



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LOGOTERAPİYE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN SAĞLIKLI BİR KİMLİK ALGISI OLUŞTURMASINA
ETKİSİ

Hazırlayan:

Esat ŞANLI

Danışman:

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Doktora Tezi

Samsun - 2016

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LOGOTERAPİYE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN SAĞLIKLI BİR KİMLİK ALGISI OLUŞTURMASINA
ETKİSİ**

Hazırlayan:

Esat ŞANLI

Danışman:

Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

Doktora Tezi

Samsun - 2016

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım doktora tezinde, proje aşamasından sonuçlanmasına kadar olan süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi; tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

__ / __ / __

Esat ŞANLI

TEZ KABUL ve ONAYI

Esat Şanlı tarafından hazırlanan “Logoterapiye Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sağlıklı Bir Kimlik Algısı Oluşturmasına Etkisi” başlıklı bu çalışma, 12/12/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI (Danışman)

Üye : Prof. Dr. Melek KALKAN

Üye : Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Üye : Doç. Dr. M. Sait KURŞUNOĞLU

Üye : Yrd. Doç. Dr. Erdoğan BOZKURT

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../.../.....

Enstitü Müdürü

ÖZET

LOGOTERAPİYE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN SAĞLIKLI BİR KİMLİK ALGISI OLUŞTURMASINA ETKİSİ

Esat ŞANLI

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Doktora, Aralık/2016

Danışman: Prof. Dr. Kurtman Ersanlı

Bu araştırmanın amacı, logoterapiye dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının ileri ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisini incelemektir.

Araştırmada Solomon Dört Grup Deneysel Modeli kullanılmıştır. Buna göre çalışmada her biri 16 üyeden oluşan iki deney ve iki kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 11 hafta boyunca logoterapi odaklı psikoeğitim programı uygulanmıştır. Oturumlarda; kimlik ve anlam, yaşam ve anlam, hayatta rollerimiz, sorumluluklar ve anlam, aile ve anlam, logootobiyoğrafı, güçlüklerin anlamı, değerler ve anlam, otantik hedefler gibi konulara ağırlık verilmiştir. Kontrol gruplarına herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Veri toplama aracı olarak Ersanlı ve Şanlı (2015) tarafından geliştirilen “Kimlik Algısı Ölçeği” kullanılmıştır. Solomon Dört Grup Deneysel Modeline uyumlu olarak bir deney, bir de kontrol grubuna ön test uygulanmış; bir deney ve bir kontrol grubuna ise uygulanmamıştır. Bütün gruplara sontest uygulaması yapılmıştır. Oturumların sonlanmasının üzerinden üç ay geçtikten sonra dört gruba da izleme ölçümü yapılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler; deney gruplarının olumsuz kimlik algısı düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığını, olumlu kimlik algısı düzeylerinin ise anlamlı düzeyde arttığını ortaya koymuştur. Kontrol gruplarına ait puanlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla, logoterapi odaklı psikoeğitim programının ileri ergenlik dönemindeki bireylerin olumsuz kimlik algısının azalmasında, olumlu kimlik algısının da artmasında bir başka deyişle sağlıklı bir kimlik algısı geliştirmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve ilgililere, araştırma sonuçlarına bağlı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kimlik, Kimlik algısı, logoterapi, ileri ergenlik, kimlik bunalımı.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PSYCHO-EDUCATION PROGRAM DEVELOPED ON THE BASIS OF LOGOTHERAPY ON THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY SENSE OF IDENTITY AMONG ADOLESCENTS

Esat ŞANLI

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Science

Psychological Counseling and Guidance, Ph.D., December/2016

Thesis Advisor: Prof. Dr. Kurtman Ersanlı

This study aims to examine the effect of psycho-education program developed on the basis of logotherapy on the development of a healthy sense of identity among adolescents.

Solomon Four Groups Model was used in the study. Under this model, two experimental groups and two control groups, each of 16 members, were formed. Experimental groups received logotherapy-focused psycho-educational program for 11 sessions. The titles of the sessions are identity and meaning, life and meaning, roles in our life, responsibilities and meaning, family and meaning, logobiography, suffering and meaning, values and meaning, authentic goals, evaluation and termination. On the other hand, control groups received no specific treatment. The "Sense of Identity Scale" developed by Ersanlı ve Şanlı (2015) was used as the main data collection tool. In accordance with Solomon Four Groups Experimental Model, one experimental and one control group took a pre-test; however, the remaining groups did not attend such a test. All groups took a post-test. Monitoring was applied on all of the four groups three months after the end of the sessions.

Statistical analyses revealed that negative identity perception levels of the experimental groups decreased significantly while their positive identity perception levels increased significantly. However, there was no statistically significant difference in the scores of the control groups. Thus, it can be concluded that logotherapy-focused psycho-educational programs may be effective in decreasing the negative identity perceptions and increasing positive identity perception, in other words, helping to develop a healthy identity perception in individuals in late adolescence. Briefly, the findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions based on the results of the research were presented.

Keywords: Identity, sense of identity, logotherapy, late adolescent, identity crisis.

ÖNSÖZ

Hırsla mutluluğun arandığı, mutluluğun da bir o kadar hırsla insanlardan uzaklaştığı bir dönemde yaşıyoruz. Benzer olarak, şaşkınlık içerisinde bir kimlik arayışı içerisinde iken daha derin bir kimlik bunalımının içerisinde buluyoruz kendimizi. Küçük bir mum ışığı alıp elimize büyük bir ümitle anlam arıyoruz karmaşık dünyamızda. Anlamsız bir haykırış düşüyor kucağımıza... Asrın çığ gibi büyüyen anlamsızlık buhranından en büyük hisseyi alanlar tam da kimlik arayışı içerisindeyken o buhranın içinde kendini bulan ergen ve beliren yetişkinlerdir zannediyorum.

Her gün başında, güzel güneşin tüm sevecenliğiyle arz-ı endam etmesi, her saniye ve her nefesle gelen yeni lütuflar, görmek, işitmek vb. sayılmayacak bunca anlamlı güzelliğin içerisinde bu anlamsızlık çılgınlığının kaynağı, biraz dikkatle kendisini gösterivermektedir. Manadan maddeye yönelen özler; özünden çevreye yönelen gözler, hikmetten boşluğa saplanan sözler yöneldikleri yerlerde aradıkları anlamı bulamamaktadırlar. İşte tam da bu noktada logoterapi; bu durumun bir anlam boşluğu olduğu, çağın nevrozu olarak kitlesel bir şekil aldığı teşhisiyle ortaya atılmakta ve bu boşluğun anlamdan başka hiçbir etkiyle tam olarak doyurulmuş olamayacağı önermesinde bulunmaktadır. Bu önerme doğrultusunda bütün gücüyle bireylerin zaten var olan fakat dikkatlerini başka alanlara yönelttikleri için göremedikleri anlamları görmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır.

İleri ergenlik dönemindeki bireyin ruhsal sağlığı; elde etmeye çalıştığı işinin, sağlıklı yollarla kazanacağı aşının ve seçeceği arkadaşının sağlığıdır. Dolayısıyla bu dönemde elde edilecek sağlıklı bir kimlik algısının her dönemdekinden biraz daha fazla önemli olduğunu söylemek mümkündür. Henüz kazanılmamış, kısmen kazanılsa da istikrar elde edilmemiş bir kimliğin yanı sıra, çok farklı alanlarda çok yeni yaşantılar vardır çünkü bireyin hayatında...

Batı ülkelerinden sonra Asya kültür kuşağının da hızla etkisi altında kaldığı kimlik bunalımı ve anlam boşluğundan Türkiye de fazlasıyla etkilenmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın, ileri ergenlik dönemindeki bireylerin hayatlarındaki anlamları keşfetmelerine, kimlikleriyle buluşmalarına bir nebze de olsa katkıda bulunması oldukça anlamlı görülmektedir.

Yapılan bu çalışmanın gerek akademik sahada, gerekse uygulama sahasında başlatılacak yeni girişimler ve araştırmalar için zemin teşkil etmesi ümit edilmektedir.



TEŞEKKÜR

Her kapsamlı araştırmada olduğu gibi bu araştırmaya da çekirdek halinden filizlenip meyve verecek seviyeye gelmesine kadar doğrudan ya da dolaylı olarak çok katkı sunanlar olmuştur. Bu katkıların her birisi de oldukça değerlidir. Hepsini burada saymam mümkün değilse de, bir kısmını anmanın önemli bir görev olduğu kanaatindeyim.

Tecrübesinden çevresindeki hemen herkesin yararlanmak istediği, ülkenin çeşitli yerlerindeki toplantılardan sık sık davet alan, başka danışmanlıklarıyla birlikte girişimciliğiyle birçok projenin içerisinde bulunan fakat bu yoğunluğuyla birlikte her ihtiyacım olduğunda ciddiyetle ilgilenen, tıkanığımı düşünüp ümitsizliğe düştüğüm zamanlarda akılcı yollar göstererek ümitlendiren, yetersizliğimi hissettiğim zamanlarda teşvik edip cesaretlendiren değerli danışmanım Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya hayatım boyunca unutmayacağım bu destekleri için teşekkürü bir borç bilirim.

Bir fizikçi olmasına rağmen ince ruhuyla yapmış olduğu psikolojik tahlillerine daima güvendiğim ve tez konumun belirlenmesine unutamayacağım desteğiyle Fatih TÜRK'e gönülden teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmanın tez izleme komitelerinde yapmış olduğu katkılardan ötürü Doç.Dr. M. Sait KURŞUNOĞLU'na; ayrıca özellikle yöntem ve analiz safhalarında değerli yardımlarını benden esirgemeyen Prof. Dr. Melek KALKAN; Doç. Dr. Yüksel TERZİ, hocalarıma da en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, tez savunma sınavında yapmış oldukları değerli katkılarından dolayı Prof. Dr. Mustafa KUTLU ve Yrd. Doç. Dr. Erdoğan BOZKURT hocalarıma da çok teşekkür ederim.

Beni yetiştiren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sevgili babam Abdullah ŞANLI'ya, biricik annem Sevil ŞANLI'ya minnet ve şükranlarımı sunuyorum. Son olarak çalışmanın görünmeyen kahramanı; sabırlı, vefakâr, fedakâr eşim Meryem ŞANLI'ya kalbî teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	i
TEZ KABUL ve ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	xii
ŞEKİLLER	xiv
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Denenceler	4
1.5. Sayıtlılar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar	6
1.8. Araştırmanın Önemi	7
KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR ... 11	
2.1. Kimlik Kavramı.....	11
2.1.1. Ergenlerde Kimlik Algısı.....	11
3. Kimlik Kuramları.....	13
3.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında Kimlik Keşfi.....	13

3.1.1.	Ergenlik Dönemi: Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası.....	14
3.1.2.	Beliren Yetişkinlik Dönemi: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık	18
3.2.	Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli.....	19
3.2.1.	Başarılı Kimlik Statüsü	20
3.2.2.	Bağımlı (İpotekli) Kimlik Statüsü.....	20
3.2.3.	Moratoryum Kimlik Statüsü	21
3.2.4.	Kargaşalı (Dağınık) Kimlik Statüsü.....	21
3.3.	Berzonsky'nin Kimlik Oluşturma Tarzları Modeli	22
3.4.	Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli	22
3.5.	LOGOTERAPİ	23
3.5.1.	Logoterapinin Hayat Felsefesi	24
3.5.2.	Temel Kavramlar	28
3.5.2.1.	Anlam İstemi ve Hayatın Anlamı.....	28
3.5.2.2.	Özgürlük ve Sorumluluk	31
3.5.2.3.	Varoluşsal Engellenme ve Boşluk.....	33
3.5.2.4.	Noöjenik Nevroz	35
3.5.2.5.	Kitle Nevrozu	35
3.5.2.6.	Acı, Güçlükler ve Anlam.....	36
3.5.3.	Logoterapik Teknikler	37
3.5.3.1.	Paradoksal Niyet Tekniği:	37
3.5.3.2.	Düşünce Odağını Değiştirme	38
3.5.3.3.	Sokratik Diyalog.....	39
3.5.3.4.	Tutumların Biçimlendirilmesi (Modification of Attitudes).....	39
1.5.4	Logoterapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırması.....	40
3.5.4.1.	Logoterapi ve Psikanaliz	40
3.5.4.2.	Logoterapi ve Bireysel Psikoloji	41
3.5.4.3.	Logoterapi ve Bilişsel Yaklaşımlar	42

3.6. Anlam Odaklı Danışma ve Terapi	43
3.6.1. Anlam Odaklı Müdahale Stratejileri.....	43
3.6.2. İçsel Özdeğer Geliştirilmesi.....	44
3.6.3. Çift Vizyon Stratejisi	44
3.6.4. Purpose – Understanding – Responsibility - Evaluation (PURE) Müdahale Stratejisi	45
3.6.5. ABCDE Müdahale Stratejisi	47
3.6.6. (Çift) Dual Sistem Stratejisi.....	53
3.7. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	54
3.7.1. Kimlik Algısına Yönelik Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	54
3.7.2. Kimlik Algısına Yönelik Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar .	60
3.7.3. Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	63
3.7.3.1. Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Betimsel Araştırmalar...	63
3.7.3.2. Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Deneysel Araştırmalar ..	68
3.7.3.3. Logoterapiye Yönelik Yurtiçinde Yapılmış Betimsel Araştırmalar	73
3.7.3.4. Logoterapiye Yönelik Yurtiçinde Yapılmış Deneysel Araştırmalar....	77
YÖNTEM.....	80
4.5. Çalışma Grubu.....	80
4.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	80
4.6. Araştırmanın Modeli	84
4.7.2. Kimlik Algısı Ölçeği (KAÖ)	86
4.8. Verilerin Analizi.....	92
4.9. Eğitim Programının Hazırlanması.....	93
4.9.1. Psiko eğitim Programı.....	98
BULGULAR.....	140
TARTIŞMA ve YORUM.....	152
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	165

5.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	165
5.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	166
KAYNAKÇA	167
EKLER	184
EK-1 Kimlik Algısı Ölçeği	184
EK-2 Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım.....	185
EK-3 Roller Anketi	186
EK-4 Açlıktan Ölen Köpek.....	188
EK-5 Sorumluluklarım Formu	189
EK-6 Ailem ve Ben Çalışma Formu	190
EK-7 Şiir	191
EK-8 Değerlerim Formu	192
EK-9 Hedefler Formu	193
ÖZGEÇMİŞ	197

TABLULAR

Tablo 1 Kimlikle İlgili Terimlerin Türkçe'ye Çevrilmiş Biçimleri	7
Tablo 2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Kuramı ve Karşılık Gelen Kimlik Duygusu	13
Tablo 3. Kimlik Bocalamasının Öğeleri	17
Tablo 4. Marcia'nın Kimlik Statüleri Bunalım ve Bağlanma Durumları	22
Tablo 5. PURE Gelişim Prensipleri	45
Tablo 6. Potansiyel Çalışma Grubunun Oluşturulması İçin Ölçüt Kabul edilen Sorular ve Sorulara Verilen Yanıtların Nasıl Kullanıldığına Yönelik Frekanslar	81
Tablo 7. Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri	82
Tablo 8. Yaşa Göre Grupların Betimsel İstatistikleri.....	82
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İlk Ölçüm Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	83
Tablo 10. Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İlk Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 11. Solomon Dört Gruplu Deneysel Modelin Simgesel Görünümü	84
Tablo 12. Araştırmanın Deneysel Deseni	85
Tablo 13. Maddelerin Faktör Yükleri ve Madde Toplam Puan Korelasyonları	87
Tablo 14. AFA Sonucu Maddelerin Faktörlere Dağılımları, Faktörlerin Açıkladıkları Varyanslar	88
Tablo 15.DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum İndeksleri.....	89
Tablo 16. Ölçek Bağıntılı Geçerlilik- Korelasyon Sonuçları.....	92
Tablo 17. Grup ve Ölçümlere Göre Normallik Dağılımını Gösteren Shapiro-Wilks Değerleri.....	93
Tablo 18. Çeşitli Deneysel Çalışmalarda Kullanılan Logoterapi Programı Süreç Örnekleri	95
Tablo 19.Kimlik Bocalamasının Öğeleri ve Oturumlar	96
Tablo 20. Logo-otobiyografi Programı Oturumunun Temel Yapısı.....	123
Tablo 21. Deney 1 Grubunun Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları... ..	140

Tablo 22. Deney 1 Grubunun Olumlu Kimlik Algısı ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Anova Analizi Sonuçları	141
Tablo 23. Kontrol 1 Grubunun Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları	142
Tablo 24. Kontrol 1 Grubunun Olumlu Kimlik Algısı ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Anova Analizi Sonuçları	143
Tablo 25. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz	144
Tablo 26. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	144
Tablo 27. Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında	145
Tablo 28. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları	146
Tablo 29. Deney 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları	147
Tablo 30. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklemeler İçin T -Testi Sonuçları	148
Tablo 31. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	148
Tablo 32. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	149
Tablo 33. Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu	150

ŞEKİLLER

Şekil 1. İnsan Varlığının Üç Boyutu	25
Şekil 2. Varoluşsal Engellenme Şematik Anlatımı	34
Şekil 3. Beklenti Korku Döngüsü	37
Şekil 4. Hiper Niyet-Hiper Düşünme Döngüsü	38
Şekil 5. KAÖ'ne İlişkin Özdeğerler Grafiği	87
Şekil 6. İki Faktörlü KAÖ İçin Yol Şeması	91



KISALTMALAR

KAÖ: Kimlik Algısı Ölçeği

MCT: Meaning Centered Therapy (Anlam Odaklı Terapi)

PURE: Purpose, Understanding, Responsibility, Evaluation



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya ilişkin *problem durumu*, *problem cümlesi*, *alt problemler*, *denenceler*, *sayıtlar*, *sınırlılıklar*, *araştırmanın önemi* ve *tanımlar* yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Varlıklar âlemine baktığımızda dünyaya geldiği andan itibaren çok çeşitli şekillerde varlığını ve etrafında görmüş olduğu varlıkları anlamlandırma çabası içerisinde olan tek varlığın insan olduğunu görürüz. Bazen sözel olarak dillendirilen bu arayışlar, kimi zaman ruhun derinliklerinde kendisini hissettirmekte ve tatmin edici yanıt bulmadığı sürece gizil bir sancı olarak kişiliğin ve kimliğin bütünlüğünü de etkileyebilmektedir. İnsanlığın, yeryüzünde hayatını kolaylaştıracak birçok sorunun cevabını bulduğu görülmekteyken kendi varoluşu ve kimliğine dair bizzat kendi içinden gelen sorular karşısında zorlanması, bu sorunla yüzleşmenin güçlüğüne ortaya koymaktadır. Tüm düşünce tarihinin bu sorgulamanın bir ürünü olduğunu söyleyebiliriz.

Jung (2005, s.175), “Bu gezegenin yüzeyinde insan eliyle meydana gelmiş olan her türlü tarihsel değişikliğin baş sorumlusu olan psişemiz, çözülmesi imkânsız bir belirsizlik ve sırrına erilmez bir harika, sürekli şaşkınlık konusu bir obje olarak kalır” diyerek bu durum karşısındaki hayretini dile getirmektedir. Dünyaya gelen her bireyin bu hayret verici sorgulamayla en yoğun biçimde karşılaştığı dönem ise ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenlik döneminde; her birey, örtük ya da belirgin bir biçimde varoluşunu, çevresindeki olay ve olguları, kanunları, kültürleri, inançları, kısaca yaşama dair her şeyi sorgulamakta ve bunlardan bir kısmını deneyimleme çabası içerisine girmektedir. Genel olarak ergenlik döneminde yaşanan varoluşsal sorgulama; kendini ve çevresini anlamlandırma sürecinde

belirsizlik, karmaşa, kaygı gibi duygular için bir zemin oluşturmaktadır. Belirsizlik ise insan için temel bir kaygı kaynağıdır. Bu ve benzeri duyguların bir arada yoğun biçimde bireyde baş göstermesi ise içsel bir kriz durumudur. Bu içsel krizin birçok davranışsal ve gözlenebilir yansımaları söz konusudur.

Ergenlik döneminde çoğu zaman derinlemesine yaşanan içsel krizin ilk yansımaları aile içerisinde görülmektedir. Ergen; sahip olduğu kültür, inanç, değer gibi hayatını yönlendiren birçok veriyi ailede elde etmektedir. İçinde bulunduğu zaman diliminde sahip olduğu bu veriler her geçen gün daha da derinlemesine sorgulanmaktadır. Bu bağlamda aile üyeleriyle daha önceki gelişim dönemlerinde gözlenmeyen türden çatışmalar yaşanmaktadır. Bu çatışmalar bazen açık bazen de gizil ve pasif yollarla kendini gösterebilmektedir. Bu sorunların sağlıklı olarak çözüm bulması ya da bulmaması aile içi iletişimin sağlıklı olmasıyla yakından ilgilidir. Aile içerisinde özellikle ergenle olan iletişim sağlıklı olursa mevcut içsel kriz sosyal bir kriz haline dönüşebilmektedir (Meesus, Oosterwegel ve Vollebergh, 2002).

Ergenlik ve ileri ergenlik dönemlerindeki bireyler; yaşamının büyük bir kısmını eğitim ortamlarında geçirmektedir. Dolayısıyla yaşanan krizin ikincil yansımaları da daha çok bireyin eğitimi üzerindedir. Eğitime karşı ilgisizlik; eğitimciler ve akranlarla iletişimde istikrarsızlık hatta zaman zaman geçimsizlik bu krizin belirgin yansımaları arasında yer almaktadır. Aslında bütün bu çatışmalarının aynı zamanda birer kimlik denemesi olduğunu söylemek mümkündür. Erikson'un; söz konusu dönemi, "kimlik karmaşası"nın odak noktası olarak göstermesinin temel nedeni bu olsa gerektir (Dereboy ve Çelen, 2012).

Kimlik bunalımını tetikleyen unsurlar yalnızca bunlar değildir. Bu dönemde ergen bir taraftan nasıl bir birey olduğunu sorgularken, bir taraftan da nasıl bir birey olmak istediğini; dolayısıyla geleceğini de sorgulamaktadır. Hedeflerini de belirginleştirmek istemekte, fakat birçok unsurdan beslenen içsel kriz döneminde bunu da tam olarak yapamamaktadır. Birey geçmişini ve şu anını varoluşsal olarak net biçimde anlamlandıramadığı için geleceğini de anlamlandıramamaktadır. Bu durumun mevcut belirsizliklere yenilerini ekleyebileceğini söyleyebiliriz.

Ergenin içsel bunalımı sosyal bir bunalım halini aldıkça yaşadığı sorgulamada derinleşmekte fakat sorgulamayı sağlıklı biçimde yürütebileceği dingin

ruh halini kaybetmektedir. Bu durumda, kriz halinin uzaması ergen için tahammülü zor bir yük olmaktadır. Böylece ergen içinde bulunduğu bireysel ve sosyal çatışmalardan uzaklaşmak için bir sığınak aramaya koyulmaktadır. Bu sığınak sağlıksız bir seçimle, örneğin; yanlış bir akran grubu ve dolayısıyla sağlıksız bazı deneyimleri beraberinde getirebilmektedir. Hatta kriz ve çatışmalardan anlık da olsa sıyrılabileceği düşüncesiyle bağımlılık yapan zararlı maddelere yönelebilmektedir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalara baktığımızda bu kriz durumunun ergenlik dönemi sınırlarını aştığı(Atak ve Çok, 2010) görülmektedir. Evlilik, anne baba olma, eğitimi tamamlama, ailesinden bağımsız bir ev yaşamı sürme gibi yetişkinlik ölçütü sayılabilecek bazı yaşantılar genellikle yirmili yaşların sonlarına doğru ertelenmektedir. Bu durum üniversite eğitim yıllarına rast gelen ileri ergenlik döneminin toplum bazındaki yansımalarında da bazı değişikliklere neden olmuş ve olmaktadır. Bu çalışmayla ilişkili olarak bu değişikliklerden en önemlisi bireyin ergenlik döneminin sonlanmasına rağmen varoluşsal sorgulamasının netleşmemesi ve buna bağlı olarak belirgin, istikrarlı bir kimlik kazanımının olmamasıdır.

Üniversite yıllarına denk gelen ileri ergenlik dönemlerinde dünya görüşünde önemli değişiklikler olabilmektedir. Üniversite eğitimi; birçok farklı kültür ve görüşteki bireylerle bir arada olma imkânı sunmaktadır. Bu imkânla birey o ana kadar karşılaşmadığı, ya da detaylarıyla ilgilenmediği bazı dünya görüşlerini inceleme imkânı bulur. Bu durum birçok zaman görüşlerinin netlik kazanmasına sebep olsa da bazen bireyin daha çok kararsızlık yaşamasına sebep olabilmektedir.

Bilimsel ve teknolojik alandaki göz kamaştırıcı geliştirmeler insan ilişkilerini olumsuz etkilediği gibi değerler erozyonu yaşanmasına da sebep olmaktadır. Bunun sonucu olarak toplum, özellikle de gençler sarsıcı bir değer bunalımı yaşamaktadırlar. Buraya kadar yapılan değerlendirmelere göre; ergenlerin problem alanlarının temelinde varoluşsal boşluk ve anlam kaybının yer aldığı söylenebilir. Bu durumda özellikle ergenlik ve ileri ergenlik yıllarında anlam ve kimlik arayışı ihtiyacının sağlıklı bir yol bulması önem arz etmektedir. Akışına bırakıldığında bu arayışın, olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşüncesinden yola çıkarak anlam ve kimlik bunalımı yaşayan ergenlere; etkisi sınanmış yaklaşımlar doğrultusunda sağlıklı bir kimlik algısı geliştirebilmelerine yönelik gerekli yardımın verilmesinin oldukça önemli bir konu olduğu görülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Logoterapiye dayalı psikoeğitim programı, ileri ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı kimlik algısı düzeylerini artırmakta mıdır?

1.3. Alt Problemler

Araştırmanın yukarıda belirtilen amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemler belirlenmiştir;

1. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumsuz kimlik algısı öntest -son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumlu kimlik algısı öntest-son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı öntest -son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı öntest-son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan ve katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan ve katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların olumlu ve olumsuz kimlik algısı sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Denenceler

Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda belirlenen denenceler şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.
2. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.
3. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı öntest -son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
4. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı öntest-son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
5. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanları, katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
6. Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanları, katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
7. Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların olumlu ve olumsuz kimlik algısı son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.5. Sayılılar

1. Araştırmaya katılacak olan deney ve kontrol grubu üyelerini oluşturacak bireylerin Kimlik Algısı Ölçeği'ne içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmiştir.
2. Araştırmanın örnekleminde bulunan ergenlerle yapılan görüşmelerde katılım gönüllülük esasına dayandırılmış; sonraki oturumlarda aksi durum beyan edilmedikçe gönüllülüğün sürdüğü varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Katılımcıların kimlik algısı düzeyleri, Kimlik Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlarla sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın çalışma grubu 18-22 yaş arasına denk gelen ileri ergenlik dönemindeki bireylerle sınırlıdır

1.7. Tanımlar

Logoterapi: Victor Frankl'ın geliştirmiş olduğu anlam merkezli, varoluşçu yönelimli psikoterapi yaklaşımıdır (Frankl, 1967; Wong , 1997).

Kimlik: Erken çocukluk deneyimlerinin gelişimsel bir sonucu, başarılı uyumun özeti ve kişiliğin yapısal oluşumu olarak değerlendirilebilir (Balkaya, 2005, s. 23; Hoare, 2001).

Kimlik Duygusu: Kimlik duygusu ego kimliğinden alınan süreklilik ve aynılık algısıdır (Dereboy ve diğ., 1994).

Kişisel Kimlik: Erikson bireyin geçmiş deneyimleri, özdeşleşmeleri ile şimdiki deneyim ve özdeşleşmelerin kendi gözündeki birleşimini kişisel kimlik olarak tanımlar (Köker, 1997)

Moratoryum: Moratoryum, gencin yetişkinlik sorumluluklarını almaya hazırlanması için zaman kazanma dönemi, kesinleşmiş bağlanmalar yapmadan önce bazı kimlik örüntülerini deneyerek, araştırma yaptıkları etkin bir süreçtir (Marcia, 1980; Köker, 1997).

Kimlik Karmaşası: Bazı gençler krizin getirdiği zorluklarla başa çıkamayarak kimlik karmaşası denilen bir duruma geriler. Kimlik karmaşası yaşayan ergenin genel portresi rahatsız edicidir. Bu ergen psikososyal öz-tanımlamaya ulaşamamıştır ve karar vermeyi tehdit edici ve çatışmalı olarak görür. Karar vermedeki başarısızlık yalnızlık hissini arttırır (Balkaya, 2005, s. 26; Elkind, 1978)

Kimlik Dağınıklığı: Gençlerin günlük yaşam davranışlarını açıklamakta önemli bilgiler sağlayan kimlik karmaşasının daha da ağırlaşmış, ciddi psikiyatrik hastalıkları doğuran sonucu ise kimlik dağınıklığıdır (Köker, 1997; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2005).

Ters Kimlik: Toplum içinde bir yer edinemeyen, gelecekte umudunu kesen gencin topluma sırtını çevirerek, toplumun, anne babasının hatta kendisinin beklentilerine ters düşen davranışları denemesi, yıkıcı role saplanmasıdır (Yörükoğlu, 1986).

Kimlik Sorunu: İleriye dönük amaçlar, meslek seçimi, arkadaşlık kurma biçimi, cinsel yönelim ve davranış, ahlaki değerler ve gruplara bağlılık gibi kimlikle ilgili birçok konuda belirsizlik gösterme (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2005, s. 289).

Dereboy ve Çelen (2012), ruhsal nitelikleri, yaşantıları veya yapıları anlatmak için kullanılan İngilizce terimlerin dilimize farklı biçimlerde çevrilmesinden kaynaklanabilecek anlam kargaşasının önüne geçebilmek için yaygın olarak kullanılan bazı kelimeleri aşağıdaki şekliyle sınıflandırmışlardır. Kimlik kavramıyla ilgili farklı kavramların çevrilişi yer aldığı için bu çalışmada da yararlı olacağı düşüncesiyle tabloya aynen yer verilmiştir(Tablo 1).

Tablo 1. Kimlikle İlgili Terimlerin Türkçe'ye Çevrilmiş Biçimleri

TERİM	TÜRKÇE KARŞILIKLARI
<i>Committment</i>	bağlanma, kararlılık, gönül verme
<i>ego identity</i>	benlik kimliği, ego kimliği
<i>Exploration</i>	araştırma, arayış, keşfetme
<i>identity crisis</i>	kimlik bunalımı, kimlik dönemeci, kimlik krizi
<i>identity confusion</i>	kimlik bocalaması, kimlik kargaşası, kimlik karmaşası
<i>identity diffusion</i>	kimlik dağılması, kimlik dağınıklığı
<i>identity disorder</i>	kimlik bozukluğu
<i>identity disturbance</i>	kimlik rahatsızlığı
<i>identity status</i>	kimlik statüsü
<i>achieved</i>	Başarılı, erişilmiş
<i>diffused</i>	başarısız, dağınık, kargaşalı
<i>foreclosure</i>	bağımlı, erken bağlanmış, ipotekli
<i>moratorium</i>	askıya alınmış, bunalım, kararsız, moratoryum
<i>Self</i>	benlik, kendi, kendilik, öz, özbenlik
<i>self-esteem</i>	benlik saygısı, kendilik saygısı, özdeğer duygusu
<i>self-image</i>	kendilik imgesi, özimgesi
<i>self-identity</i>	kendilik kimliği, özkimliği
<i>Self-representation</i>	kendi tasarımı, kendilik temsili, öztasarımı

1.8. Araştırmanın Önemi

Dünyaya gelişinden itibaren bireyin her gelişimsel dönemde yerine getirmesi sağlıklı gidişatın bir gereği olan bazı gelişimsel görevleri vardır. Bu görevlerden oldukça önemli bir tanesi, bireyin kim olduğu, amacının ne olduğu gibi sorulara net ve kendisi için tatmin edici yanıtlar geliştirmesidir. Geliştirilen yanıtlar

doğrultusunda sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaktadır. Bu algının sağlıklı olması, bireyin kendisini, dünyasını sağlıklı algılamasını sağlamaktadır. Kimlik algısının sağlıklı olması ise kişinin kendisini ve çevresini sağlıklı algılamasına ve sağlıklı algılarla bağlantılı olarak kendisi ve çevresi için zedeleyici tutumlar geliştirmesine sebep olmaktadır.

Psikolojik hizmetler doğrultusunda çözümü için çaba sarf edilen birçok bozukluğun temelinde sağlıklı bir kimlik algısının yattığını çeşitli araştırma sonuçları ortaya koymaktadır. Bu anlamda sağlıklı kimlik algısı, birçok probleme doğrudan ya da dolaylı olarak eşlik etmektedir (Dereboy ve Çelen, 2012). Özellikle doğrudan sorunun kaynağı olduğu durumlarda, soruna kaynaklık eden kimlik algısına değil de, bazı yansımalarına odaklanıldığında yardım sürecinin çok etkili olmadığı görülmektedir.

Bilinç ya da bilinçdışı düzeyinde her tür psikoterapinin insan kavramını ele alırken insan olguları boyutunu da değerlendirmesi gerektiğini söyleyen Frankl (2007, s.10), böyle olmadığı takdirde çağın anlamsızlık, kişisizleşme, insansızlaşma gibi rahatsızlıklarıyla başa çıkmanın mümkün olmadığını iddia etmektedir. Bu doğrultuda logoterapide Frankl, insanın anlam kaybıyla başa çıkması gerektiğini öne sürer (Johnson, 1968, s. 123). Frankl (1966) anlam kavramının insan olmanın getirmiş olduğu ortak değerlere işaret ettiğini ifade etmektedir (Frankl, 1966). Bu anlamda Frankl'ın geliştirmiş olduğu logoterapinin, ergenlerin kimlik algısı problemine etkin bir çözüm olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle araştırma sırasında geliştirilen logoterapiye dayalı psikoeğitim programının hem bu konuda çalışmak isteyen araştırmacılar hem de hedef kitlenin sağlıklı bir kimlik algısı kazanması noktasında oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Logoterapiye yönelik deneysel çalışmalar incelendiğinde; genellikle yaşam-ölüm çizgisinde, dolayısıyla varoluşunu ve amacını sorgulama sorumluluğuyla ister istemez yüz yüze gelmiş bireyler üzerinde çalışılmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (Golamı, Pasha, ve Sodanı, 2010; Hosseiniyan, Soudanı, ve Mehrabizadeh, 2010; Julom ve Guzmán, 2013). Ergenlere yönelik yapılan çalışmalar varsa da, bu çalışmalar doğrudan varoluşsal sorgulamaya ve kimlik algısına değil bu sorgulamanın uzantısı sayılabilecek duygulara odaklanmışlardır (Haditabar, Far, ve Amani, 2013; Kang, Kim, Song, ve Kim, 2013; Robotmili, ve diğ., 2015).

Hayatın normal gidişatı içerisinde hayatın anlamlı olup olmadığı pek sorgulanmaz. Genelde bu sorgulama hastalık, korku, kaygı, kayıp ve yas gibi durumlarla güncellenir ve derinlik kazanır (Bahadır, 2011, s. 134). Ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemi bu durumun istisnasıdır. Çünkü bu dönemde herhangi bir olumsuz yaşantı olmaksızın kuvvetli bir anlam sorgulaması söz konusudur. Söz konusu sorgulamanın Erikson (1966;1986) tarafından tanımlanması ve sınırlarının çizilmesi, Frankl (1966;1986) tarafından derince irdelenmesi ve çözüm önerilerinin sunulması oldukça etkili bir buluşturmadır. Bu buluşmanın odağında anlam ve ergen yer almaktadır. Nitekim Ševčíková (2006), kimlik bunalımı yaşayan ergenler için logoterapinin etkili bir yaklaşım olabileceğinin altını çizmiştir.

Yapılan çalışmalar, anlam arayışının türü ve yoğunluğunun gelişimsel dönemlere göre sınıflandırılabilirliğini göstermiştir (Lukas, 1991 akt.; Bahadır, 2011, s. 69). Buna göre ergenlik dönemine denk gelen yıllarda birey yakın çevresinin de etkisiyle yoğun bir biçimde anlam arayışı içerisine girmektedir. İleri ergenlik dönemi, ergenlik döneminin devamı sayılmaktadır. Ergenlik döneminde sorulagelen “ben kimim, neyim, niçin varım, nereden geldim, nereye gidiyorum, hayat nedir, hayatın anlam ve amacı nedir” gibi sorular bu dönemde yeniden ve çoğu zaman daha güçlü bir biçimde gündeme gelmektedir (Bahadır, 2011, s. 75). Birçok araştırma bulgusu, ileri ergenlik döneminde bireylerin kendilerini, yaşamlarını, geçmiş ve geleceklerini anlamlandırma sürecini henüz atlatamadıklarını doğrulamaktadır (Bahadır A. , 1999; Lukas, 1991; Atak ve Çok, 2010). Kritik yaşam tercihleriyle yüz yüze olduğu ileri ergenlik döneminde bireyin söz konusu belirsizlikleri yetişkinlik dönemine taşımaması oldukça önemlidir. Nitekim kimlik sorunlarıyla ilgili birçok betimsel çalışma, sorunu çeşitli yönleriyle irdelenmişken, doğrudan kimlik sorunlarına çözüm önerisi niteliğinde deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Nitekim Türkiye’de kimlik çalışmaları alanında çok sayıda araştırma yürüten Dereboy ve Çelen (2012), kimlik sorunu yaşayan bireylere yönelik psikolojik yardımın etkin yöntemlerini belirlemek ve bu yöntemleri alanda çalışanlara öğretecek düzenlemelere girişmenin son derece önemli ve gerekli olduğunun altını çizmektedirler. Dolayısıyla araştırmanın önemini artıran bir diğer nokta da ileri ergenlik dönemiyle kimlik sorununu deneysel bir zeminde buluşturmasıdır.

Genel olarak yaşamın; yaşam içerisinde bireyin anlam ve amacının, hem

kimlik gelişimi kuramcıları olan Erikson (1968), Marcia (1980), Berzonsky (1999), hem de Logoterapi kuramı öncüsü Frankl (1966;1986;1988) ve takip eden araştırmacılar tarafından sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmak adına oldukça önem arz ettiği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçların, logoterapi, anlam odaklı terapi, kimlik, kimlik bunalımı, kimlik algısı gibi konularda psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışma alanlarına katkı sağlayacağı dūřünölmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konuya ilişkin kuramsal açıklamalar, yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırma ve yayınlar derlenerek sunulmuştur.

2.1. Kimlik Kavramı

Kimlik kavramı ilk zamanlar daha çok klinik psikologlar tarafından yoğun olarak incelenirken daha sonra gelişim psikologları, sosyal psikologlar ve sosyologlar tarafından da ele alınmaya başlanmıştır (Morsünbül, 2005, s. 3). Kimlik kavramının fiziksel, bilişsel ve toplumsal öğeleri içeriyor olması (Marcia, 1980, s. 159; Horowitz, 2012), ayrıca psikolojik özellikleri açıklamak için kullanılan bazı kavramlarla olan yakınlığı bu kavramı tanımlamayı (Pekşen Süslü, 2002, s. 2) ve tanımlarken ortak bir noktada buluşmayı güçleştirmektedir (Atak, 2011, s. 164). Bu güçlüğü bir sebebi de genel olarak kimlik tanımının, varoluşsal bir konuma, ihtiyaçların içsel bir organizasyonuna, yeteneklere, kendilik algısına ve sosyopolitik duruşa göndermede bulunmasıdır (Marcia, 1980, s. 159). Bütün bu güçlüklerle birlikte bakış açısı geliştirmek için bir tanımlama gereklidir ve belli ölçüde mümkündür. Çalışmada kullanılacak terminolojinin daha iyi anlaşılması için alan yazında genel kabul görmüş bazı tanımlara yukarıda yer verilmiştir.

2.1.1. Ergenlerde Kimlik Algısı

Kimlik, benliğimiz konusunda geçmişte kimsek, yine o olduğumuz yolundaki öznel bir bütünlük, tutarlılık ve süreklilik duygusu; “ben kimim” sorusuna verdiğimiz başka herkesten ayrı, eşsiz bir insan olduğumuz yolundaki cevabımızdır (Şahin, 2009, s. 33). Marcia (1980, s. 159), kimlik inşasını, içsel bir öz yapılanma, enerjinin dinamik bir organizasyonu, yetenekler, inançlar ve bireysel tecrübeler olarak tanımlamıştır. Birey kendisine, kendisiyle ilgili olarak “Ben neyim?”, “Amacım

nedir?”, ”Neleri yapabilirim?”, “Neler doğru ve neler yanlıştır?” gibi sorular yöneltir ve yönelttiği her bir soruya verdiği cevaplarla olumlu ya da olumsuz yönde bir tercihte bulunur. Bu sorulara yanıt ararken önemli olan nokta, bireyin kendisini olmasını istediği şekliyle değil, gerçekten olduğu gibi değerlendirmesidir (Köknel, 1999, s. 64-67).Birey, bütün bu sorulara cevap ararken, çocukluk çağında ailesinin, ilerleyen yıllarda ise etkileşimde bulunduğu bütün insanların tutum ve yaklaşımları etkisi altındadır (Ersanlı, 2012, s. 43). Jung (2005, s.175), insanın dünyayı kuşatan bütün gelişmelerin harekete geçiricisi, keşfedicisi, geleceğine yönelik plan ve kararlar alıcısı olarak bizzat kendisine yönelik bu tür soruların cevabı konusundaki ihmali karşısında hayretini dile getirmekte ve insanın kendisi için bir muamma olduğunu ifade etmektedir. Marcia (1980, s. 159) daha iyi gelişmiş bir kimlik algısını; bireyin kendi hayat yolunu belirlerken başkalarına benzeyen ve benzemeyen yönlerini, güçlü ve zayıf alanları hakkında daha fazla farkındalık sahibi olması olarak tanımlamıştır.

Masterson (2009,s.17), kimliğin erken intrapsişik gelişimde ortaya çıktığını, latent evrede ve ergenlikte geliştiğini ve yetişkinlikte gerçekliğe eklemelenmesi gerektiğini savunmaktadır. İlkokul yıllarının sonlarında ergenler, cinsel olgunlaşma, fizyolojik değişimler ve ilerideki yetişkin rollerindeki belirsizlik ile karşılaşır (Arslan, 2008, s. 31). Bu dönemde birey, fizyolojik olduğu kadar ruhsal olarak da olgunlaşmakta, dünyaya bakışında yeni birçok yollar geliştirmektedir (Elkind, 1978, s. 34; Kroger, Martinussen ve Marcia, 2010). Ergenlik döneminde, bireylerin temel yaşam görevi “Ben kimim?” sorusuna tatmin edici bir yanıt aramaktır. Başka bir deyişle ergenlik, kimlikle ilgili örüntülerin yapılandırılması gereken bir dönemdir (Morsünbül ve Çok, 2013, s. 233). Ergenler bir yandan bu değişikliklere uyum sağlarken, bir yandan da önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye yani, kendini bireysel olarak tanımlamak için çaba sarf ederler (Türkbay, Özcan, Doruk ve Sekmen, 2005, s. 69). Birey bu çabayı bilinçli şekilde sarf edebileceği gibi, günlük hareketlilik içerisinde bu çabanın ismini koyamadığı durumlar da olabilmektedir (Özcan ve Durukan, 2011, s. 131).

Kimlik Kuramları

3.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramında Kimlik Keşfi

Erikson (1956, 1962, 1966, 1968, 1970, 1988) kimlik konusunda oldukça önemli araştırmalar yapmıştır. Erikson'un (1956) Kızılderili yaşam alanlarında ve II. Dünya savaşı sırasında çalıştığı San Fransisko'daki Gaziler Rehabilitasyon merkezinde edindiği deneyimler birçok bireyin kimlik karışıklığı sorunu olduğunu göstermekteydi. Bütün bu gözlem ve çalışmalarının neticesi olarak Erikson (1962), kişisel gelişim ile toplumsal gelişimin bireyin yaşamındaki kimlik krizi ile toplumsal krizlerin (ekonomik kriz, savaş, politik kriz gibi) birbirinden ayrılamayacağını belirtmiştir. Bu durumun sebebi olarak bireyle toplumun birbirini tamamladığını göstermiştir (Erikson, 1966).

Erikson (1966), kimliği ego psikoanalitik kuram bağlamı içerisinde, psikososyal odaklı epigenetik bir yaklaşımla değerlendirmiştir. *Aşamalı oluşum ilkesi* (epigenetic principle) Erikson'un (1970) embriyolojiden esinlenerek kuramını üzerine bina ettiği önemli bir ilkedir. Temel olarak bireyin psikososyal gelişimini psikolojik, sosyal ve kültürel etkenlerin etkileşimlerinin ortak ürünü olarak tanımlayan Erikson'a (1962) göre bilişsel, biyolojik ve genetik etkiler sonucu ortaya çıkan ve yaşam boyu süren bir süreç olan kişilik gelişimi geçmiş ve gelecek yaşantıların ışığında hiyerarşik ve sırası değişmeyecek bir biçimde sekiz farklı dönemden oluşmaktadır (Özgüngör ve Kapıkıran, 2011, s. 114). Tanımlamış olduğu sekiz yaşam döneminin her birisinin bireyin gelişimi adına kritik bir dönemi ifade ettiğini belirtmiştir (Berman, Schwartz, Kurtines, ve Berman, 2001). Dolayısıyla her bir dönemde kazanılması gereken özelliğin kazanılması ya da başarısızlığı söz konusudur (Hakola, 2009). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Kuramı ve o döneme karşılık gelen kimlik duygusu Tablo 2'de verilmiştir (Erikson, 1968).

Tablo 2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Kuramı ve Karşılık Gelen Kimlik Duygusu

Yaşam Dönemi	Psikososyal Gelişim Dönemi	Kimlik Duygusu
Bebeklik	Temel güven-Güvensizlik	"Ben bana verilenim"
İlk çocukluk	Özerklik-Utanç, kuşku	"Ben oluşturduğum şeyim"
Oyun çağı	Girişimcilik-Suçluluk	"Ben olacağımı hayal ettiğim şeyim"
Okul çağı	Çalışkanlık-Aşağılık duygusu	"Ben öğrenebildiklerimin tümüyüm"

Ergenlik	Kimlik duygusu-Kimlik kargaşası	“Ben Kimim?”
Genç Yetişkinlik	Yakınlık-Yalıtılmışlık	“Biz sevebildiklerimizin tümüyüz”
Yetişkinlik	Üretkenlik-Durgunluk	“Ben ürettiğim şeyim”
Yaşlılık	Ego bütünlüğü-Umutsuzluk	“Ben geride bırakabildiklerim”

Tablo 2’de görüldüğü gibi Erikson (1968), psikososyal gelişim süreçlerini açıklamak üzere sekiz dönem tanımlamıştır. Bu çalışmada, çalışmanın konusu ve hedef kitlesi itibariyle ergenlik ve ileri ergenlik yıllarına rast gelen iki gelişim dönemine yönelik kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

3.1.1. Ergenlik Dönemi: *Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası*

Erikson (1968), çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemini “kimlik karmaşası” kavramıyla anlatmıştır. Ergenlik dönemi boyunca bireyin bedeninde, üreme sisteminin işleyişinde hızlı değişimler baş göstermektedir. Erikson (1956), bu bedensel değişimlerin genital anlamda bir karmaşaya yol açmadığını, söz konusu karmaşanın daha çok psikolojik ve sosyal içerikli olduğunu savunmuştur. Ayrıca “karmaşa” ve “bunalım” kavramlarını bir felaket tehdidi olarak değil, faydalı bir gizil güç olarak değerlendirmektedir (Balkaya, 2005, s. 22). Bu dönemin “kimlik karmaşası”nın odak noktası olarak gösterilmesinin sebebi, tutarlı bir benlik gelişiminin anlatımı olan bireyselleşme olgusunun en yoğun yaşandığı dönem olmasıdır (Ersanlı, 2010, s. 247). Kimlik duygusunun sağlanamadığı durumda ise rol karmaşası söz konusu olmaktadır (Elkind, 1978, s. 35). Ergenlik öncesi dönemlerdeki çatışmalar etkili biçimde çözümlenmezse ergenlik dönemine de yansır ve sağlıklı bir kimlik oluşumunu engeller (Karabekiroğlu, 2009, s. 41). Özetle Erikson (1968); ergenlik dönemini enerjinin çoğunun öz tanımlama ve öz saygı konularına ayrıldığı, hayat sürecinde önemli bir kavşak olarak nitelendirmektedir. Bütün bunlarla birlikte, ergenlik döneminde ön plana çıkan kimlik karmaşası, hayatın hiçbir döneminde tam olarak çözülmüş olmaz. İlerleyen dönemlerde değişen rollere ve deneyimlere, ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara ve diğer şartlara göre kimliğin yeni nitelikler kazanması için itici bir güç olur (Karabekiroğlu, 2009, s. 41).

Erikson’a (1956) göre, sağlıklı bir kimlik algısı için ergenin şu soruları kendisine sorması gerekmektedir:

- “Beni ben yapan şeyler nelerdir?”
- “Ben nereden geldim ve nereye gidiyorum?”
- “Ben kimim?”
- “Ne olmak istiyorum?”

Erikson’a (1972) göre mesleki gelişim de, kimlik gelişimi görevinin bir parçasıdır. Karabekiroğlu’na göre (2009, s. 60), ergenlik döneminde birey, temel olarak üç alanda kimlik ve rol kazanma ihtiyacı içerisindedir:

- İş yaşantısı ve meslek
- Evlilik ve aile yaşantısı
- Dini ve felsefi düşünce sistemi

Ergenin ideolojik ve kişilerarası alanlarda seçenekleri araştırması ve bunlar arasında tercih yapması kimlik gelişimini sağlamaktadır. İdeolojik anlamda dini inançlar, politik tercihler, meslek seçimi ve felsefi yaşam biçimi göz önünde bulundurulmaktadır (Balkaya, 2005, s. 27). Bir başka deyişle bu dönemde ergen; bir taraftan kendisini tanımaya çalışmakta, bir taraftan da toplumun sosyalizasyon sürecinden geçmekle kendi kimliğini oluşturma çabasıdır (Şenol ve Mazman, 2013, s. 84). Kimlik karmaşasını çözümü çabası bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Bazı ergenler, bir arayış ve kargaşa döneminin ardından, hedef belirleme ve o yönde ilerleme konusunda başarılı olurlar. Bazı ergenler ise böyle bir karmaşayı belirgin biçimde yaşamaksızın bu dönemi atlatabilirler (Kulaksızoğlu, 1998, s. 94).

Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası döneminde her genç şu temel görevlerle ilgilenmektedir (Dereboy, 1993) ;

1. Sarsılmaz arkadaşlıklar kurma yoluyla, yakın ilişkilerde benimseneceğine dair güvenini ve geleceğe yönelik umudunu kuvvetlendirmek.
2. Çeşitli denemelerle iradesini sınama yoluyla, bildiği yoldan yürüyebilen bağımsız ve iradesi güçlü bir birey olduğuna inancını pekiştirmek.
3. Önüne koyduğu amaçları gerçekleştirmeye girişerek, istediği yönde erişkin olmaya doğru güvenli adımlarla ilerlediğini duyumsamak.
4. Yetenekli olduğu alanlarda sivrilmeye yoluyla, işinin ustası olabileceğini kendine ve başkalarına ispat etmek.

5. Bağılıklarına sadık kalmak yoluyla, toplumda kendine sözünün eri biri olarak tanınma sağlamak.
6. Kendini ait olduğu cinsiyetin üyesi olarak hissetmek.
7. Katıldığı topluluklarda bazen önderliği bazen de ardıldığı deneyerek, hem kılavuzluk etme hem de başkalarının kılavuzluğu kabul edebilme becerisi elde etmek.
8. Açıktan ya da örtük bir biçimde bir ideolojiye bağlanarak, kendisine uygun yaşam tarzını belirlemektir.

Erikson'a (1968) göre çocukluk ve ergenliğin olumlu geçmesi, yetişkinlik yaşantısını da olumlu yönde etkilemektedir. Kimlik algısı gelişimi ile ilgili süreç, ergenlerin çocukluktan beri getirmiş oldukları yeteneklerle ilgili tercihlerini, kurmuş oldukları önemli özdeşimleri, tutarlı roller tasarlama gibi çabalarını kapsamaktadır (Oskay, 1998, s. 13). Nasıl geçmişte aile ve okul çevresinde birey olarak tanınmanın ve var olmanın mücadelesini ortaya koymuşlarsa, şimdi aynı mücadeleyi daha geniş toplum kesimi tarafından tanınmak ve onaylanmak için vermek durumundadırlar (Arslan, 2008, s. 31).

İleri ergenlik dönemi de kimlik gelişimi anlamında büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu ileri ergenlik dönemi (18-21 yaş) sınırları içerisinde olduklarından dolayı kimlik geliştirme gelişim görevi ile karşı karşıyadırlar (Erikson, 1968). İleri ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri dikkate alındığında; bu dönem için kimlik oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Zira, Erikson (1968) kimlik oluşumunun ergenlik dönemi (12-21 yaş) içerisinde gerçekleştiğini belirtmektedir. Özellikle üniversite yıllarına denk gelen ileri ergenlik (18-21 yaş) döneminde kimlik gelişimi tamamlanmaktadır. Bu nedenle kimlik oluşumu açısından en büyük kazanımların üniversite yıllarında gerçekleştiğini söylemek mümkündür (Ceyhan, 2010, s. 1326).

Erikson (1966, 1968), gizil ya da manifest, görece hafif ya da ağır, gençlerdeki kimlik bocalamasının tanınmasına yarayacak pek çok tanım ve vaka örneği vermiş, ayrıca bocalamanın tanı koydurucu öğelerini sıralamıştır. Bununla birlikte kimlik bocalamasının betimleyici bir tanı olmadığını psikodinamik bir tanımlama olduğunu da ifade etmiştir (Erikson, 1968). Bu yüzden, sadece betimleyici düzeydeki tanımlara yer verilen tek eksenli bir sınıflandırma sistemi olan ICD'de

kimlik bocalamasına hiç yer verilmemiştir. Kimlik bocalamasının DSM çok eksenli sistemi kapsamında, betimleyici tanılar için ayrılmış olan 1. Eksene yerleştirilmesi ve bu eksendeki diğer tanı kategorilerine benzer biçimde kimlik bozukluğu olarak adlandırılmıştır. DSM-III ve DSM-III-R'nin kullanımında olduğu yıllar boyunca, betimleyici tanı kategorisi olarak kimlik bozukluğunun gerek yaygınlık, prognoz gibi klinik özelliklerine ilişkin çalışmalar yapılmaması, gerekse betimleyici tanı ölçütlerinin yeterince açık olmaması nedeniyle, DSM-IV ve DSM-IV-TR'de kimlik sorunu adıyla “klinik ilginin odağı olabilecek diğer durumlar” arasına alınmıştır (Dereboy ve Çelen, 2012). Tanı Ölçütleri El Kitabı olan DSM-IV-TR'de kimlik sorunu başlığı altında ileriye dönük amaçlar, meslek seçimi, arkadaşlık kurma biçimi, cinsel yönelim ve davranış, ahlaki değerler ve gruplara bağlılık gibi kimlikle ilgili birçok konuda belirsizlik gösterme semptomları sıralanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2005, s. 289). Kimlik bocalamasının öğeleri Tablo 3'te verilmiştir (Dereboy ve Çelen, 2012).

Tablo 3. Kimlik Bocalamasının Öğeleri

I. Ruhsal Yapılardaki Sorunlar

Kendilik tasarımında dağınıklık,
Nesne tasarımlarında dağınıklık,
Ego ölküsünde dağınıklık,
Süperego işlevlerinde bozukluktur.

II. Kimlik Duygusunda Sorunlar

Kendinin zaman içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,
Kendinin roller içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,
Kendinin başkalarının gözünde aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,
Kendi yolunda yürüyor olma yaşantısının yitirilmesi,
Gerçekçi bir yaşam çizgisi belirleyip bu çizgiye yönelememe,
Tuttuğu yolu ya da varoluş tarzını tam olarak benimseyememe,
Toplumsal çevrede kendine tanınma sağlayamamasıdır.

III. Aşamalı-Oluşum Evreleriyle İlişkili Sorunlar

Bebeklik	Zaman kargaşası ve içe kapanma (Güvensizlik, Umutsuzluk, İçe Kapanma)
Küçük Çocukluk	Kendiyle uğraşma ve kendinden kuşku duyma (Utanç ve Kuşku, İrade Zayıflığı, Zorlantı)
Oyun Çocukluğu	Rol ketlenmesi, kendini çelmeleyici role saplanma (Suçluluk, Girişim Eksikliği, Ketlenme)

Okul	İşyaramazlık Duygusu ve Çalışma Felci
Çocukluğu	(Aşağılık Duygusu, Yetersizlik, Atalet)
Ergenlik	Sadakatle Bağlanamama, Beğenmezlik
Gençlik	
Genç	Cinsel Bocalama
Erişkinlik	
Erişkinlik	Otorite Kargaşası
Yaşlılık	Değerler Kargaşası

3.1.2. İleri ergenlik Dönemi: *Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık*

Evlilik, anne baba olma, meslek elde etme ve özel bir evde yaşama gibi yetişkinlik kriterleri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonuna doğru ilerlemiştir. Bu dönemde bireyde, kısmen çocukluğun bağımlılığı; kısmen de yetişkinliğin sorumluluk duygusu egemendir (Atak ve Çok, 2010, s. 39). Bu durum kimlik algısının tam yerleşmemesinin hem bir sebebi hem de bir sonucu olarak değerlendirilebilir. İleri ergenlik döneminde diğer dönemlere nispeten daha baskın bazı sorunlar söz konusudur. Fiziksel yetersizliklerle aşırı uğraşmak; hiçbir geçerli neden olmaksızın yaşamın olağan dengesini bozacak hal ve hareketlerde bulunmak, zihinsel süreçlerde başarısızlık, girişimciliği sınırlayan endişeler bunlardan bazılarıdır (Kılıç, 2013, s. 12).

Yukarıda ifade edilenler ve bunlara ilave edilebilecek birçok sorun aracılığıyla ileri ergenlik döneminde bireyin kimlik algısı adeta yeniden test edilmektedir. Bütün bunlarla birlikte yakınlık ve yalnızlık duyguları, söz konusu testin odak noktasında bulunmaktadır (Ersanlı, 2012, s. 250). Yakın ve sağlıklı ilişkiler kurmadaki yeterlilik, kimlik algısıyla yakından ilgilidir. Kimlik ve yakın ilişki arasındaki bu bağlantının en temel nedeni, yakın ilişkilerin içerisinde yükümlülük, uzlaşma, özveri gibi öğeleri barındırmasıdır. (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 172). Birey, bütün bu öğeleri birleştirirken toplumun genel kabul gören kurallarını da dikkate almaktadır (Selçuk, 2000, s. 65).

Bu dönemi sağlıklı geçiren birey, arkadaş grupları çerçevesinde geliştirdiği bağılılıkları bir adım geride bırakarak yakın, kapsamlı ve doyurucu ilişkiler kurmaya başlamıştır (Ersanlı, 2012, s. 250). Bu ilişkiler aynı zamanda ergenlik dönemine oranla istikrarlı ve süregendir (Phares, 1988, s. 129).

Yakınlığın karşıtı yalıtılmışlıktır. Yalıtılmışlık duygusunun bireyde hakim olması ve sağlıklı yakın ilişkiler kuramaması bu dönemin istenmeyen sonuçları arasında yer alır (Atalay, 2007, s. 21). Birey, kimliğini yitireceği korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınabilir ya da bir önceki dönemde kimliğini kazanamadığı için böyle bir ilişki zemini oluşturmayı başaramayabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 172). Bunun sonucunda oluşan kısır döngü bireyi derin bir yalnızlığa sürükleyebilir. Zaman zaman ilişki denemeleri olsa da süreksiz ve sağlıksız olacağından devamında yeniden yalnızlık belirir.

Burada vurgulanması gereken önemli noktalardan biri, ne yakınlığın ne de yalnızlığın tek başına bir ruh sağlığı ya da kimlik kazanımı belirleyicisi olmadığıdır. Her bireyin zaman zaman yakınlığa zaman zaman da yalıtılmışlığa bir derece ihtiyacı vardır. Önemli olan bu duygu durumlarını bireyin kontrol edebilmesi, kendisini yakınlığın ya da yalıtılmışlığın etkisinden istediği zaman kurtarabilecek kimliği ortaya koyabilmesidir. Aksi takdirde her iki duygunun da sağlıksız etkilerinden bahsetmek mümkündür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 172). Erikson (1968)'in tanımladığı sekiz dönemdeki karşıt duygular için aynı ölçüt söz konusudur.

Sonuç olarak; ileri ergenlik döneminde birey; özveri, sorumluluk, sevgi ve saygı içeren yakın ilişkiler geliştirmekle ya da bu duyguları işlevsel biçimde kullanabileceği bir zemin oluşturmaksızın yalıtılmakla karşı karşıyadır. Söz konusu yakınlığı sağlıklı oranda sağlaması kimliğin gelişmesine, sağlanamaması da kimliğin örselenmesine sebep olmaktadır.

3.2. Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli

Erikson, kimlik inşası sürecini operasyonel bir hale getirmeye gerek duymadıysa da Marcia'nın kimlik statülerini formüle etmesi Erikson'un kavramsal bakış açısını genişletmekle birlikte kurama işlerlik kazandırmıştır (Vondracek, Schulenberg, Skorikov, Gillespie ve Wahlheim, 1995, s. 17). Marcia; kimlik statüleri modeliyle, Erikson'un önermiş olduğu kavramsal bilgiyi, deneysel araştırmalar yapılabilecek bir zemine taşımak için çaba sarf etmiştir. (Marcia, 1980). Bu bağlamda Marcia, Başarılı Kimlik, Bağımlı (İpotekli) Kimlik, Moratoryum Kimlik, Kargaşalı (dağınık) Kimlik statülerini tanımlamıştır.

Kimlik, genel olarak bir algı, bir tutum ve çözümlene olarak tanımlanmaktadır. Marcia (1980, s.159) bu tanımın çerçevesini biraz daha genişleterek farklı bir tanım önerisinde bulunmuştur. Bu tanıma göre kimlik; bir öz yapılanma, içsel dürtülerin, yeteneklerin, inançların ve bireysel geçmişin dinamik bir organizasyonudur. Bu yapının daha iyi gelişmesi bireyin; dünyada yollarını çizerken kendi biricikliğine, başkalarıyla benzeyen özelliklerine, güçlü ve zayıf yönlerine dair farkındalığının artmasıdır. Bu yapının daha az gelişmesi ise kendini diğerlerinden ayıran özelliklerin belirsizliği ve kendilerini değerlendirirken daha çok dışsal kaynakları esas almaları olarak görülmektedir. Kimlik yapılanması statik değil, dinamiktir. Dolayısıyla parçalar devamlı olarak eklenmekte ve ayrılmakta; bir zaman dilimi geçtikten sonra bütünlük bozulabilmektedir.

3.2.1. Başarılı Kimlik Statüsü

Ergen bir kimlik krizinden geçmiş ve inandığı, hedeflediği tercihleri yapmayı başarmıştır (Kılıç, 2013, s. 98). Marcia, başarılı kimlik statüsündeki bireyleri stresi ele alma ve bağımsız yargılama becerisinin yanı sıra esnek ego gücüne sahip bireyler olarak tanımlamaktadır. Güçlü kimlik duygusunu başaran kişiler özellikle aktif araştırma sürecinden sonra, özerk, üretici olma eğilimindedirler. Genel yapıları dışadönük olmakla birlikte genel duygu durumları olumlu yöndedir ve daha fazla yakınlaşma kapasitesi gösterirler. Daha güvenli cinsel kimlik, daha olumlu benlik kavramı ve daha olgun muhakeme yeteneğine sahiptirler. Anne-babayla ilişkileri genellikle olumludur. Kişisel bağımsızlıklarıyla birlikte ailenin bir üyesi olmayı başarabilmişlerdir (Marcia, 1980).

3.2.2. Bağımlı (İpotekli) Kimlik Statüsü

Kimlik krizi dönemi geride bırakılmıştır. Diğer insanlar kendisinden ne olmasını bekliyorlarsa ergen kararlarını o yönde almaktadır (Kılıç, 2013, s. 99). Bu kimlik statüsündeki kişiler belirgin bunalım yaşamadıkları halde bir karara varmış gibi görünmektedirler. Aslında aldıkları kararlar anne-babalarının kararlarıdır. Bu kararlar sorgulanmadan benimsendiği için bunalım döneminin üzeri kapanmış olur. Bu kişilerin aile ilişkilerine bakıldığında çocuk merkezli aile ilişkilerinin yoğun olduğu ailelerden geldikleri başka bir ifadeyle bağımsız karar vermelerine fırsat bulunmayan (ya izin verilmeyen ya da gerek duyulmayan) ailelerin çocukları oldukları görülmektedir (Marcia, 1980).

3.2.3. Moratoryum Kimlik Statüsü

Ergen bazı önemli kararlarını ertelemekte ve çeşitli seçenek ve fırsatları keşfetmek için çabalamaktadır (Kılıç, 2013, s. 99). Erikson (1968), sağlıklı kimlik kazanımı için en çok ihtiyaç duyulan şeyin, çocuklukta oluşturulmuş olan kimlik unsurlarını bütünleştirerek bir devamlılık duygusunun sağlanması olarak ifade etmektedir. Buna bağlı olarak Marcia (1980), ortaya çıkmakta olan yetişkin kimliğinin yeni yönlerinin bütünleşmesine izin verme süreci olarak moratoryum statüsünü tanımlamıştır. Bu kimlik statüsünde yer alan ergenler, hali hazırda bunalım dönemi içerisinde ve bu bunalım dönemi, özellikle kimlikleri ile ilgili seçenekleri araştırdıkları, sorguladıkları yaşantıları içermektedir. Bu ergenler kimlik konusunda henüz bir karar vermemekle birlikte, rol denemeleriyle kimlik arayışına devam etmektedirler (Marcia, 1980). Marcia'nın moratoryum olarak adlandırdığı statüdeki ergenler, kimlik krizinin tam ortasındadırlar ve kriz devam ederken, bu ergenler önemli kararlar vermeyi ertelerler. Bu zaman içerisinde birçok seçeneği keşfederler. Yapılan araştırmalar, moratoryum statüsündeki bireylerin, başarılı ve ipotekli kimlik statüsünde olanlardan daha kaygılı, kuşkucu, ilişkilerinde uçar ve yakın ilişki için gerekli bağlanmadan kaçınma gibi özelliklere sahip olduklarını göstermiştir (Atak, 2011, s. 187).

3.2.4. Kargaşalı (Dağınık) Kimlik Statüsü

Dağınık kimlik statüsü özellikleri genellikle kendisini ön ergenlik dönemlerinde göstermektedir. Bu statüdeki ergenler konunun tümünden kaçma eğilimi gösterirler fakat içinde buldukları durumdan da memnun değildirler (Kılıç, 2013, s. 99). Bu statüdeki ergenler, etkin bir araştırma dönemi yaşamamış ve belirli bir kimlik üzerinde istikrar sağlayamamış kişilerdir. Bu nedenle de fırsatları amaçsızca değerlendirmek isterler. Bu ergenlerin öz saygı ve özerklik düzeyinin düşük olduğu; askıya alınmış kimlik statüsü ve başarılmış kimlik statüsündeki ergenlere göre daha basit bilişsel yöntemleri kullandıkları bilinmektedir. Bazı ergenler dağınık kimlik statüsünde kalarak kimlik oluşturmaktan tamamen kaçınabilirler. Mevcut durumlarından hoşnut değildirler ama kendilerine göre doğru görünen yeni bir kimlik de geliştirememektedirler (Marcia, 1980; Özcan ve Durukan, 2011). Dört kimlik statüsünün bunalım ve bağlanma durumları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Marcia'nın Kimlik Statüleri Bunalım ve Bağlanma Durumları

Durum	Kimlik Karmaşası	İpotekli Kimlik	Kimlik Moratoryumu	Başarılı Kimlik
Bunalım	Yok	Yok	Var	Var
Bağlanma	Yok	Var	Yok	Var

Özetle; dağınık kimlik [düşük keşif, düşük bağlanma] kimlik konularına kayıtsız kalmayı; ipotekli kimlik [düşük keşif, yüksek bağlanma] kimlik biçimlenmesinde mevcut yapıya sorgusuzca uymayı; moratoryum (yüksek keşif, düşük bağlanma) benlik için kuvvetli bir arayışı; başarılı kimlik [yüksek keşif, yüksek bağlanma] farklı yönleriyle tutarlı bir kimlik oluşturmayı temsil etmektedir (Atak, 2011, s. 207).

3.3. Berzonsky'nin Kimlik Oluşturma Tarzları Modeli

Berzonsky (2004, s. 304), kimlik statülerinin altında farklı sosyal bilişsel süreçlerin de yer aldığını savunmuştur. Bu modele göre bireyler problem çözme, karar verme ve kimlik konuları ile ilgili farklı stratejileri takip ederler. Bu stratejiler *bilgi yönelimi*, *norm yönelimi* ve *kaçınma yönelimidir* (Berzonsky, 2004, s. 307). Bilgi yönelimli bireyler kimlik duygusunun yapılandırması ile ilgili karar vermede ve içsel yatırımlarını şekillendirmeden önce, benlikle ilgili bilgileri etkin bir biçimde araştırır ve değerlendirirken, norm yönelimli bireyler başkalarının beklentilerini ve onaylarını dikkate alırlar (Berzonsky, 1994). Bilgiye kapalı olma eğilimindedirler, yeni bilgileri değerleri ve inançları için tehdit olarak görürler. Kaçınma yönelimli bireyler ise kişisel sorun ve kararlarıyla karşı karşıya kalmaktan kaçınırlar ve kararlarını ertelerler. (Berzonsky ve Adams, 1999; Balkaya, 2005; Morsünbül ve Çok, 2013)

3.4. Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli

Kimlik gelişiminde güncel araştırmalarda kuramsal açıdan sosyo-kültürel öğelere daha önem verildiği ve kimlik gelişimini kimlik statüleri bağlamından ele yaklaşımlardan çok kimlik gelişimindeki süreçlere odaklanıldığı görülmektedir (Morsünbül ve Çok, 2013, s. 233). Luyckx ve arkadaşları (2005, 2007), Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli, Berzonsky'nin

Kimlik Stilleri Modeli, Waterman'ın Statüler Modelini esas alarak beş boyuttan oluşan bir kimlik biçimlenmesi modeli önermişlerdir. Bu modelin, kimlik biçimlenmesi hakkında Erikson'a, kimlik biçimlenmesini açıklamak için kullanılan boyutlar açısından Marcia'ya, süreç boyutunda Berzonsky'e ve içsel yatırımın niteliği konusunda ise Waterman'a dayanmakta olduğu da söylenebilir (Morsünbül, 2011). Bu model, Marcia'nın modelinin daha genişletilmiş ve süreç boyutu zenginleştirilmiş bir şekli olarak da değerlendirilebilir ve modelde daha çok, kimlik biçimlenmesinin sürece odaklanarak açıklanmaya çalışıldığı söylenebilir (Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers ve Vansteenkiste, 2005). Bu modelde farklı seçeneklerin araştırılması süreciyle (saplantılı seçeneklerin araştırılması = ruminative exploration) kimlik gelişiminde bağlamı da göz önünde bulundurulduğu görülmektedir (Morsünbül ve Çok, 2013, s. 237). Kimlik sürecinin doğru biçimde değerlendirilmesi için kimlik yapılandırmalarının içinde geliştiği bağlamın da dikkatte alınması gerektiğine dikkat çeken Luyckx ve arkadaşları (2005), bireylerin güçlü içsel yatırımlara ulaşmasını zorlaştıran araştırma sürecini saplanma (stuck) derecesi olarak tanımlamaktadırlar. Morsünbül ve Çok (2013), Beş Boyutlu Modelin literatüre en büyük katkısının saplantılı seçeneklerin araştırılması sürecini ortaya koyması olduğunu ifade etmektedirler.

3.5. LOGOTERAPİ

Logoterapi Viktor E. Frankl tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Frankl'ın logoterapi teorisi; anlam istemi, varoluşsal engellenme, varoluşsal boşluk, nöojenik nevroz gibi kavramlarla oluşmuş geniş bir yelpaze sunmaktadır (Joshi, Marszalek, Berkel ve Hinshaw, 2014, s. 227; Nassif, Schulenberg, Hutzell ve Rogina, 2010, s. 21). Yaygın bir kanı olarak Frankl'ın logoterapiyi II. Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında geliştirdiği düşüncesi hakimse de, temel düşüncelerini 1920-30'lar sırasında bir öğrenci ve sonra asistan doktor ve Viyana'nın önde gelen akıl hastanesi Steinhof'da personelken geliştirmiştir (Fabry, 1982).

Logos “anlam” anlamına gelen Yunanca bir kelimedir. “Logoterapi” ya da bazı otoritelerce “Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu” olarak adlandırılmaktadır. I. Viyana Okulu Freud'un Psikanalizi, II. Viyana Okulu ise Adler'in Bireysel Psikolojisi idi (Frankl, 2009; Budak, 2003; Barnes, 2000). I. Viyana Okulu Freud'un “haz istemi; II. Viyana Okulu Adler'in “aşağılık kompleksi” ve “güç istemi”, III.

Viyana okulu ise Frankl'ın "anlam istemi" kavramları üzerine bina edilmiştir. Frankl, insan varoluşunun anlamı kadar, insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklaşmaktadır (Barnes, 2000).

Logoterapi ve Varoluşsal analiz birbirlerinin yerine ya da birlikte kullanılabilen sözcükler olmasına karşın, iki terim arasındaki farkı anlamak bize yardımcı olacaktır. Varoluşçu yaklaşımın Viyana Ekolü olarak da anılan (Längle, 2012, s. 162) Logoterapi "anlam yoluyla terapi" anlamına gelmektedir (Frankl, 2007, s. 14). Varoluşsal analiz hastanın ruhunu ve varoluşsal ihtiyaçlarını içeren bir analitik teröpatik sürece karşılık gelir (Frankl, 2014c; Bahadır, 2000). Bunun uzantısı olarak Logoterapi hastanın, hayatındaki gizli anlamın farkına varmasına yardımcı olur (Wong, 2002). Logoterapi genel olarak birey merkezli ve fenomenolojik bir yaklaşımdır (Längle, 2012, s. 162).

Frankl'ın yöntemi için kullandığı esas terim İngilizce literatürde "varoluşsal analizi" olarak tercüme edilmiş olan "*Existenzanalyse*"dir. Frankl'ın yazıları İngilizceye çevrilirken Frankl Ludwig Binswanger'ın Almanca "Daseinsanalyse" teriminin de İngilizceye "varoluşsal analiz" olarak tercüme edildiğini görmüş, böylelikle Frankl 1920'lerde bile ara sıra kullandığı Logoterapi terimini kullanmaya karar vermiştir (Rice, 2005).

3.5.1. Logoterapinin Hayat Felsefesi

Freud'un psikanaliz ve Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımlarının insanı anlamaya yönelik felsefeleri Viktor E. Frankl için tam anlamıyla tatmin edici olmamıştır. Bunun üzerine varoluşçu akımın bir parçası olan Frankl, *insan görüşü*, *ruhsal sorunların genel yapısı* ve *psikolojik danışmada hedeflerin oluşturulması* gibi üç temel konuda yaygın kuramlardan farklılığını logoterapi kuramını geliştirerek ortaya koymuştur (Meier, 1973, s. 2).

Bu düşünce diğer terapi yöntemlerinin savunduğu "terapi yoluyla anlam" düşüncesini savunan geleneksel psikoterapilerin tersi bir anlayışa sahiptir (Frankl, 2007, s. 14). Bilinç ya da bilinçdışı düzeyinde her tür psikoterapinin insan kavramını ele alırken insan olguları boyutunu da değerlendirmesi gerektiğini söyleyen Frankl (2007, s.10), böyle olmadığı takdirde çağın anlamsızlık, kişiliksizleşme, insansızlaşma gibi rahatsızlıklarıyla başa çıkmanın mümkün olmadığını iddia etmektedir. Bu doğrultuda logoterapide Frankl, insanın anlam kaybıyla başa çıkması

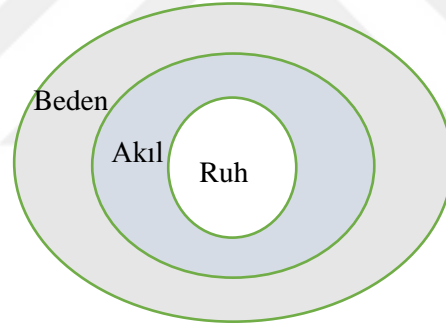
gerektiğini öne sürer (Johnson, 1968, s. 123). Frankl (1966) anlam kavramının insan olmanın getirmiş olduğu ortak değerlere işaret ettiğini ifade etmektedir (Frankl, 1966).

Logoterapinin insanlara ve hayata karşı bakış açısını en temel olarak şu iki varsayım özetlemektedir:

- İnsanlar ruhsal varlıklardır,
- Hayatın zorlukları, duygusal ve ruhsal gelişimimiz için birer basamak görevi görmektedir (Yaniger ve Shantall, 2015).

Bu bağlamda Frankl (1986, s. xvi), insan hayatının bedensel, akli ve manevi olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir. Bunlar içerisinde manevi boyutun bizi insan yapan yönümüz olduğu için asla ihmal edilemez olduğunu eklemektedir. Yaniger ve Shantall (2015), logoterapiye göre insan varlığının üç boyutunu Şekil 1'deki gibi göstermişlerdir.

Şekil 1. İnsan Varlığının Üç Boyutu



Şekil 1'de görüldüğü gibi insan, beden, akıl ve ruh üçlüsünden oluşmaktadır. Bununla birlikte ruh ayrı olarak tüm güçleri denetim altında tutmaktadır. Ruhun bu potansiyeli, eylemleri ve duyguları en iyi seçimleri yapmak ve anlamlı hedeflere ulaşmak için yönlendiren bir güce karşılık gelmektedir (Yaniger ve Shantall, 2015).

İnsanı yönlendiren motiv kuvvetler içerisinde ruhu ve hayatın anlamını ön plana alan logoterapi bu yönüyle diğer bazı yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Hayattaki birincil amacın zevk olduğunu savunan psikanaliz ya da insanı güce iten faktörün güçsüzlükler olduğunu savunan Adler'e kısmen katılmakla birlikte Frankl anlam isteminin zevk ve güç isteminden daha güçlü bir motiv olarak hayatı yönlendirdiğini savunmaktadır (Frankl, 2013, s. 113; Frankl, 1985). Bu bağlamda logoterapi, insanı, sadece itki ve içgüdülerin doyurulmasına çabalayan; ya da id, ego, süperegonun çatışan istekleri arasında uzlaşma sağlamak için uğraşan, ya da sadece topluma ve

çevreye uyum sağlamak için çabalayan değil, anlam bulma çabası merkezde olan bir varlık olarak görmekte ve bu yönüyle psikanalizden ayrılmaktadır (Frankl, 2013, s. 117). Ayrıca logoterapi ve psikanaliz arasındaki temel farklardan birisi de Freud ve Adler geçmişe odaklanırken, Logoterapinin daha çok geleceğe ve anlama odaklanmasıdır (Wong, 2002).

Frankl (2007, s. 15), geleneksel psikoterapi yöntemlerinin çeşitli davranış bozukluklarını ortadan kaldırmada başarılı olduğunu takdir etmekle birlikte bunun bireydeki anlam boşluğunu gidermeye yetmediğini vurgulamaktadır. Özellikle sosyo-ekonomik durumun iyileşmesi halinde mutluluğun yaygınlaşacağı kanısının bir yanlısamadan öteye geçmediğini ferah düzeyi yüksek ülkelerdeki intihar oranlarının da oldukça yüksek olduğu paradoksuyla ortaya koymaktadır. Bu durumda yaşam için mücadeleye gerek duyulmayacak şekilde ferahla bulunduğu birey daha önce duymadığı anlam çılgınlığını duymaya başlar: Ne için yaşam? Frankl bu tezine bir başka delil olarak da zor, hatta ürkütücü koşullar altında mutlu olan insanların varlığını göstermektedir. “İnsanın Anlam Arayışı“ adlı kitabında bu anlayışını destekleyecek toplama kamplarında geçen birçok yaşantı örneğine yer vermektedir.

Xu (2010, s. 181), logoterapinin üç temel ilkeye dayandığını ifade etmektedir. Bunlardan ilki, insanın en büyük harekete geçiricisinin anlam arayışı olduğudur. İkincisi, hayat ümitsiz görünen durumlarda, hatta hayatın son anları gibi bütün zor şartlar altında bile içerisinde bir anlam barındırır. Üçüncüsü ise, insanların yaşamın anlamını bulma konusunda özgür olduklarıdır.

Frankl (2007, s. 16) insanın anlam ihtiyacına sıklıkla vurgu yapmakla birlikte her nevrozun nedeninin anlamsızlık olmadığını da belirtmektedir. Ona göre eğer bireyde bir anlam yoksunluğu söz konusuysa nevrozun asıl nedeni anlam boşluğu olmasa da bu boşluğu doldurmanın yine de iyileştirici bir etkisi olacaktır. Dolayısıyla logoterapi geleneksel terapi sistemlerin psikojenik (ruhsal kökenli) nevrozlar için sebep olarak göstermiş olduğu şartlanma, öğrenme gibi psikodinamik süreçleri kabul etmekle beraber, sadece insana özgü olan anlam arayışının ve bu arayışın engellenmesi sonucu ortaya çıkacak nevrozun daha ciddi olduğu ve aranılan anlamın bulunması dışında başka hiçbir yolla o boşluğun doldurulamayacağı fikrini savunmaktadır.

Frankl (2007, s.18) bireysel nevrozların yanı sıra sosyojenik (toplumsal kökenli) nevrozların da varlığına dikkat çekmektedir. Ayrıca kitle nevrozu olarak adlandırdığı bu durum bireysel anlamda olduğu gibi toplumsal anlamda da ortaya çıkan varoluşsal engellemedir. Bu engellenme Frankl'ın yayınlarında “varoluşsal vakum” (existential vacuum) olarak da yer bulmaktadır. Varoluşsal vakum, can sıkıntısı, boşluk hissi ve bunun davranışsal yansıması olan durgunlukla kendini göstermektedir (Geçtan, 1999, s. 129). Toplumdaki maddi zenginlik ve gelişen teknolojik imkanlarla doğru orantılı olarak ferahın artması, kişinin kendi başına çaba sarf etmeksizin yaşamını sürdürmeyi garanti eden bir refah sistemini sunduğu için toplumu varoluşsal anlamda tehdit etmektedir. Yine teknolojik imkanlarla birlikte iş gücüne ihtiyacın azalmasıyla işsizliğin artması da Frankl tarafından irade dışı boş zaman bağlamında özel bir nevroza sebep olarak gösterilmektedir.

Bireyde belirgin bir vakumun oluşması, çeşitli semptomları tetikler ve varoluş nevrozu (nöojenik nevroz) belirmeye başlar. Nöojenik nevroz alkolizm, depresyon, obsesyonizm ya da yıkıcı davranışlar şeklinde dışa vurabilir. Bu semptomları Frankl (2007, s.21), kitle nevrotik üçlemesi olarak adlandırarak depresyon, saldırganlık ve madde bağımlılığı başlıkları altında toplamaktadır.

Anlam noktasındaki istek ve ihtiyacın algılanamamasının oluşturduğu boşluğun sonucu olarak bireyler kendilerini güçsüz hissetmektedirler. Bu güçsüzlük hissiyle birçok insan söz konusu boşluğu farklı alanlarda gidermeye çalışıyor. Gideremediği takdirde de çevresini olayların sebebi olarak suçlamakla, çaresizlik hissini daha da artırarak çökkünlük yaşamaktadır (Geçtan, 1999, s. 131).

Birçok araştırma, genç nüfusun eski kuşaklara göre daha büyük bir varoluşsal boşluk içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Frankl (2007, s. 20), bu durumu geleneklerin çöküşünün varoluşsal boşluğa neden olan temel bir etki oluşturmaya bağlamaktadır.

Klasik psikanaliz hayatın anlam ve değerinin sorgulanmasını nevrotiklik belirtisi olarak görmektedir. Logoterapi ise, psikanalizin aksine ve Erikson'un psikososyal gelişim kuramıyla doğru orantılı olarak insanın anlam arayışına girmesi için nevrotik olması gerektiğini savunmakta hatta bu arayışı sağlıklı gelişimin önemli bir parçası olarak kabul etmektedir (Frankl, 2007, s. 24). Frankl'ın anlam arayışını odak noktası olarak kabul eden kuramı zaman içerisinde sağlık problemleri;

yıkıcı yaşam değişim evreleri, hayatta karşılaşılan farklı stres durumları karşısında yaşanan birçok bozuklukları sağaltım yelpazesine alarak genişlemiş ve yayılmıştır (Starc, 2013, s. 87).

Genel olarak Frankl (2013, s.92), önemli olanın yaşamdan ne beklenildiği değil, yaşamın biz insandan ne beklediği sorusuna yanıt bulmak olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Frankl, neyin yanlış olduğundan çok neyin doğru olduğuna ve hayatta nelerin güzel gittiğine odaklanması yönüyle varoluşçu pozitif psikoloji ve psikoterapinin babası olarak görülebilir (Wong, 2012, s. 626). Ayrıca bu yönüyle logoterapi psikoterapinin insanileşmesine katkıda bulunma çabasındadır (Merbis, 2000). Özetle; Fabry (1974)'ün ifade ettiği gibi logoterapi; 1930'lu yıllarda Frankl tarafından geliştirilen Nazi toplama kampı laboratuvarlarında merhametsizce test edilen, hayatın en ümitsiz koşullarda bile anlamı olduğu, Freud'un haz, Adler'in güç arayışına bedel her insanın derinliklerinde daima bir anlam arayışının olduğu ve insanın belirgin sınırlar içerisinde anlam bulma özgürlüğüne sahip olduğu gibi üç temel varsayımı üzerine kurulmuş bir yaklaşımdır.

3.5.2. Temel Kavramlar

Aşağıda “anlam istemi”, “hayatın anlamı”, “varoluşsal engellenme”, “varoluşsal boşluk”, “nöojenik nevroz”, “sevginin anlamı”, “acının anlamı”, “özgürlük”, “sorumluluk” “kitle nevrozu” gibi logoterapinin bazı temel kavramlarının açıklamalarına yer verilmiştir.

3.5.2.1. Anlam İstemi ve Hayatın Anlamı

Yaşamın anlamına ilişkin sorular daima insanları meşgul edegelmiştir. “Neden buradayım?, Yaşamım hakkında anlamlı neler bulabilirim?, Yaşamımda ne bana amaç duygusu verir? Var olmamın sebebi nedir?” gibi sorular her birey için zaman zaman akıl kurcalayıcı olmaktadır ve aslında bu soruların cevaplanması bireyin varoluşsal bir ihtiyacıdır (Tagay, 2014, s. 156). Frankl (2014b, s. 85), anlam arayışı sırasında insanı yönlendirenin vicdan olduğunu, bu yönüyle vicdanın “anlam organı” işlevi gördüğünü ifade etmektedir.

Viktor Frankl, anlam istemini insanın birincil motivasyonel gücü olarak tanımlamaktadır (Meier, 1973, s. 1). Frankl'a (1988, s. 55) göre her insan eşsizdir ve kendini diğer insanlardan ayıran eşsiz bir anlamı vardır. Burada anlam genel olarak

yaşamın anlamından ziyade, belli bir anda bireyin yaşamının özel anlamı ifade edilmektedir (Frankl, 2013, s. 122; Hutzell ve Jerkins, 1990, s. 88). Bu farkı Frankl bir satranç oyuncusuna en iyi hamlenin sorulmasına benzetmektedir. En iyi hamle rakibe, önceki hamlelere ve oyundaki yakın ve nihai hedeflere göre değişiklik göstermek durumundadır. Örnekte olduğu gibi yaşanan hadiseler; yakın, nihai hedefler ve diğer özel durumlar o kısa anda yaşanan özel duruma özel anlamlar yüklemeyi gerekli kılmaktadır.

Yaşam kalitesinin azalmasına neden olan en önemli unsurlardan biri hayata dair anlam ve sorumlulukların yitirilmesi durumudur (SHoaakazemi ve diğ., 2012). Ve anlam isteminin, yani iradesinin, bugünün toplumunda tam olarak doyurulmadığını ve günümüz psikolojisi tarafından yeterince önemsenmediğini ifade etmektedir (Frankl, 1967, s. 71). Bu anlamda insanı çok yüksek değerlendirmenin tehlikeli olduğu görüşünü bir kenara bırakarak logoterapi insanın küçümsenmesinin tehlikeli ve yozlaştırıcı olduğu tezini savunur. Yalom (1999, s.661), anlam, amaç, değer ve idealler olmaksızın yaşamının ciddi bir kriz kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Özellikle genç kuşakta anlam isteminin oldukça önemli olduğunu da vurgulamaktadır (SHoaakazemi ve diğ., 2012).

Frankl (2013, s.114), Johns Hopkins Üniversitesi'nden sosyal bilimcilerin kırk sekiz üniversitede 7948 öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmadan bahsetmektedir. Araştırmada kendileri için meyın "çok önemli" olduğu sorusuna öğrencilerin yüzde 16'sının "çok para kazanmak"; yüzde 78'inin ise "yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak" şikkını işaretlediğı görülmüştür. Bu araştırma sonucu da örneklem genişliğı ve elde edilen istatistiğın net sonucuyla gençlerde anlam arayışının ne kadar önemli olduğunu destekler niteliktedir. Bu önemi vurgularken Frankl (2007, s.28), bazı durumlarda geçici bir süre için anlam arayışının perdelendiğini ama asla kaybolmadığını ve bir hedef olarak asliyetini yitirmediğini iddia eder. Örneğın hasta olan bir insanın sağlıklı olmayı arzulaması kaçınılmaz bir durumdur. Bu durumda logoterapiye göre sağlıklı olma arzusu anlam arayışını bir kenara itmemiş, anlam arayışı için bir önkoşul halini almıştır.

Her yaşam durumunun benzersiz olduğundan yola çıkılarak her yaşam için anlamın da benzersiz olacağı sonucuna ulaşılır (Frankl, 2007, s. 34). Dolayısıyla geleneklerle aktarılan anlamın evrensel bir anlam olarak tanımlanabilen "değerler" olduğunu ifade etmekte yarar vardır. Geleneklerle aktarılan değerler toplumsal anlam

adına önemli olmakla birlikte her birey benzersiz yaşam anlamı için bizzat kendisi keşif yapmak durumundadır. Çünkü bu anlam geleneklerle ilintili olabilir fakat geleneklerden bağımsız bir anlam olgusudur. Bu durumu Frankl (2007, s.35) “...bütün evrensel değerler ortadan tamamen kalksa bile, benzersiz anlamların keşfi mümkün olacaktır.” diye ifade etmektedir.

Hayatın anlamının sorgulanması; “Hayatın anlamı nedir?, Benim hayatımın anlamı nedir?, Neden yaşıyoruz?, Neden buraya konduk?, Ne için yaşıyoruz?, Eğer ölmeliysek ve hiçbir şey kalıcı değilse yaşamın ne anlamı var?” gibi bir çok farklı soru yoluyla bireyin dünyasında yer edebilir (Yalom, 1999). Çoğunlukla hayatın normal gidişatı içerisinde birey, hayatın anlamlı olup olmadığını sorgulama ihtiyacı hissetmez. Ancak günlük hayatın gidişatına sekte vuran hastalık, ailesel problemler, monotonluk, can sıkıntısı, korku, kaygı, kayıp ve yas gibi yaşantılar bireyi anlam sorgulamasıyla yüz yüze getirmektedir (Bahadır, 2011, s. 134).

Frankl (1966)’a göre yaşam hiçbir zaman anlamdan yoksun değildir. Umutsuz bir durumun içerisinde çaresiz kaldığımız durumlarda bile yaşamda insana özgü bir anlam bulmamız mümkündür ve gereklidir. Birey kendi imkânlarıyla değiştiremediği bir olayın kısıcında kaldığı zaman (iyileştirilemeyen kanser gibi bir hastalığına yakalandığında) kendisini o duruma adapte etmekte ve o durumda uyum sağlayacak anlamlar bulma çabasına girişmektedir. Bu durum her türlü acı, hatta ölüm için de geçerlidir.

Logoterapi, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisini reddetmese de yüksek ve alçak ihtiyaçlar ayrımı ve alçak ihtiyaçların karşılanması sonucu yüksek bir ihtiyaç olan anlam arayışının ortaya çıkabileceği düşüncesini kabul etmemektedir. Frankl, kendi büyük ölçüde kuramına zemin oluşturan Auschwitz ve Dachau toplama kampları tecrübelerini de temel alarak bütün yaşam ihtiyaçlarından yoksun bırakılan bir bireyin bile yüksek bir ihtiyaç sayılan anlam arayışı peşinde olabileceğini ve olması gerektiğini savunmuştur. Hatta böyle bir durumda bile bireyin hayata tutunmasını sağlayacak en kuvvetli sebebin geleceğe yönelik de olsa bir anlam, dolayısıyla bir ümit taşıyabilmesi olduğunu ifade etmektedir (Frankl, 2013).

Anlam isteminin harekete geçmesi yalnızca uç durumlara bağlı olarak gerçekleşmemektedir. Çeşitli alanlarda bolluk, ferahlık gibi durumlar da anlam istemi için tetikleyici olabilmektedir. Özellikle boş zaman bolluğu zamanın ve

hayatın anlamını sorgulama bağlamında bireyi anlam arayışına sürükleyen önemli etkenler arasında görülmektedir. Dolayısıyla alt basamaktaki ihtiyaçların doyurulması ya da engellenmesi gibi her iki durumda da anlam arayışı için tetikleyici rol oynamaktadır. Frankl, bu durumu anlam isteminin insana özgü ve diğer bütün ihtiyaçlardan bağımsız olmasıyla açıklamaktadır.

Logoterapiye göre yaşamın anlamı üç temel yolla keşfedilebilmektedir: 1. Bir eser ya da bir iş ortaya koyarak; 2. Bir yaşantı ya da etkileşim yoluyla, 3. Kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirerek (Frankl, 2013, s. 125). Burada yaşantı ve etkileşimle kastedilenin iyilik, güzellik, doğruluk gibi değerler doğrultusunda yaşantı geçirmek ya da bir insanı gönülden sevmek olduğunu ifade etmek gerekir.

Logoterapi yaşamda anlamın nasıl bulunabileceğine dair önemli ipuçları vermektedir. Bununla birlikte danışmanın, danışan adına herhangi bir anlamı seçmemesi gerekliliğinin de altını çizmektedir (Frankl, 2007, s. 36). Logoterapi, öğretmez ve nasihat vermez. Frankl'ın (2013, s.124) anlatımıyla logoterapistin rolü, bir ressamdan çok göz uzmanının üstlendiği gibidir. Çünkü ressam bize, dünyayı kendi algıladığı biçimiyle aktarma gayretindedir. Göz uzmanı ise gerçeği olduğu gibi görmemiz için uğraşmaktadır.

3.5.2.2. Özgürlük ve Sorumluluk

Logoterapinin üzerine insan varoluşunu konumlandığı en temel varsayımlardan birisi “irade özgürlüğü”dür (Marshall, 2012). Bununla birlikte özgürlüğün sınırlarını sorumluluk kavramıyla çizmektedir. Dolayısıyla bütün varoluşçu ekollerde olduğu gibi “sorumluluk” kavramı logoterapide de oldukça önemli bir yere sahiptir.

Birey en temelde kendine, çevresine ve bağlı olduğu inanca karşı sorumludur. Bu üç alanda da istediğini tercih etmekte özgürdür. Bunun tek şartı sorumluluğunu üstlenmektir (Ayouby, 2013, s. 7). Bir başka deyişle tercih özgürlüğü, tercih sorumluluğunu da beraberinde getirmektedir. Bu anlamda özgürlük ve sorumluluk kavramı madalyonun iki yüzü gibidir ve bu iki kavramı birbirinden tamamen ayrı düşünmek mümkün değildir (Wyk, 2011, s. 23). İnsan seçme özgürlüğüne sahiptir. Küçük ve büyük her davranışını tercihleriyle gerçekleştirir. Her bir tercih, olumlu ve olumsuz sonuçlarını göze almak ve gerektiğinde yüzleşmek üzere yeni bir sorumluluğu da beraberinde getirir. Bu döngü hayatın her anında kendisini gösterir.

Bu doğrultuda logoterapi, bireyin hem tercih özgürlüğünün, hem de beraberinde gelen sorumlulukların açık bir şuurla üstlenilmesini önemsemektedir (Merbis, 2000, s. 8). Esasen logoterapide sorumluluk vurgusu o kadar belirgindir ki, Frankl (2014b, s. 22) psikoterapinin temel amacını özgür bir sorumluluk anlamını ifade eden tinsel varoluşu yeniden çağırmak ve kararlarının sorumluluğunu alma becerisini canlandırmak olarak tanımlamaktadır. Hatta Hoffman (2012) gibi bazı yazarlar logoterapiyi “sorumluluk eğitimi” olarak tanımlamaktadırlar. Gerek danışma süreci içerisinde gerekse hayatın genel akışında değişim için bireyin alacağı karar ve bu kararlar doğrultusunda değişimin sorumluluğunu bizzat üstlenmesi gerekmektedir (Yalom, 1999, s. 454).

Frankl (2014b, s.55), sorumluluk bilincinin veya bilinçli sorumluluğun ötesinde bilinçdışı bir sorumluluk da olduğunu savunmaktadır. Egonun bünyesinde tanımladığı bu sorumluluk alanının tinsellik ile ilgili büyük ve genel olarak varoluşsal kararların alındığı bilinçdışı derinliğe sahip bir yapı olduğunu ifade etmektedir.

Logoterapide sorumluluk kavramı varoluşsal bir bakış açısı ile değerlendirilir ve varoluşa olan katkısı oldukça önemsenir (Barnes, 2002). Kişisel anlamda sorumluluğun insana özgü üç temel unsurdan beslendiğini söylemek mümkündür (Bahadır, 2011, s. 118). Bunlar:

- a) Doğru ve yanlış ayırt edebilecek düzeyde akıl ve vicdan olgunluğu,
- b) Gerek çevresel, gerekse içsel baskılardan arınık olarak karar verme ve yönelme gücü,
- c) Sebep-sonuç bağlamında davranışlarının etkilerini takip edebilecek ve sonuçlarıyla yüzleşebilecek açık bir şuurla ifade edilebilir.

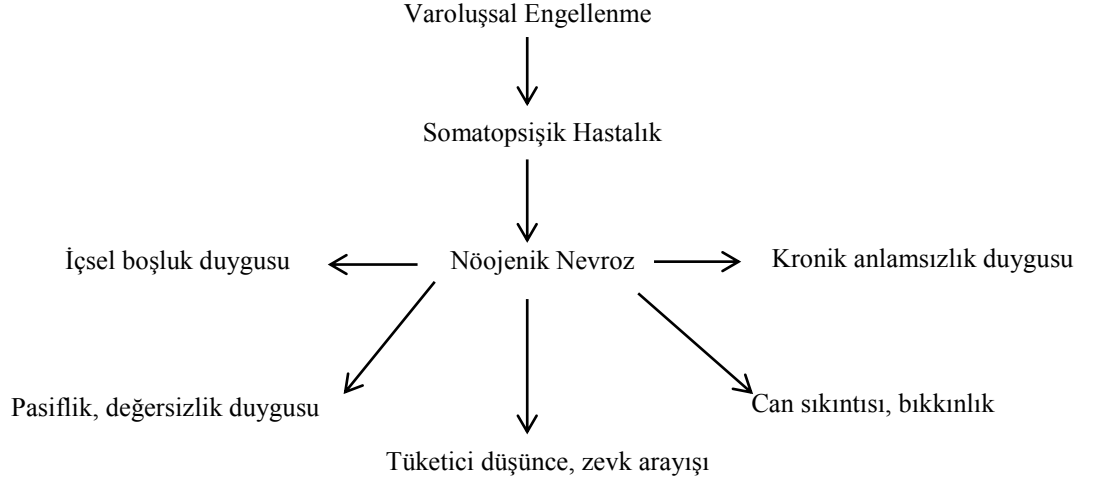
Bu üç unsurdan devamlı olarak beslendiği için insanın varoluşu sürüklenmeye mahkûm olmamıştır. Daima tercih sorumluluğuyla varoluşunu anlamlandırma rolünü üstlenmiştir (Frankl, 2014b, s. 18). İnsan için özgürlük, sonlu ve sınırlıdır. Bütün koşullardan kayıtsız bir özgürlüğünden bahsetmek mümkün değildir. İnsanın asıl özgürlüğü, söz konusu koşullar karşısında tavır alma özgürlüğüdür (Frankl, 2007, s. 39). Umutsuz bir durumun içerisinde çaresiz kaldığımız durumlarda bile, o durum karşısında alınacak tavır konusunda sınırsız bir özgürlük söz konusudur. Dolayısıyla insanın duygu durumunu belirleyen yaşanan olaydan çok olaya karşı tercih etmiş

olduğu tavidir (Frankl, 1966). Durum karşısında tavrı birey tercih eder, bu tavrın sorumluluğunu üstlenir, olumlu ve olumsuz sonuçlarıyla bir şekilde yüzleşir.

Modernizmle birlikte özgürlüğe de farklı anlamlar yüklendiği görülmektedir. Modern dünyada canının her istediğini yapmak ve bunu yaparken hazlarına ulaşmak için diğer insanların uğrayabileceği zararları düşünmemek dahi zaman zaman özgürlük tanımları içerisinde değerlendirilebilmektedir (Tarhan, 2012, s. 58). Bu özgürlük algısı; televizyon programları, diziler ve sosyal medya araçlarıyla toplum içerisinde özellikle gençler arasında karşılık bulabilmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak değerlerin göz ardı edildiği ve yıkıcı davranışların ortaya koyulduğu durumlarda “özgürlük” kavramı insanlar için bir savunma aracı haline alabilmektedir (Şanlı ve Ersanlı, 2015). Logoterapi, bireylerin kendi tercihlerini sağlıklı yapabilmelerini ve yapılan tercihler sonucunda ortaya çıkanların sorumluluğunu üstlenme şuurunu önemsemekte, böylece şursuz bir özgürlük algısını kabul etmemektedir.

3.5.2.3. Varoluşsal Engellenme ve Boşluk

Genel anlamda “varoluşsal” terimi, varoluşun üç temel boyutuna karşılık gelmektedir. Bunlar:1. Kendisini, yani insan olma durumu; 2. Varoluşun anlamı ve 3. Kişisel varoluşta somut bir anlam arayışını yani anlam boyutlarıdır (Ersanlı, 2012, s. 115). Varoluşsal boşluk, insanın anlam arayışının engellenmesine göndermede bulunmaktadır (Frankl, 2013). Birey, kendine yönelik anlam arayışı sonuçsuz kaldığında varoluşsal bir boşluk içerisine sürüklenmektedir (Thompson, 2012, s. 429). Varoluşsal engellenmenin aşamadığı, bir başka deyişle anlam isteminin yeterince tatmin edilemediği durumlarda hayata ve yaşama yönelik yoğun bir bıkkınlık duygusu baş göstermektedir (Bahadır, 2011, s. 137). Frankl, varoluşsal boşluğun yirminci yüzyılın yaygın bir olgusu olduğunu önemle vurgulamaktadır. Teknoloji çağında insanı bu boşluğa iten birçok etken bulunmaktadır. Modern dönemdeki ilerlemelerin insanların ilgi odağını, görünmeyen dünyadan görünen dünyaya kaydırma eğilimi de varoluşsal bir boşluğa sebep gösterilebilir (Eucken, 2000, s. 26). Özellikle insan davranışlarına yön veren geleneklerin azalması ve bu boşluk içerisinde hiçbir güdünün ona ne yapacağını yeterince söyleyememesi önemli bir varoluşsal engel oluşturmaktadır (Frankl, 2007, s. 34). Varoluşsal engellenme, Şekil 2’de şematik olarak anlatılmıştır (Bahadır, 2011, s. 136).



Şekil 2. Varoluşsal Engellenme Şematik Anlatımı

yaptığı şeyleri arzulama eğiliminde olur. Ya da ikinci bir seçenek olarak diğer insanların kendisinden yapmasını istedikleri şeyleri yapar. Her iki durumda varoluşsal bir boşluktur.

Varoluşsal boşluğun en temel dışavurumu can sıkıntısı halidir. Bu boşluğu Frankl (2013, s. 121) “Pazar günü nevrozu”yla örneklendirmektedir. Hafta içi yoğun bir iş temposu içerisinde içerik ve anlam sorgulaması yapmayan bireylerin pazar gününün durgunluğu içerisinde hayatlarındaki içerik ve anlam yoksunluğu olduğunu fark ettiklerini ifade etmektedir. Yine bu boşluğun en belirgin dışavurumu can sıkıntısı olmaktadır.

Bazen engellenen anlam istemi başka bir ilkel istem ile tatmin edilmeye çalışılır. Böyle durumlarda anlamın yerini para vb. istemler aldığı gibi anlam arayışının yeri haz arayışı ile doldurulmaya çalışılmaktadır. Frankl (2013, s.,122) varoluşsal engellenmenin bir çok durumda bireyi cinsel deneyimlere sevk etmesinin temelinde bu sebebin yattığını ileri sürmektedir.

Varoluşsal engellenmeler, nevrozlara sebep olabilmektedir (Sahakian, 1976, s. 251). Logoterapi nevrozların itkiler ve içgüdüler arasındaki çatışmalardan değil, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklandığını ileri sürer. Bu tür sorunlar için “*noöjenik nevroz*” kavramını ortaya koymuştur.

3.5.2.4. Noöjenik Nevroz

Belirgin bir vakum söz konusu olduğunda semptomlar bu boşluğu doldurmaya başlar (Geçtan, 1999, s. 130). Frankl (1988, s. 88; 2013; s.115) bu duruma “*noöjenik nevroz*” adını vermektedir. İçsel ve somatojenik (soma= body) bir bunalımdır. Noöjenik nevroz (noos= spirit) yaşamda anlam ya da değer bulamamanın bir neticesi olarak başgösterir (Bayraktar, 2010, s. 32). Noöjenik nevrozlar alkolizm, depresyon, obsesyonelizm, cinsel davranışlarda enflasyon ya da yıkıcı davranışlar gibi herhangi bir klinik nevroz görünümünde ortaya çıkabilir (Geçtan, 1999, s. 130; Reker ve Chamberlain, 2000).

Frankl (2013,s.116) her çatışmanın bir nevroz olmadığını ve belli ölçüde çatışmanın sağlıklı olabileceğini de ifade etmektedir. Ona göre acı ve çatışma varoluşsal bir arayıştan kaynaklanıyorsa oldukça üst düzey insani bir adım olarak da değerlendirilebilir. Bu iki durumun ayrımı terapist tarafından dikkatle yapılmalıdır. Varoluşsal bir engelleme içerisinde olan bireye psikoterapi çabaları sonuç vermeyeceği için hem terapisti hem de danışanı yoracak ve ümitsizliğe sevk edecektir. Frankl’a göre böyle bir varoluşsal boşluk sorunu için en doğru yaklaşım psikoterapi değil, danışana kendi yaşamında anlam bulması için yardım etmeye çalışan logoterapidir.

3.5.2.5. Kitle Nevrozu

Frankl (2013, s. 143) her çağın kendine has bir ortak nevrozu olduğundan bahsetmektedir. Logoterapi tanımladığı diğer nevroz türleri gibi burada da biyolojik değil ruhsal bir nevroza göndermede bulunmaktadır (Frankl, 2004). Günümüzün kitle nevrozunun ise varoluşsal boşluk ve anlamsızlık duygusu olduğu iddiasını ortaya koymaktadır. Bu durumu özellikle nihilizmin (hiççilik) toplumda yaygın bir hayat felsefesi haline gelmesine bağlamaktadır (Bahadır, 2011, s. 139). Bu yaklaşımın genel olarak bireyde, dış etkilerin ya da iç koşulların kurbanı olduğu duygusunu oluşturduğunu ifade etmektedir (Frankl, 2013, s. 144). Bu duygu zamanla bireyi varoluşsal bir boşluğa ve nööjenik nevroza sevk etmektedir. Böyle bir nevrozun toplumun büyük kesiminde kendisini göstermesi kitlesel bir nevrozun belirtisidir. Bu durumda toplumun büyük kesiminde can sıkıntısı ve kayıtsızlık hakimdir. Can sıkıntısı yaşama ve sorumluluklara karşı ilgisizliği artırırken, kayıtsızlık insiyatif

yoksunluğunu, dünyada bir şeyleri iyileştirmeye yönelik isteksizliği beraberinde getirmektedir (Frankl, 2014b, s. 99).

Modern dönemdeki ilerlemeler, insanların ilgi odağını, görünmeyen dünyadan görünen dünyaya kaydırmıştır (Eucken, 2000, s. 26). İnsanı yalnız çalışmaya ve daha fazlasını elde etmeye odaklamakta olan modern dünyanın beklentileri ve ona yüklediği görevler, psikolojik anlamda doyum sağlamadığını ve yeterince iç huzur oluşturmadığını, bu nedenle de birey, kendisine sürekli olarak farklı ve yeni meşguliyetler üretmektedir (Şanlı ve Ersanlı, 2015, s. 64). Günümüzde, sanayi toplumları insanlığın tüm ihtiyaçlarını karşılama çabası içerisindeyken, buna eşlik eden tüketim toplumları ise karşılanmak üzere yeni ihtiyaçlar geliştirmektedir. Bu arada insanın en temel ihtiyacı olan “anlam” göz ardı edilmektedir. Bu duruma, sanayileşmenin beraberinde gelen kentleşme kültürüyle gelenekler ve geleneklerin barındırdığı değerlerden uzaklaşılması da eşlik ettiği zaman, özellikle genç nesilde anlamsızlık duygusu hakim olmaya başlamaktadır. Kitle nevrozu da tam bu noktada kendisini, bağımlılık, saldırganlık ve depresyon üçlüsüyle göstermektedir (Frankl, 2014, s. 100).

3.5.2.6. Acı, Güçlükler ve Anlam

Hayat, her zaman insanların istediği şekilde gitmez. Zaman zaman her birey kontrolünün dışında, güç ve acı yaşantılarla karşıya gelebilmektedir. Logoterapi hayatta anlam bulmanın en etkili yollarından birisinin bu tarz kontrol dışı güçlük ve acılar olduğu tezini ortaya koymaktadır (Julom ve Guzmán, 2013, s. 367). Kontrol dışı bir yaşantıyla karşı karşıya kalındığında bireyin bu durumu değiştiremeyeceği açıktır. Bu durumda birey söz konusu yaşantı karşısındaki tavrını belirleme ve yönetme imkanına sahiptir (Frankl, 2014b, s. 102). Hatta olumsuz görülen bu durum bireyin ortaya koyduğu tavırla etkili ve anlamlı bir yaşantı hâlini alabilir. Örneğin acı bir eyleme ve üretkenliğe; insanın faniliği ve geçiciliği sorumlu davranma dürtüsüne dönüşebilecektir (Frankl, 1990).

Frankl (2014b), acının anlamlı hale çevrilebilmesiyle acının istenmesi durumlarının ayırt edilmesi gerektiğinin de altını çizmektedir. Ona göre; acı istenilmez ve aranılmaz, fakat her şeye rağmen acıyla karşılaşıldığında, ona rağmen hatta onun aracılığıyla hayatta bir anlamın bulmak mümkündür. Gerekli olmayan bir acıyı üstlenmekse kahramanlık değil, mazoşizmdir (Frankl, 2014b, s. 103).

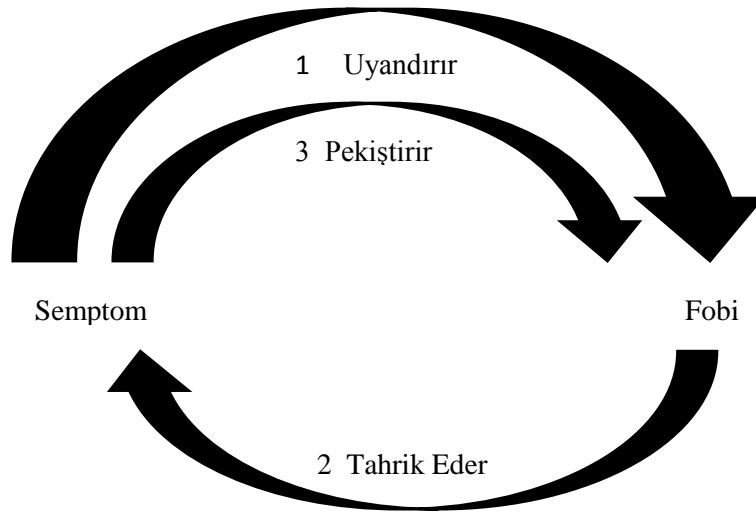
3.5.3. Logoterapik Teknikler

3.5.3.1. Paradoksal Niyet Tekniği:

Frankl (2007, s.112), paradoksal niyet tekniğini 1929'dan beri kullandığı halde formel tanımını 1939'da yayınlamıştır. Paradoksal niyet tekniği, danışanın olmasını korktuğu şeyleri dilemesi ve bu konuda beklenti halinde olmasına yapılan bir teşviktir (Frankl, 1988, s. 102). Frankl (2007, s. 113), paradoksal niyetin nasıl çalıştığını anlatmak için beklenti kaygısı denen mekanizmayı başlangıç noktası olarak kabul etmektedir. Belli bir olumsuz durum, danışanda, tekrar ortaya çıkabileceği yönünde endişeli bir beklenti ortaya çıkarır. Bu durumda korku, kısır bir döngünün tetiği olur ve ortaya çıkmasından endişe duyulan şey, korku yüzünden gerçekten ortaya çıkar. Bu döngü birbirini pekiştirerek fobik bir durumun ortaya çıkmasına sebebiyet verir.

Örneğin, topluluk içerisinde utanç duruma düşmekten korkan birey, topluluğun bulunduğu bir odaya girdiği anda birden heyecanlanmakta ve endişelenmektedir (Weeks, 2013, s. 100).

Aşağıda beklenti kaygısı olarak da bilinen korkudan korkma döngüsünü ifade eden Şekil 3'e yer verilmiştir.



Şekil 3. Beklenti Korku Döngüsü

Ardından yalnızca bu tekniğin sınılandığı, başta fobik durumlar ve obsesyonlar olmak üzere çok sayıda çalışmalar yapılmıştır (Fabry, 1982). Özellikle Ascher'in

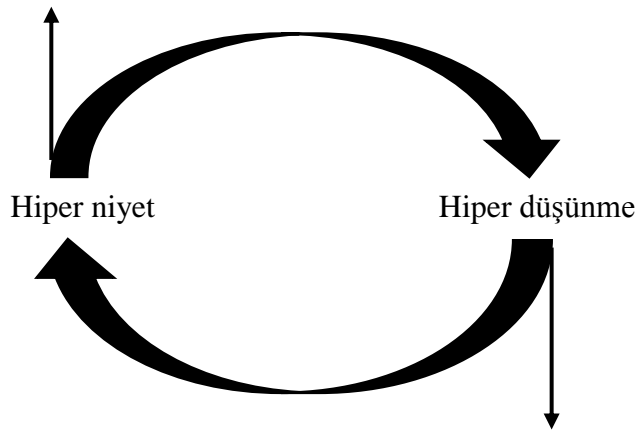
agorafobi ve idrar tutamama ve uykusuzluk tedavisinde paradoksik niyet tekniği çalışmaları dikkat çekmektedir (Ascher, 1981; Ascher, Schotte, ve Grayson, 1986; Ascher, 1979; Ascher ve Efran, 1978; Turner ve Ascher, 1979; Ascher ve Turner, 1979; Ascher ve Turner, 1980).

Paradoksal niyet tekniğinin etkinliği birçok araştırma bulgusuyla ispat edilmiştir. Bununla birlikte her probleme yönelik uygulanabilecek bir teknik olma iddiasında değildir. Temelde Obsesif-kompulsif ya da fobi içeren rahatsızlıklarda, özellikle beklentisel bir kaygının sebep olduğu olumsuz durumlarda oldukça etkili olduğu söylenbilir.

3.5.3.2. *Düşünce Odağını Değiştirme*

Bu teknik, logoterapinin “haz ne kadar amaçlanırsa o kadar elden kaçırılır” ilkesine dayanmaktadır. Bu bağlamda haz ve mutluluk odaklı birçok sorun için kullanılabilir. Özellikle uykusuzluk ve iktidarsızlık sorununa karşı önemli bir reçete olduğu bilinmektedir (Frankl, 1975, s. 226).

Birey bir şeyi elde etmek istediğinde (uyku, mutluluk, orgazm vb.) ve motivasyon unsuru süreçten çok sonuç olduğu zaman bu durum bireyi kısır bir döngüye sürüklemektedir. Niyetin ve dikkatin sonuçla yoğun biçimde motive edilmesine logoterapide “hiper (aşırı) niyet” ya ve “hiper düşünme” denilmektedir (Frankl, 2007, s. 139). Burada uyumayı, mutlu olmayı ya da birliktelikten tatmin olmayı hedefleyen birey tüm dikkatini hedeflediği sonucu elde etmeye yöneltir. Böylece süreç içerisinde elde edebileceği diğer olumlu uyarınları göz ardı etmiş olur. Hiper niyet döngüsü şekil 4’te gösterilmiştir.



şekil 4. Hiper Niyet-Hiper Düşünme Döngüsü

Frankl (2007, s. 139) bu döngüyü kırmak için merkez kaç kuvvetinden yararlanmak gerektiğini ifade etmektedir. Yani birey sonuca odaklanmak yerine süreci yaşamalı, orgazmı aramak yerine kendisi olmalı, sürekli olarak mutluluğu aramak yerine ânın anlamını hissetmelidir, kendini gözlemek yerine kendini unutmalıdır (Frankl, 2007). Özetle düşünce odağını değiştirme, bireyin dikkatini kendisinden başka bir alana yöneltmesidir (Çolak, 2010, s. 52). İlk başlarda böyle bir değişim danışanlar için zor olabilir. Bu nedenle tekniğin iyi uygulanması, bir yerde danışmanın zengin doğaçlama becerisiyle ilgilidir. Marshall (2009) düşünce odağını değiştirme tekniği 5 aşamada açıklamıştır:

1. Aşırı niyet ve aşırı düşüncenin kökleri araştırılır,
2. Aşırı niyet ve aşırı düşünce arasındaki ilişkinin yönü ve niteliği anlaşılır,
3. Danışanın farkındalık durumuna pozitif yönde bir ivme kazandırılır,
4. Anlamli aktiviteler için alternatif bir liste oluşturulur,
5. Danışanlara, aşırı niyet ya da düşünce kısır döngüsü içerisinde girdiklerinde alternatif listelerini nasıl değerlendirecekleri konusunda yardımcı olunur.

3.5.3.3. Sokratik Diyalog

Danışanların iç dünyalarındaki soruları yansıtabilmeleri için düzenlenmiş çeşitli soruların sorulmasını ifade etmektedir. Anlam odaklı yaklaşımda bu tekniğin içerdiği sorular genelde “Hayatta bütün çabalarımın odak noktası nedir?”, “Gerçek görevimi nasıl bilebilirim?”, “Hayatımı nasıl daha önemli ve anlamlı yapabilirim?”, “Yaşantı ve yeteneklerim beni nasıl bir özel görev ve hedef için hazırlıyor?”, Sıklıkla bu tarz diyaloglar diyalektik yapısıyla danışanların dünya görüşlerini, kültürel inançlarını ve çekirdek değerlerini keşfetmelerine yardımcı olma özelliği taşır.

3.5.3.4. Tutumların Biçimlendirilmesi

Tutumların biçimlendirilmesi tekniği; bireyin, tutumların dış koşullar tarafından değil, bizzat birey tarafından belirlendiği farkındalığını kazanmasını temel alır (Çolak, 2014, s. 54). Özellikle kaynağı belirsiz kaygı ve nöojenik nevroz sorunlarında kullanılabilecek ideal bir teknik olarak önerilmektedir (Bayraktar, 2010). Çünkü tutumların biçimlendirilmesi tekniği, bireyin koşulların mahkûmu değil, koşullara rağmen duruşunu ve tutumunu ortaya koyabilen bir varlık olduğu varsayımına dayanmaktadır. Dolayısıyla bireyin bu yöndeki farkındalığını

geliştirmek tekniğinin temel amacıdır. Danışanın bu durumda ulaşabileceği özgürlüğe ulaşması sağlanır. (Wong, 2002).

Tutumların biçimlendirilmesi, Marshall (2009) tarafından altı basamak;

1. Danışanların durumlarının anlaşılması ve yaşadıkları acının nedenlerinin keşfedilmesi,
2. Acının kaynaklarının ve boyutlarının gerçekçi bir biçimde değerlendirilmesi,
3. Güçlü yönlerin ve alternatif çözümlerin fark edilmesi,
4. Acıyı derinleştiren sağlıksız tutumların belirlenmesi ve değiştirilmesi için çaba sarf edilmesi,
5. Yapılan değerlendirmelerin danışanın farkındalığına sunulması ve birlikte tartışılması,
6. Danışanın yaşamının anlamına ve sahip olduğu yüksek değerlere ulaşmasına yönelik motivasyon sağlanması olarak ifade edilmektedir.

1.5.4 Logoterapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırması

1.5.4.1. Logoterapi ve Psikanaliz

Logoterapinin psikanalizden ayrıldığı en temel nokta; insanı değerlendirme biçimidir. Logoterapi insanı psikanalizde olduğu gibi, itkileri ve içgüdülerinin doyumuna ya da ego ve süperegö arasında uzlaşma sağlamaya odaklanan bir varlık olarak görmemiştir. Bunun daha da ötesinde insanı anlam bulma çabasıyla diğer yaratıklardan ayrılan bir varlık olarak tanımlamaktadır (Frankl, 2013, s. 117).

Logoterapi, bilinçdışı süreçlere bakış açısıyla da psikanalizden ayrılmaktadır. Zira, psikanaliz bilinçdışı süreçleri “bastırılmış dürtüsellik” olarak değerlendirmektedir. Logoterapi ise bilinçdışının sadece dürtüsel ve bastırılmış öğelerden oluşmadığının bunun yanısıra tinsel öğeleri de barındırdığı iddiasını ortaya koymaktadır. Bu iddiayla Frankl (2014b, s. 20) varoluşun sorgulandığı ve yalnızca dürtüsel olmakla yetinmeyen bir bilinçdışı tanımlamış olmaktadır. Böylelikle, psikanalizde kabul edilemeyen dürtüsellüğün sonucu olarak sürüklenme ve mahkum olma yerine irade ve sorumluluk sahibi olma anlayışı logoterapinin merkezine oturmaktadır. “Aşkın bilinçdışı” olarak tanımlamış olduğu bir alanla, insanın Tanrı’yı bilinçdışında her zaman istediğini, amaçladığını, tasarladığını ve bilinçdışında da olsa Tanrı ile süregelen, amaçlanan bir ilişkinin söz konusu

olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamda Frankl (2014b, s.21), Freud'un; insanı egodan çok id'e yakın olmakla tanımlamasını eleştirmektedir.

Bütün bunların bir sonucu olarak logoterapinin inanç, din gibi vicdan öğelerini değerlendirme şekli psikanalizle belirgin biçimde farklılık göstermektedir. Freud "Din, insanlığın evrensel saplantı nevrozu olmuştur; çocukların saplantı nevrozu gibi o da Oedipus kompleksinden, babayla olan ilişkiden kaynaklanmıştır" derken, Frankl (2014b, s. 63-66), logoterapi ve varoluş analizi sürecini, tinsel gerçekliğin ortaya çıkması olarak görmektedir. Psikanaliz, vicdanı içgüdüsel olarak açıklamakta, süperego ve üstbenlik olarak isimlendirdiği vicdanın baba imajının içe yansımından türediğini iddia etmektedir. Frankl (2014b, s. 52) ise diğer ruhsal alanlarda olduğu gibi vicdanın da dürtüsel olmadığını ve bu alan için de bir irade, sorumluluk tanımlamasından bahsedilmesi gerektiğini savunmaktadır. Kısaca Frankl (2014b, s. 30) bilincin olanı, vicdanınsa olması gerekeni kavrayan yapılar olduğunu ifade etmektedir. Frankl bireyin kendi seçimi olarak takip etmiş olduğu dindarlık duygusunu önemser ve anlam arayışının kıymetli bir aracı olarak değerlendirir. Bununla birlikte dürtüsel olarak benimsenen bir dindarlığın varoluşsal anlamı bulmada yeterli olmayacağını da vurgulamaktadır.

Genel anlamda logoterapi insana ve psikoterapi sürecine pozitif bakış açısıyla da psikanalizden ayrılmaktadır. Psikanalizin aksine logoterapi sürekli olarak semptomlarla ve geçmişle uğraşmaz. Dolayısıyla sağaltım sürecini geçmişin değil, gelecekte danışan tarafından keşfedilecek anlamlara odaklanır. Bu yönüyle Wong (2010) logoterapiyi "pozitif varoluşçu terapi" olarak değerlendirmektedir. İnsana ve psikoterapi sürecine bakış açılarının bir yansıması olarak psikanaliz uzun; logoterapi ise görece olarak daha kısa süreli bir sağaltım süreci izlemektedir (Frankl, 1967).

1.5.4.2. Logoterapi ve Bireysel Psikoloji

Bireysel psikoloji'nin kurucusu olan Alfred Adler bir dönem Viktor Frankl ile yakın temas içerisindeydiler. 1925 ve 1926 yıllarında Frankl, Uluslararası Bireysel Psikoloji Kongresi'nde nevrozun sadece aşağılık kompleksini kompanse eden bir araç değil, anlam boşluğunun ve anlamsızlık duygusunun bir dışavurumu olduğu fikrini ortaya koyana kadar bu yakınlık devam etti (Frankl, 2014a, s. 19). 1927 yılında Adler ve bireysel psikolojiyle yolları ayrılan Frankl Adler'in "aşağılık

kompleksi” ve “güç istemi” vurgusunun yerine “anlam boşluğu” ve “anlam istemi” vurgusunu işe koşturmaktadır. Logoterapiye göre aşğılık kompleksi nevrozun kendisi değil yansımasıdır. Dolayısıyla bunun sağıltımının bireyin güç kazanması üzerinden gerçekleşmesi mümkün değildir (Çolak, 2010, s. 58).

1.5.4.3. Logoterapi ve Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımlarla, varoluşçu bir yaklaşım olarak logoterapi arasındaki en temel farklar metodolojik sahada ortaya çıkmaktadır. Varoluşsal yaklaşımlara yöneltilen en temel eleştiriler, teknik yelpaze açısından donanım azlığı ve yapılandırılmış süreçlerin doyurucu olmaması yönündedir (Çolak, 2010, s. 59). Buna karşın logoterapi ve diğer varoluşçu yaklaşımların derin felsefi dayanakları varken bilişsel yaklaşımlar bu kadar derin felsefelere dayandırılmaz (Bayraktar, 2010, s. 46).

Duygusal tepkilerimizin aslında günlük hayatta karşılaştığımız olayları algılama biçimimizden kaynaklandığı gerçeğı, bilişsel terapinin özüdür (Piştov ve Şanlı, 2013, s. 183). Bilişsel yaklaşımlar, düşünce tarzının davranışlar üzerinde etkili olduğu tezinden yola çıkmaktadır (Sternberg, 2009). Buna göre bir olayın özel yorumunun spesifik içeriğı, kişide spesifik duygusal tepkilere yol açar (Beck, 2008). Bilişsel davranışçı terapilerin bu temel aksiyonu insanı anlama adına yeni bir yaklaşım değildir. Zira ünlü Stoacı Epictetus M.Ö. birinci yüzyılda, insanların eşya ve olayların kendilerinden değil, onlar hakkında besledikleri düşüncelerden etkilendikleri görüşünü ortaya atmıştır (Ellis ve Harper, 2009).

Bu bağlamda bilişsel terapinin logoterapiyle temel bir benzerliğinin ve o benzerlik içerisinde ince bir farklılığının da olduğunu söylemek mümkündür. Benzerlik söz konusudur. Çünkü; logoterapi de, bilişsel davranışçı terapi gibi yaşananların, olay ve olguların insanın psikolojik durumunu belirlemek için tek başına etken olamayacağı iddiasıyla yola çıkmaktadır. Farklılık söz konusudur. Çünkü bilişsel terapiler; psikolojik tepkilerin nedeni olarak olay ve nesnelere bilişsel değerlendirmelerine yüklemde bulunurken, logoterapi daha çok vicdanı merkeze alan bilişleri de işe koşturan anlamsal bir yorumlamayı önemsemektedir.

3.6. Anlam Odaklı Danışma ve Terapi

Wong (1997) son yirmi yılda, Anlam Merkezli Danışma ve Terapi çalışmalarıyla logoterapinin temel yapısıyla uyumlu bazı yeni teknik ve beceriler geliştirmiştir. Logoterapinin kavram ve becerilerine, ve diğer ilişkili terapi yaklaşımlarının iyi uygulamalarına bu yeni yaklaşımda da göndermede bulunmaktadır. Kökünü logoterapiden almakla birlikte Anlam Merkezli Terapi, gelişmiş yeni araştırmalar ve bulgularla genişleme ve bütünleşme özelliği taşımaktadır (Wong, 2012, s. 628).

Wong (2015), logoterapi ilkelerini temele alarak bilişsel davranışçı terapi, varoluşçu-insancıl terapi, naratif terapi, ve pozitif psikoterapiden de yararlanarak “anlam” kavramını merkeze almış ve bütünleştirici bir yol izleyerek anlam odaklı terapi (Meaning Centered Counseling and Therapy) sistemini oluşturmuştur. Bu yönüyle ortaya koymuş olduğu sistemin “neo-logoterapi” olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir (Wong, 1997, s. 85).

Yukarıda da ifade edildiği gibi Wong (1997; 2009, s. 3) logoterapiden farklı bir kuram geliştirmemiş; logoterapinin kapsamını genişletmeye çalışmıştır. Wong (2012, s. 626)’a göre Logoterapi kapsayıcı tıptan, psikolojik danışmanlığa; pastoral psikolojiye eğitim ve yönetime uzanan birçok disiplini kapsayan bir uygulama sahasına sahiptir. Dolayısıyla hayatın her alanında bireylere, potansiyellerini ortaya koymak için gereken dinamiği sunmaktadır. Bu bağlamda anlam odaklı terapinin, logoterapinin deneysel yöntemlerle psikoloji araştırmalarına uyarlanması sağlayacak bir zemin oluşturmak ve logoterapinin özellikle varoluşsal boşluk sorununa yönelik tanımlamış olduğu tekniklerin sınırlarını genişletmek gibi bazı önemli katkılarından bahsetmek mümkündür. Bu yönüyle anlam odaklı danışma psikoeğitim çalışmaları için de oldukça kullanışlı bir yaklaşım halini almıştır (Wong, 2010, s. 8). Wong (1997, 2012, 2015) logoterapinin faydaları ile ilgili bilimsel çalışmalara kolaylık sağlamak amacıyla bazı değerlendirme ölçütleri ve teknikler ortaya koymuştur (Reker, 2004).

3.6.1. Anlam Odaklı Müdahale Stratejileri

Aşağıda sunulan beş müdahale stratejisi Anlam Odaklı terapinin temel öğeleri üzerine şekillenmiştir. Her strateji, içerisinde anlam artırmaya yönelik bir kaç teknik barındırmaktadır.

3.6.2. İçsel Özdeğer Geliştirilmesi

Danışanların tüm hayatlarına yönelik içsel değer geliştirmelerine yardımcı olmak anlam odaklı terapinin odak noktası hükmündedir. Aşağıda içsel değer keşfetmek için bazı teknikler yer almaktadır (Wong, 2015).

- a) İlişkiler: Danışanlara aile üyelerinden en çok hangisinin onlar için sorun olduğunu sormayı ifade eder.
- b) Biriciklik/Eşsizlik: Danışanların biricik olduklarını yerlerinin doldurulmasının mümkün olmadığını becerileriyle eşsiz katkılarının olduğunu vurgulanmasını ifade etmektedir.
- c) Gelişme: Onlardaki değişim ve gelişimi kendilerinin de görmeleri sağlanır.
- d) Maneviyat: Danışanların dünya görüşlerinin, temel inançlarının, nihai kaygılarının, ideallerinin ve yaşam hedeflerinin keşfedilmesini ifade eder.

Manevi yönde harekete geçirici teknikler; kişisel anlam kaynaklarının harekete geçirilmesini, global inançların tanımlanması, anlam ve amacın sorgulanması, inanca göre ibadet ve meditasyon (düşünce/tefekür) uygulamalarının yapılması ve bireyin yaşam öyküsüne meta-naratif bağlantı kurulmasını içermektedir (Wong, 2010, s. 7).

Ayrıca yönlendirilmiş yaşam yorumunu içeren olumlu kimlik geliştirme tekniği (Wong ve Watt, 1991), açığa vurucu (itiraf edici) yazma tekniği (Sloan ve Marx, 2004), bireyin imzasının ayrıcalığını geliştirme alıştırmaları (Peterson ve Seligman, 2004) ve bir aynaya bakarak danışanın neye benzediğini ve ne yönüyle değişmeyi istediğini sormayı içeren ayna testi teknikleri de uygulanabilmektedir (Wong, 2015, s. 159).

3.6.3. Çift Vizyon Stratejisi

Burada amaç, danışanın güven kazanmasını sağlamak için endişelerinin ötesindeki büyük resmi görmesini sağlamaktır. Çift görme stratejisi, hayatın anlamı ve toplumun adaletsizliği arasında hem problemler sunmayı hem de büyük resmi görmeyi sağlayan çatallı bir yaklaşımdır. Eğer sadece ağaca odaklanılırsa, ormanı görmek mümkün olmayacaktır. Daha büyük resim göz önünde bulundurmamak, danışanın sorununa daha derinden bakmayı sağlayacaktır. Ayrıca danışanın yaşam arzusu ve amaçları onarılabilirse, bu onu yaşamın güçlüklerine karşı motive

edecektir. Bu sonuçları etkin biçimde sağlaması yönüyle Wong (2010), çift görme becerisinin oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir.

MCT danışanların problemleri sunmalarıyla ve problemlerin bulunduğu daha geniş bir bağlamla ilgilenirler. Seçme hakkını belirleyen daha geniş güçlerin farkında olmak danışana yardımcı olur. Makro danışmanlık becerisi danışan kişinin kötü zamanlarına daha geniş bir açıdan bakmasına yardım eder. Böylece anlamı anlama becerilerini ve pozitif olma potansiyellerini derinleştirirler ve geliştirirler (Wong, 2013).

3.6.4. Purpose – Understanding – Responsibility - Evaluation (PURE) Müdahale Stratejisi

Bu strateji, hedef oluşturma ve hedefe ulaşma mücadelesinde düşünsel bir taslak oluşturmaya yardımcı olur. Yaşamda anlamı açıklayan “Amaç, Anlama, Sorumluluk ve Değerlendirme bileşenlerini bütünleştiren bir stratejidir (Wong, 1997). Purpose, understanding, responsibility, evaluation kelimelerinin baş harflerinden oluşturulmuş bir kısaltma olan “PURE” kelimesiyle ifade edilmektedir. Aşağıda PURE müdahale stratejisinin dinamiklerini açıklamaya yönelik Tablo 5’e yer verilmiştir (Wong, 1997).

Tablo 5. PURE Gelişim Prensipleri

Amaç (Motivasyon)	Anlamın Kaynakları
	Olumlu Duygular
	Başarı
• Yönelim, tutku, değer, seçim, öncelik	İlişki
• Anlamaya bağlı amaç	Öz Kabul
Bilgelik, bilgi, içses ve yargı	Öz aşkınlık
	Din ve maneviyat
	Hakkaniyet ve Adalet
	Anlam anlayışı
Anlama (bilgi):	Düşünsel farkındalık
• Farkındalık, bilme, içgörü, inanç, tutum	Tutarlılık algısı
• Doğru anlayışa sahip olmaya bağlı olarak anlama, yaşam felsefesi,	Felsefe ve din
Değer sistemleri	Öyküler, mitler, inanç sistemine yönelik semboller
	Öz kimlik ve kendini algılama
	Yaşam hakkında gerçekçi ve olumlu düşünme
Sorumluluk (Davranış):	Doğru şeyi yapma

• Ahlaki alışkanlık, etik davranış, Hesap verebilirlik, sivil erdem	Sivil erdeme bağlılık Potansiyelini doğru biçimde kullanmak
• Anlama ve amaca bağlı sorumluluk	Başkalarını düşünmek ve başkalarına merhamet etmek İyi bir insan olarak yaşamak Güzel bir miras bırakmak (kalıcı işler yapmak) Problemleri çözme ve stresle başa çıkma
Zevk (Duygu):	Mutluluk
• Yapılanlarla kendini iyi hissetmek	Çözüm odaklılık, iyi oluş
• Yukarıdakilerin tamamına bağlı keyif alma	Yaşam doyumu İşlemek Uyum

Tablo 5’te de görüldüğü gibi PURE stratejisinin vurgularından birisi danışanların doğru amaçlarına dair farkındalık geliştirmeleridir. Wong (2010) danışanların doğru amaçları konusundaki farkındalıklarını artırmak için aşağıdaki tekniklerden yararlanılabileceğini ifade etmektedir:

- Büyük soru üzerinde düşünmek: “Hayatımla ne yapmalıyım?”, “Gerçekten yaşamda önemli olan ne?” sorularına cevap aranır.
- Davranışsal tecrübeler: “Hiç güç bir durumun içerisinden çıkmak için haksız olduğun halde bir arkadaşını suçladın mı?”, “Başkalarına yardım ya da topluma hizmet gibi bir gaye için kendinden özveride buldun mu?”, “Uğrunda çabalamayı ya da özveride bulunmayı istediğin bir şey oldu mu?”

PURE stratejisinin önemli bir ayağını da “sorumluluk” kavramının bileşenleri oluşturmaktadır. Danışanın sorumlulukları hakkında farkındalık sahibi olması; özgürlük ce sorumluluk alanının sınırlarının gerçekçi biçimde belirlenmesi sürecin önemsenen amaçları arasında yer almaktadır. Sorumluluk yönünde farkındalık oluşturmak için aşağıdaki soruların süreç içerisinde kullanılması yararlı olabilir (Wong, 2012):

- “Sevdiğin birisini ve arkadaşlarını senin hareketin nasıl etkileyecek?”
- Geçen ay sözünü tutmadığın ve insanları hayal kırıklığına uğrattığın örnekleri yaz.
- Üstlendiğin önemli bir kişisel sorumluluğa örnek yaz.

PURE stratejisi sadece değerlendirme ve tedavi için düşünsel bir taslak sunmakla kalmaz, anlamsızlığın temel öğelerine yönelik de fayda sağlar. Bu yaklaşıma göre özsaygı; kişisel sorumlulukların yerine getirilmesiyle, tatminiyet duygusu, anlama ve sağlıklı eğlenebilme becerisiyle, kendine güven, daha faydalı olacak önemli amaçlar ve değerlerin takibiyle mümkün olmaktadır(Wong, 2016).

3.6.5. ABCDE Müdahale Stratejisi

ABCDE stratejisi hayatın bütün olumsuz yönleriyle ve varoluşsal kaygıyla başa çıkmak için düşünsel bir taslak sunmaktadır ve bu yönüyle anlam odaklı terapinin temel aracıdır (Wong, 2012, s. 637).

Akılcı Duygusal Terapi sürecindeki ABCDE dizisinden tamamıyla farklıdır. ABCDE ismini her bir başlığın İngilizce baş harfinden almaktadır. ABCDE; kabul (Acceptance), inanç (Belief), sorumluluk ve kararlılık (Commitment), Keşif (Discovery) ve Değerlendirmeye (Evaluation) dayalıdır (Wong, 2015, s. 160). Aşağıda her basamağın ne anlam ifade ettiği açıklanmaktadır. Her bir bileşen varoluşsal ve anlam yönelimli terapi için önemli bir temayı temsil etmektedir (Wong , 2015, s. 160; Wong, 2013). Örneğin “kabul” ölüm, yas ve bireylerin kontrolünün dışında gelişen olumsuz olaylarla başa çıkmada oldukça önemlidir. Anlam terapisi; bilişsel ve duygusal kabulden, hayatın olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmeyi ifade eden bütünleştirici kabule kadar farklı kabul düzeylerini dikkate almaktadır.

Bu bileşenler karşılardaki prensipleri oluştururlar.

- A. Gerçeği kabul etme ve yüzleşme: gerçeklik prensibi,
- B. Hayatın yaşamaya değer olduğuna inanma: inanç prensibi,
- C. Amaçlara ulaşmak: eylem prensibi,
- D. Kendinin ve durumların önemini ve anlamını keşfetmek: İşte bu! “aha” prensibi,
- E. Geçmişini değerlendirmek: kendini düzeltme prensibidir.

Kabul etmenin gücü (A) (Acceptance): Logoterapinin ve MCT'nin merkezindeki en önemli rol kabuldür. İyileşme, yanlış olan şeyin kabullenilmesiyle başlar. Psikolojik de olsa fizyolojik de olsa var olan sorunun kabullenilmemesi ve görmezden gelinmesi başka sorunları hatta ölümü netice verebilir. Reinhold Niebuhr'a atfedilen sükûnet duası, özellikle bağımlılık problemi olan birçok insan

tarafından benimsenmiştir. Çünkü bu dua tersliklerle yüzleşmede ve birinin kırınlığını onarmada kabulün gücünü göstermektedir. Dua şu şekildedir: “Tanrım, değiştiremeyeceğim şeylerde bana sükûnet bahşet, değiştirebileceğim şeylerde bana cesaret ver ve değiştirebileceği ve değiştiremeyeceğim şeyleri algılamak için bilgelik ver” (Wong, 2012).

Kabullenmenin umut etmeyi ve değişmeyi bir kenara koymak olmadığını ifade etmek gerekmektedir. Kabullenmenin anlamı gerçeğin sınırlarını dürüst bir şekilde tanımlamaktır ve o zamana tekrar dönülemeyeceğinin anlaşılmasıdır. Başka bir anlatımla, bireyin kontrol sahibi olduğu alanlarda değişim yapmaya çalışması ve kontrolünün dışındaki alanların kendi sınırını aştığının farkında olmasıdır (Reker ve Chamberlain, 2000). Kabullenmenin farklı seviyelerini tanımlamak önemlidir.

- a) Kavramsal kabullenme, kabullenmenin gerçeğin bir parçası olduğunu kabul eder,
- b) Duyuşsal kabullenme, negatif duygularla yüzleşmeyi ve yeniden deneyim kazanma isteğini kapsar,
- c) Gerçekçi kabullenme, kişinin hayatındaki olayları dürüst ve gözü kara bir şekilde kabul etmesidir,
- d) Bütünleyici kabullenme, hayattaki negatif bir olayı hayatın geri kalanıyla birleştirir,
- e) Varoluşsal kabullenme, kişinin direnmesine ve değişmeyecek şeylerle yaşamasına izin verir,
- f) Aşkın kabullenme, çözülemeyen problemler üzerinden ortaya çıkar,
- g) Dönüşebilir kabullenme, negatif şeyleri pozitif şeylere çevirmede yeniden anlamlandırmayı zorunlu kılar.

Kabullenmenin bu yedi seviyesi farklı beceriler içerir. Bu noktada kabullenmeyi kolaylaştıracak birkaç müdahale ve egzersize yer vermekte yarar görülmektedir. Bunlardan herhangi bir kombinasyon, iyileşme ve kişisel dönüşüm için önemli bir gelişim sağlayabilecektir (Reker, 2004). Danışanın sağlıklı bir kabul becerisi geliştirebilmesi için;

- Negatif deneyimleri büyük detaylarda incele,
- Olayları farklı açılardan yeniden anlat,
- Uygunsuz cevapların kalıplarını tanı,

- Danışan kişiyi gerçeklerle ve çelişkilerle yüzleştire,
- İşlevsiz düşünceyi tanımlamayı ve onunla mücadele etmeyi öğren,
- Birinin idealleri peşinden giderken arka plandaki negatif duygu ve düşünceleri saklamayı öğren,
- Değişebilecek ve değişemeyecek şeyleri ayırt et,
- Kendi sınırlamalarını ve aciziyetini en az başkalarınıninki kadar kabul et,
- Paradoksal amaçlar uygula,
- Dışsallaşmayı tecrübe et,
- İtirafalarda bulun ve affet,
- Kavramsal, davranışsal ve duygusal olarak boş vermeyi öğren,
- Hayatı her şeyiyle kabul et,
- Her dakikayı yargılamadan kabul et,
- Acı gerçekleri varoluşsal ruhsal doğrultular üzerinden kabul et,
- Kaçınılmaz zorluklara sabırla katlanmayı öğren,
- Acıyı varoluşsal, anlatsal (narrative) ve ruhsal yollarla aşmayı ve iyiye dönüştürmeyi öğren,
- Kayıplardan ve acılardan kıymetli dersler çıkarmayı öğren,
- Hayatın faniliğini ve insanın şartlarının sınırlılığının farkına var.

Yukarıda belirtilen egzersizlerin birbiriyle çeşitli şekillerde kombinasyonu ve detaylandırılması mümkündür. Böylece danışanın sağlıklı bir kabul becerisi geliştirmesine yardımcı olunmuş olacaktır (Wong, 2015).

İnanmanın ve tasdik etmenin gücü (B) (Belief): Diğer bir bileşen, inanma ve pozitif beklentilerle ilişkili olan inançtır. Danışanlar, eğer değişim rejimini kabul ederlerse, bir ilerleme kaydedebileceklerine inanmaları gerekir. Danışanlar ilerlemenin yavaş olduğu zamanlarda bile inançlarını sürdürmeli ve sabırlı olmalıdırlar. Tasdik etmeksizin kabullenme genellikle depresyona ve umutsuzluğa yol açar. İnsan bilincinin sınırlarını aşan ve dönüşebilir kabullenmeler bazı pozitif şeylerde inanca dayandırılır. Bir bakıma, plasebo etkisi tarafından da kanıtlanan, herhangi bir tedavinin faydası inanmaya bağlıdır. İnanç, dinsel tasdik etme veya hümanistik doğrulama olsa da insana umut verir. İnanç değişim için daima motivasyon sağlar (Wong, 2015; Wong, 2012).

Eğer kişi daha iyi olabileceğine ve hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırsa sonrasında büyük olasılıkla değişim için adımlar atacaktır. Terapötik konuşmalarda terapistin hayatta uğruna savaşılabilecek güzellikler olduğu, geçmişte ne kadar

başarısızlık olursa olsun yeniden başlamak için asla geç olmadığı inancını pekiştirmesi gerekir (Wong, 2012). Bu inancın pekiştirilmesi için Wong (2012, 2015); danışmanlara bazı önerilerde bulunmaktadır. Bu öneriler doğrultusunda yapılan müdahalelerin danışanın inanç düzeyini yükseltmeye katkı sağlaması beklenebilir.

- Pozitif inançları sağlamlaştırmak için cesaretlendirme ve doğrulama kullanılması,
- Günlük doğrulama ve hayatın gerçek değerlerini doğrulama pratiği yapılması,
- Her durumda pozitif olan şeyler bulunabileceğinin kabul edilmesi,
- Problemler zamanlarda yalnız olunmadığına inanılması,
- Çeşitli fırsatlar ve olanakların keşfedilmesi,
- Danışan kişilere ilham vermek için üstanlatı (metanarrative) kullanılması
- Danışan kişilerin güçlü yönlerini ve hayatlarındaki güzel yanlarının ortaya çıkarılması,
- Hatalardan ve aksiliklerden yarar sağlamanın keşfedilmesi,
- Pozitif değişimin ve daha parlak bir geleceğin mümkün olduğuna dair inancın geliştirilmesi,
- Hayatta uğrunda savaşılabilecek güzelliklerin var olduğu inancının desteklenmesi,
- Bireyin neyi isterse onu olmayı başarabileceğine dair inancının gelişmesi,
- Hayatı en iyisiyle ve en kötüsüyle takdir etmenin öğrenilmesi,
- Nefes almanın hala umut vadettiğinin unutulmaması.

Yukarıda ifade edilen müdahaleler aracılığıyla danışanda geleceğe ve değişime yönelik bir inanç oluşturmak anlam odaklı yaklaşımın önemli bir aşamasıdır.

Davranışın(eylemin) gücü (C) (Commitment): MCT modeli insan eylemliliğine ve eylemin gücüne vurgu yapar. Değişim yaşamak için sıkı bir çalışma gereklidir. Her zaman engeller ve aksilikler var olacaktır ama istikrarın ve sıkı çalışmanın önünde engellerin duramayacağı gerçektir. Bu bağlamda, anlam odaklı danışma kabul ve inancın akabinde eyleme geçmeyi başarı değişimin bir ön şartı olarak kabul etmektedir. Anlam odaklı yaklaşıma göre kararlılık olmadan karar olduğun yerde saymak demektir. Bir yola girmeden söz vermenin bir anlamı yoktur. Pişmanlık gittiğin yolu değiştirmedeğin sürece sadece hislilik. Wong (2015), bu önermelerini “1000 millik bir yolculuk, sadece bir adımla başlar” şeklindeki Çin atasözüyle

desteklemektedir. Eylem noktasında negatifliği pozitifliğe dönüştürmeye yardımcı olmayı hedefleyen PURE yaklaşımı bu noktada “Gerçekten yapana kadar yapıyormuş gibi yap” görüşünü de önemsemektedir. Çünkü, gerçekten hissedilmese ve inanılmasa da eğer bir şey doğruysa o şekilde inanıyormuş ve hissediyormuş gibi yapmak eyleme geçmek için motive edici bir unsur olmaktadır (Wong, 2016).

Kendini düzeltme becerisiyle donanımlı bir danışanla çalışırken, terapist görevi açıklama ve gösterme sorumluluğuna sahiptir ve değişim için uygulamanın önemine değinmelidir (Reker, 2004). Yani değişimi danışanın bizzat denemesi sağlanmalı, en azından teşvik edilmelidir. Dolayısıyla; bir terapistin özel, somut ve gerçekçi hedefler koyması hırslı ama belirsiz hedefler koymasından daha başarılı sonuçlar verecektir. Çünkü denemesi ve uygulanması mümkündür. Danışmanlar; modelleme, pekiştirme ve anlam prensiplerini kullanmalıdırlar. Eğer danışan reçete edilmiş egzersizi anlamlı ve ulaşılabilir görürse, o egzersizi yapma olasılığı artacaktır. Burada birkaç yardımcı alıştırma paylaşılmıştır (Wong, 2010).

- Danışanların özel davranışsal görevleri yerine getirmeleri için sözleşme yapılması,
- Eylem planlarının oluşturulması ve yerine getirilmesi,
- Somut, özel ve gerçekçi hedeflerin belirlenmesi,
- Hedefe doğru küçük adımlarla başlanması,
- Kişinin ilerlemesinin günlük olarak takip edilmesi,
- Düzenleme yapmaya ve geliştirmeye devam edilmesi,
- Anlam-arama ve anlam-oluşturma becerilerine yönelik uygulamaların yapılması,
- Denemekten asla vazgeçilmemesi,
- Kişinin duygularını ilişkilendirme ve yönetmeyle ilgili yeni alışkanlıklar ve yeni çarelerin geliştirilmesi,
- Negatif duyguların pozitif motivasyonlara dönüşmesinin bir rutin haline gelmesi.

Eyleme geçme ve eylemi sürdürmede yukarıdaki esaslara dayalı egzersizlerden yararlanılabilmektedir. Anlam odaklı yaklaşıma dayalı ABCD prensibinin bir diğer aşaması keşfetmeye yönelik becerilerin geliştirilmesini ifade etmektedir.

Keşfetmenin gücü (D) (Discovery): Yenilenme, başarılı bir varoluş arayışı için gerekli olan uyanıklık duygusuna akrabadır (Wong ve Gingras, 2010). Haklı olarak

Frankl anlamın oluşturulmaktan çok keşfedildiğini vurgulamıştır. Herhangi bir yaşantıda anlamın keşfinin uygun sonuçlara ulaşması için bir “işte bu!” tepkisi, içte bir aydınlanma gerekmektedir. Bu bağlamda danışmanlar, uyanma anına özellikle dikkat göstermelidirler. Hayat görüşleri geçmişe anlam kazandırırken, bilinçli bir meditasyon şu anımızı keşfetmemizde yararlıdır. Danışanın hayata yeni bir yönden bakmasını sağlamak için birçok beceri kullanılabilir (Wong, 2012) Bunlar:

- Kişinin hayatındaki unutulmuş pozitif bakış açılarının keşfedilmesi,
- Güçlü yönlerini danışanın kendi kendine keşfetmesine yardımcı olunması,
- Dünyada sahip olduğu şeylerin önemine yönelik farkındalık kazanılması,
- Her adımın her nefesin keyfinin sürülmesi,
- Eski rutinlerde içerisinde yeniliklerin keşfedilmesi,
- Sorumluluklar içerisindeki kutsallığa yönelik farkındalığın geliştirilmesi,
- Duymayı, görmeyi ve derin bir şekilde düşünmenin önemini hissedilmesi,
- Durdurmanın ve yeri geldiğinde tepki vermenin öğrenilmesi,
- Sıkıcı işlerde üreticiliğin keşfedilmesi,
- Her mevsimin güzelliğinin hissedilmesi,
- Hayatın parlak ve karanlık yönlerinin keşfedilmesidir.

Yukarıda ifade edilenlerle birlikte bakıldığında keşif aşamasının, bireyin kendisi ve çevresine yönelik derin bir farkındalık kazanmasını amaçlayan süreçleri içerdiği anlaşılmaktadır. Bu kazanımların her birisi, duygusal ve düşünsel anlamda bir tefekkürün sonucu olarak belirmektedir. ABCD sürecinin son aşaması değerlendirme ve olumlu sonuçların keyfini hissetmeyi, başarıyı bizzat teneffüs etmeyi ifade etmektedir (Wong, 2012).

Sonuçları değerlendirme ve keyif alma (E) (Evaluation): Değerlendirme, kendini düzeltmenin en etkili bileşenini temsil eder. Eğer hiçbir şey işe yaramamış ve hala kötü görünmekteyse, yeni bazı düzenlemelere gidilmesi gerekmektedir (Wong, 2015). Birey, yukarıda bahsi geçenlerden dinamik olarak ilişkili dört adımı başarılı bir şekilde izlerse, mutluluk kaçınılmazdır. Pozitif hisler ve sonuçlar yeni pozitif eylemleri beraberinde getirmektedir. ABCDE stratejisinin başarılı uygulamasının bazı olumlu duygusal sonuçları,

- Kabulden gelen özgürlük ve rahatlamanın tadını çıkarılması,
- Özgürlük ve yerinde boş vermişliğin keyfinin sürülmesi,
- İyi bir geleceğe inanmanın zevkinin hissedilmesi,

- Hayata daha pozitif bakmanın keyfinin keşfedilmesi,
- Kararlılıktan gelen iyileşmenin ve iyiye dönüşmenin keyfinin sürülmesi,
- Keşfetmenin hazzının fark edilmesi,
- Kendini daha iyi tanımanın eşsizliğinin görülmesi olarak ifade edilmektedir.

Anlam odaklı yaklaşım, ABCD stratejisini bir yol haritası olarak önermekte, sonuca ulaşırken yardımcı tekniklerden yararlanmayı da önemsemektedir (Wong, 2010; Wong, 2013).

3.6.6. (Çift) Dual Sistem Stratejisi

PURE ve ABCDE stratejilerinin birlikte kullanılmasını ifade etmektedir. Bu çift yaklaşımli süreç hayatın kaçınılmaz olumsuz olayları ve olumlu olaylarını etkili şekilde bir araya getirir ve zıt yaşantılara yönelik duygu durumlarını dengeleyici bir rol oynamaktadır (Wong, 2015; Wong, 2010).

3.7. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan “kimlik algısı” ve bağımsız değişkeni olan “logoteapi odaklı psikoeğitim süreci”ne yönelik araştırma sonuçları; yurt içi ve yurt dışında yapılmasına, araştırmada deneysel ya da betimsel yöntem izlenmesine göre sınıflandırılarak sunulmuştur.

3.7.1. Kimlik Algısına Yönelik Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özgüngör ve Acun Kapıkıran (2011), Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunu karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmada toplam 636 üniversite öğrencisi ve 74 öğrenci olmayan orta yaş ve üzeri yetiştikten alınan verilerle yapılan analizler hem güvenilirlik hem geçerlik düzeyi açısından MEPSI’nin EPSI’ne göre psikometrik özelliklerinin daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. İç tutarlılık katsayıları .72 ile 82. arasında değişen MEPSI’nin ölçüt geçerliliğinin de yeterli olduğu görülmüştür. Başarılı kimlik statüsünün en iyi yordayıcısının literatürle paralel olarak kimlik arayışının yaşandığı gelişimin 5. dönemi olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin öz yeterlilik algılarını en iyi yordayan psikososyal gelişim dönemleri, başarıya karşılık aşağılık duygusunun olduğu gelişimin 4. dönemi ve girişime karşılık suçluluk duygularının yaşandığı 3. dönem olduğu da araştırmanın sonuçları arasında yer almıştır.

Dereboy ve arkadaşları (1994) kimlik bocalaması öğelerinin klinik amaçlı veya araştırma amaçlı olarak sistematik biçimde sorgulanması ve standart biçimde değerlendirilmesine yönelik 28 soruluk bir öz-bildirim ölçeği geliştirmiştir. Bu araç kimlik duygusu ve kimlik bocalamasını birlikte değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Dereboy ve Çelen (2012), olumlu yaşantılara ilişkin soruların da ileride eklenmesi tasarlandığı için geliştirilen ölçeği “Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı” (KDDA) olarak adlandırıldığını ifade etmektedirler.

Arslan (2008), doktora tez çalışması olarak ergenlerin bağlanma stillerine, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre psikososyal gelişim dönemlerinin(güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) ve ego kimlik sürecinin (kararlılık ve keşfetme) farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışma sonucunda, “kimlik” dönemleri açısından kayıtsız bağlanan ergenlerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde kazanım gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri ve cinsiyete

göre; psikososyal gelişimin beş döneminde de kızların erkeklere göre daha fazla “güven”, “özerklik”, girişimcilik”, “çalışkanlık” ve “kimlik” duygusuna sahip olduğu bulunmuştur.

Ceyhan (2010), üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, temel internet kullanım amaçları ve cinsiyet ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımını önem sırasıyla “kimlik arayışı statüsü” ve “başarılı kimlik statüsü” (ters yönde), “eğlenme” amacı ile internet kullanımı, “tanıdıkları ve yakınları ile iletişim kurma” amacı ile internet kullanımının önemli bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışma sonucu, genel olarak problemlili internet kullanımında interneti kullanım amacının ve kimlik statülerinin önemli belirleyiciler olduğuna işaret etmektedir.

Türkbay ve arkadaşları (2005), ergenlerde cinsiyetin kimlik bocalaması üzerine etkisini araştırmışlardır. Bu amaçla yatılı bir erkek sağlık yüksek meslek okulundan 138 ve yatılı bir hemşirelik yüksek meslek okulundan 76 öğrenciye sosyodemografik Veri Formu, Belirti Tarama Listesi 90- R (BTL 90-R) ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kimlik bocalaması ve psikiyatrik belirtilerin kız ergenlerde erkeklere oranla daha sık olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikiyatrik belirtilerin kimlik bocalaması ile ilişkili olabileceği de araştırmanın sonuçlarından anlaşılmaktadır.

Özcan ve Durukan (2011), erkek ergenlerde kimlik gelişimi duygusunu etkileyen faktörleri incelemiştir. Çalışmasında, erkek ergenlerin % 15,3’ünün kimlik bocalaması yaşadığı buna karşın % 84,7’sinin belirgin bir kimlik bocalaması yaşamadığı sonucuna varmıştır. Kimlik bocalamasının yoğunlukla yaşandığı yaş ise 17 olarak dikkat çekmektedir. İlerleyen yaşlarda kimlik bocalaması giderek azalmaktadır. Ayrıca yaşın, aile gelirinin, yaşadığı yerin ve baba eğitim düzeyinin erkek ergenlerin kimlik oluşumunda etkili faktörler olduğu çalışma sonuçları arasındadır.

Balkaya (2005), yüksek lisans tez çalışmasında, lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeylerinin kişisel, sosyal ve aile özellikleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ve suç davranışları ile ilişkisi incelemiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kimlik duygusu kazanımları orta düzeyde

bulunmuştur. Lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeyleri okul türü, genel başarı ortalamaları, doğum sırası, kardeş sayısı, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi, aile, arkadaş ve okul ortamlarında kendini mutlu hissetme durumu, serbest zaman etkinliklerine katılma durumu, fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Ayrıca, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, algılanan sosyo ekonomik düzey, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, ailenin arkadaşlarını onaylama durumuna göre de lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeyleri farklılaşma göstermektedir. Bununla birlikte lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeylerinin cinsiyet, yaş, anne babanın birliktelik durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca, kimlik duygusu kazanım düzeyi ile suç davranışları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pekşen Süslü (2002), yüksek lisans tezinde, eğitimini bırakıp çalışan ve eğitimine devam eden ergenlerin kimlik duyguları üzerine çalışmıştır. Çalışmanın örneklemini 15-18 yaş arasındaki 240 ergen oluşturmuştur. Yaşa göre yapılan değerlendirmelerde 15-16 ve 17-18 yaşlarındaki ergenler karşılaştırılmıştır. İki yaş grubundaki ergenlerin kimlik duygularında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca çalışmanın sonuçları cinsiyete göre ergenlerin kimlik duygularının farklılaşmadığı yönündedir. Genel bir sonuç olarak eğitimine devam eden ergenlerin, eğitimini yarıda bırakıp çalışan ergenlere göre daha yüksek kimlik duygusuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Sadi (2007), yüksek lisans tez çalışması olarak Denizli'nin Tavas ilçe merkezinde lisede okuyan öğrencilerin en çok izledikleri televizyon programlarının kimlik oluşum süreçlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, okul ve öğretmen ilişkilerinin de kimlik oluşumu üzerine etkileri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla, gözlem, tarama yönteminin ve anket çalışması yapılmıştır. Sonuç olarak televizyon programlarının ergenlerin kimlik oluşumu sürecini etkilediği görülmüştür.

Oflazoğlu (2000) ise yetiştirme yurdunda ve ailesinin yanında yaşayan gençlerin kimlik statülerini karşılaştırmıştır. Araştırmaya 13-18 yaş arası toplam 240 ergen dahil edilmiştir. Yetiştirme yurdundaki gençlerin moratoryum, dağınık, başarılı ve ipotekli kimlik statüsünde, ailesiyle yaşayan gençlerin ise; moratoryum, ipotekli, başarılı ve dağınık kimlik statüsünde oldukları görülmüştür. Yaş ve cinsiyet

açısından katılımcıların kimlik statülerine göre dağılımı anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ailesinin yanında yaşayan gençlerin başarılı ve ipotekli kimlik statüleri ortalama puanları yüksekken, yetiştirme yurdunda yaşayanların dağınık kimlik statüsü ortalama puanları daha yüksektir.

Şahin (2009), yüksek lisans tezinde yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler ile ailesi yanında yaşayan ergenlerin bağlanma stilleri ile kimlik statüleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Çalışma sonucunda, kızların kararsız kimlik statüsü puanlarının erkeklerin puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ailesinin yanında yaşayan erkeklerin, bağımlı kimlik statüsü puanlarının kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yetiştirme yurdunda yaşayan kızların ise kararsız kimlik statüsünde erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Yaş ve kimlikle ilgili değerlendirmelerde, başarılı kimlik statüsünde yaşı 18 olan ergenlerin, yaşı 16 olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında yaşama durumlarına göre ergenler karşılaştırıldığında ise, ailesi yanında yaşayan ergenlerin başarılı ve bağımlı kimlik statüsüne yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerden daha çok sahip oldukları görülmüştür. Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin ise ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere göre daha çok kararsız ve kargaşalı kimlik statüsünde buldukları gözlemlenmiştir.

Gültekin (2001), lise öğrencilerini kendini açma davranışları, cinsiyet ve kimlik gelişim düzeyleri değişkenleri açısından incelemiştir. Bu doğrultuda 205 lise öğrencisine ‘Kendini Açma Envanteri’ ve ‘Benlik Kimliği Objektif Ölçüm Skalası’ uygulamıştır. Araştırma sonucunda kız lise öğrencilerinin kendilerini, anneye, aynı cins yakın arkadaşına, psikolojik danışma uzmanına ve aile konusunda erkek öğrencilerden daha fazla açtıkları anlaşılmıştır. Ayrıca araştırmanın sonuçlarına göre, başarılı kimlik statüsündeki öğrenciler psikolojik danışma uzmanına düşünceler, görüşler, okul, aile ve cinsellik konularında kargaşalı kimlik statüsündeki öğrencilerden daha fazla kendilerini açmaktadırlar.

Demir, Dereboy ve Dereboy (2009), kimlik bocalaması ile klinik tanılar ve kişilik patolojileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın ilk aşamasına üniversite hazırlık kurslarına giden ve yaşları 16 ile 25 arasında değişen 950 öğrenci katıldı. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) uygulanmıştır. Uç grupları

oluşturmak amacıyla araştırmacılar tarafından KDDA standart puanları +1 ve üstü olan katılımcılar arasından 30 ergen, -1 ve altı olanlar arasından da 30 ergen seçkisiz örnekleme yoluyla seçilmiştir. Seçilen ergenler DSM eksen I ve eksen II patolojileri açısından SCID-I ve SCID-II yapılandırılmış görüşmeleriyle değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda birinci eksen tanısı konma oranı kimlik bocalaması yaşayan denekler arasında % 73.3, bocalama yaşamayan denekler arasındaysa % 6.6 olarak bulunmuştur. Benzer biçimde bocalama grubunda kişilik bozukluğu ölçütlerinin karşılanma düzeyinin genel anlamda yüksek olduğu görülmüştür. Gruplar arasında on iki kişilik bozukluğu açısından Ayrı ayrı yapılan karşılaştırmalarda iki grup arasındaki farkın çekingen, bağımlı, obsesif kompulsif, kendini çelmeleyen, sınır ve şizotipal kişilik bozukluğu ölçütleri için anlamlı düzeye ulaştığı görülmüştür. Bu veriler ışığında kimlik bocalamasının yalnızca sınır kişilik bozukluğu veya örgütlenmesi olan kişilerde ortaya çıkabilecek bir yaşantı olmadığı sonucu ortaya konmuştur. Ayrıca, yüksek oranda psikopatolojik örüntüler taşıyan gençlerde kimlik oluşumu sürecinin görece olarak sancılı yaşanmakta olduğu ve patolojik örüntülerin klinik belirtileri beraberinde getirdiği anlaşılmaktadır.

Gündoğdu ve Zeren (2004), yetiştirme yurdunda ve ailesinin yanında kalan ergenlerin kimlik gelişimleri karşılaştırmak üzere bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya iki farklı yetiştirme yurdundan 113 ve iki farklı liseden 106 olmak üzere, toplam 219 ergen (139 kız ve 80 erkek) katılmıştır. Ergenlere, Bennion ve Adams (1986) tarafından geliştirilen ve Oskay (1997) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış olan Ego Kimlik Statüsü Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; ailesinin yanında kalan ergenlerin, yetiştirme yurdunda kalan ergenlere göre daha başarılı bir kimlik geliştirdiğini, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin ise, ailesinin yanında kalan ergenlere göre daha çok kimlik arayışı ve kimlik kargaşası içerisinde olduğunu, bağımlı kimlik puanları arasında ise yetiştirme yurdunda ve ailesinin yanında kalan ergenler arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Ayrıca, başarılı kimlik, kimlik arayışı ve bağımlı kimlik statüleri açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamış, kimlik kargaşası statüsünde, kızların erkeklerden daha fazla kimlik kargaşası yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer bir araştırma da Şahin ve Sürücü (2011) tarafından yürütülmüştür. Bu araştırmada ailesi ile birlikte yaşayan 151 ergen ve yetiştirme yurtlarında yaşayan 91 ergen olmak üzere toplam 242 ergenden oluşmaktadır. Araştırmada, ergenlerin

bağlanma stillerini belirlemek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), kimlik statülerini belirlemek için Benlik Kimliği Statüleri Ölçeği (BKSÖ) kullanılmıştır. Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler ile ailesinin yanında yaşayan ergenler bağlanma stilleri ve kimlik statüleri açısından karşılaştırılmış, bu iki grup arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ile kimlik statüleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiş, güvenli bağlanma stili ile kararsız kimlik statüsü arasında negatif yönlü, saplantılı bağlanma stili ile kararsız kimlik statüsü arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde kimlik statülerinin bağlanma stilleriyle ilişkisini araştıran Morsünbül ve Tümen (2008), 128 kız ve 73 erkek olmak üzere toplam 201 üniversite öğrencisinden Benlik Kimliği Statüleri Ölçeği (BKSÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) aracılığıyla veri toplamışlardır. Çalışmanın sonuçları kimlik statülerinin bağlanma stillerine göre farklılaştığını göstermektedir. Başarılı kimlik statüsü dışında moratoryum, ipotekli ve dağınık kimlik statüleri boyutlarında bağlanma stilleri açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Araştırma bulguları, saplantılı bağlanma stiline askıya alınmış kimlik statüsü puanlarında yükselmeye neden olduğunu; kayıtsız bağlanma stiline ipotekli statü puanlarında, korkulu bağlanma stiline de dağınık statü puanlarında yükselmeye yol açtığını ortaya koymaktadır.

Özetle yurt içinde yapılan kimlik odaklı araştırma bulguları; bağlanma stillerine göre kimlik duygusunun farklılaştığını (Arslan, 2008; Morsünbül ve Tümen, 2008), problemleri internet kullanımının kimlik statüleri üzerinde önemli bir etken olduğunu (Ceyhan, 2010), kimlik bocalaması ve psikiyatrik belirtilerin kız ergenlerde erkeklere oranla daha sık rastlandığını (Türkbay ve diğ., 2005), yaş, aile geliri, yaşanan yer, ve baba eğitim düzeyi gibi faktörlerin erkek ergenlerin kimlik oluşumunda etkili olduğunu (Özcan ve Durukan, 2011), lise öğrencilerinin kimlik duygusu kazanım düzeylerinin okul türü, genel başarı ortalamaları, doğum sırası, kardeş sayısı, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi, aile, arkadaş ve okul ortamlarında kendini mutlu hissetme durumu, serbest zaman etkinliklerine katılma durumu, fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre farklılık gösterdiğini (Balkaya, 2005), ailesi yanında yaşayan ergenlerin başarılı ve bağımlı kimlik statüsüne yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerden daha çok sahip olduklarını (Şahin, 2009; Oflazoğlu, 2000; Gündoğdu ve Zeren, 2004; Şahin ve Sürücü, 2011),

başarılı kimlik statüsündeki öğrencilerin psikolojik danışma uzmanına okul, aile ve cinsellik konularında kargaşalı kimlik statüsündeki öğrencilerden daha fazla kendilerini açtıklarını (Gültekin, 2001) göstermektedir.

3.7.2. Kimlik Algısına Yönelik Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Mansoobifar ve arkadaşları (2012), kimlik statüleriyle, sevginin elementleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada sevginin elementleri samimiyet, ilgi ve tutku olarak alınmıştır. Araştırmada Genç Kimliği Anketi (Youth Identity Questionnaire) ve Üç Boyutlu Aşk Ölçeği (Triangular Love Scale) 210 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Sonuç olarak, başarılı kimlik statüsü ve ipotekli kimlik statüsünün aşkın üç boyutuyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırmada Keybollahi ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet faktörüne göre yakın ilişkilere yönelik tutumla kimlik statüleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmanın amacını oluşturmuştur. Bu amaçla 210 öğrenciye Kimlik Anketi ve Samimi Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin daha çok başarılı kimlik statüsüne sahip olduklarını, erkek öğrencilerin ise daha çok dağınık ve ipotekli kimlik statülerine sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca başarılı, moratoryum ve ipotekli kimlik statülerinin yakın ilişkilerle ilgili tutumlarda etkili olduğu görülmüştür.

Busch ve Hofer (2011), Alman ve Kamerunlu ergenlerde kimlik, olumlu sosyal davranış (yardımsever ve destekleyici davranış gibi), üretken ilgi (olumlu bir miras oluşturmayı arzu etmek gibi) arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu amaçla yürüttükleri araştırmaya 15-18 yaşları arasında 159 Alman, 158 Kamerunlu ergeni dahil etmişlerdir. Her iki kültürel örnekleme de başarılı kimliğin üretken ilgi ve olumlu sosyal davranış ile pozitif yönlü bir ilişki sergilediği görülmüştür.

Crocetti ve arkadaşları (2012), ergenlerin kimlik statüleriyle sivil katılımları (seçmenlik ve politik katılım) arasındaki ilişkiyi incelemişleridir. Bu amaçla 14-20 yaşları arasında, 392 lise öğrencisini çalışmaya dahil etmişlerdir. Sonuç olarak, başarılı kimlik statüsünde bulunan ergenlerin diğerlerine göre toplumsal aktiviteler için daha fazla gönüllü oldukları ve toplumun içine dahil olmak için daha fazla isteklilik gösterdikleri görülmüştür.

Luyckx ve arkadaşları (2005, 2007), Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli, Berzonsky'nin Kimlik Stilleri Modeli, Waterman'ın Statüler Modelini esas alarak beş boyuttan oluşan bir kimlik biçimlenmesi modeli önermişlerdir. Ortaya koydukları bu modeli, kimlik biçimlenmesi hakkında kuramsal olarak Erikson'a, kimlik biçimlenmesini açıklamak için kullanılan boyutlar açısından Marcia'ya, süreç boyutunda Berzonsky'e ve içsel yatırımın niteliği konusunda ise Waterman'a dayandırmaktadırlar. Bu modelde farklı seçeneklerin araştırılması süreciyle (saplantılı seçeneklerin araştırılması = ruminative exploration) kavramını da literatüre kazandırmışlardır. Bu çalışmalarında bireylerin güçlü içsel yatırımlara ulaşmasını zorlaştıran araştırma sürecini saplanma (stuck) derecesi olarak tanımlamaktadırlar.

Anthis ve arkadaşları (2004), ileri ergenlikte cinsiyetle kimlik statüleri ve olası benlik arasındaki farkı ortaya koymak üzere bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu amaçla katılımcılara kimlik ve olası benliği değerlendirmeye yönelik ölçek uygulanmıştır. Sonuç olarak, cinsiyetle istenmeyen ve kişilerarası dengeli olası benlik arasında ilişki olduğu gözlenmiştir.

Meeus ve arkadaşları (2002), ergenlik döneminde ebeveyn, akran bağlanması ve kimlik gelişimini incelemişlerdir. Bu amaçla çeşitli etnik gruplardan orta ergenlik dönemindeki 148 ergene anket uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, bağlanma ve kimlik ilişkisi açısından cinsiyet, yaş ve etnik kökenle ilgili bir farklılık görülmemiştir. Çalışmanın sonuçları yalnız akran bağlanmasının kimliği yordadığını göstermiştir.

Pulkinnen ve Kokko (2000), yetişkinlikte kimlik gelişimini incelemek üzere boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Bunun için 27 ve 36 yaşları arasındaki 249 kişiye Kimlik Statüleri Ölçeği uygulamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma içeren kimlik statülerinde bulunanlar (Başarılmış ve ipotekli), bağlanma içermeyen kimlik statülerinde (dağılmış ve moratoryum) bulunanlara göre daha tutarlı bir kimlik süreci yaşamaktadırlar.

Vondracek ve arkadaşları (1995), ergenlikte mesleki kararsızlıkla kimlik statüleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 7. Sınıftan 12. Sınıfa kadar 407 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma, sonuç olarak, mesleki kararsızlığın türü ve

yoğunluğunun belli kimlik statülerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucunu ortaya koymuştur.

Taylor ve Oskay (1995) Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerini kimlik statüleri ve ailesel özellikleri açısından karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, Türk ergenlerin Amerikalı ergenlere göre ailelerini daha fazla otoriter olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Amerikalı ergenlerin Türk akranlarına göre daha fazla sağlıklı kimlik statülerinde [başarılı kimlik ve askıya alınmış kimlik] oldukları, Türk ergenlerde özerklik için ebeveynlerle çatışma ve kişisel karar verme ile askıya alınmış kimlik statüsü arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Kroger (1988) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada kimlik statüleri üniversitenin ilk yılında ve iki yıl aradan sonra tekrar incelenmiştir. Çalışmada örnekleme oluşturan 76 üniversite öğrencisinden 41'i kız, 35'i erkektir. Kroger, kimlik statülerini belirlemek için Marcia'nın görüşme tekniğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda, yaş ilerledikçe başarılı kimlik statüsünün arttığı ve diğer statülerin oranının düştüğü sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkeninin de incelendiği bu çalışmada cinsiyet açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

Lee (2005), yeni sosyal çevre ve şartlara göre kimlik değişiminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Değerlendirmeler; bilim ve teknoloji, bilgisayar, atletizme ve eğlence, inanç ve ilgi alanları, sanat ve edebiyat olmak üzere beş farklı alan üzerinden gerçekleştirilmiştir. Üniversite düzeyinde 320 yaz okulu öğrencisinden elde edilen veriler; kızların daha fazla kimlik değişimine uğradıklarını fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Kızlar için söz konusu değişiklik; yeni ilişkilere tepki eğiliminden değil, erkeklere göre daha fazla sosyallik ve bağlanmadan kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır.

Soenens, Berzonsky, Dunkel, ve Papini (2011) ebeveynlik tarzının, bir başka deyişle algılanan anne baba tutumlarının kimlik oluşum sürecine etkisini incelemektedir. Üniversite öğrencileri içerisinde 406 kişiden oluşan çalışma grubuna "15 yaşlarında evde ebeveynleriyle yaşadıkları zaman diliminde ebeveynlerinin kendilerine nasıl davrandıklarına yönelik geriye dönük sorular soruldu. Sonuç olarak algılanan anne baba tutumlarının bilgi yönelimli kimlik oluşumunu yordadığı görüldü. Anne baba tutumlarının norm yönelimli kimlik oluşumunu da şartlı biçimde yordadığı görüldü. Daha açık bir ifadeyle minimum düzeyde destek sunan ve yüksek

düzeyde tepkisel tutum sergileyen ebeveyne sahip olan bireylerin norm yönelimli kimlik oluşumuna daha yatkın oldukları sonucuna ulaşıldı. Ailenin düşük düzeyde özgürlük sunduğu durumlarda da kaçınma yönelimli kimlik oluşumunun daha çok belirginleştiği çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Kimlik algısına yönelik yurt dışında yapılan çalışmaların sonuçları özetle; başarılımış, moratoryum ve ipotekli kimlik statülerinin yakın ilişkilerle ilgili tutumlarda etkili olduğunu (Keybollahi ve diğ., 2012), Alman ve Kamerunlu ergenlerde başarılımış kimliğin üretken ilgi ve olumlu sosyal davranış ile pozitif yönlü bir ilişki sergilediğini (Busch ve Hofer, 2011), başarılımış kimlik statüsünde bulunan ergenlerin diğerlerine göre toplumsal aktiviteler için daha gönüllü olduklarını (Crocetti ve diğ. 2000), cinsiyetle istenmeyen ve kişilerarası dengeli olası benlik arasında ilişki olduğunu (Anthis, Dunkel ve Anderson, 2004), bağlanma ve kimlik ilişkisi açısından cinsiyet, yaş ve etnik kökenle ilgili bir farklılık olmadığını (Meesus ve diğ. 2002), Türk ergenlerde özerklik için ebeveynlerle çatışma ve kişisel karar verme ile askıya alınmış kimlik statüsü arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu (Taylor ve Oskay, 1995), bağlanma içeren kimlik statülerinde bulunanlar (Başarılmış ve ipotekli), bağlanma içermeyen kimlik statülerinde (dağılmış ve moratoryum) bulunanlara göre daha tutarlı bir kimlik süreci yaşamakta olduklarını (Pulkkinen ve Kokko, 2000), mesleki kararsızlığın türü ve yoğunluğunun belli kimlik statülerine göre (Vondracek ve diğ. 1995), yaş ilerledikçe başarılı kimlik statüsünde artış olduğunu göstermektedir.

3.7.3. Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

3.7.3.1. *Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Betimsel Araştırmalar**

Joshi ve arkadaşları (2014) hayatın anlamını aramayı, hayatta amacın bulunmasını, varoluşsal vakum, varoluşsal mahrumluğu, noojenik nevrozları, güç isteği ve tatmin isteğini açıklayan logoterapötik modelleri araştırmaya yönelik yapısal eşitlik modeline dayalı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada örneklem Mid-Atlantik Üniversitesinde öğrenim gören 750 öğrenciden oluşmuştur. Analiz sonucunda iki model mükemmel, bir model iyi ve dördüncü model ise zayıf bir uyum göstermiştir. Bu sonuca göre güç ve tatmin isteğinin yoğunluğu bir yandan

* Bu başlık altında logoterapinin betimsel araştırmalara karşılık gelen “yaşamın anlamı” ya da “hayatın anlamı” kavramlarının değerlendirildiği çalışmalara yer verilmiştir.

nöojenik nevroza sebep olurken diğer yandan da nöojenik nevrozun bir sonucu olarak da kendisini göstermektedir. Bir başka deyişle hayatın amacını güçlü olmak ve tatmin olmak olarak belirleyen bireylerin nöojenik nevroza daha yatkın olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca nöojenik nevroz yaşayan bireylerin de hayatta anlamdan çok güç ve tatmin arayışı içerisinde oldukları görülmüştür.

Kiang ve Fuligni (2010) Avrupa'da yaşayan farklı kültürel özelliklere sahip 579 öğrencinin hayat anlamını etkileyen faktörlerini incelemek üzere bir araştırma yapmışlardır. Çalışmada örnekleme oluşturan Latin Amerikalı, Asyalı, Avrupa kökenli 579 ergenin demografik değişkenlere, psikolojik ve akademik ölçütlere göre etnik kimlik ve uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak Asyalı Amerikanların Latin ve Avrupalı Amerikanlara göre daha çok anlam arayışı içinde buldukları görülmüştür. Anlamın özü; öz-saygı, akademik uyum, günlük iyi olma hali ve etnik keşif ve aidiyet ile pozitif olarak ilişkilendirilirken, anlam arayışı daha az öz-saygı, daha az iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir. Anlamın özü, etnik kimlik ile uyum arasındaki birlikteliğin %28-52'sini açıklamaktadır. Böylelikle etnik kimliğin, ergenlerin hayatlarındaki anlam kavramını pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kültürler arası karşılaştırmaya dayalı bir diğer araştırma Steger ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma hayatta anlamın diyalektik bir modelini geliştirmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmada Amerikan (n=1183) ve Japon (n=982) ergenlerden alınan veriler yoluyla anlam düzeyi, anlam özünün bileşenleri ve anlam arayışı test edilmiştir. Sonuç olarak Amerikanların daha çok anlam özüne odaklandıkları, buna karşın Japonların daha çok anlam arayışına odaklandıkları görülmüştür. Ayrıca Amerika'da anlam arayışı anlam özünüyle negatif bir ilişki içindeyken, Japonya'da ise anlam özünüyle harmoninin pozitif bir ilişki içerisinde olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın genel bir sonucu olarak anlam arayışının kültürlerden etkilendiği ve anlam özünün kültürlere göre şekillendiği ifade edilmektedir.

Brassai ve arkadaşları (2012) mevcut anlamla, anlam arayışı, geçmişe dayalı umutsuzluk ve gelecekte problem beklentisi, sağlıklı yaşama gayreti arasındaki ilişkiyi Doğu Avrupa'da (Transilvanya ve Romanya) yaşayan (n=426, %42.1 erkek, 15-18 yaş arası, yaş ortalaması 16,5) ergenler üzerinde incelemişlerdir. Sonuçlar, varoluşsal değişkenlerin yüksek sağlıklı yaşama düzeyi ve düşük problemlili davranış

düzeyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, umutsuzlukla ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlara göre varoluşsal değişkenler arasında anlam arayışının ergenin hayatına en çok katkı sağlayan faktör olduğu görülmektedir. Genel bir değerlendirme olarak, hayatta anlam arayışının ergenlerin problemlerinde ve sağlık meselelerinde önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

Hayatın anlamına yönelik bir diğer betimsel araştırma Lambert ve arkadaşları (2010) tarafından ortaya konmuştur. İleri ergenlik döneminde bireylerin algıladıkları yaşam anlamının aile faktöründen nasıl etkilendiğini araştırmak üzere yapmış oldukları beş aşamalı bu çalışmanın örnekleme yaş ortalaması 20'dir. Birinci çalışmada (n = 50), katılımcıların %68'i bireysel yaşamlarına anlam katan yegane faktörün aileleri olduğunu belirtmişlerdir. İkinci çalışmada (n = 231), katılımcılar tanımlanan on iki anlam kaynağının en üstünde aileyi anlam kaynağı olarak işaretlediler. Üçüncü (n = 87) ve dördüncü (n = 130) çalışma sonuçları, katılımcıların aileye yakınlığın ve aileden gelen desteğin algılanan yaşam anlamını yordadığını göstermiştir. Çalışma beşte (n = 261), sosyal arzu edilirlilik aile ve anlam arasındaki ilişkiyi açıklayan alternatif bir değişken olmaktan çıkmıştır. Böylece çalışmanın sonuçları, ileri ergenlik döneminde bireylerin algıladığı yaşam anlamına katkıda bulunan birincil faktörün aile olduğunu ortaya koymuştur.

Brassai, Piko ve Steger (2011), yaşamda anlamın ergenler için koruyucu bir etki oluşturup oluşturmadığı sorusuna yanıt aramışlardır. Bu amaçla geniş bir örnekleme (n=1977) sağlıkla ilişkili madde kullanımı, riskli sağlık tercihleri, alkol ve sigara bağımlılığı, sağlıksız cinsel yaşam gibi değişkenleri içeren çok boyutlu bir değerlendirme yapılmıştır. Sonuçlar, sigara ve alkol kullanımı dışında yaşam anlamının ergenlerin riskli sağlık tercihlerine yönelmeleri konusunda koruyucu bir etki oluşturduğunu göstermiştir. Ayrıca erkek ergenlerde yaşam anlamı; yalnızca illegal madde kullanımı ve sakinleştirici kullanımıyla ilişkili görülürken, kız ergenlerde eğlenmek için alkol kullanımı, sağlıksız cinsel yaşam gibi değişkenlerle ilişkili görülmüştür. Genel anlamda araştırma sonuçları Romanya örnekleminde, ergenlerin algıladıkları yüksek düzey yaşam anlamının riskli sağlık tercihleri ve olumsuz duygu durumları açısından koruyucu etki oluşturduğu ortaya konmuştur.

Showalter ve Wagener (2000) dini inanç durumunun ergenlerde hayatın anlamını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmada "Yaşamda Anlam Ölçeği (Meaning in Life Scale)" kullanılmıştır. Örnekleme alınan ergenlerin yaşları 11-14

arasında değişmektedir. Sonuç olarak dini inancı olan ergenlerin olmayanlara göre hayatlarında daha fazla anlam gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Dini yaz kamplarından alınan 81 ergen, inançlarının anlam belirlemede en kuvvetli faktör olduğunu söylemişlerdir.

Bonebright, Clay ve Ankenmann (2000), Amerika’da işkoliklerin ve işkolik olmayan çalışanların iş-yaşam çatışması ile yaşam doyumu ve yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 503 yüksek teknoloji çalışanı ile bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, yaşam anlamı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($R=.53$), yaşam anlamı ile işten zevk alma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($R=.42$), yaşam anlamı ile iş-yaşam çatışması arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($R= -.17$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, yaşamlarının daha anlamlı görenlerin daha çok yaşam doyumuna, buna karşın daha az iş-yaşam çatışması yaşadıklarını göstermektedir.

Dinkel (2011), doktora tez çalışmasında, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı lisansüstü öğrencilerinin yaşamdaki anlam düzeyleriyle, yaşadıkları kriz yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elektronik ölçek aracılığıyla 633 öğrenciye, “Lisansüstü Öğrencilerinin Kriz Yaşantıları Anketi” ve tarafından geliştirilen PIL (Purpose in Life) Hayatın Amacı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada sonucunda; yaşamda anlam ile kriz yaşantıları, bu yaşantıların sayısı ve yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte yaşı 40’ın üzerinde olan bireylerin 40’tan küçük olanlara göre yaşamda anlam düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusu, araştırmanın dikkat çeken sonuçları arasında yer almıştır.

Duncanson (2007) doktora tezinde bankacılık sektöründe çalışan 393 birey ile örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde; iş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenlerinin etkisini araştırmıştır. Sonuç olarak yaşamda anlam, iş doyumu ve yaşam doyumunun örgütsel vatandaşlık davranışını anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Bulgular; bireylerin sahip olduğu yüksek yaşam anlamı algısı, iş doyumu ve yaşam doyumunun, örgütsel vatandaşlık davranışını artıracığı yönünde yorumlanmıştır.

Harshaw (1999), yüksek lisans tez çalışmasında, hava kuvvetlerinde çalışan hemşirelerin yaşam anlamı ile mesleki stres (gerilim, zorluk) arasındaki ilişkiyi

araştırmıştır. Yaşları 24 ve 53 arasında değişen 114 hemşireye Hayatın Amacı Ölçeği (Purpose in Life Test) ve Mesleki Stres Envanteri (Occupational Stress Inventory) uygulanmıştır. Kullanılan Mesleki Stres Envanterinin, mesleki, psikolojik, ilişkisel (kişilerarası) ve fiziksel olmak üzere dört alt boyutu olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam anlamı ile mesleki rol, psikolojik ve kişilerarası boyutlar arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En güçlü ilişkinin ise yaşam anlamı ile sosyal destek arasında olduğu görülmüştür.

Liu (1996); doktora tez çalışmasında, yaşamda anlam bulma, özgürlük ve değerler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada, liderlik ve yöneticilik eğitimi kursuna devam eden, 21 ile 65 yaşları arasında 73 orta düzey yöneticiye, Battiste ve Almond tarafından geliştirilen Hayata Bakış İndeksi Ölçeği (Life Regard Index), Rotter'in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Değerler Profil Sistemi Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular; yaşam anlamı ile özgürlük (kontrol odağı) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle yaşamında daha üst düzeyde anlam bulanların iç kontrol odaklı bireyler olduğu anlaşılmaktadır.

Mason (2013); araştırmasında, Afrikalı öğrencilerde yaşamın anlamını incelemiştir. Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı çalışmada, Güney Afrika Üniversitesinde ilk yılında olan 179 öğrenciye 20 maddeli Yaşam Amacı Anketi (Life Purpose Questionnaire) ve açık uçlu üç sorudan oluşan bir form uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; anlam kaynaklarının aile ve arkadaşlarla ilişkiler, eğitim ve din olduğu görülmüştür. Yüzdesel olarak, hayatında belirli bir anlam bulanlar %23,46; hayatının anlamı belirsiz olanlar %59,78; hayatında anlam olmadığını söyleyenler ise %16,78'e karşılık gelmektedir.

Ruffin (1982), kamuya ait ruh sağlığı merkezi ve psikiyatri hastanesi çalışanlarının iş doyumları ile yaşam anlamları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 74 kişiyle yapılan araştırmanın sonucunda, çalışanların yaşamlarında belirli bir anlam olduğu, genel iş doyumlarının iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca iş doyumunu ile yaşam anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, söz konusu ilişkinin 30-39 yaş aralığında olan çalışanların diğer yaş aralığında olanlara göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Ryff ve Keyes (1995), 1108 yetişkin ile gözden geçirilmiş psikolojik iyi oluşun yapısını incelemişlerdir. Araştırmada; yaşamda anlam, özerklik, çevre

hakimiyeti, kişisel gelişim, insanlarla olumlu ilişkiler ve öz-kabul, psikolojik iyi oluşun altı alt boyutu olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşamda anlam ile öz-kabul arasında zayıf düzeyde, çevre hâkimiyeti ile zayıf düzeyde, insanlarla olumlu ilişkiler ile zayıf düzeyde, kişisel gelişim ile orta düzeyde ve özerklik ile zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; yaş değişkenine göre üç gruba (25-29 yaş: genç, 30-64 yaş: orta yaş, 65 ve üstü: yaşlı) ayrılan örnekleme yaşlı grubun yaşamda anlam puanlarının diğer gruplardan anlamlı ölçüde düşük olduğu görülmüştür.

Logoterapi üzerine yurt dışında yapılan betimsel araştırmaların odak noktasında yaşamın anlamı kavramı vardır. Değerlendirmeler genel olarak bu kavram üzerinden gerçekleştirilmektedir. Bu doğrultuda; araştırma sonuçları, hayatın amacını güçlü olmak ve tatmin olmak olarak belirleyen bireylerin nöojenik nevroza daha yatkın olduğunu, ayrıca nöojenik nevroz yaşayan bireylerin de hayatta anlamdan çok güç ve tatmin arayışı içerisinde olduklarını (Joshi ve diğ., 2014), etnik kimliğin, ergenlerin hayatlarındaki anlam kavramını pozitif olarak etkilediğini (Kiang ve Fuligni, 2010), anlam arayışının kültürlerden etkilendiği ve anlam özünün kültürlere göre şekillendiğini (Steger ve diğ., 2008), hayatta anlam arayışının ergenlerin problemlerinde ve sağlık meselelerinde önemli bir role sahip olduğunu (Brassai ve diğ., 2012), ileri ergenlik döneminde bireylerin algıladığı yaşam anlamına katkıda bulunan birincil faktörün aile olduğunu (Lambert ve diğ., 2010), ergenlerin algıladıkları yüksek düzey yaşam anlamının riskli sağlık tercihleri ve olumsuz duygu durumları açısından koruyucu etki oluşturduğunu (Brassai ve diğ., 2011), yaşamlarının daha anlamlı görenlerin daha çok yaşam doyumuna, buna karşın daha az iş-yaşam çatışması yaşadıklarını (Bonebright ve diğ., 2000), yaşı 40'ın üzerinde olan bireylerin 40'tan küçük olanlara göre yaşamda anlam düzeyinin daha yüksek olduğunu (Dinkel, 2011), yaşamında daha üst düzeyde anlam bulanlar iç kontrol odaklı bireyler olduğunu (Liu, 1996) göstermektedir.

3.7.3.2. Logoterapiye Yönelik Yurt Dışında Yapılan Deneysel Araştırmalar

Robotmili ve arkadaşları (2015), İran'da üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini azaltmaya, yaşamda anlam elde etme düzeylerini artırmaya yönelik yarı deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada ölçme aracı olarak "Purpose in Life Test" (PIL) ve "Beck Depression Inventory" (BDI) kullanılmıştır. Kontrol

grubuna herhangi bir müdahalenin bulunmadığı çalışmada deney grubuna on hafta logoterapi odaklı grupla danışma uygulanmıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna göre depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş, yaşam anlamı elde etme düzeylerinde ise anlamlı düzeyde yükselme gözlemlenmiştir.

Mohabbat-Bahar ve arkadaşları (2014), göğüs kanseri olan kadın hastalarda anksiyeteyi azaltmada logoterapinin etkisini incelemiştir. Öntest, sontest kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Göğüs kanseri tanısı alan 30 kadın hasta randomize olarak deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Bütün hastalara Beck Depresyon envanteri uygulanmıştır. Deney grubuna 8 hafta süren logoterapi odaklı danışma uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise özel bir uygulama yapılmamıştır. Sonuçta logoterapi odaklı danışmanın göğüs kanserli kadınların anksiyete düzeyini anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kang ve arkadaşları (2013), orta okul öğrencilerinde logoterapinin öğrencilerin yaşam saygısı, yaşam anlamı ve depresyon düzeylerine etkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. “Benim Değerli Hayatım” ismi verilen program haftada bir oturum olmak üzere beş hafta devam etti. Deney grubunda 70, kontrol grubunda ise 72 öğrencinin bulunduğu çalışmanın sonucunda logoterapinin ortaokul öğrencilerinde yaşam saygısı ve yaşam anlamı düzeylerini artırmada depresyon düzeyini ise düşürmede anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Kamarzarin (2013), çocuklu boşanmış kadınların kaygı düzeylerinin azalmasına ve hayata yönelik beklentilerinin artmasına yönelik logoterapi odaklı grup danışmasının etkisini sınamak üzere yarı deneysel bir çalışma yapmıştır. Rey şehrinde yaşayan ve henüz boşanmasının üzerinden bir yıl geçmeyen kadınlardan yardım talebi için danışma merkezine gelen 50 kadın içerisinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle 20 kadın seçilmiştir. İkinci aşamada yüksek kaygı puanı alanlar belirlenmiş ve deney kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna 11 hafta boyunca haftada bir saat logoterapi odaklı grup danışması yapılmıştır. Sonuç olarak logoterapi odaklı grup danışmasının kişisel kaygıya yönelik anlamlı bir değişiklik oluşturmazken, durumluk kaygıyı azaltma ve hayata yönelik beklentileri artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Julom ve Guzmàn (2013) felçli hastalarda logoterapi programının anlamsızlık hissini azaltmaya olan etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışma için Filipinler’de Quezon şehrinde hizmet veren Filipin Ortopedi Merkezi’nde tedavi gören hastalardan tesadüfi yöntemle 32 felçli hasta seçmişlerdir. Seçilen hastalara Yaşamda anlam ve hayata bakışı ölçmeye yarayacak “The Purpose in Life (PIL)” ve “the Life Regard Index (LRI)” testleri uygulanmıştır. Uygulama öncesinde bütün katılımcıların hayatı anlamsız buldukları anlaşılmıştır. Tesadüfi olarak seçilen 16 kişilik deney grubunda uygulanan program sonucu yaşamı anlamlandırma düzeyinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür.

SHoaakazemi, Javid, Tazekand ve Khalilid (2012), posttravmatik stres bozukluğu yaşayan kız öğrencilerin yaşam kalitelerinin artırılmasında logoterapinin etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar bu amaçla kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Örnekleme alınan öğrencilerden tesadüfi olarak 24’ü seçilmiş ve bu öğrenciler de yine tesadüfi olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuyla 8 hafta süren uygulamalar logoterapi odaklı gerçekleştirilmiştir. Çalışmada “Yaşam Kalitesi Anketi” ve “Posttravmatik Stres Bozukluğu Ölçeği” kullanılmıştır. Yaşam kalitesi ölçeği, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel yaşam alt boyutlarından oluşmaktadır. Çalışma sonucunda deney ve kontrol grubu arasında fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve çevresel yaşam alt boyutlarında deney grubu lehine anlamlı farklılık görülürken, sosyal ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür.

Haditabar, Far, ve Amani (2013), logoterapi odaklı programın kız öğrencilerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Tahran’daki bir lise’de yapılan çalışmada örnekleme alınan 71 kız öğrenci içerisinden tesadüfi olarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmada öntest sontestli deney kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Her biri doksan dakika süren 8 oturum sonunda uygulanan programın kız öğrencilerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Engel ve Yusuf (2013) logoterapi danışma yaklaşımının insan ticareti mağduru kadınların özsaygılarını geliştirmelerine etkisini incelemek üzere yarı deneysel bir çalışma yapmışlardır. Görüşme; anket ve gözlem yöntemlerin bir arada kullanılmasıyla nicel ve nitel açıdan yapılan değerlendirmeler sonucunda deney grubundaki kadınların özsaygı düzeylerinde anlamlı bir artış görülmüştür. Gözlemsel

sonuçlar ve yapılan görüşmelerin de, deney grubundaki kadınlardaki pozitif sonuçları doğrular niteliktedir.

Mason ve Nel (2011) logoterapi odaklı ğrenci geliştirme ve destekleme programını Güney Afrika’da üniversitesinde, sağlık bilimleri bölümüne kayd olan on üç, birinci sınıf öğrencisine uygulamışlardır. Hayata dair yararlı amaç ve anlamlar geliştirmenin hedeflendiği programın uygulanması haftada bir defa olmak üzere on bir hafta sürmüştür. Çalışmada nitel bir araç olarak logo-naratif yöntemi kullanılmış; 500-1000 kelime arasında logoterapötik öykülerini aktarmaları istenmiştir. Yapılan içerik analiziyle programın, öğrencilerin kişisel ve akademik hayata anlam kazandırmalarında etkili sonuçlar verdiği görülmüştür.

Hosseininan ve arkadaşları (2010), logoterapinin kanser hastalarının hayat umutları üzerindeki etkisini incelemek üzere Ahvaz’da Shafa hastanesinde yapılmıştır. Bu çalışma kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Örneklem 2007 yılında Ahvaz Shafa hastanesinde tedavi görmekte olup 45 yaşın altında olan 40 hastayı içermektedir. İlk olarak bütün hastalara “Miller Yaşam Umudu Ölçeği” uygulanmıştır. Ardından en düşük puanlı 40 hasta belirlenmiş ve bu 40 hasta kendi içerisinde tesadüfi olarak 20 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna 10 hafta boyunca haftada bir defa olmak üzere logoterapi danışması uygulanmıştır. Çalışma sonucunda sönest uygulanmış ve grup logoterapisinin kanserli hastaların yaşam umutlarını anlamlı ölçüde artırdığı anlaşılmıştır.

Golami ve arkadaşları (2010)’nın, yürütmüş oldukları çalışmanın amacı, ağır akdeniz anemili genç kızların yaşam umutlarını artırmada logoterapinin etkisini sınamaktır. Ahvaz şehrinde bulunan Abouzar Hastanesi’ne başvuran 15-18 yaşları arasında 110 bayana GHQ28 Halk Sağlığı Testi, ve “Miller Yaşam Umudu Ölçeği” uygulanmıştır. GHQ28 Halk Sağlığı Testinden ve Miller Yaşam Umudu Ölçeği’nden en düşük puanı alan 46 bayan belirlenmiştir. Bu doğrultuda ön test, sönest ve kontrol gruplu bir desen planlanmış ve haftada bir saat olmak üzere 10 hafta boyunca deney grubuna logoterapi odaklı psikoeğitim programı uygulanmıştır. Sonuç olarak logoterapinin ağır akdeniz anemili hastaların yaşam umutlarını ve genel sağlıklarını artırdığı görülmüştür.

Kang ve arkadaşları (2009), logoterapinin terminal (ölüm öncesi, ölümcül) kanser hastası ergenlerin acı, anlam bulma ve ruhsal iyi oluşları üzerindeki etkisini

incelemişlerdir. Deney ve kontrol gruplu çalışmada deney grubunda 17, kontrol grubunda da 12 ergen olmak üzere toplam 29 kişiden oluşan bir çalışma grubu yer almıştır. Çalışmada Ergenlerde Yaşam Anlamı Ölçeği (Adolescent Meaning in Life (AMIL) ve Ruhsal İyi Oluş Ölçeği (Spiritual Well-Being (SWBS)) kullanılmıştır. Oturumlar sonucunda deney grubunun acı ve yaşam anlamı puanlarının kontrol grubuna göre olumlu ve anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Ruhsal iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Çalışma sonucunda logoterapinin acıyı azaltma ve anlam geliştirme yönünde etkili sonuçlar verdiği anlaşılmaktadır.

Cho (2008), logo-otobiyografi programının alkolik eşi olan bireylerin yaşam anlamı ve ruh sağlığı üzerine etkisini incelemek üzere deneysel bir çalışma yapmıştır. Öntest- sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılan çalışmada değerlendirme ölçütü olarak Yaşam Amacı Ölçeği (Purpose In Life Scale) ve SCL-90-R (Check List 90 Revision) Ölçeği tercih edilmiştir. Araştırma Güney Kore’de gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna uygulanan logo-otobiyografi programı sonucunda deney grubunun yaşam amacında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış görülürken; somatizasyon, kişilerarası alınganlık, depresyon, öfke-düşmanlık alt boyutlarında ise kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşüş görülmüştür. Bu sonuç logo-otobiyografi programının yaşam anlamı kazanımı ve depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Southwick ve arkadaşları (2006), savaşa ilgili posttravmatik stres bozukluğu olan bireylerin logoterapiyle sağaltımına yönelik deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada herhangi bir istatistiksel sonuçtan bahsedilmezken, gözlemsel sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlar arasında katılımcıların hayata dair olumlu anlamlar geliştirmeleri, kendilerini ve semptomlarını kabul düzeylerinin artması ve pozitif bakış açısı kazanmaları gibi faydalar sayılmaktadır. Bu sonuçlarla birlikte araştırmacılar posttravmatik stres bozukluğu olan bireyler için logoterapi yaklaşımının yararlı olabileceğini savunmaktadırlar.

Yurt dışında yapılan logoterapi odaklı deneysel çalışmaların genel olarak varoluşsal sorgulamaların en üst düzeyde olduğu ölümcül hastalıklar üzerine olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların her birinde de deneysel sürecin olumlu sonuçlar doğurduğu rapor edilmiştir (Mohabbat-Bahar ve diğ., 2014; Julom ve Guzmán, 2013; Hosseinian ve diğ., 2010; Golami ve diğ., 2010; Kang ve diğ., 2009; Farhadi, Reisi-

Dehkordi, Kalantari, ve Zargham-Boroujeni, 2014). Kanser ve benzeri rahatsızlıkların dışında logoterapiyi merkeze alan çalışmaların; üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini azaltmaya, yaşamda anlam elde etme düzeylerini artırmaya (Robotmili ve diğ. 2015), çocuklu boşanmış kadınların kaygı düzeylerini azaltmaya ve hayata yönelik beklentilerini artırmaya (Kamarzarrin, 2013), posttravmatik stres bozukluğu yaşayan bireylere (Southwick ve diğ., 2006; SHoaakazemi ve diğ., 2012), öğrencilerin yaşam kalitesini artırmaya (Mason ve Nel, 2011; Haditabar ve diğ., 2013) yönelik deneysel çalışmalar üzerine olduğu ve olumlu sonuçlar alındığı görülmektedir.

3.7.3.3. Logoterapiye Yönelik Yurtiçinde Yapılmış Betimsel

Araştırmalar

Çamur (2014), üniversite öğrencilerinde dindarlıkla yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi incelediği betimsel bir çalışma yapmıştır. Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin 18 farklı bölümünde öğrenim gören toplam 600 öğrencinin katıldığı çalışmada veri toplama aracı olarak “Yaşamda Anlam Ölçeği” ve “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda kendini oldukça dindar tanımlayan katılımcıların dine ilgisiz, biraz dindar ya da dindar olanlara göre yaşamı daha anlamlı algıladıkları görülmüştür. Genel olarak çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel dindarlık algısı arttıkça yaşamı anlamlı algılama düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Kıraç (2013a), yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ve anlam duygusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılan çalışmada, 461 üniversite öğrencisine, Dindarlık Eğilimi Ölçeği ve Hayatın Amacı Ölçeği (Kıraç, 2007) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, iç güdümlü dindarlık eğilimindeki bireylerin anlam duygusunun, dış güdümlü bireylere göre daha yüksek olduğu; cinsiyete göre ise, kızların anlam duygusunun erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Kıraç (2013b) tarafından yürütülen bir diğer çalışma da eşcinsellerin bazı dini ve psikolojik algıları ile maneviyat (anlam duygusu, Tanrı algısı ve dindarlık) düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen doktora tez çalışmasıdır. Çalışmada 608 eşcinsel bireye dini-psikolojik algılar soru formu, Hayatın Amacı Ölçeği (Kıraç, 2007), Tanrı Algısı Ölçeği ve Dindarlık Algısı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; eşcinsel bireylerde anlam duygusu ile ekonomik durum ve eğitim düzeyi

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; yaş ve yetiştirme ortamı ile anlam duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yine eşcinsel bireylerde, anlam duygusu ile algılanan psikolojik sağlık düzeyi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki çıkmıştır.

Yüksel (2013); yüksek lisans tez çalışmasında, genç yetişkinlerin sahip olduğu aşk tutumları ile mevcut yaşam anlamı ve aranan anlam arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişkisel tarama modeline dayalı çalışmada, 465 üniversite öğrencisine, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlerin aşk tutumları ile yaşam anlamı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu doğrulamıştır. Yaşam anlamının; cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveynin birlikte ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasının yaşam anlamı düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Ayrıca aranan yaşam anlamı alt boyutunda, otoriter ebeveyn tutumu ile diğer ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Mevcut yaşam anlamı alt boyutunda ise ilk çocukların yaşamda anlam düzeyinin tek çocuk ve son çocuğa göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dursun (2012); doktora tezinde, yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Çalışmada, Steger ve arkadaşları (2006) geliştirilen yaşamın anlamı ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır. Ayrıca beş farklı ölçekten daha yararlanılmıştır. 984 üniversite öğrencisinin örneklemini oluşturduğu çalışma sonucunda hiyerarşik çoklu regresyon analizleri; yaşamdaki anlam arayışının, yaşamdan alınan doyum düzeyini olumsuz yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bir başka deyişle anlam eksikliği, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012), öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolünü incelemişlerdir. İlişkisel tarama modelinde dayalı araştırmada, 285 üniversite öğrencisine, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Umud Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları; umut düzeyi ve yaşamda anlam ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle yaşamda anlam arayışı arttıkça, öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı anlaşılmıştır. Ayrıca umut, yaşamda anlam arayışı ve yaşamda

anlamın varlığının, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %30'unu açıkladığı görülmüştür.

Taş (2011), öğretmenler üzerinde yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, İstanbul'da görev yapan 363 öğretmene, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Rotter'in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Yaşamın anlamına dair mevcut anlam ve aranan anlam alt boyutlarına göre yapılan analizler sonucunda; mevcut anlam ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif, iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki bulunduğu anlaşılmıştır. Mevcut anlam ile cinsiyet, yaş, kıdem, eğitim durumu ve medeni durum arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte aranan anlam ile cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı fark olduğu anlaşılmıştır. Yaş, kıdem ve eğitim durumunun aranan anlam için önemli bir etken olmadığı görülmüştür. Aranan anlam düzeyinin, erkeklerde daha yüksek olduğu, medeni duruma göre ise bekarlarda evlilere göre daha yüksek olduğu bulguları, çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Demirbaş (2010), yüksek lisans tez çalışmasında, yaşamda anlam ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi sorgulamıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş olup, ölçek geliştirme için 317, asıl çalışma için ise 565 lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma, aynı zamanda Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen 10 maddeli ve 7'li likert tipinde Meaning in Life (Yaşamda Anlam) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını da içermektedir. Katılımcıların yılmazlık düzeylerini belirlemek içinse Ego Yılmazlık Ölçeği'ne başvurulmuştur. Yılmazlığın üç alt boyutu vardır. Bunlar: toparlamaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma boyutlarıdır. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin de yaşamda anlamı varlığı ve yaşamda anlam aranması şeklinde iki faktörden oluştuğu ve geçerli ve güvenilir değerler sağladığı rapor edilmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve okudukları fakülteye göre yaşam anlamlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca yaşamda anlam, yılmazlığın ilk iki boyutuyla pozitif yönde düşük ilişki içerisindeyken, üçüncü boyutla ise anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kıraç (2007); yüksek lisans tezinde, dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örnekleme 461 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Çalışmaya katılanların tamamı İslam dini inançlarına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Anlamsızlık duygusunu ölçmek amacıyla, Crumbaugh ve Maholick (1964) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmışlardır. Hayatın Amacı Ölçeği adı verilen 20 maddeli ve 7'li likert tipinde ölçeğin psikometrik özelliklerinin istenilir düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Buna göre ölçek; hayatın amacı ve anlamı, özgürlük duygusu ve tanımlanamayan bir faktör olmak üzere üç faktörlü bir yapıdan oluşmuştur. Araştırma sonucu; anlam duygusu ile dindarlık eğilimi ile arasında pozitif, psikolojik bozukluk arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Anlam duygusunu en fazla yordayan değişkenlerin sırasıyla; günahkarlık duygusu (açıklanan varyans % 41), ikinci sırada dindarlık eğilimi (açıklanan varyans % 11) ve üçüncü sırada ölüm kaygısı (açıklanan varyans % 3) ve son olarak da cinsiyet (açıklanan varyans % 3) olduğu da çalışmanın dikkat çeken sonuçları arasında yer almaktadır.

Durak, Yasak Gültekin, ve Şahin (1993), Linehan ve arkadaşlarının (1983) geliştirdiği Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin (YSNE) Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yapmışlardır. Çalışmanın örnekleme, Ankara'da yaşayan 14-45 yaş arası üniversite mezunu veya üniversite öğrencisi 232 bireyden oluşmuştur. Ölçeğin orijinalinde yer alan 47 maddeye 23 madde daha ilave ederek 70 maddelik bir form oluşturmuşlardır. Faktör analizi sonucunda; genel İyimserlik, ahlaki ve dinsel engeller, aileye ve arkadaşlara karşı sorumluluk ve sevgi, intihardan ve kötü sonuçlarından korku, doğaya ve hayat bağlılık, ölüm korkusu olmak üzere ölçeğin altı faktörden oluştuğu rapor edilmiştir.

Logoterapiye yönelik yurtiçinde yapılan betimsel araştırmaların sonuçları özetle üniversite öğrencilerinin öznel dindarlık algısı arttıkça yaşamı anlamlı algılama düzeyinin de arttığını (Çamur, 2014), iç güdümlü dindarlık eğilimindeki bireylerin anlam duygusunun, dış güdümlü bireylere göre daha yüksek olduğunu; kızların anlam duygusunun erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu (Kıraç, 2013a), eşcinsel bireylerde anlam duygusu ile ekonomik durum ve eğitim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu (Kıraç, 2013b), genç yetişkinlerin aşk tutumları ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu (Yüksel,

2013), anlam eksikliğinin, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini (Dursun, 2012), umut düzeyi ve yaşamda anlam ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu (şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), yaşamda bulunan anlam arttıķa kendini toparlamaya yönelik kişisel gücün ve kendine yönelik olumlu değerlendirmelerin de arttığını (Demirbaş, 2010) göstermektedir.

3.7.3.4. Logoterapiye Yönelik Yurtiçinde Yapılmış Deneysel Araştırmalar

Düşünceli (2015), doktora tezinde logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata ksme bozukluğu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma grubu, travma sonrası hayata ksme bozukluğu belirti düzeyleri yüksek olan 11 deney grubu, 11 kontrol grubu yesi olmak üzere toplam 22 niversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Travma Sonrası Hayata Küsme Bozukluğu leği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna on haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata ksme bozukluğu belirtilerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

olak (2014), doktora tez çalışmasında logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini incelemek üzere ntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. araştırma affetme esnekliği düzeyi düşük olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu yesi olmak üzere toplam 24 niversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına yine tesadüfi şekilde belirlenmiştir. Araştırmada veriler araştırmacı tarafından geliştirilen Affetme Esnekliği leği ile toplanmıştır. Deney grubuna sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili olduğu görülmüştür.

olak (2010), logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyeteyi azaltmadaki etkisini incelemek üzere yarı deneysel bir çalışma

yürütmüştür. Öntest-Sontest kontrol gruplu desen ile gerçekleştirilen çalışmada sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan 9 kız 7 erkekten oluşan 16 üniversite öğrencisi belirlenmiştir. Anksiyete düzeyi yüksek olan 16 gönüllü öğrenciden, 8'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışmada, logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyete düzeyini düşürmede etkili olduğu görülmüştür. Sosyal anksiyeteyle bağlantılı olan olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyini; sosyal kaçınma düzeyini, kritize edilme kaygısı düzeyini ve değersizlik duygusu düzeyini düşürmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bayraktar (2010), logoterapi yönelimli sağaltım programının konuşma bozukluklarından kekemelik üzerindeki etkisini yüksek lisans tez çalışmasında incelemiştir. Çalışmada genel olarak logoterapi yönelimli sağaltım programının kekeme bireylerin düşünce odağını değiştirmede, kekeme bireylerde görülen psikolojik belirtileri azaltmada, kekeme bireylerin konuşmalarına eşlik eden davranışları ortadan kaldırmada ve kekeme bireylerin takılma sayılarını düşürmede etkili olup olmadığı incelenmiştir. Vaka çalışması; tanılama, psikolojik danışma ve değerlendirme olmak üzere üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada kekemelik sorunu yaşayan ve bu süreçte gönüllü olarak yardım almayı kabul eden bireyin düşünce, duygu, inanış, deneyim, davranış ve sorunu derinlemesine analiz edilmiştir. İkinci aşamada logoterapi yönelimli psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Üçüncü aşamada uygulanan sağaltım programının kalıcılığını sağlamak için değerlendirme çalışması yapılmıştır. Çalışmada verilerin toplanması için davranışsal gözlemlerin yanı sıra, Gözlem ve Öykü Alma Formu, Kısa Semptom Envanteri, Kekemeliğe Eşlik Eden Motor Davranışları Belirleme Formu, Düşünce, Duygu, Davranış Belirleme Formu, Kekeleme Durumuna Yönelik Düşünce Belirleme Formu kullanılmıştır. Araştırma nitel araştırma kapsamında değerlendirildiği için herhangi bir istatistiksel analize tabi tutulmamıştır. Araştırma sonucunda; logoterapi yönelimli psikoterapi programının konuşma bozukluklarından kekemeliğin sağaltımında, kekeme bireylerin düşünce odağını değiştirmede, kekemeliğe eşlik eden psikolojik belirtilerin giderilmesinde işlevseldir. Ayrıca logoterapi yönelimli sağaltım programı kekeme bireylerin konuşmalarına eşlik eden motor davranışlarının kaldırılmasında ve takılma sayılarını düşürmede etkin olduğu görülmüştür.

Yurtiçinde logoterapiyi merkeze alan deneysel çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte travma sonrası stres bozukluğu (Düşünceli, 2015), affetme esnekliği (Çolak, 2014), sosyal anksiyete (Çolak, 2010), kekemelik (Bayraktar, 2010) gibi sorunlar üzerinde deneysel çalışmaların olduğu ve logoterapi odaklı olarak yürütölen bu süreçlerden olumlu sonuçlar elde edilmiş olduğu görölmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın çalışma grubu, araştırma deseni, araştırmaya katılan öğrencilerin deney ve kontrol gruplarına nasıl yerleştirildiği, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, yapılan deneysel işlemler ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

4.5. Çalışma Grubu

Araştırmanın potansiyel katılımcılarını belirlemek amacıyla 2014/2015 eğitim öğretim yılı bahar döneminde OMÜ Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde eğitim gören 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinden seçkisiz olarak seçilen 780 öğrenciye "Kimlik Algısı Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Eksik doldurulmuş 15 formun çıkartılmasıyla 554 kadın, 211 erkek olmak üzere toplamda 765 öğrencinin formu değerlendirmeye alınmıştır.

4.5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında katılımcıların kişisel bilgi formu ve "Kimlik Algısı Ölçeği"ne verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulmuştur. Çalışmanın amacı doğrultusunda en uygun grubun oluşturulabilmesi için temel olarak; katılımcıların gönüllü olmaları, psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirmemiş olmaları dikkate alınmıştır. Ayrıca; hayatını anlamsız bulan ya da hayatının anlamlılığı konusunda net bir karara ulaşamamış bireyler belirlenmiştir. Böylece, 765 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda aşamalı eleme yöntemiyle olası bir çalışma grubu oluşturma yoluna gidilmiştir. Aşağıdaki tabloda potansiyel çalışma grubunun oluşturulması için ölçüt olarak kabul edilen sorular ve verilen yanıtlar doğrultusunda yürütülen grup belirleme süreci Tablo 6'da detaylandırılmıştır.

Tablo 6. Potansiyel Çalışma Grubunun Oluşturulması İçin Ölçüt Kabul edilen Sorular ve Sorulara Verilen Yanıtların Nasıl Kullanıldığına Yönelik Frekanslar

<i>Psikoeğitim programına katılmak için gönüllülük durumu</i>			
Evet	Hayır	Kalan	
299 (Dahil)	466 (Hariç)	299	
<i>Daha önce psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirdiniz mi?</i>			
Evet	Hayır	Kalan	
41 (Hariç)	258 (Dahil)	258	
<i>Hayatınızı genel olarak nasıl buluyorsunuz?</i>			
Anlamlı	Anlamsız	Kararsızım	Kalan
152 (Hariç)	26 (Dahil)	80 (Dahil)	106
Potansiyel çalışma grubu			106

Tablo 6’da da görüldüğü gibi veri toplama araçlarını cevaplayan 765 öğrenciden 299’u kimlik algısını geliştirmeye yönelik psikoeğitim programına katılmaya gönüllü olduklarını belirtmişlerdir. Psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirip geçirmediklerine dair yöneltilen soruya olumlu cevap veren 41 kişi çalışma grubunun dışında bırakılmıştır. Böylece, kalan 158 kişinin, hayatlarını genel anlamda anlamlı bulup bulmadıkları sorusuna verdikleri yanıtlar değerlendirilmiş; hayatını anlamsız bulan ya da hayatının anlamlılığı konusunda net bir karara ulaşamamış bireyler belirlenmiştir. Hayatını anlamlı bulan 211 kişi de çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Böylece 106 kişi araştırmanın potansiyel çalışma grubunu oluşturmuştur. Son olarak katılımcıların “Olumlu Kimlik Algısı” ve “Olumsuz Kimlik Algısı” puanları sıralanmıştır. Bu sıralamaya göre daha yüksek olumsuz kimlik algısına ve daha düşük olumlu kimlik algısına sahip olan bireylere puanları kişinin “Olumsuz Kimlik Algısı” alt ölçeği toplam puanları dikkate alınarak yüksekten düşüğe doğru bir sıralama yapılmıştır. Bu sıralama sonrasında seçkisiz bir atamayla her biri 16 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre frekans değerlerine aşağıda tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet Grup	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Deney 1	8	12.5	8	12.5	16	25
Deney 2	10	15.6	6	9.4	16	25
Kontrol 1	8	12.5	8	12.5	16	25
Kontrol 2	10	15.6	6	9.4	16	25
Toplam	36	56.2	28	43.8	64	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi Deney 1 ve Kontrol 1 grupları cinsiyet açısından eşit bir dağılım sergilemektedir. Deney 2 ve Kontrol 2 grupları arasında da benzer bir eşitlik söz konusudur. Aynı zamanda tüm gruplarda cinsiyet açısından dengeli bir dağılım sağlandığı söylenebilir. Aşağıda gruplara göre yaş ortalamalarına dair betimsel bilgiler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Yaşa Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	N	\bar{X}
Deney 1	16	20.00
Deney 2	16	19.56
Kontrol 1	16	20.00
Kontrol 2	16	20.38
Toplam	64	19.98

Tablo 8’de yer alan değerler, deney ve kontrol gruplarının homojen bir yaş dağılımına sahip olduğunu göstermektedir. Oluşturulan grupların çalışma öncesi denklik durumlarını anlamak üzere grupların olumlu ve olumsuz kimlik algısı ilk ölçüm[†] aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiş, aşağıdaki Tablo 9’da sunulmuştur.

[†]“İlk ölçüm” ifadesi, çalışma grubuna katılacak katılımcıları belirlemek için yapılmış ölçümü belirtmek üzere kullanılmaktadır. Bu yönüyle deneysel süreçte yapılan ölçümlerden ayrı ve bağımsızdır.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İlk Ölçüm Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Boyut	Grup	N	Aritmetik Ortalama	S
Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1	16	25.25	5.06
	Deney 2	16	25.00	7.00
	Kontrol 1	16	25.75	7.53
	Kontrol 2	16	26.56	5.27
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1	16	32.62	6.98
	Deney 2	16	30.06	4.97
	Kontrol 1	16	29.43	7.87
	Kontrol 2	16	29.56	6.88

Tablo 9, hem olumlu kimlik algısı, hem de olumsuz kimlik algısı boyutunda aritmetik ortalamalar arasında sayısal farklılıkların olduğunu göstermektedir. Söz konusu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını anlamak üzere veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Deney 1, Deney 2, Kontrol 1, Kontrol 2 Gruplarının Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İlk Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Kimlik Algısı	Gruplar Arası	22.797	3	7.599	.191	.902
	Gruplar İçi	2389.938	60	39.832		
	Toplam	2412.734	63			
Olumsuz Kimlik Algısı	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	107.047	3	35.682	.780	.510
	Gruplar İçi	2744.563	60	45.743		
Toplam	2851.609	63				

$p > .05$

Tablo 10'dan da anlaşıldığı gibi; deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin olumlu ve olumsuz kimlik algısı puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu sonuç, deney-kontrol gruplarının dağılımının deneysel bir çalışmaya elverişli olduğunu göstermektedir.

4.6. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmada logoterapiye dayalı psikoeğitim programının etkisini belirlemeye yönelik deneysel bir araştırma olarak planlanmıştır. Deneysel yöntemler içerisinde gerçek deneysel model olarak tanımlanan “Solomon Dört Grup Modeli” tercih edilmiştir. Bu modele göre; yansız atama yoluyla oluşturulmuş dört grup bulunur. Bu gruplardan ikisi deney, ikisi de kontrol grubu olmaktadır. Her grupta sontest ölçümleri yapıldığı halde, öntest ölçümleri bir deney ve bir kontrol grubu olmak üzere iki grupta yapılmaktadır. Solomon modeli öntest- sontest kontrol gruplu modelle, sontest kontrol gruplu modelin bir arada kullanılmasıyla oluşmaktadır. Bu yönüyle solomon modeli, iç ve dış geçerliği birlikte koruyan en kuvvetli deneysel modeldir (Karasar, 2009, s. 99). Solomon dört grup modelinde uygulanan işlemin etkililiğini saptamak için $D_{1\bar{0}}$ ile D_{1S} ; D_{1S} ile K_{1S} ; D_{2S} ile K_{2S} ; $K_{1\bar{0}}$ ile D_{2S} karşılaştırmaları önerilmektedir. Solomon dört grup modelinde yapılabilecek karşılaştırmaların daha iyi anlaşılması için modelin simgesel görünüm Tablo 11’de verilmiş, ardından gerekli karşılaştırmalar simgesel olarak belirtilmiştir.

Tablo 11. Solomon Dört Gruplu Deneysel Modelin Simgesel Görünümü

Gruplar	Öntest	Süreç	Sontest	İzleme
Deney 1	$D_{1\bar{0}}$	İşlem	D_{1S}	D_{1i}
Deney 2	-	İşlem	D_{2S}	D_{2i}
Kontrol 1	$K_{1\bar{0}}$	-	K_{1S}	K_{1i}
Kontrol 2	-	-	K_{2S}	K_{2i}

$D_{1\bar{0}}$: Deney 1 Öntest, D_{2S} : Deney 2 Sontest, K_{2i} : Kontrol 2 izleme ölçümünü ifade etmektedir.

Bu karşılaştırmalarda $D_{1S} > D_{1\bar{0}}$; $D_{1S} > K_{1S}$, $D_{2S} > K_{2S}$, $D_{2S} > K_{1\bar{0}}$ sonuçlarının alınması iç tutarlığın belirtisi olup süreç içerisinde yapılan işlemin etkililiğine yönelik yapılan yorumun geçerliğini artırmaktadır (Karasar, 2009, s. 98). Solomon dört grup modelinin bu çalışma için uygulaması aşağıdaki Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	N	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney 1	16	Kimlik Algısı Ölçeği	Logoterapiye Dayalı Psikoeğitim Programının uygulanması (11 Oturum)	Kimlik Algısı Ölçeği	Kimlik Algısı Ölçeği
Kontrol 1	16	Kimlik Algısı Ölçeği	Herhangi bir uygulama yapılmadı	Kimlik Algısı Ölçeği	Kimlik Algısı Ölçeği
Deney 2	16	Yok	Logoterapiye Dayalı Psikoeğitim Programının uygulanması (11 Oturum)	Kimlik Algısı Ölçeği	Kimlik Algısı Ölçeği
Kontrol 2	16	Yok	Herhangi bir uygulama yapılmadı	Kimlik Algısı Ölçeği	Kimlik Algısı Ölçeği

Bu desene göre, araştırmanın bir bağımsız, bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Logoterapiye Dayalı Psikoeğitim Programının uygulamasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, ergenlerin algılamış oldukları kimlik algısı durumudur.

4.7. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan öğrencilerden gerekli olan verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Kimlik Algısı Ölçeği uygulanacaktır.

4.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, öğrencilerin cinsiyeti, ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı, yine ebeveynlerinin boşanıp boşanmadıkları, kendilerinin daha önce psikiyatrik bir tanı ve tedavi süreci geçirip geçirmedikleri gibi bilgileri edinmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Bu formla edinilen bilgiler çalışma gruplarının temel bazı özellikleri açısından denkleştirilmesinde kullanılmıştır.

4.7.2. Kimlik Algısı Ölçeği (KAÖ)

Kimlik Algısı Ölçeği, Ersanlı ve Şanlı (2015) tarafından ileri ergenlik dönemindeki bireylerin kimlik algılarını değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle, ölçülmek istenen psikolojik yapıyla ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılmış tezler ve akademik veri tabanlarından ulaşılabilen ilgili yayınlar incelenerek bir tanım oluşturulmuştur. Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde görev yapan 13 alan uzmanından yardım alınmıştır. Yapılan literatür taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda ilişkili olduğu düşünülen ölçeklerden yararlanılarak 76 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliliğinin sağlanmasına yönelik yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir.

4.7.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

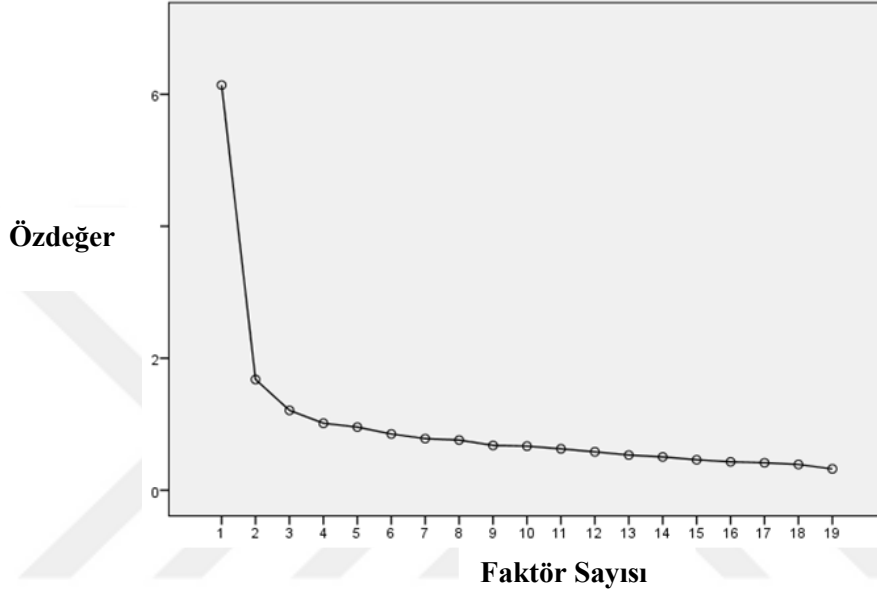
Madde-toplam puan korelasyonu yöntemi güvenilirlik hesaplamalarında uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem, test maddelerinden alınan puanlar ile toplam puan arasındaki ilişkiyi ortaya koyar. Madde-toplam puan korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derece ayırt ettiği, .20-.30 arasında yer alan maddelerin zorunlu durumlarda düzelterek teste alınabilmekle birlikte testten çıkartmanın daha iyi olduğu, .20'den düşük olan maddelerin ise teste alınmaması gerektiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2011, s. 171). Bu çalışmada madde toplam puan korelasyonu .30'un altında görünen 14 madde testten çıkarılmıştır. Böylece testte 34 madde kalmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışması için 34 maddelik formun yapı geçerliğine bakılmış, bu amaçla faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi için toplam 328 öğrenciden toplanan veriler kullanılmıştır. Verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı “Kaiser-Meyer- Olkin (KMO)” katsayısı ve “Barlett Sphericity Testi” ile incelenmiştir. KMO değeri. 893 ve Barlett Sphericity testi .000 çıkmış ve verilerin faktör analizine uygun olduğu kanıtlanmıştır (Büyüköztürk, 2011; Kalaycı, 2010)

Çalışmaya katılan 328 öğrencinin verdiği cevaplar üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizinde (AFA), faktörleştirme “Temel Bileşenler Analizi” Direct Oblimin döndürme tekniği ile yapılmıştır. Her bir faktörün öz değerinin en az 1 olması, her bir faktördeki maddelerin faktör yüklerinin en az .40 değerine sahip olması dikkate alınmıştır. Ölçeğin uygulandığı kişi sayısı en az 200 olduğunda

arasında bu değerin kullanılması tavsiye edilmektedir (Kim-Yin, 2004; Akt. Şencan, 2005). Faktörleştirme sonucunda “Rotated Factor Matrix” tablosuna bakılmış ve .40’in altında yük değeri alan ve birden fazla faktörde aldıkları yük değerleri farkı .10 ve altında olan toplam 15 madde ölçekten çıkarılmıştır. Son analiz sonucunda ölçeği oluşturan 19 maddenin faktör yüklerinin 2 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör analizi sonucu faktör yüklerinin dağılımı Şekil 5’te verilmiştir.

Şekil 5. KAÖ’ne İlişkin Özdeğerler Grafiği



Özdeğer grafiğinde görüldüğü üzere birinci faktörden sonra yüksek ivmeli bir düşüş görülmektedir. İkinci faktörden sonra ise öncekine oranla daha az olmakla birlikte bir düşüş gözlemlendiği için ölçeğin iki faktörden oluştuğuna karar verilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda 2 faktörde toplanan maddelerin faktör yük değerleri ve madde- toplam puan korelasyonları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Maddelerin Faktör Yükleri ve Madde Toplam Puan Korelasyonları

Madde	Faktörler		Mad. Top. Puan Korelasyonu
	1	2	
K7	,672		,665
K10	,685		,654
K16	,406		,605
K18	,682		,637
K19	,730		,685
K20	,556		,570
K30	,484		,631

K51	,747	,686
K58	,526	,597
K65	,508	,560
K15	,583	,543
K34	,743	,684
K38	,668	,649
K40	,605	,608
K43	,750	,640
K45	,481	,632
K55	,482	,673
K63	,547	,653
K64	,493	,665

Tablo 13'te yer alan birinci faktör “Olumsuz Kimlik Algısı”, ikinci faktör “Olumlu Kimlik Algısı” olarak adlandırılmıştır. 1. Faktörün açıklanan toplam varyansa katkısı %32.313, 2. faktörün %8.830'dur. Birinci faktörde toplanan on maddeye “Olumsuz Kimlik Algısı”, ikinci faktörde toplanan dokuz maddeye “Olumlu Kimlik Algısı”, başlıkları verilmiştir. İki faktörden oluşan on dokuz maddelik ölçeğin açıkladığı toplam varyans %41.142'dir. Açımlayıcı faktör analizi sonucu maddelerin faktörlere dağılımları ve Faktörlerin açıkladıkları varyanslar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. AFA Sonucu Maddelerin Faktörlere Dağılımları, Faktörlerin Açıkladıkları Varyanslar

Faktör Sayısı	Maddeler	Faktör Başlıkları	Açıklanan Varyans
1	7,10,16,18,19,20,30,51,58,65	Olumsuz Kimlik Algısı	%32.313
2	15,34,38,40,43,45,55,63,64	Olumlu Kimlik Algısı	%8.830
Toplam	19	2	%41.142

4.7.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Yapısal geçerliğini sınamak amacıyla bu iki faktörlü yapı SPSS Amos 20 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi ile test edilmiştir. 19 maddeden oluşan iki faktörlü KAÖ'nin model sınavında uygulanan DFA için 267 kişilik bir grup üzerinde ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerden tamamlanmamış ölçekler çıkarılmış, 253 ölçek verileri analize dahil edilmiştir. Gözlenen verinin iki boyutlu modele ne oranda uyum sağladığını belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, modelin, kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olup olmadığı uyum iyiliği istatistikleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırmada oluşturulan ölçme modelinin, kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olup olmadığı uyum iyiliği istatistikleri ile değerlendirilmiştir. 19 madde üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hata varyanslarının yüksek, istatistiksel anlamlılık (t) değerinin düşük olduğu herhangi bir madde olmadığı görülmüştür. DFA'ya ilişkin uyum indeks değerleri aşağıdaki Tablo 15'te gösterilmektedir.

Tablo 15.DFA Sonucunda Elde Edilen Uyum İndeksleri

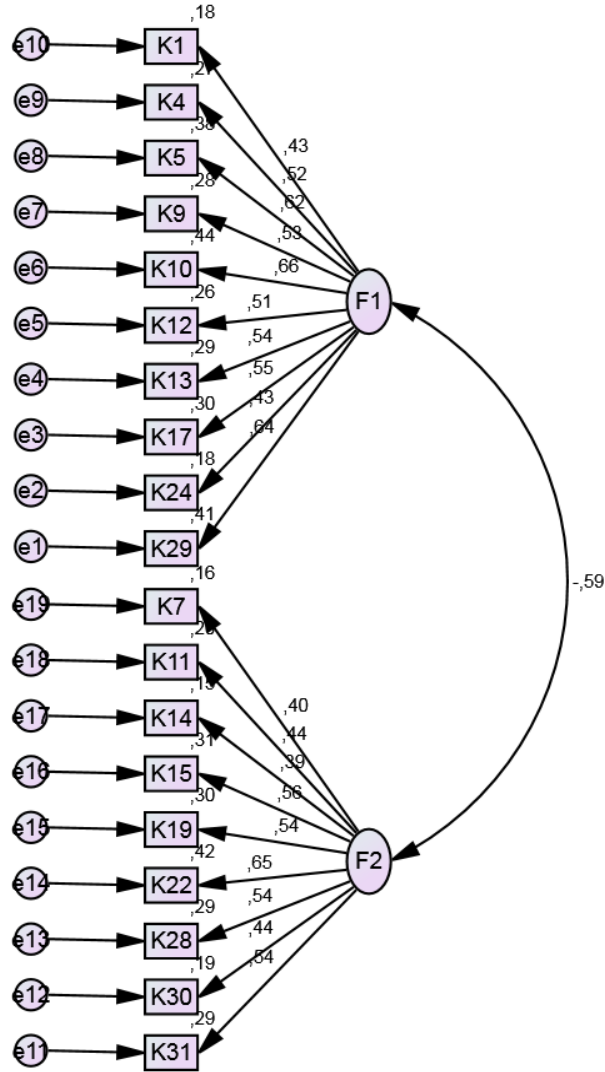
Uyum İndeksi	Değer	Uyum İndeksi	Değer
X²/ sd	1.559	GFI	.91
RMSEA	.047	SRMR	.056
AGFI	.89	CFI	.91

Tablo 15'te görüldüğü üzere, $\chi^2 = 235.467$. $\chi^2 / sd = 1.559$ oranı 3'ün altında çıkmıştır. χ^2 / sd oranının büyük örneklerde 3'ün altında olması mükemmel uyuma karşılık gelmektedir (Kline, 2005, s. 136). GFI, AGFI, CFI için ideal puan .90'dan büyük olmalıdır. RMR değeri .05'den; RMSEA değeri ise 0,08'den küçük olmalıdır. RMSEA, RMR, SRMR değerleri 0,05'ten küçükse mükemmel uyuma, 0,05-0,08 arasında ise iyi uyuma, 0,08-0,10 arasında ise zayıf uyuma karşılık gelmektedir. GFI, AGFI, NNFI, CFI değerleri ise 0,95 ve üzerinde ise mükemmel uyuma, 0,90-0,95 arasında ise iyi uyuma karşılık gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu, ve Büyüköztürk, 2012). Tablo 15'te görüldüğü gibi elde edilen uyum indeksleri istenilir düzeydedir.

Elde edilen uyum indeksleri doğrultusunda, açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğe ilişkin elde edilen iki faktörlü yapısının doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da desteklendiği söylenebilir. Şekil 6’da doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yol şeması gösterilmektedir. Yol şemasında da görüldüğü gibi tüm maddelerin faktör yükleri 0,3’ten büyüktür ve iki faktörlü yapıyla iyi sayılabilecek bir uyum göstermektedir.

DFA analizi sonucunda faktörlerin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde “Olumsuz Kimlik Algısı” ile “Olumlu Kimlik Algısı” faktörleri arasında negatif yönde orta düzeyde ($r = -.59, p < .001$) bir ilişki olduğu görülmüştür (Şekil 6).





Şekil 6.İki Faktörlü KAÖ İçin Yol Şeması

4.7.2.3. Kimlik Algısı Ölçeği (KAÖ)'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

KAÖ'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.88$ bulunmuştur.

4.7.2.4. Ölçek Bağıntılı Geçerlik

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için Serafini ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen, Demir (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan iç tutarlık katsayıları yapı boyutu için .70, uyum boyutu için .76, amaç boyutu için .80, gelecek boyutu için .75 ve kontrol boyutu için .77 olan “Kimlik İşlevleri Ölçeği” kullanılmıştır. Olumlu kimlik algısı alt boyutunun kimlik işlevleri ölçeğinin beş boyutuyla pozitif, olumsuz kimlik algısı alt boyutunun ise negatif yönlü bir ilişki içerisinde olması beklenmiştir. Tablo 16’da ölçek bağıntılı korelasyon sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 16. Ölçek Bağıntılı Geçerlilik- Korelasyon Sonuçları

Faktörler	Yapı	Uyum	Amaç	Gelecek	Kontrol
Olumlu Kimlik Algısı	.64**	.56**	.57**	.46**	.52**
Olumsuz Kimlik Algısı	-.43**	-.29**	-.28**	-.36**	-.37**

** $p < .01$

Beklentilerle tutarlı olarak, Tablo 16’daki analiz sonuçlarına göre, Olumlu kimlik algısı alt boyutunun kimlik işlevleri ölçeğinin beş boyutuyla pozitif, olumsuz kimlik algısı alt boyutunun ise negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

4.8. Verilerin Analizi

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan analizlerde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına göre öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin her birisi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Grup büyüklüğünün 50’den küçük olduğu durumlarda normal dağılım ölçütü olarak Shapiro-Wilks değerinin temel alınması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011, s. 42). Shapiro-Wilks $\alpha > .05$ olduğu durumlarda dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Her bir grup 16 kişiden bu çalışmada Shapiro-Wilks değeri normallik ölçütü olarak kabul edilmiştir. Elde edilen değerler Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Grup ve Ölçümlere Göre Normallik Dağılımını Gösteren Shapiro-Wilks Değerleri

Ölçüm	Ön test		Son test		İzleme Testi	
	Olumlu Kimlik Algısı	Olumsuz Kimlik Algısı	Olumlu Kimlik Algısı	Olumsuz Kimlik Algısı	Olumlu Kimlik Algısı	Olumsuz Kimlik Algısı
Boyut Grup						
Deney 1	.687	.298	.243	.840	.696	.230
Deney 2	.862	.657	.194	.923	.056	.851
Kontrol 1	.444	.457	.278	.968	.119	.469
Kontrol 2	.428	.609	.965	.119	.221	.820

Tablo 17’de verilen Shapiro-Wilks değerleri her bir grup ve ölçüm için $\alpha > .05$ düzeyindedir. Dolayısıyla her bir grup ve ölçüm için normal dağılım söz konusudur. Bu doğrultuda araştırma denenceleri, parametrik analizler yoluyla test edilmiştir. Dört grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin karşılaştırıldığı durumlarda ise “Tekrarlı Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi” tercih edilmiştir.

4.9. Eğitim Programının Hazırlanması

Logoterapiye Dayalı Psiko eğitim Programı; Logoterapi ve Neo-logoterapi olarak da bilinen Anlam Odaklı Terapi’nin ilkeleri göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Logoterapi uygulama esasları dikkate alınarak oluşturulan eğitim programının kuramsal alt yapısını oluşturma, ısınma oyunlarının ve oturum etkinliklerinin planlanmasında çok sayıda kaynağa başvurulmuştur (Hutzell ve Jerkins, 1990; Fabry ve Perry, 2014; Altınay, 2009; Haditabar, Far, ve Amani, 2013; Julom ve Guzmán, 2013; Kang ve diğ., 2009; SHoaakazemi, Javid, Tazekand, ve Khalilid, 2012; Voltan Acar, 2004; Erkan, ve diğ., 2012; Erkan ve Kaya, 2009; Smead Morganett, 2013; Erkan ve Kaya, 2007; Erkan, 2000) .

Ayrıca logoterapi odaklı yapılan deneysel çalışmalarda yürütülen oturumlara yönelik bir içerik tablosu oluşturulmuş, bu doğrultuda mevcut çalışmayla, yapılan benzer çalışmalarda oturum içerikleri ve süreç hakkında karşılaştırmalar eşliğinde program oluşturulmuştur. Aşağıdaki tabloda aynı konu üzerinde odaklanan oturumlar aynı renkle renklendirilmiştir. Böylece logoterapi odaklı yürütülen çalışmaların

oturumlarıyla yaklaşımlar anlamında benzer, çalışmanın amacı doğrultusunda özgün konuların rahatlıkla görülmesi hedeflenmektedir (Tablo 18).



Tablo 18. Çeşitli Deneysel Çalışmalarda Kullanılan Logoterapi Programı Süreç Örnekleri

Not: Benzer içeriğe sahip olan oturumlar aynı renkle gösterilmiştir. En sağdaki sütun bu çalışmayı ifade etmektedir.

Oturumlar	BREITBART (2001)	Julom ve Guzmân (2013,s.367)	Kang ve diğ. (2009)	Mosalanejad ev Koolee (2012)	Somov,2007	Çolak,2010	Kimlik Algısı Logoterapi
1. OTURUM	Anlam ve anlamın kaynağı kavramları	Tanışma ve Grup İlkeleri	<ul style="list-style-type: none">Yaşamın AnlamıÖzgürlük isteğiAnlam Arayışı	Tanışma ve Grup İlkeleri	Anlamsızlığın anlamı	Tanışma ve Grup İlkeleri Sosyal Fobi bilgi	Tanışma ve Grup İlkeleri Anlam Arayışı
2. OTURUM	Kanser ve anlam	Acı ve pişmanlıkların paylaşılması	Değeri üretmek	Danışanların anksiyete ve başa çıkma kaynakları	Güçlüklerin Anlamı	Güven	Keşif Dönemi , Kimlik ve Anlam
3. OTURUM	Anlam ve yaşamın tarihsel bağlamı	Anlam üçgeni ve bir anlam bulunması	Değeri tecrübe etmek	Danışanların anksiyete ve başa çıkma kaynakları	Benliğin (kendinin anlamı)	Sosyal Fobi, Düşünce Odağını Değiştirme	Yaşam ve Anlam
4. OTURUM	Hayat Hikayesi	Özgürlük, sorumluluk ve sınırlar	Acıların anlamı	Kimlik ve başkalarıyla iletişim	Varoluşun anlamı	Sosyal Fobi, Düşünce Odağını Değiştirme	Roller
5. OTURUM	Yaşamın sınırları ve sonu	Acılarda anlamın bulunması	Sorumluluk <ul style="list-style-type: none">Seçim özgürlüğüSorumluluk	Yakın ilişkiler, Aile ve Anlam	Ölümün Anlamı	Sosyal Fobi, Düşünce Odağını Değiştirme	Sorumluluklar, Özgürlük ve Anlam İstemi
6. OTURUM	Sorumluluklar, üretkenlik ve sözleşmeler	Acılar ve başkalarının hayatları		Acıda gizli Anlam	Özgürlüğün Anlamı	Yaşanan fobik tecrübeler, paradoksal niyet	Aile ve Anlam
7. OTURUM	Tecrübe, doğa, sanat, onur	Bulunan anlamların paylaşılması		Acıda gizli Anlam	Bağımlılığın Anlamı	Sosyal Fobi, Düşünce Odağını Değiştirme	Hayat hikayesi Logo-otobiyografi
8. OTURUM	Sonlandırma, Gelecek için İyi dilekler	Acılar, sonluluk ve öte dünya		Üreme tedavileriyle ilgili bilgi	Değişimin Anlamı	Kazanımların değerlendirilmesi ve sonlandırma	Güçlüklerin Anlamı Kaçınılmaz acıların hayat için önemi
9. OTURUM		Kaçınılmaz acıların hayat için önemi		Üreme tedavileriyle ilgili bilgi			Değerler ve Anlam
10. OTURUM		Tutumların Değerlendirilmesi		Fedakarlık ve yaşamda anlam			Yaşamsal Hedefler
11. OTURUM		Acılara rağmen çözüm		Doğa Yaşamda anlam			Değerlendirme ve Sonlandırma
12. OTURUM		İnsan maneviyatının gücü					

Programın hazırlanmasında ayrıca kimlik bocalamasının ögeleri de dikkate alınmıştır. Erikson (1966), gizil ya da manifest, görece hafif ya da ağır, gençlerdeki kimlik bocalamasının tanı koydurucu ögelerini sıralamıştır. Sağlıklı bir kimlik algısı kazandırmayı hedefleyen bir programın içeriğinin bu kriterleri de dikkate alması gerektiği düşüncesiyle oturumlar değerlendirilmiştir. Buna göre her bir oturumun içeriğine göre düzelme sağlamayı hedeflediği oturum aşağıda Tablo 19’da verilmiştir (Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009).

Tablo 19. Kimlik Bocalamasının Ögeleri ve Oturumlar

KİMLİK BOCALAMASININ ÖĞELERİ	Oturum
I. Ruhsal Yapılardaki Sorunlar	
Kendilik tasarımında dağınıklık,	2,4,9
Nesne tasarımlarında dağınıklık,	
Ego ölküsünde dağınıklık,	
Süperego işlevlerinde bozukluk,	
II. Kimlik Duygusunda Sorunlar	
Kendinin zaman içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,	3,4,5,6,7,8,10
Kendinin roller içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,	
Kendinin başkalarının gözünde aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi,	
Kendi yolunda yürüyor olma yaşantısının yitirilmesi,	
Gerçekçi bir yaşam çizgisi belirleyip bu çizgiye yönelememe,	
Tuttuğu yolu ya da varoluş tarzını tam olarak benimseyememe,	
Toplumsal çevrede kendine tanınma sağlayamama.	

Programın barındırdığı bilgilendirme ve duygusal paylaşım zemini, programın aynı zamanda grup rehberliği ve etkileşim programı olma özellikleri sağlamaktadır.

Bütün bu ön değerlendirmelerle oluşturulan programın genel amacı katılan bireylerin kimlik ve keşif süreçleri hakkında farkındalıklarının artması, yaşamda herkesin bulabileceği özel bir anlam bulunduğu yönünde farkındalığın kazanılması ve her üyenin kendisine uygun biçimde yaşamını anlamlandırma düzeyinin artması

olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte bu genel amaçla paralel olarak programın alt amaçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Grup üyelerinin bilgilenmesine ve grup yapısı içerisinde kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak
2. Grup oturumları için uygun kuralların oluşturulması
3. Keşif Dönemini ve önemini kavramak
4. Kimlik kavramını anlamak
5. Hayatta anlam, anlamsızlık kavramlarını değerlendirmek.
6. Her bir üyenin yaşamda anlam bulabileceğine dair farkındalık geliştirmesi
7. Her bireyin yaşadıklarına dair olumlu bir anlam çıkarımında bulunabilmesi
8. Grup üyelerinin yaşam içinde birbirinden farklı pek çok rollerinin olduğunu anlamalarına yardımcı olmak.
9. Üyeleri; öğrenci, arkadaş ve birey gibi farklı üç rol ile ilgili olarak hem fiziksel hem de duygusal açıdan neler hissettiklerini keşfetmeleri için cesaretlendirmek
10. İnsanların bu çeşitli roller içerisinde farklı düzeylerde başarı ve hislere sahip olabileceğini göstermek.
11. Sorumluluk kavramının anlamını değerlendirmek
12. Sorumluluk ve özgürlük arasındaki ilişkinin anlaşılması
13. Sorumluluk, özgürlük ve anlam arasındaki ilişkinin anlaşılması
14. Birey olmanın getirdiği sorumlulukları değerlendirmek (Bireyin kendisine, ailesine, çevresine, işine vb.)
15. Aile hakkında duyguları açabilme
16. Ailesinin kendisi için ifade ettiği anlama yönelik farkındalık geliştirme
17. Grup üyelerinin otobiyografileri üzerinden yeni ve olumlu anlamlar oluşturması
18. Değişime yönelik motivasyonun güçlendirilmesi
19. Üyelerin oluşturdukları yeni anlamları grupla paylaşmaları
20. Yeni ve işlevsel değerlerin keşfedilmesi
21. Karşılaşılan güçlüklerin bireylerin hayatına nasıl anlamlar kazandırdığı konusunda farkındalık kazanılması

22. Problemsiz bir hayat beklentisinin gerçekçi olmadığını fark etmelerine yardımcı olma
23. Bireyin kendisi için anlamlı değerleri fark etmesi
24. Yaşamına yüklediği anlamla doğru orantılı yeni değerler geliştirmesi
25. Üyelerin oluşturmuş oldukları varoluşsal değerlerle paralel hedefler belirlemesi
26. Hedeflere ulaşmanın yine onların çaba ve sorumluluğunda olduğuna dair farkındalık geliştirmeleri
27. Geçen oturumlar boyunca yapılanların değerlendirilmesi
28. Grubu üyelerinin olumlu duygularla ayrılmasını sağlayabilme
29. Programın etkililiğini sınamak üzere son değerlendirmeyi sağlıklı biçimde yapabilme

Aşağıda, yukarıda ifade edilen amaçlar doğrultusunda geliştirilen Logoterapiye Dayalı Psikoeğitim Programı verilmiştir.

4.9.1. Psikoeğitim Programı

3.9.1.1 Süreç

3.9.1.2 Oturum 1: Tanışma, Grup Kurallarını Oluşturma, Anlam

Amaçlar

1. Grup üyelerinin bilgilenmesine ve grup yapısı içerisinde kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak
2. Grup oturumları için uygun kuralların oluşturulması

Araç

1. Kâğıttan hazırlanmış isim yaka kartı
2. Kimlik Algısı Ölçeği (Ek-1)

Süreç

Isınma Etkinliği (Adımı kim Koydu? Adım Nasıl Konuldu?): Araştırmacı gruba “Her bir üye adını ve soyadını büyük bir kâğıda yazıp aynı zamanda grupla seslice de paylaşarak kendini gruba tanıtır. Ardından gruba yönelerek, “isminiz size ne

söylüyor?” sorusu yöneltilir. Bu bağlamda her bir üye için isminin ne anlam ifade ettiği vurgusu üzerinde durulur. Daha sonra genel anlamda adının ve soyadının anlamının ne olduğunu, adının ve soyadının verilmesinin hikayesini, adına ve soyadına ilişkin duygularını, bunlarla ilgili yaşadığı acı ve tatlı anılarını anlatmalarını isteyerek oturumu açar (Dökmen, 1995, s. 147; Voltan Acar, 2004, s. 40; Altınay, 2009, s. 70). Grup üyelerini cesaretlendirmek amacıyla araştırmacı önce kendi ad, soyad, öyküsü ile başlatılabilir.

- Üyelere danışma süreci tanıtılır ve süreç içerisinde güven, gizlilik, sınırlılıklar, zamanlamanın önemi vurgulanarak oturumların genel yapısı hakkında bilgi verilir.
- Beklenti ve Amaçlarının Belirlenmesi: Programın amacı grup oturumlarına başlamadan önce tüm üyelere açıklanır. Bu amaçların paylaşılıp paylaşılmadığının görülmesi amacıyla bu konuşma grup içerisinde tekrarlanır. Araştırmacı gruba yönelik olarak;
 - “Grup uygulamasından beklentileriniz nelerdir? Grup Yaşantısından sonra kendinizde ne gibi değişiklikler bekliyorsunuz ?” Şeklinde sorar.
- Bu soruların ardından gönüllü olanlardan başlamak üzere her üye gruba katılma amacını, beklentilerini, grup yaşantısı sonucu nelerin değişmesini istediğini gruba paylaşır. Araştırmacı amaçları özetler.
- Programın İlkeleri, Sürecin İşleyişi, Uyulması Gereken Kuralların Belirlenmesi: Tanışma ve beklentilerin belirlenmesinden sonra araştırmacı programın amacı, grup üyelerinin uyması gereken kurallar ve süreçle ilgili bilgilendirme yapar.
- Araştırmacı amaç ve kuralları ifade ederken gruba işleyişle ilgili kuralların grupta tartışılmasının daha uygun olacağını ifade eder. Okunan her kural grubun görüşüne ve tartışmasına sunulur. Gerektiğinde kurallar programın niteliğini bozmayacak şekilde grup tarafından yeniden belirlenir, kuralların benimsenip benimsenmediği, eklenmek istenen başka kural ve amaçlar olup olmadığı gruba sorulur. Sürece son hali verilir. Böylece araştırmacı kuralların benimsenmesini sağlar.

1.Oturumun Özeti

Sürece başlarken güven, gizlilik, sınırlılıklar, zamanlama gibi iç dinamiği etkileyen unsurların önemine değinildi. Ardından tanışma etkinliğiyle devam edildi.

Bu etkinlikte her bir üye isminin kendisi için ne anlam ifade ettiğini paylaştı. Bu paylaşım sırasında ismin kelime anlamından ziyade birey için ifade ettiği anlamın ne olduğu üzerinde duruldu. İsmi verilmiş hikâyeleri paylaşıldı ve bu hikâyelerin ismi birey için anlamını etkileyip etkilemediği soruldu. Genel olarak isimlerin bireyler için farklı anlamlar ifade edebildiği hem genel bir gözlem hem de bu etkinliğin bir sonucu olarak paylaşıldı. Hatta bazı üyelerin paylaşımlarından bireylerin hayatının belli döneminde ismine daha olumlu ya da olumsuz anlamlar yükleyebildiği anlaşıldı. Bunun üzerine, yıllardır taşıdığımız ismimizin bizim için ifade ettiği anlamı etkileyen unsurlar olduğu ve bu unsurların kişiden kişiye değişiklik gösterebildiği vurgulandı. Böylece tanışma etkinliği anlam odaklı bir yaklaşımla yorumlanmış oldu.

Tanışma etkinliğinin ardından üyelere süreçten beklentilerinin ne olduğu soruldu. Grubun çoğunun ifadelerini özetler nitelikte olduğu için bir üyenin cevabına değinmekte yarar görülmektedir. Söz konusu grup üyesi, yaşamın koşuşturmacası içerisinde ne için ve nasıl yaşadığını düşünmeksizin sürüklendiğini hissettiği için biraz kendisini dinlemeye ihtiyacı olduğunu, bu doğrultuda, biraz olsun dinginlik hissi aradığını ifade etti. Bu üyenin ve diğer üyelerin vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda paylaşım cesaretleri pekiştirildi ve beklentileri grubun amacıyla özdeşleştirilerek dönütte bulunuldu.

Daha sonra sürecin içeriği, genel özellikleri, hakkında bilgi verildi. Sürecin etkililiğinde devamlılığın ve paylaşımın önemi vurgulandı. Özel paylaşımlara yönelik gizlilik prensibinin önemi üzerinde duruldu. Genel kuralların ifadesinin ardından, grubun ekleyecek bir şeyinin olup olmadığı soruldu. Üyeler, kuralları ve sürecin gereklerini onayladıklarını ifade ettiler.

Genel olarak sürecin özellikleri konuşulduktan sonra üyelerin beklentilerinin önemli olduğu ifade edildi ve beklentilerini paylaşmaları istendi. Her bir üyeye “Ne olursa burada geçirmiş olduğun süreç verimli olmuş olur?” gibi sorular yöneltilerek beklentileri öğrenildi. Her bir üyenin süreçten beklentileri kısaca değerlendirildi ve teşvik edici dönütler verildi. Bütün bunlardan sonra oturum özetlendi, paylaşımların değeri vurgulandı ve sonraki oturumlar için ümit veren güzel bir oturum olduğu ifade edilerek sonlandırıldı.

3.9.1.3 Oturum 2: Keşif Dönemi, Kimlik ve Anlam

Logoterapi, temelde her bireyin hayatın anlamını sorgulaması gerektiğini savunmaktadır. Aslında hayatın anlamını sorgularken asıl sorgulananın bizzat kendimiz olduğunu ve kendimizle ilgili bu sorulara ancak bizim cevap verebileceğimizi, bu hayat sorularının da şimdi-burada-varoluşun sorgulanmasıyla cevaplanmasının mümkün olduğunu savunmaktadır. (Frankl, 2014a, s. 17). Erikson (1968), bu sorgulamanın; dolayısıyla kimlik oluşumunun ergenlik dönemi (12-21 yaş) içerisinde gerçekleştiğini belirtmektedir. Özellikle üniversite yıllarına denk gelen ileri ergenlik (18-21 yaş) döneminde kimlik gelişimi tamamlanmaktadır. Bu nedenle kimlik oluşumu açısından en büyük kazanımlar üniversite yıllarında gerçekleşmektedir (Ceyhan, 2010, s. 1326; Atak ve Çok, 2010). Çalışma grubunu oluşturan bireylerin ileri ergenlik dönemindeki üniversite öğrencileri olması, hem dönemin kritik özelliklerini hem de ömür boyu gerekli olacak kazanımlarını değerlendirmeyi gerekli kılmıştır.

Amaçlar

1. Keşif Dönemini ve önemini kavramak
2. Kimlik kavramını anlamak
3. Hayatta anlam, anlamsızlık kavramlarını değerlendirmek.

Araç

1. Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım Çalışma Yaprağı (Ek-2)
2. Kalem

Süreç

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Keşif dönemi olarak adlandırılan ergenlik dönemi sorgulamalarından bahsedilir.
 - Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte yoğunlaşan kimlik sorgulamaları üzerinden bireyin kendi özelliklerini de sorguladığı üzerinde durulur. Bu sorgulamalar sonucunda olumlu ve olumsuz özelliklerin farkındalığının arttığı vurgusu yapılır. Bu konuda farkındalığı artırmak adına aşağıda yer verilen ısınma etkinliği uygulanır.

Isınma Etkinliği (Ben Kimim, Ne Olmak İstiyorum?): Bu ısınma etkinliğinin amacı bireyin kendini tanıması ve ihtiyaçlarının farkına varmasıdır. Grup üyelerinden gözlerini kapamaları ve ben kimim, ne olmak istiyorum, eksik yönlerim nedir olumlu yönlerim nedir sorularına hayal dünyalarında yanıt aramaları istenir. Bitiren gözlerini açar ve her üye gözlerini açtıktan sonra kendi hayallerini form aracılığıyla paylaşır. (Voltan Acar, 2004, s. 50). Bu etkinlik yapılırken üyelere aşağıdakine benzer yönergeler yöneltilebilir:

- Geçmişinizi hayal edin. Kendinizde eksikliğini hissettiğiniz, çevreden tepki aldığınız ya da almadığınız eksik olduğunu düşündüğünüz yönleri gözünüz önüne getirin.
- Geçmişinizi hayal etmeye devam edin. Bu hayal esnasında sizin ve başkalarının fark etmiş olduğu olumlu yönleriniz ve bu yönlerinizle ilgili anılarınızı gözünüzün önünden geçirin. Hoşunuza giden yönlerinizi düşünün.
- Ardından üyelere, “Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım Çalışma Yaprağı” dağıtılır.
- Üyelerden gönüllü olanların neler imajinasyon egzersizi esnasında neler hissettiğini ve formda yer alan olumlu ve olumsuz yönlerini paylaşması istenir.
- Bireyin olumlu ve olumsuz yanlarının farkında olmasını önemseyen düşünürlerin sözleriyle üyeler teşvik edilip cesaretlendirilir.

“Gerçek varlığını görebilen kişiye kul köle olayım ben” (Mevlana)

“Sende senden başka bir sen gizli” (Mevlana)

“Sen kaynağı kendi içinde ara” (Mevlana)

“İlim ilim bilmektir,

İlim kendin bilmektir,

Sen kendini bilmezsen,

Bu nice okumaktır.” (Yunus Emre)

Kendin pahasına olduktan sonra tüm dünyayı kazansan eline ne geçer?

(Sokrates)

Sorgulanmamış hayat yaşamaya değmez(Sokrates)

- Üyelere aşağıdakilere benzer sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır.
 - Formu doldururken zorlandınız mı? Neden?
 - Bugüne kadar kendinizi, yetenekleriniz, ilgileriniz, kişilik özellikleriniz, fiziksel özellikleriniz, güçlü-zayıf yanlarınız, olumlu-olumsuz özellikleriniz açısından sorgulamış mıydınız?

- Paylaşımlar üzerinden bu dönemde yaşanan çatışmaların normal olduğunu, önemli olanın anlam sorgulamasında bireyin kendine mal ettiği tutarlı bir anlam kazanması olduğunu önemi vurgulanır.
- Oturum boyunca yapılan çalışmalarda elde edilen farkındalığın önemi grup tartışmasına sunulabilir. Bireyin olumsuz yönlerinin farkında olmasının bu özellikleri düzeltmek için; olumlu yönlerinin farkında olmasının ise bu özellikleri daha da geliştirmek için eşsiz bir fırsat olduğu vurgusuyla paylaşımlar toparlanır. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

3. Oturumun Özeti

Bir önceki oturum kısaca özetlendi. Bireyin kendisini ve çevresini tanımlamasında önemli bir gelişim dönemi olarak ergenlik dönemine değinilmiştir. Üyelere özellikle ergenlik dönemiyle birlikte daha önce yaşamadıkları yoğunlukta bir kimlik arayışı yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş, varsa örneklerle paylaşımları yönünde teşvik edilmiştir. Üyelerin “Ben Kimim, Ne Olmak İstiyorum?” etkinliği doğrultusunda gözlerini kapatarak bir süre düşünceleri ve ardından hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları özellikleri kendilerine dağıtılan formlar aracılığıyla paylaşımları istenmiştir. Gönüllü üyeler öncelikli olmak üzere paylaşımlar gerçekleşmiştir. Bayan H. Kendisinde hiçbir olumlu özellik bulamadığını ifade etmiştir. Bunun üzerine grup lideri, gruba yönelerek “İki oturumdur Bayan H.’yi tanıyoruz. Bu süre zarfı içerisinde onda fark etmiş olduğunuz olumlu özellikler var mı?” sorusunu yöneltmiştir. Bir üye samimi olduğunu, bir üye eğlenceli olduğunu, bir üye güler yüzlü diğer bir üye sevecen olduğunu söyledi. Grup lideri “Müsadenizle bu özelliklere ben de birkaç şey eklemek istiyorum. Sürecin başından beri Bayan H.’de ciddi bir sorumluluk ve sebat görüyorum. Önceki hafta oturuma katılmak için 45 km. uzaktaki bir ilçeden geldi ve beş dk. Geç kalacağından dolayı üzüntüsünü ifade etti. Benim ve diğer bütün arkadaşların fark ettiği bu özellikler hakkında ne düşünüyorsun Bayan H.?” tepkisinde bulundu.

Bayan H. ve diğer grup üyeleri başka bireylerin olumlu yanlarının daha rahat fark edilip ifade edilebildiğini buna karşın kendi iyi özelliklerimizi fark etme ya da ifade etmede sıkıntılar yaşandığını ifade ettiler. Bunun üzerine grup lideri sürecin amacının tam da bu noktada daha da belirginleştiğini; görmezden geldiğimiz olumlu ve olumsuz özelliklerimize yönelik farkındalığımızı artırarak, bu farkındalıkla en

sağlıklı biçimde kimliğimizin öğelerini yeniden tanımlamanın mümkün olabileceğini ifade etti. Bu doğrultuda üyeler paylaşımlarda bulunmaya devam etti.

Paylaşımlarla birlikte bireyin olumlu yanlarının yanında olumsuz yanlarının da farkında olmasının ne kadar önemli olduğu hem psikolojik sağlık açısından hem de doğu ve batı düşünürlerinin özlü sözleri açısından kısaca değerlendirilmiş, böylelikle üyelerin kendileriyle yüzleşmeleri cesaretlendirilmiştir. Üyelerde üst düzey bir katılım gözlenmiş, bu durum her bir üye için olumlu özellik hanesine yazılabilecek bir değer olarak ifade edilmiştir. Her üyenin hoşlanmadığı özelliği olumlu bir özellik haline çevirebilmesi için neler yapması gerektiği de sorulmuştur.

Her bir üye, kendisi için bu özelliklerin değişimi için alınması gereken sorumlulukları tanımlamıştır. Bu bağlamda bu oturumda olumlu ve olumsuz yönlerimize yönelik farkındalık kazanımıyla kalınmadığı, buna ek olarak olumsuz yönlerimizi olumluya çevirmek için alınması gereken sorumlulukların neler olduğu, bu sorumlulukların yerine getirilmesi için neler yapılabileceği gibi kimlik ve hayatın anlamı noktalarından önemli çalışmaların yapıldığı üzerinde durulmuştur. Bu doğrultuda üyelerin süreçle ilgili değerlendirmeleri alınmıştır. Üyeler, daha önce düşünmedikleri özellikleri hakkında düşündüklerini, bunun zaman zaman kendileriyle ilgili şaşırtıcı sonuçlar ortaya koyduğunu, verimli bir süreç geçirdiklerini ifade ettiler. Paylaşımlarla birlikte oturum özetlenerek bir sonraki oturumda buluşmak üzere sonlandırıldı.

3.9.1.4 Oturum 3: Yaşam ve Anlam

Bazen engellenen anlam istemi başka bir ilkel istem ile tatmin edilmeye çalışılır. Böyle durumlarda anlamın yerini para vb. istemler aldığı gibi anlam arayışının yeri haz arayışı ile doldurulmaya çalışılmaktadır (Frankl, 2013, s. 122). Başka bir yönüyle hasta bir insan sağlıklı olmayı, fakir bir kimse zengin olmayı, ya da her çalışan birey daha üst düzeyde bir makamı elde etmeyi arzu edebilir. Frankl (2007, s.29)'a göre aslında bunlar, bir amaç için araç; ya da gerçek anlam olarak değerlendirilebilecek şeye ulaşmak için bir önkoşul olmaktan öte bir şey değildir. Bu durumda aracın arkasında barınan amaç sorgulanmalıdır. Bu tür bir sorgulama içinse sokratik diyalog verimli bir yöntem olabilir. Anlam odaklı yaklaşımda bu tekniğin içerdiği sorular genelde “Hayatta bütün çabalarımın odak noktası nedir?”, “Gerçek görevimi nasıl bilebilirim?”, “Hayatımı nasıl daha önemli ve anlamlı yapabilirim?”, “Yaşantı ve yeteneklerim beni nasıl bir özel görev ve hedef için hazırlıyor?”, Sıklıkla

bu tarz diyaloglar diyalektik yapısıyla danışanların dünya görüşlerini, kültürel inançlarını ve çekirdek değerlerini keşfetmelerine yardımcı olma özelliği taşır (Wong, 2012).

Amaç

1. Her bir üyenin yaşamda anlam bulabileceğine dair farkındalık geliştirmesi
2. Her bireyin yaşadıklarına dair olumlu bir anlam çıkarımında bulunabilmesi

Isınma Etkinliği [Anlam Çapası (Logoanchor)]: Logoanchor tekniği; relaksasyon egzersizleri yardımıyla bireyin kendisini oldukça iyi, anlamlı, mutlu hissettiği geçmişteki bir anısını, veya gelecekte yaşaması muhtemel bir yaşantısını keşfetmesi için kullanılmaktadır. Bu anlamlı yaşantıları ziyaret etmenin, bireyin kendisini anlamsız hissettiği dönemlerde umut ve enerji verici bir etkisi olmaktadır. Temelde Frankl'ın (1986) tanımlamış olduğu “düşünce odağını değiştirme” tekniğine dayanılarak geliştirilmiştir. Bireyin hayatını anlamsız hissettiği durumlarda geçmiş anlamlı anı ve gelecekte ümit edilen anlamlı yaşantılara bir an çapa atılması metaforik anlatımıyla şekillenmiştir (Fabry ve Perry, 2014, s. 59).

Süreç

- Bir önceki oturum, ana hatlarıyla özetlenir. Bu oturumda hayatın anlamı üzerine bir etkileşim süreci geçirileceği ifade edilir. Bu bağlamda aşağıdaki sorular aracılığıyla süreç ilerletilebilir.
 - “Anlam” kavramının ne olduğu konusunda üyelerin düşüncelerini alın.
 - Genel olarak hayatınızı anlamlı buluyor musunuz? (Bu çalışmada üyeler genel anlamda hayatını anlamsız gören bireylerden oluşmaktadır).
- Cevapları aldıktan sonra, bir etkinlik yapılacağı, etkinliğin verimli olması için konsantrasyon düzeyinin yüksek olmasının yararlı olacağı ifade edilir. Bu bağlamda, bir relaksasyon egzersizi ve ardından da imajinasyon çalışması yapılacağı belirtilir. Ardından aşağıdaki yönergeler doğrultusunda egzersize başlanır.
 - Şimdi lütfen kendinizi en rahat hissettiğiniz pozisyonu belirleyin ve olabildiğinizce rahat olun.

- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi önce kollarınıza ve özellikle ellerinize çevirin. Şimdi ellerinizi yumruk yapın ve bunu yaparken el ve kollarınızdaki gerilimi iyice hissedin.
- Şimdi her iki elinizi bileklerinizden, parmak uçları tavanı gösterecek şekilde bükün. Ellerinizi üst kaslarınızı ve kolunuzun üst tarafını olabildiğince gerin. Gerilimi hissedin...ve şimdi tekrar gevşeyin ve kollarınızı eski pozisyonuna getirin. Gerilim ve gevşeme arasındaki farkı hissedin.
- Baş Bölgesi
 - “Alnınızı kırıştırın.
 - Gözlerinizi sıkıca kapayın.
 - Ağzınızı iyice açın, dilinizi damağınıza doğru itin, çenenizi kuvvetlice sıkın.
- Boyun:
 - Kafanızı geriye itin.
 - Kafanızı göğsünüze degecekmiş gibi öne eğin.
 - Kafanızı sağ omuzunuza doğru döndürün.
 - Kafanızı sol omuzunuza doğru döndürün.
- Omuzlar:
 - Omuzlarınızı kulaklarınıza çekecekmiş gibi yukarı çekin.
 - Sağ omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
 - Sol omuzunuzu kulağınıza degecekmiş gibi yukarı çekin.
- Kaslarınızı gergin halden gevşetirken aynı zamanda içinizden rahatlamayı hissedin. Derin soluk alın. Nefesinizi yavaş yavaş verirken sessizce rahatla ve bırak deyin.
- Rahatlama egzersizlerinin hemen ardından imajinasyon tekniğinin uygulanmasına devam edilir.
 - Kendinizi olabildiğince rahat hissettiğinizde gözlerinizi açmaksızın geçmişe doğru hayali bir geziye hazırlanın. Bu gezi esnasında oldukça anlamlı, kendinizi çok iyi hissettiğiniz, canlılığıyla kendisini hissettiren yaşantılarınızın bilinç düzeyine gelmesine izin verin. Biricikliğinizi, insani değerlerinizi hissettiren bu anılara bir an için dokunmayı deneyin. O an yaşamış olduğunuz tecrübeyi şu ana getirip onu tekrar hissetmeyi deneyelim.

- İlk olarak belirlemiş olduğunuz anıyı gözünüzün önüne getirin.
- Bu yaşantıya eşlik eden sesleri tekrar işitin.
- Eğer yaşantıya eşlik eden bir yemek varsa tadı nasıldı? Tatlı mı, ekşi mi, tuzlu ya da acı mı?
- Güzel ve kötü kokuları, aromaları fark edin.
- Dokunduğunuz nesnelere tekrar dokunun. Ona dokunmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin.
- Ne tür duygular hissetmişsiniz?
- O yaşantıyı olabildiğince fazla duyu aracılığıyla hissetmeye ve şu anda yeniden yaşantılamaya çalışın. Adeta holografik bir resim gibi...
- Üyelere, yaşantıyı yeterince doyumsadığında gözünü açabilecekleri söylenir.
- Ardından neler hissettikleri sorulur. Anımsadıklarını ve hissettiklerini paylaşmak üzere gönüllülere söz verilir. Aşağıdaki sorulara benzer sorularla etkinliğin üyeler üzerinde oluşturmuş olduğu etki anlaşılabilir.
 - Yaşantınızı bize anlatmak ister misiniz?
 - Neler hissettiniz?
 - Bu yaşantıyı sizin için anlamlı kılan şeyler nelerdir?
 - Bu yaşantınız gibi başka anlamlı yaşantılar anımsamanız mümkün mü?
 - Geçmiş yaşantınızda, biraz farkındalıkla oldukça anlamlı yaşantılar keşfettiniz.
 - Buna benzer yaşantıları tekrar tecrübe etmek mümkün müdür?
- Üyeler, bizzat kendi verdikleri yaşantı örnekleri ya da süreç içerisinde sergiledikleri olumlu özellikler üzerinden cesaretlendirilir ve teşvik edilir.
- Anlam ve anlamsızlık kavramını logoterapi bağlamında değerlendirerek oturumu sonlandırın.

3. Oturumun Özeti

Bir önceki oturum özetlendi. Bu oturumda hayatın genel olarak her bir üye için anlamlı olup olmadığı üzerinde durulacağından bahsedildi. Kısa bir girişin ardından üyelere hayatlarını anlamlı bulup bulmadıkları soruldu. Üyelerden bir tanesi hayatını anlamlı bulmadığını, kendisini ve diğer insanları senaryoda daha önceden belirlenmiş rolleri oynadığını hissettiğini aktardı. Bu düşüncenin hayatı anlamsız görmesine sebep olduğunu ifade etti. Diğer bir üye ise okul dışında hayatını anlamlı

bulduğunu ifade etti. Her bir üye paylaşımından sonra dönütte bulunuldu. Bir müddet hayatın anlamı hakkında konuştuktan sonra, hayatın anlamını düşünürken ölümün de çokça hatıra geldiği fark edildi. Refleksif olarak ortaya çıkan bu durum sonucunda “ölümü düşünme” etkinliği yapıldı. Ve ardından üyelere ölümlü bir dünyada hayatın ne düzeyde anlamlı olduğu sorusu yöneltildi. Bir sonraki gün öleceğini öğrendiklerini varsaydıkları taktirde hayatlarında bir değişiklik yapmak isteyip istemeyecekleri soruldu. Ardından anlamlı bir hayat deyince üyelere neleri çağrıştırdığı soruldu. Bayan H., “başkaları için bir şeyler yapmak” cevabını verdi. Kendi hayatından örnek vermesi istendiğinde yapılan şeyin bilgisayar keşfi gibi önemli bir atılım olduğu taktirde anlamlı olacağını ufak yardımların çok bir anlamı olmadığını ifade etti. Dolayısıyla kendisinin hayatını anlamlandıracak düzeyde başkalarına bir yardımı olmadığını ekledi. Bunun üzerine hayatında küçük de olsa başkaları için yaptığı ve yapabileceği şeylerden örneklendirmesi istendi. Bayan H., parasız kalacağını da bilse yardıma muhtaç birisiyle son parasını paylaşabileceğini, ya da bir arkadaşını zor duruma düşürmemek için, kendisi zararı üstlenebileceğini ve zaman zaman bunları yaptığını ifade etti. Bay E. ise bir amaç uğruna yaşamının yaşamı anlamlı kılacağını düşündüğünü ifade etti. Bayan B., yalnızca madde odaklı bir yaşantının çok anlamlı olamayacağını, maneviyatın yaşam anlamı için oldukça önemli olduğunu düşündüğünü söyledi.

Grup lideri, paylaşımları toparlayıcı bir değerlendirmede bulundu. Ardından yaşamın anlamı deyince bir anda refleksif olarak ölümün hatıra geldiği düşüncesini paylaştı. İnsanlığın; sonlu bir hayatta, ölüme rağmen yaşamda anlam bulma çabası içerisinde olduklarını ifade etti. Grubu bu konudaki düşüncelerini paylaşmaya davet etti. Bayan H., hayatın bir sonu olduğunu düşündüğünde tamamen anlamsızlık duygusuna kapıldığını ifade etti. Grup liderinin “bir hiç olarak mı duruyor?” sorusuna “Evet, aynen öyle! Her şey sıradan ve anlamsız, burada olmamın bile bir anlamı olmuyor o zaman, ben olmuşum ya da bir başkası...” diye cevap verdi. Bunun üzerine grup lideri gruba yönelerek “Sizce Bayan H.’nin grupta herkesten farklı ve kendine has olduğunu fark ettiğiniz özellikleri var mı? Gruba geldiğinde onun geldiğini hissettiren türden özellikleri nelerdir?” sorularını yöneltti. Bunun üzerine Bayan Z., Bayan H.’nin kendine has bir sıcaklığının olduğunu ve gruba samimiyet kattığını ifade etti. Grubun diğer üyeleri de aynı şekilde Bayan H.’nin gruba olumlu bir enerji kattığını düşündüklerini paylaştılar. Bunun üzerine grup

lideri, Bayan H.'ye "Grup üyelerinin her biri senin gruba anlam kattığın hususunda hemfikir, ben de öyle düşünüyorum. Bu yorumlarla ilgili ne düşünüyorsun?" sorusuna yönelik Bayan H., küçük görünen bazı yaşantılardaki anlamı kaçırdığını ve bundan dolayı anlamsız hissettiğini aslında bu yaşantılarında fazlasıyla anlamlı olabileceğini hissettiğini, bunun için biraz daha çaba sarf edeceğini ifade etti. Paylaşımı için teşekkür edilip, ileriye yönelik çabası için cesaretlendirildikten sonra sürece devam edildi.

Konuyla ilgili paylaşım sürecinin ardından bir rahatlama egzersizi ve ardından imajinasyon çalışması yapılacağı ifade edildi. Bunun üzerine Bayan H., kendisinin böyle bir süreçte herhangi bir şey hayal edemediğini ifade etti. Gözünün önüne hiçbir şey getiremediğini söyledi. Bunun üzerine grup lideri paradoksal niyet tekniğine uygun olarak, Bayan H.'ye, bu durumda herhangi bir sıkıntı olmadığını, kendisini bir şeyler hayal etmek için zorlamaması, hatta verilen yönerge doğrultusunda hayal kurmamak için özel çaba sarf etmesi yönünde telkinde bulundu. Ardından, oturum taslak programında sunulana uygun yönergelerle rahatlama egzersizi ve logoanchor etkinliği yapıldı.

Logoanchor etkinliğinin ardından Bayan H.'nin bir katarsis hali yaşadığı gözlemlendi. Bunun üzerine grup lideri, ona ne hissettiği sorusunu yöneltti. Yoğun bir duygusal boşalım yaşadığı gözlenen Bayan H.'ye rahat olması ve duygularını rahatça yaşaması yönünde telkinde bulunuldu. Bayan H.'nin duygularını anlatabilecek rahatlığa ulaşana kadar diğer grup üyeleriyle paylaşımlara devam edildi. Bay H., küçük bir çocuğa yardım ettiği ve çocuğun bir teşekkür olarak ona sarıldığı anı; Bayan B., ilkokul öğretmeninin onu sarılarak sevip takdir ettiği bir anı, Bay Y., ortaokulda satranç turnuvasında elde ettiği başarı anını geçmişlerine yönelik oldukça anlamlı yaşantılar olarak grupta paylaştılar. Diğer grup üyeleri de benzer paylaşımlarda bulundular. Her biri için duygu ve içeriğin etkili biçimde yansıtılmasına özen gösterildi.

Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra duygusal bir katarsis yaşayan Bayan H.'ye tekrar dönüldü. Artık paylaşımında bulunabileceğini ifade etti ve bir sürü yaşantının gözünde canlandığını söyledi. Bu durum, paradoksal niyet tekniğinin oldukça etkili olduğunun göstergesi olarak kendisini gösterdi. Bayan H., yaşamış olduğu duygusal rahatlamanın etkisiyle gözyaşlarıyla yaşantısını paylaştı. Bu şekilde samimi ve özel duygularını grupta paylaştığı için teşekkür edildi.

Paylaşımların sonunda grup lideri, her üyenin yirmi senelik bütün yaşantılarını gözden geçirdiği ve en anlamlı anlarını bulmaya çalıştığı bu etkinlikte görünüşte kısa ve oldukça mütevazı yaşantıların anlam yönünden belirginleşmesini çok dikkat çekici olarak yorumladı. Grup üyelerinin de bu duruma şaşırdıkları gözlemlendi. Geçmişteki en anlamlı yaşantılarımızın bundan sonraki hayatımızı nasıl anlamlandırabileceğimiz konusunda ipucu olabileceği üzerinde duruldu. Logoterapi bakış açısıyla paylaşımlar yorumlandı, oturum özetlenerek sonlandırıldı.

3.9.1.5 Oturum 4: Herkesin Rollerini Vardır

Hayatta üstlenilen farklı roller ve bu rollerin bireylerin kimliğiyle ne derece örtüşüp örtüşmediği gerek kimlik kuramları, gerekse de logoterapi açısından oldukça önemlidir. Roller arası karmaşa ve üstlenilen rollerin kimlikle örtüşmemesi, olumsuz kimlik algısının önemli nedenleri arasında yer almaktadır. Dördüncü oturum bireylerin hayatta üstlendikleri farklı roller ve bu rollerin kimlikleriyle ne kadar örtüştüğü hakkında farkındalığı artırmalarına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Kimlik bocalaması öğelerinin ruhsal sorunlar bölümünden “Kendilik tasarımı dağınıklık”; kimlik duygusu sorunları bölümündense “Kendinin zaman içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi”, “Kendinin roller içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi”, “Kendinin başkalarının gözünde aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi”, “Kendi yolunda yürüyor olma yaşantısının yitirilmesi” gibi öğelere karşılık gelmektedir (Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009). Hayatta sahip olduğu rolleri etkili biçimde yönetmek her zaman mümkün olamayabilmektedir. Özellikle yoğun anlamsızlık duygusunun ve olumsuz kimlik algısının hakim olduğu durumlarda farklı roller için üstlenmesi gereken sorumluluklardan kaçış ve buna bağlı olarak rollerin de anlamsız görülmesi gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Bireysel anlamda kimlik ve değerlerle bütünleşmek kaydıyla farklı rollerin bulunması ve bu rollerden her birinin birey için anlam ifade etmesi istenen bir durumdur. Tek ve ideal bir rol mümkün değildir. Frankl (2009, s. 123), bu durumu bir satranç metaforuyla açıklamaktadır. En ideal satranç hamlesinin ne olduğu sorusuna “bir müsabakadaki belli bir durumdan ve rakibin özel kişiliğinden bağımsız bir en iyi hamle tanımlanamaz” diye yanıt vermektedir. Bu metaforla her zaman, her durumda geçerliliğini koruyan ve en ideal olan bir rol ve anlam tanımlaması yapılamayacağına altını çizmektedir. Bu doğrultuda gerek hayatın anlamı, gerekse kimlik algısı bağlamında yaşamda üstlenen

rollerle ilgili bu oturuma yer verilmiştir.

Amaçlar

1. Grup üyelerinin yaşam içinde birbirinden farklı pek çok rollerinin olduğunu anlamalarına yardımcı olmak.
2. Üyeleri; öğrenci, arkadaş ve birey gibi farklı üç rol ile ilgili olarak hem fiziksel hem de duygusal açıdan neler hissettiklerini keşfetmeleri için cesaretlendirmek
3. İnsanların bu çeşitli roller içerisinde farklı düzeylerde başarı ve hislere sahip olabileceğini göstermek.

Araç

1. Roller Anketi (Ek-3)

Süreç

- Oturum amaçları kısaca açıklanır.
- Öğrencilere rol kavramını tanımlamaları söylenir. Her birimizin yaşamımız, mesleğimiz, cinsiyetimiz veya kişiliğimizin diğer yönlerinin bir sonucu olarak farklı rollerimizin olduğu açıklanır. Örneğin: Mehmet Bey okulda müdür rolündedir, fakat eve gittiğinde eş ve baba rolündedir. Ebeveynleri ziyarete gittiğinde onların oğlu rolündedir.
- Öğrencileri buldukları çeşitli rolleri tanımlamaları için cesaretlendirilir. Her bir rolün kendisi için ne anlam ifade ettiğini paylaşmaları için cesaretlendirilir.
- Roller anketi grup üyelerine dağıtılır ve bu anketin insanların öğrenci, arkadaş ve birey gibi üç farklı rol içerisinde kendilerini nasıl hissettiklerini anlamalarına yardımcı olmak için hazırlandığı açıklanır. Anketi tamamlamaları için grup üyelerine beş dk. Süre verilir.
- Öğrenciler çiftlere ayrılır ve bu roller içerisinde kendileri hakkında bazı hislerini paylaşmaya davet edilir.
- Aşağıdaki sorular yoluyla paylaşımlar yönlendirilebilir.

Öğrenci Rolü

- Kendinizde öğrenen bir kişi veya öğrenci olarak gördüğünüz yönler nelerdir?

- Kişiliğinizin bir görüntüsü olarak bunun hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Diğer insanların davranışları ne sıklıkla sizi etkiliyor?(Ebeveyn, arkadaş ve öğretmen)

Arkadaş Rolü

- Arkadaşlık özelliklerinizi nasıl buluyorsunuz?
- Eğer başka biri olsaydınız kendinizle arkadaşlık yapmak ister miydiniz?
- Nasıl bir arkadaş olmayı isterdiniz?

Birey

- Bir birey olarak hangi özelliklerinizden hoşlanırsınız?
- Hangi yönleriniz değiştirmek isterdiniz?
- Diğerlerinin sizin nasıl bir insan olduğunuz yönünde neler söylemesini isterdiniz?
- Aşağıdaki genel sorular tartışma için yardımcı olabilir
 - Anketi doldurmak kolay mıydı, zor muydu?
 - Kendiniz bazı rollerde iyi veya diğerlerinden daha kötü hissediyor muydunuz?
 - Eğer öyle ise bunun neden böyle olduğunu düşünüyorsunuz?
 - Bugün grupta olan herhangi bir şey hakkında şaşırdınız mı?
- Üyelerden anketler toplanır ve bu rollerin her biri için düşünmeye devam etmeleri istenir.
- Üyelerin en çok hangi rollerini sürdürmekten memnun oldukları sorulur. O role yüklenen anlamın bu sahiplenmede etkili olup olmadığı tartışmaya sunulur.
- Oturum özetlenerek bir sonraki oturumun konusu belirtilerek oturum sonlandırılır.

4. Oturumun Özeti

Üyeler, bir önceki oturumu özetlemeye davet ve teşvik edildi. Gönüllü olan bir üye tarafından bir önceki oturum özetlendi. Grup lideri bu özetlemeye katkıda bulundu. Oturumun özetlenmesinin ardından bu oturumun yine kimlik kavramının önemli bir yapıtaşıyla ilgili olduğuna değinildi. Üyelerin süreci özümsemesi için

sokratik sorgulama yöntemi tercih edildi. Üyelere, her zaman her yerde aynı şekilde davranıp davranmadıkları soruldu. Örneklerle soru açıldı (Evde aile üyeleriyle birlikte, okulda ders ya da sınav esnasında, samimi bir arkadaş ortamında vb.). Üyelerin her birisi farklı ortamlarda farklı tavırlar sergilediklerini ifade ettiler. Bu farklılıklar rol olarak tanımlanırsa, söz konusu rollerin kimliğimiz ve kişiliğimiz açısından bir çelişki olup olmadığı sorusu üzerinden etkileşim sürdürüldü. Paylaşımlardan sonra her üyenin hayatta benimsediği farklı rolleri örneklemesi istendi. Üyeler; özellikle aile, okul ve arkadaş ortamlarında benimsedikleri rolleri örnekleyerek sürece katkıda bulundular. Ön hazırlık aşaması olan sokratik sorgulama sürecinin ardından üyelere roller anketi dağıtıldı. Yeterli süre verildikten sonra formu doldururken zorlanıp zorlanmadıkları soruldu. Zorlandığını ve zorlanmadığını söyleyen üyeler oldu. Formda yer alan birey, öğrenci ve arkadaş rollerinden hangisini doldururken daha çok zorlandıkları üzerinde konuşuldu. Bu zorlanmanın nedeninin neler olabileceği tartışıldı. Üyeler, rollerin birbiri içerisine girdiği durumların olduğunu ve bunu ayırmanın bazen zorlaştığını ifade ettiler. Bir üye ders sırasında öğrenci rolünün baskın olması gerekirken, arkadaş rolünü üstlenerek samimi olduğu arkadaşıyla ders esnasında konuşmasının buna örnek olabileceğini söyledi. Diğer grup üyeleri için de ortak bir sorunu örneklemiş olduğu için üyelere tasdik alan bir örnek oldu. Üyelerin vermiş oldukları yaşantısal örnekler üzerinden hayatta zaman zaman farklı rollerin olmasının oldukça normal bir durum olduğu, önemli olanın bu rollerin birbiriyle ve bireysel kimliğimizle tutarlı olması olduğu vurgulandı. Çevrelerinde ne zaman ne yapacağı kestirilemeyen insanlar olup olmadığı soruldu. Her üye böyle kimseler olduğunu ifade etti. Bunun üzerine ne zaman hangi rolü benimseyeceği kestirilemeyen insanlarla iletişim kurarken kendilerini nasıl hissettikleri soruldu. Üyeler böyle kimselerle yakın temas halindeyken gerildiklerini ifade ettiler. Böylece gün içerisinde ve genel olarak hayatta benimsenen farklı rollerin uyum sağlayıcı ve kimliği besleyici yapısı hakkında konuşuldu. Rollerin bireyin kimliğiyle örtüşmediği yerde zedeleyici boyutlara doğru gidebileceği de ifade edildi. Özellikle bu rol karmaşasının uzun süre devam etmesi halinde “ben kimim” sorusuna tutarlı ve istikrarlı yanıt vermenin zorlaştığı üzerinde duruldu.

Süreç doldurulan formlar üzerinden yapılan değerlendirmelerle devam etti. Üyelerin arkadaşlık rolünde kendilerini nasıl derecelendirdikleri soruldu. Ardından üyelere, “kendinle arkadaşlık yapmak ister miydin? Neden?” sorusu yöneltildi. Hangi

özelliklerinin arkadaşlık kurmak için aranan özellikleri olduğu üzerinde konuşuldu ve bu özellikler pekiştirildi. Sürecin sonunda bu rollerin kimliğimiz, kişiliğimiz, sosyal uyumumuz açısından anlamı tartışıldı. Oturum sonunda üyelerin oturumdan ne elde ettikleri soruldu. Üyelerden bir kısmı, yaşadıkları rol karmaşalarına dair farkındalık geliştirdiklerini ve bu daha dikkatli düzenleyeceklerini ifade ettiler. Bir kısmı da farklı roller içerisinde zaman zaman kendilerini samimiyetsiz gördüklerini fakat bunun belli ölçüde gerekli ve yerinde olduğunu anladıklarını söylediler. Üyelerin oturumla ilgili görüşleriyle birlikte oturum özetlenerek bir sonraki oturumda buluşmak üzere sonlandırıldı.

3.9.1.6 Oturum 5: Sorumluluklar, özgürlük ve anlam istemi

İnsanların birçoğu kendilerini yetersiz, dikkatsiz olmakla suçlarlar. Bir kısmı ise kendilerini cezalandırdıkları düşüncesiyle ilahi adaleti suçlama eğilimindedirler. Böyle durumlarda “Sokratik Diyalog” yöntemi aracılığıyla insanların bütün dünyadaki olayları kontrol etme kudretine sahip olmadıkları gerçeğine değinilebilir (Julom ve Guzmán, 2013, s. 367). Böylelikle insanın özgürlüğünün sınırlı bir özgürlük olduğu anlaşılmalıdır.

Ayrıca varoluşçu bir yaklaşımla özgürlük, sürüklenme yerine sorumlu olma özgürlüğüdür. Bir başka deyişle vicdan sahibi olmaktır ve bu görüş Marie von EbnerEschenbach’ın “Kendi iradenin efendisi ve vicdanının kölesi ol” ifadesiyle yerini bulmaktadır (Frankl, 2014b). Varoluşçu bir yaklaşım olarak logoterapi; özgürlüğünü vurgulayarak danışanların kendi gerçekliklerinin farkında olmalarına, ölüm ya da sorumluluk gibi konuları inkâr etmeksizin anlamlandırmalarına yardımcı olmayı amaçlar (Tagay, 2014, s. 176). Çünkü sorumluluk duygusundan yoksun bir özgürlük algısı sağlıksız bir durumdur (Fabry, 1988). Bu oturum, sorumluluk ve özgürlük arasındaki ilişkinin her katılımcı için daha da netlik kazanması, ayrıca her bireyin sorumluluk ve özgürlük alanlarının sınırlarına dair farkındalık geliştirmesi hedeflerine yönelik hazırlanmıştır.

Amaçlar

1. Sorumluluk kavramının anlamını değerlendirmek
2. Sorumluluk ve özgürlük arasındaki ilişkinin anlaşılması
3. Sorumluluk, özgürlük ve anlam arasındaki ilişkinin anlaşılması

4. Birey olmanın getirdiği sorumlulukları değerlendirmek (Bireyin kendisine, ailesine, çevresine, işine vb.)

Araç

1. Sorumluluklarım Formu (Ek-3)
2. Kalem

Süreç

Kullanılan Teknik (Bibliyoterapi): Bibliyoterapi,

Öykülerde metaforik düşünce kullanımı, modern psikoterapinin kullandığı yöntemler arasındadır (Rowat, Stefano ve Drapeau, 2008, s. 54). Hikaye ve öykülerin içerisinde yer alan metaforlar aracılığıyla bireyin kendi durumunu kıyas etmesi yani analogi yapması ve sorunu aşması hedeflenmektedir (Tarhan, 2012, s. 46).

- Mesnevi’den alınan “Açlıktan Ölen Köpek” isimli hikayeyi içeren formları (Ek- 3) öğrencilere dağıtarak okumaları istenir.
- Yeterli zaman verildikten sonra üyelere aşağıdakilere benzer sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır.
 - Hikayedeki adamın köpeği için ağlaması ona karşı sorumluluğunu yerine getirdiği anlamına gelir mi? Neden?
 - Adam köpeği besleyip beslememek konusunda özgür değil midir?
 - Bu hikayeden yola çıkarak özgürlük ve sorumluluğun sınırları hakkında ne söylenebilir?
 - Form 2’yi grup üyelerine dağıtın ve kendimize, ailemize, topluma, karşı sorumluluklarımızın neler olduğunu yazmaları ve paylaşımları istenir.
 - Bu sorumluluk alanlarından hangisine dair sorumlulukları yazmanın daha zor olduğu ve bunun nedeninin ne olabileceği sorulur.
 - Paylaşımlar üzerinden sorumluluk alanların her birinin kimliğe katkısı üzerinde durulur.
 - Üyelerin paylaştıkları sorumluluklardan bir kısmını tahtaya yazın. Yazılan sorumlulukların anlam ve anlamsızlığını tartışın.
 - Sorumluluk anlamsız bir yük müdür? Yoksa insana anlam katan bir yük mü?

➤ Üyelerin geçmişte aldıkları sorumluluklardan örnekler getirmeleri istenir. Bu sorumlulukların onların hayatlarına anlamlı bir katkısı olup olmadığı tartışılır.

- Özgürlük ve sorumluluk paradoksuna paradoksik niyet tekniği ile bir bakış açısı getirmeye çalışılır.
- Üyelerin oturumla ilgili değerlendirmelerini alarak oturum sonlandırılır.

5. Oturumun Özeti

Dördüncü oturum üyelerin de katkılarıyla özetlendi. Ardından bu oturumda her bireyin kendisini ve kimliğini tanımlarken en önemli alanlardan birisi olan “sorumluluk” konusu üzerinde durulacağı ifade edildi. Bibliyoterapik bir giriş yapılarak Mesnevi’den alınan “Açlıktan Ölen Köpek” isimli hikaye grup üyelerine dağıtıldı. Grup lideri tarafından okunurken diğer üyelerin de takip etmesi önerildi. Hikaye okunduktan sonra “Hikayedeki adamın köpeği için ağlaması ona karşı sorumluluğunu yerine getirdiği anlamına gelir mi?” “Adamın köpeği besleyip beslememek konusunda özgürlük ve sorumluluk durumu nedir?” gibi sorularla grup, sokratik bir sorgulama sürecine yöneltildi. Bu sorgulama sürecinde üyeler tarafından sorumluluk ve özgürlük kavramlarının sürekli karşı karşıya geldiği ve birinin bittiği yerde diğerinin başladığı, dolayısıyla sınırları çizmenin biraz zor olduğu ifade edildi. Bunun üzerine her üyeye ayrı ayrı özgürlük ve sorumluluk tanımlamalarının nasıl olduğu soruldu. Bayan Z., hiçbir özgürlüklerinin olmadığını ifade etti. Bu düşünceye katılanlar ve katılmayanlar oldu. Lider tarafından bu oturuma gelip gelmeme konusunda ne kadar seçenekleri olduğu soruldu. Ardından oturuma katılmanın kimin tercihi olduğu sorusu yönlendirildi. Soru diğer üyelere de yönlendirildi. Bayan Z., söz verdiği için tercih hakkının olmadığını ifade etti. Söz verme aşamasındaki seçenekleri ve seçenekler arasındaki tercihin kim tarafından yapıldığı sorusuyla süreç devam etti. Diğer üyelerin de paylaşımlarıyla Bayan Z., konuşulanlardan az da olsa bir tercih hakkının ve özgürlüğünün olduğu farkındalığını ifade etti. Bu farkındalık yaşantısal bazı örneklerle pekiştirildi. Süreçte; üyelere, sorumluluklar formu dağıtıldı. Bir süre düşündükten sonra kendilerine, ailelerine ve topluma yönelik sorumluluklarından bazılarını yazıp grupta paylaşmaları istendi.

Formun doldurulmasından sonra ilk olarak, en çok hangi alanın doldurulmasında zorlandıkları ve bunun nedeninin ne olabileceği soruldu. Üyelerin neredeyse tamamı, kendine yönelik sorumluluklarını tanımlamada zorluk çektiklerini

belirttiler. Örnek olarak Bayan B., en kolay alanın topluma yönelik sorumluluklar olduğunu (kırmızı ışıkta geçmemek) gibi, sonra aile (eve geç gelmemek) gibi ve sonra kendine (özbakım gereksinimlerini karşılamak) gibi olduğunu ifade etti. Fakat kendine yönelik sorumluluklarını detaylandırmakta zorlandığını ekledi. Diğer üyeler çoğunlukla bu fikre katıldı. Bu durumun kimlik algısı bağlamında bulgu olduğu vurgulandı. Bireyin kendisiyle ilgili soruları cevaplamaktan kaçınma eğilimi ve çevreyle ilgili sorgu, yargı ve vargıların daha kolay yapılabildiği üzerinde duruldu. Dolayısıyla sürecin, bu sorgulamayı yapmaya yardım etmek ve sonuçta her üyenin kendi kimliğine yönelik en kritik alanlarda farkındalık sahibi olmak gibi önemli hedeflerinin olduğu vurgulandı. Bu değerlendirmelerin ardından, formda yer alan ve daha o anda akla gelmeyen diğer sorumlulukların anlamlı olup olmadığı sorusu yöneltildi. Her bir üyenin hayatında şimdiye kadar aldığı sorumlulukları hatırlaması istendi. Bu sorumlulukların onların hayatlarına bir şey katıp katmadığı sorusu yöneltildi. Bay E., parçalanmış bir ailenin üyesi olduğu için annesiyle birlikte yaşadığını ve evin geçimine yardımcı olmak ve aynı zamanda öğrenciliğini yürütmek gibi zor sorumluluklarla karşı karşıya kaldığını ifade etti. Bay E.'nin gayreti olumlandıktan sonra, bu zor sorumluluğun ona neler kattığı soruldu. Bay E., bu oturuma kadar böyle bir şeyi pek düşünmediğini ve bu durumu hep olumsuz değerlendirdiğini, fakat süreçte bunun olgunlaşma, hayat koşullarını öğrenme ve aile üyelerinin bütünlüğünü sağlama gibi anlamlı katkılarının da olduğunu fark ettiğini söyledi. Bay E. ve diğer üyelerin de paylaşımlarıyla bu oturumda sorumlulukların zor ve zaman zaman acı da olsa sonuçları itibariyle hayat anlam katan bir yönlerinin olduğu değerlendirildi. Son olarak lider; üyeleri, bu oturumun ve genel olarak sürecin fayda durumunu değerlendirmeye davet etti. Üyeler süreçten verim elde ettiklerini ifade ettiler. Bayan H., “Burdan çıktıktan sonra uzun zamandır kendime vakit ayırmadığımı ve kendim hakkında düşünmediğimi fark ediyorum. Bu süreçle kendimi biraz daha iyi tanımaya başladığımı hissediyorum.” Dedi. Paylaşımlar toparlanarak ilerleyen oturumlarla birlikte verimin daha da artması temennisiyle lider oturumu özetleyerek sonlandırdı.

3.9.1.7 Oturum 6: Aile ve Anlam

Aile; bireylerin yaşamını anlamlı kılmada en önemli faktörlerden birisidir (Lamberta, Stillmanb, Baumeister, Finchama, Hicksd ve Grahame, 2010). Olumlu aile yaşantıları olumlu kimlik algısını da besleyici rol oynamaktadır. Anababayla

ilişkilerinde kabul edildiğini algılayan, anneyi sıcak, ilgili ve denetleyici bulan ergenler daha olumlu bir kimlik algısı geliştirirlerken, ana babayla ilişkilerinde kabul görmediğini hisseden, babayı saldırgan, anneyi ihmal edici bulan, aile içi ilişkileri duyar sız ve tutarsız olarak nitelendiren bireyler daha olumsuz bir kimlik algısı geliştirmektedirler (Dereboy ve Çelen, 2012, s. 24). Özellikle ileri ergenlik döneminde algılanan aile kontrol örüntüleriyle kimlik arasında oldukça anlamlı bir ilişki vardır (Çelen ve Kuşdil, 2009). Hem logoterapinin, hem kimlik algısının odak noktaları içerisinde yer alan aileyle ilgili bir oturumun süreçte yer alması gerekli görülmüştür. Burada dikkat edilen önemli bir nokta aile yaşantılarının sorun odaklı değil, logoterapinin özüne uygun olarak çözüm odaklı ele alınmasıdır. Çalışmanın farklı yerlerinde ifade edildiği gibi logoterapi, geçmiş yaşantıların değiştirilmesinin mümkün olmadığını, fakat onlara yüklenen anlamların değiştirilebileceğini savunmaktadır. Oturum içeriği itibarıyla aile içi geçmiş olumsuz yaşantıların bile, yapıcı bir anlam yüklenmesiyle kimliği besleyici rol oynaması mümkündür. Dolayısıyla bu oturumda olumlu ve olumsuz aile yaşantılar için mevcut yapıcı anlamların pekiştirilmesi, yeni yapıcı anlamların geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, bir yandan birey için ailenin anlam kazanması, diğer yandan da bireyin aile içindeki anlamını hissetmesi oturumun temel hedef kazanımları arasında yer almaktadır.

Amaçlar

1. Aile hakkında duyguları açabilme
2. Ailesinin kendisi için ifade ettiği anlama yönelik farkındalık geliştirme

Araç

1. Ailem ve Ben Çalışma Formu (Ek-6)

Anne-Baba-Kardeşler Etkinliği: Psikodramada aile odaklı bir etkinliktir. Bu etkinlikte lider grubun önüne üç sandalye getirir. Bunlardan birinin anneyi, birinin babayı diğerinin ise kardeşi temsil ettiğini söyler. Her üç objenin neyi temsil ettiği konusunda bir kaç örnek verir; baba, güvenlik-otorite, anne, şefkat, kardeş ise dayanışma gibi. Bu örneklerden sonra her bir üye sahneye gelerek kendi hayatlarında o sandalyenin temsil ettiği aile üyesinin çağrıştırdığı nitelikleri ve ne anlam ifade ettiğini belirtir. Daha sonra her üye sandalyelerden birini seçer ve seçtiği sandalye ile

konuşur. Bu genelde gönüllülük esasına göre yapılır. Çalışma çoğu zaman protagonist (kişi merkezli) merkezli olarak seyreder (Altınay, 2009, s. 174).

Süreç

- Bir önceki oturum kısaca özetlenir
- Bu oturumun hedefleri açıklanır
- “Ailem ve Ben” Çalışma formu dağıtılır ve üyelerin formu doldurmaları için gerekli zaman tanınır.
- Üyeler formları doldurduktan sonra yazdıklarını paylaşmaları için cesaretlendirilir ve içlerinden bazı farklı görüşler tahtaya yazılır.
- Gruba tekrar dönülerek aşağıdakilere benzer sorularla tartışma yürütülür:
 - Aile hayatına yönelik anlamsızlık duygusu yaşıyor musunuz?
 - Sadece olumlu yaşantılar mı kişiliği besler? Olumsuz yaşantıların kişiliğe kazandırdığı önemli özellikler var mıdır?
 - Kendi aile hayatınızda yaşanan olumsuzlukların size olumlu bazı özellikler kattığı düşüncesine katılır mısınız?
 - Bu özellikler ve dolayısıyla o olumsuz yaşantılar sizin için bir anlam ifade ediyor mu?
- Grupta paylaşımda bulunmayan üyeler varsa aileyle ilgili görüşlerinin farklılık gösterip göstermediği sorulur.
- Son olarak anne-baba-kardeş ilişkisinin bireylerin duygusal gelişimleri ve kişiliklerine yansımaları açısından anlam ve önemini vurgulayıp, gruba paylaşacakları bir şey olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

6. Oturumun Özeti

Bir önceki oturum üyelerden Bay S. tarafından özetlendi. Özetlemenin ardından her oturumda kimlik bileşenlerinden önemli bir unsurun ele alındığı yine bu oturumda kimlik oluşumunda en önemli katkı unsurlardan birisi olan “aile” konusu üzerinde durulacağı ifade edildi. Oturumlarda ele alınan konuların bir standardının ve mutlak bir doğrusunun söz konusu olmadığına, önemli olan her bireyin kendisini bu konularda biraz daha net ve sağlıklı tanımlayabilmesi olduğuna değinildi. “Ben kimim” sorusuna verilen yanıtta ailelerin rolü ve etkisinin ne olduğu, bunların hayata kattığı bir anlamın olup olmadığı, anlamı varsa nasıl yorumlanabileceği gibi konularda farkındalık kazanmanın oturumun hedefleri arasında yer aldığı ifade

edildi. Ardından “anne-baba-kardeşler” etkinliğine başlandı. Grubun ortasına üç sandalye konuldu. Bunlardan birinin anneyi, birinin babayı diğersinin ise kardeşi temsil ettiği ifade edildi. Her üç objenin neyi temsil ettiği konusunda kısa örnekler verildi. Üyelere, babanın aile için ne anlam ifade ettiği soruldu. Bay H., babanın ifade ettiği anlamı “sorumluluk” olarak tanımladı. Bay E. babaların duygularını çoğu zaman açığa vurmadıklarını, aslında oldukça duygusal olduklarını ve zor günlerde hep ayakta kalarak ailenin dirliğini koruduklarını söyledi. Bay M. Babasının kendisine ve ailesine yönelik bazı olumsuz tutumlarından bahsetti ve kendisi için çok fazla anlam ifade etmediğini belirtti. Bunun üzerine Bay M.’ye babasının bu olumsuz tutumlarının kendisine kazandırdığı bir şeyler olup olmadığı sorusu yöneltildi. Bay M., babasının, aile içerisinde ufak yanlışlıklar karşısında aşırı tepkiler verdiğini, bu tepkilerin kendisinde oldukça travmatik etkiler oluşturduğunu söyledi. Bununla birlikte babasının bu yaklaşımına benzememek için daha anlayışlı olma eğilimi gösterdiğini ifade etti. Grup lideri, sürecin farklı aşamalarında dile gelen bir vurgulamayı tekrarlayarak, yaşanan bazı acı olayların, an itibariyle kimliğimize ve hayatımızın anlamına olumlu katkıları olabileceğini ifade etti. Bay M.’ye yaşamış olduğu durumun böyle bir anlamı olup olmadığı soruldu. Bay M., yaşadıklarına bu anlamda teşekkür edebileceğini ifade etti.

Ardından “Ailem ve Ben” çalışma formu üyelere dağıtıldı ve formları doldurmaları istendi. Ailelerine yönelik olumlu düşüncelerine, ailelerine yönelik olumsuz düşüncelerine ve ideallerindeki aile ortamlarına yönelik düşüncelerine yer vermeleri istenen bu formu doldurmaları için yeterli süre verildi. Sürenin sonunda üyelere, formdaki her bir başlık için düşünceleri soruldu. Üyelerden bir kısmının aileleriyle ilgili olumsuz bir düşüncelerinin olmadıklarını ifade ettiler. Grup lideri; olumsuz düşüncenin içeriğini biraz daha açmayı gerekli gördü. Soruyu; “idealinizdeki aile ortam ve yaşantılarıyla kendi aile yaşantılarınız arasında farklar var mı?” ya da “Ben olsaydım böyle yapardım’ dediğiniz noktalar oluyor mu?” formunda yineledi. Bunun üzerine, söz konusu üyelerin daha rahat paylaşımda buldukları gözlemlendi.

Protagonist bir yaklaşımla, Bayan Z., ile geçen diyalog etkinliğin uygulanışını özetlemek için güzel bir örnek olabilir. Bayan Z., başta anne ve babası olmak üzere aile içerisinde sıklıkla sert tartışmaların yaşandığını ve bu yaşantıların kendisinin yoğun bir stres yaşamasına sebep olduğunu belirtti. Grup lideri, böyle yaşantıların

gerçekten birey için önemli bir stres kaynağı olduğunu ifade ettikten sonra, Bayan Z.'ye idealindeki aile ortamını oluşturmasında bu yaşantıların katkısı olup olmadığı sorusunu yöneltti. Bayan Z., idealinde birbirini dinleyen aile fertlerinden oluşan bir ortam tasarladığını ve kendisinin de, tartışma durumlarında karşı tarafı dinlemeye, anlamaya yönelik gayret gösterdiğini ifade etti. Bunda aile içerisinde tartışma esnası ve sonrası yaşamış olduğu stresin önemli bir etken olduğunu vurguladı. Grup lideri, Bayan Z.'nin yaşamış olduğu aile içi stres kaynağı durumun önemine ve bu acı durumun Bayan Z.'nin hayatına kazandırmış olduğu anlamlı ve olumlu yönelimlerin altını çizdikten sonra Bayan Z.'ye paylaşımı için teşekkür etti. Gönüllü diğer üyelerin paylaşımlarıyla süreç devam etti.

Süreç boyunca yapılan paylaşımlar sonucunda aile içerisinde yaşanan her bir istenmeyen durumun, tetiklemiş olduğu bazı anlamlı kazanımların olduğu ortak kanaati oluştu. Bu süreç boyunca yapılan etkinliğin gerek aile içerisinde, gerek diğer sosyal yaşantılarda başa gelen olumsuzlukları tamamen olumsuzlamak ve bir bakıma "Polyannacılık" oynamayı amaçlamadığını, yalnızca geçmişte yaşanan ve değiştirilemeyen yaşantıların acı bir yük olmaktan çıkarıp, kazanım haline getirilmesinin gerekliliği ve gerçekçiliği yönünde bir farkındalık geliştirmeyi hedeflediği üzerinde duruldu. Üyelerin süreçle ilgili değerlendirmeleri alındıktan sonra, oturum özetlenerek sonlandırıldı.

3.9.1.8 Oturum 7: Logootobiyografi

Otobiyografi tekniği logoterapi temelleri üzerine kurulmuş bir süreçtir. Logoterapiyle otobiyografiyi birleştirmektedir. Kendi hakkımızda oluşturduğumuz öyküler ruh dünyamızın içeriğini tüm yönleriyle ortaya koyan araçlardır ve varoluşumuza yüklediğimiz anlamlarla yakından ilgilidir (Kararımak ve Bugay, 2010). Blanton (2007, s.212)'a göre öyküler bireyin kimliğinden hayatına ve yaşadıklarına yükledikleri anlamlardan haber vermektedir. Genel anlamda işbirlikçi bir süreç içerisinde, danışmanlar; danışanların kendi öykülerini, bu öyküleri oluşturan anlam, tema ve metaforları bütün zenginliğiyle keşfetmelerinde yardımcı konumundadırlar (Semmler ve Williams, 2000, s. 51). Özellikle direnç oluşturabilecek konularda danışan özdeşleşme kazanarak, duruma doğrudan karşı gelmek yerine analogik bir hadise olarak hikaye ile kendi yaşantısını yeniden yorumlayacak ve farkındalık sağlayarak içsel çatışmalarına yönelik yeni bir tutum geliştirecektir (Peseschkian, 1998, s. xiii). Logootobiyografik tekniğin bu anlamda

naratif terapiyle benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Ayrıca geçmişte yaşanan duyguları şimdiye taşıma ve daha önce gerçekleşmeyen farkındalıkların oluşumuna fırsat verir. Süreçte, danışanın hikayesini yeni bir bakış açısıyla görmesine ve değişimi için adım atmasına yardım edilir (Dallos, 2006). Öyküsel terapi bireyin kendisi ve dünyasıyla ilgili oluşturduğu öyküleri yeniden sorgulaması ve onu uyumsuzluktan uyuma götüreceği şekilde yeniden yapılandırması süreçlerini içermektedir (Cashin, Browne, Bradbury ve Mulder, 2013). Bütün bu yönleri logo-otobiyografi tekniğinin naratif terapiyle de benzerlik içerisinde olduğunu göstermektedir. Aşağıda sürecin yapılandırılmış hali tablo şeklinde sunulmuştur (Tablo 20). Yazarak duyguları açığa dökmenin olumlu etkileri olduğuna dair araştırma bulguları giderek artmaktadır. (Sloan ve Marx, 2004).

Amaç

1. Grup üyelerinin otobiyografileri üzerinden yeni ve olumlu anlamlar oluşturması
2. Değişime yönelik motivasyonun güçlendirilmesi
3. Üyelerin oluşturdukları yeni anlamları grupla paylaşmaları
4. Yeni ve işlevsel değerlerin keşfedilmesi

Süreç

- Bir önceki oturumun özeti yapılır.
- Hem bir ısınma etkinliği olarak, hem de logo-otobiyografi uygulamasına bir basamak olarak rahatlama egzersizi ve imajinasyon çalışması yapılır.
- Her bir üyeden kendilerini istedikleri yönüyle anlatabilecekleri kısa bir otobiyografi yazmaları istenir. Bu otobiyografide, bütün hayat hikayelerini yazmalarının istenmediği, yalnızca kendilerini en iyi ifade ettiğini ve yaşamlarını anlamsal olarak özetlediğini düşündükleri bir öykü yazmaları istendiği vurgulanır.
- Kağıtlar dağıtılır ve bir süre düşünüp yazabilecekleri ifade edilir.
- Yeterli süre verildikten sonra gönüllü olanlar, yazdıkları otobiyografileri paylaşmaya davet edilir.
- Paylaşımların ardından otobiyografiler içerisinde olumlu ve gerçekçi kimlik tanımlamaları pekiştirilir. Olumsuz tanımlamalar da tartışma, sokratik

sorgulama gibi teknikler aracılığıyla diğer üyelerin de katılımlarıyla tartışılır. Kimlik için anlamlı, tamamlayıcı alternatif yorumlamalar geliştirilir. Geliştirilen bu yorumlamalar otobiyografi sahibiyle değerlendirilir. Bu doğrultuda otobiyografide bir değişiklik yapılmaksızın öykünün sağlıklı ve yapıcı biçimde anlamlandırılmasına yardımcı olunur.

- Süreçle ilgili duyguların paylaşımı için teşvik edilir. Alternatif yorum ve anlamların otobiyografi sahibi tarafından sorgulanması ve yeni anlamların keşfedilmesi için cesaretlendirilir.
- Oturumun genel bir değerlendirmesi yapılır ve oturum sonlandırılır. Sürecin işleyişi Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Logo-otobiyografi Programı Oturumunun Temel Yapısı

Aşama (Zaman)	Hedef	İçerik	Beceri
1. Isınma (10 dk.)	<ul style="list-style-type: none"> • Rapport Kurma • Motivasyonun Güçlendirilmesi • Yazı temasının tanımlanması 	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini Tanıtma • Kuralları tanımlama • Tecrübe paylaşımı • Yazının temasıyla ilgili bilgilendirme • Otobiyografilerin yazılması 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumuzların tanıtılması • Her üyenin paylaşımına fırsat tanımak • Olumlu Dönüt • Anlatım
2. Otobiyografilerin Yazılması (40 dk.)	<ul style="list-style-type: none"> • Hayatın gözden geçirilip yansıtılması 	Otobiyografilerin Yazılması	<ul style="list-style-type: none"> • Rehberlik • Eğitim
3. Anlam Bulunması (50 dk.)	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini Açma ve Paylaşma • İçerikteki değerleri keşfetme • Tutumların değiştirilmesi • Yaşam anlamının bulunması 	<ul style="list-style-type: none"> • Yazılmış otobiyografilerin verilmesi • Dönütlerin paylaşımı • Alternatiflerin keşfi 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktif dinleme • Tartışma • Semptomları ayırma • Tutumları değiştirme • Empati • Sokratik yöntem • Paradoksik niyet • Düşünce Odağını değiştirme
4. Paylaşım ve Kapanış (10 dk.)	<ul style="list-style-type: none"> • Özsaygının artması • Grup bütünlüğünün pekişmesi • Bir sonraki oturumun temasının anlaşılması 	<ul style="list-style-type: none"> • Duyguların paylaşımı • Gelecek oturumun konusu hakkında bilgilendirme 	<ul style="list-style-type: none"> • Empati • Cesaretlendirme • Değerlendirici Dönüt • Anlatım

Not: Cho (2008, s. 132)’den uyarlanmıştır.

7. Oturumun Özeti

Birinci oturumdan itibaren kısa kısa oturum içerikleri özetlendi. Sürecin genel amacı içerisinde şimdiye kadar yapılan oturumların nasıl bir katkı sağladığına kısaca değinildi. Ardından bu oturumun konusu açıklandı. Konunun süreç içerisindeki önemine temas edildi. Bu oturumda hayat öyküleri üzerinde çalışılacağı ifade edildi. Her bireyin kendine özgü bir öyküsünün bulunduğu, hatta farklı bakış açılarıyla ve farklı duygu durumlarıyla aynı hayatın birçok farklı öyküsünün yazılmasının mümkün olduğu vurgulandı. Bu bağlamda, bu oturumda her üyeden o an ki duygu durumunun izin verdiği ölçüde, bir otobiyografi yazması istendiği vurgulandı. Edebi yönünün kuvvetli ya da zayıf olmasının önemli olmadığı, önemli olanının üyelerin duygu dünyasında bu öykünün onları ne kadar yansıtmış olduğu ifade edildi. İstenen otobiyografiye dair özellikler aktarıldıktan sonra düşünüp otobiyografilerini yazmaları için gerekli süre verildi. Grup lideri de dahil olmak üzere üyeler otuz beş dakika gibi bir sürede otobiyografilerini tamamladılar.

Otobiyografisini paylaşmak üzere Bayan H. gönüllü oldu. Paylaşımına gönüllü olduğu için teşekkür edildi. Bayan H. otobiyografisini sesli olarak gruba okudu. Grup lideri, otobiyografisi hakkında ne hissettiğini sordu. Bayan H., bu öykü bir başkasına ait olmuş olsaydı ona acıyacağını ifade etti. Grup lideri, şu anda kendisini acınacak durumda görüp görmediğini sordu. Bayan H., kendini acınacak durumda görmediğini söyledi. Bunun üzerine grup lideri, “Öyküne bakıldığı zaman gerçekten zor bazı yaşantılar geçirdiğin belli oluyor. Ailevi şartların birçok aileye göre daha zordu. Lisenin olmadığı bir köyde imkanları zorlayıp lise tahsilini bitirdin. Dahası şu an üniversitedesin ve böyle bir etkinliğin içerisinde yer alıyor, her oturumu ilgiyle takip ediyorsun. Bu senin acınacak değil, tebrik edilip özenilecek bir durumda olduğunun göstergesi olabilir mi?” diyerek, Bayan H.’nin öyküsüne farklı bir anlam ve bakış açısı sundu. Bayan H., “Evet bu öykünün sonu daha farklı şekillerde bitebilirdi, çok başarısızlıklar ve utandıracak yaşantılar olabilirdi. Ben şu an çevremde sevilen, okulumda da başarılı bir öğrenciyim. Bütün bu güzel sonuçlarda, olumsuz olduğumu düşündüğüm yaşantılarımın da katkısının olduğunu anlıyorum” diye yanıtladı. Bayan H.’ye paylaşımı ve katkılarından dolayı teşekkür edildi. Bunun üzerine Bayan H., günlük hayatta özel yaşantılarını samimi arkadaşlarıyla bile paylaşmadığını, bununla birlikte grup sürecinde rahatlıkla paylaştığını, grup

ortamındaki güvenin bunu sağladığını ifade etti. Grup lideri Bayan H. ve diğer üyelere bu ortama katkılarından dolayı teşekkür etti.

Gönüllü üyelerin paylaşımları örnekte olduğu gibi, öykü üzerinden değerlendirildi. Yapılan değerlendirmelerde grup üyelerinin de katkıları alındı. Üyelerin öyküleri dinlendikten ve öykü bazında değerlendirmeler yapıldıktan sonra genel bir değerlendirme olarak, bu sayfalarda yazılmış olan öykülerin değişmesinin çok mümkün olmadığı, fakat bununla birlikte öykülere yüklenen anlamların değişebileceği vurgulandı. Bu şekilde yaşanan trajedik, anlamsız, güç hatta travmatik öykülerin bile, bugünkü yaşam için anlamlı katkılar sunabileceği ifade edildi. Oturum sonunda üyeler, etkinlikten çok faydalandıklarını ve farkındalık geliştirdiklerini ifade ettiler. Sağlanan faydanın; üyelerin istek, azim ve istikrarıyla doğrudan ilişkili olduğu ifade edildi. Bu istikrarın gerek, sonraki oturumlar, gerek tüm üyelerin gelecek yaşantıları için ümit verici olduğu vurgulandı. Oturum özetlenerek sonlandırıldı.

3.9.1.9 Oturum 8: Güçlüklerin Anlamı (Hayat Bayram Olsa)

Zaman zaman her birey kontrolünün dışında, güç ve acı yaşantılarla karşı karşıya kalabilmektedir. Logoterapiye göre güç ve acı yaşantılar, hayatta anlam bulmanın en etkili yolları arasındadır (Julom ve Guzmán, 2013, s. 367). İrade dışı bir acıyla karşı karşıya kalındığında bu acıdan kaçınmak her zaman mümkün olmamaktadır. Bu durumda birey söz konusu yaşantı karşısındaki tavrını belirleme ve yönetme imkanına sahiptir (Frankl, 2014b, s. 102). İlk bakışta olumsuz görülen bu durum bireyin ortaya koyduğu tavırla yapıcı ve anlamlı bir yaşantı hâlini alabilir. Örneğin acı bir eyleme ve üretkenliğe; insanın faniliği ve geçiciliği sorumlu davranma dürtüsüne dönüşebilecektir (Frankl, 1990).

Frankl (2014b), acının anlamlı hale çevrilebilmesiyle acının istenmesi durumlarının ayırt edilmesi gerektiğinin de altını çizmektedir. Ona göre; acı istenilmez ve aranılmaz, fakat her şeye rağmen acıyla karşılaşıldığında, ona rağmen hatta onun aracılığıyla hayatta bir anlamın bulmak mümkündür. Bu oturumda geçmişte yaşanan, şu an yaşanmakta olan ya da ileride yaşanması kaçınılmaz olan acı ve güçlükler karşısında etkili bir tavır ve anlam yükleme becerisi geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Amaçlar

1. Karşılaştığımız güçlüklerin hayatımıza nasıl anlamlar kazandırdığı konusunda farkındalık kazanmak
2. Problemsiz bir hayat beklentisinin gerçekçi olmadığını fark etmelerine yardımcı olma

Araç

1. Kaygusuz Abdal'ın Şiiri (Ek-7)

Süreç

- Önceki oturumlarla basamak basamak bugünkü oturuma nasıl geldiği kısaca hatırlatılır. Bu oturumda önceki oturumları takviye edici konular üzerinde etkileşimler olacağı ifade edilir.
- Sorularla etkileşim süreci başlatılır. Sokratik sorgulama yoluyla üyeler, bilişsel ve duyuşsal olarak oturum gündemini çalışmaya hazırlanır. Aşağıdaki sorular sürece yön verebileceği gibi, grubun etkileşimi doğrultusunda farkı sorularda yönlendirilebilir.
 - Hayatımızda güç durumlar var mıdır?
 - Hayatımızın tahminen ne kadar kısmı istediğimiz yaşantılarla, ne kadar bir kısmı tahminen istemediğimiz yaşantılarla doludur?
 - İstemediğimiz yaşantıları hayatımızdan çıkarmamız mümkün müdür?
 - İstemediğimiz yaşantıları hayatımızdan çıkarmamız gerekli midir?
- Bu ve benzeri soruların ardından grubun hazır olduğu anlaşıldığı zaman diliminde Ek- 7'de bulunan şiirin yazılı olmuş olduğu kağıtlar bütün üyelere dağıtılır.
 - Şiir, gönüllü bir üye ya da grup lideri tarafından oldukça yavaş ve kelime anlamları verilerek okunur. Grubun etkileşimine göre üzerinde durulması gereken yerler tekrar edilir ve şiirin tüm üyeler tarafından özümsemesine gayret gösterilir.
- Ardından aşağıdaki sorulara benzer sorularla etkileşim devam ettirilir:
 - Şiirde betimlenen kişilere benzeyen kimselerle karşılaştınız mı?
 - Problemsiz bir hayat beklentisi gerçekçi midir?

- Her istediğinizin olması gerçekçi midir? Faydalı mıdır?
 - Bu tür beklentilere girdiğinizde sonuçta ne tür duygular yaşarsınız?
 - Güçlüklerin, problemlerin hayatımıza anlam katan bir yönü var mıdır?
 - Varsa bunlar nelerdir?
 - Kendi hayatınızdan örnekler getirebilir misiniz?
- Sürecin ardından logoterapi odaklı bir yaklaşımla zorlukların, güçlük ve acıların hayata anlam kazandırabileceğine yönelik üyelerin paylaşımlarını toparlayıcı kısa bir değerlendirme yapılır.
 - Sorular ve eklemeler varsa alınır, yoksa bir bu oturumun özeti yapılarak ve sonraki oturumun konusu belirtilerek oturum sonlandırılır.

8. Oturumun Özeti

Önceki oturumlarla adım adım bu oturuma nasıl gelindiği kısaca hatırlatıldı. Grubun özverisi ve istikrarı tebrik edildi. Ardından bu oturumun gündemine zemin oluşturmak üzere kısa bir giriş yapıldı. İnsanın yaşamda arzularının sınırsızlığı ve güçlükler karşısında hoşnutsuzluğuna değinildi. Ardından Kaygusuz Abdal'ın "Hayat Bayram Olsa" adlı şiiri (Ek-7), grup lideri tarafından okundu. İlk önce şiirin tamamı, bütünlüğü bozulmaksızın bir defa okundu. Ardından bilinmeyen kelimelerin anlamları da ifade edilerek, her bir cümle üzerinde ayrıca duruldu. Şiir bittikten sonra grup üyelerinin şiirdeki gibi bir dünya isteyip istemedikleri soruldu. Bayan R., herkesi mutlu eden yaşantının farklı olduğu dolayısıyla, ortak olarak her bireyin tamamıyla mutlu olmasının mümkün olmadığını söyledi. Dolayısıyla en iyi ihtimalle bile bazı istenmeyen yaşantıların muhakkak hayatımızda olacağını ifade etti.

Grup üyelerine hayatlarında katlanılması güç bazı yaşantılar yaşayıp yaşamadıkları soruldu. Üyeler, hemen herkesin yaşayabileceği türden sorunların dışında büyük bir sıkıntıyla karşı karşıya kalmadıklarını ifade ettiler. Bay O., süreçte o ana kadar konuşulanlarla ilgili mizahi bir paylaşımda bulunmak istediğini ifade etti. Bir fıkrayı içeren anlatımı, grup ve süreç için güzel bir katkı sağladı. Bu paylaşım için kendisine teşekkür edildi. Genel olarak grup üyeleri, tamamen kusursuz bir hayat beklentisinin gerçekçi olmadığı yönünde paylaşımlarda bulundular. Bayan S., olumsuz olayların hayata nasıl dağıldığının da önemli olduğunu düşündüğünü söyledi. Eğer bu olumsuzluklar hayatın geneline serpiştirilmişse katlanmasının daha kolay, ama birbiri ardına olacak şekilde bireye

yüklenmişse o zaman katlanması güç bir durum olacağı yönünde düşüncesini ifade etti. Grup lideri, yaşanan güçlüklerin dozu ve sıklığının muhakkak bireyin dayanma gücünü etkileyeceğini, bununla birlikte kahraman addettiğimiz birçok insanın güçlükler karşısında dirayetli bir duruş sergilemeyi tercih etmesi üzerine bir kahramanlık sembolü olduğu düşüncesinin de değerlendirilebileceğini söyledi. Bu anlamda Viktor Frankl'ın "İnsanın Anlam Arayışı" adlı kitabında anlatılan yaşantıların etkili bir örnek olabileceğini ifade etti. Bayan S., Viktor Frankl'ın okuduğunu söyledi. Kitapta görmüş olduğu bazı güç durumlar içerisinde Frankl'ın dirayetli tutumlarının onu psikolojik anlamda nasıl güçlü bir konuma getirdiğine dair örnekler paylaştı. Bu örnekler, grubun da ilgisini çekti. Ardından Mevlana'nın güçlüklerin, gelişimine katkısı anlamında "hamdım, piştim, yandım" öğretisi vurgulandı.

Süreç içerisinde yapılan paylaşımlar doğrultusunda, sorunsuz bir hayat beklentisinin gerçekçi olmadığı, gerçekçi olmadığı için de böyle bir beklenti sahibi bireyin güçlükler karşısında fazlasıyla incindiği değerlendirildi. Hayatımızda zorluk ve güçlüklerin kaçınılmaz olduğu, bu güçlüklerin doğru değerlendirilmesi durumunda kişiliğimizi, metanetimizi kuvvetlendiren, motive edici bir kuvvete dönüşeceği vurgulandı. Grup üyelerinin konuyla ilgili değerlendirmeleri de alınarak, özetlemeyle birlikte oturum sonlandırıldı.

3.9.1.10 Oturum 9: Değerler ve Anlam

Değerler, en genel anlamda; bireye amaç ve yön tayin etme, bireysel ve toplumsal eylemlerin temellerini ve genel yönünü belirleme, doğru-yanlış; haklı-haksız, hoş giden ve gitmeyeni, ahlaki olan ve olmayanı belirleme işlevine sahiptirler (Uysal, 2004, s. 216; Ryan, 1986, s. 228). Değerler bilgi düzeyinde kalmamalı, duygu ve heyecanlarla anlam kazanıp davranışlara yön veren bir yapı sergilemelidir. Bu durum sadece bilinen ve öğrenilenin ötesinde, birey için anlam ifade eden değerlerin tanımlanmasını gerekli kılmaktadır (Şanlı ve Ersanlı, 2015).

Frankl (2014)'e göre bilinç olanı; vicdansa olması gerekenleri kavrar. Bu bağlamda çoğumuz doğruyu yanlıştan ayırabiliriz. Bununla birlikte yapılmaması gerektiğini bildiğimiz davranışları ortaya koyabilmekteyiz (Helmstetter, 1996). Bu durumun, değerlerin içselleştirilmesiyle yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Logoterapi bu içselleştirmenin değerlerin birey için anlamlı hale gelmesiyle mümkün olabileceği tezini savunmaktadır.

Bu çalışmada birey için gerçekçi değerlerin belirlenmesi ve içselleştirilmesine yönelik Değerlerin Farkındalığı Tekniği (Hutzell ve Jerkins, 1990) kullanılmıştır. Bu teknik; bireylerin hayatlarında anlam katacak; üretici, yaşantısal ve davranışsal değerler tanımlamalarına yardımcı olması için yarı standart olarak geliştirilmiş bir yöntemdir. Genel olarak üç aşaması vardır: a) Bilinçli Farkındalığın Artırılması, b) Üretici Hayal Kurmayı Harekete Geçirme, c) Kişisel Değerleri Yansıtmaya. Bilinçli Farkındalığın Artırılması basamağı; bireye günlük yaşamından bir an uzaklaşıp, hayatına farklı bir bakış açısıyla bakmasını sağlar. Birey günlük yaşamda gözden kaçırmış olabileceği yaşamının anlamlı yönlerini bulmaya çalışır. Birinci aşamada bireyin soruya verebileceği muhtemel birçok cevap vardır. Muhtemel yanıtlar içerisinde birey kişiliği ve kimliği için daha anlamlı gördüğü yanıtı seçer.

Üretici hayal kurmayı harekete geçirme aşama ise bireyin yanıt olarak sunulan her bir muhtemel sebebin bireye nasıl anlam katacağı hakkında düşünmesini sağlar. Verilen yanıtın altında birçok olası değer barındığı anlaşılır. Üçüncü aşamada bireyin ikinci aşamada listelemiş olduğu değerlerden hayat görüşüne uygun üç tanesini belirlemesi istenir.

Amaç

1. Bireyin kendi için anlamlı değerleri fark etmesi
2. Yaşamına yüklediği anlamla doğru orantılı yeni değerler geliştirmesi

Araç

1. Değerlerin Farkındalığı Etkinliği Formu (Ek-8)

Süreç

- Üyelerin de katılımıyla daha önceki oturumun kısa bir özeti yapılır. Ardından bu oturumun amacı kısaca ifade edilir. Ardından “Değerlerin Farkındalığı” etkinliğine geçilir.
 - Üyelerden ne olmak istediği sorusuna cevap verdiği ilk zamanları hatırlamaları istenir. Bu zaman diliminin çocukluk döneminde, ergenlik döneminde ya da daha sonra olmasının bir öneminin olmadığı vurgulanır. Buna verecek bir cevap hatırlamadığını söyleyen üyeler olduğu takdirde “Özel bir cevap hatırlamıyorsanız ne söylemiş olabileceğinizi düşünün” gibi yönergeler verilebilir.

- Değerler formu tüm üyelere dağıtılır ve formun ilgili kısma biraz önce ne olmak istediklerine dair verdikleri cevapları yazmaları istenir.
 - Ardından o dönemde birçok tercih arasında bu mesleğe yönelmesinin muhtemel sebeplerinin neler olabileceğini düşünmeleri ve bunları “muhtemel sebepler” başlığı altına yazmaları istenir.
 - Üyelere muhtemel sebepleri yazmaları için yeterli süre verildikten sonra, yazdıkları her bir sebebin nasıl bir değerden kaynaklanmış olabileceğini düşünmeleri ve buldukları cevabı “değerler” başlığı altında yazmaları istenir.
 - İlgili değerlerin yazılması için de gerekli süre tanındıktan sonra, bu değerler içinde üyeler için en anlamlı ve kendilerini ifade ettiğini düşündükleri iki ya da üç değeri belirlemeleri istenir.
 - Bu durumda her üyenin olmayı hayal ettiği meslek; o mesleği hayal etmesinin muhtemel sebepleri, o sebeplere karşılık gelen değerler ve o değerler içerisinde onlar için en anlamlı bir iki değer gibi bir zincir oluşmaktadır. Bu doğrultuda üyelere oluşturmuş olduğu zinciri paylaşmak isteyenlere izin verilir.
 - Paylaşımında bulunan üyeler üzerinden her bir üyeye ortaya çıkan değerlerin kendisini gerçekten yansıtıp yansıtmadığı sorulur.
 - Her bir üyenin kendisi için anlamlı değerler doğrultusunda yaşamını zenginleştirmesinin onlar için mümkün olup olmadığı ve mümkünse nasıl sonuçlar doğuracağı üzerinde konuşulur.
 - Bundan sonraki yaşamsal tercihlerde bu değerlerin de dikkate alınmasının faydaları tartışılır.
- Bu oturumun ve yapılan uygulamanın üyeler için faydalı olup olmadığı hakkında üyelerin fikirleri alınır.
 - Anlamlı bir yaşama ulaşmada her bireyin kendisi için önemli olan değerlerin farkında olmasının önemi vurgulanır. Bu sonuçla oturumun ilişkisine değinilir ve oturum sonlandırılır.

9. Oturumun Özeti

Bir önceki oturumun özeti yapıldı. Ardından bu oturumun amacının; hayatımızda baskın değerlerin ne olduğu ve bu değerlerin hayatımıza nasıl yön verdiğini anlamak olduğu ifade edildi. Bu amaçla oturumun bir etkinlikle devam edeceği ifade edildi ve grup üyelerine etkinlik formları dağıtıldı. Formda doldurulması gereken alanlarda ne istenildiği kısaca ifade edildi ve üyelere formları doldurmaları için gerekli süre verildi. Grup üyelerinden bazılarının isteği üzerine etkinlik örneklendirildi. Grup lideri, formu doktorluk mesleği üzerinden örneklendirdi. Birçok kişinin doktor olmayı isteyebileceği, bu bireylerden her birini doktorluk mesleğine motive eden gücün farklı olabileceği vurgulandı. Bunlardan bazıları, prestij sahibi olmak için, bazıları, iyi gelir elde etmek için, bazıları ise insanların iyileşmesine katkıda bulunmak için bu mesleğe yönelebirlirler. Bu sebeplerden birkaç tanesi aynı anda birey için cazip olabilir. Dolayısıyla muhtemel sebepler yazıldıktan sonra bu değerlerden hangilerinin daha etkin olduğu üzerine düşünme sürecinin önemli olduğu belirtildi.

Verilen sürenin ardından, Bay E., konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini çalışma formu üzerinden paylaşmak istedi. Çocukluğunda öğretmen olmayı arzu ettiğini söyledi. Muhtemel sebep bağlamında, çocukların ahlaki, kişilik ve bilişsel gelişiminde önemli rol üstlenmeleri, ailesinin öğretmenlik mesleğine olumlu bakış açısı, verimlilik, üretkenlik ve mesleğin kutsallığı gibi sebepler sıraladı. Bununla birlikte, özlük hakları ve gelir düzeninin garantisinin de etkili bir sebep olduğunu ifade etti. Bu sebeplere karşılık olarak da üreticilik, verimlilik, kutsallık gibi değerlerin yer aldığını belirtti. Grup lideri, bu değerlerin bugün hayatında ne kadar önemli olduğunu sordu. Bunun üzerine Bay E., eskisinden daha da önemli olduğunu ifade etti. Bu değerlerin hakim olduğu yaşantıların onu daha mutlu edip etmeyeceği sorusunu, büyük olasılıkla daha mutlu olacağı ve tercihlerinde bu değerleri önemseyeceği yönünde yanıtladı.

Benzer şekilde diğer grup üyelerinin paylaşımları; grubun katkılarıyla bir etkileşim süreci halinde devam etti. Her üyenin paylaşımının ardından, değerlerin farkındalığı etkinliği sonucunda yazmış olduğu etkin değerlerin, gerçekten hayatında baskın olup olmadığı üzerinde duruldu. Her bir üyenin bu baskınlığın ne kadar farkında olduğu değerlendirildi. Üyeler, yapılan etkinliğin hayatlarındaki genel tercihlerinde hakim olan etkin değerlerine yönelik farkındalıklarını artırdıklarını

ifade ettiler. Bundan sonraki yaşamsal tercihlerinde hayatlarında etkin değerlere yönelik farkındalığın nasıl bir katkısının olabileceği soruldu. Daha anlamlı yaşantılar için hayatta etkin değerlere yönelik farkındalığın önemi değerlendirildi. Oturum, özetlenerek sonlandırıldı.

3.9.1.11 Oturum 10: Yaşamsal Hedefler

Sağlıklı yaşamsal hedefler belirleyebilmenin birçok pozitif duyguyla ilişkisi olduğu bilinmektedir. Özellikle istikrarlı bir mutluluk, yaşam doyumu, yaşam anlamı ve öznel iyi oluş gibi duygularla ilgili yapılmış araştırma sonuçları bunu doğrular niteliktedir(Abbott, Klein, Hamilton, ve Rosenthal, 2009; Bogнар, 2010; Emmons, 2003; Emmons, 2005). El-Belhi 10. Yy'da ruh sağlığını koruma yollarını anlatmış olduğu eserinde her insanın tabiatını, dayanma gücünün sınırlarını ve başına gelen işleri tek başına halletme potansiyelini bilmesinin hedef belirleme konusundaki önemini vurgulamıştır. Kendisini yeterli gördüğü alanlarda sınırlarını aşmayacak hedefler belirlemesinin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğunun altını çizmiştir. Böylelikle birey potansiyelinin çok üstünde işlere girerek başarısızlık duygusuna kapılmayacak, ya da küçük hedeflerle var olan potansiyelini geliştirmekten mahrum olmayacaktır (El-Belhi, 2012). Yaşamsal hedeflerin olmaması ya da birey için anlamlı hedeflerin belirlenememesi psikopatolojik yaşantılar için riskli bir zemin oluşturmaktadır(Keyes, 2011). Ayrıca sağlıklı hedefler belirlemek yaşamın her döneminde potansiyellerin ve yeteneklerin gelişmesine önemli katkı sağlamaktadır(Bronk, 2010; Cotton Bronk ve diğ., 2009). Çalışma grubu ileri ergenlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. Bu dönemde bireyler, kimliklerini olumlu ya da olumsuz tanımlamalarına etki edecek yeni yaşantılar için hazırlık halindedirler. Bu yaşantılardan bazıları, evlilik, mesleki yönelim, yaşam tarzı ve hayat görüşü gibi önemli hedef ve karar noktalarını da barındırmaktadır. Bu bağlamda yaşamsal hedeflerle ilgili oturumun logoterapinin özüne uygun olarak, kimlik yapılanmasına katkı sağlayacak bir biçimde programda yer verilmesi gerekli görülmüştür.

Amaç

1. Üyelerin var olan hedeflerini fark etmesi
2. Üyelerin otantik hedefleriyle var olan hedefleri arasındaki farklılıkları fark etmesi

3. Otantik hedeflere ulaşmak için alınacak sorumlulukların belirlenmesi ve bu doğrultuda üyelerin güdülenmesi

Araç

1. “Sizin Hedefleriniz” Formu (Ek-9)

“Sizin Hedefleriniz” Etkinliği: “Your Goals” tekniği Hutzell ve Eggert (2009) tarafından anlam odaklı yaklaşımın özüne uygun olarak geliştirilmiştir. Tekniğin amacı bireylerin kendi değerleriyle uyumlu hedefleri belirleyebilmelerine yardımcı olmaktır. Grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği süreçlerinde otantik hedeflerin belirlenmesine yönelik kullanılabilir etkili bir etkinliktir.

Süreç:

- Etkinliğin başında katılımcılardan şu anda geleceklerine yönelik hedeflerinin neler olduğuna dair samimi ve gerçekçi bir biçimde düşünmeleri istenir. Bunun için katılımcılara bir miktar süre tanınır. Söz konusu zihinsel aktivitenin işlevselliğini artırmak adına rahatlama egzersizlerinden yararlanılabilir.
- Bu sürecin ardından etkinliğin ilk aşamasının 20 dakika içinde tamamlanması gerekmektedir. Sürenin sağlıklı kullanılabilmesi adına saat ya da kronometre gibi araçlardan yararlanılabilir. Ardından katılımcılara 5 yıllık, 1 yıllık, 6 aylık, 1 aylık, 1 haftalık ve 1 günlük hedeflerini maddeler halinde yazabilecekleri birinci form verilir. Form dağıtıldıktan sonra her bir zaman dilimi için yazacakları hedefler için yalnızca 2 dakika sürelerinin olduğu ifade edilir.
- Süre tamamlanıp katılımcılar hedeflerini yazdıktan sonra çalışmanın ikinci aşamasına geçilir. Katılımcılara ikinci bir form daha olduğu, bu form için de yine 20 dakikalık bir süre olduğu belirtilir. Bu uygulamada da ilki gibi zaman dilimlerine ayrılmış biçimde hedeflerin istendiği aktarılır ve yine her bir zaman dilimine ait hedefleri yazmak için ikişer dakika zaman ayrılacağı ifade edilir. Bu aşamadaki tek farklılık katılımcıların her bir zaman dilimi için, o zaman diliminin sonunda ani olarak hayata veda ettiklerini bildiklerini varsaymalıdır. Bir başka deyişle, her bir katılımcının şu andan itibaren beş

sene sonra tam o an acısız ve ani bir biçimde öldüğünü hayal etmesi, ve bu hayalle birlikte hedeflerini tekrar tasarlaması istenmektedir. Burada bu varsayımın katılımcılar tarafından ciddiye alınması ve gerçekmiş gibi hayal edilmesi oldukça önemlidir. Form 2'deki her bir zaman dilimi için bu tekrarlanır.

- Süreç bu şekilde tamamlandıktan sonra katılımcılardan birinci ve ikinci formdaki hedefleri karşılaştırmaları istenir. Aşağıdakilere benzer sorular aracılığıyla katılımcıların hedefleri hakkında içsel süreçlerine odaklanmalarına yardımcı olunmaya çalışılır:
 - Formlarda yer alan hedefler arasında farklılıklar var mıdır?
 - Her iki formu dolduran kişi siz olduğunuz ve aralarında beş dakika kadar fark ancak olmasına rağmen cevaplar arasındaki farkların kaynağı ne olabilir?
 - Bu iki formda yer alan hedeflerden hangisini kendinize daha yakın ve kimliğinizle daha uyumlu olduğunu düşünüyorsunuz?
 - Bunun nedeni ne olabilir?

Yapılan etkinliğin amacına uygun biçimde sorular artırılabilir. Etkinlik ve programın amacı ilişkilendirilir, oturum özetlenerek sonlandırılır.

10. Oturumun Özeti

Bir önceki oturumun kısaca özetlenmesinin ardından, onuncu oturumun konusu açıklandı. Oturumlar boyunca geçmiş referans alan birçok etkinlik yapıldığı, bununla birlikte bireyin kimliği için tamamlayıcı ve oldukça önemli unsurlardan birinin de gelecek ve geleceğe yönelik algıların olduğu vurgulandı. Bu oturumda geleceğe yönelik hedefler üzerinde durulacağı ifade edildi. Bir önceki oturumda çocukluk döneminde konulan bazı mesleki hedeflerden bahsedildiği hatırlatıldı. Bu hedeflerden bir kısmı gerçekleştiği, bir kısmının biraz değişime uğradığı, bir kısmının ise tamamen hedefler arasından çıkarıldığı hatırlatıldı. Bu değerlendirmeye insanın bir hedef belirlemesinin, o hedef üzerinde istikrar sağlamasının ve sonuç olarak hedefe ulaşmasının zaman zaman zor olabildiği belirtildi. Bununla birlikte kısa ve uzun vadeli hedeflerin her an insanın bilişsel ve duygusal dünyasını renklendirdiği ifade edildi.

Grup üyelerine bu oturumda hedeflerle ilgili bir etkinlik yapılacağı, üzerinde düşünmeyi kolaylaştırmak adına formlardan yararlanılacağı belirtildi. Formlar dağıtıldıktan sonra etkinliğin nasıl yapılacağı açıklandı. Önce herhangi bir sınır olmaksızın 5 yıllık, 1 yıllık, 6 aylık, 1 aylık ve 1 haftalık hedeflerin yazılmasını isteyen formlar dağıtıldı. Her bir zaman dilimi için ikişer dakika süre verildi.

Üyelerin verilen sürenin sonunda formları doldurma işlemini bitirmeleriyle etkinlikle ilgili bir etkileşim süreci başlatıldı. Bu amaçla ilk önce formları doldurmanın zor olup olmadığı, bir zorluk yaşandıysa en çok hangi alanda yaşandığı sorusu yöneltildi. Bayan Y., en zor doldurduğu kısmın kısa vadeli hedeflerle ilgili alan olduğunu söyledi. Bayan B. ve Bayan M., de aynı yönde zorluk yaşadıklarını ifade ettiler. Üyeler; 5 yıllık hedeflere, mesleğinde iyi olmak, ev almak evlenmek gibi hedefler belirlemişlerdi. 1 günlük hedeflerde ise sorunsuz bir uyku, arkadaşlarıyla vakit geçirmek gibi hedefler paylaştılar. Gönüllü üyelere bu formla ilgili paylaşımlar alındı.

Bu formların doldurulmasının ardından; üyelere hedeflerini belirlerken ölümü ve hayatlarının sonlanma ihtimalini göz önünde bulundurup bulundurmadıkları soruldu. Üyelerden bir kısmı buna zaman ayırdıklarını, bir kısmı ise bunu özellikle hiç düşünmediklerini hatta bunu düşünmekten özellikle kaçındıklarını ifade ettiler. Hayatıyla ilgili karşılaşma ihtimali çok düşük seçenekleri bile gözden kaçırmayan ve dikkate alan insanın kaçınılmaz olan ölüm düşüncesine bu kadar uzak durmasının dikkat çekici olduğu vurgulandı. Logoterapi bağlamında yapılan bir değerlendirmenin ardından kısa bir süre için ölüm üzerine düşünmeleri istendi. Sonrasında, “Sizin Hedefleriniz” etkinliğinin ikinci formu olan, hayatının o zaman dilimi bittiğinde sonlanması durumunda 5 yıllık, 1 yıllık, 6 aylık, 1 aylık ve 1 haftalık hedeflerin yazılmasını isteyen formlar dağıtıldı. Yine bu formlarda da her bir zaman dilimi için ikişer dakikalık süre verildi.

Formların tamamlanmasının ardından etkinliğin iki formundan hangisini daha kolay, hangisini daha zor doldurdıkları sorusu yöneltildi. Bayan G., ikinci formu daha rahat doldurduğunu ifade etti. Genel olarak grupta, birinci formda daha çok kariyer, iyi bir gelir sahibi olmak gibi hedefler varken ikinci formlarda üyelerin daha ruhsal, manevi ve duygusal alanlara yöneldikleri dikkat çekti. İkinci formda da kariyer ve evlilik planları varsa da buna yüklenen anlamın daha derin olduğu gözlemlendi. Özellikle zaman dilimi kısaldıkça manevi sorumluluklara yerine

getirmenin birincil hedefler arasında yer verildiği görüldü. Bunun üzerine üyelere, hangi formdaki hedeflerin kendi kimlikleriyle daha çok örtüştüğünü ve kendilerini daha iyi yansıttığı soruldu. Bayan Y., Bayan H., ikinci formun kendilerini daha iyi yansıttıklarını ifade ettiler. Diğer üyeler de çoğunlukla bu yönde bir eğilim gösterdiler.

Bütün paylaşımların ardından, hayatı anlamlı kılan önemli unsurlar arasında, bireysel değerlerle ve kimlikle örtüşen otantik hedefler belirlemenin önemi üzerinde duruldu. Etkinlik boyunca yapılan paylaşımlardan, daha otantik ve anlamlı hedeflere ulaşmada hayatın sonluluğunun göz önünde bulundurulmasının oldukça önemli olduğunun anlaşıldığı ifade edildi. Bayan B., bunun gerçekten önemli olduğu konusundaki düşüncesini paylaşarak katkıda bulundu. Bundan sonra anlamlı yaşantılar geçirmek adına otantik hedefler belirlemede yapılan etkinliğin bireysel olarak da uygulanmasının faydası olup olmayacağı tartışıldı. Üyeler, bunun faydalı olacağını düşündüklerini ifade ettiler. Logoterapi yaklaşımı bağlamında paylaşımlar ve oturum özetlendi. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu ifade edildi. Süreci, başından sonuna kadar özveriyle takip etmelerinin her bir üyenin olumlu özelliklerinin göstergesi olduğu vurgulandı. Gayretleri takdir edilerek oturum sonlandırıldı.

3.9.1.12 Oturum 11: Değerlendirme ve Sonlandırma

Amaç

1. Geçen oturumlar boyunca yapılanların değerlendirilmesi
2. Grubu üyelerinin olumlu duygularla ayrılmasını sağlayabilme
3. Programın etkililiğini sınamak üzere son değerlendirmeyi sağlıklı biçimde yapabilme

Araç

1. Kimlik Algısı Ölçeği (Ek-1)

Süreç

Isınma Etkinliği (Kapanış Spektogramı): Üyelerden süreç içerisinde kazanmış oldukları bir olumlu özelliği belirlemeleri ve bunun üzerine düşünmeleri istenir. Her bir üyenin bu özellikleri paylaşımları sağlanır. Her bir üyenin paylaşımı grup lideri tarafından tahtaya yazılır. Ardından tüm üyelerden yazılmış özelliklerin

kendilerindeki yansımasını 0 ile 10 arasında puanlamaları istenir (Altınay, 2009, s. 141).

- Paylaşım aşamasında üyeler çalışmanın onlara yaşattıklarını ve genel olarak süreçle ilgili değerlendirmelerini aktarırlar.
- Her bir üyenin, süreci verimlilik açısından 0-10 arası bir skalada değerlendirmesi istenir.
 - Yapmış olduğu değerlendirmeyi somut süreç yaşantılarıyla desteklemesi yönünde teşvik edilir.
- Süreçte grup lideri olarak kendinden veya dışsal faktörlerden kaynaklanan sınırlılıklar ifade edilir. Olumlu noktalar dile getirilir. Her bir üyenin süreç içerisindeki gayret ve özverisi somut örneklerle tebrik ve takdir edilir.
- Vedalaşma: Grup üyeleri tek tek gruptaki her bir üyeyle vedalaşır. Birbirlerine söylemek istedikleri son şeyleri dile getirirler. Herkesin birbirine teşekkür ve iyi dileklerini iletmesi istenebilir.
- Son olarak üyelere tek tek teşekkür edilir. Her bir üyenin grup için oldukça anlamlı olduğunu bazı olumlu özellikleri vurgulanarak ifade edilir. Yapılan çalışmanın genel amacı doğrultusunda kısaca bir değerlendirme yapılır ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

11. Oturumun Özeti

Bu oturumun bir değerlendirme ve kapanış oturumu olduğu ifade edildi. Bu oturuma gelinceye kadar on oturum boyunca bireyi birey yapan noktalara temas edilmeye çalışıldığı ifade edildi. İkinci oturumda kimlik keşfi serüveninde her üyenin kendini bir an seyretmesine, üçüncü oturumda yaşamda anlam bulunan anlara her bireyin bir an olsun demir atmasına, dördüncü oturumda hayatta üstlenilen roller içerisinde istikrarlı bir kimlik arayışına, beşinci oturumda yüklenilen, yüklenilmesi beklenen ve yüklenmesinden kaçınılan sorumlulukların her bir üye için anlam durumuna, altıncı oturumda ailelerin, aile içi olumlu ve olumsuz yaşantıların her bir üye için nasıl bir anlam ifade ettiğine, anlam odaklı bir yaklaşımla öykülerin yeniden yapılandırılmasına, dokuzuncu oturumda her bir üyenin hayatında baskın olan değerlere yönelik farkındalık kazanmasına, onuncu oturumda yaşamsal ve otantik hedeflere yönelik farkındalık kazanılmasına odaklanıldığı hatırlatıldı. Bütün bu

oturumlar boyunca devam eden sürecin her bireyi özel yapan kimlik kavramına karşılık geldiği vurgulandı.

Oturumlar esnasında grubun her üyesinin önemli katkılarının olduğu, bu katkıların süreci oldukça verimli hale getirdiği ifade edildi. On bir oturumluk bir süreçte olumsuz algıların, alışkanlıkların, bakış açılarının tamamen değişmesinin çok kolay olmadığı belirtildi. Oturumların amacının küçük de olsa olumlu anlamda bir değişiklik sağlamak ve her üyenin bu oturumlara katılmasından bir şekilde kazançlı çıkması olduğu üzerinde duruldu. On bir oturumda yakalanan küçük bir değişimin bile oldukça önemli olduğu ve geleceğe yönelik daha ciddi değişimlerin ümit veren bir habercisi olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulandı.

Grup üyelerinin rahatlıkla görebileceği bir yere yazı tahtası yerleştirildi. Tahta üzerine 0-10 arasında değerlerin yer aldığı bir skala çizildi. Ardından üyelere, ilk oturumda belirlemiş oldukları bazı bireysel kazanım hedeflerinin olduğu, bu hedeflere ne kadar ulaştıklarını ya da süreçten farklı neler kazandıklarını paylaşmaları istendi. Bayan H., psikoeğitim programına katılmadan önce hedef belirlemeksizin yaşadığını ve bu durumdan çoğunlukla zararlı çıktığını, buna rağmen üstünde çok düşünmediğini ifade etti. Süreç içerisindeki en önemli kazanımlarından bir tanesinin ise hedef belirlemeye yönelik ihtiyacını fark etmesi olarak tanımlandı. Ayrıca; programa katılmadan önce, geçmişte yaşadığı güçlükleri düşünmekten çoğunlukla kaçındığını fakat süreç içerisinde onları kabul etmeyi öğrendiğini hatta “iyi ki varmış” diyecek kadar o yaşantıları sahiplendiğini ve bu güç yaşantılarla bugünkü olumlu özelliklerini kazandığını hissettiğini söyledi. Bu etkinin kendi dünyasında 9 ya da 10 puana denk gelen bir değer taşıdığını ifade etti.

Bayan B., ilke defa böyle bir gruba katıldığını ve sosyalleşme anlamında kendisini daha iyi hissettiğini ifade etti. Bay E., süreç içerisinde kendisine eleştirel bakmayı öğrendiğini söyledi. Bu noktada sürecin başında 0’da ise şu anda 5’te olduğunu hissettiğini belirtti. Bunun gibi her bir üye paylaşımda bulundu. Bulunan paylaşımlara yönelik duygu ve içerik yansıtılmalarının yanı sıra, logoterapi ve anlam odaklı bir yaklaşımla yorumlamalarda bulunuldu.

Grup lideri; bu oturumların, her bir üyenin sorumluluk sahibi, sabırlı, sebatkar, samimi ve benzeri bir çok özelliği taşıdığının göstergesi olduğunu ifade etti. Her bir üye, herhangi bir karşılık beklemeksizin on bir hafta boyunca gönüllü

olarak sürece devam etmiştir. Kendisi için de oldukça verimli ve faydalı bir süreç olduğunu grup üyelerinin her birisinin enerjisinden olumlu yönde etkilendiğini ve böyle bir sürecin parçası olmaktan duyduğu mutluluğu ifade etti. Tüm grup üyelerine teşekkür ederek iyi temennilerle grup süreci sonlandırıldı.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak üzere yapılan istatistiksel analizlere ve analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Deney grupları üzerinde yapılan tekrarlı ölçümler arasındaki farklılığın nitelik ve niceliği araştırma sonuçlarını değerlendirmek açısından önemlidir. Bu bulgu, araştırmanın bir ve ikinci denencelerine dayanmaktadır. Bu denenceler şu şekildedir:

1.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.”

2.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.”

Bu bağlamda üç defa tekrarlı ölçüm alınmış olan Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığa yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA yapılmıştır. Tablo 21’te Deney 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları yer almaktadır.

Tablo 21. Deney 1 Grubunun Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Olumlu Kimlik Algısı	Öntest	24.62	4.68	16
	Sontest	33.00	3.68	16
	İzleme	33.25	2.74	16
Olumsuz Kimlik Algısı	Ölçüm	\bar{X}	S	n
	Öntest	33.44	5.11	16
	Sontest	23.94	4.65	16
	İzleme	24.56	5.80	16

Tablo 21’te Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için veriler üzerinde yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 22’te verilmiştir.

Tablo 22. Deney 1 Grubunun Olumlu Kimlik Algısı ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Olumlu Kimlik Algısı	Deney Ölçüm	771.167	1.442	534.703	28.668	.000*
Denekler		243.250	15	16.217			
Hata		403.500	21.634	18.652			
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Olumsuz Kimlik Algısı	Deney Ölçüm	903.500	1.863	485.095	51.498	.000*
Denekler		959.646	15	63.976			
Hata		263.167	27.938	9.420			

*p<.001

Tablo 22’de yer alan değerler; Deney 1 grubu üzerinde yapılan öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA sonuçları, olumlu ve olumsuz kimlik algısı öntest puanlarıyla sontest puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-28}=51.498$, $p<.001$). İzleme ölçümü puan ortalamalarının da öntest puan ortalamalarıyla anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Sontest ve izleme ölçümleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Ölçümler sonucu elde edilen aritmetik ortalamalar dikkate alındığında, Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların olumlu kimlik algısı puanlarında öntest ölçümünden sontest ölçümüne kadar anlamlı düzeyde bir artış olduğu, bu artıştan sonra izleme ölçümlerine kadar anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir. Olumsuz kimlik algısı boyutunda ise öntest ölçümünden sontest ölçümüne anlamlı bir düşüş görülmektedir. Bu düşüşten sonra izleme ölçümüne kadar anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Sürecin etkililiğini ortaya koymak üzere yapılması gereken analizlerden biri de, kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farklılıkların

incelenmesidir. Bu incelemeler, araştırmanın üç ve dördüncü denencelerine karşılık gelmektedir. Bu denenceler şu şekildedir:

3.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı öntest -son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.”

4.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı öntest-son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.”

Buna göre yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA testi öncesinde Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23. Kontrol 1 Grubunun Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Ölçüm	\bar{X}	<i>S</i>	<i>n</i>
Olumlu Kimlik Algısı	Öntest	25.25	1.98	16
	Sontest	24.25	4.28	16
	İzleme	24.12	4.39	16
Olumsuz Kimlik Algısı	Ölçüm	\bar{X}	<i>S</i>	<i>n</i>
	Öntest	31.00	4.74	16
	Sontest	30.93	4.42	16
	İzleme	30.87	4.83	16

Tablo 23’te Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını anlamak için veriler üzerinde yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Kontrol 1 Grubunun Olumlu Kimlik Algısı ve Olumsuz Kimlik Algısı Alt Boyutları İçin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Arasındaki Farklılığı Belirlemeye Yönelik Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Kimlik Algısı	Deney Ölçüm	12.167	1.982	6.139	.622	.307
	Denekler	280.917	14	20.065		
	Hata	273.833	27.747	9.869		
	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney Ölçüm	.125	1.251	.100	.004	.972
	Denekler	423.292	14	30.235		
	Hata	394.833	17.513	22.545		

$p > .05$

Tablo 24'teki değerler, Kontrol 1 grubu üzerinde yapılan öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç her iki alt boyut için de geçerlidir. Süreç, Kontrol 1 grubu üzerinde önemli bir değişikliğe neden olmamıştır.

Uygulanan programın etkililiğini sınamak üzere önerilen karşılaştırmalardan biri grupların sontest ölçümleri arasında yapılan karşılaştırmadır. Bu, araştırmanın beşinci ve altıncı denencelerine karşılık gelmektedir.

5.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanları, katılmayan bireylerin olumsuz kimlik algısı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

6.Denence: “Logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanları, katılmayan bireylerin olumlu kimlik algısı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” şeklinde ifade edilmiştir. Beşinci ve altıncı denenceler için yapılan analizlerle elde edilen sonuçlar aynı zamanda araştırmanın yedinci denencesinin sonuçlarını da ortaya koymaya yarayacaktır.

7.Denence: “Öntest ölçümü yapılan gruplarla yapılmayan grupların olumlu ve olumsuz kimlik algısı sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.”

Sembolik olarak D_{1S} ile K_{1S} ; D_{2S} ile K_{2S} karşılaştırması olarak ifade edilmiştir. Aşağıda grupların sontest ölçümlerine ilişkin karşılaştırma sonuçları verilmiştir (Tablo 25).

**Tablo 25. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz
Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Boyut	Grup	N	Aritmetik Ortalama	S
Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1	16	33.00	3.69
	Deney 2	16	33.18	2.71
	Kontrol 1	16	24.25	4.28
	Kontrol 2	16	25.62	2.94
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1	16	23.93	2.60
	Deney 2	16	22.12	4.41
	Kontrol 1	16	30.93	5.66
	Kontrol 2	16	31.31	6.01

Tablo 25’de deney ve kontrol gruplarının olumlu ve olumsuz kimlik algısı alt boyutlarına yönelik sontest aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

**Tablo 26. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı Sontest Puanlarının
Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Kimlik Algısı	Gruplar Arası	1079.797	3	359.932	30.028	.000*
	Gruplar İçi	719.188	60	11.986		
	Toplam	1798.984	63			
Olumsuz Kimlik Algısı	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	1075.547	3	358.516	17.910	.000*
	Gruplar İçi	1201.063	60	20.018		
	Toplam	2276.609	63			

*p<.001

Tablo 26’da gruplara göre son test ölçüm puanlarının hem olumlu kimlik algısı boyutunda ($F_{63}=30.029$, $p<.001$), hem de olumsuz kimlik algısı boyutunda ($F_{63}=17.910$, $p<.001$) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Söz konusu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını görmek için post-hoc karşılaştırma testlerinden LSD testi sonuçları Tablo 27’te paylaşılmıştır.

Tablo 27. Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu

Boyut	Grup	Grup	Ortalama Farkı
Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1	Deney 2	-.187
		Kontrol 1	8.75*
		Kontrol 2	7.36*
	Deney 2	Deney 1	.187
		Kontrol 1	8.93*
		Kontrol 2	7.56*
	Kontrol 1	Deney 1	-8.75*
		Deney 2	-8.93*
		Kontrol 2	-1.37
	Kontrol 2	Deney 1	-7.37*
		Deney 2	-7.56*
		Kontrol 1	1.37
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1	Deney 2	1.81
		Kontrol 1	-7.00*
		Kontrol 2	-7.37*
	Deney 2	Deney 1	-1.81
		Kontrol 1	-8.81*
		Kontrol 2	-9.18*
	Kontrol 1	Deney 1	7.00*
		Deney 2	8.81*
		Kontrol 2	-.37
	Kontrol 2	Deney 1	7.37*
		Deney 2	9.18*
		Kontrol 1	.37

*.05 düzeyinde anlamlıdır.

LSD tablosunda görüldüğü gibi; hem olumlu kimlik algısı hem de olumsuz kimlik algısı son test puanları bakımından, Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu arasında; Deney 2 grubunun da yine her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney gruplarının olumlu kimlik algısı son test puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek; olumsuz kimlik algısı puanlarının ise anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır ($p < .05$).

4.1. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol 1 grubunun öntest puanlarıyla, Deney 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının anlaşılması için yapılan ilişkili örneklem için t testi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem İçin T Testi Sonuçları

Olumlu Kimlik Algısı	Gruplar	N	X	SS	Sd	t	p
	Kontrol 1 Öntest		16	25.25	1.98	15	-8.853
Deney 2 Sontest		16	33.19	2.71			
Olumsuz Kimlik Algısı	Gruplar	N	X	SS	Sd	t	p
	Kontrol 1 Öntest		16	31.00	4.74	15	6.98
Deney 2 Sontest		16	22.12	2.60			

* $p < .001$

Tablo 28’deki değerler; olumlu kimlik algısı boyutunda, Deney 2 grubu sontest puanlarının, Kontrol 1 grubu öntest puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu doğrulamaktadır. Aynı zamanda Deney 2 grubuna ait olumsuz kimlik algısı sontest puanlarının, Kontrol 1 grubu öntest puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

4.2. Deney 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Deney 1 grubunun öntest puanlarıyla, Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının anlaşılması için yapılan ilişkili örneklem için t testi sonuçları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29. Deney 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem için T Testi Sonuçları

	Ölçümler	N	X	SS	Sd	t	p
	Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1 Öntest	16	24.63	4.68	15	-.744
Kontrol 2 Sontest		16	25.62	2.94			
	Ölçümler	N	X	SS	Sd	t	p
	Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1 Öntest	16	33.44	5.11	15	1.630
Kontrol 2 Sontest	16	31.31	5.66				

Tablo 29’da yer alan değerler, Deney 1 grubunun öntest puanları ve Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasındaki farklılığın her iki boyuta göre de anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

4.3. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Kontrol 1 grubunun öntest puanlarıyla, Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının anlaşılması için yapılan ilişkili örneklem için t testi sonuçları Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Kontrol 1 Grubunun Kimlik Algısı Ölçeği Öntest Puanlarıyla, Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ilişkili Örneklem İçin T -Testi Sonuçları

Olumlu Kimlik Algısı	Ölçümler	N	X	SS	Sd	t	p
	Kontrol 1 Öntest	16	25.25	1.98		15	-.371
Kontrol 2 Sontest	16	25.63	2.94				
Olumsuz Kimlik Algısı	Ölçümler	N	X	SS	Sd	t	p
	Kontrol 1 Öntest	16	31.00	4.74		15	-.173
Kontrol 2 Sontest	16	31.31	5.66				

Tablo 30’da yer alan değerler, Kontrol 1 grubunun öntest puanları ve Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasındaki farklılığın her iki boyuta göre de anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

Son olarak, uygulanan izleme testinde olumlu ve olumsuz kimlik algısına göre gruplar arası farklılık olup olmadığının anlaşılması için veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Tablo 31’de İzleme testine yönelik puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 31. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	Aritmetik Ortalama	S
Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1	16	33.25	2.744
	Deney 2	16	32.18	4.519
	Kontrol 1	16	24.12	4.395
	Kontrol 2	16	24.68	4.422
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1	16	24.56	5.807
	Deney 2	16	22.06	3.732
	Kontrol 1	16	30.87	4.828
	Kontrol 2	16	31.50	4.427

Tablo 31’de deney ve kontrol gruplarının olumlu ve olumsuz kimlik algısı alt boyutlarına yönelik izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri bulunmaktadır. Psikoeğitim sürecinin sonlanmasından üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinden elde edilen veriler, kontrol gruplarının olumlu kimlik algısı aritmetik ortalamalarının deney gruplarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Olumsuz kimlik algısı boyutunda ise deney gruplarının kontrol gruplarına göre daha düşük aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32. Gruplara Göre Olumlu ve Olumsuz Kimlik Algısı İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu Kimlik Algısı	Gruplar Arası	1117.125	3	372.375	22.284	.000*
	Gruplar İçi	1002.625	60	16.710		
	Toplam	2119.750	63			
Olumsuz Kimlik Algısı	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	1045.375	3	348.458	15.389	.000*
	Gruplar İçi	1358.625	60	22.644		
Toplam	2404.000	63				

*p<.001

Tablo 32’de yer alan veriler incelendiğinde hem Olumlu kimlik algısı ($F_{63}=22.284$, $p<.001$), hem olumsuz kimlik algısı ($F_{63}=15.389$, $p<.001$) boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının anlaşılması için LSD testi yapılmış, sonuçlar Tablo 33’te verilmiştir.

Tablo 33. Sontest Puanlarının Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Gösteren LSD Testi Tablosu

Boyut	Grup	Grup	Ortalama Farkı
Olumlu Kimlik Algısı	Deney 1	Deney 2	1.06
		Kontrol 1	9.12*
		Kontrol 2	8.56*
	Deney 2	Deney 1	-1.06
		Kontrol 1	8.06*
		Kontrol 2	7.50*
	Kontrol 1	Deney 1	-9.12*
		Deney 2	-8.06*
		Kontrol 2	-.56
	Kontrol 2	Deney 1	-8.56*
		Deney 2	-7.50*
		Kontrol 1	.56
Olumsuz Kimlik Algısı	Deney 1	Deney 2	2.50
		Kontrol 1	-6.31*
		Kontrol 2	-6.93*
	Deney 2	Deney 1	-2.50
		Kontrol 1	-8.81*
		Kontrol 2	-9.43*
	Kontrol 1	Deney 1	6.31*
		Deney 2	8.81*
		Kontrol 2	-.62
	Kontrol 2	Deney 1	6.93*
		Deney 2	9.43*
		Kontrol 1	.62

*.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 33'te yer alan değerler, hem olumlu kimlik algısı hem de olumsuz kimlik algısı izleme testi puanları bakımından, Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu arasında; Deney 2 grubunun da yine her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney gruplarının olumlu kimlik algısı izleme testi puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek; olumsuz kimlik algısı puanlarının ise anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır ($p < .05$).

Bu sonuç, sontest ölçümünden izleme ölçümüne kadar geçen süre içerisinde deney ve kontrol grupları arasında önemli bir değişiklik olmadığını göstermektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ileri ergenlik dönemindeki bireylerin daha olumlu bir kimlik algısı kazanmalarına etkisini incelemeye yönelik olarak yapılan deneysel çalışmanın bulguları tartışılıp yorumlanmıştır. Araştırmanın ilk altı denencesi psikoeğitim programının etkililiğini sorgulamaktadır. Son denence ise öntestin yapılıp yapılmamasının sonuçlar üzerinde etkisi olup olmadığını sınamak üzere kurgulanmıştır. Bundan dolayı tartışma bölümünde denence denence irdeleme yoluna gidilmemiştir; genel olarak çalışmanın etkililiği, elde edilen bulgular doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda programın etkililiğini öne süren denenceleri destekleyen önemli bulgular elde edilmiştir. Bunlardan biri, Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farklılıktır. Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların olumlu kimlik algısı puanlarında öntest ölçümünden sontest ölçümüne kadar anlamlı düzeyde bir artış olduğu, bu artıştan sonra izleme ölçümlerine kadar anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür. Olumsuz kimlik algısı boyutunda ise öntest ölçümünden sontest ölçümüne anlamlı bir düşüş saptanmıştır. Bu düşüşten sonra izleme ölçümüne kadar anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 22). Deney 1 grubunda elde edilen bu sonucun aksine olarak Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılığın olmaması, elde edilen sonuçlarda zamanın olası etkisini ortadan kaldırmakta ve uygulanan işlemin etkiyi açıklamaktaki kuvvetini ortaya koymuştur.

Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının etkililiğini ortaya koyan bir diğer bulgu ise, deney ve kontrol gruplarının sontest ölçümleri arasında oluşan ve istatistiksel açıdan anlamlı görülen farklılıklardır. Deney ve kontrol gruplarının öntest puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmazken, sontest puan

ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Söz konusu istatistiksel farklılıklar da araştırmanın ilgili denencesini doğrular niteliktedir. Bütün bu değerlendirmeler ışığında gerek deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki tekrarlı ölçümler; gerekse deney ve kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırma sonuçları, psikoeğitim programının olumlu kimlik algısını artırıcı, olumsuz kimlik algısı düzeyini ise azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu doğrulamıştır. Bu doğrultuda programın etkililiğini beslediği düşünülen temel unsurlar aşağıda tartışılmıştır.

Temelde, elde edilen sonucun üç düzeyde tartışılması mümkündür. Birincisi; çalışma grubunda yer alan deney ve kontrol gruplarının çalışmanın amacına uygunluğudur. Çalışmada elde edilen sonuçların önemli bir kaynağı bu aşama olduğu için nitelikli bir tartışmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İkincisi, psikoeğitim sürecinin iç dinamikleridir. Oturumların içerik ve işlenişi bu kısma yön vermektedir. Üçüncüsü ise ilgili araştırmalar bağlamında yapılan tartışmadır. Bu kısımda ise ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan araştırmaların mevcut araştırmanın çıktılarıyla ilişkisi ortaya konmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın birinci düzey tartışması, çalışma grubunun araştırmaya uygunluğu ve sürece etkileri üzerinden yürütülmüştür.

Hayatın her döneminde, değişik düzeylerde olmak kaydıyla varoluşsal bir sorgulama söz konusudur. Ancak bu sorgulamanın en yoğun yaşandığı dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Ne var ki ergenlik döneminde yaşanan bu yoğun sorgulama, her zaman birey için tatmin edici yanıtlar sunmayabilir ve söz konusu sorgulamayı ileri ergenlik dönemine taşıyabilir. Sorgulamanın tatmin edici bir yanıt sunmadığı bu dönem, anlamsızlık duygularını daha da artırabilmektedir. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin yaş ortalaması 19,98'dir. Bu yaş dönemi ileri ergenlik ya da ön yetişkinlik diye adlandırılan döneme rast gelmektedir (Atak ve Çok, 2010; Ersanlı, 2012, s. 89). Dolayısıyla yukarıda betimlenen anlamsızlık duygusunu yoğun olarak yaşama potansiyeli taşıyan bir gelişim dönemini kapsadığı görülmektedir. Kimlik Algısı Ölçeği ilk ölçüm puanları, çalışma grubunda yer alan bireyler için söz konusu anlamsızlık kurgusunu doğrular nitelikte değerler sunmuştur.

Çalışma grubunda yer alan bireyler, görece olarak olumsuz kimlik algısı alt ölçeği toplam puanı en yüksek, aynı zamanda olumlu kimlik algısı alt ölçeği toplam

puanı da en düşük gönüllülerden oluşmaktadır. Bu bağlamda daha nitelikli bir tartışma için ölçek maddelerine verilen yanıtlardan bazı yüzdeler paylaşılacaktır. Katılımcıların belirlendiği ön uygulamada; ölçekte olumsuz kimlik algısı bileşenlerine karşılık gelen ifadelerine verilen yanıtlar incelendiği zaman “Kendimi tanıdığımından emin değilim” ifadesi için kontrol grubunun % 87,6’sının; “İstediğimden farklı davranıyorum” ifadesine % 69,1’inin, “Başkalarına göre kendimi yetersiz hissediyorum” ifadesine % 68,8’inin, “Kendimle ilgili memnuniyetsizliğim çoktur” ifadesine ise % 65,7’sinin “3 (Kararsızım)”, “4 (Katılıyorum)” ve “5 (Tamamen Katılıyorum)”u işaretledikleri görülmüştür. Bu dört madde için verilen yüzde değerleri, kontrol grubunun genel anlamda kendisini tanıma ve konumlandırma, yeterliliklerinin farkında olma, olumlu yönlerini görebilme ve bu doğrultuda kendi davranışlarına kendi tercihleriyle yön verme konusunda sıkıntı yaşadıklarının göstergesidir. Ayrıca bu özellikler, bireyin çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantıları doğrultusunda kısmen ya da tamamen içselleştirdiği, dolayısıyla kim olduğu sorusuna verdiği yanıtlardır (Ersanlı, 2012; Karabekiroğlu, 2009).

Ayrıca deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin kimlik algısı ölçeği’nde yer alan, “Hayatıma bir anlam veremiyorum” gibi sorulara “Tamamen Katılıyorum” ifadesine yakın cevaplar vermesi bir kimlik bunalımının ve varoluşsal boşluğun habercisi olarak değerlendirilmektedir. Nitekim bu çalışmanın potansiyel katılımcılarının belirlendiği ön uygulamada çalışma grubunun %73.7’sinin “Hayatıma bir anlam veremiyorum” ifadesini, “3 (Kararsızım)”, “4 (katılıyorum)” ve “5 (Tamamen Katılıyorum)”u işaretledikleri görülmüştür. Diğer maddelere verilen cevaplardan bağımsız olarak yalnızca anlamsal boyutu vurgulayan bu soruya verilen cevapların frekansı çalışma grubunda yer alan katılımcıların anlam boşluğu içerisinde buldukları tezini kuvvetlendirmektedir. Böylesine kuvvet bulmuş bir anlam boşluğu ve olumsuz kimlik algısının nitelikli bir destek almaksızın pozitif yönde değişim göstermesi oldukça zordur (Hackney ve Cormier, 2008, s. 4). Bu çalışmada olduğu gibi birçok çalışmanın sonucu da söz konusu tezi destekler niteliktedir (Kang ve diğ., 2013; Mason ve Nel, 2011; Haditabar ve diğ., 2013).

Çalışmanın kontrol grubunda yer alan ve dolayısıyla logoterapiye dayalı psikoeğitim programına katılmayan bireylerin öntest ve sontest ve izleme puanları

arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çalışmada deney grubuna uygulanan 11 oturumluk program yaklaşık üç ay sürmüştür. Bu süre zarfı içerisinde kontrol grubuna yönelik herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Bir başka deyişle kontrol grubunda yer alan üyeler, bu süre içerisinde yaşama kendi başa çıkma kaynaklarıyla devam etmiş, yapıcı ve nitelikli bir destek almamışlardır. Söz konusu süre zarfında kontrol grubunun kimlik algılarında herhangi bir anlamlı değişimin olmaması, zaman faktörünün tek başına kimlik algısını geliştirmek için etken olmadığını göstermektedir. Nitekim Frankl (2007, s. 16) sadece insana özgü olan anlam arayışının ve bu arayışın engellenmesi sonucu ortaya çıkacak nevrozun diğer bütün nevrozlardan daha ciddi olduğu ve aranılan anlamın bulunması dışında başka hiçbir yolla o boşluğun doldurulamayacağı fikrini savunmaktadır. Dolayısıyla yoğun biçimde anlamsızlık duygusu yaşadığı anlaşılan deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerden anlam odaklı bir işleme tabi tutulmayan grubun anlamsızlık duygusunun devam edeceği öngörülmüş, elde edilen sonuçlar da bu öngörüğü desteklemiştir.

Birçok danışma kuramı, işlevsel olmayan duygu ve yaşantıları, bireyin içselleştirdiği yanlış başa çıkma yöntemlerinin bir sonucu olduğunu öngörmektedir. Örneğin, akılcı duygusal terapinin öncüsü Ellis'e göre insanlar, mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştirmedikleri ve yaşantılar karşısında akılcı olmayan düşünceleri kullandıkları için olumsuz duyguları daha da pekiştirmektedirler (Nelson-Jones, 1982, s. 50). Yaygın kabul gören yaklaşımlardan psikanalitik kuram ise; nevrotik bireyin acılarına rağmen egosunu iyileştiremediği ve nevrozunu zayıf egonun kullandığı savunma mekanizmalarıyla sürdürdüğü üzerinde durmaktadır (Nelson-Jones, 1982, s. 99). Bu çalışmada temel alınan yaklaşım olarak logoterapide Frankl (2007, s. 16) geleneksel terapi sistemlerin psikojenik (ruhsal kökenli) nevrozlar için sebep olarak göstermiş olduğu şartlanma, öğrenme gibi psikodinamik süreçleri kabul etmekle beraber, sadece insana özgü olan anlam arayışının ve bu arayışın engellenmesi sonucu ortaya çıkacak nevrozun daha ciddi olduğu ve aranılan anlamın bulunması dışında başka hiçbir yolla o boşluğun doldurulamayacağı fikrini savunmaktadır. Kontrol grubunda yer alan bireylerin kendilerini tanımadıklarını hissetmeleri, kendileriyle ilgili yoğun memnuniyetsizlik yaşamaları, varoluşsal vakumun bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Çünkü varoluşsal vakumun en temel yansımaları; can sıkıntısı, bezginlik, boşluk hissi ve bunun davranışsal

yansıması olan durgunluktur (Geçtan, 1999, s. 129). Bu değerlendirmenin bir başka doğrulayıcısı da kontrol grubunda yer alan bireylerin “Çoğu zaman aklım karışıktır” ifadesine % 78,1 düzeyinde, “Kendimi yalnız hissediyorum” ifadesine ise % 64,1 katılım göstermeleridir. Anlam noktasındaki istek ve ihtiyacın algılanamamasının oluşturduğu boşluğun sonucu olarak bireyler kendilerini güçsüz, çaresiz ve yalnız hissetmektedirler. Bu olumsuz duygularla birçok insan söz konusu boşluğu farklı alanlarda gidermeye çalışmaktadır. Bu çabalar çoğu zaman hedefini bulmadığı için başarısız olmakta, birey yaşadıklarının sorumlusu olarak çevresini suçlamakta, çaresizlik hissini daha da artırarak çökkünlük yaşamaktadır (Geçtan, 1999, s. 131).

Buraya kadar yapılan değerlendirmeler ışığında, çalışmaya dahil edilen deney ve kontrol gruplarının çalışmanın amacına uygun bireylerden oluştuğu; dolayısıyla anlam ve kimlik gelişimi noktasında doyum arayışı içerisindeki bireylerden oluşan bir grubun sürecin işleyişini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırmanın ikinci düzey tartışması psikoeğitim sürecinin iç dinamiklerini ele almak üzere kurgulanmıştır. Çünkü; elde edilen sonuç; oturumların amaçları, kurulumu ve uygulanışıyla doğrudan ilişkilidir. Öncelikle oturumların hazırlanmasına daha önce yapılan logoterapi ve anlam odaklı deneysel çalışmaların üst düzey bir katkısı olmuştur. Tablo 18’de verilen bilgiler, geçmişte yapılan logoterapi odaklı deneysel çalışmalarla bu çalışmada uygulanan oturumların konu benzerliğini göstermektedir. Bu benzerlik, dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan ve etkisi ortaya konmuş çalışmalardan uzaklaşmadığının göstergesi olarak önemli bir ilk adımdır. Bununla birlikte yararlanılan kaynaklardaki çalışmalar olduğu gibi alınmamış, amaçlanan konu doğrultusunda modifiye edilmiş, oturumların amacıyla bağdaşacak biçimde şekillendirilmiştir. Bu aşama, araştırmada olumlu sonuç alınmasının temelinde yer alan kıymetli bir altyapı çalışması olarak değerlendirilmektedir.

Oturumlar hazırlanırken, her bir oturumun hem olumsuz kimlik algısını tetikleyen önemli bir soruna karşılık gelmesi hem de bu sorun için logoterapinin en uygun yöntemlerinin belirlenmesi yaklaşımı takip edilmiştir. Bu bağlamda ilk iki oturum ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde anlam arayışı konularına ayrılmıştır. Bu oturumlarda; her bireyin kendi hayatı içerisinde nasıl bir anlam aradığı, neleri anlamlı gördüğü gibi konularda farkındalık kazanması hedeflenmiştir.

Böylelikle süreçte çalışılacak diğer konular için bir ön hazırlık olması amaçlanmıştır. Tutarlı bir anlam arayışı ergenin ve beliren yetişkinin gelişim süreci açısından oldukça önemlidir (Brassai, Piko ve Steger, 2011).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında önemli bir yer kaplayan "kimlik bunalımı" kavramı, Frankl'ın anlam ve anlamsızlık kavramlarıyla oldukça yakın bir ilişki içerisindedir. İleri ergenlik döneminde hayatın anlamına dair bireyin kendisine yönelttiği soruları halen sağlıklı biçimde yanıtlayamamış olması olumsuz kimlik algısını artırıcı bir rol oynamaktadır. Her iki kuramın bileşkesi olarak kabul edilebilecek yaşam ve yaşamdaki anlam konuları üçüncü oturumun ana teması olmuştur. Bu oturumun içeriği; kimlik bocalamasının öğeleri kapsamında irdelendiğinde "Gerçekçi bir yaşam çizgisi belirleyip bu çizgiye yönelememe" ve "Tuttuğu yolu ya da varoluş tarzını tam olarak benimseyememe" kimlik duygusu sorunlarına karşılık gelmektedir (Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009). Çalışmada deney ve kontrol grubu hayatını anlamsız bulan ya da bu konuda kararsız olan bireylerden oluşturulmuştur. Yalom (1999, s.661), anlam, amaç, değer ve idealler olmaksızın yaşamın ciddi bir kriz kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Özellikle genç kuşakta anlam isteminin oldukça önemli olduğunu da vurgulamaktadır (SHoakazemi ve diğ., 2012). Logoterapiye göre yaşam hiçbir zaman anlamdan yoksun değildir. Umutsuz bir durumun içerisinde çaresiz kaldığımız durumlarda bile yaşamda insana özgü bir anlam bulmamız mümkündür ve gereklidir.

Hayatta üstlenilen farklı roller ve bu rollerin bireylerin kimliğiyle ne derece örtüşüp örtüşmediği gerek kimlik kuramları, gerekse de logoterapi açısından oldukça önemsenmektedir. Roller arası karmaşa ve üstlenilen rollerin kimlikle örtüşmemesi, olumsuz kimlik algısının önemli nedenleri arasında yer almaktadır (Blasi ve Glodis, 1995, s. 409). Erikson özellikle ileri ergenlik döneminde rollerin kimlik gelişiminde oldukça merkezi bir yeri olduğunu savunmuştur (Santrock, 2012, s. 141). Dördüncü oturum bireylerin hayatta üstlendikleri farklı roller ve bu rollerin kimlikleriyle ne kadar örtüştüğü hakkında farkındalığı artırmalarına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Bu oturumun sorunsal içeriği; Kimlik bocalaması öğelerinin ruhsal sorunlar bölümünden "Kendilik tasarımı dağınıklık"; kimlik duygusu sorunları bölümündense "Kendinin zaman içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi", "Kendinin roller içindeki aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi",

“Kendinin başkalarının gözünde aynılık ve sürekliliği yaşantısının yitirilmesi”, “Kendi yolunda yürüyor olma yaşantısının yitirilmesi” gibi ögelere karşılık gelmektedir (Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009). Hayatta sahip olduğu rolleri etkili biçimde yönetmek her zaman mümkün olmayabilmektedir. Özellikle yoğun anlamsızlık duygusunun ve olumsuz kimlik algısının hakim olduğu durumlarda farklı roller için üstlenmesi gereken sorumluluklardan kaçış ve buna bağlı olarak rollerin de anlamsız görülmesi gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. İnsan olarak sabit bir role bürünüp her durumda aynı rolü sergilemek mümkün olmadığı gibi sağlıklı bir tutum da değildir. Fakat bireyin kendi kimlik ve değerlerinden uzak farklı rollere sürekli olarak bürünmesi de bir o kadar sağlıksız bir durumdur. Bireysel anlamda kimlik ve değerlerle bütünleşmek kaydıyla farklı rollerin bulunması ve bu rollerden her birinin birey için anlam ifade etmesi istenen bir durumdur. Tek ve ideal bir rol mümkün değildir (Merter, 2014, s. 42). Frankl (2009, s. 123), bu durumu bir satranç metaforuyla açıklamaktadır. En ideal satranç hamlesinin ne olduğu sorusuna “bir müsabakadaki belli bir durumdan ve rakibin özel kişiliğinden bağımsız bir en iyi hamle tanımlanamaz” diye yanıt vermektedir. Bu metaforla her zaman, her durumda geçerliliğini koruyan ve en ideal olan bir rol ve anlam tanımlaması yapılamayacağına altını çizmektedir. Yapılan bu değerlendirmeler doğrultusunda dördüncü oturum ve içeriğinin genel anlamda olumlu kimlik algısının alt boyutlarından olan benimsenen rollerde istikrar ve tutarlılık vurgusuna olumlu yönde katkıda bulunduğu düşünülebilir.

İnsan sonlu bir varlıktır ve özgürlüğü de sınırlıdır. Logoterapiye göre insanın sahip olduğu özgürlük, içinde bulunduğu koşullara yönelik tavır alabilme özgürlüğüdür (Frankl, 2013, s. 144). Ortaya konulan tavrın olumlu ve olumsuz sonuçlarıyla yüzleşebilme yetisi ve eğilimi ise sorumluluktur. Frankl (2014b, s.22), psikoterapinin aslen bireyin özünde bulunan özgür sorumluluk anlamına gelen tinsel varoluşu yeniden çağırarak olduğunu ifade etmiştir. Hatta sorumluluk bilinci ya da bilinçli sorumluluk kavramlarının ötesinde bilinç dışı bir sorumluluk kavramına değindiği görülmektedir (Frankl, 2014b, s. 55). Bu bağlamda özellikle beşinci oturumda yer alan sorumluluk etkinliklerinin oldukça verimli geçtiği gözlenmiştir. Gerek ilgili literatür, gerek araştırmacının oturumlar sırasındaki gözlemleri gerekse istatistiksel bulgular bağlamında, sorumluluk ve özgürlük temasıyla kurulan etkileşimin elde edilen sonuçlara olumlu yönde katkıda bulunmuş olabileceği

söylenbilir.

Aile yaşantıları ve aileye yönelik geliştirilen algının hem kimlik gelişimi hem de yaşam anlamını etkilediğine dair önemli araştırma sonuçları bulunmaktadır. Özellikle ebeveynle ilişkilerinde kabul edildiğini algılayan, anneyi sıcak, ilgili ve denetleyici bulan ergenlerin daha çok başarılı kimlik statüsüne ulaştığı, ana babayla ilişkilerinde kabul görmediğini hisseden, babayı saldırgan, anneyi ihmal edici bulan, aile içi ilişkileri duyarsız ve tutarsız olarak nitelendiren ergenlerin ise daha çok dağınık kimlik statüsünde yer aldıkları görülmektedir (Dereboy ve Çelen, 2012, s. 24). Lamberta ve arkadaşları (2010)'nın yaptığı çalışma da bireysel yaşam anlamının aile faktöründen nasıl etkilendiğini ortaya koymak adına önemli bir araştırma olarak görülmektedir. Nitekim çalışmanın bir aşamasında ileri ergenlik dönemindeki katılımcılar, (n = 50) %68'i bireysel yaşamlarına anlam katan yegane faktörün aileleri olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir aşamada ise (n = 231), katılımcılar tanımlanan on iki anlam kaynağının en üstünde aileyi göstermişlerdir. Çalışmanın genel sonucu da, ileri ergenlik döneminde bireylerin algıladığı yaşam anlamına katkıda bulunan birincil faktörün aile olduğunu ortaya koymuştur. Çelen ve Kuşdil (2009) yaptıkları çalışmada ileri ergenlik döneminde algılanan aile kontrol örüntüleriyle kimlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu ve benzeri araştırma bulguları, bireyin kimlik algısında olumlu bir ivme oluşturmanın ailesiyle olan yaşantılarını sağlıklı şekilde anlamlandırmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durumda on bir oturumluk programdan elde edilen olumlu sonuç içerisinde aileye yüklenen anlam üzerinde çalışılan altıncı oturumun da etkisi olmuş olabileceği söylenebilir.

Kendi hakkımızda oluşturduğumuz öyküler ruh dünyamızın içeriğini tüm yönleriyle ortaya koyan araçlardır ve varoluşumuza yüklediğimiz anlamlarla oldukça ilgilidir (Kararımak ve Bugay, 2010). Bu öyküler yalnızca bireysel yapılandırmalar değil, aynı zamanda her birimizin bir başka öykünün parçası olduğumuz bir etkileşimin ürünü olarak kendisini göstermektedir (Combs ve Freedman, 2012, s. 1036). Blanton (2007, s.212)'a göre öyküler bireyin kimliğinden hayatına ve yaşadıklarına yükledikleri anlamlardan haber vermektedir. Bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili oluşturdukları öykülerin söz konusu etkileri göz önünde bulundurularak yedinci oturum her bireyin kendi öyküsü üzerinden yeniden anlam

yapılandırması anlamına gelen logootobiyografi uygulamasıyla devam etmiştir. Logoterapinin önemli vurgularından birisi geçmişteki hiçbir şeyin geri kazanılmaz biçimde kaybedilmediği, yaşanan her şeyin korunduğu düşüncesidir (Frankl, 2013, s. 135). Bu düşünce; yalnızca şimdi ve geleceğin değil, geçmiş yaşantıların da anlamlandırılmasına imkan tanımaktadır. Bu oturumda elde edilmesi amaçlanan en büyük kazanım da, özellikle kaybedildiği düşünülen geçmiş yaşantıların yeniden anlamlandırılması ve her bireyin kimlik algısında yapıcı bir rol üstlenecek şekilde yapılandırılmasıdır. Süreç içerisinde elde edilen gözlem ve sonuç olarak elde edilen istatistiksel bulgular, logootobiyografi uygulamasının bireylerin kimlik algısını besleyici bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir.

Güçlüklerin anlamına yönelik farkındalığı artırmak logoterapi açısından oldukça önemli bir hedeftir. Hatta logoterapinin temel varsayımlarından birisi bireyin kontrol edemediği güçlük ve acıların hayatta anlam bulmak için eşsiz tecrübeler olduğu tezidir (Julom ve Guzmán, 2013, s. 367). Özellikle geçmişte yaşanan acı olayların değiştirilemeyeceği açıktır. Fakat birey, yaşanmış acıların içerisinde anlamı bulabilir. Bu anlamda acıya karşı tavır geliştirmek insanın en önemli bir özelliğidir (Frankl, 2014b, s. 102). Yaşanmakta olan veya geçmişte yaşanmış olan acı bir yaşantı, bireyin ortaya koyduğu tavır yoluyla etkili ve anlamlı bir tecrübe hâlini alabilecektir. Böylelikle bireyin kendini tanımlama sürecinde en önemli bir etken olarak geçmiş acıların, başarısızlıkların kimlik algısı üzerindeki olumsuz etkisi azalmakta, hatta olumlu bir etki olarak kimlik gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Bu bağlamda üyelerden gelen dönütler de, güçlükleri anlamlandırma ve kazanıma çevirme noktasında sekizinci oturumun oldukça verimli olduğu yönündedir.

Kimlik kavramının önemli bileşenlerinden birisi değerler kavramıdır. Değerler aynı zamanda logoterapinin de önemli bir bileşeni olarak dikkat çekmektedir. Öyle ki, Frankl (2014b), daha çok değerlere göndermede bulunan “tinsel bilinçdişi”, “vicdanın aşkınlığı” gibi kavramlar ortaya atmıştır. Danışanların tüm hayatlarına yönelik içsel değer geliştirmelerine yardımcı olmak anlam odaklı yaklaşımların merkezinde yer almaktadır. (Wong, 2015). Değerler de birey için anlamlı olmalıdır. Aksi taktirde hayata yansması mümkün olmayacaktır. Bu bağlamda Ersanlı (2012, s.171), “Değer bir kıymet ifadesidir. Bir şeyin azlığı ya da bulunmazlığı o şeye kıymet katmıyor. O şeye duyulan özlem, yüklenen anlam ve

uğruna yapılan fedakarlıktır o şeyi değerli kılan.” diye değer ve değer in ifade ettiğ i anlam arasındaki bağ ın önemini vurgulamaktadır. Frankl (2013), logoterapiye göre yaşam ın anlam ını yakalamanın en önemli yollarından birisinin anlamlı yaş antılar geçirmek olduğunu ifade etmekte, anlamlı yaş antılardan kastedilenin iyilik, doğruluk, güzellik, doğ ayı ve kültürü ve en önemlisi de insan ı yaşam ak olduğunu eklemektedir (Frankl, 2013). Bu bağ lamda bireyin hayatında, seçimlerinde etkin olan değerler hakkında farkındalığ ının artması ve yeni değerler keş fetmesi oldukça önemli görülmektedir. Bu amaçla yaşanan sürecin ve özellikle değerler konusunu temel alan etkinlikler yer verilen dokuzuncu oturumun olumlu kimlik algısını besleyici rol oynad ığı düşünülebilir.

Birey için sağlıklı hedeflerin belirlenmesi, belirlenen hedeflerin hayata geçirilmesi yaşam doyumunu ve pozitif duygulanımı artırıcı bir etkiye sahiptir. Özellikle uzun dönem yüksek mutluluk düzeyi, yaşam doyumunu, yaşam anlam ı ve öznel iyi oluş gibi pozitif duygularla ilgili yapılmış araştırma sonuçları bunu doğrular niteliktedir (Abbott, Klein, Hamilton ve Performance, 2009; Bognar, 2010; Emmons, 2003; Emmons, 2005). Burada önemli olan belirlenen hedeflerin bireyin değerleriyle paralellik göstermesi, sağlıklı ve yapıcı olmasıdır. Nitekim Kasser ve Ryan (2001), yüksek düzeyde dışsal amaçlara sahip bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını, buna karş ın daha yüksek kaygı, depresyon ve madde kullanımı düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Onuncu oturumun içeriğ i, bireyin dışsal ve içsel hedeflerinin farkına varması, bizzat kendi değerleri ve yaşam amaçlarıyla doğru orantılı otantik hedeflerini belirlemesi amacına yönelik olarak kurgulanmıştır. Bu yönüyle genel olarak süreçten elde edilen olumlu sonuca önemli katkı sağ ladığı düşünölmektedir.

Oturumlar üzerinden yapılan tartışmalar, yalnızca öznel gözlemler üzerine kurgulanmamış, farklı oturumların sonlarında ve özellikle son oturum olan “Değerlendirme Oturumu”nda üyelerden gelen dönütler dikkate alınmak suretiyle yürütölmüştür. Onbirinci oturumda genel olarak süreç üyeler tarafından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerde, üyelerin hemen hepsi, bir sonraki dönemde böyle bir grupta, benzer yaş antılar geçirmekten memnuniyet duyacaklarını, süreçte oldukça olumlu kazanımlar elde ettiklerini ifade ettiler. Ayrıca değerlendirme oturumunda, üyelerin süreçte elde ettikleri kazanımı bir skala üzerinde

değerlendirmeleri istenmiştir. Üyelerin skala değerleri de süreçten yüksek düzeyde verim elde ettiklerinin bir göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Bütün bu değerlendirmeler ışığında psikoeğitim programında yer verilen oturumların olumsuz kimlik algısından, olumlu kimlik algısına doğru pozitif bir ivme kazandıracak özellikleri barındırdığı söylenebilir. Nitekim bu değerlendirme istatistiksel bulgularla da desteklenmiş olmaktadır.

Araştırma çıktılarının üçüncü düzey tartışması ise ilgili araştırmalar bağlamında yürütülmüştür. Bu çalışmada ileri ergenlik dönemindeki bireylerle yürütülen logoterapi uygulamasının olumsuz kimlik algısı düzeylerini düşürücü, olumlu kimlik algısını da artırıcı bir rol oynadığı görülmüştür. Literatürde doğrudan kimlik algısına odaklanan deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte logoterapi odaklı olup ergen ve ileri ergenlik dönemindeki bireylerin çeşitli sorunlarına yönelik çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar, mevcut çalışmaların sonuçlarını değerlendirmek açısından önemli görülmektedir.

Robatmili ve arkadaşları (2015)'nin, İran'da üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları yarı deneysel çalışma bu denencenin tartışması için dikkate değerdir. Yapılan çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini azaltmayı, yaşamda anlam elde etme düzeylerini artırmaktır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalenin bulunmadığı çalışmada deney grubuna 10 hafta logoterapi odaklı gruba danışma uygulanmıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna göre depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş, yaşam anlamı elde etme düzeylerinde ise anlamlı düzeyde yükselme gözlemlenmiştir. Benzer olarak Kang ve arkadaşları (2013), ortaokul öğrencilerinde logoterapinin yaşam saygısı ve yaşam anlamı düzeylerini artırmada, depresyon düzeyini ise düşürmede anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. SHoaakazemi ve arkadaşları (2012), yürütmüş oldukları yarı deneysel çalışmanın sonucunda posttravmatik stres bozukluğu yaşayan kız öğrencilerin yaşam kalitelerinin artırılmasında logoterapinin etkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Golami ve arkadaşları (2010), logoterapinin ağır akdeniz anemili genç kızların yaşam umutlarını artırma, acıyı azaltma ve anlam geliştirmede etkili sonuçlar verdiği bulgusunu paylaşmışlardır.

Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bulgularını açıklar ve destekler niteliktedir. Çünkü Frankl (2014a)'a göre depresyon ve uzantısı olan semptomların giderilmesi için en doğru tercih anlam odaklı bir yaklaşım olacaktır. Ruhsal sorunlarla kimlik gelişimi arasında yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir. Nitekim Türkiye'de normal örneklem üzerinde yapılan çeşitli çalışmalarda katılımcıların kimlik sorunlarının; ruhsal yakınma düzeyleri, depresyon puanları ve intihar düşünceleri ile yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Dereboy ve Çelen, 2012, s. 23).

Logoterapi odaklı yürütülen deneysel çalışmaların olumsuz duygulanım türevlerine yönelik sağladığı olumlu sonuçlar yukarıda verilen çalışmalarla anlaşılmaktadır. Yapılan birçok çalışma, logoterapinin olumlu duygulanım yönünde etkili sonuçlar verdiğini de ortaya koymaktadır. Özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemine yönelik yapılan bazı araştırma sonuçları aşağıda örnek olarak paylaşılmaktadır.

Haditabar, Far, ve Amani (2013), logoterapi odaklı programın kız öğrencilerin yaşam kalitesini artırıcı rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Mason ve Nel (2011) yapmış oldukları çalışmada, logoterapi odaklı öğrenci geliştirme ve destekleme programının öğrencilerin kişisel ve akademik hayata anlam kazandırmalarında etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Mohabbat-Bahar ve arkadaşları (2014), göğüs kanseri olan kadın hastalarda anksiyeteyi azaltmada logoterapinin etkisini incelemişlerdir. Sonuçta logoterapi odaklı danışmanın göğüs kanserli kadınların anksiyete düzeyini anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Engel ve Yusuf (2013) logoterapi danışma yaklaşımının insan ticareti mağduru kadınların özsaygılarını geliştirmelerine etkisini incelemek üzere yarı deneysel bir çalışma yapmışlardır. Görüşme; anket ve gözlem yöntemlerin bir arada kullanılmasıyla nicel ve nitel açıdan yapılan değerlendirmeler sonucunda deney grubundaki kadınların özsaygı düzeylerinde anlamlı bir artış görülmüştür.

Hosseininan ve arkadaşları (2010), logoterapinin kanser hastalarının hayat umutları üzerindeki etkisini incelemek üzere Ahvaz'da Shafa hastanesinde yapılmıştır. Çalışma sonucunda grup logoterapisinin kanserli hastaların yaşam umutlarını anlamlı ölçüde artırdığı anlaşılmıştır. Cho (2008), logo-otobiyoğrafi programının alkolik eşi olan bireylerin yaşam anlamı ve ruh sağlığı üzerine etkisini incelemek üzere deneysel bir çalışma yapmıştır. Deney grubuna uygulanan logo-

otobiyografi programı sonucunda deney grubunun yaşam amacında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış görülürken; somatizasyon, kişilerarası alınganlık, depresyon, öfke-düşmanlık alt boyutlarında ise kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşüş görülmüştür. Southwick ve arkadaşları (2006), savaşa ilgili posttravmatik stres bozukluğu olan bireylerin logoterapiyle sağaltımına yönelik deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada herhangi bir istatistiksel sonuçtan bahsedilmezken, gözlemsel sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlar arasında katılımcıların hayata dair olumlu anlamlar geliştirmeleri, kendilerini ve semptomlarını kabul düzeylerinin artması ve pozitif bakış açısı kazanmaları gibi faydalar sayılmaktadır. Julom ve Guzmán (2013) felçli hastalarda logoterapi programının anlamsızlık hissini azaltmaya olan etkisini incelemiştir. Sonuç olarak deney grubunda uygulanan program sonucu yaşamı anlamlandırma düzeyinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, farklı sorunların çözümünü hedef alsalar da, olumlu duygulanımı artırıcı etkisi ve varoluşsal sorgulamanın tatmin edici yanıtlanmasına katkıda bulunması yönüyle önemli görülmüştür.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen genel sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda sunulan önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada ileri ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı bir kimlik algısı geliştirmesinde logoterapiye dayalı psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Araştırmada kullanılan psikoeğitim programı, logoterapinin temel ilkeleri göz önünde bulundurularak, ileri ergenlik döneminde bulunan bireylerin olumsuz kimlik algısı düzeylerini azaltmak, olumlu kimlik algısı düzeylerini ise artırmak amacıyla çerçeve bir program olarak şekillendirilmiştir. Bu amaçla programda; genel ve bireysel anlamda yaşamın anlamı, hayatta benimsenen roller ve bu rollerin bireylerin kimliği açısından ifade ettiği anlam, sorumluluk-özgürlük ikilemi ve sorumlulukların anlamı, ailenin birey için ifade ettiği anlam ve bireyin aile içinde ne ifade ettiğine yönelik algı, logootobiyografi bağlamında geçmiş yaşantıların anlamı, karşılaşılan güçlüklerin anlamı, değerler ve otantik hedefler içerikli oturumlara yer verilmiştir. Araştırmanın bulguları, logoterapiye dayalı psikoeğitim programının, ileri ergenlik dönemindeki bireylerin olumsuz kimlik algısı düzeylerini azaltma ve olumlu kimlik algısı düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla geliştirilen programın sağlıklı kimlik algısı gelişmesine katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu varlığa dayalı olarak aşağıda uygulama ve araştırmaya yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- 1) Bu çalışmada, potansiyel çalışma grubunu oluşturmak için ileri ergenlik dönemindeki 765 katılımcı üzerinde yapılan ilk ölçümde, katılımcılardan %32.3'ünün yaşamını anlamsız bulan ya da yaşamının anlamına dair net bir kararı olmayan bireylerden oluştuğu görülmüştür. Kimlik algısını etkileyen önemli bir etken olarak yaşamın anlamına dair sorgulamaların ergenlik döneminde büyük

ölçüde yanıtlanmış olması sağlıklı psikososyal gelişim açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda liselerde kimlik gelişime yönelik psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına ağırlık verilmesi önerilebilir. Ayrıca liselerde yapılacak kimlik gelişimi ve yaşam anlamı odaklı grup çalışmalarında, bu araştırmada geliştirilen psikoeğitim programı etkisi sınanmış bir program olarak yararlı olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 1) Bu çalışma ileri ergenlik dönemi bireylerle yürütülmüş ve etkili sonuçlara ulaşılmıştır. Sağlıklı bir kimlik algısı için ergenlik döneminde olağan olarak yaşanan kimlik bunalımı süreci dikkate alınarak programın ergenlik dönemindeki bireylere uygulanıp etkililiğinin sınanması,
- 2) Çalışma sırasında logoterapi ve neo-logoterapi olarak anılan anlam odaklı terapi odaklı çalışmaların Türkiye’de oldukça az olduğu, buna karşın uluslararası alanda bu yaklaşımların etkinliğini ortaya koyan çok sayıda çalışmanın olduğu dikkat çekmiştir. Logoterapinin barındırmış olduğu anlam vurgusu ve insan anlayışı dikkate alındığında Türkiye’deki araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, anlam odaklı yaklaşımların Türkiye ölçeğinde etkinliğini sınanan betimsel ve deneysel çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbott, J.-A., Klein, B., Hamilton, C., ve Performance, A. R. (2009). The Impact of Online Resilience Training for Sales Managers on Wellbeing. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*, 5(1), 89-95.
- Althof, W., ve Berkowitz, M. W. (2006). Moral Education and Character Education: Their Relationship and Roles in Citizenship Education. *Journal of Moral Education*, 4(35), 495-518.
- Altınay, D. (2009). *Psikodrama 400 Isınma Oyunu & Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2005). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anthis, K. S., Dunkel, C. S., ve Anderson, B. (2004). Gender and Identity Status Differences in Late Adolescents' Possible Selves. *Journal of Adolescence*, 27, 147-152.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, E., ve Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Selcuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(53), 53-60.
- Ascher, L. M. (1979). Paradoxical Intention in the Treatment of Urinary Retention. *Behaviour Research and Therapy*, 17(3), 267-270.
- Ascher, L. M. (1981). Employing Paradoxical Intention in the Treatment of Agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 19(6), 533-542.
- Ascher, L. M., ve Efran, J. S. (1978). Use of Paradoxical Intention in a Behavioral Program for Sleep Onset Insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(3), 547-550.
- Ascher, L. M., ve Turner, R. M. (1979). Paradoxical Intention and Insomnia: an Experimental Investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 17(4), 408-411.
- Ascher, L. M., ve Turner, R. M. (1980). A comparison of two Methods for the Administration of Paradoxical Intention. *Behaviour Research and Therapy*, 18(2), 121-126.

- Ascher, L. M., Schotte, D. E., ve Grayson, J. B. (1986). Enhancing Effectiveness of Paradoxical Intention in Treating Travel Restriction in Agoraphobia. *Behaviour Therapy*, 17(2), 124-130.
- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 163-213.
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan Döneminde Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(17), 39-50.
- Atalay, M. (2007). Psychology of Crisis: An Overall Account of the Psychology of Erikson. *Ekev Akademi Dergisi*, 11(33).
- Ayouby, K. K. (2013). *Franklian Psychology and Islamic Thought*. Viktor Frankl Institute of Logotherapy .
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-sosyal Faktörler ve Din*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, A. (2000). Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9).
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* . İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balkaya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinin Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Kişisel-Sosyal ve Ailesel Nitelikler İle Suç Davranışı Düzeyi Bakımından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Barnes, D. C. (2002). Logotherapy's Consideration of Morality, Values, and Conscience. *The International Forum for Logotherapy*(25), 102-110.
- Barnes, R. C. (2000). Viktor Frankl's Logotherapy: Spirituality and Meaning in the New Millennium . *TCA Journal*, 28(1).
- Bayraktar, B. (2010). *Logoterapi Yönelimli Sağaltım Programının Konuşma Bozukluklarından Kekemelik Üzerindeki Etkisi Vaka Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü , Sakarya.
- Beck, A. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (T. Özakkaş, Dü., V. Öztürk, ve A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berman, A. M., Schwartz, S. J., Kurtines, W. K., ve Berman, S. L. (2001). The Process of Exploration Identity Formation: the Role of Style and Competence. *Journal of Adolescence*, 24, 513–528.

- Berzonsky, M. D. (1994). Individual Differences in Self-Construction: The Role of Constructivist Epistemological Assumptions. *Journal of Constructivist Psychology*, 7(4), 263-281.
- Berzonsky, M. D. (1995). Public Self-presentations and Self-Conceptions: The Moderating Role of Identity Status. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 731-745.
- Berzonsky, M. D. (2004). Identity Processing Style, Self Construction, and Personal Epistemic Assumptions: A Social Cognitive Perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(4), 303-315.
- Berzonsky, M. D., ve Adams, G. R. (1999). Reevaluating the Identity Status Paradigm: Still Useful after 35 years. *Developmental Review*, 19, 557–590.
- Berzonsky, M. D., ve Papini, D. R. (2014). Identity Processing Styles and Value Orientations: The Mediational Role of Self-Regulation and Identity Commitment. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 14, 96-112.
- Blasi, A., ve Glodis, K. (1995). The Development of Identity. A Critical Analyses From the Perspective of the Self as Subject. *Developmental Review*(15), 405-433.
- Bognar, G. (2010). Authentic Happiness. *Utilitas* , 22(3), 272-284.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., ve Ankenmann, R. D. (2000). The Relationship of Workaholism With Work-Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Brassai, L., Piko, B. F., ve Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*(18), 44–51.
- Brassai, L., Piko, B. F., ve Steger, M. F. (2012). Existential Attitudes And Eastern European Adolescents' Problem ad Health Behaviors: Highlighting the Role of the Search For Meaning in Life. *The Psychological Record*, 62, 719–734.
- Busch, H., ve Hofer, J. (2011). Identity, Prosocial Behavior, and Generative Concern in German and Cameroonian Nso Adolescents. *Journal of Adolescence*(34), 629–638.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı* (13. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Carlessa, D., ve Douglas, K. (2008). Narrative, Identity and Mental Health: How Men with Serious Mental Illness Re-story Their lives Through Sport and Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*(9), 576–594.

- Cashin, A., Browne, G., Bradbury, J., ve Mulder, A. (2013). The Effectiveness of Narrative Therapy With Young People With Autism. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*(26), 32–41.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Cho, S. (2008). Effects of Logo-aotobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics. *Asian Nursing Research*, 2(2), 129-139.
- Combs, G., ve Freedman, J. (2012). Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Crocetti, E., Jahromi, P., ve Meeus, W. (2000). Identity and Civic Engagement in Adolescence. *Journal of Adolescence*, 35, 521–532.
- Crumbaugh, J. C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A Complementary Scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 900–907.
- Crumbaugh, J. C., Raphael, M., ve R.Shrader, R. (1970). Frankl's Will to Meaning in a Religious Order. *Journal of Clinical Psychology*, 26(2), 206-207.
- Çamur, Z. (2014). Gençlikte Dindarlık ve Yaşamın Anlamı İlişkisi. *Gençlik ve Kültürel Mirasımız Uluslararası Kongresi* (s. 665-671). Samsun: Ceylan Ofset.
- Çelen, H. N., ve Kuşdil, M. E. (2009). Parental Control Mechanisms and Their Reflection on Identity Styles of Turkish Adolescents. *Paidéia* , 19(42), 7-16.
- Çelen, N., ve Kuşdil, E. (2009). Parental Control Mechanisms and Their Reflection to Identity Styles of Turkish Adolescents. *Paideia*, 19(42), 7-16.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Çolak, T. S. (2010). *Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Sakarya.

- Demir, H. K., Dereboy, F., ve Dereboy, Ç. (2009). Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 227-235.
- Demir, İ. (2011). Kimlik İşlevleri Ölçeği: Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 571-586.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dereboy, F. (1993). *Kimlik bocalaması: Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dereboy, F., ve Çelen, N. (2012). Türk Gençlerinde Kimlik Gelişimi ve Kimlik Sorunları. M. Eskin, Ç. Dereboy, H. Harlak, ve F. Dereboy içinde, *Türkiye 'de Gençlik: Ne Biliyoruz, Ne Bilmiyoruz?* (s. 83-120). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
- Dereboy, F., Dereboy, Ç., Coşkun, A., ve Coşkun, B. (1994). Özdeğer Duygusu, Öz İmgesi ve Kimlik Duygusu II (Bir Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracına Doğru - Ön Çalışma). *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(2), 61-69.
- Dinkel, L. M. (2011). *The Relationship Between Graduate Counseling Students' Meaning in Life and Their Crisis*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of New Orleans.
- Doğan, İ. (2006). Türk Eğitim Sisteminde Değer Sorunu. "*Değerler ve Eğitimi*" *Uluslararası Sempozyumu* (s. 616-633). İstanbul: DEM Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncanson, K. M. (2007). *A Comparative Analysis of the Nature and Prediction of Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Purpose in Life on Organizational Citizenship Behavior in the Banking Industry: A Cross Cultural Study*. Doctorate Thesis, Jackson State University, Mississippi.
- Durak, A., Yasak-Gültekin, Y., ve Şahin, N. H. (1993). İnsanları Yaşama Bağlayan Nedenler Nelerdir? Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin (YSNE) Güvenirliği ve Geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 7-19.
- Dursun, P. (2012). *The Role of Meaning in Life, Optimism, Hope and Coping Styles in Subjective Well-Being*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Düşünceli, B. (2015). *Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Travma Sonrası Hayata Küsme Bozukluğu Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Elkind, D. (1978). Erik Erikson: İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi. (A. Dönmez, Dü.) *Dialogue*, 11(1), 3-13.

- Ellis, A., ve Harper, R. A. (2009). *Akılcı Yaşam Klavuzu*. Ankara: HYB.
- Emmons, R. A. (2003). Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (s. 105-128). içinde
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Engel, J. D., ve Yusuf, S. (2013). The Effectiveness of the Logotherapy Counseling Model Development to Improve Low Self-Esteem of Women Victims of Human Trafficking. *International Journal of Education*, 1(7), 27-43.
- Erikson, E. H. (1956). The Problem of ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*(4), 56-121.
- Erikson, E. H. (1962). Reality and Actuality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 451-473.
- Erikson, E. H. (1966). Ontogeny of Ritualization in Man. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 251(772), 337-349.
- Erikson, E. H. (1966). The Concept of Identity in Race Relations: Notes and Queries. *The American Academy of Arts and Sciences*, 145-171.
- Erikson, E. h. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton Company.
- Erikson, E. H. (1970). Reflections on the Dissent of Contemporary Youth. *Daedalus*, 99(1), 154-176.
- Erikson, E. H. (1988). Youth: Fidelity and Diversity. *Daedalus*, 117(3), 1-24.
- Erkan, S. (2000). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. Ankara: Pegem A Yayınevi.
- Erkan, S., ve Kaya, A. (2007). *DeneySEL Olarak Sınanmış Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları III*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S., ve Kaya, A. (2009). *DeneySEL Olarak Sınanmış Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları II*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S., ve Kaya, A. (2012). *DeneySEL Olarak Sınanmış Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları I*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S., Gündüz, H. Ç., Kaya, Ö., Tarhan, S., Gökçe, S., ve Gülebağlan, C. (2012). *Kültürümüzden Okula Grup Rehberliği Etkinlikleri*. (S. Erkan, Dü.) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız*. Samsun: Eser Ofset Matbaa.

- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri* (3 b.). Ankara: Tarcan Matbaa Yayıncılık.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi.
- Ersanlı, K. (2012). *Düşündüklerim Paylaştıklarım*. Samsun: Tarcan Matbaa Yayıncılık.
- Ersanlı, K., ve Şanlı, E. (2015). Self-Perceived Identity Scale: A Scale Development Study. *American International Journal of Social Science*, 4(6).
- Eucken, R. (2000). *Yaşamın Anlamı ve Değeri*. (A. Karasulu, Çev.) İstanbul: İzdüşüm Yayınları.
- Fabry, D. D., ve Perry, P. (2014). *Core Concepts in Positive Psychology & Logotherapy: Principles and Practice*. Manchester: Transformative Publications.
- Fabry, J. (1974). Application of Logotherapy in Small Sharing Groups. *Journal of Religion and Health*, 2(13).
- Fabry, J. (1982). Some Practical Hints About Paradoxical Intention. *International Forum for Logotherapy*, 1(5), 25-29.
- Fabry, J. (1988). Dilemmas of Today: Logotherapy Proposals. *International Forum for Logotherapy*, 1(11), 5-12.
- Farhadi, M., Reisi-Dehkordi, N., Kalantari, M., ve Zargham-Boroujeni, A. (2014). Efficacy of Group Meaning Centered Hope Therapy of cancer patients and their Families on Patients' Quality of Life. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(3), 290-294.
- Frankl, V. E. (1966). What is Meant by Meaning? *Journal of Existentialism*, 7(25), 21-28.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and Existential Analysis. *Universitas*, 9(1), 71.
- Frankl, V. E. (1975). Paradoxical Intention and Dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(3).
- Frankl, V. E. (1985). Logos, Paradox, and the Search for Meaning. A. Freeman, M. J. Mahoney, P. Devito ve D. Martin (Dü) içinde, *Cognition and Psychotherapy* (s. 259-275). USA: Springer.
- Frankl, V. E. (1986). *The Doctor And the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. USA: Vintage Books Edition.
- Frankl, V. E. (1988). *Will to Meaning (Foundations and Applications of Logotherapy)*. USA: Penguin Books.

- Frankl, V. E. (1990). *Der leidende Mensch: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper.
- Frankl, V. E. (2004). *An Introduction to Logotherapy and Existential Analyses*. (J. M. Dubois, Çev.) New York: Brunner Routledge.
- Frankl, V. E. (2007). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki Ajans.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Psikoterapi ve Din*. (V. Atayman, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014a). *Hayatın Anlamı ve Pskoterapi*. (V. Atayman, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014b). *Psikoterapi ve Din*. (V. Atayman, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014c). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (3 b.). USA: Penguin Group.
- Geçtan, E. (1999). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Golamı, M., Pasha, G., ve Sodani, M. (2010). To Investigate The Effectiveness Of Group Logotherapy On The Increasement Of Life Expectancy And Health On Female Teenager Major Thalassemia Patients Of Ahvaz City. *Knowledge & Research In Applied Psychology*, 11(42), 23-42.
- Gültekin, F. (2001). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XIV(1), 231-241.
- Gündoğdu, M., ve Zeren, Ş. G. (2004). Yetiştirme Yurdunda ve Ailesinin Yanında Kalan Ergenlerin Kimlik Gelişimlerinin Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 57-65.
- Haditabar, H., Far, N. S., ve Amani, Z. (2013). Effectiveness of Logotherapy Concepts Training in Increasing the Quality of Life Among Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(4), 223-230.
- Hakola, R. (2009). Erik H. Erikson's Identity Theory and the Formation of Early Christianity. *Journal of Beliefs & Values*, 30(1), 5-15.
- Helmstetter, S. (1996). *Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Hoare, C. H. (2001). *Erikson on Development in Adulthood: New Insights from the Unpublished Papers*. Oxford University Press.
- Hoffmann, N. (2012). *Foundations of Cognitive Therapy: Theoretical Methods and Practical Applications*. New York: Springer Science & Business Media.
- Horowitz, M. J. (2012). Self-identity theory and research methods . *Journal of Research Practice*, 8(2). Retrieved from <http://jrp.icaap.org/index.php/jrp/article/view/296/261> adresinden alındı
- Hosseman, E., Soudani, M., ve Mehrabızadeh, M. H. (2010). Efficacy Of Group Logotherapy On Cancer Patients' Life Expectation. *Journal Of Behavioral Sciences (Jbs)*, 3(4).
- Hutzell, R. R., ve Jerkins, M. E. (1990, June). The Use of a Logotherapy Technique in the Treatment of Multiple Personality Disorder. *Disassociation*, 2(3), 88-93.
- Johnson, P. E. (1968). The Challenge of Logotherapy. *Journal of Religion and Health*, 7(2), 122-130.
- Joshi, C., Marszalek, J. M., A.Berkel, L., ve Hinshaw, A. B. (2014). An Empirical Investigation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(2), 227-253.
- Joshi, C., Marszalek, J. M., Berkel, L. A., ve Hinshaw, a. A. (2014). An Empirical Investigation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model. *Journal of Humanistic Psychology*, 2(54), 227-253.
- Julom, A. M. ve Guzmán, R. d. (2013). The Effectiveness of Logotherapy Program in Alleviating the Sense of Meaninglessness of Paralyzed In-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3), 357-371.
- Jung, C. G. (2005). İnsanın Kendisini Anlaması. A. Schopenhauer, W. F. Schiller, C. G. Jung, ve E. Spranger içinde, *Kişilik Oluşumu ve Sorunları* (M. S. Erer, Çev., s. 29-59). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (5. Baskı b.). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kamarzarrin, H. (2013). The Effectiveness of the logotherapy-Based Group Counseling on Reducing Anxiety and Increasing the Life Expectancy Among Mothers of the Children of Divorce. *World ofo Sciences Journal*, 1(8), 79-88.
- Kan, C., Karasawa, M. ve Kitayama, S. (2009). Minimalist in Style: Self, Identity, and Well-being in Japan. *Self and Identity*(8), 300-317.
- Kang, K.-A., Im, J.-I., Kim, H.-S., Kim, S.-J., Song, M.-K. ve Sim, S. (2009). The Effect of Logotherapy on the Suffering, Finding Meaning, and Spiritual Well-

- being of Adolescents with Terminal Cancer. *J Korean Acad Child Health Nurs* , 15(2), 136-144. doi:DOI : 10.4094/jkachn.2009.15.2.136
- Kang, K.-A., Kim, S.-J., Song, M.-K ve Kim, M.-J. (2013). Effects of Logotherapy on Life Respect, Meaning of Life, and Depression of Older School-age Children. *J. Korean Acad Nurs*, 1(43), 91-101.
- Karabekiroğlu, K. (2009). *Anne-Babalar İçin Ergen Ruh Sağlığı Rehberliği*. İstanbul: Say Yayınları.
- Kararımk, Ö. ve Bugay, A. (2010). Postmodern Diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 24-36.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Keybollahi, T., Mansoobifar, M. ve Mujembari, A. K. (2012). The Relationship Between Identity Statuses and Attitudes Toward Intimately Relations Considering the Gender Factor. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 899 – 903.
- Kiang, L. ve Fuligni, A. J. (2010). Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. *J Youth Adolescence*(39), 1253–1264.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri (3) Yetişkinlik ve Yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri-II*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıraç, F. (2013a). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu. *Mukaddime, Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(7), 165-177.
- Kıraç, F. (2013b). *Eşcinsellikle İlgili Dini-Psikolojik Algular ve Maneviyat (Erkek Eşcinsel Örnekleme)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* . New York: Guilford.
- Köker, S. (1997). *Kimlik Duygusunun Kazanılması Açısından Ergenlerin, Genç Yetişkinlerin, Yetişkinlerin Karşılaştırılması* . Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kroger, J. (1988). A Longitudinal Study of Ego Identity Status Interview Domains. *Journal of Adolescence*, 11(1), 49-64.
- Kroger, J., Martinussen, M. ve Marcia, J. E. (2010). Identity Status Change During Adolescence and Young Adulthood: A meta-Analysis. *Journal of Adolescence*, 33, 683–698.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lamberta, N. M., Stillmanb, T., Baumeister, R., Finchama, F. D., Hicksd, J. A. ve Grahame, S. M. (2010). Family as a Salient Source of Meaning in Young Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376.
- Länge, A. (2012). The Viennese School of Existential Analysis the Search for Meaning and Affirmation of Life. M. G. Barnett L içinde, *Existential therapy: Legacy, Vibrancy, and Dialogue* (s. 159-170). New York: Routledge.
- Lee, J. D. (2005). Do Girls Change More Than Boys? Gender Differences and Similarities in the Impact of New Relationships on Identities and Behaviors. *Self and Identity*(4), 131-147.
- Liu, K. R. (1996). *Meaning, Freedom and Values: A Framework for the Creation of Mening in Life within the Context of Organization*. Los Angeles: Yayınlanmamış Doktora Tezi, California School of Professional Psychology.
- Lukas, E. (1991). *Auch dein Leben hat Sinn, logotherapeutische Wege zur Gesundheit*. Freiburg-Basel-Wien: Herder Verl.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. ve Vansteenkiste, M. (2005). Identity Statuses Based on 4 Rather Than 2 Identity Dimensions: Extending and Refining Marcia's Paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 605–618.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L. ve Vansteenkiste, M. (2007). Parenting, Identity Formation, and College Adjustment:A Mediation Model with Longitudinal Data. *Identity: An International*, 7(4), 309-330.
- Mansoobifar, M., Mujembari, A. K. ve Keybollahi, T. (2012). The Correlation Between Identity Status and Loving Elements (Intimacy , Commitment , Passion). *Social and Behavioral Sciences*, 46, 1167 – 1170.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. J. Adelson içinde, *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 159-187). New York: Wiley.
- Marshall, M. (2009). *Life with Meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Maritime Institute of Logotherapy.

- Marshall, M. (2012). *Review of the Tenets of Viktor Frankl's Logotherapy*. Canada: Ottawa Institute of Logotherapy.
- Mason, H. D. (2013). Meaning in Life Within an African Context: A Mixed Method Study. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 635-638.
- Mason, H. D. ve Nel, J. A. (2011). Student Development and Support using a Logotherapeutic Approach. *Journal of Psychology in Africa*, 3(21), 469–472.
- Masterson, J. F. (2010). *Gerçek Kendilik*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Meesus, W., Oosterwegel, A. ve Vollebergh, W. (2002). Parental and Peer Attachment and Identity Development in Adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93–106.
- Meier, A. (1973). *Frankl's "Will to Meaning" as Measured by the Purpose in Life Test in Relation to Age and Sex Differences*. Master of Arts Degree, University of Ottawa, Psychology, Ottawa, Canada.
- Merbis, M. A. (2000). Depression: Discovering Logos. *Bulletin Logotherapie en Existentiële Analyse*, 10(4), 2-12.
- Merbis, M. A. (2000). Depression: Discovering Logos. *Bulletin Logotherapie en Existentiële Analyse*, 10(4), 2-12.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları .
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2013). Kimlik Gelişiminde Yeni Bir Boyut: Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 232-244.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B. (2008). The Relationship Between Identity and Attachment in Adolescence: An Investigation Through Identity Status and Attachment States. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi / Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 15(1), 25-31.
- Nassif, C., Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R. ve Rogina, J. M. (2010). Clinical Supervision and Logotherapy: Discovering Meaning in the Supervisory Relationship. *J Contemp Psychother*(40), 21–29.

- Oflazoğlu, F. (2000). *Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Kimlik Statülerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Oskay, G. (1998). Davranışı Kontrol Altına Alma (Self-Monitoring) İle Kimlik Gelişimi Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 13-22.
- Oskay, G. (1998). Genişletilmiş Objektif Ego Kimlik Statüsü Ölçeğinin (Extendend Objective Measure of EGO Identity Status)-EOM-EIS'in Türkçe'ye uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 24-17.
- Öcal, O. (2010). Varoluşsal Sorunlar, Birey ve Yeni Hayat. *TÜBAR*, XXVIII, 313-324.
- Özcan, C. T. ve Durukan, İ. (2011). Erkek Ergenlerde Kimlik Duygusu Gelişimini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 131-138.
- Özcan, K. (2009). *Duygusal istismar*. Yüksek Lisans Tezi, Enstitü, PDR, Samsun.
- Özgüngör, S. ve Kapıkıran, N. A. (2011). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 114-126.
- Pekşen Süslü, D. (2002). *Çalışan ve Öğrenci Ergenlerde Kimlik Duygusu Kazanımının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu Hikayeleri ile Psikoterapi*. (H. Fıdıloğlu, Çev.) İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Phares, E. j. (1988). *Introduction to Personality*. USA: Scott, Foresman and Company.
- Piştöf, S. ve Şanlı, E. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapide Metafor Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 182-189.
- Pulkkinen, L. ve Kokko, K. (2000). Identity Development in Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 34, 445-470.
- Reker, G. T. (2004). Challenges and Opportunities: Response to Paul T.P. Wong's Editorial, Existential Psychology for the 21st Century. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 1(1), 111-112.

- Reker, G. T. ve Chamberlain, K. (2000). *Exploring Existential Meaning*. London: Sage Publications, Inc.
- Robotmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M. ve Hasani, M. (2015). The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students. *Int J Adv Counselling* (37), 54-62.
- Ronel, N. (2000 , March). From Self-Help to Professional Care. *The Journal of Applied Behavioral Science* , 1(36), 108-122.
- Rowat, R., Stefano, J. D. ve Drapeau, M. (2008). The Role of Patient-Generated Metaphors On In-Session Therapeutic Processes. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 21–27.
- Ryan, K. (1986). The New Moral Education. *The Phi Delta Kappan*, 3(68), 228-233.
- Sadi, E. (2007). *Ergenlerin Kimlik Oluşturma Sürecine Televizyon Programlarının Etkileri (Denizli İli Tavas İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sahakian, W. S. (1976). *Psychotherapy and Counselling: Techniques in Intervention*. U.S.A: Rand McNally & Co .
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Semmler, P. L. ve Williams, C. B. (2000). Narrative Therapy: A Storied Context for Multicultural Counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*(28), 51-63.
- Ševčíková, S. (2006). Some Aspects Relevant to Understanding of Identity In Logotherapy and Existential Analysis and its Application in Social Work. I. a. Hans ve U. Otto içinde, *Serving Citizens. Sustaining Civil Society as Social Work Issue* (s. 95-96). Kaunas, Bielefeld: Kaunas University of Technology, Bielefeld University, Social Work&Society.
- SHoaakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E. ve Khalilid, S. (2012). The Effect of Logo Therapy on Improving the Quality of Life in Girl Students With PTSD. *Life Science Journal*, 9(4), 5692-5698.
- Showalter, S. M. ve Wagener, L. M. (2000). Adolescent' Meaning in Life: A Replication of Devogler and Ebersole (1983). *Psychological Reports*(87), 115-126.
- Sloan, D. M. ve Marx, B. P. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137.

- Smead Morganett, R. (2013). *Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Pegem Akademi: Ankara.
- Soenens, B., Berzonsky, M. D., Dunkel, C. S. ve Papini, D. R. (2011). The Role of Perceived Parental Dimensions and Identification in Late Adolescents' Identity Processing Styles. *Identity: An International Journal of Theory and Research*(11), 189-210.
- Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P. ve Morrissey, P. (2006). Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD:A Meaning-based Intervention. *American Journal of Psychotherapy*, 2(60), 161-174.
- Starc, P. L. (2013). Theory of Meaning. M. J. Smith, ve P. R. Liehr içinde, *Middle Range Theory for Nursing: Third Edition*. Springer Publishing Company.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. ve Otake, K. (2008). The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and Correlates of Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*(42), 660-678.
- Sternberg, R. J. (2009). *Cognitive Psychology*. USA: Wadsworth.
- Şahin, G. (2009). *Yetiştirme Yurdunda ve Ailesinin Yanında Yaşayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Kimlik Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, G. ve Sürücü, A. (2011). Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerde Bağlanma Ve Kimlik. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1318-1335.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal Of Education Faculty)*, 142-167.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şanlı, E. ve Ersanlı, K. (2015). Sürüklendiğimiz Varoluşsal Boşluk ve Değerler. *Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu. I*, s. 59-78. Bartın: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şenol, D. ve Mazman, İ. (2013). Gençlerin Kimlik Algılarına İlişkin Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 84-97.

- Tagay, Ö. M. (2014). Varoluşçu Terapi. R. S. Sharf, ve N. V. Acar (Dü.) içinde, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Kavramlar ve Örnek Olaylar* (s. 143-183). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylor, R. ve Oskay, G. (1995). Identity Formation in Turkish and American Late Adolescents. *J Cross Cult Psychol*(26), 8-22.
- Thompson, G. (2012). A Meaning-Centered Therapy for Addictions. *Int J Ment Health Addiction*(10), 428-440.
- Totan, T. (2013). Gruplar Arası ve Denekler İçin Desenler. P. P. Heppner, B. E. Wampold, ve D. M. Kivlighan içinde, *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri* (D. M. Siyez, Çev., s. 165-185). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Turan, İ. (2014). Gençlik Dönemi Ahlakî Sorunları Karşısında Ailede Karakter Eğitiminin Rolü. *Gençlik ve Kültürel Mirasımız* (s. 675-692). Samsun: Ceylan Ofset.
- Turner, R. M. ve Ascher, L. M. (1979). Controlled comparison of progressive Relaxation, Stimulus Control, and Paradoxical Intention Therapies for Insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(3), 500-508.
- Türkbay, T., Özcan, C., Doruk, A. ve Sekmen, K. (2005). Ergenlerdeki Kimlik Bocalaması Üzerine Cinsiyetin Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 69-74.
- Uysal, V. (2004). Yetişkinlikte Dindarlık ve Değerler: Dini Hayat , Değer Tercihleri ve Kadına Bakış Eğilimleri. *"Değerler ve Eğitimi" Uluslararası Sempozyumu* (s. 215-239). İstanbul: DEM Yayınları.
- Voltan Acar, N. (2004). *Grupla Psikolojik Danışma Alıştırmalar-Deneyler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Vondracek, F. W., Schulenberg, J., Skorikov, V., Gillespie, L. K. ve Wahlheim, C. (1995). The Relationship of Identity Status to Career Indecision During Adolescence. *Journal of Adolescence*, 18, 17-29.
- Weeks, G. R. (2013). *Promoting Change Through Paradoxical Therapy*. Routledge.

- Wong, P. P. ve Watt, L. (1991). What Types of Reminiscence are Associated with Successful Aging? *Psychology and Aging*(6), 272-279.
- Wong, P. T. (1997). Meaning Centered Counseling: A Cognitive Behavioral Approach to Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 85-94.
- Wong, P. T. (2002). Logotherapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*(2).
- Wong, P. T. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-99.
- Wong, P. T. (2010). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-99.
- Wong, P. T. (2012). *Human Quest for Meaning Theories, Research and Applications*. New York: Taylor & Francis Group.
- Wong, P. T. (2013). *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies*. New York: Springer Science Business Media.
- Wong, P. T. (2015). Meaning Therapy: Assessments And Interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-164.
- Wong, P. T. (2016). *A Decade of Meaning: Past, Present and Future*. Yayınlanmamış Makale. 03 02, 2016 tarihinde <https://www.researchgate.net/publication/291557774> adresinden alındı
- Wyk, H. V. (2011). *In Search Of A Revised Model Of Health: Exploring The Relationship Between Meaning And Health*. Master of Arts , University of South Africa, Psychology.
- Xu, J. (2010). Logotherapy: A Balm of Gilead for Aging? *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 22(3), 180-195. doi:10.1080/15528031003609498
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yaniger, B. ve Shantall, T. (2015). *Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı*. İstanbul: Çadem Psikolojik Danışmanlık.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Doğu Matbaası.
- Yüksel, R. (2013). *Gemç Yetişkinlerde Aşk Tutumları ve Yaşamın Anlamı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

EK-1 Kimlik Algısı Ölçeği

Olumsuz Kimlik Algısı	
1	Kendimi tanıdığımdan emin değilim
2	Hayatın gidişatı ile ilgili konuları düşündüğümde geleceğime yönelik ümitsizlik yaşıyorum
3	Kendimi yalnız hissediyorum.
4	Çoğu zaman aklım karışıktr
5	Hayatıma bir anlam veremiyorum
6	İsteddiğimden farklı davrandığımı hissediyorum
7	Başkalarına göre kendimi yetersiz hissediyorum
8	Duygusal bakımdan kendimi çoğu zaman donuk hissedirim
9	Kendimden utanıyorum
10	Kendimle ilgili memnuniyetsizliğim çoktur
Olumlu Kimlik Algısı	
11	Yararlı bir insan olduğumu düşünüyorum
12	Ne yaşarsam yaşayayım sonuçta olumlu değerlendirebileceğim bir şeyler bulurum
13	Bütün günlük karmaşaya rağmen hayatta bir ahenk ve anlam olduğuna inanıyorum
14	Arkadaş seçiminde kendime güvenirim
15	Söylediklerimi uygulamaya özen gösteririm
16	Sahip olduğum özelliklerden memnunum
17	Arkadaşlarım arasında önemli bir yerim olduğunu görüyorum
18	Kendimi olumlu algılıyorum
19	Sahip olduğum bakış açısı geleceğe güvenle bakmamı sağlıyor

EK-2 Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım

Çalışma Yaprağı

Aşağıda ilgili başlıkların altına hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız bazı özelliklerinizi yazınız.

Hoşlandığım Özelliklerim

1.
2.
3.
4.
5.

Hoşlanmadığım Özelliklerim

1.
2.
3.
4.
5.

Hoşlanmadığınız özellikleri hoşlandığınız bir özelliğe çevirebilmek için yüklenmeniz gereken sorumluluklar neler olabilir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK-3 Roller Anketi

İsim:.....

Yönerge: Aşağıdaki roller içerisinde kendinizi en iyi temsil eden rakamı yuvarlak içine alınız. 1 ve 2 rakamı kendinizi soldaki sözcüğe daha yakın gördüğünüz anlamına gelmektedir. 4 ve 5 ise sağdaki sözcüğe daha yakın gördüğümüz anlamına gelmektedir. 3 rakamı kendinizi ortada gördüğünüz anlamına gelir.

Bir öğrenci olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1	Başarısız	1 2 3 4 5	Başarılı
2	Hoşnutsuz	1 2 3 4 5	Hoşnut
3	Kafası Karışık	1 2 3 4 5	Kendinden emin
4	Diğerlerinden daha kötü	1 2 3 4 5	Diğerlerinden daha iyi
5	Sıkılmış	1 2 3 4 5	Canlı
6	Okula kızgın	1 2 3 4 5	Okuldan memnun
7	Zayıf çalışma becerisi	1 2 3 4 5	Güçlü çalışma
8	Sınavlarda başarısız	1 2 3 4 5	Sınavlarda başarılı
9	Öğretmenlerin hoşlandığı	1 2 3 4 5	Öğretmenlerin hoşlanmadığı
10	Okulda kızgın	1 2 3 4 5	Okulda mutlu

Bir arkadaş olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1	Sır tutamayan	1 2 3 4 5	Sırdaş
2	Eleştirici	1 2 3 4 5	Kabul edici
3	Reddedilen	1 2 3 4 5	İstenilen
4	Güçsüz	1 2 3 4 5	Güçlü
5	Arkadaşsız	1 2 3 4 5	Çok arkadaşı olan
6	Kendini küçük gören	1 2 3 4 5	Kendini büyük gören
7	Zayıf arkadaşlık becerisi	1 2 3 4 5	İyi arkadaşlık becerisi
8	Hor görülen	1 2 3 4 5	Sevilen
9	Popüler olmayan	1 2 3 4 5	Popüler
10	Mahçup	1 2 3 4 5	Onurlu

Bir birey olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1	İhmal edilmiş	1 2 3 4 5	İlgilenen
2	Sahtekar	1 2 3 4 5	Güvenilir
3	Hassas olmayan	1 2 3 4 5	Hassas
4	Sabırsız	1 2 3 4 5	Sabırlı
5	Arkadaşça olmayan	1 2 3 4 5	Arkadaşça
6	Mutsuz	1 2 3 4 5	Mutlu
7	Depresif	1 2 3 4 5	Neşeli
8	Reddedilmiş	1 2 3 4 5	Kabul edilmiş
9	Korkak	1 2 3 4 5	Kendinden emin
10	Beceriksiz	1 2 3 4 5	Becerikli

Fiziki yapım

1	İyi görünmez	1 2 3 4 5	Çok iyi görünür
2	Çok kısa	1 2 3 4 5	Yeteri kadar uzun
3	Çok zayıf	1 2 3 4 5	Normal
4	Çok ağır	1 2 3 4 5	Normal
5	Dengesiz	1 2 3 4 5	Dengeli
6	Yeterince gelişmemiş	1 2 3 4 5	Yeterince gelişmiş
7	Ten rengi kötü	1 2 3 4 5	Ten rengi güzel
8	Güçsüz	1 2 3 4 5	Güçlü
9	Burnumdan hoşlanmam	1 2 3 4 5	Burnumdan hoşlanırım
10	Saçlarımdan hoşlanmam	1 2 3 4 5	Saçlarımdan hoşlanırım

EK-4 Açlıktan Ölen Köpek

Adamın birinin köpeği ölmek üzereydi. Yağmur gibi gözyaşı dökmede, başıma ne dertler geldi demedeydi. Bir dilenci geçiyordu. Dedi ki:

-Niye ağlıyorsun? Kimin için feryat ve figan ediyorsun?

Adam, gözleri kan çanağına dönmüş bir halde ağlamasını sürdürerek:

-Bir köpeğim vardı dedi, pek iyi huyluydu. İşte şuracıkta yol üstünde ölüyor. Gündüz avcımdı, gece bekçim. Gözü pekti, avı hemen yakalardı. Hırsız derhal kovardı. Adam böyle söyledikçe dilenci dayanamayıp sordu:

-Derdi ne yaralandı mı?

-Hayır, açlık onu bu hale getirdi. Açlıktan bir deri bir kemik oldu baksanıza.

Dilenci:

-Bu derde, bu mihnete sabret dedi, Allah, sabredenlere karşılık ihsanda bulunur. Sonra adamın elinde tuttuğu torbayı gördü ve:

- Ey hür kişi, elindeki şu dolu dağarcıkta ne var?

Köpeğin sahibi:

-Dün akşamdan artan ekmeğim, azığım. Bedeni kuvvetlendirmek için taşımaktayım dedi.

Dilenci dedi ki: Neden o köpeğe ekmeğin yemek vermedin?

-Yolda parasız ekmeğin ele geçmez. Fakat gözyaşı bedava dedi.

Dilenci:

-A havayla dolu kırba, toprak başına! Demek ki sence ekmeğin, gözyaşından daha iyi ha? Bunun için de köpeğin ölümüne seyirci kalıyorsun. Yazık senin kalıbına kıyafetine! Diyerek yoluna devam etti.

EK-5 Sorumluluklarım Formu

Hepimizin yerine getirmesi gereken bazı sorumlulukları vardır. Şimdi size dair bazı sorumlulukları düşünün ve aşağıda ilgili bölümlere bunlardan en önemli beşer tanesini yazın.

Kendime Yönelik Sorumluluklarım

1.
2.
3.
4.
5.

Aileme Yönelik Sorumluluklarım

1.
2.
3.
4.
5.

Topluma Yönelik Sorumluluklarım

1.
2.
3.
4.
5.

EK-6 Ailem ve Ben Çalışma Formu

Yönerge: İnsanların tıpkı kendilerine ilişkin olduğu gibi ailelerine yönelik de olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri olabilir.

Sizin de buna benzer değerlendirmeleriniz olmuştur. Bunları ana başlıklar halinde yazınız. Belirlediğiniz bu düşüncelerle ilgili olarak oturum esnasında sizden kendinizi açmanız istenecektir.

Adınız..... Soyadınız.....

Ailem hakkında olumlu düşüncelerim

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ailem hakkında olumsuz düşüncelerim

.....
.....
.....
.....
.....
.....

İdealimdeki aile ortamı ile ilgili düşüncelerim

.....
.....
.....
.....
.....
.....

EK-7 Şiir

Değerli Grup Üyeleri;

Aşağıda Kaygusuz Abdal'dan alınan bir şiir verilmiştir. Sizden istenen önce bu şiirde bilmediğiniz kelimeleri tespit etmeniz, sonra da gelecek hafta için şiirdeki gibi problemsiz ve her istediğinin olmasını dileyen bir kişinin günümüz koşullarında başına gelecekleri kendinizle ilişkilendirerek kısa bir kompozisyon yazmanızdır.

Beng ile seyretmeğe ah bize bir dağ olsa

Issı soğuk olmasa havası hub sağ olsa

Pireden incinmesek kar ü yağmur olmasa

Sinek hey vızlamasa, ona hem yasağ olsa

Dobruca Ovası'ndan büyük yağlu çörekler
Akkerman'ın yağından benzümüz hey ağ olsa

Cümle cihan koyunun semiz yahni etseler

Biz yemeğe başlasak engeller ırağ olsa

Gaziler helvasından cihan dopdolu olsa

Zülbiye³ halkasıyla simidi hem çoğ olsa

Düpdüz bu yaş ovalar her biri boş durmasa

Sulu şeftalisi çok çok bin üzümlü bağ olsa

Kanda bir göl var ise badem palüze⁴ olup

Bir yanından diş vursak çevresi bal yağ olsa

Kaygusuz Abdal otur kimin yi kimin götür

Sofuya⁵ koz kalmadı Abdala⁶ kaymağ kalsa

Kaygusuz Abdal

³ Bir çeşit kurabiye

⁴ Nişasta ve şekerle yapılan ve soğuk olarak yenilen bir çeşit pelte tatlısı

⁵ Dinin buyruk ve yasaklarına bütünüyle uyan (kimse)

⁶ Gezgin derviş

EK-8 Değerlerim Formu

Kendinize ilk defa “ne olmak istiyorum?” sorusunu sorduğunuz zamanları düşünün. Bunu hayal ederken yaşı önemsemeyin. Beş yaşında olabileceği gibi ergenlik dönemi ya da sonrasında da olabilir. Eğer tam olarak hatırlayamıyorsanız ne olmak istemiş olabileceğinizi düşünün. Eğer birden çok seçenek varsa en baskın olanını tercih edin ve aşağıdaki boşlukları doldurun.

.....olmak istiyordum.

Muhtemel Sebepler

Değerler

.....	=====
.....	=====
.....	=====
.....	=====
.....	=====
.....	=====

Etkin Değerler

.....

.....

EK-9 Hedefler Formu

FORM I

Aşağıdaki formda çeşitli zaman dilimlerinin her biri için gerçekçi bir biçimde düşünmeniz ve o döneme yönelik hedefleri listelemeniz istenmektedir.

Beş Yıllık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek beş yıl içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Yıllık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek bir yıl içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Altı Aylık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek altı ay içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Aylık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek bir ay içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Haftalık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek bir hafta içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Günlük Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve gelecek bir gün içerisinde başarmayı ya da gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri listeleyin.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

FORM II

Beş Yıl İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Beş Yıllık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve beş yılın sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Yıl İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Bir Yıllık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve bir yılın sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Altı Ay İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Altı Aylık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve altı ayın sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Ay İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Bir Aylık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve bir ayın sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir Şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Hafta İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Bir Haftalık Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve bir haftanın sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir Şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Bir Gün İçerisinde Hayatın Son Bulduğu Durumda Bir Günlük Hedefler

İki dakika zaman ayırın ve bir günün sonunda hayatınızın sona ereceğini kesin olarak bilseydiniz hedeflerinizin ne olacağını gerçekçi bir Şekilde yazın.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı; 14/04/1986 Konya doğumludur. Lise öğrenimini Konya Dolapoğlu Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimini; Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında 2005-2009 yıllarında almıştır. Aynı programda 2012 yılında yüksek lisans derecesini almıştır. Bu çalışmayla 2012-2016 yılları arasında görmüş olduğu doktora eğitimini tamamlamış olmaktadır. 2009-2010 yıllarında özel bir rehabilitasyon merkezi'nde psikolojik danışman olarak görev yapmış, 2010 yılının Aralık ayında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'na Araştırma Görevlisi olarak atanmıştır. Doktora çalışması tamamlanana kadar bu görevine devam etmiştir. 2016 yılında Viktor Frankl Enstitüsü'nün düzenlemiş olduğu Başlangıç Düzeyi Logoterapi Eğitimi'ne katılmıştır. Yayımlanmış makaleleri ve bilimsel toplantılarda sunulmuş bildirileri bulunan araştırmacı, evli ve iki çocuk babasıdır.

