

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

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUP PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS BİÇİMLERİ VE FARKINDALIK
DÜZEYLERİNE ETKİŐİ

Asuman GÜNER ÖZTÜRK
(Doktora Tezi)

İstanbul – 2016

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

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUP PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS BİÇİMLERİ VE FARKINDALIK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Asuman GÜNER ÖZTÜRK
(Doktora Tezi)

Danışman
Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL

İstanbul - 2016



**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2016**

ONAY

Asuman Güner Öztürk tarafından hazırlanan "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Temas Biçimleri ve Farkındalık Düzeylerine Etkisi" konulu bu çalışma, 29.04.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

TEZ DANIŞMANI

Doc. Dr. Muge TOSUN

JÜRİ ÜYESİ

Prof. Dr. Halil İKŞİ

JÜRİ ÜYESİ

Yrd. Doc. Dr. Ayşe NİLGÜN ÇELİK

JÜRİ ÜYESİ

Doc. Dr. Hanna Scheeler

JÜRİ ÜYESİ

Yrd. Doc. Dr. Özgür AYDIN

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM

1998-2003 İstanbul Bilgi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji, Lisans

2005-2008 Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Yönetim ve Çalışma Psikolojisi, Yüksek Lisans

2011-2016 Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Doktora

DİĞER EĞİTİMLER

2004 - 2006 **Gestalt Terapi Eğitimi**
Doç. Dr. Hanna Nita Scherler

2004 - 2005 **Aile ve Çift Terapisi Eğitimi**
Dr. Beril Tekin, Dr. Gülcan Özer, Uzm. Psk. Oya Fidanoglu

KİŞİSEL BİLGİLER:

Doğum Tarihi : 18 Haziran 1981
Doğum Yeri : İstanbul
Medeni Hal : Evli
Ehliyet : B Sınıfı
Uyruğu : T.C.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

E-posta: asumanguner@gmail.com

Hayat arkadaşım, sevgili eşim Cem Öztürk'e,

Kıymetli hocam Doç. Dr. Hanna Nita Scherler'e,

Canım annem Hatice Güner'e,

Ben olmama katkı sağlayan Aydan Özkan'a

ÖZET

“Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisi” başlıklı bu çalışmada araştırmanın genel amacı, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırma ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırma, deneme modeline uygun olarak planlanmıştır. Bu araştırmada, deneysel desen modellerinden, öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Veri çeşitlemesi yapılarak, betimsel analiz ve içerik analizinden de faydalanılmıştır.

Araştırma, eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya toplam 48 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney I, kontrol I, deney II ve kontrol II olmak üzere dört grup oluşturulmuştur. Katılımcıların 24 tanesi “rehberlik ve psikolojik danışmanlık” bölümünden, 24 tanesi ise eğitim fakültesinde başka bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçekler, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”dir. Ayrıca, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri çeşitlemesi amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan 17 sorudan oluşan grup programı değerlendirme anketi kullanılmıştır. Veri çeşitlemesi için faydalanılan nitel analiz kısmında ise araştırmacı tarafından hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerle ilgili yapılan analizler, nicel analiz kısmında ölçek analizleri nonparametrik Mann-Whitney U ve Wilcoxon testleri ile; anket analizleri ise betimsel analiz yöntemi ile denetlenmiştir. Veri çeşitlemesi amacıyla kullanılan nitel verilerin analizi kısmında ise içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denenceleri; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri üzerinde etkilidir”; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin temas biçimleri üzerinde etkilidir”; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılmaması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne grup oturumlarına katılan katılımcıların verdikleri cevaplar, grup oturumlarından beklenen sonuçları destekler niteliktedir” şeklinde belirlenmiştir. Buna ek olarak, veri çeşitlemesi yapabilmek amacıyla araştırmanın genel amacına bağlı olarak “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılmaması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu”na grup oturumlarına katılan katılımcıların yazılı olarak verdikleri cevapların grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı” nitel veriler aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında, deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Deney I grubu ve deney II grubu “farkındalık” öntest-sontest puanları arasında sontest lehine fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; “temas biçimleri” puanlarında ise geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde anlamlı farklılık bulunmuş; duygusal duyarsızlaşma alt boyutunda fark anlamlı bulunmamıştır. Kontrol I ve kontrol II gruplarının öntest-sontest farkındalık ve temas biçimleri puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Deney I ve kontrol I grupları sontest puanları arasında deney I grubu lehine fark “farkındalık” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; temas biçimlerinin alt boyutlarında ise geri döndürme, saptırma ve temas temas biçimlerinde anlamlı bulunmuş; iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarında fark anlamlı bulunmamıştır. Deney II ve kontrol II grupları sontest puanları arasında deney II grubu lehine fark “farkındalık” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; temas biçimlerinin alt boyutlarında ise fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sonuç olarak, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına katılan öğrencilerin farkındalık düzeylerini arttırmada ve temas biçimlerini geliştirmede etkili bir program olduğu saptanmıştır.

ABSTRACT

The study entitled as “the effect of gestalt personal growth group program on university students’ contact styles and awareness levels”. This study investigated whether the contact styles and awareness levels of the university students, enrolled in the education faculty, would increase or decrease as a result of the group program application, developed by the investigator.

In this research, from experimental design models, pretest-posttest experimental design with control group is used. The experiment consisted of four groups as experimental I, control I, experimental II and control II. In order to make the data variation, it has benefited from the descriptive analysis and content analysis.

The sample of the study consisted of education faculty students. Total of 48 students attended the study. 24 of the participants were from the “Guidance and Psychological Counseling” department, and 24 of the students were from the education faculty, majoring in different studies.

“Mindful Attention Awareness Scale”, the “Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised” and “Personal Information Form” were utilized to obtain data. For the qualitative analysis, “Gestalt Personal Growth Group Evaluation Form” was used, developed by the experimenter.

The analysis of the data, obtained from the experiment, is checked by the nonparametric Mann-Whitney U and Wilcoxon tests and also, the descriptive analyses. Content analyses were used for the qualitative data analysis.

The following are the results of the experiment: No difference has been found between the experimental and control groups’ pretest scores; A statistically significant difference has been found between the pretest-posttest scores of the experimental I and experimental II groups, in favor of the posttest; The difference between the pretest-posttest scores of the control I and control II groups has not been found to be

statistically significant; The difference in the posttest scores between the experimental and control groups has found to be significant, in favor of the experimental groups; The findings resulting from the qualitative and quantitative analyses exhibit compatibility.

In conclusion, the study demonstrates that “Gestalt Personal Growth Group Program” positively affects the awareness levels and the contact styles of the university students. The results obtained from the experimental groups show a significant difference compared to the results obtained from the control groups. The comparison of the experimental I and experimental II group results show a close proximity to one another.



İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
ÇİZELGELER LİSTESİ	xv
GRAFİKLER LİSTESİ	xvi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	xvii
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	5
1.3. Önem	8
1.4. Sınırlılıklar	9
1.5. Sayıtlılar	10
1.6. Tanımlar	10
BÖLÜM II: ALAN YAZIN / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	15
2.1. Gestalt Yaklaşımı	15
2.1.1. Gestalt Yaklaşımının Kurucuları	16
2.1.2. Gestalt Yaklaşımının Temelleri	20
2.1.2.1. Gestalt Psikoloji	21
2.1.2.2. Hümanist Yaklaşım	25
2.1.2.3. Holistik (Bütüncül) Bakış Açısı	29
2.1.2.4. Varoluşçu Yaklaşım	31
2.1.2.5. Alan Kuramı	34
2.1.2.6. Beden Terapisi	35
2.1.2.7. Diğer Temeller	36
2.1.3. Gestalt Yaklaşımının Temel Kavramları	37

2.2. Fenomenolojik Yaklaşım	41
2.3. Şimdi ve Burada	42
2.4. Farkındalık	45
2.5. Temas	48
2.6. Temas Biçimleri	51
2.6.1. Kendine Döndürme	54
2.6.2. Duyarsızlaşma	56
2.6.3. İç alma	57
2.6.4. Yansıtma	58
2.6.5. Saptırma	59
2.6.6. İç İç Geçme	59
2.7. Grupla Psikolojik Danışma	61
2.7.1. Grupla Psikolojik Danışma Tarihi	62
2.7.2. Farklı Kuramların Grupla Psikolojik Danışma Yaklaşımları	63
2.7.3. Terapötik Normlar	69
2.7.4. Terapötik Etmenler	70
2.7.5. Grup Liderinin Temel Görevleri	73
2.7.6. Grupla Psikolojik Danışma Grubunun Yaratılması	75
2.7.7. Grupla Psikolojik Danışma Süreci	78
2.7.8. Gestalt Terapi Yaklaşımına Göre Grupla Psikolojik Danışma	80
2.7.8.1. Bireysel Yönelimli Gruplar	80
2.7.8.2. Grup Süreci Yönelimli Gruplar	80
2.7.8.3. Kişisel Gelişim Yönelimli Gruplar	81
2.7.8.4. Eğitim Yönelimli Gruplar	81
2.8. İlgili Araştırmalar	82
2.8.1. Gestalt Yaklaşımı Üzerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	82
2.8.2. Gestalt Temas Biçimleri Üzerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	84
2.8.3. Farkındalık Üzerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	89
2.8.4. Gestalt Yaklaşımı Üzerine Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	92

BÖLÜM III: YÖNTEM	96
3.1. Araştırmanın Modeli	96
3.2. Araştırma Grubu	97
3.3. Veri toplama Araçları	101
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	102
3.3.2. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF	102
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	105
3.3.4. Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi	106
3.3.5. Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu	106
3.4. Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı	107
3.4.1. Grup Programının Amaçları	109
3.4.2. Grup Programının İçeriği ve Egzersizler	114
3.5. Uygulama Süreci	118
3.6. Verilerin Toplanması	118
3.7. Verilerin Çözümlemesi	120
3.7.1. Nitel Verilerin Kodlanması	122
BÖLÜM IV: BULGULAR	124
4.1. Araştırmanın Denencelerine İlişkin Bulgular	124
BÖLÜM V: YARGI, TARTIŞMA, ÖNERİLER	154
5.1. Yargı	154
5.2. Tartışma	165
5.3. Öneriler	177
KAYNAKÇA	180
EKLER	190
EK 1 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Duyurusu	191
EK 2 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Tanıtım Formu	192
EK 3 Öngörüşme Formu	194
EK 4 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Oturum Gün Seçimi	195

EK 5	Gestalt Kişisel Gelişim Grup Uygulaması Katılım Sözleşmesi	196
EK 6	Pilot Grup Çalışması Oturum Planı	197
EK 7	Kişisel Bilgi Formu	199
EK 8	Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği (GTBÖ-YDF)	200
EK 9	Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	202
EK 10	Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu ve Anketi	203
EK 11	Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Oturum Planı	206
EK 12	Grup Programı Malzeme Listesi	207
EK 13	Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı	208



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2.1.	Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bölüm ve Çalışma Gruplarına Göre Dağılımları.....	99
Tablo 4.1.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Öntest Puanları ile Kontrol I Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	125
Tablo 4.2.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Öntest Puanları ile Kontrol II Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	125
Tablo 4.3.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	126
Tablo 4.4.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	126
Tablo 4.5.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Kontrol I Grubu Öntest -Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	127
Tablo 4.6	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Kontrol II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	127
Tablo 4.7.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Sontest Puanları ile Kontrol I Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	128
Tablo 4.8.	“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Sontest Puanları ile Kontrol II Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	128
Tablo 4.9.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Öntest Puanları ile Kontrol I Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	130
Tablo 4.10.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Öntest Puanları ile Kontrol II Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	131
Tablo 4.11.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	132
Tablo 4.12.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	133

Tablo 4.13.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Kontrol I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	135
Tablo 4.14.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Kontrol II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları	136
Tablo 4.15.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Sontest Puanları ile Kontrol I Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	137
Tablo 4.16.	“Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Sontest Puanları ile Kontrol II Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	138
Tablo 4.17.	Deney I Grubu Katılımcılarının “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne İlişkin Cevaplarını İçeren Frekans ve Yüzde Tablosu	139
Tablo 4.18.	Deney II Grubu Katılımcılarının “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne İlişkin Cevaplarını İçeren Frekans ve Yüzde Tablosu	143
Tablo 4.19.	Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	148
Tablo 4.20.	Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	149
Tablo 4.21.	Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	150
Tablo 4.22.	Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	151
Tablo 4.23.	Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	152
Tablo 4.24.	Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu	153

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1.1.	Araştırma Modeli.....	96
Şekil 3.4.1.2.	Grup Programı Hedef Haritası	113



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 2.1.2.1. Gestalt Terapi Yaklaşımının Temelleri	21
Çizelge 2.1.2.1.1. Gestalt Psikoloji ve Gestalt Terapi Arasındaki Farklılıklar	25
Çizelge 2.6.1. Temas Biçimlerinin Çeşitleri	54
Çizelge 2.7.2.1. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupla Psikolojik Danışma Çizelgesi-I....	66
Çizelge 2.7.2.2. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupla Psikolojik Danışma Çizelgesi-II..	67
Çizelge 2.7.2.3. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupla Psikolojik Danışma Çizelgesi-III.	68
Çizelge 3.2.1. Araştırma Gruplarının Oluşturulması Süreci	98
Çizelge 3.3.3.1. Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı Oturum Planı	110
Çizelge 3.4.2.1. Grup Programının Ana Hatları	114

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 4.1.1.	Deney I Grubu Anket Yüzde Dilimleri	142
Grafik 4.1.2.	Deney II Grubu Anket Yüzde Dilimleri	146



KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
GT	: Gestalt Terapi
GTBÖ	: Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği
PDR	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
RAM	: Rehberlik Araştırma Merkezi



BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem

Giderek hızlanan dünya ile birlikte bu dünyaya ayak uydurmak durumunda olmak insanlar üzerinde bir baskı yaratmaktadır. Son otuz yılda değişen toplumsal yapı, teknolojinin ilerlemesi, internetin hayatlarımıza dahil olması, özellikle büyük şehirlerdeki kaotik yaşam nedeniyle insanlar da pek çok şeyi üzerinde çok fazla düşünmeden yapmak durumunda kalmaktadır. Bu hız aslında insanın doğasıyla, kendisiyle ve çevresiyle ne kadar uyumludur?

Kendisinin ve çevresinin farkına varması, deneyimlediklerine ilişkin farkındalık geliştirmesi, nasıl temas ettiğini (ilişki kurduğunu) anlaması için şimdiki zamanda kalabilmesi gereken insan, hızlanan yaşam ve onun baskısıyla giderek şimdiki zamandan kopmaktadır. Şimdiki zamandan kopmak, farkındalık düzeyini azaltmakta ve temas kurma biçimlerini sağlıksızlaştırmaktadır.

Farkındalık (awareness) kavramı, Türkçe sözlükte farkında olmak, farkına varmak, sezmek, varlığını hissetmek, anlamak, görmek ve ayırt etmek anlamları ile tanımlanmaktadır (Akalın, Ş. H., Toparlı, R., Gözaydın, N., Zülfikar, H., Argunşah, M., Demir, N. vd., 2011). Gestalt yaklaşımı açısından ise farkındalık, bireyin ne yaptığına, nasıl yaptığına, duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve bedenine ilişkin farkındalığı olarak ele alınmaktadır. Farkındalık, insanın kendi ihtiyaçlarına ve çevresine dair farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık, “şimdi ve burada”ya aittir. Bireyin şimdiki zamanda, bütün duyu organları ve kendi varoluşunun tüm boyutlarıyla temas içinde olması olarak tanımlanan farkındalık, bireyin kendisine ve çevresine ilişkin uyanık olması durumudur. Öncelikle neye ihtiyaç duyulduğunun

tanımlanması ve o ihtiyacın çevreden nasıl (hangi kaynaklarla) giderileceğinin cevaplanmasıyla ilgilidir. Farkındalık, şu anda olan ile kişinin kendi varlığının ilişki içinde olması olarak tanımlanan, bir deneyim (yaşantı) formudur. Her insanın doğal olarak sahip olduğu varoluş boyutlarının (duygu, düşünce, beden ve tinsel boyutlarının) hepsinin farkında olunması ve her boyutta yaşantıya açık olunmasıyla; neyi, nasıl algılıyorum, nasıl anlamlandırıyorum; nasıl tepki veriyorum; nasıl kendimi engelliyorum vb. sorularının cevaplanabilmesiyle ilgilidir. Kişinin, yaşamın akışıyla nasıl uyumlandığı veya ayrıştığına dair farkındalık geliştirmesi, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisine dair farkındalık geliştirmesidir (Perls, 1973; Daş, 2009).

Farkındalık kavramı üzerine yapılan araştırmalar Türkiye’de özellikle son 15 yılda artış göstermektedir. Farklı terapi yaklaşımları farkındalık kavramını ele almaktadırlar. Gestalt yaklaşımı, farkındalığı (awareness) terapinin temel amacı olarak görmektedir. Bunun yanı sıra, bilişsel davranışçı terapiler de farkındalık (mindfulness) kavramını teorilerine ekleyerek zenginleşmektedir. Doğu meditasyon geleneğini temel alan farkındalık (mindfulness) kavramı, düşünce ve duyguları yargılamadan ve kabullenici bir şekilde, bir kişinin şimdiki zamanda meydana gelen olaylara karşı odaklanması olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, dikkati yönlendirme yolu olarak görülmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Gunaratana, 2011; Kabat-Zinn, 2012). Farkındalık kavramı üzerine artan ilgi, aynı zamanda beraberinde “şimdi ve burada” yaklaşımının da önemsenmesini sağlamıştır. Varoluşçu yaklaşımın temel metodolojisini oluşturan “şimdi ve burada” yaklaşımı, hümanist-varoluşçu yaklaşımların benimsediği ortak kavramlardan en önemlisidir. Ancak yakın zaman içerisinde bilişsel davranışçı terapi gibi pek çok terapi yaklaşımı da “şimdi ve burada” yaklaşımını kendi teorilerine eklemeye başlamışlardır.

Gestalt yaklaşımı, hümanist yaklaşımlar şemsiyesi altında yer alan bir terapi yaklaşımıdır. Fritz Perls, Laura Perls ve Poul Goodman tarafından 1940’lı yıllarda geliştirilmeye başlanmıştır. Gestalt terapi yaklaşımının dayandığı temellere bakıldığında, hümanist yaklaşım, varoluşçu yaklaşım, fenomenolojik yaklaşım, bütüncül bakış açısı, alan kuramı ve uzak doğu felsefesi gibi pek çok kuram ve bakış

açısından faydalandığı görülmektedir. Ayrıca, beden terapisi, psikanaliz ve psikodrama gibi yaklaşımlardan da izler taşımaktadır (Houston, 2003; Latner, 1986; Voltran-Acar, 2015). Gestalt terapi, şimdiki zamana odaklanmakta, şimdi ve burada yaklaşımını benimsemektedir. Farkındalık, temas (biçimleri) ve kişisel sorumluluk kavramları ise odaklandığı en temel kavramlardandır. Farkındalık kavramının yanı sıra temas (contact) ve temas biçimleri (contact styles) gestalt yaklaşımında oldukça önemli olan kavramlardır. Bu kavramlar, kişilerin nasıl temas ettiği (ilişki kurduğu), kendi ihtiyaçlarıyla ve çevreleriyle nasıl buluşup ayrıştıklarını açıklamaktadır. Temas, büyüme ve gelişmenin yaşam kaynağı olarak görülmekte, hayatta kalma ve değişim için gerekli olduğu ifade edilmektedir. Temas, kişinin kendi bireyselliğini kaybetmeden diğerleriyle ve doğayla etkileşim içinde olmasıdır. Aslında, insan her an temas halindedir. Ancak, temas ederken (buluşup - ayrışırken), nasıl temas edildiğine dair farkındalık kazanılması önemlidir. Nasıl temas edildiği, temas biçimlerini oluşturmaktadır. Gestalt yaklaşımına göre, altı tane temas biçimi vardır. Bunlar; (enerjiyi) kendine döndürme, duyarsızlaşma, içe alma (psikolojik dışları olmadan yutma), yansıtma, saptırma (amaçtan sapma) ve bireyselliği koruyamayacak şekilde diğerinin sınırı içerisinde kendini var etmedir (bütünleşme / iç içe geçmedir). Temas biçimlerini fark etmek için ise farkındalığın artırılması gerekmektedir. Kullanılan temas biçimlerine dair farkındalık geliştirmek, kişinin dirençlerini, bitmemiş meselelerini anlaması açısından ayrıca önemlidir (Wheeler, 1991; Perls, 1973; Latner, 1986; Polster ve Polster, 1974).

Ülkemizde gestalt terapi yaklaşımına yönelik olarak gerçekleştirilmiş sınırlı sayıda araştırma vardır. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak gestalt yaklaşımına dayalı bir grup çalışmasına ise rastlanmamaktadır. Özellikle farkındalık ve temas biçimleri üzerine üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bu araştırmaya benzer deneysel bir çalışma ülkemizde mevcut değildir. Doğrudan farkındalık üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaya ise rastlanmamaktadır. Temas biçimleri üzerine yapılan, bir ölçek (Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği) uyarlama çalışması (Gökdemir-Aktaş, 2002), ve ölçek (Gestalt Temas Engelleri Ölçeği) geliştirme çalışması mevcuttur (Tagay, 2010). Gestalt yaklaşımına dayalı çalışan yetişkinlere yönelik bir grup çalışması tespit edilmiştir (Güloğlu, 2005). Bunun dışında, gestalt yaklaşımına yönelik yapılan çalışmalar bireysel danışmanlık

kapsamında veya tarama yöntemi türünde çalışmalardır. Üniversite öğrencileriyle, özellikle eğitim fakültesine kayıtlı üniversite öğrencileriyle gestalt yaklaşımına dayalı olarak farkındalık ve temas kavramları üzerinden yapılmış bir araştırma mevcut değildir.

Gestalt terapi yaklaşımına yönelik olarak yurtdışında yapılmış araştırmalara bakıldığında çok çeşitli araştırmaların var olduğu; farkındalığı arttırmak amacıyla pek çok grup çalışmasının farklı gruplarla (öğrenciler, ebeveynler, yetişkinler vb.) ve çeşitli değişkenler (kaygı, özgüven, benlik kavramı, özyeterlik, kişilerarası ilişki becerileri vb.) ve sıklıkla deneme modeline uygun olarak incelendiği görülmektedir (Stein, 1984; McGrath, 1989; Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca, 1974; Coffey, 1986; Anderson, 2014; Maher, Robertson, Howie, 2011; Aumann, 2004; Hershbell, 1998; Heiden, 2006; Myers, 1996; Schoenberg, 1999; Caffaro, 1989; Leininger, 1992; Randolph, 1988).

Farkındalık ve temas kavramlarına yönelik olarak gestalt terapi yaklaşımı üzerinden çalışmak, kendi içerisinde barındırdığı farklı yaklaşımların zenginliği ve metodolojisinin esnekliği bakımından en uygun yaklaşım olarak görülmektedir. Gestalt yaklaşımı, farkındalığın ve temasın artırılması için belirlenen temaya ilişkin kişilere doğrudan “yaşatarak”, deneyim üzerinden gelişim ve değişim sağlamayı teklif etmektedir. Sadece zihinsel düzeyde bir öğrenmeden çok, düşünce, duyu ve beden boyutlarının hepsine birden odaklanmaktadır. Bu nedenle de, kısa süreli grup çalışması için etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Grup uygulamalarında, farkındalık ve temas üzerine yaşantıya odaklı, doğrudan çalışmayı teşvik eden gestalt yaklaşımının, kişisel gelişim grup programı olarak uygulanmasının üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimlerine katkı sağlayacağı, farkındalık düzeylerini arttıracacağı ve temas biçimlerinde de değişime yol açacağı düşünülmektedir. Gestalt yaklaşımında kişisel gelişim yönelimli gruplar olarak adlandırılan grup uygulamalarında kişilerin, farkındalıklarını arttıracakları, kendi kişisel gelişimlerini destekleyecekleri, belirli alanlarda kendilerinde değişim sağlayacakları, kendilerini daha iyi tanıma fırsatı bulacakları hem kendileri ile hem de çevreleri ile daha işlevsel ilişki kurabilecekleri bilinmektedir. Hem gestalt terapi

yaklaşımını algısal ve bilişsel düzeyde öğrenmeleri, hem de bireysel farkındalıklarının arttırılması ile değişimleri hedeflenmektedir.

Bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmalarını, doyurucu ilişkiler geliştirebilmelerini, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini ve kendi kendilerini destekleyebilmelerini gestalt terapi yaklaşımı, farkındalık düzeyi ile açıklamaktadır. Eğer bireyin farkındalık düzeyi yüksek ise, psikolojik olarak sağlıklı olacağı, duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olacağı, kendisini ve çevresini organize etme konusunda etkin olacağı, böylece işlevsel olacağı ifade edilmektedir. Bu bakış açısından hareketle, farkındalık ve temas biçimleri üzerine bir gestalt kişisel gelişim grup uygulamasının, üniversite öğrencilerinin kendilerine ve çevrelere dair temas biçimlerinin ve farkındalık düzeylerinin gelişmesinde işe yarar bir yöntem olacağı düşünülmektedir.

Eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin akademik olarak gelişmelerinin yanı sıra kişisel gelişmelerinin de desteklenmesi gerekliliğini işaret ederek, geleceğin öğretmen, rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlarının farkındalık düzeylerine, kendileri ve diğerleriyle olan temas biçimlerinin işlevselliğine katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Farkındalığı yüksek ve sağlıklı temas biçimleri kullanan öğretmen ve uzman adaylarının kendi ihtiyaçlarına ve çevrenin ihtiyaçlarına duyarlı olacakları, kendileri ve çevreleri arasındaki sınıra dair farkındalık geliştirecekleri, kendi bireysel sınırlarını ve bireyselliklerini korumada gelişim gösterecekleri ve böylece çevre ile daha işlevsel ilişki kurabilecekleri düşünülmektedir. Optimal düzeyde ise doğrudan insanlarla çalışan kişiler olarak uygun temas biçimlerini kullanarak ve sınır bilincine sahip olarak şimdiki zamanda ilişki kurmalarının, ilişkide oldukları kişileri de etkileyeceği öngörülmektedir. Bu nedenlerle bu araştırmada, eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerinde, araştırmacı tarafından hazırlanan grup programı uygulaması sonucunda bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

1.2. Amaç

Araştırmanın genel amacı; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini artırma ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olup olmadığının incelenmesidir. Bu çerçevede deney ve kontrol gruplarından elde edilen nicel ve nitel veriler aracılığıyla araştırma denenceleri test edilmiştir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denenceleri aşağıda belirtilmiştir.

1. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri üzerinde etkilidir.
 - a) Deney ve kontrol gruplarının öntest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur.
 - b) Deney gruplarının öntest – sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık vardır.
 - c) Kontrol gruplarının öntest – sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.
 - d) Deney ve kontrol gruplarının sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık vardır.
2. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin temas biçimleri üzerinde etkilidir.
 - a) Deney ve kontrol gruplarının öntest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” alt boyutları (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur.

- b) Deney gruplarının öntest – sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” alt boyutları (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) puanları arasında anlamlı farklılık vardır.
- c) Kontrol gruplarının öntest – sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” alt boyutları (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.
- d) Deney ve kontrol gruplarının sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” alt boyutları (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık vardır.
3. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılmaması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne grup oturumlarına katılan katılımcıların verdikleri cevaplar içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar grup oturumlarından beklenen sonuçları destekler niteliktedir.
4. Araştırmanın genel amacına bağlı olarak “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılmaması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu”na grup oturumlarına katılan katılımcıların yazılı olarak verdikleri cevapların grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı nitel veriler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bu amaçla, grup uygulamasına katılan katılımcılara sorulan üç açık uçlu soruya ilişkin aşağıda yer alan şu ifadeler incelenmiştir;
- Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin kazandıkları farkındalıkları,

grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.

- Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin kendilerinde gözlemledikleri değişimleri, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.
- Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin deneyimledikleri grup çalışmasını, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.

1.3. Önem

Farkındalık ve temas biçimlerinin insan hayatına, büyüme ve olgunlaşmada, bireyselleşme ve ayrışabilmede, işlevsel düzeyde ilişki kurma ve sürdürmede, yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmede, özgür irade ile seçim yapabilmede ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu alabilmede, yaşantıları (deneyimleri) duygu, düşünce ve beden boyutlarında tanımlayabilmede, işlevsel şekilde temas sınırı (contact boundary) oluşturma gibi bir çok alanda etkisi vardır. Bu alanları geliştirmenin, kişilerin kendi yaşamlarında ve diğerleriyle girdikleri ilişkilerde değişiklikler sağlayacağı varsayılabilir. Gestalt yaklaşımıyla yapılan grup çalışması yönteminin bu alanları geliştirmede etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü gestalt yaklaşımının metodolojisi fenomenolojiktir. Doğrudan deneyim yoluyla, yaşatarak değişime götürmektedir.

Ülkemizde gestalt terapi yaklaşımına dayalı yapılmış araştırma sayısı sınırlı düzeydedir. Gestalt yaklaşımının temel amacı olan “farkındalık” üzerine ise üniversite öğrencileri ile yapılmış bir grup programı mevcut değildir. Bu çalışmanın, gestalt terapi yaklaşımına dayalı olarak, bir kişisel gelişim grup programı hazırlanmasını ve onun sınanmasını hedeflemesi bakımından anlamlı bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda, çalışma grubu olarak eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin çalışma gruplarına seçilmiş olması ayrıca önemlidir. Çünkü öğretmenler, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar bu alanlarda geliştikçe, yetkinlikleri, kişisel yeterlilikleri, ilişki kurma biçimleri gelişecektir. Öğrencilerin, öğretmenlerini örnek aldığı düşünülürse, öğretmenlerde sağlanacak değişikliğin gelecek nesilleri de farkındalık ve bilinçlilik bağlamında olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilecek bulguların;

- Gestalt yaklaşımına dayalı, farkındalık ve temas biçimleri üzerine bir kişisel gelişim grup uygulaması örneği teşkil etmesi bakımından alana bir katkı sunacağı,
- Öğrenci gruplarıyla, farkındalık ve temas biçimleri üzerine yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı,
- Araştırmacıların konu ile ilgili yeni çalışmalarına ışık tutacağı umulmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıda belirtilen sınırlılıklar dahilinde geçerlidir.

1. Eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerinin, araştırmacı tarafından hazırlanan grup programı uygulaması sonucunda artıp artmayacağını araştırıldığı bu araştırma, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde eğitim fakültesine kayıtlı olarak okumakta olan 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan araştırma grupları (araştırmaya katılan öğrenciler) ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan farkındalık, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle, temas biçimleri ise “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği - Yeniden Düzenlenmiş Formu”nun ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Uygulanan grup çalışmalarının sonuçları, sadece araştırma grupları ile ilgilidir. Grup çalışmasından, grup katılımcılarının elde edeceği fayda veya değişim, grup katılımcılarının kendi hazır oluş, motivasyon, değişime açıklık ve kişisel gelişim düzeyleriyle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Bu çalışmada, aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin uygulanan ölçekleri içtenlikle cevaplandıkları varsayılmaktadır.
2. Bu araştırma, kullanılan ölçme araçları ve ölçtükları özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

1.6. Tanımlar

Bu çalışmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda yer almaktadır.

Gestalt Terapi: Fritz Perls, Laura Perls ve Paul Goodman tarafından geliştirilen, hümanist ve varoluşçu yaklaşımlar içerisinde yer alan bir terapi yaklaşımıdır. Gestalt terapisinin temel amacı farkındalıktır. Kişilerin farkındalığını arttırarak değişimin gerçekleşeceğini ileri süren, insan doğasına olumlu bakan ve insanın yaratıcı potansiyeline inanan bir terapi yaklaşımıdır. Hümanist psikoloji, varoluşçuluk, fenomenoloji, alan kuramı, gestalt psikolojisi, uzak doğu felsefesi, beden terapisi, ve psikodrama gestalt terapisinin dayandığı temeller olarak sıralanmaktadır (Houston, 2003; Latner, 1986; Voltran-Acar, 2015).

Farkındalık (Awareness): Belirli bir anda, bütün duyu organları ile bir kişinin kendi varoluşuyla temas halinde olmasıdır. Kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması olarak da tanımlanabilmektedir. Farkındalık, şu anda olan ile kişinin kendi varlığının ilişki içinde olması olarak tanımlanan bir deneyim (yaşantı) formudur. Kişinin spontan olarak ne yaptığına, ne hissettiğine, ne düşündüğüne, ne deneyimlediğine ilişkin duyumsaması, farkında olması veya bilmesidir. Tüm dikkatin içinde bulunulan an'a verilmesidir (Perls, 1973; Latner, 1986; Daş, 2009).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsat ve şimdiki zamanda olanlara karşı aktif olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bilinçli farkındalık, düşünce ve duyguları yargılamadan ve kabullenici bir şekilde bir kişinin şimdiki zamanda meydana gelen olaylara odaklanması; dikkatlilik; şimdiki zamanda olan olayların farkında olma hali; kişinin hem kendisiyle hem de dünyayla uyum içinde yaşaması; içinde bulunulan anda olanların farkında olmak ve dikkati yönlendirme yolu olarak tanımlanmaktadır. Şimdiki zamanda meydana gelen olaylarla ilgili olarak dikkatin ve farkındalığın var olup olmaması ile ilgilenmekte; yaşanan ana odaklandırılmış dikkat ve farkındalığı kapsamaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Gunaratana, 2011; Kabat-Zinn, 2012).

Temas (Contact): Gestalt yaklaşımında psikolojik sağlıklılık için önemli kabul edilen temas kavramı hayatta kalma, büyüme, gelişme ve değişim için yaşam kaynağı olarak görülmektedir. Temas, çevreyi yaşayabilmenin, kişisel değişimin ve olgunlaşmanın kaçınılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Temas kişinin kendi bireyselliğini kaybetmeden diğerleriyle ve çevreyle etkileşim içinde olmasıdır. Kişinin kendisi ve çevresiyle temas kurarak ve onlara sınır koyarak ihtiyaçlarını karşılamasıdır (Wheeler, 1991; Perls, 1973; Latner, 1986; Polster ve Polster, 1974).

Temas Biçimleri (Contact Styles): Temas biçimleri, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve çevrenin ihtiyaçlarını giderirken, kendisiyle ve çevresiyle nasıl temas ettiği (ilişki kurduğu, bulunduğu) ve nasıl sınır koyduğu (ayrıştığı) ile ilgili olarak kişinin kullandığı yollardır. Temelde altı tane temas biçimi mevcuttur. Bunlar; geri döndürme (retroflexion), duyarsızlaşma (desensitisation), saptırma (deflection), yansıtma (projection), iç içe geçme (confluence) ve içe almadır (introjection) (Wheeler, 1991; Akkoyun, 2001; Polster ve Polster, 1974).

Geri Döndürme (Retroflexion): Geri döndürme temas biçimi, enerjiyi kendine yöneltme, kendine çevirme, geriye dönme ve geri çarpma olarak tanımlanabilen bir temas biçimidir. Kişinin başkasının kendisine yapmasını istediği yani diğerlerinden bekledikleri (örneğin; ilgi, sevgi, okşanmak vb.) şeyleri kendi kendisine yapması durumudur. Aynı zamanda, kişinin başkasına yapmak istediği yani diğerlerine vermek istediği (örneğin; öfke, sıkmak vb.) şeyleri yine kendi kendisine yapması durumudur. Geri döndürme, kişinin çevre ile yaratıcı bir şekilde ilişki kurması yerine (olumsuz duygusu/enerjisi) kendisine yönelterek kendisiyle ilişki kurması olarak tanımlanmaktadır. Geri döndürme temas biçimi bir ihtiyaç doğrultusunda ortaya çıkan enerjinin çevreye yöneltilmesinden önce kişinin kendine yöneltilmesi ile gerçekleşmektedir (Polster ve Polster, 1974; Voltran-Acar, 2015; Daş, 2009).

Saptırma (Deflection): Saptırma temas biçimi, hissetmekten veya etkilenmekten kaçınma olarak tanımlanan saptırma, yönünü değiştirmek, doğrudan temas kurmaya direnç göstererek temasın yoğunluğunu ve seviyesini azaltmaya çalışmak olarak bilinmektedir. Saptırma temas biçimini kullanan kişi diğerleriyle (diğer insanlar, çevredeki durum, olay ve objelerle) doğrudan temas etmek yerine, temasın yaratacağı duygulanımdan kaçınmak, etkisini azaltmak üzerine ilişki kurmaktadır. Saptırmanın sık kullanıldığı durumlarda, doğrudan olma yerine dolaylı olma, mizah kullanma, şakaya vurma, amaçtan sapma, konunun değiştirilmesi, geciktirme, erteleme, göz teması kurmama, yavaşlatma, yoğunluktan kaçınma, lafi dolandırma, entellektüelize etme, aşırı konuşma, ilişkiden uzaklaşma vb. şekillerde ortaya çıkan durumlar yaşanmaktadır (Wheeler, 1991; Daş, 2009; Polster ve Polster, 1974).

İç içe geçme (Confluence): İç içe geçme temas biçimi, ayrışmamışlık, iç içe olma, ayrı olmaktan kaçınarak çevre ile birleşme olarak ifade edilmekte ve temel olarak kişinin kendi bireyselliğini koruyamadığı durumları işaret etmektedir. Kişi ve diğeri arasında belirgin bir ayrımın olmaması, sınır oluşturmakta zorlanma, farkındalığın az olması, sürekli anlaşma için uyum gösterme, çelişki ve çatışmadan kaçınma için baş eğme şeklinde açıklanmaktadır. İç içe geçme temas biçiminde kişi ile çevresi arasında zayıf bir sınır olduğu, kişinin kendi duygu ve isteklerini reddederek, kendi ben'ini ve benliğini hissetmediği, başkalarına ve nesnelere bağımlılığı olduğu, başkalarının ve nesnelere bakıcılığını yapma görevi üstlendiği ileri sürülmektedir (Wheeler, 1991; Akkoyun, 2001; Polster ve Polster, 1974). İç içe geçme temas biçiminin bireyselleşme ve farklılaşmayı engelleyici şekilde olduğu ve bu durumda farkındalıktan söz edilemeyeceği ifade edilmektedir. Kişinin kendi kendine yetebilmesi, özerk ve bağımsız bir birey olabilmesi, kendi ihtiyaç ve isteklerine göre hareket edebilmesi, istemediği durumlarda hayır diyebilmesi için farklılaşması, ayrışması gerektiği öne sürülmektedir. İç içe geçme temas biçiminin farklılaşmaya izin vermeyerek sınırların yokluğuna hizmet ettiği belirtilmektedir (Voltran-Acar, 2015).

Duyarsızlaşma (Desensitisation): Duyarsızlaşma temas biçimi, hissetmenin yokluğu ve azalması olarak açıklanan, kişinin kendisine ve çevresine karşı dikkatsiz ve duyarsız olması durumudur. Kişinin kendisinde veya çevresinde olup biten şeyleri görmemesi, duymaması ve hissetmemesi durumu olarak ifade edilmektedir. Hislerin uyuşması, kişinin kendi bedeninden gelen uyarılara ve çevreden gelen bilgilere karşı dikkatsiz olması, gözardı etmesi ile tanımlanan duyarsızlaşma temas biçimi, kişiyi temas etmekten alıkoyan bir direnç olarak ifade edilmektedir. Kişinin duygularına, düşüncelerine, bedenindeki değişimlere karşı ilgisiz olması, heyecanın ve hissetmenin yaşanmaması, hareketsizlik ve sıkılmanın yaşanmasıdır (Wheeler, 1991; Houston, 2003; Akkoyun, 2001).

Kişisel Gelişim Grubu: Kişisel gelişim grubu, kişilerin psikolojik gelişimlerini desteklemek amacıyla yürütülen grup faaliyeti; psikolojik danışmanlığı ve psiko-eğitimi

bir arada içeren grup uygulaması türü; ilgili konu, anlam ve becerilerde gelişim, değişim ve bilgi kazandırmayı amaçlayan grup olarak bilinmektedir (Yalom, 2002). Gestalt yaklaşımına göre ise kişisel gelişim yönelimli gruplar, kişilerin farkındalıklarını arttıracakları, kendi kişisel gelişimlerini destekleyecekleri, belirli alanlarda kendilerinde değişim sağlayacakları, kendilerini daha iyi tanıma fırsatı bulacakları, hem kendileri ile hem de çevreleri ile daha işlevsel ilişki kurabilecekleri gruplar olarak bilinmektedir. Bu tür grup uygulamalarında katılımcıların ihtiyaçlarına göre çalışmanın belirlenmesi söz konusu olduğu gibi, belirli bir tema üzerinden de grup çalışması planlanabilmektedir. Kısa süreli gruplarda “yaşantı” odaklı ancak yapılandırılmış bir grup programı uygulanabilirken, uzun süreli gruplarda grubun ihtiyacı veya grup üyelerinin ihtiyaçları da ön planda tutulabilmektedir (Daş, 2009; Feder ve Ronall, 1980; Fairfield, 2004).

BÖLÜM II: ALAN YAZIN / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikli olarak gestalt yaklaşımına yer verilmiştir. Gestalt yaklaşımının kurucuları, yaklaşımın temelleri ve yaklaşımın temel kavramları ele alınmıştır. Ardından, grupla psikolojik danışma teorisine ilişkin bilgiler ve gestalt yaklaşımına göre grup uygulama çeşitleri sunulmuştur. Son olarak, araştırma konusuna ilişkin yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımı, hümanist yaklaşımlar şemsiyesi altında yer alan bir terapi yaklaşımıdır. Fritz Perls, Laura Perls ve Poul Goodman tarafından 1940'lı yıllarda geliştirilmeye başlanmıştır (Voltran-Acar, 2015). Gestalt terapi yaklaşımının dayandığı temellere bakıldığında, hümanist yaklaşım, varoluşçu yaklaşım, fenomenolojik yaklaşım, bütüncül bakış açısı, alan kuramı ve uzak doğu felsefesi gibi pek çok kuram ve bakış açısından faydalandığı görülmektedir. Ayrıca, beden terapisi, psikanaliz, sanat, dans ve psikodrama gibi yaklaşımlardan da izler taşımaktadır. Gestalt terapi, şimdiki zamana odaklanmakta, şimdi ve burada yaklaşımını benimsemektedir. Farkındalık, temas, temas biçimleri ve kişisel sorumluluk kavramları ise gestalt terapinin odaklandığı en temel kavramlardandır (Akkoyun, 2001).

Gestalt yaklaşımını tanımlamak kuramın yapısı itibariyle oldukça zordur. Gestalt yaklaşımını oluşturan bir çok temel bulunmaktadır. Bunlar; gestalt psikoloji, varoluşçuluk, fenomenoloji, hümanist yaklaşım, holizm, alan kuramı, beden terapisi, doğu dinleri, psikodrama ve sanat gibi farklı alanlar ve yaklaşımlardır. Gestalt yaklaşımını açıklamak için öncelikli olarak bu boyutları açıklamak gerekmektedir. Bu çeşitli yaklaşım ve kuramlar “gestalt yaklaşımının temelleri” bölümünde detaylı olarak ele alınmaktadır.

İlk olarak gestalt terapi yaklaşımının kurucuları ve temel bakış açıları ele alınmıştır. Kurucuların ve kuruluş öyküsünün açıklanmasının ardından yaklaşımın dayandığı temeller ve temel kavramlar ele alınmıştır.

2.1.1. Gestalt Yaklaşımının Kurucuları

Gestalt terapi yaklaşımı 1940'lı yıllarda Fritz (Frederick) Perls (1893-1970), Laura Posner Perls (1905-1990) ve Paul Goodman (1911-1972) tarafından geliştirilmeye başlanmıştır. Gestalt terapinin kurucusu olarak zaman zaman tek başına Fritz Perls anılsa da, eşi Laura Perls ve Paul Goodman'ın da yaklaşıma büyük katkıları olduğu bilinmektedir. Özellikle Perls'ün eşi Laura'nın gestalt yaklaşımının arkasındaki beyin olduğu düşünülmektedir. Kendisini “serseri dahi” olarak tanımlayan Fritz Perls (2003), etkileyici ve ilginç bir kişi olarak tanınmaktadır. 1970 yılında ölünceye kadar çeşitli yerlerde kalabalık kitlelere tanıtımlar yapmış, her çalışmasının bir gösteriye dönüştüğü bir çok çalışma gerçekleştirmiştir. Gestalt üzerine en fazla yayın yapan kişinin yine kendisi olduğu bilinmektedir. Çok az yayın yapan Laura Perls ise 1990 yılında (85 yaşında) ölene kadar gestalt terapi eğitimi vermeye devam etmiştir (Akkoyun, 2001).

Gestalt Almanca bir kelimedir. Almanca olan bu kelimenin başka bir dilde karşılığı olmadığı için bütün dillerde “gestalt” olarak kullanılmaktadır. “Gestalt”ın kelime anlamı “tam”, “tamamlanmış”, “bütün”, “örüntü”, “biçim” olarak tanımlanmaktadır (Voltran-Acar, 2015). Gestalt terapi yaklaşımı oluşturulurken, adının ne olacağı konusunda bir çok tartışma yaşandığı bilinmektedir. Fritz Perls (1947) “Ego, Açlık ve Saldırganlık” isimli ilk kitabında “süreç” ve “farkındalık” kavramları üzerinde odaklanması nedeniyle bu terapi yaklaşımına “konsantrasyon” terapisi adını vermiştir. Ancak, 1940'lı yılların sonuna doğru bu terapi yaklaşımı için çalışan herkes bir araya gelerek bir toplantı yapmışlar ve bu toplantı sonucunda “Gestalt Terapi Yaklaşımı” ismi benimsenmiştir (Voltran-Acar, 2015; Daş, 2009).

Gestalt psikolojisi kuramının algı üzerine çalışmaları ile gestalt terapinin çok farklı disiplinler olduğundan hareketle bu isme karşı çıkanlar olsa da Fritz Perls “Gestalt

Terapi Yaklaşımı” isminden vazgeçmemiştir. “Bütün parçaların toplamından daha fazladır” cümlesiyle özdeşleşen gestalt psikoloji kuramının bütün ve parça ilişkisine vurgusunun gestalt terapi yaklaşımının temelini oluşturan önemli bir dayanak olmasından hareketle aynı ismi paylaşmışlardır (Daş, 2009).

8 Temmuz 1893 yılında Fritz Perls (Frederick Solomon Perls) Almanya'nın Berlin şehrinde doğmuştur. Orta halli Yahudi bir ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. O doğduğunda biri üç diğeri bir buçuk yaşında iki ablası vardır (Daş, 2009). Tek erkek çocuk olarak annesinden özel ilgi gördüğü bilinmektedir. Ancak bazı kaynaklarda ise ailenin üç çocuğundan en büyüğü olduğu ileri sürülmektedir (Voltran-Acar, 2015). Şarap tüccarı olduğu bilinen babası ile hiçbir zaman çok yakın bir ilişkileri olmamış, babasının evlilik dışı ilişkiler yaşamasıyla birlikte anne babasının da ilişkileri iyi olmamıştır. Fritiz'in ölümünden sonra eşi Laura babası tarafından onaylanmadan büyüyen Fritiz'in tanınmaya ve kabul görmeye çok derinden ihtiyaç duyduğunu söylemiştir. Ailesi Fritz üç yaşına geldiğinde Berlin'in daha iyi olan bir semtine taşınmış, Alman toplumunda yahudi bir aile olarak bir yandan saygınlık kazanmaya çalışırken bir yandan da çocuklarına dini eğitim vermeye çalışmışlardır. Buna rağmen Fritz Perls ergenlik dönemini yaşarken kendini ateist olarak tanımlamaya başlamıştır (Akkoyun, 2001). Seneler sonra kendi yaşam öyküsünü anlattığı 1969 yılında yayımlanan “Çöp İçeri Çöp Dışarı” kitabında “tüm dinler insan yapımıydı ve yavandı, tüm felsefeler insan yapımı entelektüel provalardı. Varoluşumun tüm sorumluluğunu yüklenmem gerekiyordu” diyerek görüşlerini dile getirmektedir (Perls, 2003).

Frankfurt'ta yaşadığı dönem içerisinde Gestalt psikolojisi ile ilgili derslere devam eden Perls, Gestalt Psikolojinin kurucuları olan Wertheimer, Koffka ve Köhler'in çalışmalarını takip etmiştir. Gestalt terapi yaklaşımını oluştururken Gestalt psikolojisinden bir çok konuda faydalanmasına karşın, Perls'ü etkileyen en önemli görüşlerinden biri şudur; “insanlar sadece ilgilerini çeken şeyleri algırlarlar ve ilgilerini çeken bu şeyleri bir bütün içinde anlamlandırarak bir gestalt (figür/şekil) oluştururlar” (Daş, 2009).

Fritz Perls'ün gestalt terapi yaklaşımını oluştururken etkilendiği kişiler ve onların görüşleri çeşitlidir. İlk olarak fenomenolojinin kurucusu olan Brentano'dan (1838-1977) etkilenecek fenomenolojik bakış açısını benimsemiştir. Varoluşçu felsefenin babası olarak bilinen Kierkegaard (1813-1855), "sözel olmayan iletişim" kavramının öncüsü Max Reinhard, "yeniden yaşantılamak" ve "hatırlamak yerine tekrarlamak" kavramlarına vurgu yapan Otto Rank (1884-1939), "tamamlanmamış işler"den bahseden ve "insanlar tamamlamadıkları işleri tamamladıklarına göre daha fazla hatırlarlar" görüşünü ileri süren Bluma Zeigarnik (1901-1988), "insanlar, tamamladıkları işleri tamamlama ve anlamlandırma eğilimindedirler" diyen Ovsianka (1928), modern nöropsikolojinin öncüsü Goldstein (1978-1965), "bütünlük ve evrim" isimli kitabın yazarı ve "holizm" kavramının öncüsü Jan Smuts (1870-1950) gibi bir çok kişiden ve kuramdan etkilenmiştir (Daş, 2009).

İlk kitap 1947 yılında yayımlanan "Ego, Açlık ve Saldırganlık" isimli kitaptır. İkinci kitap, Hefferline ve Goodman ile birlikte yazdıkları 1951 yılında yayımlanan "Gestalt Terapi: İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme"dir. 1969 yılında gestalt terapi kelimesi kelimesine (verbatim) ve yine 1969 yılında kendi hayatını ele aldığı "Çöp İçeri Çöp Dışarı" isimli kitapları yayımlanmıştır. Son olarak yayımlanan kitap ise, 1973 yılında yayımlanan "Gestalt Yaklaşımı ve Terapide Görgü Tanığı" kitabıdır. Bu kitap Perls'ün üzerinde çalıştığı iki ayrı konunun bir kitaba dönüştürülerek ölümünden sonra yayımlanmıştır.

Perls (2003), gestalt terapi yaklaşımını bir felsefe olarak görmektedir. Ona göre, gestalt terapisi bir yaşama bakış ve yaşamı anlayış şeklidir. Bu anlayışı, insanların evrenin kendisiyle bir harmoni oluşturmaya çalışması olarak tanımlamaktadır. "Çöp İçeri Çöp Dışarı" kitabında açıkladığı görüşlerini özetlemek gerekirse Fritz'in nevrozu eksik olgunlaşmanın bir semptomu olarak değerlendirdiği; sağlıklı bir insanın önyargılarından ve görüşlerinden çok sezgilerine güveneceğini; "aklı ne kadar övebiliriz ki" diye sorarak duygular yoksa bizlerin ölü, sıkkın ve kopuk birer makine olacağımızı öne sürdüğü görülmektedir. Duyguları kurtulması gereken rahatsızlıklar olarak değerlendirmedeği; endişenin (kaygının) her zaman gelecekle ilgili olduğu ve her türlü endişenin aslında

sahne korkusu olduğu; endişenin şimdi ile sonranın arasındaki gerilim olduğunu ifade etmektedir. Okuyucuya “arkadaş” diye hitap ederek “mükemmeliyetçi olma!”; “hatalardan korkma!”; “yaptığın hatalar için üzülme” diye seslenmektedir. Ayrıca, alışkanlıkların seçim yapma özgürlüğümüzü kısıtladığını, yaşamımızı taşlaştırdığını ve taşlaşmanın ölüm anlamına geldiğini ileri sürerek spontanlığa ve otantik yaşama vurgu yaptığı görülmektedir. Bu görüşlerinden hareketle, nedenselliğin (“neden?”in) çöküp, yerini “sürece” ve onun yapılış tarzı olan “nasıl” a bırakacağını söylemektedir.

1970 yılında Fritz Perls’ün vefatının ardından onun yetiştirdiği öğrenciler ve eşi Laura Perls gestalt terapi çalışmalarına devam etmişlerdir. Bazı kaynaklarda Fritz ve Laura Perls birinci kuşak gestalt terapistleri olarak adlandırıldıkları görülmektedir. Bunu takiben ikinci kuşak gestalt terapistleri ise onların yetiştirdikleri öğrenciler olarak isimlendirilmektedirler. Günümüzde ise Fritz Perls’ün öğrencilerinin üçüncü kuşağı yetiştirdikleri dile getirilmektedir (Voltran-Acar, 2015).

Gestalt yaklaşımının öncüleri arasında anılan diğer isim ise Paul Goodman’dır (1911-1972). Reichian terapi eğitimi almış bir terapist olarak çalıştığı sırada Fritz Perls ile tanışan Paul Goodman aynı zamanda bir sosyal reformcu ve artist olarak bilinmekteydi. Kendisini her zaman bir sosyoterapist olarak tanımlayan Paul Goodman, yayımladığı kitaplarıyla da yeni solun filozofu olarak anılmaktaydı. Patolojik psikoloji gibi patolojik sosyolojinin de var olduğunu ileri sürmüş, toplumda çözüm bekleyen nevrotik problemleri dile getirmiştir. Paul Goodman’a göre gestalt yaklaşımında en önemli üç temel unsur yer almaktadır. Bunlar; şimdi ve burada olmak, farkındalığın artırılması ve yaratıcı uyumun devam ettirilmesidir. Özerklik ve kendi kendini düzenleme kavramlarını öne sürerek, “bireyler kendi yaşamlarına sahip çıkabilirler” düşüncesini benimsemiştir. İleriki dönemlerde ise gestalt terapi yaklaşımını sosyal nevrozlara uygulamaya başlamıştır. Gestalt yaklaşımına popülerlik kazandırmak isteyen Fritz Perls’e karşı çıkarak şov niteliğinde sergilediği tanıtımların stereotip yarattığını dile getirmiş ancak anlaşmazlıkları çözümlenememiştir. Paul Goodman, Laura Perls ile birlikte kuruluşunda yer aldığı “New York Gestalt Enstitüsü”nde çalışmalarını ölümüne kadar sürdürmüştür (Akkoyun, 2001).

2.1.2 Gestalt Yaklaşımının Temelleri

Hümanist / varoluşçu ekol içerisinde yer alan gestalt yaklaşımı bir terapi kuramıdır. Gestalt terapi kendi doğası gereği entegre bir yaklaşımdır. Gestalt terapide temel amaç bireyin farkındalığını arttırmak, parçalanmışlığı bütünlüğe götürmektir. Farkındalığın artırılması ile değişimin gerçekleşeceği ileri sürülmektedir. Gestalt terapi, analizi değil, farkındalığı ve çevreyle ilişki kurmayı hedeflemektedir (Wheeler, 1991).

Gestalt terapinin odak noktaları; kişisel sorumluluk kavramı, farkındalık, şu an (şimdi ve burada), süreç (içerikten ziyade), “neden” sorusu yerine “nasıl” sorusu, analiz etmek yerine bütünleşme ve insan ile çevre arasındaki etkileşimli ilişki temel odak noktalarıdır. Gestalt özetle, beden, zihin ve ruh uyumudur. Gestalt yaklaşımı, herhangi bir şeyin üzerine konuşmak yerine, doğrudan keşfetmeye, deneyime dayalı bir yaklaşımdır. Doğası gereği canlı, doğrudan, yaşamaya teşvik edici ve deneyseldir. Bireylerin çevreyle etkileşimlerinin önemini vurgulamaktadır (Corey, 2008).

Gestalt terapiyi anlamak için öncelikli olarak dayandığı temelleri bilmek gerekmektedir. Gestalt perspektifi kendi içinde pek çok kuramı ve yaklaşımı barındırmaktadır. Dayandığı temellere bakıldığında gestalt psikoloji, varoluşçuluk, fenomenoloji, alan kuramı, psikanaliz, zen-budizm-spiritüalizm, psikodrama, dans, beden terapisi, psikanaliz ve sanat terapisi gibi bir çok yaklaşım ve kuramdan beslendiği görülmektedir.

Gestalt terapi yaklaşımının dayandığı temeller psikanalizden başlayarak pek çok alana yayılmaktadır ancak yaklaşımın sonuç olarak fenomenolojik, varoluşçu ve bütüncül temeller üzerine kurulduğu söylenebilir. Aşağıda yer alan Çizelge 2.1.2.1.’de Gestalt terapi yaklaşımının dayandığı temellere ilişkin bir görsel yer almaktadır (Daş, 2009 s.10).

GESTALT TERAPİ YAKLAŞIMININ TEMELLERİ	
Varoluşçu Yaklaşım	Kierkegaard, Nietzsche, Tillich
Bütüncül (holizm)	Smutz
Fenomenolojik	Husserl, Brentano
Gestalt Psikoloji	Wertheimer, Koffka, Köhler
Karakter Zırhı	Reich
Şimdi ve Burada	Otto Rank
Psikodrama	Moreno
Kişilerarası İlişkiler	Horney, Sullivan
Diyalog	Buber
Organizmik Kuram	Goldstein
Psikanaliz	Freud
Dans, Yoga, Hareket	
Budizm	

Çizelge 2.1.2.1. Gestalt Terapi Yaklaşımının Temelleri

2.1.2.1. Gestalt Psikoloji:

Gestalt terapiyi anlamak için öncelikli olarak geştalt psikolojiyi anlamak gerekmektedir. Gestalt terapinin dayandığı temellerden bir tanesi de gestalt psikoloji'dir. Max Wertheimer (1910-1940), Kurt Koffka (1886-1941) ve Wolfgang Köhler (1887-1967) tarafından kurulan gestalt psikoloji, psikoloji biliminin henüz olgunlaşmaya başladığı dönemlerde ortaya çıkmıştır (Schultz ve Schultz, 2004).

Gestalt psikoloji, yapısalcı yaklaşımının “atomistik” bakış açısına ve davranışçı ekolün “uyaran-tepki” bakış açısına karşıt görüş olarak ortaya çıkmıştır. Fritz Perls’ün 1926 yılında Goldstein’in enstitüsünde çalışırken tanıştığı Wertheimer ve Köhler’in gestalt psikolojiyi geliştirirken öne sürdükleri “tamamlanmamış gestalt” ve “bitirilmemiş işler” kavramlarından çok etkilendiği bilinmektedir. Ayrıca, şekil ve zemin ilişkisini vurgulayan bütüncüllük bakış açısından da etkilenmiştir (Voltran-Acar, 2015).

Bütün, tam, tamamlanmış anlamına gelen gestalt kelimesi Almanca bir kelimedir. gestalt psikolojisi de Alman psikolojisi olarak anılmaktadır. Gestalt ile özdeşleşen ve slogan cümlesi haline gelen temel ifadeleri ise şöyledir; “bütün, parçaların toplamından daha fazladır”. Parçalara ayırarak analiz etmek, algıyı parçalar (yok eder) görüşünü ileri

sürerek, bütünün (bütüne bakmanın) önemini savunmuşlardır. Çalışmalarının temelini “algı” (perception) üzerine odaklandıran gestalt psikologları, laboratuvar ortamında pek çok çalışma ve deneyler gerçekleştirmişlerdir (Schultz ve Schultz, 2004; King, 2005).

Temel odak noktalarını ve esas çalışma alanlarını algı üzerine oluşturan gestalt psikologları, bilinçli deneyime (conscious experience) odaklanmışlardır. Gestalt psikolojisi, duysal öğelere, algının bütünlüğüne, algıda rol alan beyin mekanizmalarına, bilişsel süreçlere, görme ve derin algılamaya, insan zihnine ve davranışı bir bütün olarak ele almaya odaklanmışlardır. Gestalt psikologları, insanı ve algıyı parçalara ayırarak anlamaya çalışmanın bütünü anlamamızı engelleyeceğini ileri sürmektedirler. Onlara göre insanı uyarana tepki veren mekanik bir nesne konumuna sokmakta aynı oranda engelleyicidir. İndirgemeci yaklaşımlara karşıt görüş olarak parça-bütün ilişkisi üzerinden “gestalt” kavramı ön planda tutulmuştur (Ash, 1998; Köhler, 1992).

Algının bir bütün olduğunu ve algının gözümüzle gördüğümüzden daha fazlasına karşılık geldiğini ileri sürmektedirler. Algıyı inceledikleri için bilişsel süreçleri de göz önünde bulunduran gestalt psikologları, insanların dünyayı nasıl algıladıklarını araştırmışlardır. İnsan zihni ile ilgilenmişler ancak o dönemki diğer psikologlar gibi zihin ile algıyı hemen hemen aynı olarak görmüşlerdir. Algı, öğrenme, düşünme, motivasyon, kişilik ve sosyal psikoloji alanında psikoloji bilimine çeşitli katkılar sağlayan gestalt psikolojisi, fenomen, algının değişmezliği, verimli düşünme, izomorfizm gibi önemli kavramları ortaya koymuş ve bu konular üzerinde uzun çalışmalar gerçekleştirmişlerdir (Ash, 1998; Köhler, 1992).

Psikologdan çok bir bilim adamı gibi laboratuvar da çalışan gestalt psikologlarının algı üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda gestalt kanunları (yasaları) olarak adlandırılan, algı ile ilgili altı temel prensip (basitlik, benzerlik, tamamlama, yakınlık, süreklilik, şekil-zemin) ortaya koymuşlardır. 1923 yılında algısal organizasyonun prensipleri olarak adlandırılan gestalt kanunları, geçmiş deneyime ya da yüksek zihinsel süreçlere dayanmadan şimdiki zamandaki uyanların nasıl algılandığına ilişkindir. İnsanların nasıl

algıladıkları, nasıl anlamlandırdıkları üzerine yaptıkları çalışmalar (deneyler) sonucunda elde ettikleri sonuçlar ışığında gestalt yasalarına ulaşılmıştır (Schultz ve Schultz, 2004; King, 2005).

Gestalt terapi yaklaşımı için bu prensiplerden en önemlisi şekil-zemin prensibidir. Bu prensibe göre, zemine odaklandığımızda zemin üzerindeki şekli, şekle odaklandığımızda ise zemini fon yaparız. Şekil ve zemin ilişkisini algı üzerinden ele alan ve açıklayan gestalt psikolojisinin aksine gestalt terapi şekil ve zemin ilişkisini organizma-ihtiyaç-çevre açısından ele almakta ve açıklamaktadır. Örneğin birisiyle oturup konuştuğunuz sırada zemininizden (susuzluk gibi) bir ihtiyaç belirlediğinde, şekil (figür) bir bardak su olacak, karşımızdaki kişi ise zemine dönüşecektir. İhtiyaç (susuzluk) giderildiğinde şekil değişecek, bir bardak su zemine dönüşecektir (Akkoyun, 2001). Gestalt yaklaşımı sürekli olarak kişi ve çevre arasında yaşanan süreçler ve süreç içerisinde beliren ihtiyaçlar ile zemin ve şekil ilişkisine odaklanmaktadır. Gestalt psikologlarının algı üzerine yaptıkları çalışmalar sonucunda ulaştıkları “şekil-zemin prensibi” bir uyarana ilişkin “algı”nın nasıl değiştiği ile ilintilidir. Ancak gestalt terapi yaklaşımı bu şekil-zemin prensibini kendi teorisine eklerken algı üzerinden değil, kişinin yaşarken ihtiyaç duyduğu şeyler ve bunların çevre ile ilişkisi üzerinden ele almaktadır.

Gestalt psikolojisi, algıyı bir bütün olarak kabul etmekte ve “şimdiki zaman”da çalıştıklarından bilinçaltıyla hiç ilgilenmemişlerdir ancak bilinçli deneyimi (conscious experience) psikolojide çalışılabilecek meşru bir alan haline getirmişlerdir. Yaptıkları bu katkıda gestalt psikolojinin en önemli katkılarından biri olarak belirtilmektedir. Genel olarak gestalt psikolojinin katkılarından bahsedildiğinde şu alanlar sıralanmaktadır; algı, öğrenme, düşünme, kişilik, sosyal psikoloji ve motivasyon. Gestalt psikolojisinin eleştirilerine bakılacak olursa, temel eleştirisi gestalt pozisyonun belirsiz (unclear) olduğuna yöneliktir. Ayrıca, algısal süreçlerin organizasyonunun bilimsel problemler olmadığı, gestalt psikolojinin yeterince bilimsel olmadığı ve istatistik kullanılmadığı yapılan diğer eleştiriler arasındadır (Ash, 1998; Köhler, 1992; Schultz ve Schultz, 2004).

Gestalt, fenomenolojik yöntemle dayanmaktadır. Doğrudan edinilmiş psikolojik deneyimin tanımlanmasına yöneliktir. Fenomenolojinin kökleri Goethe'ye (1740-1830) kadar uzanmaktadır. Fenomenolojik yaklaşımla ilgili detaylı bilgiler ilerleyen bölümlerde mevcuttur. Gestalt psikolojisi, atomcu yaklaşıma (atomistic approach) tepki olarak ortaya çıkmıştır. Deneysel psikolojinin babası olarak bilinen Wilhelm Wundt'a (1832-1920), bütün yaşanmış deneyimleri parçalar halinde ele alarak çözümleme eğiliminde olan çağrışımçı ve yapısalcı yaklaşımlara ve davranışçı yaklaşıma karşıt görüş olarak ortaya çıkmıştır (Schultz ve Schultz, 2004; King, 2005).

Aslında gestalt psikoloji ile gestalt terapi arasında tam bir bağ bulmak kolay değildir. Gestalt psikoloji, bir psikoloji teorisidir. Ancak gestalt terapi bir psikoterapi yaklaşımıdır. Gestalt psikologları deneysel çalışmalarla algının ne olduğunu araştırırlar ve kesinle bu konularda terapi gerçekleştirmezler. Gestalt terapi ise gelişim, değişim ve sağaltım amaçlarıyla kendi metodolojisine uygun olarak insanlarla çalışmaktadır. Gestalt terapinin temel amacı farkındalıktır ve farkındalığın artırılması amacına yönelik olarak çalışmaktadır. Gestalt terapistlerine göre insan davranışları laboratuvar gibi bir ortamda incelenemez ve genellenemezler. Bütüncül bakış açısına uygun olarak, insan davranışlarının bir çok değişkenle ilişkisi olduğu görüşü hakimdir.

Gestalt psikolojisi ve gestalt terapinin ortak (benzer) olduğu özelliklere bakılacak olursa, her iki teorinin de ortak olduğu bazı temel taşların bulunduğu görülmektedir. Bunlar; bütüncül bakış açısı (bütünün parçaların toplamından daha fazla anlam taşıdığı ve bütüne odaklanmanın önemi), bilinçdışı yerine bilinçli deneyimle (geçmiş ile değil şimdiki zamanla) çalışmak, alan kuramı ve insan-çevre arasındaki ilişki ve şimdiki zamanda yaşananlara odaklanmak olarak sıralanabilir. Her iki yaklaşımında adının aynı (gestalt) olması, fenomenolojik yaklaşıma dayanıyor olmaları ayrıca önemlidir.

Gestalt psikolojisi ve gestalt terapinin farklılıklarına bakılacak olursa, gestalt psikolojinin bir psikoloji teorisi olduğu ancak gestalt terapinin ise psikoterapi yaklaşımı

olduğu; gestalt psikolojinin Şimdiki deneyime (immediate experience), gestalt terapinin ise Şimdi ve buraya (here and now) odaklandığı; gestalt psikolojinin zihin-beden ayrımını savunduğu (zihne odaklanıp, beden ile ilgilenmediği) ancak gestalt terapinin zihin ve bedeni bir bütün olarak (unified organism) ele aldığı görülmektedir. AŞağıdaki yer alan izelge 2.1.2.1.1.'de gestalt psikoloji ve gestalt terapi arasındaki benzerlikler ve farklılıklar yer almaktadır.

	Gestalt Psikoloji	Gestalt Terapi
BENZERLİKLER	Bütüncül	Bütüncül
	Alan Kuramı	Alan Kuramı
	Bilinçli Deneyim	Bilinçli Deneyim
	Şimdi (Present)	Şimdi (Present)
FARKLILIKLAR	Psikoloji	Psikoterapi
	Şimdiki Deneyim	Şimdi ve Burada
	Zihin-Beden Ayrımı	Zihin-Beden Uyumu
	Şekil-Zemin (Algı)	Şekil-Zemin (İhtiyaçlar)

Çizelge 2.1.2.1.1.'de Gestalt Psikoloji ve Gestalt Terapi Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar

Gestalt terapi aslında gestalt psikolojinin devamı değildir. Gestalt psikoloji, psikoloji yaklaşımıdır. Gestalt terapi ise psikoterapi yaklaşımıdır. Fritz Perls ve diğerleri oluŐturdukları kuram için hangi ismin daha iyi olacağına dair görüş ayrılıkları yaŐamıŐlarsa da Fritz Perls'n baskın çıkması sonucu yaklaşımın ismi gestalt terapi olmuŐtur. Gestalt terapi, gestalt psikoloji gibi Şimdiki zamanla ilgilenir ve geçmiş deneyimleri ön planda tutmaz. Her ikisi de bütüncül bir bakış açısına sahiptir. Şekil-zemin kavramlarını ikisi de kullanır ancak oldukça farklı Şekilde açıklanmaktadır.

2.1.2.2. Hümanist Yaklaşım:

Hümanist (insancıl) düşünce esasen Avrupa'da sanat ve bilim alanında devrimlerin gerçekleŐmesine yol açan rönesans ile birlikte ortaya çıkmaya başlayan, kökleri 14. yüzyıla kadar uzanan bir düŐüncedir. Zaman içerisinde hümanistik düşünce geliŐmiŐ ve psikolojiye de yansımıŐtır. 1950'ler ve özellikle 60'larda psikanaliz ve davranışı

kuramlara alternatif bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, hümanistik psikoloji yaklaşımıdır. Gelişmenin ve büyümenin önemine vurgu yapan hümanist psikoloji, insanın kendini gerçekleştirme potansiyeli olduğunu savunmaktadır. Bu düşünceye göre insanlar kendi yaşamlarını belirleme konusunda özgür olmalıdırlar. Bu düşünceyi savunurken sıklıkla dile getirilen ifade ise şöyledir; ne kilise ne de devlet insanlara dikte etmemelidir (Ofman, 1976).

Gestalt terapi, hümanist yaklaşımların içinde yer almaktadır. Çünkü savunduğu temel değerler ve bakış açısı gereği birbiriyle örtüşmektedirler. Hümanist yaklaşım, 1960'lı yıllarda davranışçılığa göre çevresel faktörlerin ve psikanalize göre bilinçdışı güçlerin davranışı biçimlendirdiği görüşüne karşı olarak ortaya çıkmıştır. İnsan hür iradesiyle seçim yapabilir, karar verebilir görüşünü ileri sürmektedir. Hümanist psikoloji çözüm odaklıdır. İnsan tek, biricik ve özeldir görüşü hâkimdir. İnsanlar kendi yaşamlarında kendilerine bir amaç edinebilirler ve bu amaç doğrultusunda hareket edebilirler görüşüne yer verilmektedir (Hergenhahn, 2005).

1960'larda dünya'yı saran özgürlük dalgasıyla birlikte "ne devlet ne de din otoriteleri insanı dikte etmemeli" ("neither church nor state should dictate") gibi sloganlarla insanların sokaklarda bu bakış açısını savunduğu da bilinmektedir. İnsanlar kendi hayatlarını özgürce yönetebilmeliler görüşünü ileri sürülmektedir. Gestalt terapi de insanın gelişimine ve büyümesine inanmaktadır. Özgür irade, seçim yapabilmek, sorumluluk almak ve kendini gerçekleştirmek kavramları ön plandadır. Maslow, Rogers gibi önemli kuramcılarda bu temel görüşleri benimseyerek hümanist yaklaşım içinde yerlerini almışlardır.

Hümanistik düşüncenin, psikoloji biliminde yer alması ise yine dünya üzerinde özgürlük rüzgârlarının estiği 1960'lı yılları bulmaktadır. Bu yıllarda, hümanistik psikoloji olarak bilinen yeni yaklaşım, iki temel görüşe karşı bir protesto olarak ortaya çıkmıştır. Karşı çıktığı birinci görüş, davranışçı yaklaşımın insan davranışını çevresel güçlerin belirlediği görüşüdür. İkinci görüş ise psikanalizin insan davranışını bilinçdışı güçlerin belirlediği görüşüdür (Hergenhahn, 2005). Hümanistik psikoloji, davranışçılığın mekanik görüşüne ve psikanalizin deterministik görüşüne karşı "üçüncü

güç” olarak adlandırılmaktadır. Hümanist psikoloji, sadece insana bakış açısına değil, psikoloji biliminin araştırma metodolojisine ve istatistiğe de karşı çıkmaktadır. Psikolojinin temel verisinin davranış değil, deneyim ve anlam olduğunu ileri sürmektedir (Schultz ve Schultz, 2004).

Hümanistik yaklaşımın kişiliğe bakışı, her insanın dışa vurmak, gelişmek ve büyümek için aktif bir benliğe ve yaratıcı güçlere sahip olduğu şeklindedir. Bu yaklaşıma göre, psikologların amacı bilinçdışı süreçleri ve çevresel olasılıkları araştırmak değil, kişinin kendisini, diğerleri ve dünyayı nasıl yaşadıklarını anlamak ve kendilerini gerçekleştirmeleri için onlara yardım etmektir. Bu nedenle, hümanist psikologlar doğa bilimlerinden alınan bilimsel metotlarla insanı çalışmanın uygunsuz olduğunu ileri sürmektedirler. Çünkü bu bilimsel metotlar insanın kendisini ve dünyayı nasıl anladığını ve deneyimlediğini yansıtacak doğru bir yol sunmamaktadırlar (Westen, 1999).

Hümanist psikoloji alanıyla ilgilenen kişiler, 1962 yılında kendi yaklaşımını geliştirmek ve yaymak amacıyla dergi ve birlik kurmaya başlamıştır. Bu sırada hümanist psikolojinin içeriği, kapsamı, çalışma alanları ve amaçları hakkında bilgilendirmeler yapılmaya başlanmıştır. Yalom (2001), bu bilgilendirmeleri şu şekilde özetlemektedir; hümanist psikoloji insan kapasitesi ve potansiyelleri ile ilgilenmektedir. Ne pozitivist (ve davranışçı) kuram ne de klasik psikanalitik kuramda sistematik bir yeri olmayan konular ele alınmaktadır. Örneğin, aşk, yaratıcılık, benlik, gelişme, organizma, temel gereksinimlerin giderilmesi, kendini gerçekleştirme, var olmak, olmak, değerler, kendiliğindenlik, oyun, mizah, sevgi, şefkat, özerklik, anlam, sorumluluk vb. konularda çalışan hümanist psikoloji ayrı bir alan olarak kendini göstermeye başlamıştır.

Hümanistik psikoloji problem odaklıdır. Bu yaklaşıma göre insan sadece bir uyarana cevap veren bir nesne değildir. İnsan kendisini bir amaç doğrultusunda yönlendirebilen ve alternatif amaçlar ortaya çıkarabilen bir varlıktır. Hümanistik yaklaşıma göre, insan tek, biricik ve özeldir. İnsan özgür iradesi ile seçim yapabilir; pekiştirme veya bilinçdışı güçler tarafından yönetilmezler. Özgür seçim yaparken insan, kendi değer yargılarını geliştirme sorumluluğunu da alabileceği söylenmektedir. Ancak böylece anlamlı ve tam

işlevli bir yaşam kurabileceği görüşü temeldir (Corsini ve Wedding, 2008; Corey, 2008).

Hümanistik yaklaşımın temel çalışma alanı bilinçli deneyimdir (conscious experience). İnsan doğasına bir bütün olarak baktığından holistik bakış açısı hâkimdir. İnsanın yaratıcı güce sahip olduğunu ileri sürmektedir. Spontanlığa, şimdiki zamana ve otantik yaşama vurgu yapmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikoloji, kendini gerçekleştirme, yaratıcılık, aşk, özerklik, kendilik (self), varoluş, üzüntü, anlam, haz ihtiyacı, amaç, seçim ve sorumluluk kavramları ile ilgilidir (Schultz ve Schultz, 2004).

Hümanistik terapi, öncelikli olarak kendine yardım (self-help) için teşvik etmektedir. Bu görüşe göre, bütün bireyler kendi kapasitelerinin izin verdiği ölçüde sürekli olarak gelişmektedirler. Bireyler kendi hayatlarının temel gidişatlarını kendileri seçebilir, kendi yaşamlarının sorumluluklarını kendileri alabilirler. Kişinin kendi kapasitesinin en üst seviyesine ulaşabilmesi için Allport'a göre kişi işlevsel olarak özerk olmalı; May'e göre kendisinin farkında ve merkezde olmalı; Maslow'a göre spontan bir entegrasyona sahip olmalı; Perls'e göre ise kişi kendisine ve çevresine dair farkındalığını arttırmalıdır (Feist ve Feist, 2006).

Birçok kaynakta hümanist yaklaşımın, varoluşçu yaklaşım ile birlikte yer aldığı görülmektedir. Sıklıkla hümanist yaklaşım, hümanist-varoluşçu yaklaşım olarak beraber verilmekte, varoluşçu yaklaşım, hümanist bakış açısının içerisinde gösterilmektedir. Bazı kaynaklarda ise, hümanistik yaklaşımın temsilcileri olarak Abraham Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Rollo May, Fritz Perls, Henry Murray, Gardner Murphy, George Kelly gibi isimler sayılmaktadır. Ancak, Rogers ve Maslow hümanistik bakış açısına sahip teorisyenler olarak bilinmekte, Perls'ün gestalt terapisi ise hümanist-varoluşçu yaklaşım içerisinde ele alınmaktadır. Rollo May, varoluşçu olarak bilinmekte, varoluşçu yaklaşım ile analitik yaklaşımı sentezlediği teorisi ile tanınmaktadır. Hümanist psikolojinin kurucusu Abraham Maslow, hümanist terapinin kurucusu ise birey merkezli terapi yaklaşımı ile Rogers'dır (Ofman, 1976; Hergenhahn, 2005; Schultz ve Schultz, 2004; Schultz ve Schultz, 2005).

Varoluşçu ve hümanistik psikolojinin paylaştığı temel varsayımlar mevcuttur. Birinci olarak, insan, özgür bir iradeye sahiptir, bu nedenle de kendi eylemlerinden sorumludur. İkinci olarak, insanı çalışmak için en uygun metot fenomenolojidir (bozulmamış, el değmemiş öznel deneyimi çalışmaktır). Üçüncü olarak, insanı anlamak için onu bir bütün olarak ele almak gerekmektedir. İnsanı elementlerine ayırmak, insan doğasına bakışı bozmaktadır. Dördüncü olarak, insan tek ve özeldir. Bu nedenle, hayvanlar hakkında bilgi edinmek insanı anlamak için anlamlı değildir. Beşinci olarak, her insan tek ve özeldir. Dolayısıyla, bir kişi hakkında bilgi edinmek diğer insanları anlamak için yeterli değildir. Altıncı olarak, hedonizm, insan davranışında temel güdü değildir. Acıdan kaçınmak ve haz peşinde koşmak yerine, insanlar kişisel gelişimle karakterize olmuş, anlamlı yaşamlar aramaktadır. Yedinci olarak, otantik yaşam otantik olmayan yaşamdan daha iyidir. Sekizci olarak, insan ancak objektif olarak yeni bir insan bilimi yaratılarak çalışılabilir (Hergenhahn, 2005; Maslow, 2001; Capuzzi ve Gross, 2007; Corey, 2008).

Varoluşçu yaklaşım ile hümanist yaklaşım arasında temel farklar bulunmaktadır. Varoluşçu yaklaşım, insan doğasını nötr olarak varsaymaktadır. İnsanın, kendi varlığının doğasını seçmek için özgürlükle birlikte doğduğunu vurgulamaktadır. Doğuştan bir insan özü olduğunu reddederek, insanın istediği özü ve varoluş biçimini kendisinin seçmekte özgür olduğunu, kendi seçimi ile bunu var edeceğini ileri sürmektedirler. Ancak, hümanistler, insanın temelde iyi olduğunu varsaymaktadırlar. Sağlıklı bir çevrenin varlığında insanın diğer insanlarla uyum içinde yaşayarak kendini gerçekleştireceğine inanmaktadırlar. Genel olarak hümanistler, optimist bir bakış açısına sahiplerdir. Ancak varoluşçular, daha karamsar bir bakış açısıyla, insanın bir rehberlik sistemine sahip olmadığını söylemektedir. “Çünkü biz özgürüz; genetiğimizi, ailemizi veya tanrıyı suçlayamayız” diyerek kişisel sorumluluğa vurgu yapmaktadırlar (Yalom, 2001; Corey, 2008; Schultz ve Schultz, 2004).

2.1.2.3. Holistik (Bütüncül) Bakış Açısı:

Gestalt terapi yaklaşımı, holistik (bütüncül) bakış açısına sahip bir yaklaşımdır. Gestalt terapiye göre parça ve bütün birbirinden bağımsız değildir. Parçalarda bütün ve bütünde

de parçalar vardır. Bütüncül bakış açısına göre insan, fiziksel, duygusal, psikolojik, spritüel, kültürel ve tarihsel olarak bir bütündür. Gestalt yaklaşımına göre, her şey her şeyle ilintili ve hiçbir şey diğerinden bağımsız değildir. Sistemde bir parça değişirse, bu değişim bütüne etki etmektedir. İnsan, zihni ve bedeni ile de bir bütündür. Bütün ile parçalar (zihin-beden/ beden-organlar vb.) arasında etkileşim vardır (Perls, 1973; Akkoyun, 2001).

Holistik (bütüncü) bakış açısı, gestalt yaklaşımının en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir. Bu bakış açısına göre bütün, kendisini oluşturan parçaların tek tek ele alınmasıyla açıklanamaz. Bütün, kendisini oluşturan parçaların birlikte, uyum ve işbirliği içinde var olması ile oluşmaktadır. Parçalara ayırarak analiz etmek yerine, bütüne bakmanın önemi vurgulanmaktadır (Daş, 2009). Dolayısıyla, insanı açıklamak için de benzer bir akıl yürütülmektedir. Sadece belirli özelliklerin göz önünde bulundurulması ile insan açıklanamaz ancak bir bütün olarak kabul edilmesiyle açıklanabilir. Bu görüşten hareketle gestalt yaklaşımı insanı duyu, düşünce ve beden boyutları ile bir bütün olarak ele almaktadır (Perls, 1973; Perls, 1973; Latner, 1986).

Gestalt yaklaşımında sadece insan bütüncül bakış açısı ile ele alınmaz. Gestalt yaklaşımında evren, insan, hayvan, bitki, su, ateş, toprak, hava vb. olguların hepsinin birbirleri ile ilintili oldukları düşünülmekte, birbirleri ile uyum ve ahenk içinde oldukları varsayımına dayanılmaktadır. Gestalt yaklaşımı insanı bir bütünün parçası olarak varsaymaktadır. Dolayısıyla insan (organizma) ve çevre arasında da parça ve bütün ilişki üzerinden bütüncül bakış açısını oluşturmaktadır. İnsanı bir bütün olarak ele aldığı anda ise insanı oluşturan parçaların birbirleri ile ilişkisi ve bağı ele alınmaktadır. İnsan zemin olarak ele aldığı anda ise örneğin vücut parçaları, organlar, sindirim, boşaltım, dolaşım sistemleri, organları oluşturan moleküller vb. olarak ilişkilendirmektedir. Gestalt yaklaşımına göre insan (organizma) hem bir birey hem de sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan hareketle, birey ile çevre arasında sürekli olarak bir etkileşimin var olduğu savunulmaktadır. Dolayısıyla, insan ve çevre açısından birinde oluşacak değişikliğin diğerini de etkileyeceği, bütünleşmiş bir alan ya da sistem olarak düşünülmektedir (Perls, 1973; Daş, 2009).

Danışmanlık boyutunda ise holistik (bütüncü) bakış açısı, danışana bir bütün olarak yaklaşılması gerektiğini, her bir bireyin tüm algılamalarının ve davranışlarının toplamından daha fazlası olduğu görüşü ile açıklanabilmektedir. Bireylerin sadece düşüncelerine ya da sadece duygularına değil, duygu, düşünce ve bedenlerindeki değişimlerin hepsine birden odaklanılmaktadır. Örneğin, geçmiş yaşantılarından bahseden bir danışanı dinlerken hem “ne” anlattığına yoğunlaşmakta hem de (aynı zamanda) onun bedenine ve kendi geçmişi ile ilgili “nasıl” konuştuğuna da odaklanılmaktadır (Akkoyun, 2001).

2.1.2.4. Varoluşçu Yaklaşım:

İnsanın varoluşu ile derinden ilgilenen varoluşçu yaklaşımın temeli felsefeye dayanmaktadır. Temel olarak, anlam, özgürlük, yalıtım, ölüm, irade gibi kavramlar ve konular üzerine odaklanmaktadır. Gestalt yaklaşımının, varoluşçu bakış açısından bazı kavramları ve bakış açılarını kendi teorisine kattığı görülmektedir. Bunlardan en önemlisi “sorumluluk” kavramıdır. Varoluşçu yaklaşıma göre kişi kendisinin ve kaderinin tüm sorumluluğunu almalıdır. Sorumluluğu almak, anlamak, kabul etmek ve değişmek için birinci adımdır (Yalom, 2001).

Bir diğer önemli kavram ise “otantik” yaşamdır. Otantik yaşam, kaygıdan uzak bir şekilde kurgulamadan, doğrudan yaşanan “an”a odaklanmaktır. Varoluşçu yaklaşım spontanlığı vurgulamaktadır. Varoluşçu yaklaşımın, temel tekniği “şimdi ve burada”dır. Şimdiki zamanda yaşanan deneyime ve “burada”ki etkileşime odaklanmaktadır. Gestalt yaklaşımı, varoluşçuluğun bu kavramları ile şimdi ve burada tekniğini benimsemektedir (Polster, 1974; Yalom, 2001).

Gestalt terapinin dayandığı temellerden bir tanesinin de varoluşçu yaklaşım olduğu düşünülürse, aralarında birçok benzer yanlarının olacağı açıktır. Gestalt ve varoluşçu yaklaşımın her ikisi de hümanist psikoloji içerisinde yer alabilmektedirler. Bu bakış açısına göre, insan gelişme potansiyeli olan bir varlıktır. İnsan kendi kapasitesinin

farkına vararak kendini gerçekleştirebilir. Her iki yaklaşımda, iyimser bir bakış açısına sahip, değişime inanan, belirlenmişliklerin yanında özgür iradenin varlığını savunan yaklaşımlardır (Daş, 2009; Voltran-Acar, 2015).

Her iki yaklaşımda seçim ve sorumluluk kavramlarına büyük önem vermektedir. Kişi özgür iradesi ile hür seçimler yapabilir ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilir görüşü hâkimdir. Yaşamı bir seçim olarak gören bu yaklaşımlara göre, kişi sadece davranışlarının değil, tüm yaşamının (duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının vb.) kısaca kaderinin sorumluluğunu almalıdır. Varoluşçu yaklaşım, yaşamı alışılması gereken bir yapı olarak değil, aksine tekrar tekrar döndürülebilecek bir çark olarak ele almaktadır. Kişi, yaşamının idaresini kendi eline alabildiği ölçüde özgürdür görüşü hakimdir (Yalom, 2001; Daş, 2009).

Şimdi ve burada tekniği gestalt ve varoluşçu yaklaşımın kalbini oluşturmaktadır. Şimdiki zamana odaklanmak ve şimdiki zamanda gerçekleşen yaşantıyı fark etmek önemlidir. Gestalt, şimdi ve burada yaklaşımını şimdiki zamana odaklanarak çalışmak olarak ele alırken, varoluşçu yaklaşım sadece şimdiki zamanda ve burada (var olan kişilerin etkileşimi içerisinde) olan ile ilgilenmektedir. Kısacası, varoluşçu yaklaşım şimdi ve burada tekniğini temel metodolojisi olarak görmekte ve kullanmaktadır (Yalom, 2001).

Varoluşçu ve gestalt yaklaşımlarının felsefesi ve metodolojisi fenomenolojiktir. Varoluşçu fenomenologlar, bireyin varoluşuna, başkalarıyla ilişkilerine, sevincine, kederine, o an'da ne yaşanıyorsa doğrudan ona odaklanmaktadır. Gestalt terapi ile ilgili çeşitli tanımlara baktığımızda, bunların hepsinde fenomenoloji veya varoluşçuluğun temel olarak alındığı görülmektedir (Akkoyun, 2001, Yalom, 2001).

Varoluşçu yaklaşım ile gestalt yaklaşımı karşılaştırıldığında farklı yönlerini bulmak mümkündür. Bunların başında metodoloji gelmektedir. Gestalt terapinin zengin bir metodolojisi vardır. Ancak, varoluşçu yaklaşımın bir metodolojisi yoktur. Şimdi ve

burada tekniği bir metot olarak kullanılmakta, bunun dışında diğer yaklaşımlardan uygun ybntem ve metotlar (börneğin yapılandırılmış egzersizler) isteğe bağlı olarak kullanılmaktadır. Varoluşçuluk daha bık bir felsefe ve yaşama bakış şeklidir. Gestalt ise aynı zamanda bir uygulama alanı olarak gbrbilmektedir (Daş, 2009; Voltran-Acar, 2015, Akkoyun, 2001).

Gestalt terapide ama b farkındalığı arttırmaktır. Kişinin farkındalığı ve temas alanları arttıka, değişim ger bkleşir gbrbüşb hâkimdir. Varoluşçu yaklaşımda ise “ilişki iyileştirir” gbrbüşb hâkimdir. Bu nedenle, şimdi ve burada yaşanan etkileşim üzerinden grup sbrbreci ybrbribtılmektedir. Varoluşçu yaklaşımda şimdi ve burada bir etkileşim ger bkleşir, sonrasında bu sbrbrec geribildirim ve değerlendirmelerle aydınlatılarak a bıkılığa kavuşturulur. Gestalt terapi ise deneyler yardımıyla balışmaktadır. Boş iskemle tekniği, metafor balışması, yansıtma (kutup balışması) gibi ybntem ve teknikler kullanılmaktadır. Gestalt terapinin zengin metodolojisi kişiyi doğrudan yaşamaya sevk ederek, deneyimleyerek (yaşayarak) bđđrenmeyi vurgulamaktadır. Bunun aksine, varoluşçu yaklaşım bireylerarası bđđrenmeye vurgu yapmaktadır. Kişilerin birbirleri ile doğrudan etkileşimleri ve bu etkileşimler sonucunda yaşanan sbrbrecin aydınlatılması ile balışılması gerektiğini ileri sbrbriilmektedir (Latner 1986; Yalom, 2001; Corey, 2008).

Gestalt terapinin psikopatolojiye bakışı, kişinin i binde var olan par bılanmışlığın bbtbne gbtbrbribilmesi sbrbreci olarak ifade edilmektedir. Kişinin i binde bir par bılanmışlık (sahiplenilmeyen par balar) vardır ve bu bir bbtbne bbrbribildiğinde sağlıklılığa doğru gidilecektir. Varoluşçu yaklaşım ise psikopatolojinin kbkbunb bireylerarası temelli gbrbriilmektedir. Bu nedenle, grupla psikolojik danışmanlığı olduka bnbemsemekte, bireylerarası etkileşimler yoluyla sağaltımı savunmaktadır (Perls, 1973; Yalom, 2001; Yalom, 2002).

Varoluşçu yaklaşım, bblbme, bzbđrlbkb, yalıtım ve anlam gibi kavramlar ve varoluşsal kaygılar bzerine odaklanmaktadır. Kaygı, varoluşçu yaklaşıma gbrbri varoluşsaldır. Ancak gestalt terapi kaygıyı, şimdi ile gelecek arasındaki a bıkılık olarak tanımlamaktadır. Perls’e gbrbri “ge bmiş bitmiştir, gelecek henbzb gelmemiştir, bir tek

zaman vardır; o da şimdiki zamandır”. Teorik açıdan birbirine oldukça yakın görünen Gestalt terapi ve varoluşçu yaklaşım uygulama açısından belirli noktalarda birbirinden ayrılmaktadırlar. Hümanist psikoloji içerisinde olmaları, fenomenolojik bakış açısına sahip olmaları, şimdi ve burada yaklaşımını benimsemeleri, seçim ve sorumluluk kavramlarına önem vermeleri ve değişime bakışları açıları ile birbirlerine oldukça benzeyen bu yaklaşımlar, bazı temel kavramlar ve uygulamada metodoloji açısından farklılaşmaktadırlar (Perls, 1973; Perls, 1973; Yalom, 2001; Corey, 2008).

2.1.2.5. Alan Kuramı:

Sosyal psikolojinin kurucusu olarak bilinen Kurt Lewin’in alan kuramından gestalt terapi yaklaşımının etkilendiği ve dayandığı temellerden biri olduğu bilinmektedir. Kurt Lewin tarafından geliştirilen alan kuramı, insan ve çevre arasındaki etkileşimsel ilişkiye vurgu yapmaktadır. Lewin, “ $B = f(p \times e)$ ” olarak formüle ettiği görüşü ile “davranış, insanın çevreyle girdiği etkileşimin fonksiyonudur” demektedir. Gestalt bakış açısına göre insan çevre ile ilişkiye giren ve bu ilişki çerçevesinde kendini var eden bir varlıktır. Gestalt yaklaşımında var olan insan ve çevre arasındaki etkileşimin temelini oluşturan kuramların başında alan kuramı gelmektedir. Kurt Lewin, alan kavramını sosyal etkilerin bireyin davranışını etkilediği görüşü ile ele almaktadır (Joyce ve Sills, 2001).

En temelde alan bir bütündür. Bütün ise tüm parçalarla ilişki içindedir, biri diğerinden etkilenmektedir. Tüm parçalarda alanda (bütünde) yer alan herhangi bir şeyden de etkilenmektedirler. İnsan ele alındığında da aynı bakış açısından hareketle insanı oluşturan tüm parçaların birbirleri ile ilişkinin olduğu ve sadece bir parçası ile insanı anlamaya çalışmanın uygun olmayacağı belirtilmektedir. İnsanın (organizmanın) içinde bulunduğu çevre ile karşılıklı bir bağımlılık içinde olduğu görüşünün temeli buradan (alan kuramından) gelmektedir. Alan kuramında yorum yapılmamakta, spekülasyon yapılmamaktadır. Tanımlamak, gözlem yapmak ve araştırılan konunun ne olduğunun ayrıntılı olarak tanımlanması ön planda tutulmaktadır. Gestalt terapi yaklaşımında da bu bakış açısı benimsenmektedir (Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

2.1.2.6. Beden Terapisi:

Gestalt terapisinin kurucusu Fritz Perls bir dönem Wilhelm Reich ile birlikte çalışma fırsatı bulmuştur. Fritz Perls'ün bir dönem analist olarak hayatında yer alan Reich beden zırhı (body armor) kavramını ileri süren kişidir. Bu dönemde Wilhelm Reich tarafından geliştirilen beden terapisinden çok etkilenen Fritz Perls, bu terapisinin temellerini kendi teorisine eklemiştir. Beden terapisinde zihin ve beden etkileşimi ön plandadır. Dışa vurulamayan ve/veya ifade edilemeyen olumsuz duyguların (psikolojinin) bedenselleştirilerek, beden üzerinden dışarı vurulmaya çalışıldığı görüşü ileri sürülmektedir. Psikolojinin fizyolojiyi etkilediği görüşü gestalt terapi yaklaşımında önemli görüşlerden birisidir. Bu nedenle, gestalt terapi yaklaşımı, beden üzerinden çalışmayı önemsemektedir (Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

Wilhelm Reich insanların duygusal yaşantılarını ve bunlara ilişkin savunmalarını kendi bedenlerine, kaslarına ve hatta organlarına depo ettiklerini keşfetmiş, kuramını bu yönde geliştirmiştir. Gestalt yaklaşımı da duygusal yaşantıların dışa vurulmasının zihinsel düzeyde savunmalarla engelleneceğinden hareketle, beden üzerine odaklanmanın çalışmak için bir yol sunacağını ileri sürmektedir. Terapi sırasında danışanın bedeni de göz önünde bulundurulmakta ve bedenindeki değişimler duygusal yaşantıların dışavurumu için önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Voltran-Acar, 2015).

Dans, sanat terapisi ve gestalt dışa vurmanın ve ifade etmenin önemine işaret etmektedir. Çünkü dışa vurulmamış olumsuz duygular bizim bitmemiş meselelerimizdir. Bunların (olumsuz duyguların) dışa vurulması gerekmektedir. Gestalt terapi yaklaşımında beden terapisinin temel dayanaklardan biri olmasının nedenlerinden birisi de Laura Perls'tür. Gestalt terapidde beden çalışması, beden hareketleri nedeniyle dansın da kullanıldığı bilinmektedir. Gençlik yıllarında dans dersi aldığı ve dansa yatkın olduğu bilinen Laura Perls, gestalt terapi yaklaşımı henüz oluşturulmamışken de çalışmalarında bedene odaklandığı söylenmektedir. Dans ile kişilerin enerjiyi olumluya çevirecekleri, şimdi ve burada kalacakları, kendine güven konusunda fayda sağlayacağı; bedene temas etme ve duyarlı olma konusunda işe yarayacağı ve kişilere kendilerini

tanıma fırsatı sunacağı belirtilmektedir (Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

2.1.2.7. Diğer Temeller:

Gestalt terapi yaklaşımı oluşturulurken yararlandığı diğer temellerin başında psikodrama, doğu dinleri (zen-budizm ve spirütüelizm) ve psikanaliz gelmektedir. Bu kısımda ilk olarak psikodrama yaklaşımından sonrasında sırayla psikanaliz ve doğu dinlerinden nasıl faydalandığı anlatılmaktadır.

1 Nisan 1921 tarihinde geliştirilen psikodrama yaklaşımının kurucusu Jacob Moreno'dur. Danışmanın sorumluluğu aldığı, danışanın daha pasif olduğu klasik yönetime karşıt olarak Moreno'nun psikodrama yönteminde danışan aktif, deneyimleyen ve paylaşan role dönüşmüştür. Bireylerin odak noktası haline gelmesi ve aktif olarak deneyim yaşamaları ve bunların paylaşılıyor olması Fritz Perls'ün gestalt terapiye kattığı yenilikler olarak sıralanabilmektedir. Ayrıca psikodrama tekniklerinin önemlilerinden olan boş iskemle (empty chair) tekniği, rol oynama, rol değiştirme, ambivalan durumlar (kutuplar) ve rüyanın oynanması gibi yöntemler her iki yaklaşımda da ortak noktalar olarak görülmektedir (Altınay, 2009; Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

Doğu dinleri (zen-budizm) ve spirütüelizm olarak ifade edilen anlayış ile gestalt terapi arasında benzerlikler bulunmaktadır. İnsanın varoluş boyutlarını oluşturan duygu, düşünce ve beden boyutlarına spiritüel (tinsel) boyutun eklenmesi ile bir bütünden söz edileceği vurgulanmaktadır. Tinsellik, yaratılanların dönüştürülmesinde evren ile işbirliği içinde olunması, her şey içinde birbiri ile ilintiliye yapılacak olan değişikliklerin de sadece kişilere değil evrene de ait olacağı görüşü savunularak, işbirliği, uyum ve düzen içinde olmanın önemi vurgulanmaktadır. Doğrudan doğruya sezgisel algılama, aydınlanma ve farkındalığın arttırılması, şimdinin yaşantılanması gibi alanlarda her iki bakış açısı da (doğu dinleri ve gestalt) benzer özellikler göstermektedir. Ortak özellikleri ve benzerlikleri özetle sıralamak gerekirse; “şimdi ve burada” yönelimli olmaları; kutuplara ilişkin var olan çatışmaların çözümünün aranması; kişinin

kendi içinde ve yaşam alanında bütünleşmenin amaçlanması; sürekli gelişme sürecinin vurgulanması; yorum yapmak yerine yaşantıların kabul edilmesinin önemsenmesi olarak sıralanabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık (“mindfulness”) olarak Türkçe’ye çevrilen, yaşarken anlık deneyimlerin farkına varılması olarak tanımlanan kavramında uzak doğu felsefesine ait olduğu ve gestalt yaklaşımı ile uyumlu olduğu bilinmektedir. Yaratıcı uyumu şu an’da kendi haline bırakmak olarak tanımlanan Budist anlayışa göre hiç bir düşünceye hatta kişinin kendisine bile takılmaması durumu önemlidir. Gestalt terapi yaklaşımında amaç farkındalığı arttırmaktır. Zen anlayışında da önemli olan farkındalıktır. Zen meditasyonu ise burada olmak ve içinde bulunulan (şu) an’ı tamamen yaşamaktan ibarettir. Gestalt terapi yaklaşımı da bu yaşantıya önem vermektedir (Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

Psikanaliz ekolü içinde yetişen Fritz Perls, uzun yıllar Wilhelm Reich ve Karen Horney başta olmak üzere pek çok analist ile çalışmış, analizden geçmiştir. Ancak, zaman içinde psikanalizi faydasız bir yöntem olarak görmeye başlamış ve kendi kuramını oluşturmak için çalışmıştır. Gestalt terapi yaklaşımının psikanalizden faydalandığı alanların başında geçmiş yaşantıların önemine ilişkin bilgi ve çocukluk çağının insan yaşamındaki önemi gelmektedir. Buradan bakıldığında psikanalizden sonra gelişen hemen hemen tüm yaklaşımların bu bilgileri kendi teorilerinde temel psikolojik bilgi olarak korudukları görülmektedir. Psikanalizde olan (Freud’un) savunma mekanizmalarının insanın yaşamındaki “rolü” ile gestalt terapideki temas tarzlarının (contact styles) “rolü”nün benzeştiği söylenebilir. Ayrıca, gestalt yaklaşımının Jung’un yaratıcı hayal, Adler’in holistik görüşü, Otto Rank’ın burada ve şimdi kavramı ile rüyaların yansıtma olduğu düşüncesini, analist olarak çalıştığı Horney’in organizma ve çevre etkileşimini, sosyal ve kültürel çevrenin etkilerinin önemi gibi bir çok etkilendiği kişi ve kavram olduğu görülmektedir. Bu açılarından psikanalizin, gestalt terapiyi etkiledi ifade edilebilir (Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

2.1.3. Gestalt Yaklaşımının Temel Kavramları

Gestalt terapi yaklaşımı özellikle 1960’lı yıllarda hümanist yaklaşımların o dönemin özgürlükçü zeitgeist’ine (zamanın ruhuna) uygun bir şekilde hız kazandığı dönemde

popüler bir yaklaşım olarak yaygınlaşmaya ve kabul görmeye başlamıştır. Gestalt yaklaşımının popülerleşmesinde Fritz Perls'ün kalabalıklar önünde şova benzeyen tanıtımlarının büyük rolü olduğu bilinmektedir. Perls, "Gestalt Duası" olarak bilinen şiirinde ileri sürdüğü "ne ben bu dünyada başka insanların beklentilerini karşılamak üzere bulunuyorum, ne de dünya beni yaşatmak için" ifadesi ile insanların ilgisini kazanmayı başarmıştır (Akkoyun, 2001; Polster ve Polster, 1974; Perls,1973). Fritz Perls'ün yazmış olduğu "Gestalt Duası" EK 16'da yer almaktadır.

Gestalt terapinin temel amacı farkındalıktır. "İnsanın farkındalığını arttırması, kendini ve çevresini anlamasına yardımcı olacaktır" düşüncesi vurgulanmaktadır. İnsan, dünyayı değiştiremez ancak farkındalığını arttırarak, daha geniş bir zemine (ground) sahip olabilir; zemin genişledikçe farkındalığın artacağı böylece işlevselliğin artacağı görüşü hakimdir (Houston, 2003).

Gestalt terapi, kişisel sorumluluk kavramını önemsemektedir. Kişi sadece kendisinin değil, tüm yaşamının sorumluluğunu almalıdır. Kabul etmek ve sorumluluğu almak kişinin yaşamında önemli adımlar olarak görülmektedir. Kişilerin sadece davranışlarının değil, düşüncelerinin, duygularının, değer yargılarının, seçimlerinin kısacası kişi ve kişi ile ilgili her şeyin sorumluluğunu alması çok önemlidir. Bu kişisel sorumluluk (personal responsibility) kavramı gestalt yaklaşımına varoluşçu yaklaşımdan gelmektedir (Polster ve Polster, 1974; Perls,1973; Daş, 2009).

Gestalt terapi insan doğasına ve kişiliğe bir bütün olarak bakmaktadır. Eğer farkındalık arttırılırsa, insanların kendi sorunlarıyla başa çıkabileceklerine inanılmaktadır. Perls'ün terapi tarzının temelde iki hedefi olduğu söylenmektedir; kişileri çevresel destek arayışından içsel destek arayışına yöneltmek; kişiliğin sahiplenilmeyen parçalarını yeniden sahiplenerek bütünleştirilmesini sağlamak olarak özetlenebilir. Değişimin kişinin yaşamı içinde gerçekleşeceğini ve kişinin kabullenmediği parçalarını yeniden kabullenmesi ile gerçekleşeceğini belirtmektedir (Corey, 2008).

Varoluşçu yaklaşımdan aldığı “şimdi ve burada” yöntemini benimseyen gestalt terapi, yaşanan “an”a odaklanmayı önermektedir. Ona göre bizim bir insanı tanımak veya anlamak için geçmişe gitmemize gerek yoktur. Çünkü kişi zaten tüm geçmişi ile şimdi ve burada bizimledir. Gestalt terapiye göre çocukluk travması geçirmiş bir kişi ile geçmişte buluşmak anlamlı değildir. Psikanalitik yaklaşımın önerdiği gibi “orada ve o zaman” çerçevesinde kişiyi şimdiden soyutlayarak konuşturmak yerine, şimdi ve burada “incinmiş çocuk” olmasını istemek ve şimdiki zamanda incinmiş çocuk olarak konuşmasını teşvik etmek daha anlamlı ve işlevseldir. Şimdiki zamana ve yaşanan an’a odaklanmayı öneren gestalt yaklaşımı, geçmiş reddetmemekte ancak geçmişin bizimle birlikte burada, bu an’da var olduğunu ileri sürmektedir. Perls (1973) “geçmiş bitmiştir, gelecek henüz gelmemiştir; şimdinin dışında hiçbir şey yoktur” ifadesi bu görüşü dile getirmektedir (Corey, 2008; Masquelier, 2006).

Gestalt terapi, içeriğe değil, sürece önem vermektedir. Aslında tam bir süreç müdahalesi (sürece müdahale) olarak tanımlanan gestalt terapi, içeriğe takılırsa, o içerikte boğulacağını söylemektedir. Sürece odaklanmak ne konuşulduğundan, ne yapıldığından ziyade nasıl konuşulduğunu ve nasıl yapıldığını bize söylemektedir. Kişinin “ne” konuştuğuna değil, “nasıl” konuştuğuna daha fazla önem verilmektedir. Çünkü kişi, kendisiyle ilgili acı verici bir deneyimi anlatırken “nasıl anlattığına” bakmak bize bol veri sağlamaktadır. Kişi yaşadığı bir travmadan bahsederken bunu gülümseyerek mi anlatıyor? Üzülmediğini söylerken yanakları mı kızarıyor? Kendi yaşamındaki önemli bir olayı anlatırken ses tonu değişiyor mu? Bu gibi soruların cevaplarına odaklanmak aslında sürece odaklanmaktır. Süreç odaklı gözlem kişinin getirdiği verileri toplamak açısından önemlidir. Burada, kişinin ses tonu, mimikleri, beden duruşu ve beden hareketleri, terleme, kızarma vb. fiziksel değişimleri gözlemlenmektedir (Houston, 2003; Joyce ve Sills, 2001; Latner, 1986).

“Neden” sorusu gestalt terapide yararsız ve kısır bir soru olarak görülmektedir. Ancak, “ne” ve “nasıl” soruları işlevsel sorular olarak kabul edilmektedir. Yaklaşımına göre, ne oluyor; nasıl oluyor sorularına cevap aranmak anlamlıdır. Neyin, nasıl var olduğunu anlamak farkındalık getireceğinden ve şimdiki zamanda kalmayı teşvik edeceğinden

daha işlevsel sorular olarak görülmektedir. Neden sorusu ise sadece zihinsel boyutta cevaplanacağı için bizi çıkmaza sokacağı, duygusal boyuttaki tıkanmışlıklara ulaşmamızı engelleyici bir işleve sahip olacağı ileri sürülmektedir (Houston, 2003; Joyce ve Sills, 2001; Latner, 1986).

Gestalt, insanı ya da davranışı sağlıklı ve sağlıklı değil diye ikiye ayırmamaktadır. İşlevsel mi, değil mi diye sorarak bu soru üzerinden bakmaktadır. Gestalt bakış açısında iyi - kötü, güzel - çirkin şeklinde bir ayırım yapılmamaktadır. Gestalt terapi yaklaşımına göre iyi de vardır, kötü de vardır. Önemli olan yaşanılan an'da hangisinin bizim için işlevsel olduğudur. Gestalt, analiz etmek yerine, bütünleştirme (integration) amacındadır. Patolojiye bakışı da böyledir. Patoloji söz konusu olduğunda ise kişinin içinde bir parçalanmışlığın, bir çatışmanın var olduğu düşünülmektedir. Bu parçalanmışlığı şimdiki zamanda kalarak, kişinin farkındalığını arttırarak "bütüne" kavuşturmak arzusundadır. Bütünlüğe ulaşmak, olmayanı arzulayarak değil, var olanı sahiplenerek gerçekleştireceği görüşü savunulmaktadır (Wheeler, 1991; Perls, 1973).

Gestalt terapi, içinde yaşanılan ana odaklanmayı öneren, insanın gelişim potansiyeline inanan, dışı vurmayı teşvik eden, deneysel bir yaklaşımdır. İnsanı, kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik harekete geçen organizma olarak gören gestalt yaklaşımı, 1960'lı yıllardan bu yana giderek yaygınlaşmaktadır. Şimdiki zamana odaklanarak, kişinin farkındalığının arttırılması gerektiğini ileri sürmekte, terapinin temel hedefinin de farkındalığı arttırmaya yönelik süreç müdahalesi olduğunu vurgulamaktadır. Günlük yaşama kolay uyarlabilirliği, farklı teorileri kendi içinde birleştirerek zenginlik sağlama, kavramlara ve olgulara esnek yaklaşımı ile gestalt terapi oldukça işlevsel bir terapi yöntemi olarak tanınmaktadır.

Gestalt terapi yaklaşımında yer alan temel kavramlar özetle; farkındalık, ihtiyaç, şekil ve zemin, bitmemiş meseleler, temas, temas biçimleri, yaşam döngüsü ve kutuplar olarak sıralanabilmektedir. Bu araştırmanın konusu itibari ile farkındalık, temas ve temas biçimleri ile ilgili bilgiler ilerleyen bölümlerde detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

2.2. Fenomenolojik Yaklaşım

Gestalt terapi yaklaşımı, fenomenolojiktir. Yaklaşımın metodolojisi de fenomenolojiktir. Fenomenolojik yaklaşımın kurucuları olarak Edmund Husserl ile birlikte Brentano (1838-1917) anılmaktadır. Fenomenoloji, yaşanan olayların ve durumların kişi tarafından nasıl algılandığını ve anlamlandırıldığını incelemektedir. “Kişinin gördüğü gerçeklik nedir?” soru üzerine odaklanmaktadır. Çünkü fenomenolojik bakış açısına göre hepimizin gördüğü gerçeklik farklıdır. Gerçeklik tek ve aynı değildir. Bu nedenle, subjektif (öznel) gerçekliğin önemli olduğu ileri sürülmektedir. Kişinin algıladığı şeyin ne olduğu ve bu algıladığı şeye nasıl bir anlam attığı ile ilgilenilmektedir. Fenomenoloji, bireyin davranışlarının sadece onun öznel gerçeği algılamasının araştırılması yoluyla anlaşılabilirliğini ifade eden bakış açısına sahiptir (Joyce ve Sills, 2001; Voltran-Acar, 2015).

Varoluşçuluk temelde fenomenolojik yaklaşıma dayanmaktadır. Fenomenolojik yaklaşımda bireyin varoluşuna, sevincine, kederine, başkalarıyla olan ilişkilerine, o an'da ne yaşıyorsa doğrudan ona odaklanılmaktadır. Gestalt terapi yaklaşımı da hem varoluşçu hem de fenomenolojik bakış açısını benimseyerek, bireylerin otantik olmasına, yaşamlarında anlam yaratarak kendi sorumluluklarını almalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu amacı gerçekleştirirken de bireyin gördüğü gerçekliğe odaklanarak, öznel algılamaların birey için tek gerçeklik olduğu düşüncesinden hareket etmektedir (Akkoyun, 2001).

Yaşantının (kişinin yaşadığı deneyimin) somut olarak tanımlanmasına vurgu yapan gestalt yaklaşımı, kişinin yaşadığı deneyimi tanımlama girişiminin de sadece şimdi ve burada gerçekleşeceğini ifade etmektedir. En genel anlamıyla, kişinin kendisini ve çevresini kendine özgü bir şekilde algılama ve anlama biçimi olarak ifade edilen fenomenolojik bakış açısında, önemli olanın kişinin o an ve mekanda taşıdığı spesifik ve öznel anlam olduğu söylenmektedir. Bir olayın, durumun, nesnenin veya herhangi bir şeyin genel olarak taşıdığı anlam önemli değildir. Ayrıca, kişinin çevresini nasıl algıladığı ve anlamlandırıldığı değil aynı zamanda neleri algılamak için seçtiği ve neleri

anlamlandırdığı ya da nelerin farkında olduğu ya da olmadığı da kişinin fenomenolojisine göre belirlenecektir görüşü hakimdir. Buradan hareketle, her hangi bir uyarana ya da yaşantıya kişilerin verecekleri tepkiler, onları algılama ve anlamlandırma biçimleri farklı olacaktır. Örneğin bir fotoğrafa bakan iki kişinin kendi fenomenolojilerine bağlı olarak fotoğrafta dikkatlerini çeken özellikler ve bu özelliklerin sırası ya da dikkatlerini çekme nedenleri ve tüm bunlara yükleyecekleri anlam birbirinden farklı olacaktır. Çünkü, fenomenolojik bakış açısına göre kişilerin gördükleri gerçeklik birbirlerinden farklılık göstermektedir (Houston, 2003; Daş, 2009).

Gestalt terapi yaklaşımının temellerinden biri olan fenomenolojik yaklaşıma uygun olarak, yorum ve genellemelerde bulunmamaktadır. Kişiyeye özgülüğün temel alınmasının önemi vurgulanırken herkese özgülük taşıyan yorum ve genellemeler Gestalt yaklaşımında kabul edilmemektedir. Genel geçer doğrular, düşünceler, inançlar, yorumlar ve genellemelerden ziyade kişiyeye özgü algı, anlam, neden vb. önemli görülmektedir. Kendi yaşadığı deneyimi tanımlaması için kişiyeye sormak ve onun tanımlamasını istemek önemli görülmektedir. Çünkü ancak kişi kendisi “onun” taşıdığı anlamı bilebilir görüşüne yer verilmektedir (Daş, 2009).

Bu araştırmada uygulanan grup çalışmasının gestalt terapi yaklaşımına dayanması nedeniyle, fenomenolojik bakış açısına uygun olarak yöntem kısmında nicel yöntemlerin yanı sıra nitel yöntemlerden de faydalanılmıştır. Grup uygulamasına katılan katılımcıların gözünden onların gördükleri gerçeklik araştırılmak istenmiş, katılımcılara doğrudan yaşamış oldukları deneyimleri tanımlamaları için açık uçlu sorular sorulmuştur. Ayrıca, kişisel gelişim grup programının içeriğinde çalışılan konular ile ilgili görüşlerini almak amacıyla bir anket formu hazırlanmış, deneyimleri hakkında doğrudan bilgi toplanmaya çalışılmıştır.

2.3. Şimdi ve Burada

Gestalt terapi yaklaşımı “şimdi ve burada” yaklaşımını benimsemektedir. Şimdiki zamanda kalarak yaşanan an’a odaklanmak ve “burada” var olan kişilerin birbirleri ile

kurdukları ilişkilere ve etkileşimlere odaklanmak önemli görülmektedir (Latner, 1986). Şimdi ve burada yaklaşımı temel olarak hümanist ve varoluşçu yaklaşımların benimsediği bir yöntem olmakla birlikte varoluşçu psikoterapinin temel metodolojisini de oluşturmaktadır. Varoluşçu yaklaşımda psikoterapide şimdi ve burada'nın o andaki danışma seansının olaylarına (burada) bu danışma odasında, şu an'da olanlara odaklanmanın önemi vurgulanmaktadır. Şimdi ve burada'ya odaklanmak kişileri geçmişte yaşadıkları deneyimlerden ve hali hazırda olan yaşam durumlarından uzaklaştırarak, şimdiki zamana ve buraya çekmeye çalışmak anlamında kullanılmaktadır. Bu bakış açısı, geçmiş yaşamın veya şu andaki yaşama ait deneyimlerin önemsiz olduğunu göstermemektedir. Aksine, her birey geçmiş yaşam deneyimleri ile şekillenmekte ve şimdiki yaşam durumları ile yaşamaktadır. Burada vurgulanan nokta ise, kişilerin geçmiş yaşam deneyimlerine ya da "dışarıda (orada)" olan yaşam sorunlarına odaklanarak onlara yardım edilemeyeceği gerçeği olarak ifade edilmektedir (Yalom, 2001).

Şimdi ve burada'ya odaklanmanın danışma gruplarının (veya bireysel danışmanın) etkililiğini arttıracığı, bu yöntemin enerji kaynağı işlevi göreceği öne sürülmektedir. Kişilerin geçmiş yaşantılarına ya da şu anki yaşam sorunlarına doğrudan odaklanmadan, şimdi ve burada'ya (şimdiki zamana ve burada bulunan kişiler arasındaki ilişkiler ve olaylara) odaklanmanın danışanlara yardım konusunda daha işlevsel olduğu görüşü dile getirilmektedir (Perls, 1973; Yalom, 2001).

Şimdi ve burada yaklaşımının hümanist ve varoluşçu yaklaşımlarda (ve özellikle gestalt terapi yaklaşımında) vurgulanmasının nedenlerinin başında psikopatolojiye bakış açısının rolü olduğu bilinmektedir. Psikopatolojinin büyük ölçüde bireylerarası (kişilerarası) temelli olduğu inancı yer almaktadır. Bunun anlamı ise şöyle açıklanmaktadır; kişiler ne kadar büyük semptomlar üretirlerse üretsinler, esasen tüm psikopatolojik sorunların (tüm semptomların) altında bireylerarası ilişki bileşeninin var olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, tüm görünen semptomlar esasen beynin bulduğu, kişiyi acı verici bir duyguyu yaşantılamaktan alıkoyan yaratıcı çözümler olarak algılanmakta ve esas iyileştirilmesi gerekenin görünen semptom değil, onun altında

yatan bireylerarası patolojinin iyileştirilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Bu görüşlere uygun olarak bireysel veya grup çalışmalarında “şimdi ve burada”ya odaklanmanın, kişinin geçmişi veya dışarıdaki yaşamıyla değil, temel sorunlarının kaynağı olan bireylerarası patolojilerinin anlaşılması, deneyimlenmesi ve çözümlenmesi için bir fırsat yarattığı düşünülmektedir (Yalom, 2003).

Buna ek olarak, gestalt yaklaşımında (ve varoluşçu yaklaşımda da) geçmişten gelen bitmemiş meselelerin bugüne taşındığı, kişinin doyuramadığı geçmiş ihtiyaçlarının bugün hala güdülü olacağı ve kişiyi güdüleyeceği böylece onun davranışlarına yön vereceği bilinmektedir. Bu nedenle, şimdi ve burada yaklaşımı ile çalışmak kişinin hali hazırda geçmişten getirdiği tüm semptomların veya bitmemiş meselelerin bireysel danışmada danışman üzerinden, grupla psikolojik danışma da ise grup üyeleri ve grup lideri üzerinden tekrarlanacağı görüşü ileri sürülmektedir. Kişinin yaşadığı bireylerarası zorluk (sıkıntı) her ne ise onun danışma seansında veyahut grup içerisinde görüleceği savunulmaktadır. Gestalt yaklaşımında önemli olan, kişiyi anlamak ve onunla çalışmak için geçmişe gitmemize gerek yoktur, çünkü şimdiki zamanda kişi geçmişi ile birlikte burada yaşamaktadır (var olmaktadır) düşüncesi de aynı görüşü paylaşmaktadır (Perls, 1973; Yalom, 2003; Latner, 1986).

Bu bakış açılarından hareketle, şimdi ve burada yaklaşımının danışanlar ve/veya grup üyeleri için kıymetli bir yöntem ve bir fırsat olduğu ifade edilmektedir. Kişilerin yaşadığı sıkıntıların danışma sürecine çekerek, enerjilerini birbirleri ile (danışan-danışmanla veya grup üyeleriyle) olan ilişkileri üzerine odaklamak ve bunu sağlamakta öncelikli olarak danışmanın görevi olarak görülmektedir. Şimdi ve burada içinde bir süreç yaşayan kişiler, ikinci adım olarak yaşanan sürecin aydınlatılması için çalışmaya başlayacaklardır şeklinde ifade edilmektedir (Yalom, 2002).

Gestalt terapi yaklaşımında kişilerin farkındalık kazanabilmeleri için şimdi ve burada'nın anlamı büyüktür. Çünkü gestalt yaklaşımına göre farkındalık sadece şimdi ve burada gerçekleşebilmektedir. Ayrıca, kişilerin beden ve duyu sistemleri ancak şimdi ve burada gözlemlenebilmektedir. Şimdiki zamanda kalmak ve şimdinin farkındalığını

yaratmak amacıyla danışman danışana “şimdi neler oluyor?”, “şu an neler fark ediyorsun?”, “orada otururken neler yaşıyorsun?” ya da “korkunu nasıl yaşıyorsun?” gibi sorularla teşvik etmektedir (Voltran-Acar, 2015).

Farkındalık kavramı üzerine artan ilgi, aynı zamanda beraberinde “şimdi ve burada” yaklaşımının da önemsenmesini sağlamıştır. Varoluşçu yaklaşımın temel metodolojisini oluşturan “şimdi ve burada” yaklaşımı, hümanist-varoluşçu yaklaşımların benimsediği ortak kavramlardan birisidir. Ancak yakın zaman içerisinde bilişsel davranışçı terapi gibi pek çok terapi yaklaşımının da “şimdi ve burada” yaklaşımını kendi teorilerine eklemeye başladıkları görülmektedir. Öyle ki Richard Nelson-Jenos tarafından 2004 yılında yayımlanan “Bilişsel Hümanist Terapi” (Cognitive Humanistic Therapy: Budizm, Christianity and Being Fully Human) kitabı, hümanist yaklaşımla bilişsel yaklaşımı birleştiren bir teori ileriye sürmektedir.

2.4. Farkındalık

Gestalt terapi yaklaşımının temel amacı farkındalığı arttırmaktır. Farkındalığı arttırmak için danışman kendi farkındalığı kullanarak danışana yardım etmektedir. Fritz Perls (1973) farkındalığı en açık haliyle, kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması, olarak tanımlamaktadır. Gestalt yaklaşımına göre farkındalık, “şimdi ve burada”ya aittir. Farkında olmak ve şimdi ve burada birbirinden ayrı düşülemeyecek iki kavram olarak yer almaktadır. Şimdi ve burada ile anlaşılması gereken içinde bulunulan (o) an’da neler olduğunun belirlenmesi, geçmişte ne olduğunun veya gelecekte ne olacağının belirlenmesi değildir. Bu nedenle, tüm dikkatin içinde bulunulan an’a verilmesi farkındalığın sağlanması için ön koşul olarak kabul edilmektedir (Latner, 1986; Daş, 2009).

Farkındalık, şu anda olan ile kişinin kendi varlığının ilişki içinde olması olarak tanımlanan, bir deneyim (yaşantı) formudur (Latner, 1986; Houston, 2003). Farkındalık, her insanın doğuştan sahip olduğu varoluş boyutlarının (duygu, düşünce, beden ve tinsel boyutlarının) hepsinin farkında olunması ve her boyutta yaşantıya açık

olunmasıyla; neyi, nasıl algılıyorum, nasıl anlamlandırıyorum; nasıl tepki veriyorum; nasıl kendimi engelliyorum vb. sorularının cevaplanabilmesiyle ilgilidir. Kişinin, yaşamın akışıyla nasıl uyumlandığı veya ayrıştığına dair farkındalık geliştirmesi, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisine dair farkındalık geliştirmesidir. Farkındalık, diğer insanlarla ilişki kurabilme becerisini, seçme sorumluluklarını, kendini kabul etmeyi, iç-görüyü ve çevre bilgisini kapsamaktadır (Daş, 2009; Voltran-Acar, 2015; Akkoyun, 2001).

Bireyin şimdiki zamanda, bütün duyu organları ve kendi varoluşunun tüm boyutlarıyla temas içinde olması şeklinde de tanımlanan farkındalık, bireyin kendisine ve çevresine ilişkin uyanık olması durumudur. Öncelikle neye ihtiyaç duyulduğunun tanımlanması ve o ihtiyacın çevreden nasıl (hangi kaynaklarla) giderileceğinin cevaplanmasıyla ilgili olduğu savunulmaktadır. Farkında olmanın şekil-zemin ilişkisine ve kişinin fenomenolojisine bağlı olarak ortaya çıkacağı ifade edilmektedir. Neyin veya nelerin farkına varılacağı kişinin zemini ve zemininden beliren ihtiyaçları ile belirleneceği için farkındalık konusunda ihtiyaçların oynadığı rolün büyük olduğu ifade edilmektedir (Joyce ve Sills, 2001).

Gestalt yaklaşımında zemin kavramı kişinin doğduğu andan itibaren yaşadığı her şeyi kapsayan soyut bir yaşam alanı olarak tanımlanmaktadır. İhtiyaçların kişinin zeminden belirlediği ve bu ihtiyaçların giderilmesi (doyurulması) için davranışa geçildiği ifade edilmektedir. Davranışı belirleyen şeyin enerji yüklü ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Kişinin farkındalığından söz etmek için öncelikle kişinin neye ihtiyaç duyduğuna ilişkin farkındalık geliştirmesi daha sonra ise bu ihtiyacın çevreden nasıl karşılanacağını farkına varılması gerektiği ifade edilmektedir. Kişinin ihtiyacı ile çevrenin ihtiyacının bağdaştırılması ise ayrıca farkındalık ve işlevsellik için önemli görülmektedir. Çünkü kişi için kendi ihtiyaçlarının karşılanması kadar çevre ile uyumunun ve çevreyle ilişkisinin de sürdürülmesi önemli görülmektedir (Houston, 2003; Perls, 1973; Polster ve Polster, 2001).

Farkındalık kavramının gestalt terapi yaklaşımında önemli olmasının temel sebepleri, farkındalığın artması ile seçimlerin artacağı, esnekliğin sağlanacağı, kaynakların

çoğalacağı ve kişinin işlevselliğinin artacağı şeklinde ifade edilmektedir. Gestalt terapi yaklaşımında farkındalığın geliştirilmesine ilişkin ifadeler şöyle özetlenebilir (Perls, 1973; Joyce ve Sills, 2001; Houston, 2003; Latner, 1986);

1. Farkındalık şimdiki zamanda kazanılmaktadır. Şimdiki zamanda kazanılacak farkındalık şimdiye, geçmişe veya geleceğe dair bir farkındalık olabilir ancak farkındalığın kazanılması ancak şimdiki zamanda gerçekleşmektedir.
2. Farkındalık dikkatin varoluşun boyutlarına verilmesi ile kazanılır. Varoluşun boyutları her insanın doğuştan sahip olduğu zihinsel, duygusal, bedensel ve tinsel boyutlar olarak tanımlanmaktadır. Kişi yaşarken zemininde tüm boyutları barındırdığı bir sistem içinde var olur ancak çevre ile kurduğu ilişkiler ve yaşantılarla hangi boyutları kullanması ve hangi boyutları yaşantılamaması gerektiğini öğrenmektedir. Gestalt terapiye göre, varoluşun tüm boyutlarının yaşantılanması ve bu boyutlara ilişkin farkındalığın artırılması önemlidir. Kişi böylece parçalanmışlıktan bütünlüğe gidecektir görüşüne yer verilmektedir.
3. Farkındalık bedensel boyutun parçaları olan duyu organlarının nasıl kullanıldığına ilişkin farkındalık sağlamakla kazanılmaktadır. İnsanın dış dünyadan bilgi toplamak için sınırlı olduğu beş duyu organı olduğu ve bu duyu organları aracılığıyla algının ve ilişkinin oluştuğu bu nedenle de duyu organlarına dair farkındalığın kişi ve çevresi için önemli olduğu ifade edilmektedir. Kişinin şimdiki zamanda yaşadığı şeyin “gördüğü, tattığı, kokladığı, duyduğu, dokunduğu, düşündüğü, hissettiği ve tinselliği” olduğu ifade edilmektedir.

Farkındalık kavramı üzerine yapılan araştırmalar özellikle son 15 yılda artış göstermektedir. Farklı terapi yaklaşımları, farkındalık kavramını ele almaktadır. Gestalt yaklaşımı, farkındalığı (awareness) terapinin temel amacı olarak görmektedir. Bunun yanı sıra, bilişsel davranışçı terapiler de farkındalık (mindfulness) kavramını teorilerine ekleyerek zenginleşmektedir. Doğu meditasyon geleneğini temel alan farkındalık (mindfulness) kavramı, düşünce ve duyguları yargılamadan ve kabullenici bir şekilde,

bir kişinin şimdiki zamanda meydana gelen olaylara karşı odaklanması olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, dikkati yönlendirme yolu olarak görülmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

2.5. Temas

Gestalt yaklaşımında oldukça önemli olan kavramlar, temas (contact) ve temas (contact styles) biçimleridir. Bu kavramlar, kişilerin nasıl temas ettiği (ilişki kurduğu), kendi ihtiyaçlarıyla ve çevreleriyle nasıl buluşup, ayrıştıklarını açıklamaktadır. Temas, büyüme ve gelişmenin yaşam kaynağı olarak görülmektedir. Hayatta kalma ve değişim için gerekli olan temel kavram olarak görülmektedir (Wheeler, 1991; Daş, 2009; Voltran-Acar, 2015). Çünkü kişi sadece çevresel alanın bir parçası olarak var olmaktadır görüşü hakimdir. Hiç kimsenin kendi kendine yetemeyeceği ancak, bir alanın parçası olarak var olacağı ifade edilmektedir. Bu sebeple, kişinin davranışları kişinin ilişki içinde olduğu toplam alanın bir fonksiyonu olarak açıklanmaktadır (Perls, 1973).

Temas, kişinin içinde var olduğu dünyayı yaşaması ve kendini değiştirmesi için bir araç ve gelişim içinde kaynak olarak ifade edilmektedir (Polster ve Polster, 1974). Temas sadece kişinin diğer kişilerle kurduğu ilişkiyi değil aynı zamanda nesnelere, olaylarla ve olgularla kurduğu ilişkiyi de kapsamaktadır. Örneğin, kişinin güneşin doğuşunu izlemesi ya da denizdeki dalgaların karaya vuruşunu izlemesi de temas kurmak olarak kabul edilmektedir. Temas kavramının diğerlerinin tanınması, ben ve diğerleri sınırlarının deneyimlenmesi, farkların farkındalığı gibi geniş bir tanıma sahip olduğu açıklanmaktadır (Perls, 1973; Voltran-Acar, 2015).

Gestalt yaklaşımının temelini oluşturan parça ve bütün ilişkisi, bütünün parçaların toplamından daha fazla şey ifade ettiği görüşünden hareketle iki parçanın bir amaç doğrultusunda “temas” ettikleri düşünülmektedir. Olgunlaşmanın yaşam kaynağı olarak görülen temas kavramı hayatta kalma ve değişim kadar insan yaşamının da özü olduğu görüşü dile getirilmektedir. Her organizmanın (insanın) içinde bulunduğu çevrede diğerleriyle (diğer insanlarla) etkili ve doyurucu temas geliştirme kapasitesinin olduğu,

diğerleriyle temas etmenin yollarına sahip oldukça büyüyeceği ifade edilmektedir (Wheeler, 1991; Houston, 2003).

Kendi bireyselliğini kaybetmeden (koruyarak) diğer insanlarla ve çevreyle etkileşim içinde olmak olarak tanımlanan temas kavramı, hem bireyselliği hem de etkileşimi ve iletişimi vurgulamaktadır. İnsanın kendi bireyselliğini koruyarak çevresi ile iletişime geçmesinin önemine değinilmektedir. Gestalt yaklaşımına göre insanlar bir diğer ile buluşarak (temas ederek=contact) ve kendilerini diğerlerinden (diğer insanlardan) ayırarak (ayrışarak) var olmaktadır. Buluşmak için kişi ile çevre arasında var olan (soyut) sınıra (boundary) gelmesi gerekmektedir (Wheeler, 1991; Feder ve Ronall; 1980).

Gestalt terapi yaklaşımına göre insan, ihtiyaçlarını doyumak amacı ile çevresiyle (diğerleriyle) temas etmektedir. Temas, kişi ve çevre (ben ve ben olmayan) arasındaki sınır deneyimi olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, buluşma ve ayrışmanın sınırın (boundary) iki fonksiyonu olduğu ifade edilmektedir. Temas sınırlarda yaşanmaktadır. Kişi kendi ihtiyaçlarını gidermek için sınıra gelerek, ihtiyacı ile (diğerleriyle) buluşmakta ve ihtiyacını doydurduktan sonra sınırdan çekilerek (diğerlerinden) ayrışmaktadır. İhtiyaçları gidermek amacıyla sınırdaki temas ederek, buluşma ve ayrışmanın işlevsel olarak yaşantılanmasının insanın büyümesi, hayatta kalması, değışimi ve olgunlaşması için oldukça önemli olduğu ileri sürülmektedir (Wheeler, 1991; Feder ve Ronall; 1980; Daş, 2009).

Kişi ve çevre arasında var olan sınırın alışveriş (exchange) yapılabilmesi için “geçirgen sınır” (permeable boundary) olması gerektiği ancak bireyselliği koruyacak kadar da katı (solid boundary) olması gerektiği vurgulanmaktadır. Eğer kişi ve çevre arasındaki sınır kaybolursa veya belirsizleşirse, zihinsel ve duygusal bozulmaların yaşanacağı söylenmektedir. Bu sebeple, sınırın nasıl oluşturulduğu, hangi sınır formunun kullanıldığı, sınırdaki temas edildiğinin önemli olduğu düşünölmektedir. Kişinin neye ihtiyaç duyduğunu fark etmesi, farkına vardığı ihtiyacı gidermek için temas etmek üzere sınıra gelmesi ve ihtiyacı gidermek için geçirgen sınır formu kullanması gerekmekte, ancak ihtiyacı bireyselliğini korumak (örneğin hayır demek) ise katı sınır

formu kullanarak ihtiyacını gidermesi gerektiği ifade edilmektedir (Wheeler, 1991; Houston, 2003; Akkoyun, 2001).

Gestalt terapi yaklaşımında temas kavramının, psikolojik sorunların ortaya çıkışında da önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. İşlevsel (iyi) bir temasın kurulabilmesi (sağlanabilmesi) için öncelikli olarak temas yollarının açık olması gerektiği ifade edilmektedir. Temas yollarının açık olması için ise temas sınırının nasıl oluşturulduğu, sınırın esnek (geçirgen) ya da katı olup olmaması ile ilgili olduğu söylenmektedir. Gestalt yaklaşımına göre temas kavramı ile ilgili teoride yer alan önemli noktalar şunlardır (Daş, 2009 s.105);

1. Temas, organizma ile çevre arasındaki temas sınırında yaşanmaktadır. Kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çevre ile buluşması, temas kurarak ihtiyaçlarını doyurması gerekmektedir.
2. Büyüme ve değişme ancak temas yolu ile sağlanmaktadır. Kişi ve çevre arasında yaşanan her türlü ilişkinin temas olduğu göz önünde bulundurulursa, ihtiyaçları karşılamak için iki farklı parçacığın sınırdaki temas kurması ve bu temasın canlı, dinamik, aktif ve yaratıcı olması gerekmektedir. Şimdiki zamanda beliren ihtiyaçlarla aktif olarak kurulan temasın ise kişiliğin bazı parçaları ile çevreden gelen özelliklerin bütünleşeceği ve böylece yeni bir kişilik örüntüsü ortaya çıkacağı düşünülmektedir.
3. İyi bir temasın sağlanabilmesi için temas yollarının açık olması gerekmektedir. Kişinin dış dünyadan bilgi toplayabilmesi, iletişime geçebilmesi, temas kurabilmesi için beş duyu organına (görmek, koklamak, duymak, tatmak, hissetmek), konuşmaya ve harekete ihtiyacı vardır. Duyu organlarının nasıl kullanıldığı, konuşmanın dilin ve dinlemenin temas kurmak için nasıl kullanıldığı ve hareket aracılığıyla temas kurmak için bedeninin nasıl kullanıldığı gibi temas yollarının açık olması ile ilgilidir.

4. İyi bir temasın sağlanabilmesi için temas sınırının esnek ve geçirgen olması gerekmektedir. İyi bir temas içinde olan kişilerin, psikolojik açıdan “sağlıklı” oldukları, hem kendileriyle hem de diğerleriyle işlevsel bir şekilde buluşup ayrışabildikleri ileri sürülmektedir. İyi bir temas için kişinin şimdiki zamanda beliren ihtiyaçlarının farkına varması, kendi ve çevresi arasındaki sınırın farkına varması, kimle, ne ile, ne zaman ve nasıl temas kurabileceklerine ilişkin farkındalıklarının olması gerekmektedir. Temas etmek için kişinin “ben” sınırının esnek olması ve ihtiyaçları doğrultusunda “geçirgen” sınır kullanmaya izin verecek derecede esneyebilmesi gerekmektedir.
5. Temas ve geri çekilme bir ritim olarak ifade edilmektedir. Gestalt yaklaşımına göre yaşam buluşma ve ayrışma deneyimini kapsayan bir ritimdir. İhtiyaç gidermek için sınırdaki temas kurmak ve ihtiyacın doyurulması ile birlikte geri çekilmek gerekmektedir. Bu buluşma ayrışma dansını kendisi ve çevresinin farkında olarak şimdiki zamanda yapabilen, ritmi sağlayan kişilerin iyi bir temasa sahip olacakları ifade edilmektedir.
6. Temas ve geri çekilme ritmi temas biçimlerine göre belirlenmektedir. Kişinin kullandığı temas biçimleri ve bu biçimleri “nasıl” kullandığı ile ilgili olması durumudur.

2.6. Temas Biçimleri

Gestalt yaklaşımına göre temas, kişinin kendi bireyselliğini kaybetmeden diğerleriyle ve doğayla etkileşim içinde olmasıdır (Latner, 1986; Perls, 1973). Aslında, insan her an temas halindedir. Ancak, temas ederken (buluşup - ayrışırken), nasıl temas edildiğine dair farkındalık kazanılması önemlidir. Temas ederken nasıl temas ettiğimiz, bizim temas biçimlerimizi oluşturmaktadır. Temas biçimlerini fark etmek için ise farkındalığın artırılması gerekmektedir. Kullanılan temas biçimlerine dair farkındalık geliştirmek, kişinin dirençlerini, bitmemiş meselelerini anlaması açısından ayrıca önemlidir. Temas, çevreyi yaşayabilmenin, kişisel değişimin ve büyümenin kaçınılmaz bir parçası olarak görülmektedir (Wheeler, 1991, Akkoyun, 2001; Daş, 2009).

Kişi kendi istek ve ihtiyaçlarını gidermek amacıyla çevreyle temas ederken bazı temas biçimleri kullanmaktadır. Kullanılan temas biçimi kişinin istek ve ihtiyaçlarını doyumak üzere gerçekleşiyorsa ve bunu yaparken de çevreyle ilişkisini gözetebilecek şekilde gerçekleşmesini sağlıyorsa gestalt (bütün) tamamlanmaktadır. Diğer bir ifade ile, kişi kendi ihtiyacı ve çevresiyle işlevsel bir şekilde buluşmaktadır. Doyurulan ihtiyaç sonrasında ayrılmakta aynı çerçevede değerlendirilmektedir. Temelde bir ilişkiden söz edilebilmesi için temasın olması gerektiği vurgulanmaktadır. Temas ise alandaki “sınır” olarak tanımlanarak, çeşitli şekillerde sınırlamalardan söz edilebilmektedir. Kişinin alanda kendini sınırlamasının farklı yollarının olduğu ve bu yolların kişinin kurduğu temasın biçimini oluşturduğu ifade edilmektedir (Wheeler, 1991; Perls, 1973; Akkoyun, 2001).

Gestalt terapi yaklaşımı, genel olarak kişiyi ve yaşamını değerlendirirken “iyi” veya “kötü” olarak değerlendirmemekte, “işlevsel mi, değil mi?” şeklinde bakmaktadır. Sağlıklı insan tanımını yaparken, duygu, düşünce ve algılamalarının farkında olan ve sosyal baskılara rağmen kendini gerçekleştirebilmeyi başarabilen kişi olarak tanımlamaktadır. Özetle, sağlıklı olmayı farkındalık, seçim ve sorumluluk kavramları üzerinden açıklamaktadır. Kendi ihtiyaçlarının farkında ve bu ihtiyaçları gidermeye istekli olan, kendini olumlu ve olumsuz bütün özellikleri ile kabul edebilen kişi ifadesine yer vermektedir. Buradan hareketle, gestalt terapi yaklaşımının temas biçimlerine bakışı da benzer şekilde yer bulmaktadır. Temas biçimlerinin bazılarını sağlıklı, diğerlerini sağlıksız şeklinde ayırmamakta, bütün temas biçimlerinin işlevsel olan kullanımının ve işlevsel olmayan kullanımının olabileceğini söylemektedir. Burada işlevselliğin anahtarı olarak kişinin ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların farkındalığı ile o an kişinin içinde bulunduğu çevrenin ihtiyacı ve çevreyle kişinin uyumunu işaret etmektedir (Polster ve Polster, 1974; Daş, 2009; Houston, 2003).

Gestalt terapi yaklaşımına göre kişi ve çevre etkileşiminde tam temasın kurulamaması hem kişinin hem de çevrenin sorumluluğundadır. Temasın gerçekleşmemesine ilişkin sorumluluğun kişiye ve çevreye eşit derece ait olması ile çözümünde hem kişinin hem

de çevrenin katılımıyla ortaklaşa giderilmesi gerektiği görüşü ileri sürülmektedir. Temasın gerçekleşemediği durum gestalt yaklaşımında temasa direnç veya temasın engellenmesi olarak tanımlanmaktadır. Şimdiki zamanın tam olarak deneyimlenmesine karşı geliştirilen savunmalar olarak tanımlanan temasa direnç, temasın kopması ve/veya temasın bozulması olarak görülmektedir. Kişi ihtiyacı doğrultusunda çevre ile işlevsel bir şekilde buluşmamakta ve/veya ayrışmamaktadır. Temas biçimlerinin kullanımı ile ilgili davranışı belirleyen enerji yüklü ihtiyacın (enerjinin) nasıl kullanıldığı araştırılmaktadır. Üç farklı şekilde enerji kullanımından söz edilmektedir. Kişinin temas etmek veya temastan kaçınmak amacıyla enerjisini (ihtiyacını) ya ifade ediyor olduğu, ya dönüştürüyor olduğu, ya da bloke ediyor olduğu ifade edilmektedir. Kişinin kendini alanda nasıl konumlandığı ve ilişki kurarken nasıl temasa geçtiği ile ilgili enerji kullanımları ve buradan kaynaklı farklı temas biçimleri vurgulanmaktadır. Temas biçimleri işlevsel kullanıldığında gestaltın (bütünün) tamamlanacağı, enerjinin akacağı ancak temas biçimlerinin işlevsel kullanılmadığı durumda ise gestaltın (bütünün) kesintiye uğrayacağı ifade edilmektedir (Perls, 1973; Latner, 1986; Akkoyun, 2001).

Temasa direnç, temasın kopması, temasın engellenmesi, temas bozuklukları veya teması kesintiye uğratma şekilleri olarak ifade edilebilen, işlevsel olmayan şekilde kullanılan temas biçimleridir. Temas biçimlerinin işlevsel olarak kullanılmadığı durumlar, kişinin şimdiki ihtiyaçlarının farkında olmaması, şimdiki zamana ait ihtiyaçlarını gidermek için çevreyle buluşmaması durumudur. Kişinin geçmişten getirdiği “bitmemiş meseleleri” (geçmişte ortaya çıkmış ancak doyurulmamış ihtiyaçları) ile temas kurmaya çalışması ancak tam temas gerçekleştirememesi ile açıklanmaktadır (Akkoyun, 2001).

Gestalt yaklaşımına göre, temelde altı tane temas biçimi vardır. Bunlar; kendine döndürme (retroreflection), duyarsızlaşma (desensitisation), içe alma (introjection), yansıtma (projection), saptırma (deflection) ve iç içe geçmedir (confluence-bütünleşme). Bu temas biçimleri ilerleyen bölümlerde ayrı ayrı ele alınmaktadır. Temas biçimlerinin çeşitlerine ilişkin görsel aşağıda yer alan Çizelge 2.6.1.de yer almaktadır.

1. Kendine Döndürme (Retroflection)	Enerji dönüştürülmektedir.
2. Duyarsızlaşma (Desensitization)	Enerji bloke edilmektedir.
3. İçe alma (Introjection)	Enerji dönüştürülmektedir.
4. Yansıtma (Projection)	Enerji dönüştürülmektedir.
5. Saptırma (Deflection)	Enerji dönüştürülmektedir.
6. İç içe geçme (Confluence)	Enerji dönüştürülmektedir.

Çizelge 2.6.1. Temas Biçimlerinin Çeşitleri

2.6.1. Kendine Döndürme (Retroflection)

Kendine döndürme (retroreflection), enerjiyi kendine yöneltme, kendine çevirme, geriye dönme ve geri çarpma olarak tanımlanabilen bir temas biçimidir. Kişinin başkasının kendisine yapmasını istediği yani diğerlerinden bekledikleri (örneğin, ilgi, sevgi, okşanmak vb.) şeyleri kendi kendisine yapması durumudur. Aynı zamanda, kişinin başkasına yapmak istediği yani diğerlerine vermek istediği (örneğin, öfke, sıkmak vb.) şeyleri yine kendi kendisine yapması durumudur. Kendine döndürme, kişinin çevre ile yaratıcı bir şekilde ilişki kurması yerine (enerjiyi) kendisine yönelterek kendisiyle ilişki kurması olarak tanımlanmaktadır (Polster ve Polster, 1974).

Kendine döndürme temas biçiminde bir ihtiyaç doğrultusunda ortaya çıkan enerjinin çevreye yöneltilmesinden önce kişinin kendine yönelmesi ile gerçekleşmektedir. Kişi ortaya çıkan ihtiyacı çevresine yönelterek çevreden karşılamak yerine, o enerjiyi kendisine yöneltilmektedir. Dolayısıyla, kişinin çevresinden alması (karşılması) gereken ihtiyacı kişinin kendi içinde karşılamaya çalışması durumu ortaya çıkmaktadır. Kişi ortaya çıkan ihtiyacı karşılamak üzere çevreyle temas kurma konusunda direnç geliştirmektedir. Bunun sebeplerinden bir tanesi kişinin ihtiyaçlarını ana hedefe yöneltememesi, diğeri ise ana hedefe yönelmenin uygun olmayacağını düşünüyor olmasıdır (Daş, 2009).

Kendine döndürme temas biçiminde kişi başkasına söylemek istediğini kendine söylemekte, başkasına yapmak istediğini de kendisine yapmaktadır (Wheeler, 1991). Örneğin, bir kişi arkadaşı ile problem yaşadığında kendisini ona karşı öfkeli veya hayal kırıklığına uğramış hissedebilir. Uygun olanın arkadaşı ile temas ederek onunla duygularını paylaşması ve konuşması olarak görülmektedir. Ancak kişi konuşmak (enerjiyi ifade etmek) yerine küsmeyi tercih edebilir. Böyle bir durumda kişi enerjiyi kendine yöneltmiş, çevreye yöneltmemiş olmaktadır. Bir diğer örnek ise, kişinin başkalarının kendisine yapmasını istemediği şeyleri (örneğin eleştirilmek, kızılması, yargılanmak vb.), başkasına yapmamasıdır. Çünkü kişi sürekli olarak çevreden ilgi görme ihtiyacı ile güdülenmekte ve bu güdü onun davranışlarına bu şekilde yön vermektedir. Kişi birine kızdığına ya da bir eleştiride bulunmak istediğinde de bunu karşıya (çevreye) yöneltemeyecek yine kendine yöneltecektir.

Temas biçimleri her insanın günlük yaşamda her gün bir çok kez kullandığı ilişki kurma biçimleri olarak bilinmektedir. Bu temas biçimlerinin var oluyor olmasının değil, temel olarak kişinin yaşamında “nasıl” kullanıldıklarının önemli olduğu düşünülmektedir. Kendine döndürme temas biçiminin işlevsel kullanıldığı durumlarda kişinin kendisi ve çevresiyle temasının şimdiki zamana ve çevreyle uyuma uygun olduğu ifade edilmektedir (Perls, 1973). Örneğin, bir cenaze törenine katılan bir kişinin o sırada içinden gelen şeyleri yapmaması o an kişinin içinde bulunduğu çevreyle uyumlu olarak görülmektedir. Dolayısıyla, kişinin burada kullandığı kendine döndürme temas biçiminin işlevsel olduğu vurgulanmaktadır.

Temas biçimlerinden biri olan kendine döndürmenin işlevsel olmadığı (kişinin enerjisini çevreye yöneltemediği) durumlar ise kişinin kendisini bağımlı, başarısız, suçlu ve kendini kabul etmemesi durumlarında en çok yaşanmaktadır. Örneğin, diğerini üzmemek için kendini üzmemek; psikolojik sıkıntı hissettiğinde psikosomatik rahatsızlıklar (mide, sırt, boyun, baş ağrıları) yaşanması; aşırı spor yapmak; alkol ve madde kullanımları; sürekli yeme ihtiyacı hissetmek gibi örnekler kendine döndürme temas biçiminin işlevsel olmayan şekilde kullanımına işaret etmektedir.

2.6.2. Duyarsızlaşma (Desensitization)

Hissetmenin yokluğu ve azalması olarak açıklanan duyarsızlaşma, kişinin kendisine ve çevresine karşı dikkatsiz ve duyarsız olması durumudur. Kişinin kendisinde veya çevresinde olup biten şeyleri görmemesi, duymaması ve hissetmemesi durumu olarak ifade edilmektedir. Hislerin uyuşması, kişinin kendi bedeninden gelen uyarılara ve çevreden gelen bilgilere karşı dikkatsiz olması, göz ardı etmesi ile tanımlanan duyarsızlaşma temas biçimi, kişiyi temas etmekten alıkoyan bir direnç olarak ifade edilmektedir (Wheeler, 1991; Houston, 2003).

Kişinin duygularına, düşüncelerine, bedenindeki değişimlere karşı ilgisiz olması, heyecanın ve hissetmenin yaşanmaması, hareketsizlik ve sıkılmanın yaşanmasıdır. Kişinin içsel (kendi içine dair) ve dışsal (dış dünyaya dair) duyarlılığının azalması ile görülen duyarsızlaştırma temas biçimi, kişinin geçmişinde yaşadığı bir olumsuz yaşantı sonucunda ortaya çıkmış olabileceği, bu olumsuz yaşantı sonucunda kişinin kendini korumak amacıyla kendisine ve çevresine duyarsızlaşma yaşayabileceği ifade edilmektedir (Polster ve Polster, 1974; Akkoyun, 2001).

Her temas biçiminde olduğu gibi duyarsızlaşma temas biçiminin de işlevsel ve işlevsel olmayan kullanımları söz konusudur. Kişinin şimdiki zamanda beliren ihtiyacına uygun olarak kendisi ve çevresiyle duyarsızlaşma temas biçimi kullanarak temastan kaçınması işlevsel olarak görülmektedir. Örneğin, bir proje üzerinde çalışan bir kişinin yürüttüğü projeyi bitirebilmek amacıyla kendisini çalışması dışında kalan şeylere karşı kapatması, uyarılara duyarsızlaşması işlevsel temas biçimi olarak görülmektedir (Daş, 2009; Houston, 2003).

Duyarsızlaşma temas biçiminin aşırı kullanımı kişinin kendisine ilişkin farkındalığına ve çevresine ilişkin farkındalığına olumsuz yönde yansımakta ve teması bozmaktadır. Duyarsızlaşma temas biçimini kullanarak farkında olmadan herhangi bir duygulanımdan kaçınan kişinin işlevsel olmayacağı ifade edilmektedir. Duyarsızlaşma sadece acı duygusunu değil zevki de engellediği için kişinin tamamen uyarılara

kendisini kapatması acı yaşamamasını sağlarken, kişiyi zevkten de mahrum bırakmaktadır. Örneğin, ilişkisinde sorunlar yaşayan kişinin akademik yaşamında ya da iş yaşamındaki uyaranlara karşı kendisini kapatması işlevsel değildir. İlişki sorunundan kaynaklı duyarsızlaşma, kişinin diğer alanlarda yaşayacağı şeyleri de engelleyici olduğunda duyarsızlaşma temas biçimi işlevsel olmayan şekilde kullanılıyor demektir.

2.6.3. İçe alma (Introjection)

İçe alma temas biçimi, içe verme, kişiye çevre tarafından iletilen kural, model ve yönergelerin yutulması, emilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Voltran-Acar, 2015). Psikolojik dişleri olmama, çiğnemedi yutma gibi anlamlarla açıklanan içe alma, kişinin kendisine sunulanları olduğu gibi alması, çevre ile özdeşleşmesi, karşısına çıkan uyaranları ayıklayamaması durumu olarak bilinmektedir. Kişi içine doğduğu çevre tarafından kendisine sunulanlarla değer yargılarını oluşturmada, kalıplaşmış stereotiplerle yaşamakta, diğerlerini memnun etme, idealize etme ve romantize etme gibi davranışları kullanmaktadır. Özetle, kişi bir şeyi almakta ancak çiğneme ve sindirme işlemi gerçekleştirememektedir (Perls, 1973; Voltran-Acar, 2015).

İçe alma temas biçimi insanın doğduğu andan itibaren tüm öğrenmelerini kapsayan temel bir temas biçimi olarak görülmektedir. İnsanın hayatta kalması için hem fizyolojik ihtiyaçlarına hem de duygusal ihtiyaçlarına karşılık olarak çevrenin sunduklarını alması gerekmektedir. İnsan bebeklik ve çocukluk döneminde gelişimini henüz tamamlamadığı ve çevrenin bakımına ihtiyaç duyduğu için sunulanları alması ve bilişsel süreçlerinin gelişim göstererek muhakeme yapabilme becerisini sağlayana kadar olan süreçte ayıklama, çiğneme yapamamaktadır. Bu nedenle, insan bu süreçte ayıklamadan, seçmeden, ayırt etmeden ve kontrol etmeden her şeyi olduğu gibi içine almaktadır. Çevreden gelen her türlü mesajın ayırt edilmeden olduğu gibi yutulması ve kabul edilmesi sürecine içe alma denilmektedir (Daş, 2009; Perls, 1951).

İçe alma temas biçiminin kullanımı kişinin yaşadığı bir durum için işlevsel sayılabilirken başka bir durum için işlevsel olmayan temas biçimi olarak

sayılabilmektedir. Örneğin, kişi yeni dil öğrenme sürecindeyken, üniversitede ders dinlerken, literatür taraması sırasında kendine lazım olan bilgileri alırken, bir sınava çalışırken ders notlarının ya da bir toplumun sosyal kurallarının içe alınması gibi durumlarda kullanılan içe alma temas biçimi işlevsel olarak görülmektedir. Ancak, kişi devamlı bir şekilde çevreden gelen mesajlarla birlikte değer, tutum ve davranışlarını oluşturuyor ise kişilik gelişimin engelleneceği ve geliştirilemeyeceği ileri sürülmektedir. Bu durumda, içe alma kişinin kendisini keşfetmesine, kendi değerlerini oluşturmasına ve farkındalığının artmasına bir engel teşkil etmektedir (Perls, 1973; Daş, 2009).

2.6.4. Yansıtma (Projection)

İçe almanın tersi olarak yansıtma temas biçimi, kişinin kendisinde olan ancak sahiplenmediği özellikleri diğerine (çevreye) yöneltmesi, atfetmesi olarak açıklanmaktadır. Yansıtma kişi kendi duygularını, yaşantılarının bazı yönlerini, düşüncelerini kendi dışına yüklemekte, kendisini çevreye yerleştirmektedir (Akkoyun, 2001).

Yansıtma temas biçimini sık kullanan kişilerin, kendi farkındalıklarının az olduğu, değişim, büyüme ve gelişim alanlarında kendilerini engelleyici bir tutum kullandıkları, kendi istekleri yerine toplumsal zaruriyetleri kullandıkları, genelleştirmeler yaptıkları ifade edilmektedir. Yansıtma temas biçiminin kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu almak (onları sahiplenmek) yerine devamlı bir şekilde kendisi dışında kalanlara (çevreye) yansıtmasının işlevsel olmayacağı dile getirilmektedir. Bu durumda, kişinin ben ve ben olmayan arasındaki ayrımın farkına varması için, kendisine ait olan duygu ve düşüncelerin farkına varması ve onların sorumluluğunu üstlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Perls, 1973; Wheeler, 1991).

Günlük yaşam içerisinde en yaygın olarak kullanılan temas biçimlerinden bir tanesi yansıtma temas biçimidir. Yansıtmanın kullanıldığı çeşitli durumlara örnek vermek gerekirse; zihin okuma, geleceğe dair plan yapma, tahmin etme, dans, şiir, öykü, resim,

heykel, roman gibi sanatsal faaliyetlerde bulunma, önyargılı olma, suçlama ya da tanımadığımız durum veya kişilerle ilgili yorum yapmak gibi çeşitli örnekler sıralanabilmektedir. Bu durumların hepsi yansıtma temas biçimi kapsamında değerlendirilmektedir. Ancak, önemli olanın yansıtma temas biçiminin kişinin farkındalığı halinde şimdiki zamanki ihtiyaca yönelik olarak işlevsel şekilde kullanılıp kullanılmadığı olarak ifade edilmektedir (Daş, 2009).

2.6.5. Saptırma (Deflection)

Hissetmekten veya etkilenmekten kaçınma olarak tanımlanan saptırma, yönünü değiştirmek, doğrudan temas kurmaya direnç göstererek temasın yoğunluğunu ve seviyesini azaltmaya çalışmak olarak bilinmektedir. Saptırma temas biçimini kullanan kişi diğerleriyle (diğer insanlar, çevredeki durum, olay ve objelerle) doğrudan temas etmek yerine, temasın yaratacağı duygulanımdan kaçınmak, etkisini azaltmak üzerine ilişki kurmaktadır. Saptırmanın sık kullanıldığı durumlarda, doğrudan olma yerine dolaylı olma, mizah kullanma, şakaya vurma, amaçtan sapma, konunun değiştirilmesi gibi durumlar yaşanmaktadır (Polster ve Polster, 1974).

Geciktirme, erteleme, göz teması kurmama, yavaşlatma, yoğunluktan kaçınma, lafi dolandırma, entellektüalize etme, aşırı konuşma, ilişkiden uzaklaşma vb. şekillerde ortaya çıkan saptırma temas biçimi, diğer temas biçimlerinde olduğu gibi kişinin yaşamında işlevselliği bozacak şekillerde kullanılabileceği gibi işlevselliği sağlayacak şekillerde de kullanılmaktadır. Örneğin, kişinin yaşadığı bir durum ile ilgili zaman kazanmaya ihtiyacı olduğunda, diplomasi gibi özel alanlarda diplomatik dilin kullanılması gereken durumlarda saptırma işlevsel kabul edilebilmektedir (Daş, 2009).

2.6.6. İç İç Geçme (Confluence)

Gestalt terapi yaklaşımında temas (contact) ve sınır (boundary) kavramları çok önemli görülmektedir. Kişi ve çevresi arasında bir sınır olduğu ve ilişki kurmak, buluşmak, ihtiyaçları doyumak için sınırdaki buluşulması gerektiği ifade edilmektedir. Temasın sınırlarda yaşanacağı ve büyümek için sınırdaki buluşup ayrışabilmenin önemli bir

fonksiyon olduğu dile getirilmektedir. Temas biçimlerinden bir tanesi olan iç içe geçme temas biçimi kişi ve çevre arasında var olan sınırın yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Perls, 1973; Voltran-Acar, 2015).

İç içe geçme temas biçimi, ayrışmamışlık, iç içe olma, ayrı olmaktan kaçınarak çevre ile birleşme olarak ifade edilen iç içe geçme temas biçimi temel olarak kişinin kendi bireyselliğini koruyamadığı durumları işaret etmektedir. Kişi ve diğeri arasında belirgin bir ayırımın olmaması, sınır oluşturmakta zorlanma, farkındalığın az olması, sürekli anlaşma için uyum gösterme, çelişki ve çatışmadan kaçınma için baş eğme şeklinde açıklanmaktadır. İç içe geçme temas biçiminde kişi ile çevresi arasında zayıf bir sınır olduğu, kişinin kendi duygu ve isteklerini reddederek, kendi ben'ini ve benliğini hissetmediği, başkalarına ve nesnelere bağımlılığı olduğu, başkalarının ve nesnelere bakıcılığını yapma görevi üstlendiği ileri sürülmektedir (Akkoyun, 2001; Polster ve Polster, 1974).

İç içe geçme temas biçiminin bireyselleşme ve farklılaşmayı engelleyici şekilde olduğu ve bu durumda farkındalıktan söz edilemeyeceği ifade edilmektedir. Kişinin kendi kendine yetebilmesi, özerk ve bağımsız bir birey olabilmesi, kendi ihtiyaç ve isteklerine göre hareket edebilmesi, istemediği durumlarda hayır diyebilmesi için farklılaşması, ayrışması gerektiği öne sürülmektedir. İç içe geçme temas biçimi ise farklılaşmaya izin vermeyerek sınırların yokluğuna hizmet ettiği söylenmektedir (Perls, 1973; Voltran-Acar, 2015).

Sonuç olarak, farkındalık ve temas biçimlerinin insan hayatına, büyüme ve olgunlaşmada, bireyselleşme ve ayrışabilmede, işlevsel düzeyde ilişki kurma ve sürdürmede, yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmede, özgür irade ile seçim yapabilmede ve yapılan seçimlerin sorumluluğunu alabilmede, yaşantıları (deneyimleri) duygu, düşünce ve beden boyutlarında tanımlayabilmede, işlevsel şekilde sınır oluşturmakta ve bir çok alanda etkisi vardır (Daş, 2009; Akkoyun, 2001). Bu alanları geliştirmenin, kişilerin kendi yaşamlarında ve diğerleriyle girdikleri ilişkilerde değişiklikler sağlayacağı düşünülmektedir. Gestalt yaklaşımıyla yapılan grup

çalışması yönteminin bu alanları geliştirmede etkili olduğu düşünölmektedir. Çünkü gestalt yaklaşımının metodolojisi fenomenolojiktir. Doğrudan deneyim yoluyla, yaşatarak değişime götürmektedir (Feder ve Ronall, 1980; Houston, 2003).

2.7. Grupla Psikolojik Danışma

Grupla psikolojik danışma ilk kez ortaya çıktığı 1940'lardan bu yana klinik uygulamaların değişmesine paralel olarak bir dizi uyarlamaya maruz kalmıştır. Bugünkü uygulamalar o kadar çeşitlilik göstermektedir ki, grupla psikolojik danışmadan değil de, grupla psikolojik danışmalardan söz etmek daha uygun olabilmektedir. Örneğin; yeme bozuklukları grupları, kanser destek grupları, cinsel taciz kurbanları, boşanmış kişiler, şiddete eğitilmiş erkekler, yakınlarını kaybedenler, evli çiftler, alkoliklerin yetişkin çocukları vb. isimlerde çok çeşitli grupla psikolojik danışma uygulamaları mevcuttur.

Bu çeşitliliğin yanı sıra grupla psikolojik danışmada kullanılan tekniklerde şaşırtıcı bir farklılık göstermektedir. 1940'lı yıllarda başlayan, en ilkel grup olarak bilinen T-grupları, zaman içerisinde karşılama (kişisel gelişim) grupları, gestalt grupları, transaksyonel analiz grupları, psikodrama grupları, psikanalitik yönelimli deneysel gruplar, maraton grupları, karşılama-teyp grupları (lidersiz gruplar), kişilerarası ilişkiler grupları, etkileşim grupları vb. farklı şekillerde yürütölen grup çalışmaları mevcuttur. Hangi yaklaşım kullanılırsa kullanılsın, temel terapötik normlar ve terapötik etmenler, grubun yardım etme ve destek olma ilkeleri gibi ortak amaçlar grubun işe yarar bir yöntem olma özelliğini korumasını sağlamaktadır. Oldukça ekonomik bir yöntem olarak da bilinen grupla psikolojik danışma hem iyileştirici etkisi bakımından, hem de çok çeşitli alanlarda çalışma yapılabilmesi için uygunluğu bakımından ayrıca kıymetli bir yöntemdir (Yalom, 2002).

Grupla psikolojik danışma, kişilerarası öğrenme ve ilişkiler açısından en doğal ve terapötik yöntemlerden biri olarak görölmektedir. Grupla danışmanın aile, toplum ve uygarlığın gerçek bir mikrokozmosunu temsil ettiği ileri sürölmektedir (Yalom, 2002). Grupla psikolojik danışmanın düzeltici bir ortam oluşturduğu ve kişilerin kendilerini araştırmaları için bir olanak sağladığı söylenmektedir. Grupla psikolojik danışma,

önleme, rehberlik, danışmanlık, kişisel gelişim ve eğitim gibi farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Temel amacı üyelerin kendilerini açmalarını, içgörü kazanmalarını ve pozitif yönde kişisel ve sosyal değişim sağlanmasını kolaylaştırmaktır (Fehr, 2000). Grupla psikolojik danışma, bireysel ve çift danışmanlığına nazaran daha büyük bir fırsat olarak görülmektedir. Kişilerin yaşamlarında radikal değişimler yapabilmeleri için oldukça etkili bir yöntem olarak görülen grupla psikolojik danışma, hem sanat hem de bilim olarak tanımlanmaktadır (Stockton, 2010; Yalom, 2002).

Temelde üç çeşit grupla psikolojik danışma mevcuttur. Bu ayırım, grubun süresi ve içeriğine göre kabaca yapılmaktadır. Birinci grup, krize müdahale olarak bilinen, bir ila sekiz toplantı arasında tamamlanan grupla psikolojik danışmadır. İkincisi, zaman sınırlı (kısa süreli) gruplar olarak bilinen, sekiz ila 26 toplantı (altı aya kadar) sürebilen grupla psikolojik danışmadır. Üçüncüsü grup ise, uzun süreli gruplar olarak bilinen, 26 toplantıdan (altı aydan daha fazla) süren grupla psikolojik danışmadır (Yalom, 2002).

Yalom'a (2002) göre, farklı grup teknikleri mevcuttur. Bunlar; Gestalt terapi grubu, kısa süreli gruplar, destekleyici-ifade edici, bilişsel-davranışçı, psikanalitik, psiko-eğitimsel, dinamik-etkileşimsel, psikodrama vb. şeklinde özetlenmektedir. Amerika'da her on kişiden dördünün düzenli olarak bir gruba katıldığını ileri süren Yalom (2002), profesyoneller tarafından yapılan grupların dışında kendine yardım grupları olarak bilinen ve lidersiz gruplar olarak da tanınan amatör gruplarında yaygın olarak var olduklarını belirtmektedir.

2.7.1. Grupla Psikolojik Danışma Tarihi

Grupla psikolojik danışmanın 1940'lı yıllarda ortaya çıktığı kaynakların çoğunda dile getirilmektedir. Ancak, Fehr'in (2000) kitabında grupla danışmanın daha eski zamanlara dayanan temelleri anlatılmaktadır. Grup tarihini özellikle "halka" (yuvarlak-daire) üzerinden 1895-1943 yılları arasına dayandıran Fehr, halkanın grupla psikolojik danışma sürecinin fiziksel temsilcisi olduğunu ve halka şeklinde konumlanmanın grupla danışmanın başlangıç tarihi olarak bilinen 1940'lı yılların gerisine dayandığını savunmaktadır. Halka, anne karnı, ying-yang, evlilikte altın yüzük, çocukların ilk çizdiği şey gibi yaşamın içinde yer alan önemli bir şey olarak görülmektedir. Halkanın

fiziksel bir parçası olmanın duygusal rahatlama, tanıdıklık, güç ve koruma sağladığı ileri sürülmektedir (Fehr, 2000).

Yalom (2002), grupla danışmanın babası olarak Joseph Pratt'ı (1907) görmektedir. tüberküloz hastaları ile çalışan Dr. Pratt, kendi hastalarına grup çalışması yaptırarak sağlatım sağlamayı düşünen ilk doktor olarak tanınmaktadır. Pratt, 15-25 kişilik gruplarla haftada bir gün 25 dakikalık toplantılar gerçekleştirerek, grup çalışmasının işe yararlığını ortaya koymuştur. Pratt, yaygın bir hastalık durumunda insanların birbirlerine bağlandıklarını ileri sürerek, ilişkiler üzerinden çalışmanın önemine değinmiştir.

II. Dünya Savaşı (1939-1945) sırasında savaş nevrozu geçiren çok sayıda askere yapılması gereken psikolojik müdahaleleri yürütecek akıl sağlığı branşında personel kıtlığı olması nedeniyle grupla psikolojik danışma yaygınlaşmaya başlamıştır. Ortaya çıkan her şey gibi grupla psikolojik danışmada bir ihtiyaç üzerine doğmuştur (Fehr, 2000). Grupla psikolojik danışma tarihinde Lebon'un 1920 yılında "grup akli" üzerine yaptığı çalışmalar ve Freud'un "grup psikolojisi ve egonun analizi" kitabı da önemli yer tutmaktadırlar. Bununla birlikte Moreno'nun 1930'lu yıllarda psikodrama yaklaşımının temelini atması grupla psikolojik danışmaya başka bir boyut getirmiştir (Blatner, 2002).

2.7.2. Farklı Kuramların Grupla Psikolojik Danışmaya Yaklaşımları

Grupla psikolojik danışma, PDR (psikolojik danışma ve rehberlik) alanında temel olarak hümanist yaklaşımı benimsemektedir. Sıklıkla Rogers'ın "Birey Merkezli" kuramı kullanılabilir. Özellikle Rogers'ın empati, koşulsuz sevgi ve kabul kavramları düşünüldüğünde hümanist yaklaşımın gruba etkisi görülebilmektedir. Ancak, farklı yaklaşımları benimseyen kişiler grup çalışmalarında farklı (psikanalitik, varoluşçu, gestalt, psikodrama, bilişsel-davranışçı ve birey-merkezli terapi yaklaşımlarına dayalı) gruplar oluşturabilmektedirler. Çizelge 2.7.2.1., Çizelge 2.7.2.2. ve Çizelge 2.7.2.3.'de farklı yaklaşımlara göre grupla psikolojik danışma çizelgeleri yer almaktadır.

1. **Psikanalitik Yaklaşım:** Psikanalitik yaklaşımın grupla psikolojik danışmadaki temel amacı bireysel danışmadan çok farklı değildir. Temel amaç, danışanın bilinçaltı çatışmalarını bilinç üstüne getirerek, onları analiz etmek ve danışanın karakter ve kişilik sistemini yeniden yapılandırmaktır. Grup lideri ise objektifliğini koruyan, duygusal açıdan uzak bir konumdadır.
2. **Varoluşçu Yaklaşım:** Eyleme dönüklük, amaçlılık, kişisel sorumluluk, öz belirlenimcilik kavramlarını içinde barındıran varoluşçu yaklaşım, “bir kişinin yaşamı onun seçimlerinin sonucudur” bakış açısı ile insana yaklaştığından, varoluşun anlamını yaratacak olanın kişinin kendisi olduğunu ileri sürmektedir. Anlam yaratma, seçim, sorumluluk, yalnızlık, ölümün kabulü, otantik yaşam gibi konular üzerinde çalışan varoluşçu yaklaşımda temel amaç, grup üyelerinin birbirleri ile etkileşime girerek, kendilerini açmalarını ve geribildirimler yoluyla grupla çalışmayı hedeflemektedir. İyileştirici olanın ilişki olduğunu savunan bu yaklaşım, bireylerarası ilişki üzerinden öğrenmeyi amaçlamaktadır. Grup çalışması şimdi ve burada tekniği üzerinden gerçekleştirilmektedir.
3. **Gestalt Yaklaşımı:** Gestalt terapi, grupla danışmada kişinin farkındalığını arttırmayı, kişinin sahiplenmediği taraflarını sahiplenmesini sağlayarak bir bütünleşme amaçlamaktadır. Gestalt yaklaşımı Fritz Perls'ün geliştirdiği hümanist ve varoluşçu kurama dayanan, şimdi ve burada temelli, doğrudan yaşantıya odaklanan bir yaklaşımdır. Temel metodolojisini fenomenoloji üzerine oturtan Gestalt yaklaşımı, farkındalık ve tematik deneyler yoluyla çalışmaktadır. En sık kullanılan tekniği ise boş iskemle tekniğidir. Gestalt yaklaşımı, bir süreç müdahalesi olarak özetlenebilmektedir. Grup içerisinde yaşantılanan sürece dair farkındalık kazanılması, değişime giden yolda ilk adım olarak görülmektedir.
4. **Psikodrama:** 1932 yılında Moreno tarafından geliştirilen psikodrama yaklaşımı grupla psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Psikodrama, diğer grupla psikolojik danışma kuramlarından uygulama açısından farklılaşmaktadır. Grup sürecine drama dahil edildiğinden grup üyeleri oldukça aktif konumdadırlar. Psikodrama yaklaşımında rol oyunu, yapılandırılmış

egzersizler ve ısınma oyunları sıklıkla kullanılmaktadır. Isınma, drama ve paylaşım (süreç değerlendirmesi) olarak üç aşamada gerçekleştirilen psikodrama yönteminde kendini açma oldukça önemli bir kavramdır.

5. **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım:** Grupla psikolojik danışma kuramları içerisinde en fazla yapılandırılmış yaklaşım olarak anılan bilişsel-davranışçı yaklaşımda temel amaç, davranışsal değişim yaratmak, bilişsel yeniden yapılandırma sağlamak ve temel algıyı değiştirmektir. Grup lideri, aktif öğretme için büyük bir sorumluluğa sahiptir. Belirlenmiş bir gündem dahilinde çalışıldığından oldukça yapılandırılmış bir yaklaşımdır. Temel teorisi davranış ve öğrenme prensiplerine dayanan yaklaşımda, Socratic diyalog, model olma, koçluk, sistematik duyarsızlaştırma ve yüzleşme gibi teknikler kullanılmaktadır.
6. **Birey-Merkezli Terapi Yaklaşımı:** Hümanist psikolojiyi, psikoterapi yaklaşımına dönüştürerek yönlendirmesiz terapi yaklaşımı olarak anılan birey-merkezli terapi yaklaşımı, Rogers tarafından geliştirilmiştir. İnsanın hür iradesine ve kendini gerçekleştirme potansiyeline inanan bu yaklaşım, bireyin tek ve özel olduğunu, ortaya koyacağı bir kapasitesinin var olduğunu savunmaktadır. Etkileşim grubu olarak anılan Rogers'ın grupları sıklıkla maraton grubu şeklinde yapılmaktaydı. Empati, koşulsuz kabul ve sevgi, içtenlik, spontanlık üzerine odaklanan Rogers, değişimin sorumluluğunu danışana bırakmaktadır.

YAKLAŞIM	Grup Süresi	Üye Sayısı	Grup Formatı	Grup Bileşimi	Toplantı Sıklığı	Toplantı Süresi
Birey Merkezli Terapi	Maraton grubu olarak 48 saat aralıksız sürebildiği gibi 3-6 ay veya daha uzun süreli de yapılabilmektedir.	Genellikle grup 10-12 kişiden oluşmaktadır.	Maraton kapalı format, tercihe bağlı uzun süreli gruplar açık format kullanılabilir.	Homojen veya heterojen olabilir.	Maraton grubu değilse, sıklıkla haftada 1 gün yapılmaktadır.	Genellikle 90 dakika tercih edilmektedir. 120 dakika olarak da yapılabilmektedir.
Varoluşçu Terapi	Kısa süreli grup 2-6 ay, uzun süreli gruplar 72 aya kadar sürebilmektedir.	En az 6 en çok 10 kişiden oluşmaktadır.	Liderin isteğine bağlı olarak açık veya kapalı format olabilir.	Homojen veya heterojen olabilir.	Sıklıkla haftada 1 gün yapılmaktadır. Ancak haftada 2 gün yapılabilmektedir.	Genellikle 90 dakika tercih edilmektedir. 120 dakika olarak da yapılabilmektedir.
Gestalt Terapi	Kısa süreli (2-6 ay) veya uzun süreli (2 yıla kadar) sürebilmektedir.	İdeal olarak en az 8 en çok 12 kişiden oluşmaktadır.	Sıklıkla kapalı format benimsenmektedir.	Homojen veya heterojen olabilir.	Sıklıkla haftada 1 gün yapılmaktadır. Ayda bir tam gün şeklinde de yapılabilmektedir.	Genellikle 90 dakika tercih edilmektedir. 120 dakika olarak da yapılabilmektedir.
Psikodrama	Kısa süreli 3-6 ay, uzun süreli 2 yıla kadar sürebilmektedir.	Genellikle 10-12 kişiden oluşmaktadır.	Sıklıkla kapalı format benimsenmektedir.	Sıklıkla homojen grup tercih edilmektedir.	Sıklıkla haftada 1 gün yapılmaktadır.	Genellikle 90 dakika tercih edilmektedir. 120 dakika olarak da yapılabilmektedir.
Bilişsel Davranışçı Terapi	Kısa süreli gruplar 6-8 oturum sürmekte, ancak daha uzun süreli de yapılabilmektedir.	Genellikle 10-12 kişiden oluşmaktadır.	Liderin isteğine bağlı olarak açık veya kapalı format olabilir.	Sıklıkla homojen grup tercih edilmektedir.	Sıklıkla haftada 1 gün yapılmaktadır.	Genellikle 90 dakika tercih edilmektedir. 120 dakika olarak da yapılabilmektedir.

Çizelge 2.7.2.1. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupla Psikolojik Danışma Çizelgesi -I

YAKLAŞIM	Amaç	Teorik Temel	Terapötik Norm ve Etmenler	Liderin rolü
Birey Merkezli Terapi	Kişinin kendini gerçekleştirmesini ve sahip olduğu potansiyeli kullanabilmesini amaçlamaktadır.	Rogers'ın geliştirdiği kendini gerçekleştirme, empati ve koşulsuz sevgi kavramlarıyla özdeşleşen yaklaşımdır. Hümanist psikolojiye dayanmaktadır.	Koşulsuz sevgi, spontanlık, empati, yargılamadan ve eleştirmeden etkin olarak dinleme temel normlardır.	Grubun yaratılması, şimdi ve burada'ya odaklanması, empatinin geliştirilmesi, geribildirimler yoluyla etkin dinleme ve koşulsuz kabulün oluşturulması liderin temel görevleridir.
Varoluşçu Terapi	Kişinin kendi yaşamının ve kaderinin sorumluluğunu alarak seçim yapmasını, karar vermesini ve yaşamına anlam katmasını amaçlamaktadır.	Varoluşçu felsefeden psikolojiye aktarılan özgürlük, sorumluluk, anlam, irade, yalıtım ve ölüm konularına odaklanan bir yaklaşımdır.	Terapötik normlar; destek, dışavurum, etkileşim, spontanlıktır. 11 tane terapötik etmen (umut aşılama, evrensellik, bilgi aktarmak, özgecilik, katarsis, bireylerarası öğrenme vb.) mevcuttur.	Grubun yaratılması ve sürdürülmesi, kültür yapılanması, şimdi ve burada'nın harekete geçirilmesi ve sürecin aydınlatılması liderin temel görevleridir.
Gestalt Terapi	Farkındalığı arttırmak, kişinin sahiplenmediği taraflarını sahiplenmesini sağlayarak bir bütünleşme amaçlamaktadır.	Fritz Perls'ün geliştirdiği hümanist ve varoluşçu kurama dayanan, şimdi ve burada temelli, doğrudan yaşantıya odaklanan bir yaklaşımdır.	Destek olmak, sürece odaklanmak, emtapi, etkin dinleme, spontanlık, etkileşim temel terapötik normlardır.	Liderin rolü, kendi farkındalığını kullanarak, şimdi ve burada yaklaşımı ve diğer tekniklerle üyelerin farkındalığını arttırmaktır.
Psikodrama	Duyguları doğrudan dışavurum yöntemiyle kendini açmayı amaçlamaktadır.	Moreno'nun geliştirdiği dışavurum temelli, drama aracılığıyla duyguların spontan ve oyuna dayalı dile getirilmesine dayanan yaklaşımdır.	Kendini dışavurma, destek, katarsis, spontanlık ve kendiliğindenlik temel normlardır.	Bir psikodrama yaratmak, oynatmak ve üyelerle süreci değerlendirmek liderin temel görevleridir. Liderin rolü, grubu ısıtmak, grup üyelerini birbirleriyle etkileşim içine sokarak dışavurumu ve yüzleşmeyi sağlamaktır.
Bilişsel Davranışçı Terapi	Temel amaç, davranışsal değişim yaratmak, bilişsel yeniden yapılandırma sağlamak ve temel algıyı değiştirmektir.	Temeli öğrenme kuramına dayanmaktadır. Davranışların öğrenilebileceğini ve değiştirilebileceğini ileri süren yaklaşımdır.	Temel terapötik norm, destek olmak, etkileşim, model olmak, cesaretlendirmek ve bilgi aktarmak olarak özetlenebilmektedir.	Lider oldukça yönlendirici ve hatta bir öğretmen işlevinde olabilmektedir. Bilgi aktarmak, başa-çıkma becerilerini öğretmek liderin temel görevleridir.

Çizelge 2.7.2.2. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupa Psikolojik Danışma Çizelgesi -II

YAKLAŞIM	Metodoloji/ Teknik	Yapılandırılmış Egzersizler	Yapılandırma ve Sorumluluklar	Yardımcı Lider
Birey Merkezli Terapi	Şimdi ve burada yaklaşımı, yönlendirmeden ve yargılamadan dinleme ve koşulsuz kabul birer teknik olarak kullanılmaktadır.	Genellikle kullanılmamaktadır.	Lider hemen hemen hiç yapılandırma, yönlendirme yapmamaktadır. Üyeler de kendi yönlerini seçebilecek, kendi potansiyelini kullanabilecek, diğerlerine yardım edebilecek potansiyele sahip bireyler olarak görülmektedir.	Grup liderinin insiyatifindedir.
Varoluşçu Terapi	Temel metodolojisi fenomenolojiktir.Şimdi ve burada yaklaşımı teknik olarak kullanılır. Diğer bütün terapi teknikleri isteğe bağlı olarak kullanılabilir.	İhtiyaca göre kullanılabilir.	Başlangıçta kültür yapılanması sağlamak için lider sorumluluk üstlenmekte ancak süreç içinde sorumluluğu üyelerle paylaşmaktadır. Zaman zaman yapılandırma yoluna gidilebilir.	Grup liderinin insiyatifindedir.
Gestalt Terapi	Temel metodolojisi fenomenolojiktir. Farkındalık ve tematik deneyleri yapılmaktadır. En etkin tekniği boş iskemle tekniğidir.	İhtiyaca göre kullanılabilir.	Lider, şimdiki zamanda kalarak, kendi farkındalığı kullanarak, spontan çalışmaktadır. Ancak, nadiren yapılandırılma gerekebilir.	Grup liderinin insiyatifindedir.
Psikodrama	Rol oyunu, yapılandırılmış egzersizler ve ısınma oyunları sıklıkla kullanılmaktadır.	Sıklıkla kullanılmaktadır.	Lider belirli teknikleri kullanarak grubu psikodrama için yapılandırmaktadır. Bununla birlikte üyelerde süreç içinde sorumluluk almaktadırlar.	Genellikle yardımcı lider kullanılmamaktadır.
Bilişsel Davranışçı Terapi	Temel teori davranış ve öğrenme prensiplerine dayandığından Socratic diyalog, kendini gözlemlenme, model olma, koçluk, sistematik duyarsızlaştırma ve yüzleşme gibi teknikler kullanılmaktadır.	Genellikle kullanılmaktadır.	Lider aktif öğretim için büyük bir sorumluluğa sahiptir. Önceden belirlenmiş bir gündem dahilinde çalışıldığından oldukça yapılandırılmış bir yaklaşımdır.	Grup liderinin insiyatifindedir.

Çizelge 2.7.2.3. Farklı Yaklaşımlara Göre Grupla Psikolojik Danışma Çizelgesi -III

2.7.3. Terapötik Normlar

Grupla psikolojik danışma sürecinde temel terapötik normların var olması oldukça önemli görülmektedir. Hemen hemen her yaklaşımda kullanılması gereken bu temel normlar şu şekilde özetlenebilmektedir (Yalom, 2002; Voltran-Acar, 2008).

1. **Destek:** Grupla psikolojik danışmanın temeli kişilerin desteklenmesine dayanmaktadır. Kendi kendini destekleyen bireyler olmaları için öncelikle olarak kişilere destek olunmasının şart olduğu görüşü üzerine inşa edilen destek normu, grup sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Destek, kişiye yalnız olmadığı ve ıstırabının başkaları tarafından paylaşıldığı duygusunu verebilmektedir.
2. **Kendini Dışa-vurma:** Kendini ifade etmek, söylenmemiş, dışa vurulmamış duyguları dışa vurma grupla psikolojik danışma sürecinde en temel amaçlardan bir tanesidir. Kişilerin kendini açma yoluyla yardım ve destek bulacakları ve böylece ortaya çıkacak geribildirimler yoluyla farkındalıklarının artacağı görüşü hakimdir. Kendini açma işlemi ancak grup üyesi kendini hazır hissettiğinde gerçekleşmelidir. Kendini açma, dikey açmadan (derinlemesine bilgi vermeden) ziyade, yatay açma (gruba kendini açma deneyimi yaşarken ne hissettiği vb.) şeklinde gerçekleşmesinin daha işlevsel olduğu ileri sürülmektedir (Yalom, 2003).
3. **Etkileşim:** Grup çalışmasının özü etkileşime dayanmaktadır. Grup üyelerinin birbirleri ile etkileşime girerek, kişilerarası ilişkiler üzerinden yardım görecekları görüşü etkileşimi en kıymetli norm haline getirmektedir. Karşılıklı bir alış-veriş mümkün kılan unsur olarak etkileşim, uygun şekilde çalıştırıldığında oldukça etkili bir norm olarak yardımcı işlev görebilmektedir.
4. **Kendiliğindenlik (spontanlık):** Önceden kurgulamadan ve aşırı yapılandırmadan kaçınarak grup üyelerinin özgürce kendilerini açmalarına izin veren bir ortamda spontanlık, grubun işlevselliğini arttıran bir unsur olarak görülmektedir.
5. **Grubun önemi:** Grup kendi başına önemli bir unsur olarak görülmekte ve bu

önemin üyeler tarafından paylaşılmasının terapötik bir norm olarak oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir.

6. **Yardım ögesi olarak üyeler:** Grupla psikolojik danışma sürecinde, grup üyelerinin ancak verme yolu ile alacakları görüşünden hareketle, yardım ilişkisinde grup üyelerinin önemi vurgulanmaktadır. Geribildirimler yoluyla çalışan grupla danışmada, grup üyelerinin aktif katılımlarının desteklenmesi önemli bir norm olarak görülmektedir.

Bu temel normlara ek olarak, terapötik koşullar ismiyle bazı temel koşullar öne sürmektedir. Bu koşullar; empati, saygı, saydamlık, somutluk, ilişkinin şimdi ve buradallığı, kendini açma ve yüzleştirme olarak sıralanmaktadır. Grup liderlerine yönelik olarak danışana karşı temel tutumun ise ilgi, kabullenme, içtenlik ve empati unsurlarını içermesi gerektiği vurgulanmaktadır (Fehr, 2000).

2.7.4. Terapötik Etmenler

Grup çalışmasının özünde aynı terapötik etmenlere dayandığı ileri sürülerek, bütün grup çalışmaları için bu etmenler tanımlanmıştır. Bu terapötik etmenler, özellikle kişilerarası ilişkiler grubu olarak adlandırılan gruplar için uygun gözükmele birlikte aslında tüm grup çalışmaları için uygundur. Bunun nedeni, grup çalışmalarının etkileşime yani kişilerarası ilişkilere dayanmasıdır. Buradan hareketle, tüm psikopatolojik bozuklukların veya problemlerinde bireylerarası (kişilerarası) kökenli olduğu söylenebilmektedir. Bir kişinin ruh sağlığının iyiliği, o kişinin kişilerarası ilişkilerinin farkındallığına bağlı olduğu ileri sürülmektedir. Özetle, ne kadar kendi kişilerarası ilişkilerimizin farkında isek, o derece ruh sağlığı açısından iyi olduğumuz belirtilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda uygulanan grup çalışmalarında kişilere “neyin” iyi geldiği araştırılmış ve bu araştırma sonucunda grup çalışmalarına katılan kişilerde gözlemlenen 11 tane temel terapötik etmen sonucuna varılmıştır (Yalom, 2002). Temel terapötik etmenler şu şekilde özetlenmektedir;

1. **Umut Aşılama:** Bu terapötik etmen, grupta umudun aşılması ve korunması gerekliliği üzerine ortaya çıkmaktadır. Liderin gruba ve grubun etkinliğine

inanması gerektiği vurgulanmaktadır. Grubu oluşturma sürecinde üyelerle yapılan ilk görüşmede bu inancı paylaşmanın ve iyimserliği aşılamanın önemli olduğu ileri sürülmektedir.

2. **Evrensellik:** Evrensellik unsurundaki ana mesaj “hepimiz aynı gemideyiz” mesajıdır. Burada grup üyelerine “insanların arasına hoşgeldin” deneyimi yaşatılarak, grup üyelerinin teklik duygularının danışma grubunda (özellikle erken evrelerde) giderilmesi güçlü bir rahatlama kaynağı olarak görülmektedir.
3. **Bilgi Aktarmak:** Psiko-eğitim son yıllarda danışmanlık alanında önemli bir yer tutmaktadır. Bilgi aktarmak, öğretici bilgileri, öğüt vermeyi, öneriyi ve yol göstermeyi kapsayan geniş bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Konferans vermek, not vermek, ev ödevleri, ders kitaplarının kullanımı veya doğrudan bilgi paylaşımı yapılması bilgi aktarma kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin panik atak grubunda, öğretici talimat adı verilen yöntemle atakların psikolojik nedenlerinin anlatılması gerçekleştirilebilmektedir. Doğrudan öğüt verme, grup üyelerinin grubun erken evrelerinde sık başvurdukları bir yol olmakla birlikte patolojinin aydınlatılmasında önemli bir yer tutmaktadır. Ancak, doğrudan öğüt verme doğrudan bir yarar sağlamamaktadır.
4. **Özgecilik (Altruizm):** Başkalarının iyiliği için fedakarlık etme tabiatında olmak anlamına gelen özgecilik önemli bir terapötik etmendir. Danışma gruplarında üyelerin verme yoluyla alacaklarına inanıldığından, özgecilik çalıştırılması gereken bir etmen olarak görülmektedir. Bir kişiye yardım etmenin en iyi yolunun, o kişinin diğer bir üyeye yardım etmesine izin vermek yoluyla gerçekleştiğine inanılmaktadır. İnsanlar kendilerine gereksinim duyulduğunu ve işe yaradıklarını hissetmek isterler ve ancak bu yolla bunu hissedebilirler görüşü hakimdir.
5. **Birincil Aile Grubunun Onarıcı Yinelenişi:** Danışma grubunun birçok yönden bir aileyi andırdığı düşünülecek olursa, grup üyelerinin başlangıçtaki rahatsızlıklar geçtikten sonra, kaçınılmaz bir biçimde er yada geç bir zamanlar

ebeveynleri ve kardeşleriyle etkileştikleri biçimde grup lideriyle ya da diğer üyelerle etkileşime geçecekleri var sayılmaktadır. Burada önemli olan yalnızca ilk ailevi çatışmaların yeniden yaşanması değil, bunların onarıcı bir nitelikte yeniden yaşanmasıdır.

6. **Toplumsallaştırıcı Tekniklerinin Gelişimi:** Geribesleme, rol playing gibi çalışmalarla (örneğin) göz kontağı kurmaktan veya sosyal ilişki kurmaktan kaçınan kişilere yardım etmenin önemli bir terapötik etmen olduğu ifade edilmektedir.
7. **Taklitçi Davranış (özdeşleşme):** Grup üyeleri tarafından grup liderini taklit etmenin sık karşılaşılan ve doğal bir olay olduğu vurgulanarak, bunun tedavi edici etkisinin oldukça yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Başlangıçta kısmen bir onay kazanma girişimi olarak başlayan taklitçi davranışların, süreç içerisinde kalıcı olabileceği ifade edilmektedir.
8. **Bireylerarası Öğrenme:** En kıymetli terapötik etmen olarak görülen bireylerarası öğrenme, içgörüyü, aktarım yoluyla çalışmayı, onarıcı duygusal deneyimi kapsamaktadır. “Bir deneyim ne denli gerçek ve duygusalsa etkisi o denli güçlüdür; ne kadar mesafeli ve zekaya dayanıyorsa öğrenme açısından o kadar etkisizdir” görüşü üzerine kurulu olan bireylerarası öğrenme etmeni, ruh sağlığına ne derece ulaşıldığı, bireylerarası ilişkilerin farkında olma düzeyine bağlı olduğu görüşüne dayanmaktadır. Grupla psikolojik danışmada hedefin süreç içerisinde “ıstırapın dinmesinden” bireylerarası işlevselliğin değiştirilmesine kaydığı söylenmektedir. Örneğin depresyonun, altında yatan bireylerarası sorun (örneğin, öfkeyi dışa vuramama vb.) çözülmeden tedavi edilemeyeceği gerçeği vurgulanmaktadır. Yalom’a (2002) göre hiç kimse insanlarla ilişki ihtiyacını aşamamaktadır. Önünde sonunda üyelerin kendi patolojilerini grup içinde sergileyecekleri ve böylece bireylerarası öğrenmeyi deneyimleyecekleri ileri sürülmektedir.
9. **Grup Bağlılığı:** Grupla psikolojik danışmanın ilerleyebilmesi için grup bağlılığı

olarak adlandırılan grup kaynaşmasının gerçekleşmesi gerektiği söylenmektedir. Grup bağlılığı “birlik ruhu” olarak da tanımlanmaktadır. Bağlılık, diğer tedavi edici etmenlerin işlevlerini yerine getirebilmesi için zaruri bir terapötik etmen olarak görülmektedir. Bağlılık, grupta kendini açmaya, risk almaya ve çatışmaların yapıcı biçimde dışavurumuna yardımcı olmaktadır. Bağlılığın, psikolojik semptomları azalttığı, kendine saygıyı arttırdığı söylenmektedir. Yalom (2002), grup bağlılığının “ağırbaşlılık” gibi olduğu da ifade edilmektedir. Herkesin ne olduğunu bildiğini ama kimsenin tam olarak tanımlayamadığını ve pek ölçüye de gelmediği belirtilmektedir.

10. **Katarsis:** Yunanca “temizlenmek” anlamına gelen katarsis, duygusal boşalma ve arınma olarak da tanımlanmaktadır. Duyguların açıkça dışavurumu anlamına gelmektedir. Kendini-dışavurma ile başlayan katarsis grup içerisinde geribildirimler yoluyla çalışılarak desteklenmektedir.
11. **Varoluşsal Etmenler:** Varoluşla ilgili kaygılarla (ölüm, yalnızlık, özgürlük, anlamsızlık) mücadele etmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Seçim, özgürlük ve sorumluluk kavramlarının öneminin anlaşılmasının gerekliliği savunulmaktadır. Varoluşsal etmenler, “başkalarından ne kadar rehberlik ve yardım alırsam alayım yaşamımı sürdürme konusunda nihai sorumluluğu üstlenmem gerektiğini öğrenmeliyim” görüşü üzerine dayanan terapötik etmendir. Toplumsal yalnızlık için gruptan destek alınabileceği ancak varoluşsal yalnızlığın bireysel olarak sorumluluk alma ile aşılabileceği ileri sürülmektedir.

2.7.5. Grup Liderinin Temel Görevleri

Farklı yaklaşımlar grup liderinin rol ve görevlerini farklı şekillerde tanımlayabilmektedirler. Ancak genel olarak bir grup liderin temel sorumlulukları ortaktır. Grup liderinin grup üyelerine süreci anlatma görevi vardır. Grup öncesinde ve grup sürecinde üyeleri bilgilendirmek oldukça önemlidir. Ayrıca, lider gruba zamanında gitmeli ve düzenli devamlılık sergilemelidir. Uygun ve rahat bir toplantı yeri bulmak liderin sorumluluğudur. Liderin gruba kendini tümüyle vermesinin önemli olduğu, grup üyelerinin ihtiyaç duydukları zamanlarda lidere kolayca ulaşabilmeleri, gizlilik ilkesinin

özellikle iyi anlatılması gibi konular liderin görevlerindedir (Naar, 2007).

Fehr (2000), grubu hazırlamanın ve süreci yapılandırmanın tamamen liderin sorumluluğunda olduğunu ileri sürmektedir. Üyelerin gruba katılımlarını ve etkileşimlerini aktif olarak destekleyecek ve kolaylaştıracak kişi lider olarak görülmektedir. Acar (2008) ise grupta güvenin önemine işaret etmekte, grupta güven oluşumunun sağlanması için öncelikli olarak lideri sorumlu tutmaktadır. Grupta güven oluşmadığında, ait olma duygusunun da oluşamayacağını ileri sürmektedir.

Grup liderinin, grubun birincil birleştirici gücü olduğunu ileri süren Yalom (2003), değişim ögesini büyük ölçüde grubun kendisi olarak görmekte ancak, grubun çalışır hale gelebilmesi için lideri sorumlu kılmaktadır. Yalom (2002), bir grup liderinin üç temel görevi olduğunu ileri sürmektedir. Bu görevler;

1. **Grubun yaratılması ve sürdürülmesi:** Grubun kurucusu ve sürdürücü gücü lider olarak görülmektedir. Grup üyelerinin grup içerisindeki ilk ilişkilerini lider üzerinden kuracakları göz önüne alınırsa, liderin grubu yaratmasındaki rolü kilit önemdedir.
2. **Kültür Yapılanması:** Öncelikli olarak grup içindeki davranışsal kuralların (normların) bir yasaının oluşturulması gerekebilmektedir. Grubun tedavi edici bir toplumsal sisteme dönüştürülmesi görevi lidere aittir. Değişim için grup üyelerinin varlığı ve aktif katılımlarının gerekliliği olmakla birlikte, grup kültürünün inşa edilebilmesi için kültür yapılandırması adı verilen bir çerçevelendirme ve yapılandırma süreci gerekli görülmektedir.
3. **Şimdi ve Burada'nın Harekete Geçirilmesi ve Aydınlatılması:** Şimdi ve Burada'nın üyeler tarafından yaşantılanmasını sağlayacak kişi olarak görülen lider, yaşantılamadan (deneyimden) sorumlu kişidir. Bir deneyimin yaşantılanması grup çalışması için yeterli olmamakta, bu yaşantılan sürecin aydınlatılması gerekmektedir. Süreci, birbirleriyle etkileşen bireylerin arasındaki ilişkinin doğasını, tanımak, araştırmak ve anlamak en temel görevlerdir. Sürece

odaklanmak, grupta psikolojik danışmada bir güç kaynağı olarak görülmektedir. Bu kaynağı kullanmadaki öncelikli kişinin ise lider olduğu ifade edilmektedir.

2.7.6. Grupta Psikolojik Danışma Grubunun Yaratılması

1. **Üye Seçimi:** İyi bir grupta psikolojik danışma grubunun iyi danışan seçimiyle başladığı söylenmektedir. Grup oluşturulmadan önce gruba katılmak isteyen kişilerle bir ön görüşme yapılarak, gruba uygunluklarını sınamak yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Bu ön görüşme sonrasında üyeler gruba seçilmez, elenirler. Bu ön görüşme ile gerçekleşen eleme işlemi sonrasında, kalanlarla grup oluşturulmaktadır. Dışlama (eleme) ölçütleri olarak, ileri derecede psikopatolojik bozukluğu olanlar (sosyopat vb.) , akut yaşam krizi içinde olanlar, yoğun biçimde çökkün ve intihara eğilimleri olan kişiler ve iş nedeniyle gruba katılımları düzensiz olabilecek kişiler sıklıkla gruba dahil edilmemektedirler. Özellikle uzun süreli gruplar için geçerli olan bu kriterler, grubun devamlılığını ve işlevselliğini korumak adına konulmaktadır. Gruba alma ölçütleri olarak ise, gruba katılmak için gerekli olan motivasyonun varlığı genellikle yeterli görülmektedir (Fehr, 2000; Yalom, 2002).
2. **Grup Bileşimi:** Gruplar homojen ve heterojen olarak temelde iki bileşimlidirler. Homojen gruplar aynı sorunu yaşayan bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen gruplardır. Örneğin, boşanmış eşler grubu homojen bir gruptur. Bunun aksine heterojen gruplar, farklı sorunlardan mustarip kişileri bir araya toplayan kişilerarası ilişkiler gruplarıdır. Homojen gruplarda grup bağlılığının daha yüksek olacağı, heterojen gruplarda ise farklılığın grubu zenginleştireceği görüşleri ileri sürülmektedir (Yalom, 2002).
3. **Fiziksel ortam:** Grupta psikolojik danışmanın, çalışmanın gizliliğini koruyacak, gürültüden uzak, kapalı bir mekanda gerçekleştirilmesinin uygun olduğu konusunda hem fikirlik mevcuttur. Sıklıkla sandalyelerden daire

biçiminde konumlanabilecek bir ortam tercih edilmektedir. Ancak, psikodrama ve diğer bazı yaklaşımlar yerde minderler üzerinde bir daire oluşturmayı tercih edebilmektedirler (Naar, 2007).

4. **Grup Formatı:** Grupla danışma formatı açık veya kapalı format olarak iki şekilde gerçekleştirilmektedir. Açık format, bir gruba grup başlangıcından sonrada yeni üyelerin dahil olabildiği bir grup biçimidir. Kapalı format ise grup bir kez başladıktan sonra gruba başka yeni bir üyenin alınmadığı grup biçimi olarak tanımlanmaktadır (Voltran-Acar, 2008).
5. **Toplantı Sıklığı ve Süresi:** Grup çalışmaları genellikle haftada bir gün 90 dakika olarak gerçekleştirilmektedir. Yalom (2002) bazı gruplarında haftada iki gün toplantı yaptığını ileri sürmektedir. Bununla birlikte on beş günde bir ya da ayda bir toplanmak şeklinde de belirli gruplar yürütülmektedir. Maraton grupları olarak adlandırılan gruplar ise 24 veya 48 saat süren aralıksız kamp şeklinde sürdürülmektedirler (Rogers, 2003).
6. **Grubun Süresi:** Kabaca, kısa süreli gruplar üç ay ile altı aya kadar, uzun süreli gruplar ise altı aydan uzun sürmektedirler. Sekiz oturuma kadar süren krize müdahale grupları olduğu gibi tek oturumluk gruplarda yapılabilmektedir. Grubun yaratılma amacı ve hedefi burada kilit bilgi olmaktadır (Yalom, 2002).
7. **Grup Kişi Sayısı:** Naar (2007) gruplarına en fazla 10 kişi almaktadır. Yalom (2002) ise yedi-sekiz kişilik bir grubun ideal olduğunu söylemekle birlikte en az beş en çok 10 kişinin uygun olduğunu belirtmektedir. Psikodrama gruplarında ise üye sayısı genellikle en az 10 en çok 15 kişi arasındadır (Blatner, 2002). Bir grubun başlangıcında sayının istenilenin birkaç kişi üzerinde başlaması uygun görülmektedir. Çünkü gruptal ayrılma (drop-out) olduğunda grubun varlığının devam etmesi önemsenmektedir. Uzun süreli gruplarda gruptan ayrılma istatistiksel olarak %30 olarak ifade edilmektedir. Buradan hareketle yedi kişinin ideal görüldüğü bir grup için 10 kişi ile

başlanması daha uygun bulunmaktadır.

8. **Cinsiyet Dağılımı** : Her hangi bir kişilerarası ilişkiler grubunda grup üyelerinin cinsiyet dağılımlarının sayıca eşit olması beklenmektedir. Ancak homojen gruplarda yalnız kadın veya erkek üyelerden oluşan gruplarda mevcuttur. Örneğin meme kanseri hastalarına yönelik homojen bir grup çalışması sadece kadınlardan oluşacaktır.
9. **Yaş Dağılımları**: Grup için gerekli olan belirli bir yaş kriteri yok ise de yetişkinler için 25-60 yaş arası bir ölçüt olarak ortaya konulmaktadır (Yalom, 2002). Ergenlerle yürütülecek bir grup 12-18 yaş grubu kapsadığı gibi sadece çocuklar veya yaşlıları kapsayan gruplarda yaş oranları değişim gösterebilmektedir.
10. **Ölçme ve Değerlendirme**: Belirli bir amaca yönelik olarak planlanmış gruplarda ön-test, son-test şeklinde grup öncesinde ve grup bittikten sonra grubun yararlılığını ve değişimi anlamak amacıyla uygulanan ölçekler olabilmektedir. Yalom (2002), oturumları grup üyeleri izin verdiği takdirde video kaydı ile kayıt ederek, süreç içerisinde kaydedilen videoların izlenmesi şeklinde grup etkinliği olarak kullandığını söylemektedir. Her oturum sonunda o günkü oturumu değerlendirme amacıyla bir oturum değerlendirme formu kullanılabilir.
11. **Yardımcı Lider**: Bir grupta yardımcı liderin olup olmaması, tamamen liderin inisiyatifinde görülmektedir. Lider uygun gördüğü takdirde grubu iki lider yönetebilmektedir.
12. **Oturum Kayıtları**: Grup üyelerinin izni alındıktan sonra işitsel veya görsel olarak oturumlar kaydedilebilmektedir. Ayrıca, oturum sonrasında her oturum için bir grup toplantı özeti yazarak grup üyeleri ile paylaşan grup liderleri de mevcuttur.

13. **Gözlemci:** Grupla danışma oturumlarına nadiren gözlemci kabul edilebilmektedirler. Bu gözlemcilerin grubun (halkanın) dışında konumlanmalarının ve en fazla iki kişi olmalarının uygun olduğu ifade edilmektedir (Yalom, 2002).

2.7.7. Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Naar (2007), grupla psikolojik danışmada temel olarak üç süreç tanımlamaktadır. Birinci süreç, farkına varma sürecidir. Bu süreçte kişinin seçim yapabilmesi, içten gelen ile dıştan geleni ayırt edebilmesi üzerinde durulmaktadır. İkinci süreç, bütünleşme (çözümleme) sürecidir. Bu süreçte, diğerleri ile yakınlaşmak, diğerleriyle çatışmaya girmekten kaçınmak, kendini açıkça ortaya koymak, sevgiyi ifade edebilmek, bir sınava çalışabilmek, kendine daha gerçekçi ve olumlu bakabilmek, ebeveynlerinden bağımsızlaşmak vb. bitmemiş işlerin tamamlanması süreci olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü ve son süreç olarak, yeni davranışların denenmesi süreci tanımlanmaktadır.

Voltan-Acar'a (2008) göre ise grupla psikolojik danışmada amaç, duyguların ayırıcında olmak, kendini gerçekleştirmek ve kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesidir. Grupla psikolojik danışma süreci yardım etme süreci olarak tanımlanmakta, grup sürecinde kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi, bitirilmemiş işlerin bitirilmesi, söylenmemiş duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi, kendini ve başkalarını kabulün öğrenilmesi, ne söylendiğinden (içerikten) çok nasıl söylendiğinin (sürecin) önemini anlaşılması vurgulanmaktadır. Grupla psikolojik danışma sürecini dört evreye ayrılmaktadır. Birinci evre, doğum evresidir. Bu evrede, grubun tanışma ve güven geliştirme oyunlarını oynayarak kaynaşması amaçlanmaktadır. İkinci evre, ergenlik evresidir. Bu evrede, grupta oluşan veya oluşabilecek dirençleri kırmak için yapılan oyunlar söz konusudur. Örneğin, grubun heykelini veya grubun fotoğrafını çekmek gibi oyunlar yoluyla hem dirençle çalışmanın hem de grup kaynaşmasının amaçlanmasının mümkün olduğu ileri sürülmektedir (Voltan-Acar, 2008).

Üçüncü evre olarak "olgunluk" evresi tanımlanmaktadır. Bu evrede, temel olarak bitirilmemiş işlerin bitirilmesi amaçlanmaktadır. Örneğin, Gestalt terapide yaygın olarak kullanılan boş iskemle veya rol playing teknikleri sıklıkla uygulanmaktadır.

Dördüncü ve son evre olarak “ölüm” evresi kapanış sürecini ifade etmektedir. Bu evrede, yaşanan tüm grup süreci değerlendirilmektedir.

Yalom (2002), grup sürecini her oturum için kaba bir planla hazırlamaktadır. Oturumu liderin grup çalışmasını çerçeveleyerek, kültür yapılandırması yaratacak şekilde bir giriş yaparak açmasını önermektedir. Zaman içerisinde lider bu görevi diğer üyelere bırakabilmekte ancak bu sorumluluğun üyeler tarafından üstlenilebilmesi için grup bağlılığının ve bilincinin oluşması gerektiği belirtilmektedir. Oturumu sürdürebilmek için Yalom (2002), bir gündem belirlemenin faydalı olacağına inanmaktadır. Her üyenin kendisi için belirleyeceği bu gündem o turum için geçerli olmakta ancak, süreç içerisinde aynı gündem farklı oturumlarda da çalışılabilmektedir. Gündem belirlemenin ardından, görevin yerine getirilmesi (gündemlerin çalışılması) aşamasına geçilmekte, bunun ardında da süreç değerlendirmesi yapılarak oturum sonlandırılmaktadır. Gündem belirlemenin önemine işaret eden Yalom, şimdi ve burada yaklaşımını çalıştırmanın en güzel yolunun bir gündem üzerinden çalışmak olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, grup üyelerinin sorumluluk almaları için de bu yöntemin çok etkili olduğunu ifade etmektedir.

Psikodrama gruplarında oturum ve süreç daha farklı şekilde planlanmaktadır. Grup üyeleri arasından bir kişi başrol oyuncusu (protagonist) olarak seçilmekte, diğer üyelerin yardımıyla lider tarafından önceden belirlenmiş veya spontan bir şekilde gelişen bir oyunu (dramayı) oynamaktadır. Ardından paylaşım evresi ile oturumun kapanışı gerçekleşmektedir (Altınay, 2009).

Rogers (2003), etkileşim gruplarında ve/veya maraton gruplarında yapılandırmadan uzak bir şekilde grup sürecini yürütmektedir. Sorumluluğu grup üyelerine bırakarak, şimdiki zamanda gerçekleşen etkileşimlerin doğası ile ilgilenmektedir. Rogers’a göre empatik olmak, eleştirmeden ve yargılamadan aktif dinlemek, koşulsuz kabul ve sevgi göstermek başlı başına bir yöntemdir. Böylesi bir ortamda bireylerin kendini açmalarının ve sorumluluk almalarının daha mümkün olduğu söylenmektedir.

2.7.8. Gestalt Terapi Yaklaşımına Göre Grupla Psikolojik Danışma

Gestalt terapi yaklaşımının daha çok gruplara yönelik olarak workshop şeklinde yürütüldüğü yönünde genel bir kanı mevcuttur. Bunun nedenlerinin başında Fritz Perls'ün geniş kitlelere gestalt yaklaşımını tanıtırken kalabalık gruplarla gerçekleştirdiği çalışmalar gelmektedir. Sıcak sandalye tekniğinin kullanıldığı ve çok ilgi gördüğü için bu tekniğin uygulanmasının sürdürüldüğü grup oturumları popülerlik kazanmış, böylece gestalt yaklaşımının gruplara uygulanma şekli konusunda bir fikir oluşmuştur. Ancak gestalt terapi yaklaşımında bireysel, grup, workshop grubu, çiftler, aileler, çocuklar, hastane ve klinik ortamlarda, danışmanlık merkezlerinde çeşitli şekillerde ve değişik yöntemlerle çalışılmaktadır (Akkoyun, 2001). Gestalt yaklaşımına uygun olarak yürütülen temelde dört çeşit grup uygulaması mevcuttur. Bunlar, bireysel yönelimli gruplar; grup süreci yönelimli gruplar; kişisel gelişim yönelimli gruplar ve eğitim yönelimli gruplardır (Daş, 2009).

2.7.8.1. Bireysel Yönelimli Gruplar

Bireysel yönelimli gruplar olarak olarak adlandırılan Fritz Perls'ün uyguladığı grup yönteminde “sıcak sandalye” (hot seat) tekniği kullanılmaktadır. Bu tür grup uygulaması yalnız bir kez (bir gün ve belirli bir saat aralığında) yapılabildiği gibi kapalı grup formatında uzun süreli olarak da sürdürülebilmekteydi. Bu gruplarda gruba katılanlardan gönüllü olan bir kişinin seçilmesi ile o kişi ile grup liderinin çalışmayı yürütmesi ve grubun geri kalan üyelerinin ise pasif olarak bu çalışmayı izlemesi şeklinde gerçekleşmekteydi. Zaman zaman ortada bulunan gönüllü üyenin ihtiyacına göre grubun geri kalanı ile temas kurulması sağlanabilmekteydi. (Feder ve Ronall, 1980). Bireysel yönelimli gruplar, sıcak sandalye tekniğinin bu şekilde kullanımından kaynaklı olarak eleştirilmiş, var olan dezavantajlarından dolayı giderek uygulama sayısı azalmıştır.

2.7.8.2. Grup Süreci Yönelimli Gruplar

Grup süreci yönelimli gruplar olarak tanımlanan grup uygulamasında grubu oluşturan üyelerin hepsinin aktif olarak katılım gösterdikleri, grup oturumunda yaşanan sürece

odaklanıldığı, sıcak sandalye tekniğinin tek bir üye üzerinden uygulanmasının değil de bütün grup üyelerine karışık sıra ile uygulandığı bir grup uygulaması türüdür. Bu tür gruplarda “sıcak sandalye” ismi yerine “dolaşan sandalye” ismi sıklıkla kullanılmaktadır. Çünkü sandalye tüm üyeleri grup liderinin yönlendirmesine bağlı olarak dolaşmaktadır. Ayrıca, bireysel yönelimli gruplardan farklı olarak gruba katılan üyelerin hepsi aktif bir şekilde grupta çalışmaktadırlar. Bu grup uygulamasında, kişisel müdahaleler, kişilerarası ilişkilere müdahaleler ve gruba (grup sürecine) müdahaleler yapılabilmektedir (Polster ve Polster, 1974; Feder ve Ronall, 1980).

2.7.8.3. Kişisel Gelişim Yönelimli Gruplar

Gestalt yaklaşımında yer alan bir diğer grup uygulaması ise kişisel gelişim yönelimli gruplar olarak isimlendirilmektedir. Kişisel gelişim yönelimli gruplar, kişilerin farkındalıklarını arttıracakları, kendi kişisel gelişimlerini destekleyecekleri, belirli alanlarda kendilerinde değişim sağlayacakları, kendilerini daha iyi tanıma fırsatı bulacakları, hem kendileri ile hem de çevreleri ile daha işlevsel ilişki kurabilecekleri gruplar olarak bilinmektedir (Feder ve Ronall, 1980). Bu tür grup uygulamalarında katılımcıların ihtiyaçlarına göre çalışmanın belirlenmesi söz konusu olduğu gibi belirli bir tema üzerinden grup çalışması planlanabilmektedir. Kısa süreli gruplarda “yaşantı” odaklı ancak yapılandırılmış bir grup programı uygulanabilirken, uzun süreli gruplarda grubun ihtiyacı veya grup üyelerinin ihtiyaçları da ön planda tutulabilmektedir (Daş, 2009).

2.7.8.4. Eğitim Yönelimli Gruplar

Gestalt yaklaşımında yaygın olarak kullanılan dördüncü ve son grup uygulaması türü ise eğitim yönelimli gruplar olarak tanımlanmaktadır. Bu tür grup uygulaması kişilere gestalt terapi yaklaşımının öğretilmesini ve gruba katılan kişilerin öğrendikleri şeylerle kendi farkındalıklarını arttırmalarını amaçlamaktadır. Eğitim yönelimli gestalt gruplarında grubun lideri hem eğitici hem de terapist konumunda olmakta, teorik eğitim vermekte ancak tüm gruba ya da grubun küçük gruplara ayrıştırılarak egzersiz vb. uygulanmasında ve oturum sonunda yapılan süreç değerlendirmelerinde terapist olarak da işlev görmektedir (Daş, 2009).

Bu araştırmada uygulanan grup çalışması gestalt terapi yaklaşımına dayalı kişisel gelişim yönelimli grup uygulaması olarak isimlendirilmiştir. Gruba katılan kişilerin kendilerine ilişkin farkındalıklarını arttırmaları, kendilerini tanımaları, ilişki (temas) kurma biçimlerini fark etmeleri ve bu alanlarda gelişim değişim göstermeleri amaçlanmıştır.

2.8. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, gestalt yaklaşımı, farkındalık, temas, temas biçimlerinin ve grup uygulamaların incelendiği, yurt içinde ve yurtdışında yürütülmüş olan çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. İlk olarak gestalt yaklaşımına yönelik yapılmış araştırmalar anlatılmıştır. Ardından gestalt temas biçimleri ile ilgili araştırmalar özetlenmiştir. Sonrasında ise farkındalık konusunda gerçekleştirilmiş araştırmalara yer verilmiştir. Son olarak, gestalt yaklaşımı üzerine yurtdışında yapılmış araştırmalar ele alınmıştır.

2.8.1. Gestalt Yaklaşımı zerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde, Gestalt zerine Türkiye’de yapılan araştırmalar yer almaktadır. Gestalt yaklaşımı üzerine ilk araştırma 1991 yılında yapılmıştır. Ancak gestalt yaklaşımı zerine Türkiye’de son 15 yıldır araştırmaların sayısının artmaya başladığı, gestalt yaklaşımına yönelik ilginin geliştiği söylenebilir.

Gestalt yaklaşımına dayalı yapılmış tezler incelendiğinde ilk araştırma doktora tezi olarak, Fidan Korkut’un 1991 yılında gerçekleştirdiği “yetiştirme yurdundaki öğrencilerle, gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkileri” araştırması görülmektedir. Araştırmanın rnek grubunu Ankara’da yetiştirme yurdunda kalan 40 ğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere uygulanan “sürekli kaygı” ve “denetim odağı” ölçeklerinden elde edilen puanlara göre kız ve erkek öğrenciler deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Yapılan ntest uygulaması sonucunda, gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı

saptanmıştır. Deney grubu öğrencilerine 9-10 hafta süresince gestalt yaklaşımına dayalı bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ise beklemede bırakılmıştır. Bireysel görüşmeler sonlandırıldıktan sonra yapılan sontest uygulaması sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, sürekli kaygı açısından deney ve kontrol grupları arasında, deney grupları lehine anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada, araştırmaya katılan öğrenciler üzerinden gestalt yaklaşımına dayalı yapılan bireysel görüşmelerin, sürekli kaygı ve denetim odağı konusunda işe yarar bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2001 yılında Gürcan Özhan tarafından yürütülen başka bir doktora tezi ise “Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel psikolojik danışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sürekli kaygı ve uyum düzeylerine etkisi” konusunu incelemiştir. Ankara’da bir RAM (Rehberlik ve Araştırma Merkezi) kurumu vasıtasıyla ulaşılan, eğitilebilir düzeyde zihinsel engele sahip çocukların anneleri arasından gönüllü olan katılımcılar araştırmaya seçilmişlerdir. Bu annelerden, çocukları ilköğretim çağında ve kaynaştırma programı dahilinde, formal eğitim sürecinde yer alan 40 kişi belirlenerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Öntest uygulaması olarak “Hacettepe Kişilik Envanteri” ve “Sürekli Kaygı Envanteri” uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları arasından öntest uygulaması açısından fark olup olmadığı denetlenmiştir. Deney grubunda yer alan annelere yönelik olarak 10 hafta süresince gestalt yaklaşımına dayalı bireysel psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrası sontest ölçümlemesi yapılmıştır. Gestalt terapiye dayalı olarak yapılan bireysel danışma sonucunda, deney ve kontrol grupları arasında sürekli kaygı düzeyi yönünden, deney grubu lehine farklılık oluşmuştur. İkinci sonuç olarak, deney ve kontrol grubu arasında sadece sosyal uyum düzeyleri yönünden önemli bir farklılık olduğu görülmüştür.

Gestalt yaklaşımı üzerine yapılmış bir diğer doktora tezi ise Çağla Gülol tarafından 2005 yılında gerçekleştirilmiştir. “Kişisel gelişim odaklı yapılandırılmış gestalt temas biçimleri grup uygulaması ve etkililiği” başlıklı araştırmanın temel amacı, kişisel gelişim odaklı, kısa süreli, egzersizlerle bilgi aktarımının bir arada kullanıldığı,

yapılandırılmış bir grup terapi paketi oluşturmayı ve oluşturulan grup paketinin çalışan yetişkinlere uygulanmasını ve uygulanan grup programın etkililiğinin değerlendirilmesine yöneliktir. Gestalt yaklaşımına yönelik oluşturulan grup uygulaması programı, 21-36 yaş arasında 72 çalışan yetişkine uygulanmıştır. Kontrol grubu olarak 44 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Deney grubu ile araştırmacı tarafından hazırlanan grup programı gerçekleştirilmiş, bu süre zarfında kontrol grubu ise beklemede kalmıştır. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu” ve “Kişilerarası Şema Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, öntest-sontest ölçümleri arasında iç içe geçme, saptırma, kendine döndürme ve benlik şeması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Temas biçimlerinin kullanımları açısından öntest puanları ile sontest puanları arasında fark bulunmuş, olumlu benlik şemasında artış olduğu görülmüştür. Katılımcıların uygulama sırasında üzerinde çalışılan beş temas biçimi ile ilgili belirledikleri bireysel hedeflere ulaşma oranı ise %75 olarak bulunmuştur. Son olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Gestalt Temas Biçimleri Grup Terapi Paketi”nin temas biçimlerinin daha sağlıklı kullanılmasında ve benlik şemalarının olumlu yönde değişmesinde etkili olduğu düşünülmüştür.

2.8.2. Gestalt Temas Biçimleri Üzerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Gestalt yaklaşımının önemli kavramlarından olan temas biçimleri konusunda birçok araştırma yürütülmüştür. Araştırmalar temas biçimlerini, bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri, öfke düzeyleri, kendilik algıları, kişilerarası şemalar, psikolojik belirtiler, savunma mekanizmaları, stresle başa etme tarzları, yaşam doyumu, travma, tükenmişlik gibi bir çok kavramla ilişkilendirerek yapılmıştır. Bu araştırmalara ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

İlk araştırma, Türkiye’de gestalt temas biçimlerinin araştırmalarda kullanılmasını sağlayan Candaş Gökdemir Aktaş tarafından 2002 yılında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. “Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formunun türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenilirliği” isimli araştırmasında ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. Bu amaçla yürütülen araştırmada,

veriler “Kısa Semptom Envanteri” (KSE), “Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği”, “Savunma Mekanizmaları Envanteri” ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-58 yaş arasında en az lise mezunu olan ve psikiyatrik yardım almamış 627, psikiyatrik yardım almış 82 olmak üzere toplam 709 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, “kendine döndürme” ve “saptırma” temas biçimleri ile anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik ve somatizasyon puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç içe geçme temas biçimi ile düşmanlık, öfke duyguları ve davranışları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendine döndürme temas biçimi puanları ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama, başa çıkma tarzları arasında negatif yönde ilişki; çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin uyarlanması, içeriğine ve kapsamına ilişkin bilgiler, bu çalışmada da kullanılan ölçek ile ilgili olduğundan araştırmanın yöntem kısmında yer almaktadır.

2006 yılında Songül Bozkurt tarafından yürütülen doktora tezi “temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi” konusunu araştırmıştır. Gestalt temas biçimlerinden kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimleri ile bağlanma stilleri ve kişilerarası şemaların ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 587’si psikolojik yardım almamış, 99’u daha önce psikolojik yardım almış olmak üzere toplam 686 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Kişilerarası Şema Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin, yüksek kaçınma ve yüksek kaygı ile ilişkili olduğu; “temas” temas biçiminin ise düşük kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu; duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin, yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden yapılan analizler sonucunda ise “temas”ın güvenli bağlanma ile; “kendine döndürme” ve “saptırma”nın korkulu bağlanma ve kaçınan bağlanma ile; “duygusal duyarsızlaşma” temas biçiminin kaçınan bağlanma stili ile tanımlanabileceği görülmüştür. Temas biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiye yönelik yapılan

analizler sonucunda, “temas” temas biçiminin işlevsel bilişsel-kişilerarası şemaların; “kendine döndürme”, “saptırma” ve “duygusal duyarsızlaşma” temas biçimlerinde ise işlevsel olmayan kişilerarası şemaların etkili olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım alan ve psikolojik yardım almayan grupların karşılaştırması sonucunda ise temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar açısından grupların farklılaştığı bulunmuştur.

Başka bir araştırmada, gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu araştırma, Gökce Gürdil tarafından 2009 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu”, “İlişki Anketi” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Toplam 106 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucu şu bulgulara ulaşılmıştır; yaşam doyumu, temas alt boyutu ve güvenli bağlanma ile pozitif yönde ilişkilidir; yaşam doyumu, kendine döndürme temas biçimi ile kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile negatif yönde ilişkilidir; yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan temas biçimlerinden kendine döndürme alt boyutu olduğu görülmüştür.

Ülkü Gürsoy tarafından 2009 yılında yüksek lisans tezi olarak yürütülen araştırmada “üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki” incelenmiştir. Lisans düzeyinde olan 261’i kadın 201’i erkek toplam 467 üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve bir “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre; katılımcıların yaşam doyum puanları ile kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri arasında pozitif yönde ilişki; “temas” temas biçimi arasında ise negatif yönde ilişki saptanmıştır. Ancak, yaşam doyumları ile iç içe geçme temas biçimi ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

2014 yılında Gökce Gürdil tarafından yürütülen doktora tezi kapsamında “üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin, travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup

üzerinde gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi” başlıklı araştırma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 22-64 yaşları arasında 150 psikolog, avukat, sosyal hizmet görevlisi ve ambulans görevlisi oluşturmaktadır. “Travma ve Bağlanma İnanç Ölçeği”, “Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği”, “Maslach Tükenmişlik Envanteri”, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarıyla toplanan veriler analiz edildiğinde ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkinin orta düzeyde anlamlı olduğu ve bu puanları yordayan değişkenlerin farklılaştığı görülmüştür. Gestalt temas biçimleri açısından bulgular değerlendirildiğinde ise, kendine döndürme temas biçiminin özellikle üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimine karşı koruyucu bir etkisi olabileceği saptanmıştır. “Temas” alt boyutunun düzeyinin üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimi açısından risk etkeni olabileceği belirtilmiştir. Son olarak, katılımcıların meslek grupları göz önünde bulundurulduğunda, psikolog grubunun en az risk altında olan grup olduğu söylenmektedir.

Feza Balkaya’nın 2006 yılında doktora tezi olarak gerçekleştirdiği çalışmada, temas biçimlerinin öfke ve kaygı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 17-26 yaşları arasında 356 kadın, 324 erkek olmak üzere toplam 690 üniversite öğrencisi katılmıştır. Psikolojik yardım almamış ve psikolojik yardım almak amacıyla başvuran öğrencilerden iki ayrı grup oluşturulmuştur. Veri toplama araçları olarak, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu”, “Beck Anksiyete Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda şu bulgular elde edilmiştir; temas biçimleri öfke ve kaygının bir çok boyutuyla anlamlı olarak ilişkidir; Yardım almayanlardan oluşan grupta “temas”ın daha yüksek, yardım almak için başvuran grupta ise “kendine döndürme” ve “saptırmanın” daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle “temas”ın artmasıyla kaygının azaldığı; “kendine döndürme” ve “saptırma” temas biçimlerinin öfkeyi kendine olumsuz yönlendirmeye sıklaştığı elde edilen bulgulardır.

Bir diğer araştırma ise, Akça, Şahin, Vazgeçer (2011) tarafından yürütülen “üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki

ilişkilerin incelenmesi” başlıklı araştırmadır. Öğrencilerin kendilik algıları, temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma, yaşları 17-28 arasında değişen, 170 kız, 78 erkek olmak üzere toplam 248 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu” (GTB-YDF), “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” (SKÖ) ve “Beck Kaygı Envanteri” (BKE) ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler üzerinden yapılan analizler sonucunda, gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Gestalt temas biçimlerinden “kendine döndürme” ve “saptırma” ile kaygı alt boyutu ve toplam kaygı puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendilik algıları ile temas biçimlerinden “kendine döndürme” ve “saptırma” arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. “Temas” ve “duyarsızlaşma” temas biçimleri ile “kendilik algıları” arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin kendilik algıları ile sübjektif kaygı, somatik kaygı ve toplam kaygı puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kuyumcu (2005) tarafından yüksek lisans tezi olarak “evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa-çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırma yürütülmüştür. Bu araştırmada, temas biçimleri, evlilik doyumu, başa çıkma tarzları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki cinsiyet, evlenme biçimi ve evlilik süresi değişkenleri ile birlikte ele alınmıştır. Araştırmaya Türkiye’nin farklı şehirlerinde yaşayan evli kişiler arasından tesadüfi olarak seçilen 192 erkek, 192 kadın olmak üzere toplam 384 katılımcı katılmıştır. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu” (GTB-YDF), “Evlilik Doyum Ölçeği”, “Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve bir “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, yaş ve cinsiyetin temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları ve evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile gestalt temas biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyete dayalı farkın evlilik doyumu üzerinde tek başına etkili olmadığı, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme biçiminin evlilik doyumunu etkilediği görülmüştür. Evlilik doyumu düşük olan evli kadınların eşlerinin “saptırma” ve “iç içe geçme” temas biçimlerini daha sık kullandıkları saptanmıştır.

Gestalt temas biçimlerini kapsayan başka bir araştırma ise “alkolik babaların yetişkin çocukları: psikolojik sağlıkları, kendi ve annelerinin başa çıkma ve yakın ilişki kurma tarzları” üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırma Sevda Sakarya tarafından 2008 yılında doktora tezi olarak yapılmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde, psikolojik/psikiyatrik yardım alan ve almayan 18-35 yaş arasında babası alkolik olan 71 kişi ve babası alkolik olmayan 71 kişi örnekleme oluşturmuştur. Araştırmaya katılan toplam 142 kişi, psikolojik sağlıkları, temas biçimleri, stresle başa çıkma tarzları ve bağlanma özellikleri açısından karşılaştırılmışlardır. Psikolojik sağlık için “Kısa Semptom Envanteri”; temas biçimi için “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu” (GTB-YDF); stresle başa çıkma tarzları için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”; ve bağlanma için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara bakıldığında, babası alkolik olanlarla babası alkolik olmayanların psikolojik belirtilerinin benzerlik gösterdikleri belirlenmiştir. Babası alkolik olan kişilerin “kendine döndürme” temas biçimini ve “kendini suçlayıcı” başa çıkma tarzını anlamlı düzeyde daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca, erkeklerin, kadın katılımcılara oranla daha fazla “duygusal duyarsızlaştırma” temas biçimini kullandıkları; buna karşılık kadınların, erkelere oranla stresli zamanlarda daha fazla sosyal destek aradıkları ve yakın ilişkilerde “kaçınmalı” bağlandıkları görülmüştür. Babaları alkolik olan kadın ve erkeklerin, olmayanlara kıyasla daha fazla kaygılı bağlanma yaşadıkları saptanmıştır.

2.8.3. Farkındalık Üzerine Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Gestalt yaklaşımına göre terapinin temel amacı farkındalıktır. Farkındalık arttıkça değişimin gerçekleşeceği ileri sürülmektedir (Daş, 2009). Gestalt yaklaşımının en önemli ve temel kavramı olan “farkındalık” üzerine Türkiye’de yapılmış doğrudan bir çalışma mevcut değildir. Gestalt yaklaşımının benimsediği ve onun dayandığı temellerden olan varoluşçu ve hümanist yaklaşımlarında benimsediği “şimdi ve burada” yaklaşımına ve dayandığı diğer temel olan Uzakdoğu felsefesine uygun olarak “farkındalık-mindfulness-” (bilinçli farkındalık) kavramı üzerine yapılmış araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir. Bilinçli farkındalık kavramı üzerinden yapılan araştırmalar

farkındalığı; depresyon, kaygı, stres, stresle başa çıkma tarzları, öz-anlayış düzeyi, psikolojik sağlamlık, özerk ebeveyn stilleri gibi pek çok kavramla ilişkilendirerek ele almaktadırlar.

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin (Mindfull Attention Awareness Scale), 2011 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından Türkçe’ye uyarlanmasıyla, bu alanda araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yapılmış tez çalışmalarına bakıldığında, 2011 yılından bu yana toplam beş tez çalışmasının gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalarla ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelendiği bir araştırma, Zümra Özyeşil tarafından 2011 yılında doktora tezi olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını anlamaya yöneliktir. Araştırma örneklemini, 17-26 yaş arasında bulunan 644’ü kadın, 366’sı erkek olmak üzere toplam 1010 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, “Öz-Anlayış Ölçeği”, “Bilinçli-Farkındalık Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın, öz-anlayış düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

“Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin geliştirilmesiyle ilgili bilgiler, bu araştırmada da yer alan ölçek olmasından dolayı yöntem bölümünde yer almaktadır. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanmasından iki yıl sonra, Kınay (2013) tarafından yüksek lisans tezi olarak “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması” başlıklı araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada uyarlanan ölçek, bilinçli farkındalık ölçeği ile de incelenmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması, üniversite lisans eğitimi alan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .67 ile .85 arasında değişmektedir.

Volkan Demir tarafından 2014 yılında yüksek lisans tezi olarak yapılan “bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi” başlıklı araştırma, bilinçli farkındalık üzerine yapılan eğitimin bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını belirleme amacına yöneliktir. Yarı-deneysel yöntemle dayanan bu araştırma, kontrol grupsuz öntest-sontest deneme modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu üniversitede okuyan 15 kadın öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak, “Beck Depresyon Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve bir “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Eğitim programı öncesinde öntest uygulaması, çalışma grubunun bitiminde sontest uygulaması ve çalışmadan on hafta sonra ise kalıcılık ölçümü yapılmıştır. Çalışma grubu, sekiz oturumluk ve her oturumun 75 dakika sürdüğü bir grup çalışması olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, farkındalık temelli grup çalışmasının depresyon ve stres puanlarını anlamlı düzeyde azalttığı, puanlardaki bu azalmanın kalıcılık ölçümü sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

Farkındalık üzerine yapılan bir diğer çalışma ise yüksek lisans tezi olarak 2013 yılında Tuğba Kocaefe tarafından yapılmıştır. “Özerklik veren ebeveyn stili, farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki” başlıklı bu çalışmada 94’ü kadın 36’sı erkek olmak üzere toplam 130 üniversite lisans öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak, “Ebeveynlerin Algıları Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Depresyon, Stres, Anksiyete Ölçeği” kullanılmıştır. Toplanan verilerden elde edilen bulgulara bakıldığında, ebeveynler tarafından sağlanan özerklik ve bilinçli farkındalık seviyesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anneden sağlanan özerklik ile kaygı ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki; babadan sağlanan özerklik ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak, özerklik sağlayan ebeveyn stiline farkındalık ve psikolojik sağlamlılık üzerinde etkili olduğu düşünülmüştür.

Bir başka farkındalık üzerine yapılan araştırma ise Esra Ülev tarafından gerçekleştirilmiştir. 2014 yılında yüksek lisans tezi olarak yürütülen araştırma “üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile ilişkisini” incelemektedir. Araştırmanın örneklem grubunu 414 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere bir “Kişisel Bilgi Formu”, “Depresyon, Stres ve Anksiyete Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” uygulanmıştır. Toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, bilinçli farkındalık ile aktif stresle başa çıkma yöntemleri (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile depresyon-anksiyete-stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca, pasif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendini suçlayıcı ve boyun eğici başa çıkma yöntemleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres puanlarının düştüğü, aktif ve olumlu başa çıkma tarzlarının kullanımının arttığı belirlenmiştir.

2.8.4. Gestalt Yaklaşımı Üzerine Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Gestalt terapi yaklaşımına yönelik olarak yurtdışında yapılmış araştırmalara bakıldığında çok çeşitli çalışmaların var olduğu görülmektedir. Özellikle gestalt terapi yaklaşımına uygun olarak gerçekleştirilen grup çalışmalarının bu araştırmanın kapsamı açısından önemli olduğu düşünülerek, bu bölümde gestalt yaklaşımına dayalı grup çalışmaları örneklerine yer verilmiştir.

Gestalt yaklaşımına dayalı grup uygulaması yürüten Stein'in 1984 yılında yaptığı bir araştırma mevcuttur. Gestalt yaklaşımına dayalı grup çalışmalarının etkililiğine örnek olarak, Stein'in (1984) farkındalığı arttırmayı ve kaygı düzeyini azaltmayı amaçlayan “Gestalt Farkındalık Grup Eğitimi” (Gestalt Awareness Training) başlıklı grup çalışması verilebilmektedir. Stein'in uyguladığı “Gestalt Farkındalık Grup Eğitimi” sonucunda katılımcılarının farkındalık düzeylerinin arttığı, kaygı düzeylerinin ise azaldığı bulunmuştur. Kaygı bozukluğu üzerine farkındalığın terapötik etkisinin araştırıldığı doktora tez çalışmasında, üniversite öğrencilerine duyuru yoluyla grup

çalışmasına katılım çağrısı yapılmış, sonrasında ise üç farklı grup oluşturulmuştur. Oluşturulan ilk grup deney grubu olarak adlandırılarak, “Gestalt Farkındalık Grup Eğitimi” grubu olarak yürütülmüş, ikinci gestalt dışında basit yöntemlere dayanan ve iyileştirme-kontrol grubu olarak adlandırılan grup olarak belirlenmiş ve son grup olan üçüncü grup ise minimal iletişim grubu olarak çok az iletişim kurulan bir grup olarak çalışmada yer almışlardır. Yürütülen çalışmaların sonucunda en yüksek farkındalık ve en düşük kaygı sonuçlarının deney grubu olan gestalt farkındalık grup eğitimi grubunda yaşandığı gözlemlenmiştir.

Gestalt yaklaşımına dayalı grup uygulamasının yapıldığı bir diğer araştırma ise McGrath tarafından 1989 yılında gerçekleştirilmiştir. Gestalt farkındalık eğitiminin kadınların özgüvenleri üzerine etkisinin incelendiği araştırma doktora tez çalışması kapsamında yürütülmüştür. McGrath (1989) özgüven (self-esteem), benlik kavramı (self-concept) ve öz-yeterlik (self-efficacy) alanlarında gelişimi amaçlayacak şekilde hazırladığı gestalt farkındalık eğitimi grup çalışmasını katılımcılara haftada bir gün üç saatlik oturumlar halinde uygulamıştır. McGrath 120 kadına ölçek uygulatarak yaş, eğitim ve depresyon seviyelerine göre üç deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturmuştur. Birinci deney grubuna 4 hafta boyunca her oturumda üç saat kişisel finans becerileri eğitimi verilmiştir. İkinci deney grubuna 4 hafta boyunca her oturumda üç saat gestalt farkındalık teknikleri öğretilmiştir. Üçüncü gruba ise hem diğer iki gruba verilen beceriler ve buna ek olarak gestalt farkındalık eğitimi verilmiştir. Son grup olan dördüncü grup ise kontrol grubu olarak beklemede bırakılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup çalışmalarının sonuçları, gruplar arası farklar araştırılmıştır. Üçüncü gruba verilen toplam dört haftalık gestalt farkındalık grup eğitimi ve diğer eğitimler sonucunda, diğer gruplara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Gestalt yaklaşımına dayalı farkındalık grup çalışmasının özgüven (self-esteem), benlik kavramı (self-concept) ve öz-yeterlik (self-efficacy) alanlarında kadın katılımcılarda olumlu yönde değişim sağladığı bulunmuştur.

Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca (1974) tarafından olumlu ve olumsuz kendine başvurma üzerine yürütülen bir kişisel gelişim grubunun etkilerinin incelendiği çalışma

gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan deney grubuna 18-24 yaş arasında 10 erkek ve sekiz kadın üniversite öğrencisi katılımcı olarak dahil edilmiştir. Kontrol grubuna ise yine aynı yaş aralığında, aynı sayıda, aynı cinsiyet dağılımına sahip üniversite öğrencileri alınmıştır. Olumlu kendine başvurmayı arttırmayı amaçlayan kişisel gelişim grubu gestalt yaklaşımına dayalı olarak yaşantısal bir grup olarak hazırlanmıştır. Yaşantısal gestalt grup çalışması beş hafta süresinde haftada iki saatlik oturumlar şeklinde sürdürülmüştür. Grup çalışmasına başlamadan önce ve bitiminden sonra ölçek uygulaması gerçekleştirilmiştir. Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca (1974) tarafından yürütülen beş haftalık (kişisel gelişimi amaçlayan) yaşantısal gestalt grup çalışması sonucunda uygulanan grup çalışmasının “olumlu kendine başvurma” (positive self-reference) alanında etkili olduğu bulunmuştur.

Gestalt terapi yaklaşımına uygun olarak yürütülen grup uygulamasını içeren bir diğer araştırma ise Anderson tarafından 2014 yılında yüksek lisans tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmiştir. Ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlere yardım etmek amacıyla hazırlanan psikoeğitim grup çalışmasının gerçekleştirildiği çalışma gestalt terapi yaklaşımına dayanmaktadır. 12 hafta süren psikoeğitim grup çalışması, sağlıklı ergen gelişimini ve kişilerarası ilişki becerilerini kapsamaktadır. Grup çalışması 6-8 ebeveynin katıldığı kapalı grup formatında dizayn edilmiştir. Ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlere yönelik 12 haftalık psiko-eğitim gestalt danışma grubu yürüterek farkındalığı (mindfulness) ve sağlıklı kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeyi amaçlayan Anderson’ın (2014) araştırmasında grup çalışmasının farkındalığı arttırmada ve kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bulimia yeme bozukluğunun tedavisi için kısa süreli gestalt terapi grup uygulaması gerçekleştiren Coffey’nin (1986) doktora tez çalışmasında, yeme bozukluklarından bulimia tanısı almış 11 kadın deney grubuna katılmıştır. Deney grubuna katılan kadınlara yönelik olarak kısa süreli gestalt terapi grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte beklemede bırakılmak üzere dokuz kadın bulimik katılımcı kontrol grubu oluşturulmuştur. Her gruba da öntest ve sontest olarak ölçekler uygulanmış, diyet

yapma kaygısı ve eforu, beden memnuniyetsizliği, içsel farkındalık, yeme dürtü algıları, bulimik davranış değişkenlerini ölçümlemek amaçlanmıştır. Yapılan grup çalışması sonucunda deney grubu puanlarının kontrol grubuna kıyasla diyet yapma kaygısı ve eforu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Leininger (1992) tarafından gerçekleştirilen bir başka doktora tez çalışmasında çalışmada ise ego defans mekanizmaları ve gestalt temas (direnc) biçimlerinin çocukluk çağı ensest mağduru olan bir grup kadın üzerinden incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Çocukluk döneminde ensest kurbanı olan 30 üniversite lisans öğrencisi kadın deney grubu olarak araştırmaya katılmıştır. Kontrol grubu olarak ise ensest mağduru olmayan 30 üniversite lisans öğrencisi kadın katılmıştır. Her iki gruba da gestalt temas biçimleri ölçeği, ego savunma mekanizmaları ölçeği, posttravmatik stres bozukluğu ölçeği gibi ölçekler uygulanarak toplam 15 değişken üzerinden gruplar arasındaki farklar araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda iki grup arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu benzer sonuçları eğitim, ırk ve zeka gibi değişkenlerle açıklamanın uygun olabileceği tartışılmıştır. Ancak deney grubuna katılan kadınların yansıtıcı ve saldırgan savunma mekanizmasını sıklıkla, temas biçimlerinden de kendini yetersiz görme ile eşleştirilen kendine döndürme temas biçiminin sıklıkla kullanıldığını, bununla birlikte inkar ve bastırma savunma mekanizmalarının yoğun kullandıkları da saptanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde sırayla araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, uygulama süreci, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi hakkındaki bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, uygulanan grup programı neticesinde, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin ve temas biçimlerinin nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”dır. Bağımlı değişkenleri ise temas biçimleri ve farkındalık düzeyleridir.

Araştırma, deneme modeline uygun olarak planlanmıştır. Deneme modelleri, doğrudan araştırmacının kontrolü altında gözlenmek istenen verilerin, neden sonuç ilişkilerini belirlemek amacıyla uygulanan araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karedeniz ve Demirel, 2013). Bu çalışmada, deneysel model (öntest sontest kontrol gruplu deneysel desen) kullanılmıştır. Araştırmanın modeli, deney ve kontrol gruplarının deney öncesinde ve deney sonrasında ölçüm sonuçlarının karşılaştırmasına dayanmaktadır. Ölçek uygulaması ve analizi nicel yöntemlerle denetlenmiştir. Bu çalışmada, “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” (PDR) bölümü öğrencilerine ve eğitim fakültesinde başka bölümlerde okuyan öğrencilere yapılan duyuru sonucunda grup çalışması için başvuran katılımcılar eşleştirme yapılarak araştırma gruplarına dahil edilmişlerdir. Araştırmanın modeline ilişkin simgesel ifade aşağıda mevcuttur;

Deney I Grubu	Öntest (T1)	Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı	Sontest (T3)
Kontrol I Grubu	Öntest (T2)	---	Sontest (T4)
Deney II Grubu	Öntest (T5)	Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı	Sontest (T7)
Kontrol II Grubu	Öntest (T6)	---	Sontest (T8)

Şekil 3.1.1. Araştırma modeli

Gestalt terapi yaklaşımına dayalı olarak geliştirilen grup programının etkililiğinin incelenmesi için deneysel yöntemden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarını kuvvetlendirmek ve daha fazla veri elde edebilmek amacıyla veri çeşitlemesi yapılmıştır. Araştırmada veri çeşitlemesi yapılmasının temel amacı, fenomenolojik yaklaşıma uygun olarak, deneyimledikleri grup çalışması hakkında katılımcıların gözünden “nasıl” sorusunun cevabını almaktır. Gestalt terapi yaklaşımının benimsediği ve dayandığı temellerden biri olan fenomenolojik bakış açısı, kişinin kendine özgü bir şekilde kendisini ve çevresini algılama ve anlama biçimidir. Herhangi bir şeyin genel olarak taşıdığı anlamdan ziyade, kişi için taşıdığı öznel anlama vurgu yapmaktadır (Maher, Robertson & Howie, 2001; Daş, 2009; Akkoyun, 2001). Buradan hareketle, grup çalışmasına katılan öğrencilerin deneyimlerinin ve attıkları öznel anlamların ortaya çıkarılması amacıyla veri çeşitlemesinden faydalanılmıştır. Katılımcılardan grup programı uygulaması sonucunda açık uçlu sorulardan oluşan “grup değerlendirme formu”nu yazılı olarak doldurmaları istenmiş, bu formlar içerik analizine tabi tutulmuştur. Ayrıca, grup oturumlarının amaçlarına uygun olarak hazırlanan 17 sorudan oluşan “grup değerlendirme anketi” doldurtularak, betimleyici analiz ile incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın araştırma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul’da bir vakıf üniversitesinin eğitim fakültesine kayıtlı olarak okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma için deney I grubu, kontrol I grubu, deney II grubu, kontrol II grubu olmak üzere dört ayrı grup oluşturulmuştur. Deney I grubu ve kontrol I grubu gruplarını oluşturan üniversite öğrencileri eğitim fakültesine kayıtlı “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” (PDR) bölümü öğrencilerindedir. Deney II grubu ve kontrol II grubu gruplarını oluşturan üniversite öğrencileri ise eğitim fakültesinde “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” (PDR) bölümü dışında başka bölümlerde (matematik, türkçe, ingilizce) okuyan öğrencilerdir. Aşağıda yer alan Çizelge 3.2.1.’de araştırma gruplarının oluşturulması sürecine ilişkin izlenen sıralama yer almaktadır.

Araştırma Gruplarının Oluşturulması Süreci	
1	Eğitim fakültesine yönelik duyuru yapılması
2	Başvuran kişilere e-posta yoluyla grup bilgi ve tanıtım formu gönderilmesi
3	Kesin başvuru yapan öğrencilerden bir havuz oluşturulması
4	Tanıtım toplantısı düzenlenmesi
5	Ön-test ölçek uygulaması
6	Deney ve kontrol gruplarının (yedekli) listelerinin oluşturulması
7	Bireysel olarak öngörüşme yapılması
8	Gün seçim formu doldurtulması ve grup oturum gününün belirlenmesi
9	Araştırma grubu katılımcılarının belirlenmesi
10	Katılım sözleşmelerinin imzalatılması

Çizelge 3.2.1. Araştırma Gruplarının Oluşturulması Süreci

Grup çalışmasında, gönüllülük esası olduğundan ve çalışma için motivasyon gerekliliği bulunduğu gruba katılımcı seçme konusunda öğrencilerin kendilerinin katılım için başvuru yapmaları (gönüllü olmaları) uygun görülmüştür. Bu amaçla, grup çalışması için eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerine duyuru yapılmıştır. Grup çalışması için yapılan duyuru sonucunda, başvuran öğrencilere öncelikle e-posta yoluyla bir tanıtım formu gönderilerek grup çalışmasıyla ilgili detaylı bilgi verilmiştir. Grup tanıtım formunda katılım koşulu olarak şu bilgi verilmiştir; “grup çalışması için gönüllü olmak ve eksiksiz tüm oturumlara katılmayı taahhüt etmek ön koşuldur. Grup çalışması üniversite 2., 3. ve 4. sınıflarda okuyan bütün öğrencilerin katılımına açıktır ve ücretsizdir”. Duyuru ve tanıtım için hazırlanan formlar EK 1 ve EK 2’de yer almaktadır.

Grup çalışmasına katılmak amacıyla başvuru yapan öğrencilerden bir havuz oluşturulmuştur. Duyuru sonucunda gruba katılmak için toplam 65 öğrenci başvuruda bulunmuştur. Daha sonra bu havuzda yer alan öğrencileri üç grup halinde gruplandırarak, tanıtım toplantısı düzenlenmiştir. Bu toplantıda öğrencilere grup çalışmasıyla ilgili bilgi verilerek, öntest yapabilmek amacıyla ölçek uygulanmıştır.

Ön-test olarak uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar göz önünde bulundurularak, yedekli şekilde deney ve kontrol gruplarının ilk listesi oluşturulmuştur. Öntest

uygulamasından elde edilen verilerin analizi sonucunda, deney I grubu ile kontrol I grubunun; deney II grubu ile kontrol II grubunun birbirlerine denk gruplar olduğu görülmüştür. Gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu aşamada istenen kriter olarak görülmüştür. Oluşturulan ilk listeye uygun olarak gruba katılmak isteyen öğrencilerle bireysel olarak birer ön görüşme yapılmıştır. Yapılan ön görüşme sonucunda, grupların son halleri oluşturulmuştur. Ön görüşme için hazırlanan form EK 3'te yer almaktadır. Ön görüşme sonunda katılımcı adaylarına grup oturum gününü belirlemek amacıyla hazırlanmış “oturum gün seçimi” formu doldurtulmuştur. Bu form EK 4'te yer almaktadır.

Çalışma grupları için deney I ve kontrol II gruplarına “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” (PDR) bölümü öğrencilerinden 12’şer katılımcı (toplam 24 katılımcı) seçilmiştir. Deney II ve kontrol II gruplarına ise eğitim fakültesinde okuyan diğer bölüm öğrencilerinden 12’şer katılımcı (toplam 24 katılımcı) seçilmiştir. PDR bölümü dışında diğer bölümlerden araştırmaya katılan öğrencilerin dokuz tanesi matematik öğretmenliği, sekiz tanesi İngilizce öğretmenliği ve yedi tanesi de Türkçe öğretmenliği bölümlerindedir. Grup çalışmalarına toplam katılımcı sayısı 48’dir. Aşağıda verilen Tablo 3.2.1.’de çalışma grupları ve katılımcı sayılarıyla ilgili bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3.2.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bölüm ve Çalışma Gruplarına Göre Dağılımları

Bölüm	Grup	f	%
PDR	Deney I	12	25
Diğer	Deney II	12	25
PDR	Kontrol I	12	25
Diğer	Kontrol II	12	25
	Total	48	100

Tablo 3.2.1.’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 48 katılımcıdan %25’i deney I grubu (12 katılımcı), %25’i deney II grubu (12 katılımcı), %25’i kontrol I grubu (12 katılımcı) ve %25’i kontrol II grubunda (12 katılımcı) yer almaktadırlar.

Deney ve kontrol grubunda yer alacak öğrencilerin grupları oluşturulurken, öntest puanları arasında yapılan istatistiksel analizler neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık olmamasına dikkat edilmiştir. Grupların oluşturulmasında öntest puanları açısından bir eleme kriteri bulunmasına (istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamasına) karşılık bu eleme yönteminin gruba alma ve dışlama açısından yeterli olmayacağı görüşünden hareketle bir ön-görüşme yapılması düşünülmüş, bu ön-görüşme ise öğrencileri gruba seçmek (almak) amacından çok elemek (dışlamak) amacıyla yapılmıştır.

Yalom'a (2002) göre, iyi bir grup çalışması uygun katılımcı seçimiyle başlamaktadır. Katılım için gerekli olan en önemli kriter kişilerin grup çalışması için gönüllü ve motive olmalarıdır. Grup uygulamalarına katılımcılar sıklıkla seçilmemekte ancak elemektedirler. Gruba katılım için yapılan duyuru sonrası, başvuru yapan kişileri elemenin en yaygın yöntemi, katılımcılarla birer bireysel ön-görüşme yapmaktır. Bu görüşme anamnez almak gibidir ancak ayrıca katılımcıların grupta nasıl davranacaklarına ilişkin bir öngörü kazanmayı da içermektedir. Bireylerarası yönelimli bir ön-görüşme, geleneksel psikiyatrik tanı görüşmesinden daha uygun bulunmaktadır. Çünkü bireylerarası yönelimli bir görüşme, grup içerisinde katılımcıların kendilerini nasıl konumlandıracakları hakkında daha fazla bilgi sunmaktadır. Bu düşüncelerden yola çıkarak, "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı" için uygun katılımcı olabilecek kişiler şu şekilde belirlenmiştir;

1. Duygusal farkındalığı düşük olan kişiler,
2. Temasa geçmede zorluk yaşayan kişiler,
3. Şimdiki zamana odaklanmada zorluk yaşayan kişiler,
4. İlişkilerinde işlevsel olarak sınır koyamayan kişiler,
5. Kendine ve ihtiyaçlarına yeterince duyarlılık gösteremeyen kişiler,
6. Dikkat ve odaklanma konusunda zorluk yaşayan kişiler,
7. Çevre onayına çok fazla ihtiyaç duyan kişiler,
8. Yukarıda yer alan alanlarla ilgili gelişim ve değişim isteyen, grup çalışması için gönüllü ve motive olan kişiler olarak belirlenmiştir.

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” için uygun katılımcı olamayacak (elenecek/dışlanacak) katılımcılar ise şu şekilde belirlenmiştir;

1. Akut bir yaşam krizi ortasındaki kişiler,
2. Çökkün ve intihar eğilimli kişiler,
3. Seyahat engeli vb. nedeniyle gruba düzenli katılım gösteremeyecek olan kişiler,
4. Gruba geliş-gidişleri başkalarına bağlı olan kişiler,
5. Beyin hasarı, ağır dereceli travma öyküsü vb.bulunan kişiler,
6. Alkol, uyuşturucu vb. bağımlılığı olan kişiler,
7. Akut psikotik atak vb. bulunan katılımcılar da grup için uygun katılımcılar olarak görülmemişlerdir.

Grup çalışmasına başlamadan önce, deney I ve deney II gruplarına katılacak öğrencilere birer “grup katılım sözleşmesi” imzalatılarak, grup kuralları ve genel ilkeler üzerine bilgi verilmiştir. Bu sözleşme formu Ek 5’te yer almaktadır.

Yukarıda yer alan gerekçelerle gruba alınmayan öğrencilere e-posta yoluyla bir oturumluk bir pilot grup çalışmasına katılmaları için davetiye gönderilmiştir. Pilot grup çalışması iki amaca hizmet etmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Birinci amaç olarak, gruba gönüllü olarak başvuran ve gruba alınmayan kişilere etik olarak bir oturumluk bile olsa grup deneyimini yaşamaları için bir fırsat sunmaktır. İkinci amaç olarak, araştırmacının hazırlanan grup programının sürecini, sürenin kullanımını ve egzersizlerin işleyişini test edebilmesi için uygun görülmüştür. Gruba alınmayan 17 kişiye gönderilen davetiye sonucunda 11 kişi pilot grup çalışmasına katılmıştır. Pilot grup çalışması oturum planı ise Ek 6’da yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında iki ölçek, bir anket, üç açık uçlu soru, bir kişisel bilgi formu ve kişisel gelişimin temel alındığı araştırmacı tarafından geliştirilen grup programından yararlanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Farkındalık düzeyini ölçümlemek amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (Mindful

Attention Awareness Scale); temas biçimlerini ölçümlemek amacıyla “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği - Yeniden Düzenlenmiş Formu” kullanılmıştır. Tüm ölçekler, grup çalışmasına başlamadan önce ve uygulama tamamlandıktan sonra olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Ayrıca, araştırma gruplarına katılan öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan bir “Kişisel Bilgi Formu” doldurtulmuştur. Araştırmada veri çeşitlemesi amacıyla, deney gruplarına katılan katılımcılara grup programı uygulaması tamamlandıktan sonra araştırmacı tarafından hazırlanan 17 soruluk bir anket uygulanmıştır. Buna ek olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan grup programına yönelik katılımcıların gözünden programa ilişkin veri elde etmek amacıyla üç tane açık uçlu soruyu içeren bir değerlendirme formu doldurtulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcılar hakkında önemli görülen bazı bilgilerin elde edilmesi ve grup çalışmasına seçilecek olan katılımcıların araştırma gruplarına dahil edilebilmeleri açısından gerekli bilgilerin edinilmesi için tasarlanmış formdur. Bu form içerisinde, katılımcıların yaşam ve aile bilgileri ile daha önce yardım alıp almadıkları, bir grup deneyimi yaşayıp yaşamadıkları vb. bilgiler yer almaktadır. Bu form EK 7’de yer almaktadır.

3.3.2. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)

Kepner (1982) tarafından geliştirilen Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-GTBÖ- (Gestalt Contact Styles Questionnaire-GCSQ), altı alt boyutlu, toplam 76 maddeden oluşan bir ölçektir. 1986 yılında Kepner ve Woldt, ölçeğe bir boyut (“saptırma” boyutunu) eklemek ve bazı boyutları (“içe alma” ve “iç içe geçme” boyutlarını) iyileştirmek amacıyla GTBÖ’ne (GCSQ) 24 madde daha ekleyerek, 100 maddelik “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği - Yeniden Düzenlenmiş Formu”nu (GTBÖ-YDF) geliştirmişlerdir. Gestalt temas biçimleri ile ilgili olarak belli temas biçimlerinin sık olarak kullanılması ile çeşitli psikolojik belirtiler arasında ilişki olabileceğini vurgulayan Kepner (1982), ölçeğin ilk geliştirilmesi sırasında temas biçimleri ile kişilik faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Gestalt temas biçimlerinin nevrozizm ile ilgili olup olmadığını da araştırmıştır. Temas biçimlerinin kullanımları ile psikolojik sağlık (psikolojik iyi oluş)

arasında ilişki olduğu, temas biçimlerinin kullanım biçimleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin anlaşılması açısından ölçeğin geliştirilmesi ve çeşitli değişkenler ile ilişkisinin sınanması üzerine çalışılmıştır.

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu'nun (GTBÖ-YDF) Türkçe uyarlama çalışması, 2002 yılında Canan Gökdemir Aktaş tarafından yapılmıştır. Toplam 61 maddeden oluşan GTBÖ-YDF, beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutlar, “geri döndürme”, “saptırma”, “temas”, “iç içe geçme” ve “duygusal duyarsızlaşma” olarak belirlenmiştir. Orijinal ölçekte bulunan yansıtma ve içe alma alt boyutları uyarlama çalışması sonucunda, iç içe geçme alt boyutuna dahil edilmişlerdir. Ölçeğin puanlama yönergesi ise 5’li likert tipi derecelendirme şeklindedir. Derecelendirmeler, “Bana oldukça uygun”, “Bana uygun”, “Kararsızım”, Bana uygun değil”, “Bana hiç uygun değil” şeklindedir.

Ölçeğin birinci alt boyutu olan “geri döndürme” alt boyutu, kişinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullandığı enerjiyi, çevreye yöneltmek yerine, kendine yöneltmesi süreci olarak görülmektedir. Orijinal ölçekte kendini suçlama, eleştirme, kendine acıma, olumsuz benlik algısı, öfkeyi ifade edememe, sosyal yetersizlik duyguları, somatik ve depresif belirtiler, ne istediğini ya da ne hissettiğini bilememe, izolasyon, yalnızlık duyguları hissetme, kişilerarası ilişkilerin bozuk olması, çaresizlik duyguları, fiziksel gerginlik ve çekingenlik ile ilgili maddeleri içermektedir (Kepner, 1982). Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişilerin; çekingen, gergin, kafası karışık, kendi hakkında olumsuz duyguları olan kişiler olarak tanımlandıkları görülmektedir. Uyarlama çalışması sonucunda ise geri döndürme alt boyutundan yüksek puan almanın; harekete geçmekte sorun yaşayan, fiziksel olarak gergin, olumsuz kendilik imajı ve olumsuz benlik algısı olan, sosyal olarak yetersiz, duyguları karıştıran, depresif belirtiler gösteren kişiler olacakları ileri sürülmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002). “Geri döndürme” alt boyutuna ilişkin ölçek maddeleri; 2, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 25, 29, 32, 33, 35, 38, 48, 54, 58, 59, 60; $\alpha = .84$.

Ölçeğin ikinci alt boyutu olan “saptırma” alt boyutu, kişinin enerjisini doğal olarak

yönelmesi beklenen alana değil de ihtiyacını karşılayamayacağı bir alana yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. “Saptırma” alt boyutu, temas geçmede zorluk, dikkat dağınıklığı, kararsızlık yaşama ve duyguları fark edememe ile ilgili maddeleri içermektedir. Saptırma alt boyutundan alınacak yüksek puanlar, dolaylı olma, duygulardan kaçınma, dikkati odaklayamama, sürekli işleri erteleme, tatmin olamama, duyguları fark edememe, gergin durumlarda ortamı yumuşatmaya çalışma özelliklerini vurgulamaktadır (Gökdemir-Aktaş, 2002). Orjinal ölçekte içe alma temas biçimine ait olan bir madde de uyarlama çalışması sonucunda bu alt boyutta toplanmıştır. “Saptırma” alt boyutuna ilişkin ölçek maddeleri; 1, 3, 6, 10, 13, 26, 31, 37, 39, 43, 44, 55, 56; $\alpha=.72$.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan “temas” alt boyutu, kendine güvenme, kendini beğenme, girişken, bağımsız, baskın olma, kişisel problemlerinden kaçınmak için sosyal ilişkilerini kullanma, olumlu benlik algısı, sürekli temasta olma, temas kurma ile ilgili motivasyon sahibi olma, sosyal ilişkilerden memnun olma ile ilgili maddeleri içermektedir. Temas alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin kendilerini hoş sohbet kişiler olarak değerlendirdikleri, hayatlarını renkli ve ilginç olarak tanımladıkları, özel ve seksi bir insan olduklarını düşündükleri, yenilik arayışında oldukları ve problemlerden kaçınmak için sosyal ilişki kurmayı seçtikleri ileri sürülmektedir. Batı kültüründe olumsuz olarak algılanan ve temas engel olarak görülen bu özelliklerin, Türkiye’de gerçekleştirilen uyarlama çalışması sonucunda “iyi ilişki kurma” ile ilgili özellikler olarak algılandığı ve olumlu özellikler olarak kabul edildiği öne sürülmektedir. Orjinal ölçek ile uyarlama çalışması arasındaki “temas” alt boyutu açısından ortaya çıkan fark ise kültürel farklılıklar kapsamında değerlendirilmiştir (Gökdemir-Aktaş, 2002; Kepner, 1982). Bu nedenlerle, temas alt boyutundan alınan yüksek puanların bizim kültürümüzde olumlu olarak algılandığı söylenebilmektedir. Bu alt boyuta ilişkin ölçek maddeleri; 4, 8, 17, 21, 30, 42, 45, 46, 50, 51, 61; $\alpha= .69$.

Dördüncü alt boyut olan “iç içe geçme” alt boyutu ise ben ve ben olmayan arasındaki sınırın kaybolması ve çevrenin içinde kaybolmak olarak açıklanmaktadır (Kepner, 1982). İç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişilerin, hayır demekte zorlanan, sevgi

ihtiyaçlarını karşılayamayan, kendileri ve diğerlerinin ihtiyaçları arasındaki sınırları netleştiremeyen, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılayarak kendilerini doydurmaya çalışan ve ancak bu yolla sevgi ihtiyaçlarını karşılayacaklarına inanan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Kepner,1982). Ölçeğin iç içe geçme alt boyutundan alınacak yüksek puanlar, kişilerin yumuşak başlı, başkalarına uyum sağlayan, farklılıktan hoşlanmayan, otoriteyi kabullenen, başkalarının isteklerine uyan kişiler olduklarını göstermektedir. Böylece, pasif, bağımlı, uyumlu, boyun eğdikleri için çok fazla çatışma yaşamayan kişiler olacakları ifade edilmektedir. Bu alt boyuta ilişkin ölçek maddeleri; 5, 12, 14, 20, 22, 27, 28, 34, 40, 41, 47, 52, 53; $\alpha = .60$.

Beşinci ve son alt boyut olan “duygusal duyarsızlaşma” alt boyutu da kişinin kendi dünyasını hissetme becerisinin zayıflaması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi dünyasına ilişkin kayıtsızlık ve ilgisizlik yaşaması olarak görülmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002). “Duygusal duyarsızlaşma” alt boyutu, duygusal tepkiler vermekten kaçınma, çevredeki olaylara karşı mantıklı tepkiler verme ve kendini mantıklı biri olarak tanımlama ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Duygusal duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin ölçek maddeleri: 16, 18, 23, 36, 49, 57; $\alpha = .53$.

Ölçekte yedi tane madde ters madde olarak yer almaktadır. Bu maddeler; 2, 16, 20, 34, 36, 37, 57. maddelerdir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar temas biçimlerinin sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Gestalt Temas Biçimleri leği - Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTB-YDF) EK 8’de yer almaktadır.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık leği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık leği (BİFÖ)” (Mindful Attention Awareness Scale), 2011 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışması niversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olmayı ve bu deneyimlere karşı dikkatli olma eğilimini ölçmeyi amaçlayan “Bilinçli Farkındalık leği (BİFÖ)”, 15 maddelik ve tek faktör yapısı olan

bir ölçektir. Ölçek, şimdiki zamanda meydana gelen olaylarla ilgili olarak dikkatin ve farkındalığın var olup olmaması ile ilgilenmekte; yaşanan ana odaklandırılmış dikkat ve farkındalığı kapsamaktadır.

Toplam madde-toplam korelasyonu .436 ile .682 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise (coefficient alpha) .80'dir. Ölçek, altı dereceli olan Likert tipi bir ölçektir. Puanlama dereceleri ise şu şekildedir; "Her zaman; Çoğu zaman; Bazen; Nadiren; Oldukça seyrek; Hiçbir zaman). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan, 90, en düşük puan ise 15'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek EK 9'da yer almaktadır.

3.3.4. Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi

Sekiz oturumluk "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı" uygulaması sonunda deney I grubu ve deney II grubu katılımcılarına katılmış oldukları sekiz haftalık grup çalışmasıyla ilgili olarak veri çeşitlemesi yapabilmek ve doğrudan veri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından 17 soruluk bir anket hazırlanmış ve programın tamamlanmasından sonra bu anket katılımcılara uygulanmıştır. Değerlendirme anketi uygulaması ile "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı"nın amaçlarına ne derecede ulaşıldığı ile ilgili katılımcıların görüşleri üzerinden veri toplanması amaçlanmıştır. Değerlendirme anketinde yer alan maddeler, sekiz haftalık grup programı sonucunda ulaşılması beklenen amaçlara uygun olarak hazırlanmıştır. Katılımcıların anket maddelerine ilişkin görüşleri beş farklı şekilde derecelendirilmiştir. Bunlar; "hiç katılmıyorum", kısmen katılıyorum", "katılıyorum", "oldukça katılıyorum" ve "tamamen katılıyorum" şeklindedir. "Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi" EK 10'da yer almaktadır.

3.3.5. Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu

Sekiz oturumluk "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı" uygulaması tamamlandıktan sonra deney I grubu ve deney II grubu katılımcılarına katılmış oldukları sekiz haftalık grup çalışmasıyla ilgili olarak veri çeşitlemesi yapabilmek ve doğrudan veri elde etmek

amacıyla katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan üç açık uçlu soru sorulmuştur. Gestalt yaklaşımının dayandığı temellerden biri olan fenomenolojik bakış açısına uygun olarak katılımcıların gözünden “nasıl” sorusunun cevabını almak amacıyla bu değerlendirme formu kullanılmıştır. Grup katılımcılarından açık uçlu sorulara yazılı olarak cevap vermeleri istenmiştir. “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu” EK 10’da yer almaktadır. “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu”nda yer alan açık uçlu sorular şu şekildedir;

1. “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?”
2. “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değerrişimler gözlemlediniz?”
3. “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.”

3.4. Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı

Araştırmacı tarafından hazırlanan grup programının etkililiğini sınamak için deney gruplarıyla farkındalığı arttırma ve temas biçimlerini geliştirme amaçlı çeşitli tekniklerin kullanıldığı, sekiz haftalık bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” uygulaması, deneyim yoluyla farkındalığı arttırmayı ve temas biçimlerini geliştirmeyi amaçlayan, yaşantı temelli bir kişisel gelişim grubudur. Bu araştırmada gerçekleştirilen grup çalışmasının niteliği literatürde “personal growth group”; “gestalt awareness training”; “short-term gestalt group”; “psychoeducational counseling group” gibi isimlerle yer almaktadır (Stein, 1984; McGrath, 1989; Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca, 1974; Anderson, 2014; Coffey, 1986; Leininger, 1992).

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın oluşturulması esnasında literatürde yer alan farkındalığı arttırma, temas biçimlerini geliştirme, şimdi ve burada kalma becerisini destekleme, temas sınırları oluşturma, bireyselliği koruma, olumlu benlik algısı geliştirme, dikkati yönlendirme ve odaklanma becerisi kazandırma, duygusal farkındalık geliştirme, sosyal beceri geliştirme grup programları üzerinde durulmuştur.

Grup programının hazırlanması için detaylı literatür taraması yapılmış, benzer grup çalışmaları, amaç ve yöntemleri incelenmiştir. Gestalt terapi yaklaşımının teori ve metodolojisi araştırılarak, farkındalık ve temas biçimleri üzerine literatürde yer alan çalışmalardan faydalanılmıştır.

Grup programının hazırlanması aşamasında, gestalt terapisti ve eğitimcisi Doç. Dr. Hanna Nita Scherler'den hazırlanan grup programıyla ilgili süpervizyon alınmıştır. Programın yapısını oluşturacak oturum konularının ve içeriklerinin belirlenmesinde tez danışmanı Doç Dr. Müge Yukay Yüksel, Doç. Dr. Hanna Nita Scherler ve araştırmacı birlikte çalışmışlardır. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” EK 13'te yer almaktadır. Grup programına (iki ayrı deney grubuna) her gruba 12 katılımcı olmak kaydıyla toplam 24 üniversite öğrencisi (21 kadın, 3 erkek) katılmış, grup programını 24 kişi tamamlamıştır.

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, farkındalığı arttırma ve temas biçimlerini işlevsel olarak geliştirme amacıyla, katılımcıların kişisel gelişimlerine destek olmak, ilgili alanlarda gelişim ve değişim sağlamak üzerine hazırlanmış bir kişisel gelişim grubudur. Hazırlanan grup çalışması kişilerin farkındalıklarını arttıracakları, kendi kişisel gelişimlerini destekleyecekleri, kendilerini daha iyi tanıma fırsatı bulacakları, hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha işlevsel ilişki kurabilecekleri, doğrudan yaşantı yoluyla (deneyimle) öğrenme fırsatı bulacakları bir grup programıdır. Grup çalışmasının türünün belirlenmesinde bu bilgiler rol oynamaktadır. Hazırlanan grup programının isminin “kişisel gelişim grubu” olmasının temel nedeni, kişilerin farkındalıklarını arttırma, kendi kişisel gelişimlerini destekleme ve belirli alanlarda kendilerinde değişim sağlama amaçlarına yönelik olarak kısa süreli, yapılandırılmış ancak yaşantısal bir grup çalışması gerçekleştirilmesine en uygun grup türü olmasındandır.

3.4.1. Grup Programının Amaçları

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın genel amacı katılımcıların farkındalık düzeylerini ve temas biçimlerini geliştirmek ve bu yolla kişisel gelişimlerini desteklemektir. Oluşturulan grup programının amaçları aşağıda yer aldığı gibidir:

1. Kişilerin kendi ihtiyaçlarına ve çevrelerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak.
2. Şimdiki zamana odaklanma, “şimdi ve burada” kalabilme becerisi geliştirmek.
3. Dikkati yönlendirme ve odaklanma becerilerini geliştirmek.
4. Duyguları tanıma, fark etme ve ifade etme becerilerini geliştirmek.
5. Temas etme ile ilgili motivasyon sağlamak, temas fırsatları yaratarak farkındalık sağlamak.
6. Temas (etme) biçimlerine ilişkin farkındalık kazandırmak.
7. Sosyal becerileri geliştirmek.
8. Olumlu kendilik imajı ve olumlu benlik algısı sağlamak.
9. Kişinin kendisi ve çevresi arasındaki sınır-lar-a ilişkin farkındalık geliştirmesini sağlamak.
10. Farklı (katı, geçirgen, yarı-geçirgen) sınır formlarının deneyimlenmesini sağlamak.
11. Farkında olmadan yapılan otomatik davranışlara ve eylemlere ilişkin farkındalık geliştirmek.
12. Bireyselliği koruma, diğerlerinden ayrışma ve sorumluluk alma konularında farkındalık geliştirmek.
13. Duygu, düşünce ve beden boyutlarına ilişkin farkındalık sağlamak. Tüm boyutlarda yaşantıları tanımlama konusunda beceri kazandırmak.
14. Anlık deneyimlerin farkına varma, yaşanan ana odaklanma konusunda gelişim sağlamak amaçlarına yöneliktir.

Geliştirilen “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın oturum başlıkları ve oturumların genel amaçları Çizelge 3.4.1.1.’de görülmektedir.

	OTURUM BAŞLIKLARI	GENEL OTURUM AMAÇLARI
1	Tanışma ve Zemin Oluşturma	Grup çalışması için kültür yapılandırması, çalışma için zemin oluşturma
2	Şimdi ve Burada	Şimdiki zamana odaklanma, dikkati yönlendirme, bedene odaklanma
3	Duygusal Farkındalık	Duyguları tanıma, fark etme, ifade etme
4	Temas Sınırı	Katı, geçirgen, yarı geçirgen sınır oluşturma
5	Temas	Temas etme, yardım isteme, harekete geçme
6	Güven	Güven duygusu, sosyal beceriler, benlik algısı
7	Farkındalık	Farkında olmadan yapılan otomatik davranışlar, eylemler ve acelecilik
8	Özümseme ve Sonlandırma	Yaşantıları özümsemek, pekiştirmek, farkındalıkları ortaya çıkarmak, kapanış

Çizelge 3.4.1.1. Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı Oturum Planı

Bu amaçlarla oluşturulan grup çalışmasında, her oturumda yapılandırılmış egzersizlere, kısa ve öğretici bilgilere, yaşantısal öğrenme fırsatlarına ve paylaşımlara yer verilmiştir. Her oturum için hazırlanan yapılandırılmış egzersizler sırayla gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen egzersizlerin ardından katılımcılara duygu, düşünce ve beden boyutlarında ne yaşadıkları sorulmuş, grup paylaşımları gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan grup çalışmasında dikkat edilen noktalar ise aşağıda yer aldığı gibi özetlenebilir;

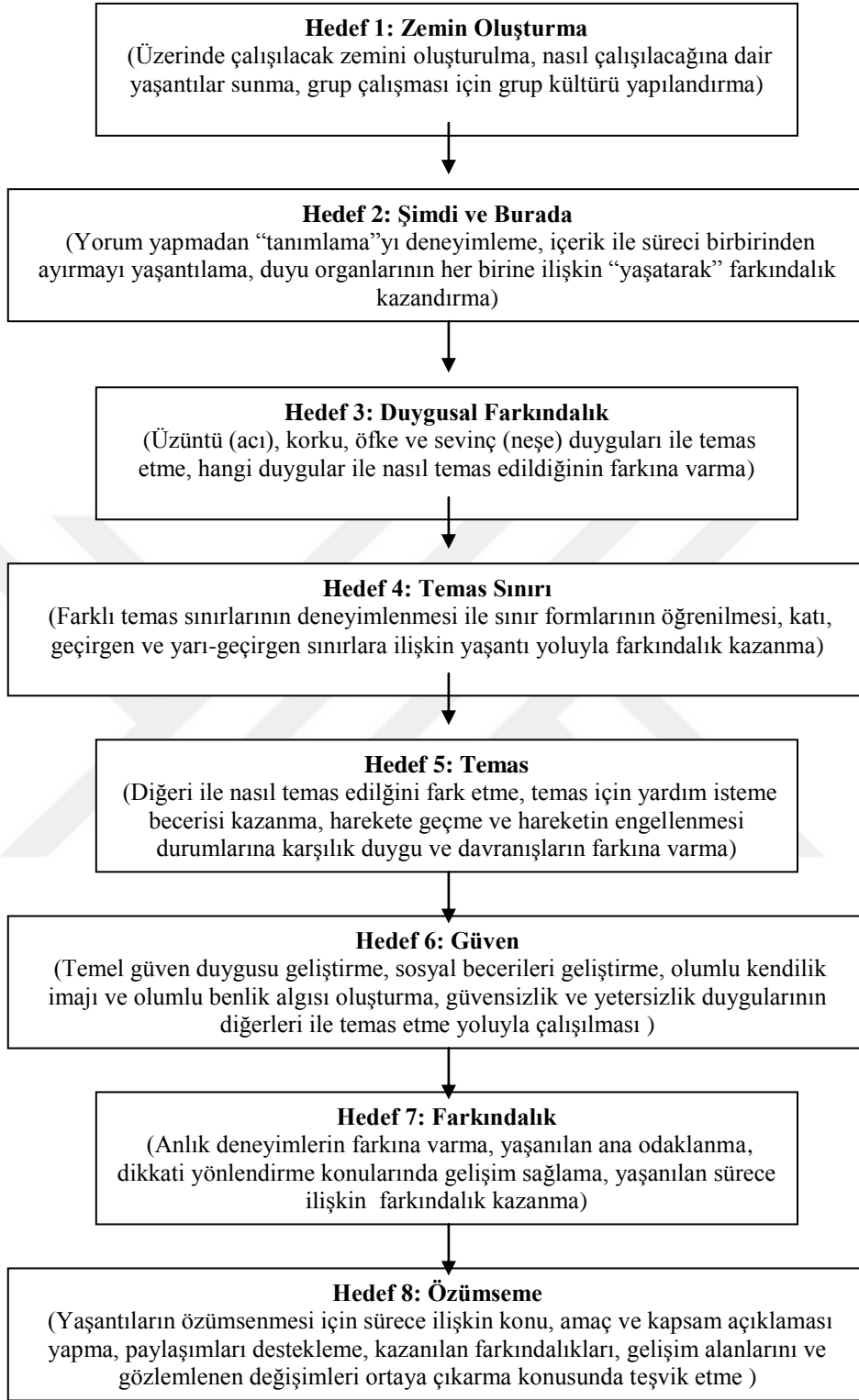
1. Her oturum için hazırlanan oturum programı farklı olduğundan, oturumlar için gerekli olan malzemeler önceden hazırlanarak, araştırmacı tarafından grup çalışması sırasında hazır edilmiştir. Grup programı için gerekli olan malzemelerin listesi EK 12’de yer almaktadır.
2. İkinci oturumdan başlayarak her oturumun başlangıcında katılımcılara “Son bir hafta içinde neler yaşadınız? Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?” sorusu sorulmuş, her katılımcıya eşit sürede söz verilmesine dikkat edilmiştir. Böylece grup birliğinin oluşması, katılımcıların kendilerini açmaları, kendi gelişim ve değişimlerini fark etmeleri ve bunları ifade edebilmeleri, birbirlerini dinleme ve odaklanma becerilerinin

gelişmesi, katılımcıların duygularına, düşüncelerine ve bedenlerine ilişkin farkındalıklarının artması, şimdi ve burada kalma becerilerinin gelişimini desteklemek amaçlanmıştır.

3. Gestalt yaklaşımına göre varoluşun boyutları olan duygu, düşünce ve beden boyutlarına ilişkin farkındalık kazanmak, kişinin kendisine ilişkin farkındalığını arttırması için önemlidir. Bu nedenle, her yapılandırılmış egzersizin ardından katılımcılara duygu, düşünce ve beden boyutlarında ne yaşadıkları sorularak, yaşantılarını tanımlamaları istenmiştir. Grup oturumları süresince (yorum yapmadan) doğrudan tanımlama konusunda katılımcılar teşvik edilmiştir.
4. Her ne kadar her oturum kendi içerisinde ayrı bir amaca yönelik olarak hazırlanmış olsa da, grup programının genel amacına uygun olarak her oturumda farkındalık, şimdi ve burada, temas ve temas biçimleri ile doğrudan ve/veya dolaylı olarak çalışılmıştır. Yapılan her egzersiz şimdi ve burada kalma, farkındalık kazanma, grup üyeleri ile çeşitli şekillerde temas etme üzerine gerçekleştirilmiştir. Yaşanan süreç (her bir egzersiz) sonunda da katılımcıların kullandıkları temas biçimlerini fark etmeleri amaçlanmıştır.
5. Her oturum birbiri üzerine inşa edilen bir yapı gibi tasarlanmış ve birbirini destekler nitelikte hazırlanmıştır. Grup oturumlarının oturum sıraları katılımcıların farkındalık ve temas biçimlerini geliştirmelerine uygun şekilde düzenlenmiştir.
6. Grup programında çeşitli kereler çalışılan konu ile ilgili olan açıklamalara yer verilmiştir. Grup teorisinde iyileştirici faktörler arasında yer alan bilgi aktarma faktöründen hareketle, grup katılımcılarına farkındalık, temas, temas biçimleri, duygular, duyu organları, temas sınırı ve sınır formları gibi konularda bilgiler aktarılarak gerekli açıklamalar yapılmıştır.
7. Her oturumun sonunda yaşanan süreç araştırmacı tarafından özetlenerek, gerçekleştirilen egzersizler ve içerikleri açıklanmıştır.

8. Her oturumun sonunda katılımcılardan öğrendikleri şeylere, kazandıkları farkındalıklara ve bunları yaşamlarına nasıl geçireceklerine ilişkin geribildirimlerde bulunmaları ve yaşanan sürece ilişkin süreç değerlendirmesi yapmaları istenmiştir.
9. Her oturum sonunda katılımcılardan “kendime mektup” adı verilen “kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?” sorusuna cevap yazmaları için birer boş sayfa ve kalem verilmiştir. Oturumların sonunda yazılan mektuplar, katılımcıların adına ait dosyalarda muhafaza edilmiştir. Her oturumda hazır bulunacak şekilde katılımcı dosyaları araştırmacı tarafından hazır edilmiştir. Sekiz haftalık grup çalışmasının ardından, son oturumda muhafaza edilen dosyalar katılımcılara geri verilmiştir. Geri verilen dosyaların katılımcılar tarafından okunması, önemli görülen şeylerin işaretlenmesi ve sonrasında da grup ile paylaşmak istedikleri, en önemli gördükleri bir şeyi seçmeleri istenmiştir. Seçilenlerin grupla paylaşılması istenmiştir. Araştırma kapsamında “kendime mektup” dosyalarının analiz edilmesi tercih edilmemiştir. Katılımcıların kendilerine yönelik (kendi öznel deneyimlerine ilişkin) olarak yazdıkları mektuplar araştırmada veri olarak kullanılmamış, analiz kısmında yer almamışlardır.

Aşağıda yer alan Şekil 3.4.1.2.’de grup programının hedef haritası yer almaktadır. Haritada yer alan her bir hedef, o oturum için belirlenen oturum amacını temsil etmektedir.



Şekil 3.4.1.2. Grup Programı Hedef Haritası (Oxford, 2003)

3.4.2. Grup Programının İçeriği ve Egzersizler

Yukarıda yer alan hedef haritasındaki hedeflere ulaşmak için sekiz haftalık grup oturumları oluşturulmuştur. Her oturumun süresi 120 dakika olarak belirlenmiştir. Bazı oturumlar gerçekleştirilen egzersizlerinin paylaşım aşaması sürelerinin uzunluğu nedeniyle 5-10 dakika daha uzun sürmüştür. Aşağıdaki çizelgede grup çalışmasının ana hatları, oturum başlıkları, amaçları, egzersizleri ve açıklamaları yer almaktadır.

Oturumlar	Amaçlar	Egzersizler	Açıklamalar
Tanışma ve Zemin Oluşturma	Grup çalışması için kültür yapılandırması ve zemin oluşturma	1. Tanışma 2. Duygu, düşünce, beden 3. Zemin genişletme 4. Bedenle temas, tanımlama	1. Grup amacı, kurallar 2. Duygu, düşünce, beden 3. Yorum ve tanım farkı
Şimdi ve Burada	Şimdiki zamana ve bedene odaklanma, dikkati yönlendirme, duyuları fark etme	1. Odaklanma 2. Şimdi ve Burada 3. İçerik ve Süreç 4. Duyumsama 5. Duyu Organları	1. Yorum ve tanım farkı 2. Şimdi ve Burada 3. İçerik ve Süreç farkı 4. Duyu organları
Duygusal Farkındalık	Duyguları tanıma, fark etme, ifade etme, duygularla nasıl temas edildiğini fark etme	1. Duygularla (üzüntü, sevinç, öfke, korku) temas	1. Duygusal farkındalık ve duygularla temasın önemi
Temas Sınırı	Temas sınırı oluşturma, katı, geçirgen, yarı geçirgen sınır oluşturma	1. Temas sınırı oluşturma 2. Yaşamdan örnekler 3. Gruptan örnekler	1. Katı, geçirgen ve yarı geçirgen sınır formları
Temas	Temas etme, yardım isteme, harekete geçme ve engellenmeye ilişkin farkındalık kazanma	1. Temas ve engellenme 2. Yardım isteme 3. Yaşamdan örnekler	1. Temas 2. Engellenme 3. Yardım isteme
Güven	Güven duygusu, sosyal beceriler, olumlu benlik algısı, diğerleri ile temas ederek farkına varma	1. Temas süreci 2. Yaşamdan örnekler	1. Egzersizlerin anlatılması
Farkındalık	Farkında olmadan yapılan otomatik davranışlar, anlık deneyimlerin farkına varma	1. Anlık deneyimlerim 2. Süreç farkındalığı 3. Dikkati yönlendirme 4. Yaşamdan örnekler	1. Egzersizlerin anlatılması
Özümseme ve Sonlandırma	Yaşantıları özümsemek, farkındalıkları ortaya çıkarmak, kapanış	1. Kendime mektup 2. Özümseme 3. Geri çekilme	1. Oturumların özetlenmesi

Çizelge 3.4.2.1. Grup Programının Ana Hatları

Genel olarak oturumların özeti yapılacak olursa, ilk oturum katılımcıların tanışması ve kaynaşması amacıyla tanışma egzersizi ile başlamıştır. Grup çalışması için kültür yapılandırması ve zemin oluşturulması amacıyla katılımcılarla sekiz hafta boyunca nasıl çalışılacağı ve gerekli bilgileri içeren açıklamalar gerçekleştirilmiştir. Dört farklı yaşantısal, yapılandırılmış egzersiz ile oturum grup amaçları çalışılmıştır. İlk egzersizde katılımcıların ikişerli gruplar halinde eşleşerek, kendilerini birbirlerine tanıtmaları istenmiş ve grupla paylaşım sırasında herkesten kendisini değil, dinlediği kişiyi gruba tanıtmaları istenmiştir. Ardından, duygu, düşünce ve beden boyutlarına ilişkin farkındalık kazanmak ve grup süreci boyunca farkındalık kazanılacak alanlar olarak bu boyutlarla nasıl çalışacağına yönelik egzersizler ve açıklamalar gerçekleştirilmiştir.

Şimdi ve burada başlıklı ikinci oturumda, bireysel ve eşli (ikişerli, üçerli ve dörderli) olacak şekilde beş farklı yaşantısal yapılandırılmış egzersiz ile çalışılmıştır. Birinci egzersiz, katılımcıların odaklanma ve tanımlama becerilerini kazandırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bunu takiben, şimdi ve burada kalmayı deneyimleme, içerik ve süreç ayrımı yapabilme becerisi ve deneyimi kazandırma, duyumsamalara ilişkin farkındalık kazanma, duyu organlarının her birine yönelik olarak beş farklı egzersiz gerçekleştirilerek çalışılmıştır.

Üçüncü oturumda, duygusal farkındalık kazandırma konusunda dört temel duyguyu ele alan kısa filmler izlettirme yoluyla çalışılmıştır. Duygularla temas etme ve duygularla temas etmekten nasıl kaçınıldığı üzerine farkındalık kazandırma amacıyla sevinçli, acıklı, korkulu ve öfkeli olmak üzere dört ayrı kısa video film izlettirilerek katılımcıların duygusal farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. İzlettirilen her video sonrasında katılımcılara duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşadıkları sorularak, grup olarak paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir. Paylaşım aşamasında duygularla temas ve duygularla temasa direnç konularında açıklamalar gerçekleştirilmiştir. İzlettirilen her bir video için önceden duygu açıklaması yapılmamış, doğrudan katılımcıların deneyimledikleri duyguları paylaşmaları istenmiştir. Egzersiz yoluyla amaçlanan duygular ile deneyimlenen duyguların uygunluğu paylaşılmıştır.

Dördüncü oturum olan temas sınırı başlıklı oturum, geçirgen sınır, katı sınır ve yarı geçirgen sınır formlarını yaşantı yoluyla deneyimlemek amacına yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda üç farklı egzersiz yapılmıştır. Temas sınırı oluşturmak amacıyla katılımcıların ikişerli gruplar halinde eşleşmeleri istenerek, bir yaşantısal öğrenme deneyimine davet edilmişlerdir. Birinci egzersizde katılımcılar üç aşamalı bir yaşantı geçirmişlerdir. Her katılımcıya her bir aşama sonrasında deneyimlerini yazmaları için birer boş sayfa ve kalem dağıtılmıştır. Bir aşamanın tamamlanmasıyla deneyimlerin yazılmasından sonra diğer aşamaya geçilmiştir. Egzersizi oluşturan üç aşamanın tamamlanmasından sonra öncelikle eşleştikleri partnerleri ile sürece ilişkin paylaşımda bulunmaları istenmiş, ardından grup olarak paylaşımına geçilmiştir. Temas sınırlarına ilişkin gündelik yaşamdan örneklerin ve grup sürecinden örneklerin paylaşılması ve çalışılması ile diğer egzersizler de tamamlanmıştır.

Beşinci oturumda ise, temas kavramı üzerine üç farklı egzersiz gerçekleştirilmiştir. Birinci egzersiz için katılımcıların ikişerli olarak eşleşmeleri istenerek, her bir gruba A3 kağıdı ve boya kalemleri dağıtılmıştır. Eşleştikleri partnerleri ile on dakika boyunca çizmek istedikleri resmi tartışmaları istenmiş, bu süreç boyunca yaşadıkları deneyimler belirli sorular üzerinden çalışılmıştır. Sonrasında resmi çizmek için her gruba on dakika süre verilmiştir. Ardından, resim çizmek için verilen sürenin üçüncü dakikasında durmaları istenerek, niyet ettikleri enerjinin durdurulmasının onlara ne yaşattığına ilişkin farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Yardım isteme başlıklı ikinci egzersizde ise farklı kişiler olmak kaydıyla katılımcıların ikişerli gruplar halinde eşleşmeleri istenmiş, katılımcılara tabak, elma, bıçak ve peçete dağıtılarak sırayla birbirlerinden yardım istemeleri istenmiştir. Yardım isteme becerisi kazanma amacıyla gerçekleştirilen egzersiz grup paylaşımları ile tamamlanmıştır. Bunu takiben, bugünkü çalışmalara uygun günlük yaşamdan örneklerle grup paylaşımları gerçekleştirilmiştir.

Güven başlıklı altıncı oturumda, üç farklı egzersiz ile güven duygusu, sosyal beceriler ve olumlu benlik algısı alanlarında çalışılmıştır. Birinci egzersiz ile katılımcılara on dakika süre verilerek kendilerini gruba tanıtmaları için bir sunum hazırlamaları

istenmiştir. Ardından her bir katılımcıdan gruba dönük olarak kendileri hakkında sunum yapmaları istenmiştir. İkinci egzersiz olan temas süreci egzersizinde katılımcıların ikişerli eşleşmeleri yoluyla sosyal temaslarda gerekli olan beceriler ve bu temasları engelleyen duygular üzerine çalışma yürütülmüştür. Son egzersiz ile bugünkü grup sürecine uygun olarak gündelik yaşamdan örnekler vermeleri istenerek, grup paylaşımları gerçekleştirilmiştir.

Yedinci oturum olan farkındalık oturumu, katılımcıların kendilerine ve çevrelerine ilişkin farkındalıklarını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların şimdi ve burada gerçekleşen anlık deneyimlerine, yaşanan sürece ve dikkati yönlendirme becerisi üzerine farkındalık kazanmaları konularında egzersizler yoluyla çalışmalar yürütülmüştür. Dört farklı egzersiz ile farkında olmadan yapılan otomatik davranışlar, eylemler ve acelecilik alanlarında çalışılmış, dikkati yönlendirme ve odaklanma konularında doğrudan yaşantı geçirmeleri sağlanmıştır. Her bir katılımcıya resimli mecmualar, boş A4 kağıdı, uhu ve makas dağıtılarak bir kolaj çalışması yapmaları istenmiştir. Önce çalışmayı planlamaları, ardından çalışma için gerekli malzemeleri seçmeleri, sonrasında da çalışmalarını tamamlamaları istenmiştir. Çalışmanın her bir aşamasına ilişkin belirli sorular üzerinden farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalar küçük gruplar halinde paylaşılmış, çalışmanın yapılış ve paylaşım sürecine ilişkin katılımcıların kişisel farkındalıklarına odaklanılmıştır.

Son oturum olan sekizinci oturum, özümseme ve sonlandırma oturumu olarak planlanmıştır. Grup süresince gerçekleşen yaşantılara (deneyimlere) ve kazanılan farkındalıklara ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur. Birinci egzersiz olarak, yedi hafta boyunca her oturum sonunda katılımcıların kendilerine yazdıkları “Kendime Mektup” isimli yazılardan oluşan dosyalar katılımcılara dağıtılarak, önce okumaları sonrasında önemli yerleri işaretlemeleri ve en sonunda da en önemli gördükleri bir şeyi seçerek grup ile paylaşmaları istenmiştir. İkinci egzersiz olan özümseme egzersizi ile grup süresince öğrenilenlerin, kazanılan farkındalıkların ve yaşanan deneyimlerin grup olarak paylaşımları yapılmıştır.

3.5. Uygulama Süreci

Deney grupları ile sekiz hafta süreyle haftada bir gün 120 dakikalık oturumlar şeklinde farkındalığı arttırmaya ve temas biçimlerini geliştirmeye yönelik olarak kişisel gelişim yönelimli grup çalışması uygulanmıştır. Kontrol grupları ile hiç bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Kontrol grupları sekiz hafta süresince beklemede kalmışlardır.

Grup çalışmasının ilk oturumu deney I grubu ile 18 Mart 2015 çarşamba günü, deney II grubu ile 19 Mart 2015 perşembe günü gerçekleştirilmiştir. Bunu takiben sekiz hafta süreyle aralıksız olarak oturumlara devam edilmiştir. Grup çalışmasının son oturumu deney I grubu ile 6 Mayıs 2015 çarşamba günü, deney II grubu ile 7 Mayıs 2015 perşembe günü gerçekleştirilmiştir. Deney I grubuna, oturumlara başlangıçta 3 erkek, 9 kadın olmak üzere toplam 12 katılımcı katılmıştır. Grup çalışması süresince gruptan ayrılan bir katılımcı olmamış, grup başladığı sayı ile (12 katılımcı ile) tamamlanmıştır. Deney II grubuna ise oturumlara başlangıçta 12 kadın olmak üzere toplam 12 katılımcı katılmıştır. Grup çalışması süresince gruptan ayrılan bir katılımcı olmamış, grup başladığı sayı ile (12 katılımcı ile) tamamlanmıştır.

Deney gruplarına ve kontrol gruplarına (dört gruba birden) öntest uygulaması, grup çalışması başlamadan bir hafta önce yapılmıştır. Öntest uygulaması kapsamında bir tane “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” verilmiştir. Sontest uygulamaları ise grup çalışması tamamlandıktan bir hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Öntest uygulamasında uygulanan iki ölçek deney grubu I ve deney grubu II katılımcılarına yeniden uygulatılmıştır. Ayrıca, 17 sorudan oluşan bir “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Değerlendirme Anketi” ve üç açık uçlu soruyu içeren “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Değerlendirme Formu” verilmiştir. Kontrol gruplarına ise öntest uygulamasında verilen iki ölçek yeniden verilmiştir.

3.6. Verilerin Toplanması

Grup çalışması için İstanbul’da bir vakıf üniversitesinde uygulama yapmak amacıyla eğitim fakültesi dekanı ile görüşülmüş ve izin belgesi için bir dilekçe yazılmıştır.

Üniversitenin “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık” bölümünün kullanıma ait olan PDR Laboratuvarında grup çalışmalarının yapılması için izin alınmıştır. Araştırmada çalışma grupları belirlendikten ve gerekli izinler alındıktan sonra, veri toplama işlemine geçilmiştir. Veri toplama işlemi, 2014-2015 öğretim yılı bahar dönemi Mart ve Mayıs ayları arasında gerçekleşmiştir.

“Kişisel Bilgi Formu”, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” olmak üzere ölçeklerin tamamı üniversite öğrencilerine araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmanın amacı anlatıldıktan sonra, katılımcılara ait özel bilgilerin sadece araştırmacı tarafından kullanılacağı, gizlilik ilkesine uyulacağı ifade edilmiştir. Grup çalışmaları için duyuru sonucunda başvuran öğrencilerden daha sonra kendilerine ulaşabilmek amacıyla iletişim bilgileri de alınmıştır.

Öntest ölçek uygulaması için çalışma gruplarına başvuru yapan öğrenciler üç grup halinde PDR laboratuvarında toplanmıştır. Ölçeklerin cevaplama sürelerine uygun şekilde gerekli zaman katılımcılara verilmiştir.

Araştırma için deney I, kontrol I, deney II ve kontrol II olmak üzere dört grup oluşturulmuştur. Her bir grup, 12’şer katılımcı olacak şekilde oluşturulmuştur. Deney grupları ile haftada bir gün 120 dakika olarak sekiz hafta süresince sekiz oturum “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol gruplarına ise uygulama yapılmamış, beklemede bırakılmışlardır.

Yürütülen grup çalışmaları tamamlandığında, son-test uygulamaları için ölçekler katılımcılara yeniden uygulanarak veri toplanmıştır. Kontrol I ve kontrol II gruplarında yer alan 24 öğrenci ile toplanma tarihi belirlenerek sontest uygulaması yapılmıştır. Deney I ve deney II gruplarına ise sekiz oturumluk grup programı tamamlandıktan bir hafta sonra grup oturum gün ve saatinde son-test uygulaması için bir araya gelinerek,

uygulama yapılmıştır. Ayrıca, veri çeşitmesi için kullanılan değerlendirme anketi ve değerlendirme formu olarak veri toplama işlemi de bu süreçte gerçekleştirilmiştir.

Grup çalışmasına katılan öğrencilere araştırmanın sonuçlarıyla ilgili bilgi vermek amacıyla ileri bir tarihte e-posta yoluyla kendilerine ulaşılacağı ifade edilmiştir.

3.7. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin toplanması işlemi tamamlandıktan sonra, uygulatılan ölçekler puanlanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen tüm veriler kodlanarak, bilgisayarda bir istatistiksel analiz programı ve excel programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak nicel analizler ile ilgili olarak aşağıdaki istatistiksel veri çözümlenmeleri gerçekleştirilmiştir.

1. Deney I grubu ve kontrol I grubu; deney II grubu ve kontrol II grubu öntest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
2. Deney I grubu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.
3. Deney II grubu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.
4. Kontrol I grubu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.

5. Kontrol II grubu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.
6. Deney I grubu ve kontrol I grubu sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.
7. Deney II grubu ve kontrol II grubu sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla non-parametrik Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak veri çeşitlemesi amacıyla, elde edilen diğer nicel verilerin analizi kapsamında, grup programında yer alan katılımcılara yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Değerlendirme Anketi” betimleyici analiz yöntemi ile veri çözümlenmesi gerçekleştirilmiştir.

Buna ek olarak, yine veri çeşitlemesi amacıyla, araştırmanın genel amacına bağlı olarak “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu”na grup oturumlarında yer alan katılımcıların yazılı olarak verdikleri cevapların grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı nitel veriler aracılığıyla incelenmiştir. “Gestalt Kişisel Gelişim Değerlendirme Formu”nda bulunan üç açık uçlu sorunun çözümlenmesi için içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

3.7.1. Nitel Verilerin Kodlanması

Elde edilen verilerin içerik analizi yöntemi ile incelenmesi sırasında veriler kodlanmış, kategorilere ayrılmış ve temalar oluşturulmuştur. Katılımcılardan yazılı olarak elde edilen veriler öncelikle kodlama işlemine tabi tutulmuş, ardından kategorilere ayrılmış, kategorilerden temalara ulaşılmıştır. Kategorilerin ve temaların belirlenmesi sürecinde gestalt terapi yaklaşımı teorisinden faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen grup programı, gestalt yaklaşımına dayalı olduğundan “farkındalık”, “temas”, “temas biçimleri”, “sınır” ve “şimdi ve burada” kavramları temel alınarak kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir.

Deney grupları katılımcılarının grup programı uygulaması sonucunda kazandıkları farkındalıklara ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin kodlanması ile “duygu boyutu”, “düşünce boyutu”, “beden boyutu”, “kendimle ilişkim” kategorileri oluşturulmuş ve bu kategoriler “farkındalık” teması olarak belirlenmiştir; “sınırlar”, “diğerleriyle ilişkim” kategorileri oluşturulmuş ve bu kategoriler “temas” teması olarak belirlenmiştir; “an’a odaklanma” kategorisi oluşturulmuş ve bu kategori “şimdi ve burada” teması olarak belirlenmiştir.

Grup programı uygulaması sonucunda deney grupları katılımcılarının kendilerinde gözlemledikleri değişimlere ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin kodlanması ile “beden boyutu”, “duygu boyutu”, “kendimle ilişkim” kategorileri oluşturulmuş ve bu kategoriler “farkındalık” teması olarak belirlenmiştir; “sınırlar”, “diğerleriyle ilişkim” kategorileri oluşturulmuş ve bu kategoriler “temas” teması olarak belirlenmiştir; “an’a odaklanma” kategorisi oluşturulmuş ve bu kategori “şimdi ve burada” teması olarak belirlenmiştir.

Deney grupları katılımcılarının deneyimledikleri grup programını nasıl tanımladıklarına ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin kodlanması sonucunda “duygu tanımları”, “düşünce tanımları” ve “farkındalık tanımları” olmak üzere üç kategori belirlenmiştir. Duygu tanımları kategorisi, doğrudan duygulara ilişkin tanımlamaları;

düşünce tanımları kategorisi düşüncelere ilişkin tanımlamaları; farkındalık tanımları kategorisi ise katılımcıların kendilerine ve çevrelerine ilişkin farkındalıklarına yönelik tanımlamalarını kapsamaktadır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Araştırmanın Denencelerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, denencelerin test edilmesi sonucu toplanan verilerin istatistiksel analizleri ile elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen verilere ilişkin bulgular araştırma amaçlarının sırasına uygun olarak verilmiştir.

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na katılan deney gruplarındaki katılımcıların ve beklemede bırakılan kontrol gruplarındaki katılımcıların farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (Mindful Attention Awareness Scale) ile; temas biçimleri düzeylerinin değerlendirilmesi ise “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” (Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised) ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denencelerinden birincisi, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri üzerinde etkilidir” cümlesi ile ifade edilmiştir. Bu denencenin incelenmesi için sırasıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına; deney gruplarının öntest-sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına; kontrol grupları öntest-sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına; deney ve kontrol grupları arasında son-test “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçlarla, non-parametrik Mann Whitney U Testleri ve non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 4.1., Tablo 4.2. ve Tablo 4.3., Tablo 4.4., Tablo 4.5., Tablo 4.6., Tablo 4.7. ve Tablo 4.8.’de verilmiştir.

Tablo 4.1. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Öntest Puanları ile Kontrol I Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Deney I	12	167.00	13.92	55.000	-.983	.326
	Kontrol I	12	133.00	11.08			
	Toplam	24					

Tablo 4.1.’de görüldüğü üzere, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney I grubu ön-test puanları ile kontrol I grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonucunda, deney I grubu ile kontrol I grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). *U* değeri 55.000, *z* değeri -.983 olup, deney I grubunun sıralamalar ortalaması 13.92, kontrol I grubunun ise sıralamalar ortalaması 11.08’dir. Bu sonuçlara bakarak, ön-test “farkındalık” puanları açısından deney I ve kontrol I gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.2. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Öntest Puanları ile Kontrol II Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Deney II	12	127.00	10.58	49.000	-1.332	.183
	Kontrol II	12	173.00	14.42			
	Toplam	24					

Tablo 4.2.’ye göre, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney II grubu ön-test puanları ile kontrol II grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, deney II grubu ile kontrol II grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). *U* değeri 49.000, *z* değeri -1.332 olup, deney II grubunun sıralamalar ortalaması 10.58, kontrol II grubunun ise 14.42’dir. Bu sonuçlar gözönünde bulundurulduğunda, ön-test “farkındalık” puanları açısından deney II ve kontrol II gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.3. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Negatif Sıralar	1	3.00	3.00		
Sontest puanı	Pozitif Sıralar	11	6.82	75.00	-2.825	.005
Farkındalık Öntest puanı	Eşit Toplam	0				
		12				

Tablo 4.3.’ten de anlaşılacağı üzere, deney I grubunu oluşturan öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-2.825$, $p < .05$). Analiz sonucunda, fark puanlarının sıra toplamları ve farkındalık ölçeğinden yüksek puan almanın farkındalığın yükselmesi anlamına geldiği dikkate alındığında, uygulanan grup programının katılımcıların “farkındalık” düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Negatif Sıralar	0	.00	.00		
Sontest puanı	Pozitif Sıralar	12	6.50	78.00	-3.065	.002
Farkındalık Öntest puanı	Eşit Toplam	0				
		12				

Tablo 4.4.’e bakıldığında, deney II grubunu oluşturan öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı ($z=-3.065$, $p < .05$) bulunmuştur. Fark puanları sıra toplamlarına bakıldığında, deney II grubunda yer alan

öğrencilerin “farkındalık” puanları açısından grup programının olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4.5. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Kontrol I Grubu Öntest -Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Farkındalık Sontest puanı	Negatif Sıralar	3	7.00	21.00		
Farkındalık Öntest puanı	Pozitif Sıralar	8	5.63	45.00	-1.071	.284
	Eşit	1				
	Toplam	12				

Tablo 4.5.’e göre, kontrol I grubunu oluşturan öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-1.071$, $p >.05$). Kontrol I grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin “farkındalık” puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4.6 “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Kontrol II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Farkındalık Sontest puanı	Negatif Sıralar	8	4.50	36.00		
Farkındalık Öntest puanı	Pozitif Sıralar	1	9.00	9.00	-1.630	.103
	Eşit	3				
	Toplam	12				

Tablo 4.6.’dan da anlaşılacağı üzere, kontrol II grubunu oluşturan öğrencilerin “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır ($z=-1.630$, $p >.05$). Kontrol II grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4.7. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney I Grubu Sontest Puanları ile Kontrol I Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Deney I	12	190.00	15.83	32.000	-2.310	.021
	Kontrol I	12	110.00	9.17			
	Toplam	24					

Tablo 4.7.’de görüldüğü üzere, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney I grubu son-test puanları ile kontrol I grubu son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney U Testi sonucunda, *U* değeri 32.000, *z* değeri -2.310 olup, deney I grubunun sıralamalar ortalaması 15.83, kontrol I grubunun sıralamalar ortalaması ise 9.17’dir. Deney I grubu ile kontrol I grubu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p <.05$). Uygulanan grup programı sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, “farkındalık” puanlarının deney I grubu lehine farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 4.8. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” Deney II Grubu Sontest Puanları ile Kontrol II Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Farkındalık	Deney II	12	185.50	15.46	36.500	-2.059	.039
	Kontrol II	12	114.50	9.54			
	Toplam	24					

Tablo 4.8.’de görüldüğü üzere, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney II grubu son-test puanları ile kontrol II grubu son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, *U* değeri 36.500, *z* değeri -2.059 olup, deney II grubunun sıralamalar ortalaması 15.46, kontrol II grubunun sıralamalar ortalaması ise 9.54’tür. Deney II grubu ile kontrol II grubu puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur

($p < .05$). Uygulanan grup programı sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, puan ortalamalarının deney II grubu lehine farklılaştığı görülmektedir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denencelerinden ikincisi, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, üniversite öğrencilerinin temas biçimleri üzerinde etkilidir” cümlesi ile ifade edilmiştir. Bu denencenin incelenmesi için sırasıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığına; deney gruplarının öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanları arasında farklılık olup olmadığına; kontrol grupları öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanları arasında farklılık olup olmadığına; deney ve kontrol grupları arasında son-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçlarla, non-parametrik Mann Whitney U Testleri ve non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 4.9., Tablo 4.10., Tablo 4.11., Tablo 4.12., Tablo 4.13., Tablo 4.14., Tablo 4.15. ve Tablo 4.16.’da yer almaktadır.

Tablo 4.9. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Öntest Puanları ile Kontrol I Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Geri Döndürme	Deney I	12	143.50	11.96	65.500	-.376	.707
	Kontrol I	12	156.50	13.04			
	Toplam	24					
Saptırma	Deney I	12	131.00	10.92	53.000	-1.098	.272
	Kontrol I	12	169.00	14.08			
	Toplam	24					
Temas	Deney I	12	174.50	14.54	47.500	-1.421	.155
	Kontrol I	12	125.50	10.46			
	Toplam	24					
İç İçe Geçme	Deney I	12	168.50	14.04	53.500	-1.072	.284
	Kontrol I	12	131.50	10.96			
	Toplam	24					
Duygusal Duyarsızlaşma	Deney I	12	136.50	11.38	58.500	-.784	.433
	Kontrol I	12	163.50	13.63			
	Toplam	24					

Tablo 4.9.’da görüldüğü üzere, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının deney I grubu ön-test puanları ile kontrol I grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, deney I grubu ile kontrol I grubu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuçlara bakarak, ön-test temas biçimleri ölçeği alt boyutları puanları açısından deney I ve kontrol I gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.10. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Öntest Puanları ile Kontrol II Grubu Öntest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Geri Döndürme	Deney II	12	162.50	13.54	59.500	-.723	.470
	Kontrol II	12	137.50	11.46			
	Toplam	24					
Saptırma	Deney II	12	178.50	14.88	43.500	-1.650	.099
	Kontrol II	12	121.50	10.13			
	Toplam	24					
Temas	Deney II	12	135.00	11.25	57.000	-.868	.385
	Kontrol II	12	165.00	13.75			
	Toplam	24					
İç İçe Geçme	Deney II	12	162.00	13.50	60.000	-.685	.487
	Kontrol II	12	138.00	11.50			
	Toplam	24					
Duygusal Duyarsızlaşma	Deney II	12	158.00	13.17	64.000	-.464	.643
	Kontrol II	12	142.00	11.83			
	Toplam	24					

Tablo 4.10.’dan da anlaşılacağı üzere, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının deney II grubu ön-test puanları ile kontrol II grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, deney II grubu ile kontrol II grubu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuçlara bakıldığında, ön-test temas biçimleri ölçeği alt boyutlarının puanları açısından deney II ve kontrol II gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.11. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Geri Döndürme	Negatif Sıralar	11	6.00	66.00		
	Pozitif Sıralar	0	.00	.00	-2.940	.003
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Saptırma	Negatif Sıralar	10	7.05	70.50		
	Pozitif Sıralar	2	3.75	7.50	-2.476	.013
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Temas	Negatif Sıralar	2	4.75	9.50		
	Pozitif Sıralar	10	6.85	68.50	-2.328	.020
	Eşit	0				
	Toplam	12				
İç İçe Geçme	Negatif Sıralar	10	7.00	70.00		
	Pozitif Sıralar	2	4.00	8.00	-2.440	.015
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Duygusal Duyarsızlaşma	Negatif Sıralar	3	6.00	18.00		
	Pozitif Sıralar	7	5.29	37.00	-.984	.325
	Eşit	2				
	Toplam	12				

Tablo 4.11.’de görüldüğü üzere, deney I grubunu oluşturan öğrencilerin “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF”nin alt boyutlarından aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark “geri döndürme” alt boyutu ($z=-2.940$, $p < .05$), “saptırma” alt boyutu ($z=-2.476$, $p < .05$), “iç içe geçme” alt boyutunda ($z=-2.440$, $p < .05$) negatif sıralar olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Temas” alt boyutunda ($z=-2.328$, $p < .05$) pozitif sıralar olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda ise fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-.984$, $p > .05$). Üniversite

öğrencilerine uygulanan grup çalışmasının geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve temas temas biçimlerinde etkili olduğu ancak duyarsızlaşma temas biçiminde etkili olmadığı söylenebilmektedir. Temas biçimleri ölçeğinden geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından düşük puanlar almanın temas biçimlerinin olumlu yönde değişimi anlamına geldiği dikkate alındığında, grup programının geri döndürme, saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerini geliştirmekte olduğu düşünülebilir. Temas alt boyutundan yüksek puan almanın temas biçimlerinin olumlu yönde değişimi anlamına geldiği düşünülürse, grup programının temas temas biçimini geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.12. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Geri Döndürme	Negatif Sıralar	9	6.44	58.00	-2.228	.026
	Pozitif Sıralar	2	4.00	8.00		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Saptırma	Negatif Sıralar	10	7.10	71.00	-2.518	.012
	Pozitif Sıralar	2	3.50	7.00		
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Temas	Negatif Sıralar	3	2.67	8.00	-2.239	.025
	Pozitif Sıralar	8	7.25	58.00		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
İç İçe Geçme	Negatif Sıralar	10	6.10	61.00	-2.504	.012
	Pozitif Sıralar	1	5.00	5.00		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Duygusal Duyarsızlaşma	Negatif Sıralar	6	6.25	37.50	-.401	.688
	Pozitif Sıralar	5	5.70	28.50		
	Eşit	1				
	Toplam	12				

Tablo 4.12.'de görüldüğü üzere, deney II grubunu oluşturan öğrencilerin “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF”nin alt boyutlarından aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda, sıra toplamları arasındaki fark “geri döndürme” alt boyutu ($z=-2.228$, $p < .05$), “saptırma” alt boyutu ($z=-2.518$, $p < .05$), “iç içe geçme” alt boyutunda ($z=-2.504$, $p < .05$) negatif sıralar olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Temas” alt boyutunda ($z=-2.239$, $p < .05$) ise pozitif sıralar olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda ise fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z=-.401$, $p > .05$). Üniversite öğrencilerine yönelik olarak uygulanan grup çalışmasının geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerini olumlu yönde etkilediği ancak duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde etkili olmadığı görülmektedir. Temas biçimleri ölçeğinden geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından düşük puanlar alınan temas biçimlerinin olumlu yönde değişimi anlamına geldiği dikkate alındığında, grup programının geri döndürme, saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerini geliştirmekte ve temas alt boyutundan yüksek puan alınan temas biçimlerinin olumlu yönde değişimi anlamına geldiği düşünülürse, grup programının temas temas biçimini geliştirmekte önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.13. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Kontrol I Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Geri Döndürme Sontest	Negatif Sıralar Pozitif	7	6.80	48.00		
Geri Döndürme Öntest	Sıralar Eşit Toplam	5 0 12	6.00	30.00	-.708	.479
Saptırma Sontest	Negatif Sıralar Pozitif	8	5.81	46.50		
Saptırma Öntest	Sıralar Eşit Toplam	3 1 12	6.50	19.50	-1.209	.227
Temas Sontest	Negatif Sıralar Pozitif	3	4.00	12.00		
Temas Öntest	Sıralar Eşit Toplam	8 1 12	6.75	64.00	-1.886	.059
İç İç Geçme Sontest	Negatif Sıralar Pozitif	6	7.00	42.00		
İç İç Geçme Öntest	Sıralar Eşit Toplam	5 1 12	4.80	24.00	-.805	.421
Duygusal Sontest	Negatif Sıralar Pozitif	3	9.17	27.50		
Duygusal Öntest	Sıralar Eşit Toplam	8 1 12	4.81	38.50	-.493	.622

Tablo 4.13.’de görüldüğü üzere, kontrol I grubunu oluşturan öğrencilerin “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF”nin alt boyutlarından aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark “geri döndürme” alt boyutu ($z=-.708$, $p >.05$), “saptırma” alt boyutu ($z=-1.209$, $p >.05$), “iç iç geçme” alt boyutu ($z=-.805$, $p >.05$), “temas” alt boyutunda ($z=-1.886$, $p >.05$) ve “duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda ($z=-.493$, $p >.05$) fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kontrol I grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin temas

biçimleri alt boyutları olan geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.14. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Kontrol II Grubu Öntest - Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
Geri Döndürme	Negatif Sıralar	7	5.64	39.50	-.578	.563
	Pozitif Sıralar	4	6.63	26.50		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Saptırma	Negatif Sıralar	5	6.50	32.50	-.512	.609
	Pozitif Sıralar	7	6.50	45.50		
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Temas	Negatif Sıralar	7	4.79	33.50	-.617	.537
	Pozitif Sıralar	3	7.17	21.50		
	Eşit	2				
	Toplam	12				
İç İçe Geçme	Negatif Sıralar	6	5.33	32.00	-.462	.644
	Pozitif Sıralar	4	5.75	23.00		
	Eşit	2				
	Toplam	12				
Duygusal Duyarsızlaşma	Negatif Sıralar	0	.00	.00	-2.232	.026
	Pozitif Sıralar	6	3.50	21.00		
	Eşit	6				
	Toplam	12				

Tablo 4.14.’te görüldüğü üzere, kontrol II grubunu oluşturan öğrencilerin “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF”nin alt boyutlarından aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıra toplamları arasındaki fark “geri döndürme” alt boyutu ($z=-.578$, $p > .05$), “saptırma” alt boyutu ($z=-.512$, $p > .05$), iç içe

geçme” alt boyutu ($z=-.462$, $p >.05$) ve “temas” alt boyutunda ($z=-.617$, $p >.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. “Duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda ise fark eşit ve pozitif sıralar üzerinden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z=-2.232$, $p <.05$). Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin temas biçimleri alt boyutlarından geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme temas biçimleri puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Temas biçimleri ölçeğinden geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından düşük puanlar almanın temas biçimlerinin olumlu yönde değişimi anlamına geldiği dikkate alındığında, Kontrol II grubunun temas biçimleri alt boyutlarında olumlu yönde değişim görüldüğü söylenebilir. Duygusal duyarsızlaşma alt boyutunda elde edilen anlamlı fark sonucu ise negatif yönde değil, pozitif yönde olduğundan, araştırma beklentilerine uygun bir fark sonucu olarak değerlendirilmemektedir.

Tablo 4.15. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney I Grubu Sontest Puanları ile Kontrol I Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	S.T.	S.O.	U	z	P
Geri Döndürme	Deney I	12	101.00	8.42	23.000	-2.834	.005
	Kontrol I	12	199.00	16.58			
	Toplam	24					
Saptırma	Deney I	12	103.00	8.58	25.000	-2.717	.007
	Kontrol I	12	197.00	16.42			
	Toplam	24					
Temas	Deney I	12	186.00	15.50	36.000	-2.092	.036
	Kontrol I	12	114.00	9.50			
	Toplam	24					
İç İçe Geçme	Deney I	12	139.00	11.58	61.000	-.637	.524
	Kontrol I	12	161.00	13.42			
	Toplam	24					
Duygusal Duyarsızlaşma	Deney I	12	138.00	11.50	60.000	-.703	.482
	Kontrol I	12	162.00	13.50			
	Toplam	24					

Tablo 4.15.’te görüldüğü üzere, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının deney I grubu son-test puanları ile kontrol I grubu son-test puanları arasında anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, deney I grubu ile kontrol I grubu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark

“geri döndürme” alt boyutunda ($z=2.834$, $p <.05$), “saptırma” alt boyutunda ($z=-2.717$, $p <.05$) ve “temas” alt boyutunda ($z=-2.092$, $p <.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “İç içe geçme” alt boyutunda ($z=-.637$, $p >.05$) ve “duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda ($z=-.703$, $p >.05$) ise fark anlamlı bulunmamıştır. Deney I grubunda yer alan öğrencilerin kontrol I grubuna kıyasla geri döndürme, saptırma, temas temas biçimlerinde değişim gösterdikleri söylenebilir. Yapılan grup çalışması sonrasında deney grubunda yer alan öğrencilerin geri döndürme, saptırma, temas temas biçimlerinde olumlu yönde değişiklik belirlenmiştir. Ancak grup çalışmasının iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma alt boyutlarında gruplar arasında farklılık yaratmadığı gözlenmiştir.

Tablo 4.16. “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” Alt Boyutlarının Deney II Grubu Sontest Puanları ile Kontrol II Grubu Sontest Puanları Arasında Fark Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	S.T.	S.O.	U	z	P
Geri Döndürme	Deney II	12	145.00	12.08	67.000	-.289	.772
	Kontrol II	12	155.00	12.92			
	Toplam	24					
Saptırma	Deney II	12	139.50	11.63	61.500	-.608	.543
	Kontrol II	12	160.50	13.38			
	Toplam	24					
Temas	Deney II	12	147.50	12.29	69.500	-.145	.885
	Kontrol II	12	152.50	12.71			
	Toplam	24					
İç İçe Geçme	Deney II	12	133.50	11.13	55.500	-.958	.338
	Kontrol II	12	166.50	13.88			
	Toplam	24					
Duygusal Duyarsızlaşma	Deney II	12	142.00	11.83	64.000	-.464	.643
	Kontrol II	12	158.00	13.17			
	Toplam	24					

Tablo 4.16.’da görüldüğü üzere, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının deney II grubu son-test puanları ile kontrol II grubu son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, deney II grubu ile kontrol II grubu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p >.05$). Deney II grubunda yer alan öğrencilerin son-test puanları ile kontrol II grubunda yer alan öğrencilerin son-

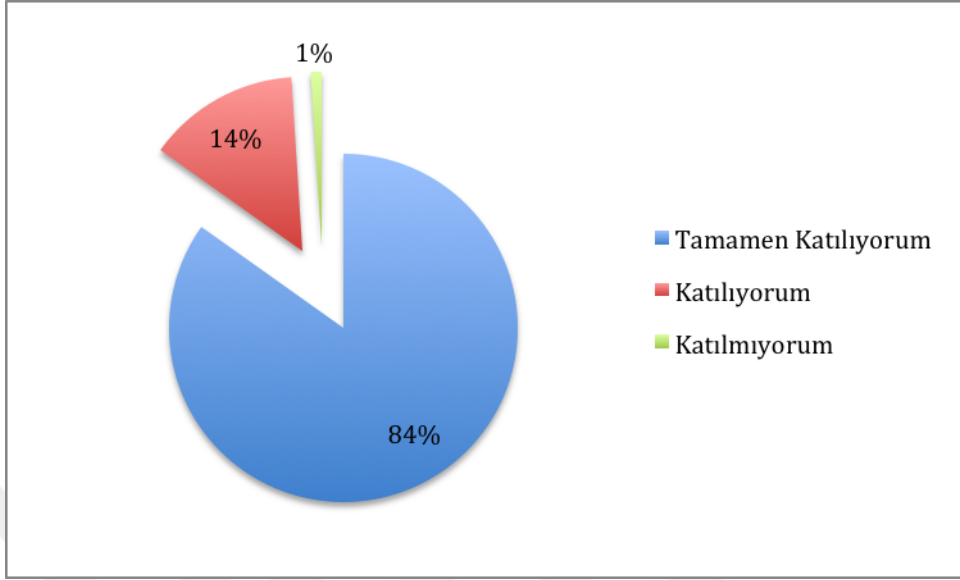
test puanlarında deney grubuna uygulanan grup çalışması sonrasında “temas biçimleri” açısından anlamlı farklılık görülmemektedir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla incelenen araştırma denencelerinden üçüncüsü, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne grup oturumlarına katılan bireylerin verdikleri cevaplar, grup oturumlarından beklenen sonuçları destekler niteliktedir” cümlesi ile ifade edilmiştir. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan 17 ifadeden oluşan değerlendirme anketine, deney I ve deney II gruplarında yer alan öğrencilerin verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Elde edilen bulgular, Tablo 4.17., Tablo 4.18.’de görülmektedir. Tablo 4.17.’de deney I grubuna katılan öğrencilerin ankette yer alan ifadeler karşılık olarak verdikleri cevapların frekans ve yüzdelerini içeren tablo yer almaktadır. Tablo 4.18.’de ise deney II grubuna katılan öğrencilerin ankette yer alan ifadeler karşılık olarak verdikleri cevapların frekans ve yüzdelerini içeren tablo yer almaktadır.

Tablo 4.17. Deney I Grubu Katılımcılarının “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne İlişkin Cevaplarını İçeren Frekans ve Yüzde Tablosu

Deney I grubu katılımcılarının anket sorularına verdikleri cevapları içeren frekans ve yüzde tablosu		f	%
1. Kişisel Gelişim grup çalışmasına katılarak, kendime dair farkındalık kazandım.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
2. Katıldığım grup çalışmasının farkındalık düzeyimi arttırdığına ve kişisel gelişimimi desteklediğine inanıyorum.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
3. Şimdiki zamana odaklanmada ve dikkatimi yönlendirmede daha iyi olduğumu düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
4. Grup çalışması duygularımı tanımamı, fark etmemi ve ifade etmemi sağladı.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
5. Grup çalışması sayesinde bedenimle temasımı arttırdığımı ve bedenime dair farkındalık kazandığımı düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	10	84
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	1	8
6. Grup çalışması duyu organlarıma dair farkındalık kazanmamı ve onları daha etkin kullanmamı sağladı.	Tamamen Katılıyorum	8	66
	Katılıyorum	4	34
	Katılmıyorum	-	-
7. Grup çalışması yaşantılarımı duyu boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	10	84
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	1	8
8. Grup çalışması yaşantılarımı düşünce boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
9. Grup çalışması yaşantılarımı beden boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	8	67
	Katılıyorum	3	25
	Katılmıyorum	1	8
10. Grup çalışması sayesinde kendi ihtiyaçlarıma dair farkındalığım arttı.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
11. Grup çalışması sayesinde, ihtiyaç duyduğumda, çevreden daha kolay yardım istediğimi düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
12. Grup çalışması kendime olan güvenimi arttırdı.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
13. Sosyal becerilerimi geliştirdiğini ve insanlarla kurduğum ilişkilerimi olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	9	75
	Katılıyorum	3	25
	Katılmıyorum	-	-
14. Grupla birlikte kendimle ve diğerleriyle nasıl temas ettiğime ve temas etme biçimlerime dair farkındalık kazandım.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
15. Grup çalışmasıyla ilişkilerimde nasıl sınır oluşturduğumu fark ettim.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
16. Grup çalışması sonucunda iletişim kurarken daha dolaysız yollar kullanıyorum.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
17. Grup çalışmasıyla günlük yaşamdaki anlık deneyimlerime dair farkındalığım arttı.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
Toplam		12	100

Tablo 4.17.'den de anlaşılacağı üzere, deney I grubu katılımcıları grup programında ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin olarak hazırlanan ankete yüksek oranda olumlu yönde cevap vermişlerdir. Grup programı sonucunda “kendilerine ilişkin farkındalık kazanıp kazanmadıkları” ile ilgili birinci ifadeye katılımcıların %92’si “tamamen katılıyorum” ve %8’i ise “katılıyorum” şeklinde cevap vermişlerdir. Ankette yer alan 1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10. ve 12. ifadeler deney I grubu katılımcılarının farkındalıklarının artıp artmadığına; 3. ve 17. ifadeler “şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme becerilerinin gelişip gelişmediğine; 11., 13., 14., 15., ve 16. ifadeler ise temas ve temas biçimlerinin gelişip gelişmediğine yöneliktir. Farkındalıklarının artıp artmadığına yönelik ifadeler katılımcıların %85’i “tamamen katılıyorum”, %13’ü “katılıyorum” ve %2’si “katılmıyorum” şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme alanında gelişim gösterip göstermedikleri ile ilgili ifadeler katılımcıların %88’inin “tamamen katılıyorum” ve %12’sinin “katılıyorum” şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Temas ve temas biçimlerinin gelişim gösterip göstermedikleri ile ilgili ifadeler ise katılımcıların %83’ünün “tamamen katılıyorum” ve %17’sinin “katılıyorum” şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Deney I grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ankete verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlara yönelik olarak oldukça olumlu yönde olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara bakıldığında, grup programı ile ulaşılması istenen amaçlara ulaştığı söylenebilir. Aşağıda bulunan Grafik 4.1.1.’de anket cevaplarının toplam frekansları üzerinden yüzde dilimleri yer almaktadır.



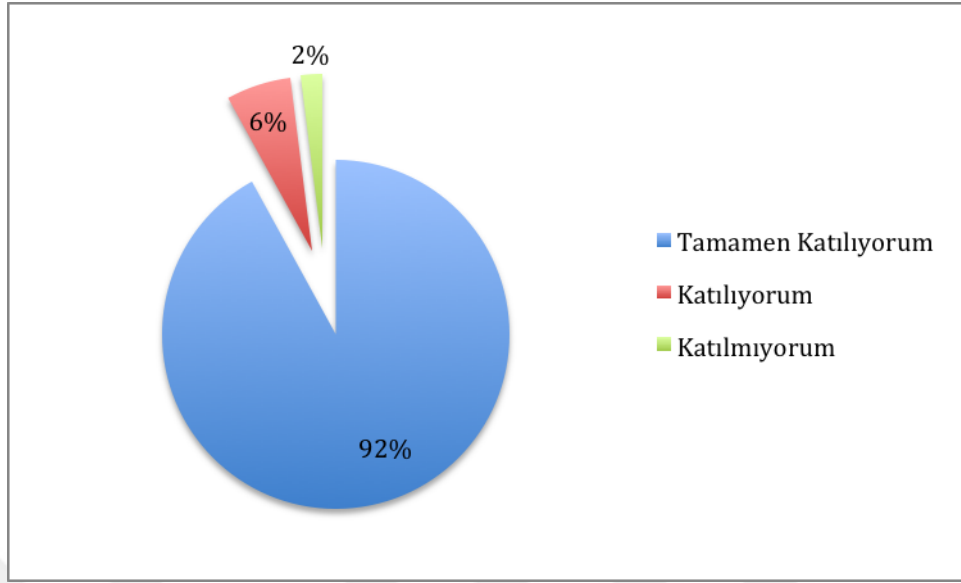
Grafik 4.1.1. Deney I Grubu Anket Yüzdeleri

Grafik 4.1.1.'de de görüldüğü üzere grup programı ile ilgili genel amaçlara uygun olarak hazırlanan ankette yer alan ifadelere katılımcıların %84'ü "tamamen katılıyorum", %14'ü "katılıyorum" ve %1'i "katılmıyorum" şeklinde yanıt vermişlerdir.

Tablo 4.18. Deney II Grubu Katılımcılarının “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne İlişkin Cevaplarını İçeren Frekans ve Yüzde Tablosu

Deney II grubu katılımcılarının anket sorularına verdikleri cevapları içeren frekans ve yüzde tablosu		f	%
1. Kişisel Gelişim grup çalışmasına katılarak, kendime dair farkındalık kazandım.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
2. Katıldığım grup çalışmasının farkındalık düzeyimi arttırdığına ve kişisel gelişimimi desteklediğine inanıyorum.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
3. Şimdiki zamana odaklanmada ve dikkatimi yönlendirmede daha iyi olduğumu düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
4. Grup çalışması duygularımı tanımamı, fark etmemi ve ifade etmemi sağladı.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
5. Grup çalışması sayesinde bedenimle temasımı arttırdığımı ve bedenime dair farkındalık kazandığımı düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	9	75
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	1	8
6. Grup çalışması duyu organlarıma dair farkındalık kazanmamı ve onları daha etkin kullanmamı sağladı.	Tamamen Katılıyorum	10	84
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	1	8
7. Grup çalışması yaşantılarımı duyu boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
8. Grup çalışması yaşantılarımı düşünce boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	10	83
	Katılıyorum	2	17
	Katılmıyorum	-	-
9. Grup çalışması yaşantılarımı beden boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	Tamamen Katılıyorum	10	84
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	1	8
10. Grup çalışması sayesinde kendi ihtiyaçlarıma dair farkındalığım arttı.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
11. Grup çalışması sayesinde, ihtiyaç duyduğumda, çevreden daha kolay yardım istediğimi düşünüyorum.	Tamamen Katılıyorum	9	75
	Katılıyorum	3	25
	Katılmıyorum	-	-
12. Grup çalışması kendime olan güvenimi arttırdı.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
13. Sosyal becerilerimi geliştirdiğini ve insanlarla kurduğum ilişkilerimi olumlu yönde etkilediğini	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
14. Grupla birlikte kendimle ve diğerleriyle nasıl temas ettiğime ve temas etme biçimlerime dair farkındalık kazandım.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
15. Grup çalışmasıyla birlikte ilişkilerimde nasıl sınır oluşturduğumu fark ettim.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
16. Grup çalışması sonucunda iletişim kurarken daha dolaysız yollar kullanıyorum.	Tamamen Katılıyorum	11	92
	Katılıyorum	1	8
	Katılmıyorum	-	-
17. Grup çalışmasıyla günlük yaşamdaki anlık deneyimlerime dair farkındalığım arttı.	Tamamen Katılıyorum	12	100
	Katılıyorum	-	-
	Katılmıyorum	-	-
	Toplam	12	100

Tablo 4.18.'den de anlaşılacağı üzere, deney II grubu katılımcıları grup programı sonucunda ulaşılmaması beklenen hedeflere ilişkin olarak hazırlanan ankete yüksek oranda olumlu yönde cevap vermişlerdir. Grup programı sonucunda kendilerine ilişkin farkındalık kazanıp kazanmadıkları ile ilgili ankete yer alan birinci ifadeye katılımcıların %100'ü "tamamen katılıyorum" şeklinde cevap vermişlerdir. Ankete yer alan 1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10. ve 12. ifadeler deney II grubu katılımcılarının farkındalıklarının artıp artmadığına; 3. ve 17. ifadeler "şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme becerilerinin gelişip gelişmediğine; 11., 13., 14., 15., ve 16. ifadeler ise temas ve temas biçimlerinin gelişip gelişmediğine yöneliktir. Farkındalıklarının artıp artmadığına yönelik ifadeler katılımcıların %92'si "tamamen katılıyorum", %6'sı "katılıyorum" ve %2'si "katılmıyorum" şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme alanında gelişim gösterip göstermedikleri ile ilgili ifadeler katılımcıların %96'sının "tamamen katılıyorum" ve %4'ünün "katılıyorum" şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Temas ve temas biçimlerinin gelişim gösterip göstermedikleri ile ilgili ifadeler ise katılımcıların %93'ünün "tamamen katılıyorum" ve %7'sinin "katılıyorum" şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Deney II grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ankete yönelik olarak verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlara yönelik olarak oldukça olumlu yönde oldukları söylenebilir. Aşağıda bulunan Grafik 4.1.2.'de anket cevaplarının toplam frekansları üzerinden yüzde dilimleri yer almaktadır.



Grafik 4.1.2. Deney II Grubu Anket Yüzdeleri

Grafik 4.1.2.'de de görüldüğü üzere grup programı ile ilgili genel amaçlara uygun olarak hazırlanan ankette yer alan ifadeler katılımcıların % 92'si "tamamen katılıyorum", % 6'sı "katılıyorum" ve % 2'si "katılmıyorum" şeklinde yanıt vermişlerdir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı"nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan "Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu"na grup oturumlarına katılan katılımcıların yazılı olarak verdikleri cevapların grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı nitel veriler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bu amaçla, grup uygulamasına katılan katılımcılara sorulan üç açık uçlu soruya ilişkin aşağıda yer alan şu ifadeler incelenmiştir;

1. Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı"na ilişkin kazandıkları farkındalıkları, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.
2. Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık "Gestalt Kişisel

Gelişim Grup Programı”na ilişkin kendilerinde gözlemedikleri değişimleri, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.

3. Deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin deneyimledikleri grup çalışmasını, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır.

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na katılarak deney I grubu ve deney II grubunda yer alan öğrencilerin, yapılan grup çalışması sonrasında kazandıkları farkındalıkları; kendilerinde gördükleri değişimleri; ve deneyimledikleri grup çalışmasını “nasıl” tanımladıklarını belirlemeye yöneliktir. Bu amaçla, katılımcılara sorulan üç açık uçlu soru için, katılımcıların verdikleri cevaplar içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırmada nicel analiz yöntemlerinin kullanılmasının yanı sıra nitel yöntemlerden de faydalanılmasına ilişkin ayrıntılı açıklamalar yöntem kısmında yer almaktadır. Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yürütülen bu araştırmada, fenomenolojik bakış açısına uygun olarak katılımcıların gözünden grup çalışmasının “nasıl” olduğunu anlamaya yönelik yapılan nitel analizlere ilişkin tablolar aşağıda yer almaktadır.

Elde edilen bulgular Tablo 4.19., Tablo 4.20., Tablo 4.21., Tablo 4.22., Tablo 4.23. ve Tablo 4.24.’te görülmektedir. Tablo 4.19.’da deney I grubunun, Tablo 4.20.’de ise deney II grubunun “Sekiz haftalık Gestalt Kişisel Gelişim Grubu sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tabloları yer almaktadır. Tablo 4.21.’de deney I grubunun, Tablo 4.22.’de ise deney II grubunun “Sekiz haftalık Gestalt Kişisel Gelişim Grubu sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?” sorusuna ilişkin cevapların frekans ve yüzde tabloları yer almaktadır. Tablo 4.23.’te deney I grubunun, Tablo 4.24.’te ise deney II grubunun “Sekiz haftalık Gestalt Kişisel Gelişim Grubu sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tabloları yer almaktadır.

Tablo 4.19. Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?”			f	%
Farkındalık	Beden Boyutu	Bedenimle temas etmeye ilişkin	6	9
		Bedenime odaklanmaya ilişkin	2	3
		Duyu Organlarıma ilişkin	2	3
	Duygu Boyutu	Duyularıma ilişkin	5	8
		Duyularımı ayırt etmeye ilişkin	3	5
		Utanç duyguma ilişkin	3	5
		Öfke duyguma ilişkin	2	3
		Duyularımın sorumluluğunu almaya ilişkin	2	3
	Düşünce Boyutu	Düşüncelerime ve kurgularıma ilişkin	2	3
	Kendimle İlişkim	Kendime ilişkin	4	7
		Duygu-düşünce-beden boyutlarıma ilişkin	3	5
		Ne yaptığıma ilişkin	2	3
		Ne yaşadığıma ilişkin	2	3
		Kendime nasıl haksızlık yaptığıma ilişkin	2	3
	Toplam			40
Temas	Sınırlar	Sınırlarıma ilişkin	4	7
		Katı sınır kullanmaya ilişkin	3	5
	Diğerleriyle İlişkim	İlişkilerime ilişkin	2	3
		İnsanlarla nasıl ilişki kurduğuma ilişkin	2	3
Toplam			11	18
Şimdi ve Burada	An’a Odaklanma	Şimdi ve Burada kalmaya ilişkin	9	14
		Odaklanmaya ilişkin	3	5
Toplam			12	19
TOPLAM			63	100

Tablo 4.19’da görüldüğü üzere, deney I grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda kazandıkları farkındalıklara ilişkin yazdıkları cevaplar kodlanarak, kategorilere ayrılmış ve kategorilerden temalara ulaşılmıştır. Elde edilen verilerden “farkındalık”, “temas” ve “şimdi ve burada” olmak üzere üç ayrı temaya ulaşılmıştır. “Farkındalık” teması, beden boyutu, duygu boyutu, düşünce boyutu ve kendimle ilişkim olarak; “temas” teması, sınırlar ve diğerleriyle ilişkim olarak; “şimdi ve burada” teması ise an’a odaklanma olarak kategorilere ayrılmıştır. “Farkındalık” temasına ilişkin 40 (%63), “temas” temasına ilişkin 11 (%18) ve “şimdi ve burada” temasına ilişkin ise 12 (%19) tane kazanılan farkındalıklara ilişkin veri elde edilmiştir.

Tablo 4.20. Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?”			f	%
Farkındalık	Beden Boyutu	Duyu organlarıma ilişkin	2	4
		Bedenimin verdiği tepkilere ilişkin	2	4
	Duygu Boyutu	Duygularımı tanımlamaya ilişkin	4	8
		Duygularımı dışa-vurmaya ilişkin	2	4
		Duygu geçişlerine ilişkin	1	1
		Duyguların hepsini kucaklamaya ilişkin	1	1
	Düşünce Boyutu	Düşüncelerimi dışa-vurmaya ilişkin	1	1
	Kendimle İlişkim	Kendi ihtiyaçlarıma ilişkin	4	8
		Duygu-düşünce-beden boyutlarına ilişkin	3	6
		Kendime duyarlı olmaya ilişkin	3	6
Kendimle kurduğum ilişkiye ilişkin		3	6	
Tanımlama ve yorumlama farkına ilişkin		2	4	
Toplam		27	51	
Temas	Sınırlar	Sınır tiplerine ilişkin	7	13
		Fazla geçirgen sınır kullandığıma ilişkin	3	6
		Fazla katı sınır kullandığıma ilişkin	1	1
	Diğerleriyle İlişkim	Diğerleriyle nasıl temas ettiğime ilişkin	4	8
		Çevreyle nasıl ilişki kurduğuma ilişkin	3	6
		Yardım istemeye ilişkin	1	1
Toplam		19	36	
Şimdi ve Burada	An’a Odaklanma	Şimdi ve Burada kalmaya ilişkin	5	9
		Yaşadığım an’a odaklanmaya ilişkin	2	4
Toplam		7	13	
TOPLAM			53	100

Tablo 4.20’de görüldüğü üzere, deney II grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda “farkındalık” temasına ilişkin 27 (%51), “temas” temasına ilişkin 19 (%36) ve “şimdi ve burada” temasına ilişkin ise 7 (%13) tane kazanılan farkındalıklara ilişkin veri elde edilmiştir.

Tablo 4.21. Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

		“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?”		f	%
Farkındalık	Beden Boyutu	Bedenimle temas etmeye başladım.	1	3	
	Duygu Boyutu	Duygularımı daha iyi tanımlıyorum.	3	8	
		Duygularımı daha çok önemsiyorum	3	8	
	Kendimle İlişkim	Kendime ilişkin farkındalığım arttı.	4	10	
		Kaygı düzeyim azaldı.	2	5	
		Sorumluluk alma konusunda geliştirdim.	2	5	
		Duygu-düşünce-beden boyutlarını hissetme	1	3	
		Kendimi dışa-vurma konusunda geliştirdim.	1	3	
Kendimle daha barışık oldum.		1	3		
Toplam			18	48	
Temas	Sınırlar	Hayır demeye başladım.	1	3	
		Sınırlarımı genişlettim.	1	3	
	Diğerleriyle İlişkim	Empati becerim gelişti.	3	8	
		Yardım alma ve vermede geliştirdim.	1	3	
Toplam			6	17	
Şimdi ve Burada	An’a Odaklanma	Şimdi ve Burada kalmaya başladım	6	16	
		Dikkat ve odaklanmada geliştirdim.	5	13	
		Yaşadığım an’a odaklanmaya başladım.	3	8	
Toplam			14	37	
TOPLAM			38	100	

Tablo 4.21’de görüldüğü üzere, deney I grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda kendilerinde gözlemledikleri değişimlere ilişkin yazdıkları cevaplar kodlanarak, kategorilere ayrılmış ve kategorilerden temalara ulaşılmıştır. Elde edilen verilerden “farkındalık”, “temas” ve “şimdi ve burada” olmak üzere üç ayrı temaya ulaşılmıştır. “Farkındalık” teması, beden boyutu, duygu boyutu ve kendimle ilişkim olarak; “temas” teması, sınırlar ve diğerleriyle ilişkim olarak; “şimdi ve burada” teması ise an’a odaklanma olarak kategorilere ayrılmıştır. “Farkındalık” temasına ilişkin 18 (%48), “temas” temasına ilişkin 6 (%17) ve “şimdi ve burada” temasına ilişkin ise 14 (%37) tane kendilerinde gözlemledikleri değişimlere ilişkin veri elde edilmiştir.

Tablo 4.22. Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?”			f	%
Farkındalık	Beden Boyutu	Bedenimle temas etmeye başladım.	1	2
		Duyularıma ilişkin farkındalığım arttı.	1	2
	Duygu Boyutu	Duyularımı daha net ifade ediyorum.	3	7
		Öfke duygusuna ilişkin farkındalığım arttı.	3	7
		Duyularımı odaklanmaya başladım.	2	5
		Duygu ile düşünceyi ayırmaya başladım.	1	2
	Kendimle İlişkim	Kendime odaklanmaya başladım.	4	9
		İhtiyaçlarıma ilişkin farkındalığım arttı.	2	5
		Kaygı düzeyim azaldı.	1	2
		Kendimle barışmaya/uzlaşmaya başladım.	1	2
Toplam			19	43
Temas	Sınırlar	Hayır demeye başladım.	4	9
		Sınırlarıma ilişkin farkındalığım arttı.	3	7
		Katı sınır kullanmaya başladım.	2	5
	Diğerleriyle İlişkim	İnsanlarla olan temasım arttı.	2	5
Toplam			11	26
Şimdi ve Burada	An’a Odaklanma	Şimdi ve Burada kalabilmeye başladım.	7	16
		Dikkat ve odaklanmada geliştirdim.	6	14
	Toplam			13
TOPLAM			43	100

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere, deney II grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda “farkındalık” temasına ilişkin 19 (%43), “temas” temasına ilişkin 11 (%26) ve “şimdi ve burada” temasına ilişkin ise 13 (%30) tane kendilerinde gözlemledikleri değişimlere ilişkin veri elde edilmiştir.

Tablo 4.23. Deney I grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.”		f	%
Duygu Tanımları	Mutluluk verici	3	7
	Güven verici	3	7
	Heyecanlı	2	4
	Rahatlatıcı	2	4
	Kaygıdan uzaklaştırıcı	1	2
	Toplam	11	24
Düşünce Tanımları	İyi	3	7
	Güzel	3	7
	Geliştirici	2	4
	Verimli	2	4
	Yararlı	2	4
	Öğretici	2	4
	Eğlenceli	2	4
	Harika	2	4
Toplam	18	38	
Farkındalık Tanımları	Farkındalık arttırıcı	5	11
	Kendimle temas ettiren	4	9
	Kendimi tanıma fırsatı bulduğum	3	7
	Kişisel gelişimimin desteklendiği	2	4
	Değişimin an’da kalmayla gerçekleştiği	1	2
	Değişimin duyuları kullanarak gerçekleştiği	1	2
	“Yol”da olmanın anlamını deneyimleyen	1	2
Toplam	17	37	
TOPLAM		46	100

Tablo 4.23’te görüldüğü üzere, deney I grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda deneyimledikleri grup çalışmasını “nasıl” tanımladıklarına ilişkin yazdıkları cevaplar kodlanarak, kategorilere ayrılmıştır. Elde edilen veriler, “duygu tanımları”, “düşünce tanımları” ve “farkındalık tanımları” olmak üzere üç ayrı kategoriye ayrılmıştır. “Duygu tanımları”na ilişkin 11 (%24), “düşünce tanımları”na ilişkin 18 (%38) ve “farkındalık tanımları”na ilişkin ise 17 (%37) tane deneyimledikleri grup çalışmasını “nasıl” tanımladıklarına ilişkin veri elde edilmiştir.

Tablo 4.24. Deney II grubu katılımcılarının “sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.” sorusuna ilişkin cevaplarını içeren frekans ve yüzde tablosu

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.”		f	%
Duygu Tanımları	Mutluluk verici	3	7
	Rahatlatıcı	3	7
	Hevesle geldiğim	3	7
	Memnun edici	1	2
	Zevkli	1	2
	Heyecan duyduğum	1	2
	Merak uyandıran	1	2
	Toplam	13	29
Düşünce Tanımları	İyi ki katılmışım	3	7
	Öğretici	3	7
	Faydalı	2	5
	Farklı	2	5
	Unutamayacağım	2	5
	Dolu dolu	1	2
	Etkili	1	2
	Güzel	1	2
	Muhteşem	1	2
Toplam	16	37	
Farkındalık Tanımları	Kendime dair farkındalık geliştirdiğim	4	10
	Yeni insanlar tanıdığım	3	7
	Kişisel gelişimimin desteklendiği	2	5
	Yaşamı artı ve eksisiyle kabullenici	2	5
	Kendime temas ettiğim	1	2
	Kendimi sevmemi hatırlatan	1	2
	Duygu ve düşünceleri net ifade edebildiğim	1	2
	Aynı duyguları paylaşabildiğim	1	2
Toplam	15	35	
TOPLAM		44	100

Tablo 4.24’te görüldüğü üzere, deney II grubu katılımcıları katıldıkları grup programı sonucunda deneyimledikleri grup çalışmasını “nasıl” tanımladıklarına yönelik olarak “duygu tanımları”na ilişkin 13 (%29), “düşünce tanımları”na ilişkin 16 (%37) ve “farkındalık tanımları”na ilişkin ise 15 (%35) veri elde edilmiştir.

BÖLÜM V: YARGI, TARTIŞMA, ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda yapılan analizlere ilişkin elde edilen bulgulara yönelik olarak varılan yargılar, varılan bu yargıların tartışılması ve bunlara bağlı olarak bazı öneriler sunulmuştur.

5.1. Yargı

Araştırmada belirlenen genel araştırma amacına ve bu amaca bağlı olarak belirlenen denencelerin sırasına uygun olarak bu bölümde yargılara yer verilmiştir.

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “farkındalık” ve “temas biçimleri”nin geliştirilerek öğrencilerin kişisel gelişimlerinin desteklenmesine yönelik olarak oluşturulan “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın etkililiği sınanmıştır. Araştırmada deney gruplarında yer alan her biri üniversitede (eğitimi fakültesinde) okuyan öğrencilerle gestalt yaklaşımına dayalı olarak sekiz oturumluk grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında deney I, deney II, kontrol I ve kontrol II grupları olarak dört farklı grup oluşturulmuştur. Deney gruplarını oluşturan katılımcılar “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na katılmışlardır. Kontrol gruplarını oluşturan katılımcılar ise grup programına katılmamış, beklemede bırakılmışlardır.

Araştırmanın genel amacı; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini artırma ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olup olmadığının incelenmesidir. Bu çerçevede deney ve kontrol gruplarından elde edilen nicel ve nitel veriler aracılığıyla araştırma denenceleri incelenmiştir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denencelerinden birincisi “*Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı*”, *üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri üzerinde etkilidir*” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu denencenin incelenmesi için sırasıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları sıralamalar ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı; deney gruplarının öntest-sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı; kontrol gruplarının öntest-sontest “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı; deney ve kontrol grupları arasında son-test “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” puanları sıra toplamları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

Yapılan grup çalışmasından önce, deney I ve kontrol I gruplarının “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin ölçtüğü farkındalık düzeyleri açısından birbirlerine denk gruplar olup olmadıkları araştırılmış, elde edilen bulgulara göre ön-test analizleri sonucunda “farkındalık” düzeyleri açısından bu grupların birbirlerine denk gruplar oldukları saptanmıştır. Deney I ve kontrol I grupları ön-test analizleri sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Buna ek olarak, yapılan grup çalışmasından önce deney II ve kontrol II gruplarının “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin ölçtüğü farkındalık düzeyleri açısından birbirlerine denk gruplar olup olmadıkları araştırılmış, elde edilen bulgulara göre ön-test analizleri sonucunda “farkındalık” düzeyleri açısından bu grupların birbirlerine denk gruplar oldukları saptanmıştır. Deney II ve kontrol II grupları ön-test analizleri sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Deney I grubuna sekiz hafta süresince uygulanan grup programı sonucunda “farkındalık” düzeyleri açısından öntest-sontest analizleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, deney I grubuna uygulanan farkındalığı arttırmaya yönelik grup çalışmasının, katılımcıların farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık meydana getirdiğini göstermektedir. Benzer olarak, deney II grubuna sekiz hafta süresince uygulanan grup programı sonucunda “farkındalık” düzeyleri açısından öntest-sontest analizleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, deney I grubuna uygulanan farkındalığı arttırmaya yönelik grup çalışmasının, katılımcıların farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı değişiklik meydana getirdiğini göstermektedir.

Deney gruplarına sekiz hafta süreyle uygulanan grup programı süresince beklemede bırakılan kontrol I ve kontrol II gruplarının “farkındalık” düzeylerine ilişkin yapılan öntest-sontest analizleri sonucunda, kontrol I grubunda ve kontrol II grubunda “farkındalık” düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kontrol gruplarının beklemede kaldıkları süre içerisinde “farkındalık” düzeyleri bakımından bir farklılık göstermemeleri, araştırma bulguları açısından önemli görülmektedir.

Gerçekleştirilen grup çalışmasının tamamlanmasının ardından “farkındalık” düzeylerine yönelik olarak “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney I ve kontrol I grubu son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Son-test analizlerinden elde edilen bulgularda, deney I grubu ile kontrol I grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Farkındalık” düzeylerine yönelik anlamlı fark sonuçlarının deney I grubu lehine farklılaştığı görülmektedir. Deney I grubu ile kontrol I grubu son-test analiz sonuçlarının deney I grubu lehine farklılaşması, grup çalışmasının etkililiğinin sınanması açısından oldukça önemli görülmektedir.

Uygulanan grup programının tamamlanmasının ardından “farkındalık” düzeylerine yönelik olarak “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” deney II ve kontrol II grubu son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Son-test analizlerinden elde edilen bulgularda, deney II grubu ile kontrol II grubu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Farkındalık” düzeylerine yönelik anlamlı fark sonuçlarının deney II grubu lehine farklılaştığı görülmektedir. Deney II grubu ile kontrol II grubu son-test analiz sonuçlarının deney II grubu lehine farklılaşması, grup çalışmasının etkililiğinin sınanması açısından önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denencelerinden ikincisi, “*Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı*”, *üniversite öğrencilerinin temas biçimleri üzerinde etkilidir*” şeklinde ifade edilmiştir.

Bu denencenin incelenmesi için sırasıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığı; deney gruplarının öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanları arasında farklılık olup olmadığı; kontrol grupları öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanları arasında farklılık olup olmadığı; deney ve kontrol grupları arasında son-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

Grup çalışması gerçekleştirilmeden önce deney ve kontrol gruplarının ön-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucuna göre, deney I ve kontrol I gruplarının ön-test puanları arasında geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma temas biçimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna benzer olarak, deney II ve kontrol II gruplarının ön-test puanları arasında geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma temas biçimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Deney I grubuna uygulanan sekiz haftalık grup programı sonucunda temas biçimleri açısından öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanlarına yönelik olarak anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde ise fark anlamlı bulunmamıştır. Benzer olarak, Deney II grubuna uygulanan sekiz haftalık grup

programı sonucunda temas biçimleri açısından öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanlarına yönelik olarak anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde ise fark anlamlı bulunmamıştır.

Grup programı uygulaması süresince beklemede bırakılan kontrol gruplarına öntest-sontest “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puanları arasında farklılık olup olmadığına yönelik yapılan analizlerin sonuçlarına göre, kontrol I grubunda temas biçimleri düzeylerine yönelik olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Kontrol II grubunda ise geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme temas biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamış ancak duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde olumsuz yönde (artış yönünde) anlamlı farklılık bulunmuştur. Temas biçimleri ölçeğinden alınacak düşük puanların temas biçimlerinin olumlu yönde gelişmesi olarak görüldüğü dikkate alındığında, kontrol II grubunun duygusal duyarsızlaşma temas biçimi puanlarında pozitif yönde artış olması grup programından beklenen sonuçlara göre anlamlı farklılık olarak görülmemektedir.

Gerçekleştirilen grup çalışmasının tamamlanmasının ardından “temas biçimleri” düzeylerine yönelik olarak deney ve kontrol grupları arasında son-test “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF” alt boyutlarının (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma) puan ortalamaları arasında deney grupları lehine anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, deney I ve kontrol I gruplarının “geri döndürme”, “saptırma”, “temas” temas biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Deney I grubunda yer alan öğrencilerin kontrol I grubuna kıyasla “geri döndürme”, “saptırma”, “temas” temas biçimlerinde değişim gösterdikleri söylenebilir. Ancak, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimlerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Deney II ve kontrol II gruplarının sontest analizlerinden elde edilen bulgularda, “temas biçimleri” düzeyleri açısından herhangi

bir farklılık saptanmamıştır. Deney II grubunda yer alan öğrencilerin “temas biçimleri” son-test puanları ile kontrol II grubunda yer alan öğrencilerin “temas biçimleri” son-test puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak nicel veriler aracılığıyla test edilen araştırma denencelerinden üçüncüsü, “*“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin hazırlanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi”ne grup oturumlarına katılan bireylerin verdikleri cevaplar, grup oturumlarından beklenen sonuçları destekler niteliktedir”* şeklinde ifade edilmiştir.

“Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan ve 17 ifadeden oluşan değerlendirme anketine, deney I ve deney II gruplarında yer alan öğrencilerin verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı araştırılmıştır. Katılımcıların cevaplaması için hazırlanan anket formunda bulunan ifadeler, sekiz haftalık grup çalışması içerisinde çalışılan konulara ve oturum amaçlarına göre düzenlenmiştir. Cevaplama seçeneği 5’li derecelendirmeye göre hazırlanan ankette yer alan ifadeler “tamamen katılıyorum”, “oldukça katılıyorum”, “katılıyorum”, “kısmen katılıyorum”, “hiç katılmıyorum” şeklindedir. Bu ankete deney I ve deney II gruplarının verdikleri cevaplar incelendiğinde, katılımcıların ankette yer alan ifadelerle yüksek oranda olumlu yanıt verdikleri; grup oturumlarından beklenen sonuçlara katılımcıların ankete yönelik verdikleri olumlu cevaplar ışığında ulaşıldığı düşünülmektedir.

Deney I grubu katılımcıları grup programında ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin olarak hazırlanan ankete yüksek oranda olumlu yönde cevap vermişlerdir. Grup programı amaçlarına uygun olarak ankette yer alan en önemli ifadelerden “kendilerine ilişkin farkındalık kazanıp kazanmadıkları” ile ilgili ifadeye; “farkındalıklarının artıp artmadığına ve kişisel gelişimlerinin desteklenip desteklenmediğine” yönelik ifadeye; “şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme alanında gelişim gösterip göstermedikleri” ile ilgili ifadeye; “temas ve temas biçimlerine yönelik olarak

farkındalık kazanıp kazanmamalarına” ilişkin ifadeye; “günlük yaşamdaki anlık deneyimlerine dair farkındalık kazanıp kazanmadıkları” ile ilgili ifadeye katılımcıların tamamının olumlu yönde cevap verdiği görülmektedir. Deney I grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ankete yönelik verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara bakıldığında, grup programına katılan öğrencilerden çalışmada ulaşılması beklenen amaçları destekler nitelikte cevaplar alındığı söylenebilir.

Deney I grubuna çok benzer olarak deney II grubu katılımcıları da grup programında ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin olarak hazırlanan ankete yüksek oranda olumlu yönde cevap vermişlerdir. Grup programı amaçlarına uygun olarak ankete yer alan en önemli ifadelerden “kendilerine ilişkin farkındalık kazanıp kazanmadıkları” ile ilgili ifadeye; “farkındalıklarının artıp artmadığına ve kişisel gelişimlerinin desteklenip desteklenmediğine” yönelik ifadeye; “şimdiki zamana odaklanma ve dikkati yönlendirme alanında gelişim gösterip göstermedikleri” ile ilgili ifadeye; “temas ve temas biçimlerine yönelik olarak farkındalık kazanıp kazanmamalarına” ilişkin ifadeye; “günlük yaşamdaki anlık deneyimlerine dair farkındalık kazanıp kazanmadıkları” ile ilgili ifadeye katılımcıların tamamının olumlu yönde cevap verdiği görülmektedir. Deney II grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ankete yönelik verdikleri cevapların, grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara bakıldığında, grup programına katılan öğrencilerden çalışmada ulaşılması beklenen amaçları destekler nitelikte cevaplar alındığı söylenebilir.

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın, deney gruplarına uygulanması sonucunda ulaşılması beklenen hedeflere ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan “*Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu*”na grup oturumlarında yer alan katılımcıların yazılı olarak verdikleri cevapların grup oturumlarından beklenen sonuçlarla uyumlu olup olmadığı *nitel veriler* aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Nitel veriler aracılığıyla elde edilen bulgular, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na katılarak deney I grubu ve deney II grubunda yer alan öğrencilerin yapılan grup çalışması sonucunda, “kazandıkları farkındalıkları”; “kendilerinde gördükleri değişimleri”; ve “deneyimledikleri grup çalışmasını “nasıl” tanımladıklarını” belirlemeye yöneliktir. Bu amaçla, grup çalışmasında yer alan katılımcıların üç açık uçlu soruyu yazılı olarak cevaplamaları istenmiştir. Deney I ve deney II gruplarından yazılı olarak cevap vermeleri istenen sorular şu şekildedir; “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?”; “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?”; “Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız”.

Bu amaçlarla incelenen birinci ifade *“deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin kazandıkları farkındalıkları, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır”* şeklinde belirtilmiştir.

Elde edilen verilerin içerik analizi yöntemi ile incelenmesi sırasında veriler kodlanmış, kategorilere ayrılmış ve temalara göre düzenlenmiştir. Deney I grubunun grup programı uygulaması sonucunda kazandıkları farkındalıklara ilişkin birinci tema “farkındalık” teması olarak belirlenmiştir. Farkındalık temasına ilişkin “beden boyutu”, “duygu boyutu”, “düşünce boyutu” ve “kendimle ilişkim” olarak dört farklı kategori belirlenmiştir. İkinci tema “temas” olarak belirlenmiş, “sınırlar” ve “diğerleriyle ilişkim” olarak kategorilere ayrılmıştır. Üçüncü tema ise “şimdi ve burada” olarak belirlenmiş olup, “an’a odaklanma” olarak kategori belirlenmiştir. Deney I grubu katılımcıları, bedenlerine, duygularına, düşüncelerine ve kendileriyle ilişkilerine ilişkin olarak “farkındalık” konusunda; bireysel sınırlarına ve diğerleriyle ilişkilerine ilişkin “temas” konusunda ve an’a odaklanmaya ilişkin “şimdi ve burada” kalma konusunda farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, grup çalışması ile ulaşılması istenen hedeflere uygun olarak deney I grubu katılımcılarından

“farkındalık”, “temas” ve “şimdi ve burada” konularında olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Deney I grubundan elde edilen sonuçlara benzer olarak deney II grubu katılımcıları, bedenlerine, duygularına, düşüncelerine ve kendileriyle ilişkilerine ilişkin olarak “farkındalık” konusunda; bireysel sınırlarına ve diğeriyle ilişkilerine ilişkin “temas” konusunda ve an’a odaklanmaya ilişkin “şimdi ve burada” kalma konusunda farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, grup çalışması ile ulaşılması istenen hedeflere uygun olarak deney II grubu katılımcılarından “farkındalık”, “temas” ve “şimdi ve burada” konularında olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

İncelenen ikinci ifade, “deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin kendilerinde gözlemedikleri değişimleri, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır” şeklinde belirtilmiştir.

Deney I grubuna katılan katılımcılardan elde edilen verilerin içerik analizleri sonucunda kodlama yapılarak kategoriler oluşturulmuş, “farkındalık”, “temas” ve “şimdi&burada” olmak üzere üç farklı tema belirlenmiştir. Deney I grubu katılımcılarının en çok “farkındalık” temasında bedenlerine, duygularına ve kendileriyle olan ilişkilerine ilişkin değişim alanları belirttikleri saptanmıştır. Bunu takiben, “şimdi & burada” temasında şimdiki zamana, yaşanan an’a odaklanma ve dikkati yönlendirme konularında değişimler gözlemediklerini belirtmişlerdir. “Temas” temasında ise kendi sınırlarına ve diğerleriyle olan ilişkilerine ilişkin değişimler gözlemediklerini ifade etmişlerdir. Deney II grubundan da deney I grubundan elde edilen sonuçlara benzer sonuçlar elde edilmiştir.

İncelenen üçüncü ifade ise “deney gruplarına katılan üniversite öğrencileri sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”na ilişkin deneyimledikleri grup

çalışmasını, grup programı amaçlarına uygun olarak ve olumlu yönde tanımlamışlardır” şeklinde belirtilmiştir.

Deney I grubu katılımcılarının deneyimledikleri grup programına yönelik olarak sorulan soruya ilişkin yazılı olarak verdikleri cevapların içerik analizi yöntemi ile analiz edilmesi sonucunda, incelenen verilerden belirli kodlamalar yapılarak, “duygu tanımları”, “düşünce tanımları” ve “farkındalık tanımları” olmak üzere üç kategori belirlenmiştir. Deney I grubu katılımcılarının “duygu tanımları” olarak mutluluk, heyecan, güven ve rahatlama gibi tanımlamalar yaptıkları; “düşünce tanımları” olarak geliştirici, verimli, öğretici, yararlı, iyi gibi tanımlamalar yaptıkları; “farkındalık tanımları” olarak ise kendileriyle temas, kendilerini tanıma, kişisel gelişimin desteklenmesi, farkındalık artırıcı gibi tanımlamalar yaptıkları saptanmıştır. Grup deneyimiyle ilgili olarak deney I grubunun duygu olarak güven, mutluluk ve rahatlama yaşadıkları; düşünce olarak geliştirici ve öğretici buldukları; farkındalık olarak ise kendilerini tanıma, farkındalık kazanma ve kişisel gelişim desteği gibi tanımlamalar yaptıkları belirlenmiştir.

Deney II grubu katılımcılarının deneyimledikleri grup programına yönelik olarak sorulan soruya ilişkin yazılı olarak verdikleri cevapların içerik analizi yöntemi ile analiz edilmesi sonucunda, incelenen verilerden belirli kodlamalar yapılarak, “duygu tanımları”, “düşünce tanımları” ve “farkındalık tanımları” olmak üzere üç kategori belirlenmiştir. Deney II grubu katılımcılarının “duygu tanımları” olarak mutluluk, hevesli olma ve rahatlama gibi tanımlamalar yaptıkları; “düşünce tanımları” olarak öğretici, faydalı, farklı gibi tanımlamalar yaptıkları; “farkındalık tanımları” olarak ise kendilerine dair farkındalık kazanma, kendilerine temas etme ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi gibi tanımlamalar yaptıkları saptanmıştır. Grup deneyimiyle ilgili olarak deney II grubunun duygu olarak mutluluk, memnuniyet ve rahatlama yaşadıkları; düşünce olarak öğretici ve farklı buldukları; farkındalık olarak ise kendileriyle temas, kendilerine dair farkındalık kazanma ve kişisel gelişim desteği gibi tanımlamalar yaptıkları belirlenmiştir.

Bu araştırma sonucunda varılan yargıları özet olarak şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırmada etkilidir.
2. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” üniversite öğrencilerinin geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerini geliştirme konusunda etkilidir.
3. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimlerini desteklemektedir.
4. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” uygulaması sonucunda elde edilen nicel bulgular ile nitel bulguların birbirlerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Nicel analiz sonucunda ortaya çıkan anlamlı fark sonuçları, nitel analizler ile desteklenmektedir. Özellikle farkındalık konusunda elde edilen bulguların birbirlerini destekledikleri görülmektedir.
5. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”, deney gruplarına katılan üniversite öğrencilerinin “an’a odaklanma” ve “şimdi ve burada’yı yaşantılamalarını etkilemektedir.
6. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” deney gruplarına katılan üniversite öğrencilerinin duygu, düşünce, beden boyutlarına ve kendileriyle kurdukları ilişkiye ilişkin farkındalıklarının artmasını sağlamaktadır.
7. “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” deney gruplarına katılan üniversite öğrencilerinin “temas” ederken kullandıkları sınırlara, sınır tiplerine ilişkin ve diğerleriyle ilişkilerine ilişkin farkındalıklarını etkilemektedir.

5.2. Tartışma

Bu araştırmanın genel amacı; “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırma ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak giriş bölümünde yer alan amaçlar kısmında belirlenen denencelerin sırasına uygun olarak elde edilen bulgulara ve varılan yargılara yukarıdaki bölümlerde yer verilmiştir. Bu bölümde ise “farkındalık” ve “temas biçimleri” olarak elde edilen bulguların ve varılan yargıların tartışılması ayrı ayrı değerlendirilmiştir. İlk olarak, bu araştırmaya benzer yerli ve yabancı araştırmalar üzerinden bir değerlendirme yapılmıştır. Bunu takiben, oluşturulan grup programının amaçları ve elde edilen sonuçlara değinilmiştir. Sonrasında ise “farkındalık” ve “temas biçimleri” kavramları üzerinden elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir.

Gestalt yaklaşımına dayalı olarak bireysel danışmanlık uygulamalarına yönelik bir kaç çalışma (Korkut, 1991; Özhan, 2001); temas biçimlerine yönelik olarak birkaç ilişki ve tarama çalışmaları (Bozkurt, 2006; Gürdil, 2009; Gürsoy, 2009; Gürdil, 2014; Balkaya, 2006; Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011; Kuyumcu, 2005; Sakarya, 2008); çalışan yetişkinlere yönelik olarak ise bir grup çalışması yapılmıştır (Gülol, 2005). Gestalt yaklaşımına dayalı doğrudan farkındalık üzerine yürütülmüş deneysel bir araştırma ise bulunmamaktadır. Gestalt temas biçimlerine yönelik olarak yapılmış çalışmalara bakıldığında özetle kişi ve çevre arasındaki ilişkinin işlevselliği (uyumu, dengesi) ve psikolojik sağlamlık kavramlarıyla ele alınan temas biçimlerinin özellikle bağlanma stilleri (Kuyumu, 2005; Bozkurt, 2006; Gürdil, 2009), başa çıkma tarzları (Kuyumcu, 2005; Ülev, 2014), kaygı düzeyleri (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011), öfke düzeyleri (Balkaya, 2006), kendilik algısı ve kişilerarası şemalar (Bozkurt, 2006; Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011), psikolojik belirtiler (Sakarya, 2008), savunma mekanizmaları (Gökdemir-Aktaş, 2002), stresle başetme tarzları (Kuyumcu, 2005; Gökdemir-Aktaş, 2002), yaşam doyumu (Gürsoy, 2009; Gürdil, 2009), travma ve tükenmişlik (Gürdil, 2014) gibi kavramlarla ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların, temas biçimleri üzerine yapılmış çalışmalara (Akça, Şahin, Vazgeçer, 2011; Bozkurt, 2006; Balkaya, 2006; Gürdil, 2014; Gürsoy, 2009; Gökdemir-Aktaş, 2002; Kuyumcu, 2005) yakın olarak temas biçimlerinin sağlıklı kullanımlarının kişi ve çevre arasındaki

ilişki açısından işlevsellik anlamında önemli olduğu sonucunu işaret ettiği söylenebilir. Gülol (2005) tarafından gerçekleştirilen “kişisel gelişim odaklı yapılandırılmış gestalt temas biçimleri grup uygulaması ve etkililiği” konulu araştırmada elde edilen sonuçlara göre araştırmacı tarafından geliştirilen “Gestalt Temas Biçimleri Grup Terapi Paketi”nin temas biçimlerinin daha sağlıklı kullanılmasında ve benlik şemalarının olumlu yönde değişmesinde etkili olduğu görülmüştür. Demir (2014) tarafından yürütülen “bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi” konulu araştırmada, sekiz oturumluk farkındalık temelli grup çalışmasının depresyon ve stres puanlarını anlamlı düzeyde azalttığı, puanlardaki bu azalmanın kalıcılık ölçümü sonrasında da devam ettiği görülmüştür. Ek olarak, gestalt yaklaşımına dayalı bireysel danışmanlık uygulamalarının sürekli kaygı, denetim odağı ve sosyal uyum düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Korkut, 1991; Özhan, 2001). Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların, gestalt yaklaşımına ve farkındalık kavramına ilişkin Türkiye’de yapılmış çalışmalarda elde edilen sonuçlarla da benzerlikler taşıdığı düşünülmektedir.

Yurtdışında yürütülmüş araştırmalara bakıldığında ise gestalt terapi yaklaşımına dayalı gerçekleştirilmiş pek çok çalışmanın kaygı düzeyleri (Stein, 1984), özgüven, özyeterlik, benlik kavramı (McGrath, 1989), olumlu kendine başvurma (self-reference) (Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca, 1974), kişilerarası ilişki becerileri (Anderson, 2014), yeme bozuklukları (Coffey, 1986), ego savunma mekanizmaları ve ensest (Leininger, 1992), borderline kişilik bozukluğu (Schoenberg, 1999), algılanan aile ortamı (Randolph, 1988) ve polis stresi (Myers, 1996) gibi çeşitli konular üzerinden ele alındığı görülmektedir. Literatürde kişisel gelişimi desteklemek üzere gerçekleştirilen çalışmaların kişilerin farkındalık, temas, temas biçimleri, psikolojik iyi oluş ve benlik algısı gibi konularda anlamlı farklılık yaratabileceklerine ilişkin çeşitli sonuçlar mevcuttur (Stein, 1984; McGrath, 1989; Adesso, Euse, Hanson, Hendry & Choca, 1974; Coffey, 1986; Anderson, 2014; Maher, Robertson, Howie, 2011; Aumann, 2004; Hershbell, 1998; Heiden, 2006; Myers, 1996; Schoenberg, 1999; Caffaro, 1989; Leininger, 1992; Randolph, 1988). Gestalt terapi yaklaşımına dayalı grup çalışmalarının etkililiğine örnek olarak şu araştırmalar sıralanabilmektedir. Stein’in (1984) farkındalığı arttırmayı ve kaygı düzeyini azaltmayı amaçlayan “gestalt

farkındalık grup eğitimi” (gestalt awareness training) isimli grup çalışması sonucunda katılımcılarının farkındalık düzeylerinin arttığı, kaygı düzeylerinin ise azaldığı bulunmuştur. McGrath (1989) özgüven (self-esteem), benlik kavramı (self-concept) ve özyeterlik (self-efficacy) alanlarında gelişimi amaçlayarak haftada üç saatlik oturumlar halinde dört haftalık gestalt farkındalık grup çalışması gerçekleştirmiş ve gestalt yaklaşımına dayalı farkındalık grup çalışmasının özgüven, benlik kavramı ve özyeterlik alanlarında olumlu yönde değişim sağladığı bulunmuştur. Bununla birlikte, Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca (1974) tarafından yürütülen beş haftalık kişisel gelişimi amaçlayan yaşantısal gestalt grup çalışması sonucunda, uygulanan grup çalışmasının “olumlu kendine başvurma” (positive self-reference) değişkeni üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Coffey (1986) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise deney grubuna yeme bozukluğu bulunan bir grup kadın katılımcıya kısa süreli gestalt terapi grup uygulaması yapılarak, deney grubu ve kontrol grubu arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kısa süreli grup çalışmasına katılan katılımcıların belirli değişkenler (diyet yapma kaygısı ve eforu) üzerinde kontrol grubuna kıyasla değişim gösterdikleri saptanmıştır. Son olarak, ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlere yönelik 12 haftalık psiko-eğitim gestalt danışma grubu yürüterek farkındalığı (mindfulness) ve sağlıklı kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeyi amaçlayan Anderson’ın (2014) araştırmasında grup çalışmasının farkındalığı arttırmada ve kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, gestalt yaklaşımına yönelik yürütülen grup programları kişisel farkındalık, kaygıyı azaltma, benlik kavramı, özgüven, özyeterlik, olumlu kendine başvurma, kişilerarası ilişki becerilerini geliştirme gibi alanlarda olumlu yönde değişim sağlamaktadır. Bu araştırmada uygulanan “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı” neticesinde elde edilen sonuçlara bakıldığında ise gestalt yaklaşımına yönelik yürütülen grup programının, katılımcıların kişisel farkındalıklarını (duygu, düşünce ve beden boyutlarını), kendilerine ve kişilerarası ilişkilere ilişkin farkındalıklarını, sosyal becerilerini, olumlu benlik algılarını ve temas biçimlerini olumlu yönde değiştirdiği söylenebilir. Dolayısıyla içerik ve sonuçları açısından, farkındalık düzeylerinde ve temas biçimlerinde gelişme elde edilen bu çalışma ile yukarıda yer alan yurtiçi ve yurtdışında yapılmış olan araştırmaların sonuçları benzerlikler taşımaktadır.

Araştırma kapsamında geliştirilen “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın temel amaçları kişilerin kendi ihtiyaçlarına ve çevrelerine ilişkin farkındalık geliştirmeleri; duygu, düşünce ve beden boyutlarına ilişkin farkındalık sağlamaları; “şimdi ve burada” kalabilme becerisi geliştirmeleri; anlık deneyimlerinin farkına varmaları, yaşanan an’a odaklanma ve dikkati yönlendirme konusunda gelişim sağlamaları; bireyselliği koruma, diğerlerinden ayrışma ve kişisel sorumluluğu alma konularında farkındalık geliştirmeleri; sosyal beceri geliştirmeleri; olumlu benlik algısı sağlamaları; temas ve temas biçimlerine ilişkin farkındalık kazanmaları; temasa yönelik sınırlara ve sınır formlarına ilişkin farkındalık geliştirmeleri olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, nicel ve nitel analizler yoluyla grup programı amaçlarına büyük ölçüde ulaşıldığı görülmektedir. Gestalt yaklaşımına göre farkındalık, temas ve temas biçimlerinin sağlıklı kullanımları kişinin büyüme, bireyselleşme, gelişme, olgunlaşma, psikolojik iyi oluş ve değişim kapasiteleri açısından önemli görülmektedir (Wheeler, 1991; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Polster & Polster, 1974). Bu çalışmada incelenmek istenen farkındalık ve temas biçimleri açısından grup uygulaması sonucunda ölçek puanlarının analizlerinden elde edilen anlamlı fark sonuçlarının, betimsel analiz ve içerik analizi yöntemi ile elde edilen sonuçların önemli görülen bu alanlarda değişim sağladığı ve grup programı amaçlarına büyük ölçüde ulaşıldığı söylenebilmektedir. Elde edilen sonuçlar, öncelikli olarak gestalt yaklaşımına dayalı grup çalışmasının söz konusu olan alanları geliştirmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Stein’in (1984) farkındalığı arttırmak ve kaygıyı azaltmak amacıyla yürüttüğü çalışma sonuçlarında; McGrath’ın (1989) farkındalığı arttırmak ve özgüven, özyeterlik ve benlik saygısını yükseltmek amacıyla yürüttüğü çalışma sonuçlarında; Adesso, Euse, Hanson, Hendry ve Choca (1974) tarafından yürütülen kişisel gelişimi destekleyerek “olumlu kendine başvurma”yı sağlamak amacıyla yürüttüğü çalışmada; Anderson’un (2014) farkındalığı artırma ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirme amacıyla yürüttüğü çalışmada, gestalt yaklaşımına yönelik olarak gerçekleştirilen grup çalışmalarının farkındalık ve kişinin kendisi ve diğerleriyle ilişkileri üzerinde olumlu değişimler sağladığı görülmektedir. Bu çalışmada, grup programı uygulaması neticesinde ulaşılmaması beklenen sonuçlar ile yukarıda sözü edilen araştırma sonuçları benzer olarak, gestalt yaklaşımına dayalı grup çalışmalarının farkındalık ve temas

biçimleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma ile özellikle, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın farkındalık değişkeni üzerinde oldukça etkili olduğu saptanmıştır.

Gestalt terapi yaklaşımının temel amacı ve odaklandığı en önemli kavram olan farkındalık kavramı, belirli bir anda kişinin bütün duyularıyla birlikte kendi varoluşuyla temas halinde olması olarak tanımlanmaktadır (Joyce & Sills, 2001; Latner, 1986). Kişinin kendi ihtiyaçlarına ve çevrenin sunduklarına ilişkin farkındalığı, şimdi ve buradaya aittir. Farkındalık, şimdiki zamanda kazanılmaktadır. Kişinin dikkatini varoluşunun (beden, zihin, duygu ve tinsel) boyutlarına ve beden boyutunun parçaları olan duyu organlarına (görme, duyma, tat alma, koku alma, dokunma) vermesi ile geliştirilmektedir (Houston, 2003; Polster & Polster, 1974; Voltan-Acar, 2015). Bu çalışmada, farkındalık düzeylerinin artırılması amacıyla geliştirilen grup programının uygulanması neticesinde elde edilen sonuçlar, deney grupları katılımcılarının farkındalık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle, farkındalığın nasıl arttırılacağına ilişkin gestalt yaklaşımının teori ve metodolojisinin; gestalt yaklaşımına uygun olarak geliştirilen grup programının “farkındalık” değişkeni üzerinden elde edilen sonuçlara ulaşma konusunda işlevsel ve etkili bir yol olduğu sonucuna varılabilmektedir. Özhan (2001) ve Korkut (1991) tarafından yürütülen gestalt yaklaşımına dayalı bireysel danışmanlık uygulamalarının kaygı düzeylerini azalttığına ve sosyal uyum düzeylerini arttırdığına yönelik araştırma sonuçları da temel amacı farkındalığı arttırmak ve bu yolla değişimi sağlamak olan gestalt yaklaşımının kaygıyı azaltmada uygun bir yöntem olduğunu göstermektedir. Kaygı düzeyini azaltmanın ancak şimdiki zamana odaklanarak gerçekleşeceğini ve farkındalığın da ancak şimdiki zamanda oluşacağını ileri süren gestalt yaklaşımının, kaygı, sosyal uyum, şimdi-ve-burada ve farkındalık değişkenleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmada uygulanan grup programının, gestalt yaklaşımı teori ve metodolojisine uygun olarak hazırlandığı ve farkındalığın artırılması için ihtiyaç duyulan alanların (varoluş boyutlarının, duyu organları kullanımlarının, şimdi ve burada kalma becerisinin, şimdiki zamana odaklanmanın) geliştirilmesi gerektiği üzerine öne sürülen teori ve yöntemlere uygun olarak geliştirildiği dikkate alındığında, gestalt yaklaşımının ve bu yaklaşımla oluşturulan grup programının farkındalığı arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında incelenen “farkındalık” kavramına ilişkin öntest-sontest ölçek analizlerinde, kontrol grupları ile yapılan sontest ölçek analizlerinde hem deney I grubunda hem de deney II grubunda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Veri çeşitlemesi amacıyla yapılan betimsel (anket) analizlerinde ve içerik analizlerinde deney grubu katılımcılarına uygulanan grup programının farkındalığı arttırdığı görülmektedir. Ölçek analizlerinde görülen anlamlı farklılığın, anket analizleri ile desteklendiği, içerik analizi yöntemi ile de katılımcıların temelde hangi alanlara yönelik olarak farkındalık kazandıkları belirlenmiştir. Buna göre, deney grupları katılımcıları en çok duygudüşünce-beden boyutlarına, şimdi-ve-burada kalabilme becerilerine ve kendileri ile ilişkilerine ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir.

Gestalt yaklaşımında önemli kavramlardan biri olan temas, büyüme, olgunlaşma, birey olma ve değişim için gerekli koşul olarak görülmektedir (Akkoyun, 2001). Kişinin kendi bireyselliğini kaybetmeden diğer insanlarla ve çevreyle etkileşim içinde olması olarak tanımlanan temas kavramı, kişi ve çevre arasındaki sınırdaki gerçekleşmektedir. Gestalt yaklaşımına göre kişi, kendi ihtiyaçlarını gidermek amacıyla çevresi ile temas etmektedir. Temas ederken kişinin kullandığı yollar ise onun temas biçimlerini oluşturmaktadır. Temas biçimlerinin “nasıl” kullanıldığı kişinin psikolojik sağlamlığı ve işlevselliği açısından önemli görülmektedir (Wheeler, 1991). Gestalt yaklaşımına göre kişi hem bir diğeri ile buluşarak hem de kendisini diğeriinden ayrıştırarak var olmaktadır. Buluşmak (temas etmek) için sınıra gelmek, ayrışmak için ise geri çekilmek gerekmektedir. Kişinin çevresi ile temas ederken nasıl buluştuğu veya nasıl sınır koyduğu oldukça önemli görülmektedir. Sınırlara ilişkin farklı formlar ileri sürülerek kişinin kullandığı sınır formlarının (geçirgen, katı, yarı-geçirgen) temas biçimlerinin belirlenmesinde rol oynadığı ifade edilmektedir. Kişinin çevresi ile temas etmek amacıyla oluşturduğu sınırın geçirgenliğinin veya katılığının derecesinin temasın türünü belirlediği ifade edilmektedir (Perls, 1973; Daş, 2009). Dolayısıyla, temas, sınır ve temas biçimleri birbirleri ile doğrudan ilişkili kavramlar olarak ele alınmaktadır. Temas biçimlerini geliştirmek ve/veya işlevsel kullanımının sağlanması için temas biçimleri ile doğrudan değil, farkındalığın artırılması, kişi ve çevre arasındaki ilişkiye

ilişkin (temas ve sınırlara ilişkin) bilincin geliştirilmesi yolu ile çalışılmaktadır. Buradan hareketle, oluşturulan grup programının uygulanması neticesinde elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın deney grubu katılımcılarının temas biçimleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında gestalt temas biçimlerine ilişkin, geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma alt boyutları incelenmiş, grup uygulamalarına katılan deney I ve deney II grubu katılımcılarında, geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde olumlu yönde farklılıklar saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara benzer olarak, Gülol (2005) tarafından temas biçimlerinde değişim amaçlayarak çalışan yetişkinlere yönelik olarak yürütülen grup çalışması sonucunda, uygulanan grup programının katılımcıların iç içe geçme, saptırma ve geri döndürme temas biçimlerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiş, olumlu benlik şemalarında artış görülmüştür. Temas biçimlerinin daha sağlıklı kullanılmasında ve benlik şemalarının olumlu yönde değişiminde gestalt yaklaşımına dayalı grup programının etkili olduğu saptanmıştır.

Temas biçimlerine yönelik olarak yurtdışında yürütülmüş araştırmalara bakıldığında, algılanan aile ortamı (Randolph, 1988), ego savunma mekanizmaları (Leininger, 1992), algılanan stres (Caffaro, 1989; Myers, 1996), eril yakınlık deneyimi (Heiden, 2006), borderline kişilik bozukluğu (Schoenberg, 1999) gibi çeşitli konular üzerinden çalışıldığı görülmektedir. Randolph’un (1988) araştırmasında gestalt yaklaşımında kişilik gelişimi için önemli görülen organizma ile çevre ilişkisi üzerinden temas biçimleri çalışılarak, algılanan aile ortamı ile temas biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve içinde bulunulan aile ortamının temas biçimlerini ve böylece kişilerin kişilik gelişimlerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Leininger’in (1992) araştırmasında çocukluk çağı enstest mağduru olan ve olmayan iki farklı kadın grubu ile ego savunma mekanizmaları ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişki incelenmiş ve her iki grupta da geri döndürme temas biçimine ilişkin anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Myers (1996) tarafından polisler ile yürütülen bir diğer çalışmada ise algılanan stres ile temas biçimleri arasındaki ilişki incelenmiş, algılanan stresin içe alma ve duyarsızlaşma temas biçimleri ile olumsuz yönde; geri döndürme temas biçimi ile olumlu yönde ilişkili olduğu; düşük stres düzeyinin duyarsızlaşma ve içe alma temas biçimleri ile ilişkili

olduğu saptanmıştır. Borderline kişilik bozukluğu olan kişilere yönelik gestalt grup çalışması ile temas biçimlerinin incelendiği Schoenberg'in (1999) araştırmasına göre, kişilik gelişimi ve kişilik bozuklukları ile temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu işaret edilmektedir. Eril yakınlık deneyimi ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Heinde'nin (2006) araştırmasında eril yakınlık deneyimi ile saptırma ve geri döndürme temas biçimlerinin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen araştırma sonuçlarına bakıldığında, temas biçimlerinin sağlıklı kullanımlarının, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, kişilik gelişimleri, stres seviyeleri ve kişilerarası ilişki becerileri gibi farklı alanlara yansımalarının olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların da, temas biçimlerinin işlevsel kullanımlarının kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemine işaret etmesi bakımından benzerlikler taşıdığı söylenebilir. "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı" uygulaması ile temas biçimlerinin daha sağlıklı kullanılmalarını amaçlayan bu araştırma sonuçlarına göre, uygulanan grup programının özellikle geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde anlamlı farklılık yarattığı saptanmıştır. Grup programı uygulaması neticesinde katılımcıların farkındalıklarının artması ile kendilerine ve çevrelerine ilişkin duyarlılık geliştirdikleri, ilişki kurma biçimlerine ve nasıl ilişki kurduklarına ilişkin farkındalık ve değişim sağladıkları söylenebilmektedir.

Öncelikli olarak "temas biçimleri" değişkenine ilişkin ölçek analizi sonuçlarına bakıldığında, temas biçimleri ölçeği alt boyutlarının deney I ve deney II gruplarının öntest-sontest ölçek analizlerinde geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ölçek puanlarında artma (pozitif yönde değişim) olmasının o mekanizmanın sık kullanılması anlamına geldiği düşünülürse, ölçek puanlarında azalma (negatif yönde değişim) olmasının hedeflenen amaçlara uygun olduğu söylenebilir. Geri döndürme, saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerinde deney I ve deney II gruplarının öntest-sontest puanlarında azalma görülmektedir. Geri döndürme temas biçimi, kişinin yaşadığı olumsuz duyguları dışavurmak yerine kendine ve kendine bedenine yönlendirmesi durumudur (Wheeler, 1991). Anlamlı fark sonucu gösteriyor ki, katılımcıların olumsuz duyguları kendilerine yönlendirmeleri yerine, dışa-vurmaları ve bu konuda farkındalık kazanmaları açısından grup programı bir değişime yol açmıştır. Saptırma temas biçimi, kişinin doğrudan

duyguları yaşamak, var olan ile temas etmek yerine duyguyu azaltmak ve/veya onu yaşamamak için yaşantıyı saptırma, amacından uzaklaştırma durumudur (Latner, 1986; Daş, 2009). Elde edilen anlamlı fark sonuçlarına göre, uygulanan grup programı katılımcıların saptırma temas biçiminin işlevsiz kullanımında azalma sağlayarak, kişilerin duyguları ve yaşantıları saptırmak yerine, doğrudan yaşamaları konusunda gelişim kaydedilmiştir. İç içe geçme temas biçimi ise, kişinin bireyselliğini ve bireysel sınırlarını korumada güçlük yaşadığı, ilişkilerinde kendini koruma, katı sınır koyma ve istemediği durumlarda hayır diyebilme alanlarında sorun yaşadığı durumlara ilişkindir. Anlamlı fark sonuçlarına göre, uygulanan grup programı katılımcıların bireyselliklerini korumaları ve kendi ihtiyaçlarına yönelik sınır oluşturmaları konusunda gelişme olduğunu göstermektedir.

Batı kültüründe olumsuz olarak (aşırı temas olarak ve/veya temasa engel olarak) görülen temas alt boyutunun, Türkiye’de gerçekleştirilen ölçek uyarlama çalışması sonucunda “iyi ilişki kurma” ile ilişkilendirildiği ve olumlu olarak kabul edildiği öne sürülmektedir. Ölçek uyarlaması kapsamında temas alt boyutunun olumsuz değil, aksine olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Orjinal ölçek ile uyarlama çalışması arasındaki “temas” alt boyutu açısından ortaya çıkan fark ise kültürel farklılıklar kapsamında değerlendirilmiştir (Gökdemir-Aktaş, 2002; Kepner, 1982). Yapılan öntest-sontest analizleri sonucunda temas biçimlerine ilişkin “temas” alt boyutunda elde edilen anlamlı fark sonuçları geri döndürme, saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerinin aksine puanlarda azalma ile değil, artma olarak kendini göstermiştir. Bunun nedeni de yukarıda açıklanan durumla ilişkilidir. Ölçek maddelerinde temas alt boyutuna ilişkin maddeler “aşırı temas” olarak değil, aksine işlevsel ilişki kurma ve sosyal ilişkilerden memnun olma anlamlarında değerlendirilmektedir. Bu bakış açısı ile bu araştırmada elde edilen anlamlı fark sonuçları değerlendirildiğinde, “temas” (alt boyutu) temas biçimine ilişkin grup programı uygulaması sonucunda deney I ve deney II gruplarında elde edilen pozitif yönlü anlamlı fark sonuçları katılımcılarda gelişme ve değişim olarak kabul edilmektedir.

Bu araştırmada, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-YDF”nin ölçtüğü temas biçimlerinden olan “duygusal duyarsızlaşma” alt boyutunda deney I ve deney II grupları öntest-sontest puanları açısından anlamlı fark elde edilememiştir. Gestalt temas biçimlerinden biri olan “duyarsızlaşma” temas biçimi yerine, kullanılan ölçekte “duygusal duyarsızlaşma” kavramının kullanılmasının nedeni, ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında beden duyularına ilişkin anlamlı ilişki bulunamamasından kaynaklı olarak “duyarsızlaşma” yerine “duygusal duyarsızlaşma” şeklinde değiştirilmesinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002). Duygusal duyarsızlaşma temas biçimine yönelik ölçek maddeleri duygusal tepkiler vermekten kaçınma, çevredeki olaylara karşı mantıklı tepkiler verme olarak yer almaktadır. Duygusal duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilememiş olması, uygulanan grup programının bu alt boyutla ilgili ölçek maddelerine ilişkin yeterince odaklanılamamasından kaynaklı olabilir. Grup katılımcılarının duygulara odaklanma, şimdiki zamana odaklanma, kendi bedenlerine odaklanma, farkındalık ve temas alanlarında yoğun olarak grup içerisinde çalışmaları nedeniyle “duygusal duyarsızlaşma” ile ilgili ölçekte yer alan maddeleri daha dikkatli ve farklı değerlendirmelerini sağlamasından kaynaklı da olduğu düşünülebilir. Deney I ve deney II gruplarının öntest-sontest analiz sonuçlarına bakıldığında, her iki grupta da “duygusal duyarsızlaşma” temas biçiminde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Her iki grupta da anlamlı bir farklılık elde edilememesi uygulanan grup programının bu alt boyuta yönelik yeterince yoğunlaşmadığını düşündürebilmektedir. Ancak, diğer analiz sonuçlarına (betimsel ve içerik analizleri) bakıldığında, duygusal farkındalık, duyguları tanımlama, ayırt etme ve ifade etme konularında olumlu yönde değişime dair sonuçlar elde edildiği de görülmektedir.

“Temas biçimleri”ne ilişkin ölçek analizlerinden elde edilen anlamlı fark sonuçları, katılımcıların bazı temas biçimlerinde (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme) farklılık yarattığını gösterse de, grup programı uygulaması tamamlandıktan sonra sontest ölçümü ile birlikte katılımcılara dağıtılan bir değerlendirme anketi ve değerlendirme formu ile temas biçimlerinin hangi alanlarda ve nasıl değiştii görülmek istenmiştir. Bu amaçla, öncelikli olarak anket formu betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, temas ve temas biçimlerine ilişkin

olarak katılımcıların sosyal becerilerinin geliştiğini, insanlarla kurdukları ilişkilerin olumlu yönde etkilendiğini, kendileri ve diğerleriyle nasıl temas ettiklerini, temas etme biçimlerini ve ilişkilerinde nasıl sınır oluşturdıklarını fark ettiklerine yönelik olarak katılımcıların yüksek oranda olumlu yanıt verdikleri görülmektedir. Buna ek olarak, değerlendirme formunda yer alan sorulara katılımcıların verdikleri cevaplar içerik analizi yöntemi ile incelendiğinde ise “temas biçimleri” değişkeni üzerinden katılımcıların ölçek analizi sonuçlarına ve anket analizi sonuçlarına benzer olarak, “temas” teması üzerinden “sınırlar” ve “diğerleriyle ilişkim” kategorilerine yönelik olarak insanlarla ve çevreleriyle nasıl ilişki kurduklarına ilişkin, sınırlara ilişkin, insanlarla temaslarının arttığına ilişkin, yardım isteme, yardım alma ve sosyal becerilerine ilişkin farkındalık kazandıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Gestalt yaklaşımında temas biçimlerinin, kişinin diğerleri ile kurduğu temasa ilişkin, kullandığı sınır formlarına (katı, geçirgen, yarı-geçirgen) ilişkin farkındalık kazanması ile değişeceğine yönelik inancın var olduğu düşünüldüğünde, katılımcıların verdiği cevapların da bu alanlara yönelik olduğu görülebilmektedir. Katılımcıların kendilerine ilişkin kazandıkları farkındalıkları ve kendilerinde gözlemledikleri değişimleri ifade ettikleri formlar incelendiğinde ve gestalt yaklaşımı teorisine göre değerlendirildiğinde; katı sınır koyabilme ve hayır diyebilme konusunda gelişim ve değişimin geri döndürme, saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerine etki edeceği; insanlarla nasıl ilişki kurulduğuna ve nasıl temas edildiğine ilişkin farkındalık kazanmanın özellikle saptırma, geri döndürme, temas ve iç içe geçme temas biçimlerine etki edeceği; fazla geçirgen sınır kullanıldığına ilişkin farkındalığın ise özellikle iç içe geçme temas biçiminde gelişim ve değişimi etkileyeceği söylenebilir.

Genel olarak deney I ve deney II gruplarına ilişkin elde edilen sonuçlar karşılaştırılacak olursa; “farkındalık” değişkenine ilişkin öntest-sontest ve sontest ölçek analizlerinde anlamlı farklılık elde edildiği; değerlendirme anketine yönelik yapılan betimsel analizlerde yüksek oranda farkındalıkların arttığına ilişkin sonuçlar alındığı; değerlendirme formuna yönelik yapılan içerik analizlerinde ise birbirine çok benzer olarak duygu-düşünce-beden boyutlarına, kendileri ile ilişkilerine, şimdi-ve-burada kalabilme becerilerine, an’a odaklanma ve dikkati yönlendirmeye yönelik farkındalık kazandıklarına ilişkin sonuçlar elde edildiği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, uygulanan

grup programı neticesinde hem deney I grubu hem de deney II grubu farkındalık alanında benzer değişimler göstermiştir. Temas biçimleri alt boyutlarına yönelik olarak yapılan ölçek analizlerinde deney I ve deney II gruplarının ikisinde de öntest-sontest analizlerinde geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde anlamlı farklılık saptanmış; duygusal duyarsızlaştırma temas biçiminde ise her iki grupta da fark bulunmamıştır. Kontrol grupları ile yürütülen sontest analizlerinde ise; deney I grubunda geri döndürme, saptırma ve temas alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmış, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarında fark bulunmamış; deney II grubunda ise sontest analizlerinde beş alt boyutta da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, betimsel ve içerik analizleri sonuçlarına bakıldığında, deney I ve deney II gruplarında birbirine çok benzer sonuçlar elde edildiği gözlenmiştir. Bu sonuçlar ışığında, grup programına katılarak deney gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin arttığı ve bazı temas biçimlerinin (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme) geliştiği görülmektedir.

Sonuç olarak, “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı”nın üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırmada ve temas biçimlerini geliştirmede olumlu yönde etkisinin olduğu; deney gruplarından elde edilen sonuçların, kontrol gruplarından elde edilen sonuçlara kıyasla anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; deney I ve deney II grupları karşılaştırıldığında ise elde edilen sonuçların birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Her ne kadar deney I grubundan (pdr bölümü öğrencilerinden) deney II grubuna kıyasla farkındalık ve temas biçimleri değişkenleri üzerinden daha iyi sonuçlar elde edileceği beklense de, deney II grubunda yer alan öğrencilerin grup çalışmasına gönüllü katıldıkları, değişim ve gelişim için motive oldukları, eğitim yaşamlarında formasyon dersleri ve seçmeli olarak psikoloji dersleri aldıkları düşünülürse, araştırma sonuçlarının benzer özellikler göstermesi uygun bulunabilir. Bununla birlikte, eğitim fakültesinde okuyan öğretmen, rehber ve psikolojik danışman adaylarının akademik başarı ve/veya becerilerinin yanı sıra söz konusu alanlarda gelişim göstermelerinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

Araştırma süreci içerisinde gerçekleştirilen analizlerden elde edilen sonuçlar bağlamında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Öneriler uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik olarak ayrı ayrı maddeler halinde verilmiştir.

Elde edilen sonuçlar ışığında ileriki dönemlerde yapılacak araştırmalarda araştırmacıların şu önerileri göz önünde bulundurması önemli olabilir.

1. Araştırmada kullanılan “değerlendirme formu” neticesinde gerek nicel analiz sonucunda elde edilen bulgular ile karşılaştırma yapılması gerekse katılımcıların gözünden doğrudan bilgi elde edilmesi araştırma sonuçlarını güçlendirmekte; karşılaştırma yapma imkanı sağlamaktadır. Bu nedenle, gestalt yaklaşımının temel metodolojisini oluşturan fenomenolojik bakış açısına uygun olarak bu araştırmada uygulanan grup çalışmasında ve benzeri grup çalışmalarında nitel yöntemlerden daha çok faydalanılabilir.
2. Bu araştırmanın literatür, ilgili araştırmalar ve tartışma kısımlarında büyük oranda yabancı kaynaklardan faydalanılmıştır. Özellikle, bulguların tartışılması aşamasında yerli araştırmalardan yeterince faydalanılamamıştır. Ülkemizde gestalt yaklaşımı üzerine son derece kısıtlı sayıda araştırma ve eser bulunmaktadır. Bu nedenlerle, gestalt yaklaşımı, farkındalık ve temas biçimleri konularında yapılacak yeni araştırmalarla alan yazın genişletilebilir. Ayrıca, gestalt yaklaşımına dayalı grup uygulamasına dayanan deneysel çalışmaların sayısı artırılabilir. Öğrencilere, öğretmenlere, ebeveynlere ve yetişkinlere yönelik olarak deneysel çalışmalar yürütülebilir. Bu gruplarla çalışılarak farkındalıkların artırılması, temas biçimlerinin geliştirilmesi ve böylece kişilerin psikolojik sağlıklarının korunması ve/veya iyileştirilmesine fayda sağlanabilir.
3. Bu araştırma sadece eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada yer alan grup programı farklı lisans

bölümlerinde okuyan öğrencilere de uygulanabilir. Böylece eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri ile diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ölçek puanları arasında farklılık olup olmadığı ve nitel veri olarak elde edilecek veriler arasında farklılık olup olmadığı araştırılabilir. Programın etkililiğinin yeniden ve başka gruplar üzerinden sınanması açısından bu araştırma için geliştirilen grup programı, farklı gruplar üzerinde yinelenabilir.

4. Grup programından elde edilen anlamlı farklılıkların kalıcılığının araştırılması amacıyla belirli aralıklarla takip çalışmaları yürütülebilir. Grup çalışması tamamlandıktan ve sınıt test uygulamaları bittikten sonraki ilk üç ay ve/veya altı ay sonrasında yeniden nicel ve/veya nitel veriler toplanabilir; elde edilen takip çalışması sonuçları önceki sonuçlarla karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırmada oluşturulan grup programı sekiz oturum olarak planlanmış ve uygulanmıştır. Farkındalık düzeylerinin ve temas biçimlerinin geliştirilmesi amacıyla sekiz oturumdan daha uzun süreli olarak yürütülecek grup çalışmalarının etkililiği sınanabilir; oturum sayısının artmasının farkındalığı ve temas biçimlerini etkilemedeki rolü araştırılabilir.
6. Bu araştırmada uygulanan grup programı farklı değişkenler (stres, kaygı, özgüven, benlik saygısı vb.) açısından incelenebilir. Ergenlik döneminde veya okul öncesi döneminde çocuğu olan ebeveynlere yönelik olarak; iş yaşamında ve iş ilişkileri nedeniyle problem yaşayan çalışan yetişkinlere yönelik olarak; meslek seçimi ve kariyer hedefleri açısından gençlere yönelik olarak; sosyal ilişki kurmada veya romantik ilişki geliştirmede problem yaşayan genç yetişkinlere yönelik olarak çalışılabilir.

Elde edilen sonuçlar ışığında ileriki dönemlerde yürütülecek çalışmalarda uygulayıcıların şu önerileri göz önünde bulundurması önemli olabilir.

1. Özellikle nitel verilerden elde edilen bulgulara bakıldığında, deney gruplarına katılan öğrencilerin farkındalıklarının arttığına ve kişisel gelişimlerinin desteklendiğine yönelik olarak verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulacak olursa, bu çalışmada yer alan temas biçimlerini ve farkındalığı artırıcı ve böylece kişisel gelişimi destekleyici bu ve benzeri grup çalışmaları çeşitli kurum ve kuruluşların (üniversite ve diğer eğitim kurumları, danışmanlık merkezleri, ruh sağlığı alanında çalışan sivil toplum kuruluşları, halk eğitim merkezleri, belediyeler vb.) bünyeleri içerisinde yer alabilir; bireylerin kişisel gelişimlerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirmek amacıyla desteklenebilir.

2. Kişisel gelişimi desteklemek, farkındalığı arttırmak ve temas biçimlerinin işlevsel kullanımını sağlamak amacıyla üniversitelerde sürekli olarak grup çalışmaları yürütülebilir. Yurtdışında iyi eğitim veren pek çok üniversitede öğrencilere yönelik olarak düzenli bir şekilde grup çalışmalarının uygulandığı ve bu uygulamaların bir birim tarafından yönetildiği bilinmektedir. Ülkemizde de üniversitelerde bu tür birimlerin açılması ve grup uygulamalarının yaygınlaşmasının öğrencilerin kişisel gelişimleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından gerekli olduğu düşünülebilir. Özellikle eğitim fakültesinde okuyan öğrenciler açısından bu durum önemli görülebilir. Grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda bireysel danışma ile aynı derecede etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle grupla psikolojik danışmanın etkili ve ekonomik bir yöntem olması dolayısıyla yaygınlaşması ve uygulama alanının çeşitlendirilmesi önemli görülebilir.

KAYNAKÇA

- Adesso, V. J., Euse, F. J., Hanson, R. W., Hendry, D. & Choca, P. (1974). Effects of a personal growth group on positive and negative self-references. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 11(4), 354-355.
- Akalın, Ş. H., Toparlı, R., Gözaydın, N., Zülfikar, H., Argunşah, M., Demir, N., vd. (2011). *Türkçe Sözlük* (11. Baskı). Ankara: TDK
- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt Terapi: Büyüme ve Gelişme Gücümüzün Hareket Geçişi*. Ankara: Nobel.
- Altınay, D. (2009). *Psikodrama: 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik* (7. Baskı). İstanbul: Sistem.
- Anderson, J. (2014). *Parent-adolescent connectedness: A mindful approach to communication*. Unpublished master's thesis, Saint Mary's College of California, California.
- Ash, M. G. (1998). *Gestalt Psychology in German Culture, 1890-1967: Holism and The Quest for Objectivity*. New York, N.Y.: Cambridge University.
- Aumann II, C. M. (2004). *The Effects of gestalt awareness training versus rational emotive behavioral therapy video training on anxiety, self-efficacy, basic counseling skill competency of counselor trainees*. Unpublished doctoral dissertation. The Graduate School of Wayne State University, Michigan.
- Aylward, J. (1999). The contributions of Poul Goodman to the clinic, social, political implications of boundary disturbances. *Gestalt Review*, 3(2), 107-118.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Bauer, A. L. & Toman, S. (2003). A gestalt perspective of crisis debriefing: Working in here and now when the here and now is unbearable. *Gestalt Review*, 7(1), 56-71.
- Blatner, A. (2002). *Psikodramanın Temelleri: Tarihçe, Kuram, Uygulama* (G. Şen, Çev.). İstanbul: Sistem.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleri ile bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice*. New York, NY: Sipspringer.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem.
- Caffaro, J. (1989). *A factor analytic study of the gestalt contact boundary styles among professional gestalt therapists*. Doctoral dissertation. The Fielding Graduate University, California.
- Canel, N. A. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Capuzzi, D. & Gross, D. R. (2007). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* (4th ed.). New Jersey: Pearson.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt Counseling in Action*. (3rd. ed.) California: Sage.
- Clark, K. M. & Greenberg, L. S. (1986). Differential effects of the gestalt two-chair intervention and problem solving in resolving decisional conflict. *Journal of Counselling Psychology*, 33(1), 11-15.
- Coffey, J. I. (1986). *A short-term gestalt therapy group approach to the treatment of bulimia*. Doctoral dissertation. The University of North California, Chapel Hill.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Corsini, R. J. & Wedding, D. (2008). *Current Psychotherapies* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Daş, C. (2009). *Gestalt Terapi: Bütünleşmek ve Büyümek* (2. Baskı). Ankara: HYB.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Fagan, J. & Shepherd, I. L. (1973). *Life Techniques in Gestalt Therapy*. New York, NY: Harper and Row.
- Fairfield, M. (2004). Gestalt group revisited: A phenomenological approach. *Gestalt Review*, 8(3), 336-357.
- Feder, B. & Ronall, R. (1980). *Beyond the Hot Seat: Gestalt Approach to Group*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Fehr, S. S. (2000). *Grup Terapisine Giriş*. İstanbul: Sistem.
- Feist, J. & Feist G. J. (2006). *Theories of Personality* (6th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Fernald, P. S. (2000). Carl-Rogers: Body-centered counselor. *Journal of Counseling and Development*, 78, 172-179.
- Gaffney, S. (2006). Gestalt with groups: A cross-cultural perspective. *Gestalt Review*, 10(3), 205-19.
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). *Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Greenberg, L. S. & Dompierre, L. M. (1981). Specific effects of gestalt two-chair dialogue in intrapsychic conflict in counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 28, 288-294.
- Greenberg, L. S. & Higgins, H. M. (1980). Effects of two-chair dialogue and focusing resolution. *Journal of Counselling Psychology*, 27, 214-221.

- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom.
- Gurman, A. S. & Messer, S. B. (2003). *Essential Psychotherapies: Theory and Practice* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Gülol, Ç. (2005). *Kişisel gelişim odaklı yapılandırılmış gestalt temas biçimleri grup uygulaması ve etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gürdil, G. (2014). *Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Handlon, J. H. & Fredericson, I. (1998). What changes the individual in gestalt group? A proposed theoretical model. *Gestalt Review*, 2(4), 275-294.
- Heiden, M. E. F. (2006). *Gestalt contact styles/resistances and the masculine experience of intimacy*. Doctoral dissertation. The Fielding Graduate University, California.
- Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Hergenhahn, B. R. & Olson, M. H. (2003). *An Introduction to Theories of Personality* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hershbell, A. S. (1998). *Client experience of Gestalt body-awareness interventions*. Doctoral dissertation. University of St. Thomas, Minnesota.
- Hooker, K. E. & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91.
- Houston, G. (2003). *Brief Gestalt Therapy: Brief Therapies Series*. London: Sage.

- Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counseling ve Psychotherapy*. London: Sage.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment And Your Life*. Canada: Saounds True.
- Kaplan, M. L. (1978). Uses of the group in gestalt therapy groups. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15(1), 80-90.
- Kepner, J. I. (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy*. Doctoral dissertation. Kent State University, Ohio.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- King, D. B. & Wertheimer, M. (2005). *Max Wertheimer ve Gestalt Theory*. New Brunswick: Transaction.
- Kocaefe, T. (2013). *The relationship between autonomous parenting style, Mindfulness level and psychological well-being*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Korkut, F. (1991). *Yetiştirme yurdundaki öğrencilerle, gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Köhler, W. (1992). *Gestalt Psychology: An Introduction to New Concepts in Modern Psychology*. New York, NY: Liveright.
- Kunter, Z. B. (1995). Gestalt Terapisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 189-197.
- Kuyumcu, B. (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Latner, J. (1986). *The Gestalt Therapy Book*. New York, NY: The Gestalt Journal.

- Leininger, E. (1992). *Ego deffense mechanisms and gestalt resistance styles in a group of female survivors of childhood incest*. Doctoral dissertation, The Fielding Graduate University, California.
- Loewy, M. I., Williams, T. D. & Keleta, A. (2002). Group counseling with traumatized east african refugee women in the united states: using the kaffa ceremony intervention. *Journal For Specialists In Group Work*, 27(2), 173-191.
- Maher, A., Robertson & R., Howie, L. (2011). The experience and development of awareness in gestalt therapy training groups: A phenomenological study. *Gestalt Journal of Australia and New Zeland*, 8(1), 36-56.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Terapi: 100 Key Points and Techniques*. New York, NY: Routledge.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York, NY: Addison-Wesley.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Masquelier, G. (2006). *Gestalt Therapy: Living Creatively Today*. Santa Cruz, CA: The Gestalt.
- Maurer, R. (2002). Managing polarities. *Gestalt Review*, 6(3), 209-219.
- McGarth, E. W. (1989). *The impact of gestalt awareness training on women's self-esteem*. Doctoral dissertation. University of California, California.
- Myers, M. E. (1996). *Police stress and gestalt contact styles*. Doctoral dissertation. Kent State University Graduate School of Education, Ohia.
- Naar, R. (2007). *Grup Psikoterapisine İlk Adım* (2. Baskı). Ankara: İmge.
- Nelson-Jones, R. (2004). *Cognitive humanistic therapy: Buddhism, christianity, being fully human*. London: Sage.
- Ofman, W. V. (1976). *Affirmation and Reality: Fundamentals of humanistic, existential therapy and counseling*. Los Angeles, LA: Western Psychological Services.

- Oxford, M. C. (2003). *Succes: Satisfaying unions through couples communication and enhancement program for married couples*. Doctor of Philosophy Dissertation, Texas A&M University, Texas.
- Özhan, G. (2001). *Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel psikolojik danışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sürekli kaygı ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Page, R. C. & Berkow, D. N. (2012). Toward a theory of integrative group therapy. *Journal of Integrative Research, Counseling and Psychotherapy*, 1(1), 16-23.
- Parlett, M. (1997). The unifiend field in practice. *Gestalt Review* 1 (1), 16-33.
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Vertabim*. Moab, UT: Real People.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach ve Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior.
- Perls, F. (2003). *Çöp İçeri Çöp Dışarı*. İstanbul: Kuraldışı.
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951). *Excitement and Growth in The Human Personality*. New York, NY: Dell.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice*. New York, NY: Vintage.
- Poyrazlı, S. (2003). Validity of Rogerian therapy in turkish culture: a cross-cultural perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 107-115.
- Randolph, K. (1988). *An investigation of the relationship between geştalt resistance styles and perceived family environment*. Doctoral dissertation. The Fielding Graduate University, California.

- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being, *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rogers, C. R. (1995). *A Way of Being*. New York, NY: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (2003a). *Client-Centered Therapy*. London: Constable and Robinson.
- Rogers, C. R. (2003b). *Etkileşim Grupları*. (H. Erbil, Çev.). İstanbul: Doruk.
- Sakarya, S. (2008). *Alkolik babaların yetişkin çocukları: psikolojik sağlıkları, kendi ve annelerinin stresle başa çıkma ve yakın ilişki kurma tarzları*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sabar, S. (2013). What's a gestalt? *Gestalt Review*, 17(1), 6-34.
- Schoenberg, P. (1999). *The impact of gestalt group therapy on persons with borderline personality disorders*. Doctoral dissertation. Kent State University Graduate School of Education, Ohio.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2004). *A History of Modern Psychology* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2005). *Theories of Personality* (8th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Shane, P. (1999). *Laura Perls: Contributions of development of gestalt therapy*. Unpublished master's thesis, The faculty of Sayrook Graduate School and Research Center, San Francisco, California.
- Soysal, Ş., Bodur, Ş. ve Hızlı, G. (2005). Şimdi ve burada terapisi. *Anatolian journal of Psychiatry*, 6, 274-280.
- Stein, J. A. (1984). *The therapeutic effects of awareness on anxiety disorders*. Doctoral dissertation. The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Stockton, R. (2010). The art and science of group counseling. *The Journal For Specialists In Group Work*, 35(4), 324-330.
- Stummer, G. (2009). Client contact styles in online therapeutic work via e-mail. *Counseling Psychology Review*, 24(2), 14-23.
- Tagay, Ö. M. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite*

- öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tavşancıl, E., ve Aslan, E. (2001). *İçerik analizi ve uygulama örnekleri*. İstanbul: Epsilon.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: Yetişkin bağlanma sınıflamaları ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 24(2), 199-215.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Voltran-Acar, N. (2007). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırma ve Deneyler* (3. Baskı). İstanbul: Nobel.
- Voltran-Acar, N. (2008). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri* (6. Baskı). İstanbul: Nobel.
- Voltran-Acar, N. (2015). *Gestalt Terapi: Ne Kadar Farkındayım?* (6. Baskı). Ankara: Nobel.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı.
- Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. İstanbul: Kabalıcı.
- Yalom, I. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. İstanbul: Kabalıcı.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yontef, G. (2002). The relational attitude in gestalt therapy theory and practice. *International Gestalt Journal*, 25(1), 5-34.
- Wachtel, P. L. & Messer, S. B. (2003). *Theories of Psychotherapy: Origins and evolution*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wagner-Moore, L. E. (2004). Gestalt therapy: Past, present, theory and research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 21(2), 180-189.

- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, Brain ve Culture*. (2nd ed.). New York, NY: John Wiley ve Sons.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. New York, NY: Gardner.
- Wheeler, G. (1997). Self and shame: A gestalt approach. *Gestalt Review*, 1(3), 221-244.
- Williams, L. (2006). Spirituality and gestalt: A gestalt transpersonal perspective. *Gestalt Review*, 10(1), 6-21.
- Woldt, A. L. (1998). The Gestalt Contact Styles Questionnaires: Psychometrics, Hermeneutics and Clinical Applications. *The 6. European Conference on Gestalt Therapy*. Europeean Gestalt Therapy Association. Italy: Palermo.
- Zinker, J. C. (1997). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York, NY: Brunner/Mazel.

EKLER

- EK 1 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Duyurusu
- EK 2 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Tanıtım Formu
- EK 3 Öngörüşme Formu
- EK 4 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Oturum Gün Seçimi
- EK 5 Gestalt Kişisel Gelişim Grup Uygulaması Katılım Sözleşmesi
- EK 6 Pilot Grup Çalışması Oturum Planı
- EK 7 Kişisel Bilgi Formu
- EK 8 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği (GTBÖ-YDF)
- EK 9 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)
- EK 10 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu ve Anketi
- EK 11 Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Oturum Planı
- EK 12 Grup Programı Malzeme Listesi
- EK 13 Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı

EK 1

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUBU

DUYURU

Kişisel Gelişim Grubu, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırmayı, temas biçimlerini geliştirmeyi ve kişisel gelişimlerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Grup çalışması, üniversite 2., 3. ve 4. sınıflarda okuyan bütün öğrencilerin katılımına açıktır ve ücretsizdir.

Tarih: 15 Mart 2015 – 15 Mayıs 2015 tarihleri arasında

Grubun Süresi: 8 hafta

Grup Katılımcı Sayısı: 12 kişi

Toplantı Sıklığı: Haftada bir gün

Toplantı Süresi: 120 dakika

Toplantı Yeri: Yeditepe Üniversitesi (Güzel Sanatlar Binası)

Grup Lideri: Asuman Güner, Uzman Psikolog

Gerekli Koşullar: Grup çalışması için gönüllü olmak ve eksiksiz tüm oturumlara katılmayı taahhüt etmek ön koşuldur.

Kayıt ve Bilgi için: asumanguner@gmail.com

* Grup çalışmasında gizlilik esastır. Grup hakkında detaylı bilgi almak ve tanıtım formu edinmek istiyorsanız asumanguner@gmail.com adresine e-posta gönderiniz.

EK 2

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUBU

TANITIM FORMU

Grubun Adı: Gestalt Kişisel Gelişim Grubu

Grubun Amacı: Kişisel Gelişim Grubu, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırmayı, temas biçimlerini geliştirmeyi ve kişisel gelişimlerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

Genel Bilgiler: Kişisel gelişim grup uygulaması, Asuman Güner tarafından yürütülmekte olan bir araştırma kapsamında 2014-2015 öğretim yılı bahar döneminde gerçekleşecektir. Grup çalışması 15 Mart 2015 – 15 Mayıs 2015 tarihleri arasında yapılacaktır. Sekiz hafta sürecek olan grup çalışması, haftada bir gün, 120 dakika olarak gerçekleştirilecektir.

Grubun Özellikleri: Yaşantı temelli kişisel gelişim grubu, gestalt yaklaşımına dayalı bir grup çalışmasıdır. Oturumlar, bilgi aktarımını, çeşitli egzersizleri, grup aktivitelerini ve farklı yaşantıları deneyimlemeyi kapsayacaktır.

Gerekli Koşullar: Grup çalışması için gönüllü olmak ve eksiksiz tüm oturumlara katılmayı taahhüt etmek ön koşuldur. Üniversite 2., 3. ve 4. sınıflarda okuyan bütün öğrencilerin katılımına açıktır ve ücretsizdir.

Araştırma için Yapılacak Ölçümler: Grup oturumları öncesinde, grup oturumları sonunda olarak katılımcılara iki sefer, toplam iki ölçek uygulanacaktır. Ölçekler, toplam 76 soru ve en fazla 30 dakikalık bir sürede doldurulabilen kolay ölçeklerdir. Bu ölçekleri uygulama amacı, yapılacak olan grup çalışmasının grup katılımcılarının kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp sağlamadığını araştırmaktır. Grup katılımcılarının isimleri ve kişisel bilgileri gizli tutulacaktır.

Grubun Kuralları:

- 1) **Gizlilik:** Grupta yaşanan tüm deneyimler grupta kalır.
- 2) **Katılım:** Bütün toplantılara eksiksiz katılmak gerekli koşuldur.
- 3) **Dakiklik:** Toplantı saatinde (zamanında) orada bulunmak çok önemlidir.

Ön Görüşme: Gruba katılmak isteyen kişilerle bir ön görüşme yapılacaktır.

İletişim: Asuman Güner, asumanguner@gmail.com

Grup Bileşimi: Grup, katılımcıların yaşadıkları zorluklar ve cinsiyet bakımından heterojen, katılımcıların farkındalık ve temas biçimlerinde gelişmeye ihtiyaç duyuyor olmaları, yakın yaş grubunda olmaları ve aynı üniversitenin öğrencileri olmaları bakımından homojen bir grup olacağı öngörülmektedir.

Grup Formatı: Kapalı format (Grup 12 katılımcıyla başlayacak ve süreç içerisinde gruba yeni katılımcı alınmayacaktır)

Toplantı Sıklığı ve Süresi: Haftada bir gün 120 dakika

Grubun Süresi: 8 hafta

Cinsiyet Dağılımı: Mümkünse aynı olması hedeflenmektedir.

Yaş Dağılımları: 20-25 yaş arası 2., 3., 4. sınıf üniversite öğrencileri

Grup Kuralları:

1. **Gizlilik:** Grupta konuşulanlar grupta kalmalıdır.
2. **Katılım:** Bütün toplantılara katılmak gerekli koşuldur.
3. **Dakiklik:** Toplantı saatinde zamanında orada bulunmak çok önemlidir.
4. Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.
5. Grup odasında alkol, sigara vb. maddeler kullanılmamaktadır. Ayrıca yiyecek ve içecek bulundurulmaması önemlidir.
6. Katılımcıların, katılım hızı ve paylaşım yoğunluklarına saygı duyulacak, hiç bir katılımcı kendini açma konusunda zorlanmayacaktır.
7. Katılımcılar uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir.
8. Katılımcılar başkaları hakkında değil, kendileriyle ilgili konuşmaya dikkat edecektir.
9. Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
10. Paylaşımlar sırasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.

EK 3

Ön Görüşme Formu

- 1) Grup çalışması, grup süreci, grup kuralları ve katılımcıların uymakla yükümlü olduğu hususlar hakkında genel bilgilendirme yapılır.
- 2) “Kişisel Bilgi Formu” üzerinden bilgi amaçlı görüşme yapılır.
- 3) Ne hususta sıkıntılarınız var?
- 4) Sıkıntılarınız hayatınızı ne kadar ve nasıl etkiliyor?
- 5) Sıkıntılarınızla ilgili kendi görüşleriniz neler?
- 6) Sıkıntılarınızla baş etmek amacıyla ne tür girişimlerde bulundunuz? Nasıl sonuçlar aldınız?
- 7) Ameliyat, kaza, hastalık veya travma yaşadınız mı?
- 8) Son dönemde uykunuzda, iştahınızda, yaşam motivasyonunuzda belirgin bir artma ya da azalma var mı?
- 9) İnsanlarla olan ilişkileriniz açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 10) Toplumsal ve kültürel ilgileriniz nelerdir? Katıldığınız aktivite, faaliyet, üyelik vb. var mı?
- 11) Grup çalışmasına hangi nedenle katılmak istiyorsunuz?
- 12) Grup çalışmasında kendinizi nasıl konumlandırmayı amaçlıyorsunuz?
- 13) Sekiz haftalık grup çalışmasına kesintisiz katılacağınızı taahhüt ediyor musunuz?
- 14) Duyguları fark etme, ayırt etme ve ifade etmede zorluk yaşıyor musunuz?
- 15) Şimdiki zamanda kalma (dikkat ve odaklanma) konusunda zorluk yaşıyor musunuz?
- 16) Başkalarıyla ilişkilerinizde sınır koymakta veya hayır demekte zorlanıyor musunuz?

EK 4

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUBU OTURUM GÜN SEÇİMİ

Grup oturumları için size uygun olan gün ve saatleri belirleyebilmek amacıyla aşağıda belirli zamanlar verilmiştir.

Lütfen size **en uygun olan iki seçeneği** işaretleyiniz.

Çarşamba 18:00 – 20:00

Perşembe 18:00 – 20:00

Pazartesi 18:00 – 20:00

EK 5

GESTALT KİŞİSEL GELİŞİM GRUP PROGRAMINA KATILIM SÖZLEŞMESİ

2014-2015 öğretim yılı bahar döneminde Uzman Psikolog Asuman Güner tarafından yürütülmekte olan bir araştırma kapsamında “**Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı**”na kendi isteğimle katılıyorum.

Kendimi geliştirmek amacıyla grup uygulamalarına gönüllü olarak katılmayı ve uygulama için bilgilendirilmiş olduğum gerekli sorumlulukları almayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

Bölüm:

Sınıf:

Cep Telefonu:

E-posta:

* Bu bilgiler grup uygulamasıyla ilgili iletişim kurma amacından başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

EK 6

Pilot Grup Çalışması Oturum Planı

Grup katılımcılarının birbirlerini tanımaları için bir tanışma egzersizi yapılır.

1. Egzersiz: Tanışma

İkişerli gruplar halinde eşleşin ve 5 dakika boyunca birbirinizle konuşun.

Bu süre içinde birbirinize kendinizi tanıttın.

Adınız? Yaşınız? Büyüdüğünüz yer? Aileniz? Sizi siz yapan özellikler vb.

Önce biriniz anlatsın, diğeri onu dinlesin. Sonra diğeri anlatsın, siz dinleyin.

Şimdi sırayla herkes (dinlediği) partnerini gruba tanıtsın.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Şimdi ve Burada

Üçerli gruplar halinde eşleşin. Daha önce eşleşmediğiniz kişiler olmasına dikkat edin. 10 dakika boyunca “Şimdi ve Burada kalabilmek için hangi düşüncüyü dışarıda bırakmanız gerekiyor?” Birbirinizle paylaşın.

Dışarıda bırakmanız gereken düşüncüyü konuşurken;

“Hangi duygular paylaşımınıza eşlik etti?” Birbirinizle 5 dakika boyunca paylaşın.

Şimdi bedeninizi rahatlatmak için kalkın, gerinin, esneyin....hareket edin.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Açıklama:

Duygu, düşünce ve beden sahip olduğumuz üç boyutumuzdur.

Bu boyutlara dair farkındalık geliştirmek önemlidir.

Şimdi ve burada “duygularınız, düşünceleriniz ve bedeninizle” birlikte varsınız.

Size hep ne yaşadın? Ne deneyimledin? diye soracağım.

Bunun açılımı; duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşadığınızdır.

Duygu: “Ne hissediyorum”; “Hangi duyguları yaşıyorum”

Düşünce: “Ne düşünüyorum”; “Zihnimden hangi düşünceler geçiyor”

Beden: “Bedenimde ne oluyor”, “Bedenimde neler hissediyorum”

3. Egzersiz: Kaynaşma ve Paylaşım

Dörderli gruplar halinde eşleşin. Daha önce eşleşmediğiniz kişiler olmasına dikkat edin. 10 dakika boyunca “Son iki haftada yaşadığınız, gördüğünüz, duyduğunuz, okuduğunuz (zemininizde olan), size olumlu etkisi olan herhangi bir şeyi paylaşın. Herkes bir paylaşımında bulunsun.

Size 2 dakika zaman tanıyorum; paylaşımlarınız içinden bir paylaşımı seçin.

Seçilen paylaşımı grupla paylaşın.

5 dakika boyunca birbirinizle şu soruları paylaşın;

“Paylaşımı seçilen olmak nasıl bir duygu yarattı?”

“Paylaşımı seçilmeyen olmak nasıl bir duygu yarattı?”

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

4. Egzersiz: Bedene Odaklanma

Şimdi herkes tamamen kendi bedenine odaklansın. Şu anda bedeninde herhangi bir ağrısı, sızısı, sancısı olan varsa ona odaklansın. Mümkün olan en yalın, en somut şekilde onu kendinize tanımlamaya çalışın. Ağrınız, sızınız yoksa sorun değil, bedeninizde bir bölge seçin ve 3 dakika boyunca o bölgeye odaklanın.

Ne seziyorsunuz? (Basınç, yanma, uyuşma, karıncalanma)

Tahtaya yazdıklarına bakın! (boy, ağırlık, hacim, yoğunluk, doku, renk, hareket, ve tüm boyutlarda (duygu, düşünce ve beden) tanımlayın. 5 dakika boyunca hepsi için kendinize ayrı ayrı cevap verin.

Geçirdiğimiz süreci nasıl deneyimlediniz?

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.

Bugün ne öğrendik?

Neye ilişkin farkındalığınız arttı?

Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Şimdi hepimize birer boş sayfa ve kalem dağıtacağım.

“Bugünkü grup çalışması sonunda kendinize ilişkin nasıl bir farkındalık kazandınız?” kısa ve öz olarak yazın.

EK 7

Kişisel Bilgi Formu

1. Adınız, Soyadınız:
2. Cinsiyet? Kadın Erkek
3. Yaşınız:
4. Doğum Tarihi ve Doğum Yeri:
5. Okuduğunuz Bölüm:
6. Sınıf Seviyesi:
7. ÖSS Alan Türü:
8. Yaşadığınız Yer:
Yurt Öğrenci Evi Aile Diğer
9. Algılanan Sosyo-ekonomik-seviye
Alt Orta Üst
10. Algılanan Anne-Baba Tutumu:
Otoriter Demokratik Koruyucu Serbest
11. Aile Biçimi:
Çekirdek Aile Geniş Aile Boşanmış Ebeveyn
12. Kardeş Sayısı:
13. Anne-Baba yaş, meslek ve eğitim durumları:
(Anne) Yaş: Meslek: Eğitim:
(Baba) Yaş: Meslek: Eğitim:
14. Hayatınızda yaşadığınız sorunlar için psikolojik yardım aldınız mı ?
Evet Hayır
Evet ise; Psikolog Psikiyatr Psikolojik Danışman
Ne kadar süre psikolojik yardım aldınız?
15. Psikolojik sıkıntılarınız için daha önce ilaç kullandınız mı?
Evet Hayır
Evetse; ilacın adı:
Ne kadar süre kullandınız?
16. Daha önce bir grup çalışmasına katıldınız mı?
Evet Hayır
Evetse grubun adı ve süresi:

EK 8

GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ (GTBÖ)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan rakamı (X) işaretleyiniz. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyiniz ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyiniz. Aşağıda her rakamın anlamıyla ilgili açıklamalar yer almaktadır.

- 5 : Bana oldukça uygun
4 : Bana uygun
3 : Kararsızım
2 : Bana uygun değil
1 : Bana hiç uygun değil

1. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekerim.	5	4	3	2	1
2. Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.	5	4	3	2	1
3. İşleri ciddiye almak bana zor gelir.	5	4	3	2	1
4. Hoş sohbet biriyim.	5	4	3	2	1
5. Çok zor sinirlenirim.	5	4	3	2	1
6. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte güçlük çekerim.	5	4	3	2	1
7. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekerim.	5	4	3	2	1
8. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır.	5	4	3	2	1
9. Sık sık sorunum olduğunu fark ediyorum.	5	4	3	2	1
10. Bazen, ortam gerginleştğinde gülmem tutar.	5	4	3	2	1
11. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum.	5	4	3	2	1
12. Sanki özür diliyormuş gibi konuşuyorum.	5	4	3	2	1
13. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor.	5	4	3	2	1
14. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır.	5	4	3	2	1
15. İnsanlar beni gerçekten tanısalardı ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi.	5	4	3	2	1
16. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
17. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
18. Duygularım kolay kolay incinmez.	5	4	3	2	1
19. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum.	5	4	3	2	1
20. Kolay kolay ikna olmam.	5	4	3	2	1
21. Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam.	5	4	3	2	1
22. Hemen herkesle iyi geçinirim.	5	4	3	2	1
23. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım.	5	4	3	2	1
24. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.	5	4	3	2	1
25. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.	5	4	3	2	1
26. İnsanlar beni tembellikle suçlar.	5	4	3	2	1
27. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterim.	5	4	3	2	1
28. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım.	5	4	3	2	1
29. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim.	5	4	3	2	1
30. Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
31. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam.	5	4	3	2	1
32. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır.	5	4	3	2	1
33. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.	5	4	3	2	1
34 . Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.	5	4	3	2	1
35 . Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.	5	4	3	2	1

36. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.	5	4	3	2	1
37. Zor bir konuyu anlamaktan vazgeçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım.	5	4	3	2	1
38 . Her şey hakkında çok düşünürüm.	5	4	3	2	1
39 . Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.	5	4	3	2	1
40 . Yakınlarıma “ hayır “ demekte zorluk çekerim.	5	4	3	2	1
41 . Başkalarının isteklerine uyarım.	5	4	3	2	1
42 . Renkli ve ilginç bir hayatım var.	5	4	3	2	1
43 . Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.	5	4	3	2	1
44 . Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem.	5	4	3	2	1
45 . Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
46. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissedirim.	5	4	3	2	1
47. Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.	5	4	3	2	1
48. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissedirim.	5	4	3	2	1
49. En kötü durumda bile soğukkanlılığımı korurum.	5	4	3	2	1
50. Kendimi seksi biri olarak görüyorum.	5	4	3	2	1
51. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.	5	4	3	2	1
52. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
53. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
54. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum.	5	4	3	2	1
55. İşleri bitirmekte güçlük çekerim.	5	4	3	2	1
56. Genellikle çoğu şeye geç kalırım.	5	4	3	2	1
57. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.	5	4	3	2	1
58. Rahat biri değilim.	5	4	3	2	1
59. İnsanlar benim bakış açımı anlatmakta zorluk çektiklerini söylerler.	5	4	3	2	1
60. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum.	5	4	3	2	1
61. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım.	5	4	3	2	1

EK 9**BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ**

Aşağıda günlük deneyimlerinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Her deneyimi (ifadeyi) size ve sizin deneyiminize ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Önemli olan sizin kendi deneyiminizi tanımlamanızdır.

- 1- Her zaman
- 2- Çoğu zaman
- 3- Bazen
- 4- Nadiren
- 5- Oldukça seyrek
- 6- Hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımı farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Anketi

Aşağıda katılmış olduğunuz “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi size ve sizin deneyiminize ne kadar uygun olduğuna göre değerlendiriniz. İfadelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Önemli olan sizin kendi deneyiminizi tanımlamanızdır.

1. Hiç Katılmıyorum
2. Kısmen Katılıyorum
3. Katılıyorum
4. Oldukça Katılıyorum
5. Tamamen Katılıyorum

1	Kişisel Gelişim grup çalışmasına katılarak, kendime dair farkındalık kazandım.	1	2	3	4	5
2	Katıldığım grup çalışmasının farkındalık düzeyimi arttırdığına ve kişisel gelişimimi desteklediğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
3	Grup çalışması sayesinde şimdiki zamana odaklanmada ve dikkatimi şimdiki zamana yönlendirmede daha iyi olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4	Grup çalışması duygularımı tanımamı, fark etmemi ve ifade etmemi sağladı.	1	2	3	4	5
5	Grup çalışması sayesinde bedenimle temasımı arttırdığımı ve bedenime dair farkındalık kazandığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6	Grup çalışması duyu organlarıma dair farkındalık kazanmamı ve onları daha etkin kullanmamı sağladı.	1	2	3	4	5
7	Grup çalışması yaşantılarımı (deneyimlerimi) duyu boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	1	2	3	4	5
8	Grup çalışması yaşantılarımı (deneyimlerimi) düşünce boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	1	2	3	4	5
9	Grup çalışması yaşantılarımı (deneyimlerimi) beden boyutunda tanımlama konusunda beni geliştirdi.	1	2	3	4	5
10	Grup çalışması sayesinde kendi ihtiyaçlarıma dair farkındalığım arttı.	1	2	3	4	5

11	Grup çalışması sayesinde, ihtiyaç duyduğumda, çevreden daha kolay yardım istediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12	Grup çalışması kendime olan güvenimi arttırdı.	1	2	3	4	5
13	Grup çalışmasının sosyal becerilerimi geliştirdiğini ve insanlarla kurduğum ilişkilerimi olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14	Grupla birlikte kendimle ve diğerleriyle nasıl temas ettiğime ve temas etme biçimlerime dair farkındalık kazandım.	1	2	3	4	5
15	Grup çalışmasıyla birlikte ilişkilerimde nasıl sınır oluşturduğumu fark ettim.	1	2	3	4	5
16	Grup çalışması sonucunda iletişim kurarken daha dolaysız yollar kullanıyorum.	1	2	3	4	5
17	Grup çalışmasıyla günlük yaşamdaki anlık deneyimlerime dair farkındalığım arttı.	1	2	3	4	5

İsim-Soyisim:

Gestalt Kişisel Gelişim Grubu Değerlendirme Formu

Aşağıdaki soruları size ve sizin deneyiminize en uygun şekilde kısa ve öz olarak cevaplayınız.

1. Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sonucunda nelere dair farkındalık kazandınız?

2. Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sonucunda kendinizde ne tür değişimler gözlemlediniz?

3. Sekiz haftalık “Gestalt Kişisel Gelişim Grubu” sizin için nasıl bir deneyimdi? Tanımlayınız.

OTURUM PLANI

1. OTURUM: Tanışma ve Zemin Oluşturma

Grup katılımcılarının tanışması, genel bilgi paylaşımı, grup çalışmasına dair kültür yapılandırması; çalışma için zemin oluşturma

2. OTURUM: Şimdi ve Burada

Şimdiki zamana odaklanma, Beş duyu organı etkin kullanımı
Dikkat, Odaklanma, Çevreye duyarlılık

3. OTURUM: Duygusal Farkındalık

Duyguları tanıma, fark etme ve ifade etme

4. OTURUM: Temas Sınırı

Katı, geçirgen ve yarı geçirgen sınır oluşturma

5. OTURUM: Temas

Temas etme, yardım isteme, bir işi başlatma ve harekete geçme

6. OTURUM: Güven

Güvensizlik duyguları, sosyal yetersizlik duyguları
Olumsuz benlik algısı, depresif belirtiler

7. OTURUM: Farkındalık

Farkında olmadan yapılan otomatik davranışlar ve eylemler, acelecilik

8. OTURUM: Özümseme ve Sonlandırma

Grup çalışmasının genel özetini yapmak, pekiştirmek, yaşantıları özümsemek ve farkındalıkları ortaya çıkarmak, kapanış

EK 12

GRUP PROGRAMI MALZEME LİSTESİ

Tüm oturumlar için;

- Yazı Tahtası
- Tahta kalem
- 12 adet boş sayfa
- 12 adet kalem
- 12 adet büyük boy zarf

2. Oturum:

- 12 adet fular
- 12'şer tane fındık, soslu fıstık, badem, karanfil, kuru kayısı, kuş üzümü
- 12'şer tane 5 duyu organına ait resimler

3. Oturum:

- Dizüstü bilgisayar
- Projeksiyon
- 4 adet kısa film
- Ses sistemi
- 12 fular

4. Oturum:

- 12 adet A4 kağıdı
- 12 adet kalem

5. Oturum:

- 6 adet A3 kağıdı
- 12 kutu boya kalemleri (pastel ve kuru)
- 12 adet elma
- 12 adet kağıt tabak
- 12 adet meyve bıçağı
- Peçete

7. Oturum:

- Çeşitli resimli mecmualar (yaklaşık 50 adet)
- 12 adet A4 kağıdı
- 12 adet uhu
- 12 adet makas

* 6. ve 8. Oturum için tüm oturumlarda kullanılan malzemeler dışında fazlan bir malzeme kullanılmamıştır.

I. OTURUM

TANIŞMA ve ZEMİN OLUŞTURMA

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Grup katılımcılarının tanışması,
2. Genel bilgi paylaşımı,
3. Grup çalışmasına dair kültür yapılandırması,
4. Çalışma için zemin oluşturma

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf

Süreç:

Grup katılımcılarının birbirlerini tanımaları için bir tanışma egzersizi yapılır.

1. Egzersiz: Tanışma

İkişerli gruplar halinde eşleşin ve 5 dakika boyunca birbirinizle konuşun.

Bu süre içinde birbirinize kendinizi tanıttın.

Adınız? Yaşınız? Büyüdüğünüz yer? Aileniz? Sizi siz yapan özellikler?....

Önce biriniz anlatsın, diğeri onu dinlesin. Sonra diğeri anlatsın, siz dinleyin.

Şimdi sırayla herkes (dinlediği) partnerini gruba tanıtsın.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Duygu, Düşünce, Beden

Üçerli gruplar halinde eşleşin ve 10 dakika boyunca “Şimdi ve Burada kalabilmek için hangi düşünceyi dışarıda bırakmanız gerekiyor?”

Birbirinizle paylaşın.

Dışarıda bırakmanız gereken düşünceyi konuşurken;

“Hangi duygular paylaşımınıza eşlik etti?”

Birbirinizle paylaşın. 5 dakika

Şimdi bedeninizi rahatlatmak için kalkın, gerinin, esneyin....hareket edin.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Açıklama:

Duygu, düşünce ve beden sahip olduğumuz üç boyutumuzdur.

Bu boyutlara dair farkındalık geliştirmek önemlidir.

Şimdi ve burada “duygularınız, düşünceleriniz ve bedeninizle” birlikte varsınız.

Size hep ne yaşadın? Ne deneyimledin? diye soracağım.

Bunun açılımı; duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşadığınızdır.

Duygu: “ne hissediyorum”; “hangi duyguları yaşıyorum”

Düşünce: “ne düşünüyorum”; “zihnimden hangi düşünceler geçiyor”

Beden: “bedenimde ne oluyor”, “bedenimde neler hissediyorum”

Şimdi *grubun amacından ve grup kurallarından* bahsedebiliriz.

Gestalt Kişisel Gelişim Grubunun amacı sizin farkındalığınızı arttırmak ve kişisel gelişiminizi desteklemektir. Grubun temel kuralları, gizlilik, düzenli katılım ve dakikliklidir. Burada yaşananlar burada kalmalıdır. Gruba düzenli katılmanız ve zamanında burada olmanız oldukça önemlidir.

Sormak ya da söylemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

3. Egzersiz: Zemin Genişletme

Dörderli gruplar halinde eşleşin ve 10 dakika boyunca “Son iki haftada yaşadığınız, gördüğünüz, duyduğunuz, okuduğunuz (zemininizde olan), size olumlu etkisi olan herhangi bir şeyi paylaşın. Herkes bir paylaşımında bulunsun.

Sonra, paylaşımlarınız içinden bir paylaşımı seçin.

Seçilen paylaşımı grupla paylaşın.

“Paylaşımı seçilen olmak nasıl bir duygu yarattı?” Birbirinizle paylaşın. 5 dk.

“Paylaşımı seçilmeyen olmak nasıl bir duygu yarattı?” Birbirinizle paylaşın.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

4. Egzersiz: Bedenle Temas ve Tanımlama

Şimdi herkes 3 dakika boyunca tamamen kendi bedenine odaklansın.

Şu anda bedeninde herhangi bir ağrısı, sızısı, sancısı olan varsa ona odaklansın.

Mümkün olan en yalın en somut şekilde onu kendinize tanımlamaya çalışın. Ağrınız, sızınız yoksa sorun değil, bedeninizde bir bölge seçin. O bölgeye odaklanın.

Ne seziyorsunuz?

(Basınç, yanma, uyuşma, karıncalanma)

Tahtaya yazdıklarına bakın (boy, ağırlık, hacim, yoğunluk, doku, renk, hareket, ve tüm boyutlarda (duygu, düşünce ve beden) tanımlayın.

5 dakika boyunca hepsi için kendinize ayrı ayrı cevap verin.

Geçirdiğimiz süreci nasıl deneyimlediniz?
Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.
Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;
Bugün ne öğrendik?
Neye ilişkin farkındalığınız arttı?
Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Her oturumda, 12 boş sayfa, 12 kalem ve 12 zarf bulundurarak, ilk oturum sonundan başlayarak, her oturum sonunda sizlere birer boş sayfa dağıtacağım. **“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”** sorusuna cevap yazmanızı isteyeceğim. Sizin için bu sayfaları saklayacağım”.

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

II. OTURUM

ŞİMDİ VE BURADA

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Şimdiki zamana odaklanma,
2. Şimdiki zamanda kalabilme,
3. Beş duyu organı etkin kullanımı,
4. Dikkati yönlendirme,
5. Odaklanma,
6. Çevreye duyarlılık

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalem
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf
4. 12 adet fular
5. Her katılımcı için fındık, soslu fıstık, badem, karanfil, kuru kayısı, kuş üzümü
6. Her üye için beş duyu organına ait görseller

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?
(10 dakika)

1. Egzersiz: Odaklanma

1. Kalkın ve odada serbestçe dolaşın. En az 3 en fazla 5 nesneye odaklanın. Seçtiğiniz nesnelere **10 dakika** boyunca en ayrıntılı biçimde (yorumsuz olarak) kendinize tanımlayın.

Tanımlamalar; sivri, yoğun, katı vb. şeklinde olmalıdır.

2. Seçtiğiniz nesnelere içinden bir tanesini seçin ve onu gruba tanımlayın.

(Tanımlama yapılırken yorum gelirse, değiştirmenizi isteyeceğim)

Burada "tanımlarken" duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Şimdi ve Burada

1. İkişerli gruplar halinde eşleşin. **5 dakika** boyunca okulunuzla ilgili birbirinize paylaşımlarda bulunacaksınız. Bunu yaparken, partnerinize söylemeyeceğiniz, ancak

kafanızda önceden belirlediğiniz bir şeyi anlatacaksınız.

2. Paylaşım bittiğinde partnerinize sırayla şunları sorun: 5 Dakika

“Ben sana ne anlattım?”

“Anlattıklarımın hangisi sende yer etti?”

“Beni dikkatle dinleyebildin mi?”

“Ne dinletti?”

“Dinlerken ne yaşadın?”

3. Şimdi hepiniz gözlerinizi kapatın.

“Partnerinizin giydiği bluz ne renkti?”

“Bu odanın duvarları ne renk?”

“Bu odada kaç pencere var?”

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

3. Egzersiz: İçerik ve Süreç

1. İkişerli gruplar halinde eşleşin. 5 dakika boyunca partnerinize bir hayalinizden ya da bir fantezinizden bahsedin. Bu sefer içeriğe değil, sürecine odaklanın. Partneriniz “Nasıl anlatıyor?” Sonra eş değiştirin. Aynı egzersizi tekrarlayın.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Açıklama:

İçerik: Ne anlattığı, konu (tema), kelimeler, cümleler vb.

Süreç: Nasıl anlattığı, anlatırken ki beden duruşu, mimikleri, ses tonu vb.

4. Egzersiz: Duyumsama

1. Bir dakika boyunca susacağız. Siz sadece kocaman bir kulaksınız.

“Ne duyuyorsunuz?”

2. Bir dakika boyunca susacağız. Oturduğunuz yer ile bedeninizin oturduğunuz yere değen kısmı arasında ne yaşıyor?

Kendinize yalın olarak tanımlayın. (Sert, soğuk, kaygan.....)

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

5. Egzersiz: Duyu Organları

1. Hepinize birer fular dağıtacağım. Gözlerinizi sıkıca bağlamanızı istiyorum.

Şimdi bir elinizi avuçlarınız açık şekilde öne doğru uzatın.

2. Beş nesne sırayla avuçlarına konulur. Sırayla;

Avucunuzdakini hissedin!

Şimdi onu koklayın!

Şimdi onu yiyin!

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

6. Bu beş duyu organından en çok hangisinde zorlandınız?
Hangisi sizin için en kolaydı?

Açıklama:

Hepinize **5 duyu organımıza ait çizimler** dağıtacağım.
Şimdiki zamanda iletişim kurabilmek için beş duyu organı ile sınırlıyız.
Dış dünyadan bilgi/data alabilmek için duyu organlarımıza ihtiyacımız var.
Duyu organlarının nasıl kullanıldığı, farkındalık için önemlidir.
“Şimdi ve burada” kalabilmek duyu organlarının etkin kullanımı ile ilgilidir.

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.
Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;
Bugün ne öğrendik?
Neye ilişkin farkındalığınız arttı?
Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

III. OTURUM:

DUYGUSAL FARKINDALIK

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Duygulara ilişkin farkındalık kazanma,
2. Duyguları tanımlayabilme,
3. Duyguları fark edebilme,
4. Duyguları ayırt edebilme,
5. Duyguları ifade edebilme,

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf
4. Dizüstü bilgisayar
5. Projeksiyon
6. 4 kısa film video
7. Ses sistemi

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

1. Egzersiz: Duygularla Temas

Size sırayla dört tane kısa film/video izlettireceğim.

1. Video: **Acıklı/Üzüntülü:** kısa film

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Video: **Sevinç/Neşe:** kısa film

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

3. Video: **Öfke:** kısa film

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

4. Video: **Korku:** kısa film

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.

Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;

Ne deneyimlediniz?

Ne yaşadınız?

Bu deneyimi nasıl yaşadınız?

Neye ilişkin farkındalığınız arttı?

Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

IV. OTURUM:

TEMAS SINIRI

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. İlişki kurarken sınır kullanımlarına ilişkin farkındalık geliştirmek,
2. Temas sınırı oluşturmak,
3. Katı sınır oluşturma
4. Geçirgen sınır oluşturma,
5. Yarı geçirgen sınır oluşturma,

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 24 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

1. Egzersiz: Temas Sınırı Oluşturma

Hepinize birer boş sayfa ve kalem dağıtacağım. Şimdilik muhafaza edin.

1. Geçirgen sınır:

İkili gruplar halinde eşleşin. Daha önce eşleşmediğiniz biri olsun.

A ve B ayağa kalkın ve yan yana durun.

Önce A, B'nin koluna girecek, *hiç konuşmadan* odanın içinde **5 dakika** boyunca dolaşacaksınız. B, A'yı yönlendirecek. A, B'nin her yönlendirmesine uyacak, itaat edecek.

Sonra eş değiştirin. Aynı egzersizi tekrarlayın.

Oturun ve dağıttığım sayfalara kısa ve öz olarak "Ne deneyimlediniz?" yazın.

2. Katı Sınır:

A, B'yi dolaştırmak isterken, B kendi istediğini yapmak isteyecek. A'ya uymayacak. **5 dakika** boyunca birbirinizle *hiç konuşmadan* dolaşacaksınız.

Eş değiştirin. Aynı egzersizi tekrarlayın.

Oturun ve dağıttığım sayfalara kısa ve öz olarak “Ne deneyimlediniz?” yazın.

3. Yarı-Geçirgen Sınır:

A ve B hem kendi isteklerine hem de birbirlerinin isteklerine dikkat ederek, **5 dakika** boyunca hiç konuşmadan dolaşacaklar. Birbirlerini dengeleyecek şekilde hareket etmeye çalışacaklar.

Eş değiştirin. Aynı egzersizi tekrarlayın.

Oturun ve dağıttığım sayfalara kısa ve öz olarak “Ne deneyimlediniz?” yazın.

* Ne yaşadığınızı **5 dakika** boyunca birbirinizle paylaşın.
Duygu, düşünce ve beden boyutlarında ne yaşadınız?

* Yaşantıları tüm grupla paylaşalım.

Açıklama:

Katı, geçirgen ve yarı-geçirgen temas sınır formlarıdır. Temas, sınırdadır yaşanır. Ben ve diğeri arasında sınır vardır. İhtiyaçlarımızı gidermek için buluşmamız (temas etmemiz) gerekir. Ancak bireyselliğimizi korumamız için ayrışmamız, katı sınır koymamız da gerekir. Sınır; katı, geçirgen veya yarı geçirgen olabilir. Bu üç sınır formunu da yaşamımızda kullanabilmeliyiz. Kendi ihtiyaçlarımızı karşılayacak kadar geçirgen, bireyselliğimizi koruyacak kadar katı sınıra ihtiyaç duyarız. Çevre koşullarına ve ihtiyacımıza göre farklı sınır formlarını şimdiki zamanda seçebilecek esnekliğe sahip olmak önemlidir.

2. Egzersiz: Yaşamdan Örnekler

Gündelik hayatınızdan katı-geçirgen-yarı geçirgen sınır örnekleri düşünün.
Grupla paylaşın.

3. Egzersiz: Gruptan Örnekler

Grup sürecindeki katı-geçirgen-yarı-geçirgen sınır örnekleri düşünelim.
Grupla paylaşın.

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.
Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;
Bugün ne öğrendik?
Neye ilişkin farkındalığımız arttı?
Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

V. OTURUM:

TEMAS

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Grup üyelerinin temas etmeleri,
2. Temas biçimlerine dair farkındalık kazanmaları,
3. Yardım isteme ve yardım için temas kurma,
4. Bir işi başlatma konusunda farkındalık kazanmaları
5. Harekete/ eyleme geçme konusunda farkındalık kazanmaları

Araçlar Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf
4. 6 adet A3 kağıdı
5. 12 kutu boya kalemi (pastel ve kuru)
6. 12 adet elma
7. 12 adet meyve bıçağı
8. 12 adet meyve tabağı ve peçete

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

1. Egzersiz: Temas ve Engellenme

1. İkili gruplar halinde eşleşin. Her gruba A3 kağıdı ve boya kalemleri vereceğim.
2. Partnerinizle oturup, konuşun. Ne çizmek istediğinizi **10 dakika** tartışın.
3. Partnerinizle aşağıdaki soruları sırayla **10 dk.** boyunca birbirinize sorarak paylaşın.

Ne çizmek istediğini nasıl söyledin?

Göz teması kurarak mı söyledin?

Çizmek istediğin resim için ne kadar ısrar ettin? Ne kadar kararlıydın?

Ne kadar diğerinin isteğini kabul ettin?

Kabulcü olmak ya da ısrarcı olmak nasıl bir deneyimdi?

Bu süreçte hangi duygular sana eşlik etti?

Düşünce ve beden boyutunda neler yaşadın?

4. Şimdi kararlaştırdığımız resmi çizmek için **10 dakikanız** var. Çizin!

5. Üç dakika sonra “yapmayacaksınız!”. Durun!
Durmak (niyet ettiğiniz enerjinin durdurulması) size ne yaşıyor?

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Yardım İsteme

İkili gruplar halinde eşleşin. Partneriniz daha önce eşleşmediğiniz biri olsun. Her gruptan bir katılımcıya bir tabakta bir elma ve bir bıçak vereceğim. Hangi elinizi kullanıyorsanız, o eliniz çalışmıyor. Kullanım dışı. Ve elmayı yemek istiyorsunuz. Çalışmayan elinizi bacağınızın altına sıkıştırın.

Elmayı yemek için partnerinizden yardım isteyin. 5 dakika

Eş değiştirip tekrarlayın.

Nasıl yardım istedin? Ne yaşadın? Bu senin için nasıl bir deneyimdi?
Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

3. Egzersiz: Yaşamdan Örnekler

Bugünkü egzersizlere benzer, gündelik hayatınızdan örnekler düşünün. Grupla paylaşın.

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.
Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;
Bugün ne öğrendik?
Neye ilişkin farkındalığınız arttı?
Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

VI. OTURUM:

GÜVEN

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Güven geliştirmelerine yardımcı olmak,
2. Sosyal yetersizlik duygularında değişim sağlamak,
3. Güvensizlik duygularında değişim sağlamak,
4. Olumsuz benlik algılarına ilişkin farkındalık sağlamak,

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

1. Egzersiz: Kendimi Tanıtıyorum

1. Size 10 dakika zaman veriyorum. Kendinizi diğerlerine anlatacağınız bir sunum hazırlamanızı istiyorum. Hazırlayacağınız sunum sizi anlatacak ancak içeriği size ve sizin yaratıcılığınıza bağlı olacak. Her biriniz sırayla gruba 3 dakikalık bir sunum yapacaksınız.

2. Sırayla her katılımcı gruba 3 dakikalık sunum yapar.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Temas Süreci

1. İkili gruplar halinde eşleşin. Karşılıklı oturun. Birbirinize bakın. Kimseye söyleyemeyeceğiniz, anlatamayacağınız bir şeyi düşün. Düşündüğünüz şeyi anlatmayacaksınız.

5 Dakika boyunca birbirinize bakarak düşünün.

2. Bu söyleyemeyeceğiniz şeyi düşünürken, ne yaşıyorsunuz?

Ne deneyimlerinizi birbirinizle paylaşın. **5 Dakika**

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

3. Egzersiz: Yaşamdan Örnekler

Bugünkü egzersizlere benzer, gündelik hayatınızdan örnekler düşünün.
Grupla paylaşın.

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.
Süreç değerlendirmesi için şu sorular sorulur;
Bugün ne öğrendik?
Neye ilişkin farkındalığınız arttı?
Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

VII. OTURUM:

FARKINDALIK

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Farkında olmadan yapılan otomatik davranışlara ilişkin farkındalık kazanma,
2. Dikkati yönlendirme,
3. “Şimdi ve Burada”ya odaklanma,
4. Acelecilik ile ilgili farkındalık kazanma,
5. Sürece ilişkin farkındalık kazanma,
6. Duyu organlarının kullanımına ilişkin farkındalık

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcıların isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. 12 adet boş A4 kağıt, 12 adet kalem ve 12 adet büyük boy zarf
4. Çeşitli resimli mecmualar (50 adet)
5. 12 adet A4 kağıdı, 12 adet uhu ve 12 adet makas

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

1. Egzersiz: Anlık Deneyimlerim

1. Resimli mecmualar, boş A4 kağıtları, uhu ve makas dağıtacağım.

Şu anda içinde bulunduğunuz ruh halini yansıtacak bir kolaj çalışması yapacaksınız. Mecmualara bakarak, size uygun resimler seçin.

Kolaj çalışmanızı tamamlamak için **15 dakikanız** var.

2. İkili gruplar halinde eşleşmeleri istenir. **10 dakika** boyunca tahtaya yazdığım soruları birbirinizle paylaşarak cevaplayın.

Ne yapacağına nasıl karar verdin?

Resimleri o karara göre mi seçtin?

Yoksa bulduklarına göre kararını mı değiştirdin?

Neler dikkatini çekti?

Aradığın şeyler dışında dikkatini neler çekti?

Bunu yaparken dikkatin nasıldı?

Dikkatin dağıldı mı?

3. A, B'ye ne yaptığını anlatsın. Yaptığın kolaj çalışmasını partnerine anlat.

Önce A anlatsın, B duyduğunu A'ya anlatsın. Sonra eş değiştirin.

10 dakika boyunca birbirinizle konuşun.

Şu soruları birbirinize cevaplayın;

Ne duydun?

Nasıl dinledin?

Bir şey kaçırdın mı?

Farklı bir şey mi duydun?

Dinlerken başka bir şeye dikkatin kaydı mı?

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Süreç Farkındalığı

1. İkili gruplar halinde eşleşin.

Şimdi, bugünkü grup sürecini düşünün.

10 dakika boyunca partnerinizle aşağıdaki soruları cevaplayarak paylaşın.

Başladığımız andan şimdiki zamana kadar geçirdiğiniz süreçte nasıldınız?

Birbirinizle paylaşırken nasıldınız?

Yaşarken nasıldınız?

Dikkatinizi tam olarak verebildiniz mi?

Grup sürecinde size eşlik eden duygularınızın ne kadar farkındaydınız?

Bedeninize dair farkındalıklarınız neler?

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

3. Egzersiz: Dikkati Yönlendirme

Odanın içinde **5 dakikalık** bir keşif gezintisine çıkacaksınız.

Mümkün olan “*en yavaş*” halinizle gezinize çıkın.

Yavaşlamak sizin için nasıl bir deneyimdi?

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

4. Egzersiz: Yaşamdan Örnekler

Bugünkü egzersizlere benzer, gündelik hayatınızdan örnekler düşünün. Grupla paylaşın.

Kapanış:

Süreç özetlenir. Egzersizler anlatılır.

Bugün ne öğrendik?

Neye ilişkin farkındalığımız arttı?

Bunu hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

Kendime Mektup:

“Kısa ve öz olarak şimdi ve burada iki saat içinde ne yaşadım?”

VIII. OTURUM:

ÖZÜMSEME ve SONLANDIRMA

Süre: 120 Dakika

Amaçlar:

1. Grup çalışmasının genel özetini yapmak,
2. Yaşantıları özümsemek,
3. Öğrenilenleri pekiştirmek,
4. Farkındalıkları ortaya çıkarmak,
5. Grup çalışmasını sonlandırmak

Araçlar, Teknik ve Egzersizler:

1. Üzerlerinde katılımcılarının isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Tahta ve tahta kalemi
3. Katılımcılara ait büyük boy zarflar

Süreç:

Son bir hafta içinde neler yaşadınız?

Şimdi burada bunu konuşurken duygu, düşünce ve beden boyutunda ne yaşıyorsunuz?

Açıklama:

Şu ana kadar gerçekleştirilen yedi oturumun genel özeti yapılır. Oturum konuları ve kapsamı paylaşılır. Bilgi aktarılır.

1. Egzersiz: Kendime Mektup

1. Yedi hafta boyunca her oturum sonunda yazdığınız “**Kendime Mektup**” kağıtlarını size dağıtacağım. Kendinize yazdığınız mektupları okuyun.

Yazdıklarınız içinde sizin için önemli olan şeyleri işaretleyin.

3. İçlerinden sizde en belirgin duygu uyandıran 1 şeyi seçin. Onu grupta paylaşın.

Duygu, Düşünce ve Beden boyutunda ne yaşadınız?

2. Egzersiz: Özümseme

1. Bugün grubumuzun sekizinci ve son oturumu. Bu grupta bulunmak sizin için nasıl bir deneyimdi? Bu deneyimi duygu, düşünce ve beden boyutlarında tanımlayın.

Şu sorulara cevap arayın;

Bu gruptan ne öğrendiniz?

Bu grup sizde nasıl bir farkındalık sağladı?

Neye ilişkin farkındalığınız arttı?

Burada öğrendiklerinizi, fark ettiklerinizi hayatınıza nasıl geçireceksiniz?

3. Egzersiz: Geri çekilme

1. Grubu sonlandırmadan önce gruba (birbirinize) söylemek istediğiniz bir şey var mı?
2. Gruptan ayrıldığınızı hayal edin. Grubu düşündüğünüzde keşke söyleseydim diyeceğiniz herhangi bir duygu veya düşünceniz olur muydu?

