitimi kullanımını çok az desteklemiştir.

Elliott ve Gramling (1990) araştırmalarını 141 ön lisans öğrencisi (43 erkek, 98 kız) ile gerçekleştirmişlerdir. Atılganlığın düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bulgular, atılganlığın belirli sosyal ilişkilerin yararlı etkilerini attırdığını göstermiştir.

Ford ve Procidano (1990) yapmış oldukları “kendini gerçekleştirmenin sosyal destek, yaşam stresi, başaçıkma ve uyumla ilişkisi” adlı çalışmalarını 106 ön lisans öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. 52 erkek ve 54 bayanla gerçekleştirdikleri bu çalışmadan şu sonuçları elde etmişlerdir: kendini gerçekleştirme olumsuz yönde ve anlamlı derecede depresyonla ilişkilidir, aynı zamanda olumlu yönde ve anlamlı derecede aile ve arkadaşlardan sosyal destek hissetmekle de ilişkilidir. Problem odaklı başaçıkmanın kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde ve anlamlı derecede ilişkili olduğu kanıtlanamamıştır. Kendini gerçekleştirme ile cinsiyetler arasındaki ilişki incelenmiş ve kızların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Dominguez ve Carton (1997) araştırmalarında 200 kişilik öğrenci grubuna ulaşmışlardır. Bu 200 kişiye uyguladıkları ölçekler neticesinde, 184 kişinin yanıtlarını dikkate almışlardır. Bunlardan 51’i erkek, 133’ü kızdır. Kendini gerçekleştirme ve aile stilleri(anne baba tutumları) arasında ilişki bulunmuştur. Anne baba tutumlarının otoriter olduğunu belirten öğrencilerin yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Babalarının otoriter olduğunu belirten öğrencilerin ise, düşük kendini gerçekleştirme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olan öğrencilerin babalarının otoriter olma yanlısı ve daha az otoriter oldukları tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olan kızların, ana-babalarını daha fazla otoriter olarak gördükleri tespit edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4. YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde, denekler, araştırma deseni, araştırmaya gerekli verileri sağlamak için kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerden söz edilmiştir.

#### 4.1. Denekler

Araştırmanın evrenini Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Kontrol ve deney gruplarının oluşturulması için, Eğitim Fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerine “kişisel yönelim envanteri” ve “kolej kendini anlatma ölçeği” uygulanmıştır. Bu envanterlerden düşük puan alan öğrencilerden seçkisiz (random) yolla 80 öğrenci tespit edilmiştir. Öğrencilerle ön görüşme yapılarak, grup süreci hakkında bilgi verilmiştir. Tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanarak deneyin başlangıcında gruplar arası farkın ortadan kaldırılması sağlanmıştır. 20 birinci sınıf, 20 dördüncü sınıf olmak üzere 40 kişiden oluşan deney grubu, yine aynı sayıda 40 kişiden oluşan kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grupları cinsiyet bakımından eşit sayıda öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubundaki öğrencilerden 3 tanesi çeşitli sebeplerden dolayı 2. ve 4. danışma oturumunda gruptan ayrılmış olup, danışmalar 37 öğrenciyle devam etmiştir.

#### 4.2. Araştırma Deseni

Araştırma görgül araştırmalar kapsamında yer alan deneysel araştırmanın gerçek deneysel desen yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

Deneysel desende genellikle deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup vardır. Bunlardan deney grubu araştırmanın yürütüldüğü, işlemin uygulandığı, diğer bir deyişle değerlendirilecek eğitim programının uygulandığı gruptur. Kontrol grubu ise, araştırmayı etkileyecek tüm özellikler açısından mümkün olduğu kadar deney grubuna benzeyen, ancak denenen işlemin uygulanmadığı, karşılaştırma olanağı

sağlayan gruptur. Kontrol grubu denk ve denk olmayan kontrol grubu olarak ikiye ayrılır. Denk kontrol grubu; kontrol grubunun deney grubuna denk sayılabilmesi için kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin de tıpkı deney grubundaki öğrenciler gibi aynı evren içinden şans yöntemiyle atandığı gruptur (Erden, 1993).

### **4.3. İşlem Yolu**

Bireylerin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme, düzeylerinin tespiti için, kişisel yönelim envanterinin bu alt ölçekleri, bireylerin kendini anlatma düzeylerini tespit için ise, kolej kendini anlatma ölçeği Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçeklere verilen cevaplar neticesinde, düşük puan alan öğrencilere telefon yoluyla ulaşılmıştır. Öğrenciler, grup süreci hakkında bilgilendirme yapmak için çağırılmıştır. Bu bireylerden grupla danışma sürecine gönüllü olarak katılmak isteyenlerle seçkisiz (random) yolla gruplar oluşturulmuştur. 40 öğrenci deney grubunu, 40 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubunda 40 öğrenciyle bu süreç işleyemeyeceği için, grup kendi arasında (8-10 kişiden oluşan) yine seçkisiz olarak 4 alt gruba bölünmüştür. Bu gruplarda cinsiyet sayıları eşit tutulmaya çalışılmıştır.

Grupla danışma oturumları her hafta, her bir grup için, öğleden sonra (16:00-17:30 saatleri arasında) bir buçuk saatlik süre olmak üzere haftada dört gün olarak uygulanmıştır. 10 danışma oturumu gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda genel olarak, eklektik tutum ve davranışlardan yararlanılmıştır.

### ***Grup İçin Kurallar***

- Grupla psikolojik danışma sürecinin temel kuralları aşağıda belirtilmiştir.
- Gönüllük esasına dayalı olarak oluşturulan grupla danışma sürecine zorunlu durumlar dışında katılmak için çaba gösterilecektir.
- Grup içinde bireyler birbirlerine saygı gösterecek ve birbirlerine güvenmeye çalışacaklardır.

- Grup içinde bireylerin konuştuklarıyla ilgili olarak gizlilik esası olacaktır, yani konuşulanlar danışma odasında kalacaktır.
- Grupta herkes diğer kişilere zarar vermeyecek şekilde, içinden geldiği gibi duygu ve düşüncelerini ifade edebilecektir.
- Grubun herhangi bir oturumuna katılmayacak olan danışan önceden gelemeyeceğini danışmana bildirecektir.

### *Grup İçin Amaçlar*

- Grubun öncelikli amacı her üyenin kendine karşı bir farkındalık kazanmasıdır. Kendisini tüm yönleriyle tanıyıp, kendisini bilmesine destek sağlamaktır.
  - Bireylerin kendilerini kabul edip, sevmelerini sağlamak.
  - Duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmelerini sağlamak
  - Başkalarıyla ilişki kurabilmekte kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak.
  - Grup içinde karşılaştıkları kendileri için olumlu durumları günlük yaşamlarına aktarabilme.
- Kendi hayatlarından yola çıkarak, sorununu paylaşan grup üyelerine yardımcı olabilmek.

Bireyler ilk danışma oturumlarında birbirlerini tanımaktan memnun olduklarını dile getirdiler. Bu söyledikleri davranışlarına da yansımıştı. İkinci oturumdan itibaren birbirlerine karşı daha rahat bir tavır takındılar, kolaylıkla duygu ve düşüncelerini birbirlerine iletebildiler. İlerleyen grup oturumlarında karşılıklı yardımlaşma ve grupta paylaşılanların günlük hayatlarına nasıl yansıdığını aktardılar. Grup üyelerinin birbirlerine karşı güvenleri oldukça arttı ve kendilerine ait birden fazla sırrın paylaşımının yapıldığı grup etkinliğinde, isterlerse kimliklerini gizleyebileceklerdi fakat bu sırrı paylaşmayı tercih ettiler.

### *Grup İçin Yöntem Ve Teknikler*

Grupla psikolojik danışma oturumlarında eklektik yaklaşım benimsenmiştir. Yeri geldiğinde danışandan hız alan yaklaşımın bazı teknikleri kullanılmıştır. Grup oturumları esnasında ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılan grup teknikleri aşağıdaki gibidir.

Danışma oturumu bir de, danışanların birbirlerini tanımalarına dönük aşağıdaki çalışma yapılmıştır.

**Alıştırma:** Üyelerden en az tanıdıkları grup üyesiyle eşleşmeleri istenir. Eşleşen üyelerin kendilerine bir köşe bulmaları ve birbirlerini tanımaları komutu verilir. Tanımaya ilişkin lider yapılandırma yapmaz. Eşlerin birbirlerinden öğrenmek istediklerine göre soruları farklılaşır; bu sorulara ya da konuşulanlara göre grup üyelerinin ihtiyaçları ortaya çıkmış olur. Altı-yedi dakika sonra daire biçiminde oturmaları ve birbirlerine anlattıklarını gruba getirmeleri söylenir (Voltan-Acar, 2004).

**Danışan:** Arkadaşım, benim gibi eğitim almakta olduğu bölümden memnunmuş.

**Danışman:** Hı hı

Danışma oturumu iki de, öğrencilerin kimliklerini güçlendirmelerine ilişkin aşağıdaki alıştırma yapılmıştır.

**Alıştırma:** Grup üyelerinden gözlerini kapamaları, gevşemeleri istenir. Adlarından memnun olup olmadıkları, adlarını kimin ya da kimlerin koyduğu, isim verme sırasında aileden bir çatışma yaşanıp yaşanmadığını hatırlamaları istenir. Hayal etmeyi bitiren üye gözlerini açar. Herkes gözlerini açınca sırayla neleri hayal ettikleri paylaşılır (Voltan Acar, 2004).

**Danışan:** İsmimin anlamı ile bugüne kadar ki yaşadıklarımı düşündüm. Etrafımda bana gerçekten değer vermeyen ve zaman zaman beni sevmeyen insanlar olduğunu gördüm.

Danışman: Etrafındaki insanların sana istediğin değeri gösterememiş olmalarının sana verdiği üzüntüyü anlayabiliyorum. Sana daha çok değer versinler ve seni daha çok sevsinler istiyorsun

Danışma oturumu üçte, grup üyelerinin kendilerini tanımalarına ve ihtiyaçlarına dönük aşağıdaki alıştırma yapılmıştır.

Alıştırma: Grup üyelerinden gevşemeleri, gözlerini kapamaları ve ben kimim, ne olmak istiyorum sorularına hayallerinde yanıt aramaları istenir. Bitiren gözlerini açar ve tüm üyeler gözlerini açtıktan sonra neler hayal edildi, paylaşılır (Voltan Acar, 2004).

Danışan: Üniversiteye gelince tamamıyla değiştim.

Danışman: Tamamıyla değiştin!.

Danışma oturumu dördte, grup üyelerinin her birini diğer üyelerden ayıran özelliklerin ifade edilmesine yönelik aşağıdaki çalışma yapılmıştır:

Alıştırma: Grupta, eğer çatışmalar, uyuşmazlıklar çıkmışsa, lider aşağıdaki cümleleri üyelerin tur atarak söylemelerini ister. Bu tur tamamlandıktan sonra, neler hissedildiği paylaşılır ( Akt:Voltan-Acar, 2004).

Danışan: Kimseye kolaylıkla “hayır” diyememek gibi bir özelliğim var ve bu özelliğim zaman zaman beni rahatsız ediyor, çünkü kendimi kullanılmış hissediyorum. Siz de benzer şeyler yaşadınız mı?

Danışman: Benim de zaman zaman yaşadığım bir durumdur, özellikle de yakın arkadaşlarıma karşı. Bir taraftan onları kırmak istemem diğer taraftan onları kırmamak için kendi planlarımda aksamlar olması beni rahatsız eder. Bu konuda biraz daha kararlı davranabileceğimiz çözüm yolları bulmada birbirimize destek olabiliriz.

Danışma oturumu beşte, bitirilmemiş işlerin bitirilmesine dönük aşağıdaki alıştırma yapılmıştır.

Alıştırma: Üyelerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri istenir. “sizden takvim yapraklarını geriye çevirmenizi istiyorum, takvim yapraklarını çevirirken olumsuz olayları hatırlayınız (Voltan Acar, 2004).

Danışan: Küçükken babamın işi dolayısıyla bir köyde oturmuştuk. Bir gün kasabaya gitmiştik ve ben bir mağazanın vitrininde bir bebek görmüştüm fakat biz o zaman o bebeği alamamıştık. O bebeği hiç unutmam.

Danışman: O bebekle ilgili şu anda neler hissediyorsun?

Danışma oturumu altıda danışanların gözle iletişim kurabilmelerini kolaylaştırıcı aşağıdaki alıştırma yapılmıştır.

Alıştırma: İkişerli eşleşilmesi ve yüz yüze oturarak beş dakika konuşulması istenir. Beş dakika konuşma sürdükten sonra daire biçiminde oturularak, alıştırma yaparken neler yaşandığı paylaşılır (Voltan Acar, 2004).

Danışan: Bir insanla göz iletişimi kurmanın ne kadar zor ve güzel olduğunu anladım. Bunu daha çok yapmalıyım.

Danışman: Karşıdaki kişiyle daha samimi ilişkiler kurmada etkisi var değil mi?

Danışma oturumu yedi de, bitmemiş işlerin bitirilmesine dönük aşağıdaki alıştırma yapılmıştır.

Alıştırma: Üyelerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri, bir resim, bir tablo ya da aile albümündeki bir fotoğrafı hayal etmeleri istenir. Hayal etmeyi bitiren gözlerini açar. Tüm grup üyeleri gözlerini açınca, tek bir cümleyle herkes neyi hayal

ettiğini söyler. Kim gelecek diye sorulur. Ortaya gelen üyeye kısaca hayal ettiği resmi anlatması istenir. Bu resmin çerçevesi çizilir. Resmin içinde olan kişi ve ya objeleri yerleştirmesi üyeden istenir. Sonra bu kişi ve objelerin yerine geçerek konuşması istenir. Bittikten sonra, bu resmi yapanın neler yaşadığı ve diğer grup üyelerinin paylaşımları gelir (Voltan Acar, 2004).

Danışan: Gözlerimi kapatınca çok sevdiğim bir aile gözümün önüne geldi. Çok fazla birbirlerine bağlılar ve bu durum benim çok hoşuma gidiyor. Benim ailemde bazen böylesine bir bağlılık olmuyor yine de ben onları çok seviyorum.

Danışman: Bu şekilde düşünüyor olman beni çok sevindirdi.

Danışma oturumu sekiz de, bitirilmemiş işlerin bitirilmesine dönük bir alıştırmaya yapılarak, bireylerin hissettiklerini grupta dile getirmeleri sağlanmıştır.

Alıştırma: Grup üyelerinden gözlerini kapamaları, gevşemeleri, içlerinde ukte olan, sevgi, nefret yada herhangi bir olumlu ya da olumsuz duygularını ifade edemedikleri kişi ya da durumları hayal etmeleri istenir. Hayal etme işini herkes tamamladıktan sonra, birer cümle ile neyi, kimi hatırladıklarını grup üyelerine söyler. Kimin gelmek istediği sorulur. Ortaya gelen durumu kısaca anlatır (Voltan Acar, 2004).

Danışan: Uzun süredir aynı evde yaşadığım arkadaşım, eve sonradan katılan arkadaşım arasında problem oldu. Ben de ikisinin de haklı ve ya haksız olduğu durumları söyledim. Ama şimdi ben suçlu oldum. İkisine de çok kırgınım.

Danışman: Aslında sadece problemi çözmek adına düşüncelerini ifade etmene rağmen, arkadaşlarının seni suçlamaları ve sana eskisi gibi davranmamaları seni fazlasıyla incitmiş.

Danışma oturumu dokuz da, utanç ve suçluluk duygularının ortaya çıkarılmasına dönük “bir sırrım var” alıştırmaya yapılmıştır.



Alıştırma: Grup üyelerinin her birine aynı cins ve boyda kâğıt dağıtılıp, herkesin aynı cins kalem kullanıp, büyük harfle yazmaları, o güne dek paylaşmadıkları bir sırlarını yazmaları ve kâğıtları aynı şekilde katlamaları istenir. Bu katlı olan kâğıtlar bir torba ya da çanakta toplanır. Tüm üyeler kâğıtlarını verdikten sonra torbadan ya da çanaktan bir kâğıt seçilir ve danışman tarafından sır okunur. Okunduktan sonra üyelerden benzer yaşantılar geçirenler paylaşımında bulunur, üye ya da üyeler o durumda olanla empati kurar (Voltan Acar, 1991).

Danışan: En yakın arkadaşım yeni bir kız arkadaşım olduğunu bilmiyor. Ondan sakladım.

Danışman: Daha önceki oturumlarda yakın arkadaşlara asla yalan söylenmemesi gerektiğini söylemiştin. Sanırım bu konuda bir çatışma yaşıyorsun.

Danışma oturumu on da, grup üyeleriyle oturumlar hakkında duygu ve düşüncelerini ifade ettiler.

Danışman: Grupla danışma oturumlarına birbirimizi tanıyarak başladık ve birçok paylaşımında bulduk. Şimdi oturumlarla ilgili söylemek istediklerimizi paylaşıp, birbirimize hoşça kal diyelim mi?

### ***Deneklerin Grup Oturumlarına İlişkin İzlenimleri***

Araştırmacı grup oturumlarının en son seansında, bireylerin grupla ilgili düşüncelerini ifade etmelerini istemiştir. Bireylerin grupla ilgili düşünceleri aşağıda belirtilmiştir.

Öncelikle, grupla psikolojik danışma oturumlarının bireylerde önemli izler bıraktığını söylemek mümkündür. Çünkü gruplardaki bireylerin tamamı daha önce hiç grup yaşantısı geçirmemiş bireylerdir. Grupla danışma hakkında bilgilendirme yaparken, zihinlerinde çok farklı durumlar şekillendirdiklerini ilk oturumda ifade etmişlerdir. Ayrıca, tanımadıkları kişilerle aynı grup ortamında bir arada olup bir

şeyler paylamak onlar için kötü bir durumdu. Birçoğu kendisine ait özel durumları paylaşabileceklerini düşünmediklerini ifade ettiler. Ama ilerleyen oturumlarda, güven duygusunun kazanılmasıyla, paylaşımlar arttı.

Grupların bireylerin kişiliklerine dönük kişiler arası ilişkilerinde bir yol belirlemelerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Birçoğunu kişiler arası ilişkilerinde onları rahatsız eden ortak nokta etrafındaki kişilere kolaylıkla “hayır” diyememe özellikleriydi. Grupta paylaşılan yaşantılar sonucunda, grup yaşantılarını günlük hayatlarına taşıma fırsatı bulduklarını ifade ettiler.

Bireyleri grup yaşantılarında kendilerini tanıma fırsatı elde ettiklerini söylediler.

Bireyler, grupta psikolojik danışmanın onlara, daha kolay iletişim kurma olanağı sağladığını ifade ettiler.

Grup ortamında doğal, içlerinden geldiği gibi davranmayı öğrendiklerini ve günlük yaşamlarına da bu özellikleri aktarmada zorluk çekmediklerini ifade ettiler.

#### **4.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, bireylerin duygusal açıklık, başkalarıyla yakınlık kurabilme ve kendini kabul edebilme düzeylerini tespit edebilmek için Kişisel Yönelim Envanteri'nin ilgili alt maddeleri kullanılmıştır.

**Kişisel Yönelim Envanteri** (Personal Orientation Inventory): Everett Shostrom (1968) tarafından, insancı psikolojik danışma ilkelerine göre belirlenmiş olan kendini (özünü) gerçekleştirme düzeyini ölçmek amacı ile geliştirilmiş bir araçtır. Kişisel Yönelim Envanteri (KYE), zorunlu-seçmeli (ikiden birini seçmeyi gerektiren) tipte 150 çift davranış yada değer karşılaştırmasından oluşmuştur. Bunların 23 çifti zamanı iyi kullanma, 127'si ise desteği içten alma özelliklerini ölçmektedir. Bunlar envanterin temel alt ölçekleri olup, maddeleri birbirinden bağımsızdır.

Envanterde bu iki alt ölçek dışında, 150 maddenin çeşitli bileşimleri oluşan 10 alt ölçek daha bulunmaktadır. Bu alt ölçekler arasında madde ortaklığı olup, bir maddenin üç dört alt ölçekte yer aldığı görülmektedir.

Envanteri oluşturan 12 alt ölçekle ilgili tanımlar, sembolleri ve madde sayıları aşağıda verilmiştir:

***Zamanı iyi kullanma (Time Competence) (Z):*** Şimdiki zamanda daha tam olarak yaşama: geçmişi ve geleceği şimdiki zamana anlamlı bir devamlılık halinde bağlayabilme; geçmişe pişmanlık, vicdan azabı gibi olumsuz duygularla yüklü olmaksızın bakabilme; geleceğe ilişkin amaçlarında gerçekçi olabilme (23 madde).

***Desteği içten alma (Inner Directed Support) (D):*** Dış otoriteye göre değil içsel (internal) değerlere göre davranma; başkalarına elden geldiği kadar bağımlı olmama, kendine yetebilme (127 madde).

***Kendini gerçekleştirilmeye götüren değerler (Self-actualizing Value) (Kg):*** kendini gerçekleştiren kimselerin değerlerini ve davranışlarını benimseme; yaşamı elden geldiği kadar çevre baskısından bağımsız olarak sürdürme; gizilgüçlere güvenme ve onları gerçekleştirme (26 madde).

***Varoluşsal bir hayat sürme (Existentiality) (V):*** ilke ve kuralları uygulamada esnek olma, dış ölçütlere ve başkalarının beklentilerine katı bir biçimde bağlı ve dogmatik olmama (32 madde).

***Duyguları Açıklama (Feeling Reactivity) (Du):*** Duyguların farkında olma; onları saklama bastırma, inkar etme gereğini duymama (23 madde).

***İçten geldiği gibi davranabilme (Spontaneity) (İ):*** Duyguları, arzu ve ihtiyaçları rahatça ifade edebilme, içten geldiği gibi tepkide bulunabilme ve tepkilerin sorumluluğunu alabilme (18 madde).

***Kendine Saygı (self Respect) (Ks):*** kendini güçlü bir kişi olarak algılama ve bu nedenle beğenme, olumlu bir öz kavramına sahip olma (16 madde).

***Kendini Kabul ( Self Acceptance) (Kk):*** Eksik ve kusurlu yanlarının farkında olma, bunları kişiliğinin istendik yönleri gibi kabullenebilme, kusurlu ve eksik yanlarına karşın, kendinden hoşnut olabilme (26 madde).

***İnsan doğası Hakkında Olumlu Görüşe Sahip Olma ( Nature of Man Conructive) (İt):*** insanı yaratılış itibariyle iyi geçimli bir varlık olarak görme (16 madde).

***Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme (Synergy) (U):*** Hayattaki zıtlara daha geniş açıdan bakıp, onların aslında birbirleri ile anlamlı biçimde ilişkili olduklarını görebilme (9 madde).

***Saldırganlık Eğilimlerini Kabul Edebilme (Acceptance of Aggression) (S):*** öfke ve saldırganlık eğilimlerinin farkında olma ve bunları kişiliğinin bir parçası sayıp kabullenme (25 madde).

***Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme (Capacity for İntimate Contact) (Y):*** Başka insanlara içten ve olumlu duygularla yaklaşabilme, sıcak anlamlı ilişkiler kurup sürdürebilme (26 madde).

### ***Puanlama***

Kişisel Yönelim Envanterinin her maddesi, biri kendini gerçekleştiren diğeri gerçekleştiremeyen kimselere özgü davranış yada değer ifade eden cümlelerden oluşmaktadır. Kendini gerçekleştiren kimselere özgü davranışlardan her biri, 12 ölçekten en az birinde yer almaktadır.

Her soruda, kendini gerçekleştiren kimselere özgü davranış şikkını işaretleyen kimse 1 puan almaktadır. Kendini gerçekleştiremeyen kimselere özgü maddelere işaretleyenler *zamanı iyi kullanamama* ve *desteği dışardan alma* diye tanımlanan ölçeklerden puan almaktadır.

### **KYE'nin Türkiye için Güvenirliğinin ve Geçerliğinin Sınanması**

Amerika Birleşik Devletlerinde güvenirliliği ve geçerliliği saptanmış olan Kişisel Yönelim Envanteri önce elden geldiği kadar aslına bağlı kalınarak Türkçe'ye çevrilmiş, Türkçe envanter tekrar İngilizce'ye çevrilerek çevirinin doğruluğu kontrol edilmiştir. Envanter yaş ortalaması 32 olan 70 kişilik bir gruba uygulanmış, maddelerin açık olup olmadığı sorulmuş, bazı maddelerde, aslına bağlı kalınarak küçük düzeltmeler yapılmıştır.

KYE'nin Türkiye evreni içinde geçerli bir araç olup olmadığını sınamak için envanterin dayandırıldığı teörinin öngördüğu ve daha önceki araştırma sonuçlarının desteklendiği şekilde, Kişisel Yönelim Envanteri kendini gerçekleştirme bakımından farklı oldukları kabul edilen çeşitli gruplara uygulanmış, elde edilen puan ortalamaları birbiri ile karşılaştırılmıştır.

Kişisel Yönelim Envanterinin geçerliliğini sınamak için yapılan çalışmalar aşağıda anlatılmıştır.

A) Önce kendini gerçekleştiren kimselerin psikiyatrik belirtilerden oldukça arınık kimseler olduğu ya da uyumsuzluğun, kendini gerçekleştirememenin bir belirtisi olduğu düşünülerek, uyum bozukluğu gösteren bir grup ile normal bir grubun Kişisel Yönelim Envanterinden aldıkları puanların ortalamaları arasında manidar far olup olmadığı araştırılmıştır. Bunun için Ankara ve Hacettepe Üniversitesi Psikiyatri kliniklerinde tedavi görmekte olan hastalara Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmıştır. Hastaların envantere geçerli cevap verebilecek kadar kendilerinden haberdar, kişilikleri aşırı derecede bozulmamış ve envanteri anlayabilecek bir eğitim düzeyine (en az lise) sahip kimseler olmalarına dikkat edilmiştir.

B) KYE'nin geçerliliğini sınamak için ayrıca Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi Psikiyatri Bölümüne çeşitli uyumsuzluk nedenleriyle başvuran öğrencilerden 29 kişilik bir gruba Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmış ve bu öğrencilerin puan ortalamaları, 50 normal üniversite öğrencisinin KYE puanları ile karşılaştırılmıştır.

C) Yaşın kendini gerçekleştirmede önemli bir faktör olduğu görüşüne dayanılarak (Maslow, 1970), yaş ortalaması 32 olan 70 kişilik normal yetişkin grubun puan ortalamaları yaş ortalaması 18 olan 50 kişilik bir öğrenci grubunun puan ortalamalarıyla karşılaştırılmıştır.

Amerikalı ve Türk öğrencilerinin KYE puan ortalamalarının karşılaştırılması için, Kişisel yönelim envanteri 1971 yılı güz döneminde Hacettepe ve Ankara Üniversitelerinde Psikolojiye Giriş Dersi almakta olan 381 öğrenciye uygulanmış ve her ölçek için aşağı yukarı simetrik bir dağılım elde edilmiştir. Türk öğrencilerinde elde edilen puan ortalamalarının Amerikalı öğrencilerden elde edilen ortalamalardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Amerikalı öğrenciler ile kişisel yönelim envanterinin İngilizce formunu cevaplayan Türk öğrencilere yönelik incelemede, envanteri İngilizce olarak alan Türk öğrenciler, puan ortalamaları bakımından, Amerikalı ve envanteri Türkçe olarak alan Türk öğrenciler arasında yer almaktadır (Kuzgun, 2005).

**Kolej Kendini Anlatma Ölçeği:** Galassi ve Galassi (1974) tarafından geliştirilen “Kolej Kendini Anlatma Ölçeği”, bireylerin atılganlık düzeylerini ortaya çıkaran, Likert tipi beşli dereceleme ölçeği niteliğinde bir envanteredir. KKAÖ 50 maddeden oluşan, öğrencilerin kendi verdikleri bilgiye dayana bir ölçektir. Ölçekte kullanılan maddelerin bir bölümü Lazarus (1971) ve Wolpe (1966) ve Wolpe ve Lazarus (1966)’un çalışmalarından alınmıştır (Galassi ve Galassi, 1974). Kolej Kendini Anlatma Ölçeği, olumlu atılganlık, bir başka deyişle bir istekte bulunma, övme ve sevginin anlatımı; olumsuz atılganlık, yani; öfke ve rahatsızlığın ifadesini ve kendini inkar ve kendini onaylamayı; başka bir deyimle haklarını savunmayı, mantısız istekleri red etmeyi içerir (Galassi, Delo, Galassi ve Bastien, 1972). Maddeler çeşitli kişiler arası durumlardan; ana-baba, yabancılar, otorite figürleri ve karşı cinsle ilişkileri yansıtan durumlardan seçilmiştir. Ölçekte 29 madde olumsuz, 21 madde olumlu olarak ifade edilmiştir (Galassi ve ark.,1972). Envanterde 1., 2., 4., 5., 9., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 19., 23., 24., 26., ve 30. maddeler tersine

(reverse) çevrilecek maddeler olduklarından, bu maddelere verilen değerlerin tersi alınmaktadır (Akt.Esemenli, 1988).

Amerika Birleşik Devletlerinde, Galassi, Delo, Galassi ve Bastien (1972)'in yaptıkları bir çalışmada testin tekrarı güvenilirliği elde edilmiştir; güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Yurdumuzda, 1983–1984 güz dönemi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık İdaresi Yüksek Okuluna devam eden, yurttan kalan 33 öğrenciye 15 gün arayla “Kolej Kendini Anlatma Ölçeği” verilmiştir. Elde edilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Kat sayısı 0.87’dir.

1977 yılında, Hollandsworth ve Galassi atılmanın ölçülmesinde kullanılan Rathus Atılma Envanteriyle, KKAÖ arasında yüksek bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Voltan, 1980). Ayrıca, Galassi ve arkadaşları (1972), KKAÖ’ni öğrencilere verip, öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini istemişlerdir. Aynı ölçekte, öğrencilerin “süpervizör”leri de öğrencileri değerlendirmişler ve böylece hâlihazır geçerliliği elde etmişlerdir. Elde edilen geçerlik kat sayısı 0.19’dur.

Yurdumuzda, 1983–1984 güz dönemi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık İdaresi Yüksek Okuluna devam eden, yurttan kalan 30 öğrenciye KKAÖ ve Rathus Atılma Envanteri verilmiş ve iki ölçek arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bir başka deyişle, benzer ölçütler geçerliliği bulunmuştur. Elde edilen geçerlik katsayısı 0.59’dur. Galassi ve arkadaşlarının (1972) bulduğu hâlihazır geçerlik katsayısı 0.19’a oranla, elde edilen benzer ölçütler geçerlik katsayısı oldukça yüksek çıkmıştır (Voltan, 1985).

## 5. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerinin sınanması sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1. *“Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi vardır”* denencesinin sınanması ile aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Bireylerin, kendini kabul edebilme, kendini anlatma duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerinde grupla psikolojik danışmanın etkisini tespit etmek için, bireylerin bu ölçeklerden aldıkları ön test ve son test toplam puanları arasındaki farka bakılmış ve  $\bar{X}$ , s ve t değerleri tablo şeklinde aşağıda verilmiştir. Ön test ve son test puanları arasındaki farkın analizi için t testi uygulanmıştır.

**Tablo 1.1:** Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme, Alt Ölçeklerinden Alınan Ön Test Toplam Puanlarına Göre Deney ve Kontrol Gruplarının  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	30.73	4.53	3.584	0.001
Kontrol	40	26.30	6.13		

Deney ve kontrol grubunun ön test toplam puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 30.73$ , standart sapması  $s = 4.53$ 'tür. Kontrol grubunda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 26.30$  ve  $s = 6.13$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri 3.584 olarak



bulunmuştur. Bu bulgu, deney ve kontrol grubunun ön test toplam puanlarında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t=3.584$ ,  $p<0.05$ ).

Ön testte deney ve kontrol grupları arasında oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 1.2’de verilmiştir

**Tablo 1.2:** Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçekleri Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Düzeltmiş Ön Test Puanlarına Göre kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Grupdeko	5.081	1	5.081	.122	.727
Bykön	632.561	1	632.561	15.235	.000
Grupdeko Bykön	143.578	1	143.578	3.458	.067
Hata	3030.938	73	41.520		
Toplam	116049.000	77			

Kovaryans analizi sonuçlarına göre deney ve kontrol grubu düzeltilmiş ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1-73)}= 3.458$ ,  $p>0.05$ ). Kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme, alt ölçeklerinin genel ön test ve son test puanları arasında farklılaşma görülmemektedir.

**Tablo 1.3:** Kendini Kabul Edebilme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçeklerinden Alınan Son Test Toplam Puanlarına Göre Deney Ve Kontrol Gruplarının  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	45.22	7.89	9.337	0.000
Kontrol	40	30.30	6.07		

Deney ve kontrol grubunun son test toplam puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 45.21$ , standart sapması  $s = 7.89$ 'dur. Kontrol grubunda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 30.30$  ve  $s = 6.06$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri 9.337 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol grubunun son test toplam puanlarında farklılaşma olduğunu göstermektedir ( $t = 9.337, p < 0.05$ ).

**Tablo 1.4:** Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Ön Test Toplam Puanlarına Göre Deney Ve Kontrol Gruplarının  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	88.86	15.30	-0.382	0.704
Kontrol	40	90.12	13.68		

Deney ve kontrol grubunun ön test toplam puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 88.86$ , standart sapması  $s = 15.30$ 'dur. Kontrol grubunda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 90.12$  ve  $s = 13.68$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -0.382 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol grubunun ön test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir ( $t = -0.382, p > 0.05$ ).

**Tablo 1.5:** Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Toplam Puanlarına Göre Deney ve Kontrol Gruplarının  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	88.95	15.51	-1.091	0.279
Kontrol	40	92.60	13.88		

Deney ve kontrol grubunun son test toplam puanları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 88.95$ , standart sapması  $s = 15.51$ 'dir. Kontrol grubunda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 92.60$  ve  $s = 13.88$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -1.091 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol grubunun son test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir ( $t = -1.091$ ,  $p > 0.05$ ).

**Tablo 1.6:** Kendini Kabul Edebilme Deney ve Kontrol Grupları Öntest,  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	P
Deney	37	12.41	2.19	2.543	0.013
Kontrol	40	10.82	3.14		

Kendini kabul edebilme alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 12.41$ , standart sapması  $s = 2.19$ 'dur. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 10.82$  ve  $s = 3.14$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 2.543 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının kendini kabul edebilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir ( $t = 2.543$ ,  $p < 0.05$ ).

Ön testte kendini kabul edebilme alt ölçeği bağlamında, deney ve kontrol grupları arasında oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo1.7’de verilmiştir.

**Tablo 1.7:** Kendini Kabul Edebilme Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Grupdeko	11.513	1	11.513	1.248	0.268
Bykön	87.374	1	87.374	9.473	0.003
Grupdeko Bykön		1		0.003	0.955
Hata	673.311	73	9.223		
Toplam	15230.000	77			

Ancova sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları düzeltilmiş ön test puanlarına göre son test puanları arasında farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1-73)} = 0.003$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile deney ve kontrol grupları arasında kendini kabul edebilme alt ölçeğinde son test Ancova sonuçlarına göre farklılaşma görülmemektedir.

**Tablo 1.8:** Kendini Kabul Edebilme Deney ve Kontrol Grupları Son test,  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	P
Deney	37	15.76	3.11	5.833	0.000
Kontrol	40	11.47	3.31		

Kendini kabul edebilme alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 15.76$ , standart sapması  $s=3.11$ 'dir. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 11.47$  ve  $s= 3.31$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 5.833 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının kendini kabul edebilme son test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t=5.833$ ,  $p< 0.05$ ).

**Tablo 1.9:** Duygusal Bakımdan Açık Olma Deney ve Kontrol Grupları Ön test,  $\bar{X}$ , s ve t değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	11.00	2.57	2.378	0.020
Kontrol	40	9.57	2.68		

Duygusal bakımdan açık olma alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 11.00$ , standart sapması  $s= 2.57$ 'dir. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 9.57$  ve  $s= 2.68$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 2.378 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının duygusal Bakımdan açık olma ön test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t= 2.378$ ,  $p< 0.05$ ).

Ön testte duygusal bakımdan açık olma alt ölçeği bağlamında, deney ve kontrol grupları arasında oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 1.10'da verilmiştir.

**Tablo 1.10:** Duygusal Bakımdan Açık Olma Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Da ön	1.905	1	1.905	0.190	0.664
Grupdeko	48.994	1	48.994	4.888	0.030
Grupdeko Da ön	1.905	1	1.905	0.190	0.664
Hata	731.713	73	10.023		
Toplam	14841.000	77			

Ancova sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları düzeltilmiş ön test puanlarına göre son test puanları arasında farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1,73)} = 0.190$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile deney ve kontrol grupları arasında duygusal bakımdan açık olma alt boyutunda son test Ancova sonuçlarına göre farklılaşma görülmemektedir.

**Tablo 1.11:** Duygusal Bakımdan Açık Olma Deney ve Kontrol Grupları Sontest,  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	16.08	3.65	7.602	0.000
Kontrol	40	10.65	2.57		

Duygusal bakımdan açık olma alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X}=16.08$ , standart sapması  $s= 3.65$ 'tir. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X}= 10.65$  ve  $s= 2.57$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 7.602 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının duygusal bakımdan açık olma son test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t=7.602$ ,  $p< 0.05$ ).

**Tablo 1.12:** Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Deney ve Kontrol Grupları Öntest  $\bar{X}$ , s ve t değeri

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	11.16	2.36	2.323	0.023
Kontrol	40	9.75	2.92		

Başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X}= 11.16$ , standart sapması  $s= 2.36$ 'dır. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X}= 9.75$  ve  $s= 2.92$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 2.323 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının Başkalarıyla yakınlık kurabilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t= 2.323$ ,  $p< 0.05$ ).

Ön testte başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeği bağlamında, deney ve kontrol grupları arasında oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo1.13'te verilmiştir.

**Tablo 1.13:** Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Alt Ölçeğinin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Grupdeko	16.395	1	16.395	1.077	0.303
Bykön	22.213	1	22.213	1.459	0.231
Grupdeko Bykön	11.312	1	11.312	0.743	0.392
Hata	1111.517	73	15.226		
Toplam	20832.000	77			

Ancova sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları düzeltilmiş ön test puanlarına göre son test puanları arasında farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1-73)} = 0.743$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile deney ve kontrol grupları arasında başkalarıyla yakınlık kurabilme boyutunda son test Ancova sonuçlarına göre farklılaşma görülmemektedir.



**Tablo 1.14:** Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Deney ve Kontrol Grupları Sontest  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	t	p
Deney	37	19.41	4.58	8.331	0.000
Kontrol	40	12.00	3.14		

Başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, deney grubunun ortalaması  $\bar{X} = 19.41$ , standart sapması  $s = 4.58$ 'dir. Kontrol grubunda bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 12.00$  ve  $s = 3.14$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 8.331 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının başkalarıyla yakınlık kurabilme son test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir ( $t=8.331$ ,  $p < 0.05$ ).

2. *“Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurmaları ile cinsiyetleri arasında fark vardır”*.denencesinin sınanmasıyla aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

**Tablo 2.1:** Ön Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Erkek	38	27.53	5.52	-1.349	0.181
Kız	39	29.31	6.05		

Cinsiyetlere göre ön test toplam puanları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X} = 27.53$ , standart sapması  $s = 5.52$ 'dir. Kızlarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 29.31$  ve  $s = 6.05$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı

t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -1.349 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, erkekler ve kızların ön test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-1.349$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 2.2:** Son Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Erkek	38	37.05	10.29	-0.349	0.728
Kız	39	37.87	10.29		

Cinsiyetlere göre son test toplam puanları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=37.05$ , standart sapması  $s=10.29$ 'dur. Kızlarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=37.87$  ve  $s=10.29$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -0.349 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, erkekler ve kızların son test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.349$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 2.3:** Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Ön Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Erkek	38	87.42	14.44	-1.267	0.209
Kız	39	91.56	14.24		

Cinsiyetlere göre ön test toplam puanları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=87.42$ , standart sapması  $s=14.44$ 'tür. Kızlarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=91.56$  ve  $s=14.24$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -1.267 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu,

erkekler ve kızların ön test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-1.267$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 2.4:** Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Toplam Puanlarının Cinsiyetlere Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Erkek	38	86.84	13.20	-2.433	0.017
Kız	39	94.74	15.20		

Cinsiyetlere göre son test toplam puanları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=86.84$ , standart sapması  $s=13.20$ 'dir. Kızlarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=94.74$  ve  $s=15.20$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -2.433 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, erkekler ve kızların son test toplam puanlarında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t=-2.433$ ,  $p<0.05$ ).

**Tablo 2.5:** Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Ön testinin,  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Erkek	38	10.89	2.43	-2.169	0.033
Kız	39	12.26	3.04		

Kendini kabul edebilme alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=10.89$ , standart sapması  $s=2.43$ 'tür. Kızlarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=12.26$  ve  $s=3.04$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -2.169 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu,

cinsiyetlere göre kendini kabul edebilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir( $t=-2.169$ ,  $p<0.05$ ).

Ön testte kendini kabul edebilme alt ölçeği açısından cinsiyetler arasında oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 2. 6'da verilmiştir.

**Tablo 2.6:** Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Alt Ölçeğinin Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Cinsiyet	7.975	1	7.975	0.661	0.419
Kkön	248.055	1	248.055	20.564	0.000
Cinsiyet Kkön	13.113	1	13.113	1.087	0.301
Hata	880.563	73	12.063		
Toplam	15230.000	77			

Ancova sonuçlarına göre, cinsiyete açısından kendini kabul edebilme ön test puanlarına göre son test puanları arasında farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1-73)}=1.087$ ,  $p>0.05$ ). Başka bir ifade ile cinsiyet açısından kendini kabul edebilme alt ölçeğinde son test Ancova sonuçlarına göre farklılaşma görülmemektedir.

**Tablo 2.7:** Cinsiyete Göre Kendini Kabul Edebilme Son Testinin,  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Erkek	38	13.45	4.29	-0.190	0.850
Kız	39	13.62	3.43		

Kendini kabul edebilme alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=13.45$ , standart sapması  $s=4.29$ 'dur. Kızlarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 13.62$  ve  $s= 3.43$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.190 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, cinsiyetlere göre kendini kabul edebilme son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.190$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 2.8** Cinsiyete Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Ön testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Erkek	38	10.16	3.10	-0.324	0.747
Kız	39	10.36	2.30		

Duygusal bakımdan açık olma alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=10.16$ , standart sapması  $s= 3.10$ 'dur. Kızlarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 10.36$  ve  $s= 2.30$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.324 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, cinsiyetlere göre duygusal bakımdan açık olma ön test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.324$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 2.9** Cinsiyete Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Son Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Erkek	38	12.95	4.07	-0.651	0.517
Kız	39	13.56	4.24		

Duygusal bakımdan açık olma alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=12.95$ , standart sapması  $s= 4.07$ 'dir. Kızlarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 13.56$  ve  $s= 4.24$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.651 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, cinsiyetlere göre duygusal bakımdan açık olma son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.651$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 2.10** Cinsiyete Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Ön Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Erkek	38	10.26	2.85	-0.520	0.604
Kız	39	10.59	2.65		

Başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeği ön test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=10.26$ , standart sapması  $s= 2.85$ 'tir. Kızlarda bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 10.59$  ve  $s= 2.65$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.520 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, cinsiyetler açısından başkalarıyla yakınlık kurabilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.520$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 2.11** Cinsiyete Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Son Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	P
Erkek	38	15.61	5.33	0.075	0.940
Kız	39	15.51	5.48		

Başkalarıyla yakınlık kurabilme alt ölçeği son test sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ortalaması  $\bar{X}=15.61$ , standart sapması  $s=5.33$ 'tür. Kızlarda bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=15.51$  ve  $s=5.48$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 0.075 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, cinsiyetler açısından başkalarıyla yakınlık kurabilme son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir ( $t=0.075$ ,  $p>0.05$ ).

**3. "Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurmaları ile sınıf seviyeleri arasında fark vardır".** Denencesinin sınanmasıyla aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

**Tablo 3.1:** Öntest Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	27.46	6.41	-1.488	0.141
4. Sınıflar	38	29.42	5.04		

Sınıf düzeylerine göre ön test toplam puanları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=27.46$ , standart sapması  $s=6.41$ 'dir. 4. sınıflarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=29.42$  ve  $s=5.04$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup

olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -1.488 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, 1. ve 4. sınıfların ön test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-1.488$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 3.2:** Son Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	37.64	9.73	0.150	0.881
4. Sınıflar	38	37.29	10.85		

Sınıf düzeylerine göre son test toplam puanları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=37.64$ , standart sapması  $s=9.73$ 'tür. 4. sınıflarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X}=37.29$  ve  $s=10.85$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri 0.150 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, 1. ve 4. sınıfların son test toplam puanlarında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=0.150$ ,  $p>0.05$ ).



**Tablo 3.3:** Kolej Kendini Anlatma Ön Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	85.82	14.80	-2.351	0.021
4. Sınıflar	38	93.32	13.11		

Ön testte kolej kendini anlatma ölçeği açısından sınıf düzeylerinde oluşan farklılığın son testte etkisinin olabileceği düşüncesiyle kovaryans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 3.4'te verilmiştir.

**Tablo 3.4:** Sınıf Düzeyine Göre Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Son Test Puanlarının Düzeltmiş Ön Test Puanlarına Göre Kovaryans (Ancova) Analizi Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Düzeyi
Sınıf Düzeyi	271.162	1	271.162	1.659	0.202
Öntest	2994.697	1	2994.697	18.321	0.000
Toplam					
Sınıf Düzeyi	200.102	1	200.102	1.224	0.272
Öntest					
Toplam					
Hata	11932.372	73	163.457		
Toplam	651883.000	77			

Ancova sonuçlarına göre, sınıf düzeyleri açısından kolej kendini anlatma ön test puanlarına göre son test puanları arasında farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ( $F_{(1-73)}=1.224$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile sınıf düzeyleri açısından kolej kendini anlatma alt ölçeğinde son test Ancova sonuçlarına göre farklılaşma görülmemektedir.

**Tablo 3.5:** Kolej Kendini Anlatma Son Test Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	87.23	15.14	-2.242	0.028
4. Sınıflar	38	94.55	13.44		

Sınıf düzeylerine göre son test toplam puanları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X} = 87.23$ , standart sapması  $s = 15.14$ 'tür. 4. sınıflarda ise bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 94.55$  ve  $s = 13.44$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiş ve t değeri -2.242 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, 1. ve 4. sınıfların son test toplam puanlarında farklılaşma olduğunu göstermektedir ( $t = -2.242$ ,  $p < 0.05$ ).

**Tablo 3.6:** Sınıf Düzeyine Göre Kendini Kabul Edebilme Ön Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	11.05	2.85	-1.701	0.093
4. Sınıflar	38	12.13	2.72		

Sınıf düzeylerine göre kendini kabul edebilme ön testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X} = 11.05$ , standart sapması  $s = 2.85$ 'tir. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 12.13$  ve  $s = 2.72$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -1.701 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre kendini kabul edebilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir ( $t = -1.701$ ,  $p > 0.05$ ).

**Tablo 3.7:** Sınıf Düzeyine Göre Kendini Kabul Edebilme Son Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	13.28	3.79	-0.575	0.567
4. Sınıflar	38	13.79	3.95		

Sınıf düzeylerine göre kendini kabul edebilme son testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=13.28$ , standart sapması  $s=3.79$ 'dur. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 13.79$  ve  $s= 3.95$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.575 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre kendini kabul edebilme son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.575$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 3.8:** Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Bakımdan Açık Olma Ön Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	10.10	2.99	-0.514	0.609
4. Sınıflar	38	10.42	2.40		

Sınıf düzeylerine göre duygusal bakımdan açık olma ön testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=10.10$ , standart sapması  $s=2.99$ 'dur. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 10.42$  ve  $s= 2.40$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -.514 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre duygusal bakımdan açık olma ön test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-.514$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 3.9:** Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Bakımdan açık olma Son Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	13.54	4.08	0.596	0.553
4. Sınıflar	38	12.97	4.24		

Sınıf düzeylerine göre duygusal bakımdan açık olma son testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=13.54$ , standart sapması  $s=4.08$ 'dir. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 12.97$  ve  $s= 4.24$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 0.596 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre duygusal bakımdan açık olma son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t= 0.596$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 3.10** Sınıf Düzeyine Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Ön testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	10.26	2.69	-0.556	0.580
4. Sınıflar	38	10.61	2.81		

Sınıf düzeylerine göre başkalarıyla yakınlık kurabilme ön testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=10.26$ , standart sapması  $s=2.69$ 'dur. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 10.61$  ve  $s= 2.81$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri -0.556 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre başkalarıyla yakınlık kurabilme ön test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=-0.556$ ,  $p> 0.05$ ).

**Tablo 3.11** Sınıf Düzeyine Göre Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Son Testinin  $\bar{X}$ , s ve t Değeri.

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	t	p
1. Sınıflar	39	15.67	4.99	0.178	0.859
4. Sınıflar	38	15.45	5.80		

Sınıf düzeylerine göre başkalarıyla yakınlık kurabilme son testinin sonuçları incelendiğinde, 1. sınıfların ortalaması  $\bar{X}=15.67$ , standart sapması  $s=4.99$ 'dur. 4. sınıflarda ise, bu değerler sırasıyla  $\bar{X} = 15.45$  ve  $s= 5.80$  olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasında fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir ve t değeri 0.178 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, sınıf düzeylerine göre başkalarıyla yakınlık kurabilme son test sonuçları arasında farklılaşma olmadığını göstermektedir( $t=0.178$ ,  $p> 0.05$ ).

## 6. TARTIŞMA VE YORUM

Kendini gerçekleştirmenin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme ve kolej kendini anlatma envanterinin kendini anlatma bağlamında ele alındığı bu araştırmada; bulgular bazı denenceleri desteklerken, bazılarını desteklememiştir. Elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanması bulgular bölümündeki açıklamalar doğrultusunda aşağıda verilmiştir.

*Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi.*

Kuzgun (2005)'nin de ifade ettiği gibi, kendini kabul edebilme eksik ve kusurlu yanlarının farkında olma, bunları kişiliğinin istedik yönleri gibi kabullenebilme, kusurlu ve eksik yanlarına karşın, kendinden hoşnut olabilme anlamında; duygusal bakımdan açık olma; duyguların farkında olma, onları saklama, bastırma, inkar etme gereği duymama anlamında ve başkalarıyla yakınlık kurabilme de başka insanlara içten ve olumlu duygularla yaklaşabilme, sıcak, anlamlı ilişkiler kurup sürdürebilme anlamında kullanılmıştır.

Bu ifadelerle ilgili olarak, grupla psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine olumlu yönde etkide bulunacağı düşünülmüştür. Bulgular 10 haftalık grup yaşantısı sonucu bireylerin bu alt boyutlardan aldıkları toplam puanlar neticesinde, deney grubunun lehine olumlu bir artış gösterdiğinden bu üç alt boyutla ilgili denence kanıtlanmıştır.

Yine, her bir boyut için grupla psikolojik danışmanın etkisine dair bulgular olduğundan olumlu bir artış göstermiş ve denence kanıtlanmıştır.

Kişiliğin önemli unsurlarından olan kendini anlatma, bireyin her koşulda kendini olduğu gibi ifade edebilmesidir. Şüphesiz kendini anlatmanın bireylere kazandıracığı en önemli özellik atılganlıktır.

Atılganlık, bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve isteklerini, başkalarının haklarını yadsımadan, kaygı ve suçluluk duymadan karşısındakine iletebilmesidir (Esemenli, 1988). Atılganlık kişiliğin birçok unsurunu kapsamaktadır. Bu çalışmada atılganlık kendini anlatma bağlamında incelenmiştir. Kendini anlatma ile ilgili toplam puanlara ait bulgular, kendini anlatma bağlamında bir artış olduğunu göstermemesi, grupla psikolojik danışmanın kendini anlatma düzeyine bir etkisinin olmadığını göstermiştir, yani denenceyi desteklememektedir.

Danışma oturumlarında bu ifadelerle ilgili olarak dikkati çeken noktalar şunlardır: bireyler danışma oturumları ilerledikçe birbirleriyle yakın ilişkiler kurmaya başladılar, duygularını daha kolay ifade edebildiklerini söylediler. Fakat günlük yaşantılarında özellikle arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kolaylıkla “hayır” diyemediklerini dile getirdiler. Danışma oturumlarının bitmesine yakın zamanlarda da kendilerini anlatmalarına dair yaşadıkları sıkıntıları dile getirenler olmuştur. Kendini anlatma ile ilgili olumlu bir gelişme gösterememelerinin nedeni grup yaşantılarını sosyal yaşamlarına taşıyamamalarından kaynaklanabilir. Kimball, Gelso (1974) çalışmalarında maraton grubun kendini gerçekleştirme üzerinde etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Alpsan (1978) yapmış olduğu çalışmada grupla psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul düzeylerinde yükselmeye neden olduğu bulgusunu elde etmiştir. Elizabeth (1983) danışan merkezli modeli kullandığı grupla psikolojik danışmanın kendini gerçekleştirmeye olumlu yönde etkisi olduğu sonucunu elde etmiştir. Grup sürecinin kendini gerçekleştirme düzeyini artırması bağlamında araştırmayı desteklemektedir. Ören (1989) yapmış olduğu çalışmanın bulguları araştırmacının kendini gerçekleştirmeye ilgili alt boyutlarındaki bütün bulguları desteklemektedir. Kendini anlatma boyutuyla ilgili olarak Yeşilyaprak, Kısaç (1999) ve Öksüz (2004)’ün yapmış oldukları araştırmalarının bulguları, bu araştırmacının bulgularını desteklemektedir.

***Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin, kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişki.***

Araştırmada, cinsiyetler açısından toplam puanlar, kendini gerçekleştirmenin alt boyutları ve kendini anlatma ile ilgili anlamlı farklılıklar elde edilmesi bekleniliyordu. Fakat sadece kolej kendini anlatma ölçeğinden alınan toplam puanlarda farklılık bulunmuştur. Bu farklılık kızların lehinedir.

Cinsiyete dayalı bulgularla ilgili grup sürecinde dikkat çeken noktalar şunlardır: özellikle olumlu ve olumsuz yaşantıların paylaşıldığı etkinliklerde, kızların daha çok konuşup, kendileriyle ilgili olumlu olumsuz yaşantılarını paylaştıkları gözlenmiştir. Kızların daha çok kendilerini ifade ettikleri göz önüne alınırsa, kendini anlatma bağlamında kızlarda artış olması şaşırtıcı değildir.

***Grupla psikolojik danışmanın; üniversite öğrencilerinin göre kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri ile sınıf seviyeleri arasındaki ilişki.***

Araştırmada grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerini yükseltmesi bekleniyordu. Verilerin değerlendirilmesi ile elde edilen bulgular grupla danışmanın, 4. sınıf öğrencilerinde ve sadece kendini anlatma düzeylerinde bir yükselmeye neden olduğunu göstermektedir.

Bu bulguyla ilgili olarak grupla psikolojik danışma oturumlarında göze çarpan noktalar şunlardır: 4. sınıftaki denekler, 1. sınıftaki deneklere göre daha fazla üniversite yaşamına uyum sağlamış bireylerdir. 4 yıllık üniversite yaşamları boyunca birçok yaşam olayı ile başa çıkmayı öğrenmişlerdir. Oturumlarda 4. sınıfların yaşadıkları olaylar karşısında 1. sınıflara oranla daha fazla seçenekler ortaya koydukları gözlenmiştir. Yani kendini anlatma bağlamında daha fazla deneyim



kazandıkları söylenebilir. Bu gözlem, kolej kendini anlatma envanterinde 4. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık çıkmasının sebebi olabilir.

## 7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada grupta psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme ve kendini anlatma düzeylerinde, grupta psikolojik danışma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin etkisi incelenmiştir.

Grupa psikolojik danışmanın bireylerin kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerinde deney grubunun lehine bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grupa psikolojik danışma süreci ile üniversite gençlerinin kendilerini daha güçlü olarak tanıdıkları, farkındalık kazandıkları, yaşadıkları an ve geleceklerine yönelik bilgi sahibi oldukları ve planlar yaptıkları, önemli kişisel kararlar aldıkları, kişisel ve kişiler arası sorunlarına etkin ve uygun çözümler ürettikleri, olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkma yollarını öğrendikleri ve kaygı, suçluluk, yalnızlık, ümitsizlik, karamsarlık gibi duyguları yenerek; özsaygı, özgüven, öz denetim gibi duyguları geliştirildikleri ve yeni dostluklar oluşturdukları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin kendini anlatma düzeyinde anlamlı bir farklılık meydana getirmediği görülmektedir. Bu durum grupta psikolojik danışma sürecinin farklı oturumlarında danışanların ilişkilerinde gereksiz endişe yoğunluğu yaşamaları, kişisel çıkarlara dönük davranışlar göstermeleri, kendilerini savunmada etkisiz kalmaları ve duygularını dürüstçe ifade etmedeki sınırlı davranışları ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre kendini anlatma boyutunda 4. sınıf ve kız öğrencilerin lehine bir artış olduğu görülmüştür. Grupa psikolojik danışma sürecinde farklı sosyo-kültürel ortamlardan gelen danışanların yer alması ve kız öğrencilerin kişisel güçsüzlük düzeylerini hızlı bir şekilde aşabilmeleri, kendilerini anlatabilmede daha özgürce davranabilmeleri, olumlu ve olumsuz duygularını kolayca açabilmeleri, kendilerine ters gelen isteklere direnebilme ve rahatlıkla grup üyelerinden istekte bulunabilme becerilerini göstermelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Kendini gerçekleştirme (kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme) boyutunda cinsiyet ve sınıf düzeyleri arasında grupta psikolojik danışmanın deney grubunda anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmüştür. Buradan hareketle, şu önerilere yer verilmiştir.

\* Gençlere duygusal olgunluk kazandırmak, eğitimin en önemli amaçlarından biridir. Öz güvenin yeterli bir şekilde gelişebilmesi, gençlerin ne istediğini bilen ve kendini ifade edebilen bir duygusal olgunluk düzeyine gelebilmelerine bağlıdır (Kasatura, 1998). Gençlere gerekli olgunluk becerilerinin kazandırılmasına okulöncesi eğitimden başlayarak her tür eğitim kademesinde verilmelidir.

\* Üniversitelerde gençlere psikolojik açıdan destek sağlayıcı bireysel ya da grupta psikolojik danışma çalışmalarının yaygın hale getirilmesi sağlanmalıdır.

\* Duygular insan yaşamında çok önemli bir yer teşkil etmesine rağmen, bireylerin birçoğu kişiler arası ilişkilerinde duygusal bağlamda bir açıklığa sahip değildir. Çeşitli sebeplerden dolayı ilişkilerinde duygularını paylaşmakta sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu sebepten üniversite gençlerinin duygularını paylaşarak, iletişim kurabilmelerini sağlayıcı atılganlık, duyarlık eğitimi ve öfke kontrolü çalışmalara ağırlık verilebilir.

\* Üniversite öğrencilerinin sağlıklı insan ilişkileri kurmalarını sağlayıcı çalışmalarda onları yönlendiren akademik ve idari personel için de atılganlık ve kişisel yönelim eğitimleri gerçekleştirilmelidir.

Bu araştırmada araştırmacı grupta psikolojik danışmanın kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma, başkalarıyla yakınlık kurabilme ve kendini anlatma düzeylerine etkisini, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri çerçevesinde incelemiştir. Bu konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacıların dikkate alınmasında yarar görülen bazı konular şunlardır:

\* Grupla psikolojik danışma, cinsiyet ve sınıf düzeylerinden başka değişkenler kullanılarak, konuyla ilgili daha farklı araştırmalar yapılabilir. Örneğin ana-baba tutumlarının bu boyutlar (kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme) üzerinde ne gibi etkileri olduğu araştırılabilir.

\* Bu boyutlar farklı grupla psikolojik danışma yaklaşımları çerçevesinde incelenebilir.

\* Bu çalışma Eğitim Fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı fakülte öğrencileri ile yine bu boyutlar sınanabilir.

## Kaynakça

Akbaş, A. (1989). *Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Akman, Y. (1992). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Meslek, Evlilik ve Geleceğe Yönelik Beklentileri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 7, 125–149.

Alberti, R., Emmons, M. (2002). *Atılganlık*. (Çev: Katlan, S.). Ankara: HYB Yayıncılık.

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

Altıntaş, E., Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Basım yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Ceyhan, A.A. (2000). *Psikanalitik Yaklaşım ve Danışan Merkezli Yaklaşımın Karşılaştırmalı Bir Değerlendirmesi*. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt. 10, Sayı. 1, 45-57.

Cianni, M., Horan, J.J. (1990). *An Attempt To Establish The Experimental Construct Validity of Cognitive And Behavioral Approaches To Assertiveness Training*. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 37, No. 3, 243-247.

Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Editör: Sağlam, A.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çelik, S. (1993). *Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri ve İhtiyaçlarının Karşılama Derecesi İle Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deming, A.L. (1980). Self Actualization Level As A Predictor of Practicum Supervision Effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 27, No. 2, 213-216.

Dominguez, M.M., Carton, J.S. (1997). The Relationship Between Self-Actualization And Parenting Style. *Journal of Social Behavior and Personality*. Vol. 12, No. 4, 1093-1100.

Durmazkul, M. (1994). *İlkokul Öğretmenlerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eisenberg, S., Delaney, D.J. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci*. (Çev. Ören, N. ve Takkaç, M.). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Ekebaş, M. (1994). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Cinsiyet ve Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elliott, T.R., Gramling, S.E. (1990). Personal Assertiveness And The Effects of Social Support Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 37, No. 4, 427-436.

Elizabeth, P. (1983). Comparison of A Psychoanalytic And A Client-Centered Group Treatment Model On Measures of Anxiety And Self Actualization. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 30, No. 3, 425-428.

Erden, M. (1993). *Eğitimde Program Değerlendirme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Erdoğdu, M. Y., Oto, R. (2004). Sokakta Çalışan Ve Çalışmayan Çocukların Atılganlık Ve Saldırganlık Davranışları Açısından Karşılaştırılmaları. *Kriz Dergisi*, 12(3), 11-23.

Erözkan, A. (2006). "Psikolojik Danışma Süreci". *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. (Editör: Deniz, M.E ve Erözkan, A). Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları.

Esemenli, S. (1988). *Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uyarlaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fehr, S. S. (2000). *Grup Terapisine Giriş*. (Çev: Zengin, F.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ford, G.G.; & Procidano, M. E.(1990). "The Relationship of Self-actualization to Social Support, Life Stres, and Adjustment. *Social Behavior and Personality*, 18, 41-51.

Foulds, M.L., Warehime, R.G. (1971). Effects Of "Fake Good" Response Set On A Measure Of Self-Actualization. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 18, No. 3, 279-280.

Fukuyama, M.A., Greenfield, T.K. (1983). Dimension Of Assertiveness In An Asian-American Student Population. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 30, No. 3, 429-432.

Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Girgin, G. (2004). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (Editör: Kaya, A.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Güleç, C. (1993). *Psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.

Hekmat, H., Theiss, M. (1971). Self Actualization And Modification Of Affective Self-Disclosure During A Social Conditioning İnterview. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 18, No. 2, 101-105.

Heylinghen, F. (1992). A Cognitive-Systemic Reconstruction Of Maslow's Theory Of Self-Actualization. *Behavioral Science*, vol. 37.

Jacobs, E.J., Masson, RL ve Harvill, R.L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills* (4th ed.) California, Pasific Grove, CA, Brooks-Cole.

Johnson, S., Johnson, N. (1979). Brief Report: Effects Of Various Group Approaches On Self-Actualization Of Graduate Counseling Students. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 26, No. 5, 444-447.

Jones, D.S., Medvene, A.M. (1975). Self-Actualization Effects of A Marathon Growth Group. *Journal of Counseling Psychology*, Vol: 22, No: 1, 39-43.

Jones, R. N. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. Cassell Educational Limited.(Çev: Akkoyun, F, Doğan, S., Duyan, V., Eylen, B.ve Korkut, F). The Theory and Practice of Counseling Psychology, 1981.

Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1).

Kardaş, F. (1995). *İlköğretimin I. ve II. Kademelerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ve Cinsiyet ile Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kepçeoğlu, M. (1988). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

Kılıçkaya, N. (1988). *Yurtdışı Deneyimi Geçiren Ve Geçirmeyen Lise Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Kimball, R., Gelso, C.J. (1974). Self Actualization İn A Marathon Growth Group: Do The Strong Get Stronger?. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 21, No. 1, 32-42.

Kuzgun, Y. (1972). *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü.

.....(2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

.....(2005). *PDR'de Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Maslow, A.H. (1954). *Motivasyon and Personality*. Addison-Wesley Educational Publishers Inc.

..... (1970). *Motivasyon and Personality*. Addison-Wesley Educational Publishers Inc.

.....(2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (Çev. Gündüz, O.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Massachusetts Counseling Staff. (1972). Brief Reports: Effects Of Three Types Of Sensitivity Groups On Changes In Measures Of Self-Actualization. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 19, No. 3, 253-254.

Morganett, R. S. (2005). *Yaşam Becerileri: Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*.(Çev: Güçray, S., Kaya, A. ve Saçkes, M.). Ankara: Pegem A Yayıncılık. *Skills For Living Group Counseling Activities For Young Adolescents*.Writers House LLC and Research Pres, Champaign, Illinois, USA, 1990.

Myrick, R.D. (1997). *Developmental Guidance & Counseling. A Practical Approach*. (3rd Ed), Educational Media Corporation Minneapolis.

Naar, R. (1993). *Grup Psikoterapisine İlk Adım*. (Çev: Hisli Şahin, N). Ankara: İmge Kitapevi.

Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitapevi.

Öksüz, Y. (2004). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:5, Sayı:2, 147-156.

Öncü, H. (2002). Psikolojik Danışma Müdahalesi Olarak Küçük Grupla Psikolojik Danışma. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt: 22, Sayı: 2, Sayfa: 85-102.

Önemlitürk, D. (1997). *Lise Yöneticilerinin Kendini gerçekleştirme ve Empati Düzeyleri*. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Ören, N. (1989). *Grupla Psikolojik Danışmanın İlkokul Öğrencilerinin Genel ve Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları, No: 86.

.....(1989). *Duyarlık Eğitiminin Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi*. Atatürk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları, No: 88.

Ören, Ş. (1995). *Sosyo-Ekonomik Düzey ile Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler ( Zamanı İyi Kullanma, Desteği İçten Alma, Kendini Kabul Edebilme ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgüven, İ.E. (1992). *Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Baş Etme Yolları*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 7, Sayfa: 5-13.

Sayınalp, C. (1985). *Sosyo-Ekonomik Düzeyin Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev:Aslay, Y.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Smith, M. J. (1998). *Hayır, Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum*. (Çev: Güvenç, G.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Tan, H. (1986). *Psikolojik Yardım İlişkileri: Danışma ve Psikoterapi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Topses, G. (1988). *Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdu Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Ültanır, E. (2003). *İlköğretim Birinci Kademedeki Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tuzcuoğlu, N. (1993). Psikolojik Danışma Kuramlarının Felsefi Temelleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 5, 137-147.

Tuzcuoğlu, S. (1993). Danışma Süreci İçerisinde “Danışanın” Yaşantıları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 5, 149-155.

Voltan Acar, N. (1985). Kolej Kendini Anlatma Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 1-2, 47-51.

.....(1986). Eklektik Yaklaşımlı Grupla Danışma ve Sonuçları. *Medial Noroloji-Noroşirurji-Psikiyatri Dergisi*. Ekim, 17-21

.....(1991). Grupla Psikolojik Danışmada Direnç Kırma Ya Da Isınma İçin Sırrı Paylaşma Alıştırması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 6, Sayfa: 83-85.

.....(1993). Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalara Ne derece Gerek Vardır?. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı:9, 169-172.

.....(2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

.....(2004). *Grupla Psikolojik Danışma, Alıştırmalar-Deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Wills, B. S. (1974). Personality Variables Which Discriminate Between Groups Differing In Level Of Self-Actualization. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 21, No. 3, 222-227.

Wills, T.A., Baker, E. Ve Botvin, G.J. (1989). Dimension Of Assertiveness: Differential Relationships To Substance Use İn Early Adolescence. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 57, No. 4, 473-478.

Winborn, B.B., Rowe, W. (1972). Self Actualization And The Communication Of Facilitative Conditions- A Replication. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 19, No. 1, 26-29.

Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği*. (Çev. Tangör, A ve Karaçam, Ö) . İstanbul: Kabalcı Yayınevi. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books Inc. Publishers (1995).

Yazıcı, Y. (1992). *Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerinin Araştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Yeşilyaprak, B., Kısaç, İ. (1999). Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi Ve Sonuçları. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1), 12-18.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.

## **Özgeçmiş**

7 Aralık 1981 yılında İzmir’de doğdum. Milas Menteşe İlkokulu’ndan 1993 yılında mezun olduktan sonra, yine aynı yıl Dr. Mete Ersoy İlköğretim Okulu’na devam ettim. 1996 yılında eğitim almaya başladığım Milas Lisesi’nden (Yabancı Dil Ağırlıklı) 2000 yılında mezun oldum ve aynı yıl Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliği programına girmeye hak kazandım. 2004 yılında mezun olduğum bu programdan sonra, yine aynı yıl Muğla Üniversitesi’nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimime başladım. Halan aynı anabilim dalında Sosyal Bilimler Enstitüsünün 50/d maddesi uyarınca araştırma görevlisi olarak görev yapmaktayım.

## EKLER

### Ek 1: Kişisel Yönelim Envanteri

Açıklama: Bu envanter, sizin kendinizi gerçekleştirme durumunuzu saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Envanterde çift cümleli 68 madde vardır. Her maddedeki iki cümleyi dikkatle okuyun. “a” ve “b” cümlelerinden hangisi sizin durumunuzu daha iyi anlatıyorsa, onu envanterin bitimindeki cevap anahtarına işaretleyiniz.

1. a) Hak yememe ilkesine bağlıyım.  
b) Hak yememe ilkesine sıkı sıkıya bağlı değilim.
2. a) Bir dostumun yaptığı iyiliğin karşılığını yapma zorunluluğu duyarım.  
b) Bir dostumun yaptığı iyiliğin karşılığını yapma zorunluluğu duyarım.
3. a) Bir yabancından iyilik gördüğüm zaman, kendimi minnet altında kalmış hissedirim.  
b) Kendimi bir yabancının iyiliğinin yükü altında kalmış hissetmem.
4. a) Karşımdakilerin onaylamasını beklemeksizin elimden geleni yaparım.  
b) Karşımdakilerin (başkalarının), kendileri için yaptıklarını beklemek hakkımdır.
5. a) Davranışlarımı başkalarının beklentilerine uydururum.  
b) Başkalarının beklentilerine uymamakta kendimi özgür sayarım.
6. a) Yaptığının başkalarınca beğenilmesine önem veririm.  
b) Yaptığının her zaman başkalarınca beğenilmesi şart değildir.
7. a) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanıyorum.  
b) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanmıyorum.
8. a) Kendi çıkarını kollamak başkalarıyla ilgilenmemek demektir.  
b) Kendi çıkarını kollamak başkalarıyla ilgilenmemek demek değildir.
9. a) Toplumun kural ve standartlarına uyarak yaşarım.  
b) Toplumun kural ve standartlarına her zaman uygun yaşamak gereğini duymuyorum.
11. a) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlıyım.  
b) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlı değilim.
12. a) Sevdiklerime kızmaktan korkarım.  
b) Sevdiklerime rahatça kızabilirim.
13. a) Asıl sorumluluğum kendi ihtiyaçlarımdan haberdar olmamadır.  
b) Asıl sorumluluğum başkalarının ihtiyaçlarından haberdar olmamdır.
14. a) Önemli olan başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmaktır.  
b) Önemli olan başkalarına kendimi anlatmamdır.
15. a) Kendimden hoşnut olabilmem için, daima başkalarını hoşnut etmem gerektiğine inanıyorum.  
b) Daima başkalarını hoşnut etme gereği duymadan da kendimden hoşnut olabilirim.
16. a) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissedirim.  
b) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissetmem.
17. a) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri önemlidir.  
b) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri şart değildir.
18. a) Dostlarıma ancak olumlu duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.

- b) Dostlarıma gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
19. a) Başkalarının duyguları için daima sorumluluk duyarım.  
b) Başkalarının duyguları için her zaman sorumluluk duymam gerekmez.
20. a) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten sakınırım.  
b) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten çekinmem.
21. a) Yabancılara ancak dostça duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.  
b) Yabancılara hem dostça olan ve hem de dostça olmayan duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
22. a) İki insan birbirlerini memnun etmeye çalışırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.  
b) İki insan kendilerini serbestçe ifade edecek biçimde davranırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
23. a) İnsanın olduğu gibi davranması iyidir.  
b) Herkesçe sevilen bir kimse olmak önemlidir.
24. a) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman herkes beni sevecektir.  
b) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman bile hala beni sevmeyen kimseler bulunacaktır.
25. a) İnsanların beni kontrol etmesine razı olabilirim.  
b) Beni kontrole devam etmeyeceklerinden emin olursam insanların beni kontrol etmelerine razı olabilirim.
26. a) Yumuşak olmaktan korkuyorum.  
b) Yumuşak olmaktan korkmuyorum.
27. a) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanırım.  
b) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanmam.
28. a) Seviliyorum, çünkü seviyorum.  
b) Seviliyorum, çünkü sevilecek bir insanım.
29. a) Ne yaparsam yapayım, olur olmaz şeyler yüzünden kırılıyorum.  
b) Durumu idare edebilirim kırılmaktan kaçınabiliyorum.
30. a) Başkalarınınkine uygun düşen değer yargılarına göre yaşarım.  
b) Birinci derecede kendi iç duyularıma uygun düşen değer yargılarına göre yaşarım.
31. a) Öfkelenmekten kaçınmam gerektiği inancında değilim.  
b) Öfkelenmekten kaçınmaya çalışırım.
32. a) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutarım.  
b) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutmam.
33. a) Komplimanlardan sıkıldığım olur.  
b) Komplimanlardan sıkılmam.
34. a) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürüyorum.  
b) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürmüyorum.
35. a) Sadece sesiz durmakla duygularımı en iyi biçimde ifade edebildiğim olur.  
b) Sadece sesiz durmakla duygularımı ifade etmekte güçlük çektiğimi fark ediyorum.
36. a) Ne pahasına olursa olsun üzüntüden kaçınmalıyım.  
b) İlle de üzüntüden kaçınmanın bence gereği yoktur.



37. a) Duyguları ifade etmenin, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olduğu birçok haller vardır.  
b) Ancak nadir hallerde duyguları ifade etme, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olabilir.
38. a) Duygularım hakkında bilmem gerekenlerin hepsini zaten biliyorum.  
b) Yaşadıkça duygularımın daha çok farkına varıyorum.
39. a) İnsanlar öfkelerini daima kontrol etmelidirler.  
b) İnsanlar öfkelerini dürüstçe açığa vurmalarıdır.
40. a) Bazen istenmeyen sonuçlar doğursa da duygularımı açığa vurabilirim.  
b) İstenmeyen sonuçlar doğurma olasılığı olduğu zaman duygularımı açığa vuramam.
41. a) İçimde kaynayan heyecanlar yüzünden sık sık utanç duyarım.  
b) Heyecanlarımdan hiç de utanmam.
42. a) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun duygusal yaşantılarım oldu.  
b) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun hiçbir duygusal yaşantı geçirmediğim.
43. a) Karşılık görüp görmemeye bakmadan sevgimi açığa vurabilirim.  
b) Karşılık göreceklerine emin olmadan sevgimi açığa vurmam.
44. a) Bazen o kadar kızdığım olur ki, karşıdakileri incitmek, hatta mahvetmek isterim.  
b) Hiçbir zaman karşıdakileri incitmek ya da mahvetmek isteyecek kadar kendimi kızgın hissetmem.
45. a) Daima doğruyu söyleme zorunluluğu duyarım.  
b) Her zaman doğruyu söylemem.
46. a) Üzerime aldığım her şeyi kusursuz bir biçimde yapmam gerektiğini hissediyorum.  
b) Üzerime aldığım her şeyi ille de kusursuz bir biçimde yapmam gerektiğini inancında değilim.
47. a) Bencil davrandığım zaman suçluluk duyarım.  
b) Bencil davrandığım zaman suçluluk duymam.
48. a) Kendi gücümle inandıkça yapamayacağım şey yoktur.  
b) Kendime güvensen bile doğal bakımdan sınırlıyım.
49. a) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul ederim.  
b) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul etmem.
50. a) Keyfim olamadığı zamanlar suratımı asarım.  
b) Hemen hemen hiç surat asmam.
51. a) Hata yapmaktan korkarım.  
b) Hata yapmaktan korkmam.
52. a) Kendime, başarı dereceme göre değer veririm.  
b) Kendime verdiğim değer başarı dereceme bağlı değildir.
53. a) Başarısızlığa uğramaktan korkarım.  
b) Başarısızlığa uğramaktan korkmam.
54. a) Bana öğretilen ahlak değerlerinin birçoğunu reddettiğimin farkındayım.  
b) Bana öğretilen ahlak değerlerinin hiçbirini reddetmedim.
55. a) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorundayım.

- b) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorunda değilim.
56. a) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız ediyor.  
b) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız etmiyor.
57. a) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duyuyorum.  
b) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duymuyorum.
58. a) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit sayarım.  
b) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit saymam.
59. a) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp, hoş karşılarım.  
b) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp, hoş karşılamam.
60. a) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.  
b) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmamak istemem.
61. a) Sadece yüksek düzeyde ve toplumca beğenilen hedeflere yönelmekle kendimi yetiştirmeye devam edeceğim.  
b) Kendim olmakla kendimi en iyi şekilde yetiştirmeye devam edeceğim.
62. a) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul ediyorum.  
b) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul edemem.
63. a) Samimi olmaya çalışırım ama bazen olamam.  
b) Samimi olmaya çalışırım ve olurum da.
64. a) İnsanlar yanlış işlerinden dolayı daima pişmanlık duymalıdır.  
b) İnsanların yanlış işlerinden dolayı pişmanlık duymalarının gereği yoktur.
65. a) Kendi kendime yeten bir insanım.  
b) Kendi kendime yeten bir insan değilim.
66. a) Hatalarımı kabul edebilirim.  
b) Hatalarımı kabul edemem.
67. a) Kendime inandıkça her engeli yenebilirim.  
b) Kendime inansam bile her engeli yenemem.
68. a) Hemen hemen hiç dedikodu yapmam.  
b) Ara sıra, hafif tertip dedikodu yaparım.

## Ek 2: Kolej Kendini Anlatma Ölçeği

Aşağıdaki envanter sizin kendinizi anlatma biçiminiz hakkında bilgi edinmek için hazırlanmıştır. Sorulara ilişkin yanıtlarınız, verilen durumlarda sizin, kendinizi, nasıl anlattığınızı yansıtmalıdır.

Verilen durumda “her zaman öyle davranıyorsunuz” 0’a, “genellikle o davranışı gösteriyorsanız” 1’e, “bazen o davranışta bulunuyorsanız” 2’ye, “nadiren öyle davranıyorsunuz” 3’e, “hiç o davranışı göstermiyorsunuz” 4’e, (x) işareti koyunuz.

1	Siz sıra beklerken, biri önünüze geçse görmezlikten gelir misiniz?	0	1	2	3	4
2	Flörtünüzle artık çıkmamaya karar verdiğinizde bu kararınızı ona söylemekte güçlük çeker misiniz?	0	1	2	3	4
3	Satın almış olduğunuz bir eşyada hata(defo) görürseniz değiştirebilir misiniz?	0	1	2	3	4
4	Mesleğinizin anne- babanızın istemediği bir alanda olmasına karar verirseniz, bunu onlara söylemekte güçlük çeker misiniz?	0	1	2	3	4
5	Gereğinden fazla özür dilemeye eğilimli misiniz?	0	1	2	3	4
6	Ders çalışırken odada bulunan kişiler çok gürültü yaparlarsa, gürültü yapmamalarını söyler misiniz?	0	1	2	3	4
7	Başkalarını övmek sizin için güç müdür?	0	1	2	3	4
8	Anne-babanıza öfkelenirseniz bu duygunuzu onlara söyleyebilir misiniz?	0	1	2	3	4
9	Ev (oda) arkadaşlarınızın kendilerine düşen temizliği yapmalarında ısrar eder misiniz?	0	1	2	3	4
10	Birinden hoşlandığınızı fark ederseniz bunu ona söyler misiniz?	0	1	2	3	4
11	Sizden borç alan birisi, unutmuş görünüp ödemiorsa, size borcu olduğunu hatırlatır mısınız?	0	1	2	3	4
12	Başkalarının (diğer insanların) duygularını incitmemek için çok dikkatli davranır mısınız?	0	1	2	3	4
13	Anne ve babanızın beğenmediği, devamlı olarak eleştirdiği yakın bir arkadaşınız varsa, onlarla aynı fikirde olmadığınızı belirtip, arkadaşınızın hünerlerinden (becerilerinden)söz eder misiniz?	0	1	2	3	4
14	Arkadaşınızdan sizin için bir şey yapmasını istemekte güçlük çeker misiniz?	0	1	2	3	4
15	Bir lokantada yemeğiniz istediğiniz gibi getirilmezse, garsona şikayette bulunur musunuz?	0	1	2	3	4
16	Oda (ev) arkadaşınız, sizin sakladığınız bir yiyeceği izinsiz yerse hoşnutsuzluğunuzu ifade eder misiniz?	0	1	2	3	4
17	Satıcı size uygun olmayan bir şeyi satmaya çalıştığında “hayır” demekte güçlük çeker misiniz?	0	1	2	3	4
18	Fikirlerinizi kendinize saklar mısınız?	0	1	2	3	4
19	Çalışmak istediğinizde arkadaşlarınız gelirse, onlara daha uygun bir zamanda gelmelerinin söyler misiniz?	0	1	2	3	4

20	Değer (önem) verdiğiniz insanlara onları sevdiğinizi, önemsemediğinizi anlatabilir misiniz?	0	1	2	3	4
21	Küçük bir seminerde, profesör, doğruluğuna inanmadığınız bir şey söylerse, bunun hakkında soru yöneltir misiniz?	0	1	2	3	4
22	Tanışmak istediğiniz karşı cinsten biri, bir toplantıda size gülümser ya da size ilgi gösterirse, konuşmaya başlamak için girişimde bulunur musunuz?	0	1	2	3	4
23	Saygı duyduğunuz biri uyuşmadığınız bir fikir ileri sürerse, kendi görüşünüzü ortaya koymak için girişimde bulunur musunuz?	0	1	2	3	4
24	Diğer insanlarla sorun yaratmamak için kendinizden ödün verir misiniz?	0	1	2	3	4
25	Arkadaşınız beğendiğiniz bir giysi giyerse, o kişiye kıyafetini beğendiğinizi söyler misiniz?	0	1	2	3	4
26	Para bozdurduktan sonra, paranızın az olduğunu fark ettiğinizde geri dönüp üstünü ister misiniz?	0	1	2	3	4
27	Arkadaşınız sizden mantıksız bir istekte bulunursa, reddedebilir misiniz?	0	1	2	3	4
28	Yakın ve saygın bir arkadaşınız sizi rahatsız ediyorsa, bu rahatsızlığı ifade etmektense saklamayı tercih eder misiniz?	0	1	2	3	4
29	Anne babanız önemli planlar yaptığınız hafta sonunda size gelmeyi isterlerse, onlara tercihinizi söyler misiniz?	0	1	2	3	4
30	Öfke ve rahatsızlığınızı karşı cinse ifade edebilir misiniz?	0	1	2	3	4
31	Bir arkadaşınız sizin için bir iş yaparsa, memnuniyetinizi ifade eder misiniz?	0	1	2	3	4
32	Adil olmayan kişilere, bu adaletsizliği iletmede başarısız olur musunuz?	0	1	2	3	4
33	Yanlış işler yapma ya da yanlış sözler söyleme korkusuyla sosyal ilişkilerden kaçınır mısınız?	0	1	2	3	4
34	Arkadaşınız ona olan güveninizi sarsarsa, o kişiye rahatsız olduğunuzu söyler misiniz?	0	1	2	3	4
35	Tezgahtar sizden sonra gelen biriyle meşgul olursa, tezgahtarın dikkatini bu konuya çeker misiniz?	0	1	2	3	4
36	Bir kişinin mutluluğundan dolayı sevinmişseniz, bunu ona söyler misiniz?	0	1	2	3	4
37	Yakın bir arkadaşınızdan borç para istemekte tereddüt eder misiniz?	0	1	2	3	4
38	Biri, kaldıramayacağınız bir noktaya kadar size şaka yaparsa, hoşnutsuzluğunuzu ifade etmekte güçlük çeker misiniz?	0	1	2	3	4
39	Toplantıya geç geldiğinizde, ön sıraya geçip oturmak yerine, arkalarda daha az dikkati çeken bir yerde kendinizi daha güvenli hisseder misiniz?	0	1	2	3	4
40	Arkadaşınız, cumartesi akşamı buluşmanızdan 15 dakika önce telefon edip, önemli bir sınav için çalışması gerektiğini söylerse, durum karşısında rahatsızlığınızı ifade eder misiniz?	0	1	2	3	4
41	Sinemadayken arkada oturan kişi koltuğunuza vurursa, yapmamasını söyler misiniz?	0	1	2	3	4

42	Önemli bir konuşmanızı biri keserse o kişinin konuşmanız bitene dek beklemesini söyler misiniz?	0	1	2	3	4
43	Sınıfta rahatlıkla fikir ve bilgilerinizi sunabilir misiniz?	0	1	2	3	4
44	Karşı cinsten çekici biriyle konuşma başlatmakta isteksiz misiniz?	0	1	2	3	4
45	Ev sahibiniz söz verdiği halde bazı onarımları yapmazsa, yapması için ısrar eder misiniz?	0	1	2	3	4
46	Anne-babanız sizin için erken olan bir saatte evde olmanızı isterse, bu konuyu onlarla istişare etme eğilimi gösterir misiniz?	0	1	2	3	4
47	Haklarınızı korumak size zor mu geliyor?	0	1	2	3	4
48	Haksız yere arkadaşınız sizi eleştirirse, o anda, gücendiğinizi ifade eder misiniz?	0	1	2	3	4
49	Başkalarına karşı duygularınızı ifade eder misiniz?	0	1	2	3	4
50	Utangaç olduğunuz için sınıfta soru sormaktan kaçınır mısınız?	0	1	2	3	4