

**ADLERYEN YAKLAŞIMA DAYALI
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK
DUYGUSU VE PSİKOLOJİK BELİRTİ
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Ramazan AKDOĞAN
(Doktora Tezi)**

Eskişehir 2012

Ali ve Pervin'e...

**ADLERYEN YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK DUYGUSU VE
PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Ramazan AKDOĞAN

DOKTORA TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Esra CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Nisan 2012



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ramazan AKDOĞAN'a "Adleryen Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi" başlıklı tezi 27.04.2012 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Doç.Dr.Esra CEYHAN	
Üye	: Prof.Dr.Ersin ALTINTAŞ	
Üye	: Prof.Dr.Gürhan CAN	
Üye	: Doç.Dr.İbrahim Halil DİKEN	
Üye	: Doç.Dr.A.Aykut CEYHAN	

Prof.Dr.H.Ferhan ODABAŞI
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

ADLERYEN YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK DUYGUSU VE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Ramazan AKDOĞAN

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Nisan 2012

Danışman: Doç. Dr. Esra Ceyhan

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Birincisi üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. İkincisi ise üniversite öğrencilerine yönelik, Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duygusu ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan bir grupla psikolojik danışma programı geliştirmek ve geliştirilen programın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini sınamaktır. Araştırmanın birinci ve ikinci amacı ile ilgili yapılan çalışmalar ve elde edilen sonuçlar, sırasıyla Çalışma I ve Çalışma II olmak üzere iki ana bölüm altında verilmiştir.

Çalışma I kapsamında Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) adıyla beşli likert tipi bir ölçek geliştirilmiştir. Araştırma, 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün eğitim veren fakültelerine devam eden 1016 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, üç faktörlü ve 20 maddeden oluşan bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan faktörler madde içerikleri ve kuramsal bilgiler ışığında; sırasıyla “Cesaretin Kırılması”, “Kendi Değerini Yadsıma” ve “Yararsız Üstünlük Çabası” olarak adlandırılmıştır. Faktör analizi sonucunda maddelerin tamamının toplam varyansın %43.63'ünü, faktörlerin ise sırasıyla %16.35, %14.00 ve %13.28 oranında açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin Kısa Semptom Envanteri ile .76; Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile -.74; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile de -.66 düzeyinde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86, alt faktörlerin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .80, .71 ve .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin beş hafta arayla gerçekleştirilen iki ölçümü arasındaki Pearson korelasyon katsayısı ise .88 olarak belirlenmiştir. YDÖ'den elde edilen puanın yüksekliği bireyin yetersizlik duygusunun şiddetini göstermektedir. Elde edilen bulgular, YDÖ'nün üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmede geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Çalışma II kapsamında, üniversite öğrencilerine yönelik Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duygusu ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan sekiz oturumluk bir grupta psikolojik danışma programı (YDP) geliştirilmiş ve geliştirilen programın yetersizlik duyguları ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi, iki ana hipotez ışığında test edilmiştir. İki ana hipotezden birincisi, YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeyini düşüreceği, ikincisi ise programın üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini düşüreceği yönünde kurulmuştur.

Çalışma II'de deney, plasebo ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü 3x3'lük deneysel model kullanılmıştır. Çalışmaya 22'si kadın ve 14'ü erkek olmak üzere toplam 36 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Grupların oluşturulmasında öğrenciler, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden elde ettikleri puanları da dikkate alınarak, öncelikle kadın ve erkekler olarak ayrılmış daha sonra da her biri kendi içinde yansız atamayla deney, plasebo ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Veri toplama aracı olarak Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden yararlanılmıştır. Deney sürecinde, deney grubuyla YDP çerçevesinde sekiz oturumluk, plasebo grubuyla kişilerarası etkileşime dayalı altı oturumluk grupta psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Deney sürecinde kontrol grubu ile herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiş ve beklemeye alınmıştır. Her üç gruptan da öntest, sontest ve izleme ölçümleri alınmıştır. Ayrıca geliştirilen programın sosyal geçerliğini ortaya koymak için, deney grubu katılımcılarına bir anket uygulanmıştır.

Hipotezlerin test edilmesinde betimsel istatistikler yanında; grupların kendi içlerinde öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için (grup içi) İlişkili Ölçümler İçin Freidman Mertebeler Testi, farkın kaynağını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda ise İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon Sıralı

İşaretler Testi kullanılmıştır. Üç grubun ölçeklerden elde ettikleri öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için (gruplar arası) ise İlişkisiz Ölçümler İçin Kruskal Wallis H Testi, farkın kaynağını belirlemek için ise İlişkisiz Ölçümler İçin Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. YDP'nin sosyal geçerliğini değerlendirmeye dönük ankete verilen tepkiler ise frekans ve yüzde değerleri yoluyla değerlendirilmiştir.

Birinci ana hipotez bağlamında yapılan istatistikler, YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını düşürmede plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu ve bu etkinin de beş hafta boyunca sürdüğünü göstermiştir. YDP'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin ikinci ana hipotezin test edilmesinden elde edilen bulgular ise programın üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini anlamlı biçimde düşürdüğünü ve bu etkinin beş hafta boyunca sürdüğünü göstermiştir. Deney grubu katılımcılarının YDP'nin sosyal geçerliğini değerlendirmeye dönük ankete verdikleri tepkiler ise programın sosyal geçerliğinin oldukça yüksek olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Yetersizlik Duygusu, Alfred Adler, Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı, Grupla Psikolojik Danışma, Psikolojik Belirtiler, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

THE EFFECT OF ADLERIAN GROUP COUNSELING ON INFERIORITY FEELING AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Ramazan AKDOĞAN

Department of Educational Sciences (Guidance and Psychological Counseling Program)
Graduate School of Educational Sciences
April 2012

Advisor: Assoc. Prof. Esra Ceyhan

This study has two main goals. The first one is to develop a valid and reliable measurement tool to evaluate the inferiority feelings of university students. The second goal is to develop a group counseling program based on Adlerian Approach for university students to make them gain skills to cope with inferiority feelings, and test the effect of the program on inferiority feelings and psychological symptoms levels. The studies and results of the studies, which performed related to first and second goal, are given under two main sections as Study I and Study II.

In the content of the Study I, a quintet likert-type scale, which called Inferiority Feeling Scale (IFS), is developed. The study is performed on 1016 students of Anadolu University who have been attending to faculties with formal education in 2010-2011 academic year. As a result of the exploratory factor analysis, a scale with three factors and 20 items has been manifested. The occurred factors have been named as “Discouragement”, “Negation of Self Value”, “Useless Superiority Effort” in the light of item contents and theoretical framework. The results of the factor analysis shows that total of items explains 43.63% of the total variance and the factors explains 16.35%; 14.00% and 13.28% percents of variance in order. The scale is correlated with Brief Symptom Inventory with a correlation coefficient of .76; with Coopersmith Self Respect Inventory a correlation coefficient of -.74 and Social Comparison Scale -.66

level. The Cronbach alfa intervality coefficient of the scale is found to be .86, and the intervality coefficients of the factors are found to be .80, .71 and .73 in order. The Pearson Correlation Coefficient between two measurements of the scale, which performed in five weeks interval, is determined to be .88. The high score obtained from IFS, shows the severity of the inferiority feelings. The obtained evidences shows that IFS valid and reliable on measuring inferiority feelings of the university students.

In the content of study II, a group counseling program (IFP) of eight sessions for university students to make them gain skills to cope with feelings of inferiority is developed and the effect of the program on inferiority feelings and psychological symptom levels is tested in the light of two main hypotheses. The first of the two hypotheses would lower the inferiority feeling level of the students and second is, it would lower psychological symptoms levels of the students.

In Study II, a 3x3 experimental design with experiment, placebo, control group and pretest, posttest, follow up measurements is used. Thirty-six volunteer university students; 22 women and 14 men have attended study. While composing groups, as Inferiority Feeling Scale and Brief Symptom Inventory scores have been taken into account, first students are divided into male and female groups and then each of them have been assigned to experiment, placebo and control groups randomly. Inferiority Feeling Scale and Brief Symptom Inventory have been used for data collection. During the experiment, an eight sessions of group counseling in the IFP frame with experiment group and six session of interpersonal interaction themed counseling with placebo group have been performed. Control group have been on the hold for the experiment period and have not been taken into any study. Measurements of pretest, posttest and follow up are obtained from all of the three groups. In addition, a questionnaire has been given to experiment group attendants to exhibit the social validity of the program.

When testing hypothesis, besides using descriptive statistics, to test the significancy of the difference of pretest, posttest and follow up measurements (within group) Friedman Test for Related Samples and while making twosome comparisons to determine the source of the difference Wilcoxon Signed-Rank Test for Paired Samples is used. To test the significancy of the difference of the pretest, posttest and follow up scores of the three groups (between groups) The Kruskal-Wallis H Test for Independent Samples and to determine the source of the difference Mann Whitney U Test for

Independent Samples is used. The responses given to the questionnaire, which is targeting to assess the social validity of the IFP is evaluated by using frequencies and percentages.

The statistics done in the bundle of first hypothesis shows that IFP is efficient on lowering the inferiority feelings of university students significantly when compared to placebo and control groups and the effect is lasted for five weeks. The results of the testing second hypothesis which is about effect of IFP on psychological symptom levels of university students shows that program has lowered psychological symptom levels and the effect is lasted for five weeks. The responses experiment group attendants has given to the questionnaire, which is targeting to assess the social validity of the IFP expresses that the social validity of the program is pretty high.

Key Words: Inferiority Feeling, Alfred Adler, Adlerian Counseling, Group Counseling, Psychological Symptoms, University Students

ÖNSÖZ

Yüzyıllara yayılan tarihi boyunca, psikoloji biliminin temel çabalarından birisi, insan doğasını anlamak ve bu anlayış doğrultusunda insanı daha mutlu kılacak yöntem ve teknikler geliştirmek olmuştur. Bu bağlamda geliştirilen birçok yöntem ve tekniğin, temelde bireylerin kendi yeterliklerine olan inançlarını güçlendirmeye yönelik olduğu söylenebilir. Geniş bir bakış açısıyla psikoloji bilimi, bireyleri kendi güçlerini kullanarak daha mutlu bir yaşama yönlendirebilmenin yollarını aramaktadır. Psikoloji biliminin bu temel yönelimi; daha iyiye doğru olabilecek bir değişimin, ancak bireyin kendi gücünü kullanmasıyla ve/veya kendi gücüne olan inancını kuvvetlendirmesiyle mümkün olabileceği yönündeki varsayımdan kaynaklanmaktadır. Yaşamın zorluklarıyla başa çıkıp çıkamamanın, önemli oranda bireyin kendi çabalarıyla ilişkili olması da bu varsayımı doğrular niteliktedir. Nitekim bireyler kendilerini sorunlarıyla başa çıkmada yeterli hissettikleri ve kendileri için çabaladıkları sürece mutlu olabilmekte, kendini yetersiz hissedip mücadeleden geri durduklarında ise mutsuzluk kaçınılmaz olmaktadır.

Bireyler güçlükler karşısında gerek mücadeleyi seçsin gerekse geri dursun, her iki durumda da belirleyici olanın, bireyin kendi yeterliğine ilişkin algısı olduğu görülmektedir. Bu iki durum arasındaki temel fark ise yetersizlik duygusunun, çabalayan insan için motivasyon kaynağıyken, geri duran insan için engelleyici olmasıdır. Bu bağlamda yetersizlik duygusu hem mutluluğun hem de mutsuzluğun kaynağı olmaktadır. Öte yandan günümüzün yarışmaya dayalı toplumsal yaşamı, yetersizlik duygusunun gelişmek doğrultusundaki motive edici yanından çok, mutsuzluğa yönelten yanını daha fazla ön plana çıkarmış görünmektedir. Yaşamın neredeyse her döneminde bireyler, sınav görünümünde çeşitli zorluklarla baş etmek zorunda kalmakta dolayısıyla da sürekli olarak yeterliklerini sorgulamak durumunda kalmaktadırlar. Öte yandan yeterli olmak, çoğu zaman başkalarından üstün olmakla eş anlamlı olarak değerlendirildiğinden, yeterli hissetmek için verilen çaba da başkalarına üstün gelmeye dönük bir mücadeleye dönüşmektedir. Sonuç olarak çağdaş yaşamda başarı; diğerlerini yenme veya onlardan daha üstün olmayla paralel olarak algılanmaktadır. Bu durum ise en genel ifadesiyle, bireyleri mutsuzluğa yöneltmekte ve çeşitli psikolojik belirtiler yaşamalarına neden olmaktadır. Bu noktada çeşitli

araştırmalarla da ortaya konduğu gibi, birçok psikolojik sorunun temelinde yer alan yetersizlik duygusu; üzerinde özenle durulması gereken bir kavram haline gelmektedir. Bireyin yetersizlik duygusunu tanıması, dinamiklerini anlaması, dolayısıyla da bu duygunun yaşamındaki karşılıklarını fark etmesi; modern yaşamdaki zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırmakta ve ruh sağlığını korumasına yardım etmektedir.

Bu çalışmanın başlangıç noktası, uygulamacı olarak çalıştığım Anadolu Üniversitesi PDR merkezine çeşitli psikolojik sorunlar yaşadıkları gerekçesiyle başvuran üniversite öğrencilerinin, başvuru nedenleri içinde ön plana çıkan konulardan birinin yetersizlik duygusu olduğu yönündeki gözlemlerim olmuştur. Başvuru nedenleri; karşı cinsle veya akranlarıyla ilişkiyi başlatma ve/veya sürdürme, ailesinden bağımsız bir şekilde kendi ayakları üzerinde durabilme, akademik zorluklarla baş edebilme, kimliğini oluşturabilme gibi çok geniş yelpazedeki gelişim görevleriyle ilişkili olmakla birlikte, yürütülen psikolojik danışma süreçlerinde, yaşanan sorunların önemli bir kısmının altında bireyin kendine ilişkin yetersizlik duygusunun olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde, yetersizlik duygusundan yakınan öğrencilerin büyük çoğunluğunun söz konusu yaşam güçlükleri karşısında ya hareketsiz kaldıkları, vazgeçtikleri veya sorunun çözümünde işlevsel olmayan yollara başvurdukları görülmektedir. Sorunlarının çözümünde başarılı olan öğrencilerin ise psikolojik danışma sürecinde, yetersizlik duygusuyla ilgili daha derin içgörü geliştiren öğrenciler olduğu dikkati çekmektedir. Bu gözlemler aynı zamanda Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olan yetersizlik duygusuyla ilgili kuramsal belirlemelere de paraleldir. Buradan hareketle, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusuyla ve bu duyguyla bağlantılı çeşitli psikolojik belirtilerle başa çıkmalarına hizmet etmeye dönük bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma bir ihtiyaçtan doğmuştur.

Bu çalışmanın tüm aşamalarında, bir yandan bilgi ve deneyimleri, bir yandan da bir birey olarak yaşam karşısındaki duruşuyla bana yol gösterici olan, her türlü yanılğı veya eksikimi hem kişisel hem de bilimsel yaşantımda birer kazanca dönüştüren sevgili hocam Doç. Dr. Esra Ceyhan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora eğitimim ve tez yazım sürecinde, ihtiyaç duyduğum her an benden desteklerini esirgemeyen hocalarım Sayın Prof. Dr. Gürhan Can, Prof. Dr. A. Sibel Türküm ve Doç. Dr. A. Aykut Ceyhan'a ve tezimin izleme komitesinde yer alarak bana ufuk açıcı önerilerde bulunan Sayın Doç. Dr. İbrahim H. Diken'e çok teşekkür ederim.

Araştırmanın istatistiksel analizlerinin yapılmasında bana özel olarak zaman ayırıp yardımını esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. A. Aykut Ceyhan'a ayrıca çok teşekkür ederim. Tezimin konusu ile ilgili tartışma ve önerileriyle ufkumu genişleten ayrıca içinden çıkamadığım İngilizce metinlerin çevirisinde desteğini esirgemeyen sevgili dostum Psikiyatrist Dr. Sıdıka Erol Oksay'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama aşamasında bana yardımcı olan Anadolu Üniversitesi'nin değerli öğretim üyelerine ve araştırmaya katılan tüm üniversite öğrencilerine ayrı ayrı teşekkür ederim.

Tezim süresince işyerindeki sorumluluklarımı zaman zaman yerine getiremememe rağmen anlayış gösteren sevgili iş arkadaşlarıma, her biri benim için ayrı birer yaşam doyum kaynağı olan sevgili dostlarıma ve aile özlemimi giderebildiğim sevgili kardeşim Havva'ya çok teşekkür ederim.

Ayrıca doktora eğitimim boyunca, bir eş ve baba olarak, birçok sorumluluğumu yerine getiremememe rağmen bana anlayış gösteren, sınırsız destek veren sevgili eşim Figen ve biricik kızım Zelal Helin'e çok çok teşekkür ederim.

Ramazan Akdoğan
Eskişehir, 2012

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ	xi
ÖZGEÇMİŞ	xiv
İÇİNDEKİLER	xv
TABLolar LİSTESİ	xxi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xxiv
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Amaç	7
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	7
1.3. Önem	8
1.4. Varsayımlar.....	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	13
İKİNCİ BÖLÜM: İLGİLİ YAYINLAR.....	14
2.1. Kuramsal Açıklamalar.....	14
2.1.1. Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı-Bireysel Psikoloji (Individual Psychology).....	14
2.1.1.1. Tanım.....	14
2.1.1.2. Anahtar Kavramlar.....	16
2.1.1.2.1. Kişiliğin veya Bireyin Bütünlüğü.....	16

2.1.1.2.2. Teleolojik Anlayış.....	20
2.1.1.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım veya Özel Mantık.....	23
2.1.1.2.4. Sosyal İlgi.....	26
2.1.1.2.5. Yaşam Ödevleri.....	29
2.1.1.2.6. Aile Yaşantıları.....	33
2.1.1.2.6.1. Aile Atmosferi ve/veya Aile Yapısı.....	33
2.1.1.2.6.2. Doğum Sırası/Kardeş İlişkileri.....	37
2.1.1.2.6.3. İlk Anılar.....	41
2.1.1.2.7. Yaşam Tarzı.....	44
2.1.1.3. Bireysel Psikoloji’de Terapötik Hedefler.....	47
2.1.1.4. Bireysel Psikoloji’de Kullanılan Başlıca Teknikler.....	52
2.1.1.5. Bireysel Psikoloji’nin Uygulama Alanları.....	58
2.1.2. Bireysel Psikoloji’ye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma.....	61
2.1.2.1. Grupla Psikolojik Danışmanın Kuramsal Dayanakları.....	61
2.1.2.2. Bireysel Psikoloji’de Grupla Psikolojik Danışma Süreci.....	64
2.1.2.3. Bireysel Psikoloji’de Grup Sürecinin Yapılandırılması.....	77
2.1.3. Yetersizlik Duygusunun Bireysel Psikoloji’deki Yeri ve Önemi...	78
2.1.3.1. Yetersizlik Duygusunun Doğası.....	79
2.1.3.2. Yetersizlik Duygusunun Kaynakları.....	81
2.1.4. Psikolojik Belirtiler.....	85
2.1.4.1. Psikolojik Belirtilerin Tanımlanması.....	85
2.1.4.2. Bireysel Psikolojik Yaklaşım’a Göre Psikolojik Belirtiler.....	89
2.2. İlgili Araştırmalar.....	97
2.2.1. Yetersizlik Duygusuyla İlgili Ölçme Araçlarına İlişkin Araştırmalar.....	97
2.2.2. Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Araştırmalar	99

2.2.3. Adleryen Yaklaşım'a İlişkin Araştırmalar.....	103
--	-----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ÇALIŞMA I

Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin (YDÖ) Geliştirilmesi.....	110
---	-----

3.1. ÇALIŞMA I: YÖNTEM.....	110
-----------------------------	-----

3.1.1. Katılımcılar.....	110
--------------------------	-----

3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	111
-----------------------------------	-----

3.1.2.1. Kişisel Bilgi Formu-I.....	111
-------------------------------------	-----

3.1.2.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	111
--	-----

3.1.2.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	112
---	-----

3.1.2.4. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBS).....	113
---	-----

3.1.3. Verilerin Toplanması.....	114
----------------------------------	-----

3.2. ÇALIŞMA I: BULGULAR.....	116
-------------------------------	-----

3.2.1. YDÖ'nün Geçerliliğine İlişkin Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular.....	116
--	-----

3.2.1.1. YDÖ'nün Kapsam Geçerliliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular	116
--	-----

3.2.1.2. YDÖ'nün Yapı Geçerliliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular	119
--	-----

3.2.1.2.1. YDÖ'nün Faktör Analizi Çalışmalarından Elde Edilen Bulgular.....	119
---	-----

3.2.1.2.2. YDÖ'nün Madde Analizi Çalışmalarından Elde Edilen Bulgular.....	123
--	-----

3.2.1.3. YDÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular.....	127
--	-----

3.2.2. YDÖ'nün Güvenirliğine İlişkin Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular.....	127
--	-----

3.2.2.1. YDÖ'nün İç Tutarlılığını Belirlemeye Yönelik Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular (Cronbach Alfa Katsayısı).....	128
---	-----

3.2.2.2. YDÖ'nün Test-Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular.....	129
3.2.2.3. YDÖ'nün İki Yarım Güvenirliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular.....	130
3.3. ÇALIŞMA I: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	131
3.3.1. Tartışma.....	131
3.3.2. Sonuç.....	137
3.3.3. Öneriler.....	138

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ÇALIŞMA II

Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi.....	139
4.1. ÇALIŞMA II: YÖNTEM	139
4.1.1. Araştırma Deseni.....	139
4.1.2. Denekler.....	141
4.1.3. Veri Toplama Araçları.....	141
4.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu-II.....	142
4.1.3.2. Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi).....	142
4.1.4. İşlem.....	143
4.1.4.1. Deney Öncesinde Yapılan İşlemler.....	143
4.1.4.1.1. YDP'nin Geliştirilmesi.....	143
4.1.4.1.2. Deneklerin Belirlenmesi.....	145
4.1.4.2. Deney Sırasında Yapılan İşlemler.....	150
4.1.4.2.1. Deney Grubuyla Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Süreci.....	150

4.1.4.2.2. Plasebo Grubuyla Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Süreci.....	157
4.1.4.3. Deney Sonrasında Yapılan İşlemler (Verilerin Analizi)....	158
4.2. ÇALIŞMA II: BULGULAR.....	160
4.2.1. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	160
4.2.1.1. Grupların Yetersizlik Duygusu Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (YDÖ'ye İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalar).....	163
4.2.1.2. Grupların Yetersizlik Duygusu Düzeylerine İlişkin Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (YDÖ'ye İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırmalar).....	167
4.2.2. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	170
4.2.2.1. Grupların Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (KSE'ye İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalar)	173
4.2.2.2. Grupların Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (KSE'ye İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırmalar).....	178
4.2.3. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusu İle Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Sosyal Geçerliğine İlişkin Bulgular	181
4.3. ÇALIŞMA II: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	184
4.3.1. Tartışma	184
4.3.1.1. YDP'nin Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	184

4.3.1.2. YDP'nin Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	190
4.3.1.3. YDP'nin Sosyal Geçerliğine İlişkin Tartışma	193
4.3.2. Sonuç	195
4.3.3. Öneriler	196
4.3.3.1. Uygulamaya Dönük Öneriler.....	196
4.3.3.2. İleri Araştırmalara Dönük Öneriler	197
EKLER	199
KAYNAKÇA	264

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1	<i>YDÖ'nün Madde Havuzunu Oluşturmak İçin Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Görüşmelerde Ortaya Çıkan Temalar ve Sıklıkları.....</i>	118
Tablo 2	<i>YDÖ'nün 20 Maddeyle Gerçekleştirilen Dik Döndürme (Varimax) Sonrası Temel Bileşenlerine İlişkin Sonuçlar.....</i>	123
Tablo 3	<i>YDÖ'de Yer Alan 20 Maddenin Madde Analizi Sonuçları.....</i>	125
Tablo 4	<i>YDÖ Ölçek Toplam Puanı ile Alt Ölçek Puanları ve YDÖ Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=1016).....</i>	126
Tablo 5	<i>YDÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin İstatistikler.....</i>	127
Tablo 6	<i>YDÖ'nün Ölçek Toplam ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri ile Ölçek Toplamı ve Alt Ölçekler Bazında Madde-Toplam Korelasyonları.....</i>	128
Tablo 7	<i>YDÖ'nün Test-Tekrar Test Korelasyonuna İlişkin Bulgular.....</i>	129
Tablo 8	<i>Araştırma Deseni.....</i>	141
Tablo 9	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Deneklerinin Cinsiyet ve Yaş Dağılımı.....</i>	141
Tablo 10	<i>Veri Toplanan Öğrencilerin Tamamının YDÖ ve KSE Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....</i>	146
Tablo 11	<i>Grupla Psikolojik Danışma Etkinliklerine Katılmak İsteyen Öğrencilere Ait YDÖ ve KSE Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....</i>	147
Tablo 12	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YDÖ ve KSE Öntest Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....</i>	148
Tablo 13	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ ve KSE Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....</i>	149
Tablo 14	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....</i>	161
Tablo 15	<i>Deney Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	163
Tablo 16	<i>Deney Grubu YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları...</i>	164

Tablo 17	<i>Plasebo Grubunun YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	165
Tablo 18	<i>Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	166
Tablo 19	<i>Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</i>	166
Tablo 20	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun YDÖ Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....</i>	167
Tablo 21	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu YDÖ Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	168
Tablo 22	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun YDÖ İzleme Testi Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....</i>	169
Tablo 23	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu YDÖ İzleme Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	169
Tablo 24	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait KSE öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....</i>	171
Tablo 25	<i>Deney Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	173
Tablo 26	<i>Deney Grubu KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....</i>	174
Tablo 27	<i>Plasebo Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	175
Tablo 28	<i>Plasebo Grubu KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....</i>	176
Tablo 29	<i>Kontrol Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....</i>	177
Tablo 30	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun KSE Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....</i>	178
Tablo 31	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu KSE Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	179
Tablo 32	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun KSE İzleme Testi Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....</i>	180

Tablo 33	<i>Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu KSE İzleme Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	180
Tablo 34	<i>Deney Grubu Katılımcılarının Sosyal Geçerlik Anketine Verdikleri Tepkilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....</i>	182

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	YDÖ'nün 46 Maddeyle Çizilen Yamaç Birikinti Grafiği.....	121
Şekil 2	Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YDÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği.....	162
Şekil 3	Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği.....	172

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzün yarışmaya dayalı toplumsal yaşamı, bireyleri hayatlarının hemen her döneminde yeterliklerini sorgulamaya yöneltmektedir. İlköğretimin birinci kademesinden liseye, üniversiteye ve hatta üniversite sonrasına kadar bireyler bir yandan içinde buldukları yaşam dönemlerine özgü gelişim görevleriyle bir yandan da modern kültür ve buna dayalı yaşam biçiminin getirdiği zorluklarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu zorluklar, bireylerin yeterlikleri doğrultusunda sınındıkları birer sınav görünümündedir. Bireylerin yaşam güçlükleri karşısında verdikleri sınavlarda başarılı olmaları, birçok bilgi ve beceri gerektirmekle birlikte, her şeyden önce sahip oldukları bilgi ve becerileri sergileyebileceklerine ilişkin olumlu algılarına bağlı olmaktadır. Başka bir ifadeyle yaşam güçlükleri karşısında mücadele edebilmek öncelikle bireyin kendini söz konusu mücadeleyi verebilecek yeterlikte hissetmesine bağlıdır. Bu noktada yetersizlik duygusu bireyin yaşam güçlükleri karşısındaki duruşunun ve/veya yaşamdaki başarısının bir belirleyicisi haline gelmektedir.

Yetersizlik duygusu (inferiority feeling) Adleryen Psikolojik Danışma Yaklaşımı'nın temel kavramlarından biridir. İlk bakışta olumsuz bir çağrışım yaratan yetersizlik duygusu, kuramsal olarak sadece psikolojik sorunların değil aynı zamanda psikolojik sağlığın da önemli bir göstergesidir. Nitekim herkeste belli bir ölçüde, üstünlük amacına yönelik dengeleyici bir çabayla birlikte, yetersizlik duygusu da bulunmaktadır (Adler, 2004; 2008). Adler'e (2004) göre insanoğlunun tüm çabaları kendisini güvende hissedebileceği bir konuma ulaşma amacına yöneliktir. Bu nedenle de her birey doğumundan itibaren yetersizliğinin üstesinden gelmek için çabalar (Adler, 1996). Bu bağlamda kendini yetersiz hissetmek hasta olmak demek değildir. Aksine yetersizlik duygusu sağlıklı olmanın, normal ve gelişime açık olmanın bir işaretidir (Mosak ve Schneider, 1977).

Adler'e göre insanın kendini yetersiz hissetmesi onu yeterliliğe/tamamlanmaya doğru hareket etmeye yöneltir (Adler, 1982; Corey, 1996; Sweeney, 1989). O'na göre insanoğlunun yetersizlik duygusu yaşadığının kanıtı da üstünlük sağlamak için

gösterdiği bu çabadır (Sweeney, 1989). Mosak (1989) ise insanın temel mücadelesinin; tamamlanma, mükemmellik, hakim olma, kendini kanıtlama, kendini gerçekleştirme ve üstünlük sağlamaya yönelik olduğunu belirtmektedir. O'na göre organik bir belirti bile yetersizlik duygusundan kaynaklanan yakınmaya zemin hazırlamak için ortaya çıkar. Bu belirtinin, iyi incelendiğinde tüm davranışlarda olduğu gibi sosyal veya psikolojik bir amaca dönük olduğu anlaşılır. Sweeney (1989) de bireylerin ancak yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duyguları ile başa çıkabildiklerini belirtmektedir. Öte yandan yetersizlik duygusu tümüyle öznel bir duygudur ve mutlaka gerçek bir yaşantıya dayanması gerekmez (Mosak ve Schneider, 1977). Bu yanıyla yetersizlik duygusu, bireyin kendisini aşağı ya da yetersiz gördüğü şu anki konumundan daha üst olduğunu düşündüğü bir konuma geçebilmesi için çabalamasına hizmet etmektedir (Sweeney, 1989). Sonuç olarak yetersizlik duygusu bireysel gelişim için bir motivasyon kaynağı işlevini görmektedir. Bu yanıyla yetersizlik duygusu bireyin yaşamını sürdürebilmesi için dış dünyaya karşı bir tür kendini koruma refleksi olarak değerlendirilen öfke (Soykan, 2003), saldırganlık (Schroeder, Penner, Dovidio ve Piliavin, 1995) ve utangaçlık (Antony ve Swinson, 2000) gibi doğal duygulardan birisidir. Bununla birlikte yetersizlik duygusundan kaynak alan üstünlük hedefi tek tek bireylerin gelişim kaynağı olmanın ötesinde genel olarak insanoğlunun da gelişimine katkıda bulunmaktadır (Corey. 1996).

Yetersizlik duygusu bireyin yaşam karşısındaki motivasyonunu sağlayan doğal bir duygu olmakla birlikte, bazen tam tersi biçimde bireyin yaşam karşısındaki cesaretini kırarak, onu mutsuzluğa yöneltebilmektedir. Bu noktada yetersizlik duygusu, normal veya istedik olmaktan çıkıp komplekse dönüşebilmektedir. Adler (2009b) yetersizlik duygusunun normalden saptığını ve komplekse dönüştüğünü gösteren iki kriter olduğunu vurgulamaktadır. Birincisi bu duygunun normalden daha güçlü, daha yoğun ve daha uzun süreli olarak yaşanmasıdır. İkincisi ise bu duygunun bireye yalnızca huzur, güvenlik ve diğer insanlarla eşdeğerlilik sağlamaktan çok, onu çevresine karşı üstünlük sağlamaya yöneltmesidir. Diğer bir ifade ile bu duygunun; kişiyi diğer insanları da dikkate alarak, daha başarılı ve mutlu olmak için çabalamaya sevk etmesinden öteye, çevresindeki insanları küçümseme, aşağı görme veya alt etme yoluyla üstünlük hissi yaşamaya yöneltmesidir. Adler'e (2004) göre bu şekilde yaşanan

bir yetersizlik duygusu bireyin güçlükler karşısında gerilemesine yol açarak çeşitli psikolojik sorunlar/belirtiler yaşamasına neden olmaktadır.

Adler'e (2004) göre yetersizlik duygusundan kaynaklansa da yaşam karşısında yaşanan bir güçlüğü yetersizlik duygusu ile ilişkilendirmek çoğu zaman duyguyu yaşayan kişi açısından güç olabilmektedir. Bu nedenle de kişi duygunun kendisinden çok, yol açtığı sonuçlarla mücadele etmektedir. Nitekim Adler (2008) genel olarak yetersizlik duygusuna bir zayıflık işareti veya utanç verici bir şey gözüyle bakıldığını bu nedenle de onu gizlemek yönünde güçlü bir eğilim olduğunu vurgulamaktadır. O'na göre gizleme çabası o kadar büyük olabilir ki kişi yetersizlik konumunu artık ayımsayamaz, kafası tümüyle o duygunun sonuçlarına ve onu gizlemeye yarayan ayrıntılara takılı olur. Bu durumda bireyin yaşamı aşağı olduğunu düşündüğü konumdan üstün olduğunu düşündüğü konuma gelme çabaları içinde geçer ve kendisi bunun farkına dahi varamayabilir (Adler, 2008). Bu noktada çoğu zaman öfke veya suçluluk duyma, yaşam güçlükleri karşısında çaresizlik hissetme, ilişkilerde doyumsuzluk yaşama, kendine güvenememe veya kendi değerini yadsıma gibi bir çok olumsuz yaşantı yetersizlik duygusunun işaretleri olabilmektedir (Adler, 2004; Mosak, 1989). Söz gelimi, gerçekte bireyin yetersizlik duygusundan ötürü yaşadığı suçluluk duygusu, onun toplum içinde ahlaki bir üstünlük sağlama amacına hizmet ediyor olabilir (Dreikurs, 1977). Böyle bir durumda yetersizlik duygusu yaşam karşısında güdüleyici olma işlevini sağlıklı yollarla göstermiş olmakta ve bireyin yaşamında komplekse dönüşerek çeşitli psikolojik sorunlara/belirtilere yol açabilmektedir.

Mosak (1989) yaşanan yetersizlik duygularının normal veya anormal olup olmadığını ancak bireylerin davranışları yoluyla anlaşılabilirliğini belirtmektedir. Mosak'a göre de yetersizlik duygusunun kendisi anormal değildir. Ancak yaşadıkları yetersizlik duygularından ötürü insanlar hasta veya yetersizmiş gibi davrandıklarında, semptomlar geliştirdiklerinde yetersizlik kompleksinden bahsedilebilir. Çok basit bir anlatımla yetersizlik duygusu evrensel ve normal bir duygu iken yetersizlik kompleksi toplumun sınırlı bir kesiminde görülen ve anormal olan bir duygudur. Mosak'a (1989) göre birincisi diğerlerinden saklanabilen veya maskelenebilen bir duyguyken ikincisi diğerlerinin de görebildiği açık bir yetersizlik ve hastalık göstergesidir. Dreikurs (1977) hastalık olarak nitelendirilen yetersizlik duygusunu genel anlamda nevroz olarak nitelendirmektedir. O'na göre eğer hastalık belirtileri sosyal yaşamı sürdürmenin

önünde birer gerekçe olarak kullanılıyorsa nevrotizmden söz edilebilir (Dreikurs, 1944/1945). Her nevroitik yakınmanın temelinde ise başarısız olma, statüsünü kaybetme, hali hazırda sahip olduğu toplumsal konumu gelecekte de koruyup koruyamayacağı yönünde kaygılar yatmaktadır. Bu nedenle de nevroitik birey başkalarına göre daha aşağı olmaktan kaçınmak için kendisini onun üstündeymiş gibi değerlendirmektedir. Diğer bir ifadeyle yetersizlik duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan hatalı çıkarımlar çeşitli nevroitik yakınmalara zemin hazırlamaktadır (Dreikurs, 1950). Sonuç olarak normalin dışına çıkan bir yetersizlik duygusu çeşitli psikolojik belirtiler yoluyla kendini göstermektedir.

Alanyazında normalin dışına çıkan yetersizlik duygusunun, çeşitli psikolojik belirtiler yoluyla ortaya çıktığı yönündeki kuramsal belirlemenin, sınırlı sayıdaki birkaç görgül çalışmayla da desteklendiği görülmektedir. Yao, Cottraux, Martin, Mollard, Buovard, Guerin ve arkadaşları (1998) özellikle depresyon, sosyal fobi ve obsesif kompulsif rahatsızlıklar ile düşük benlik saygısı gibi kaygı temelli sorunların yetersizlik duygularıyla yakından ilişkili olduğunu belirlemişler ve yetersizlik duygusunun kaygı bozukluklarında bilişsel bir özellik olarak değerlendirilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Başka bir çalışmada (Goodwin ve Marusic, 2003) yetersizlik duygusunun intihar düşünceleri ile yakından ilişkili olduğu ve bu ilişkinin bireyin sahip olduğu sosyodemografik faktörlerden bağımsız olacak kadar kuvvetli olduğu belirlenmiştir. Depresif ve psikotik özellikler gösteren bir grup katılımcı ile yapılan kontrollü bir çalışmada da (Moritz, Werner ve Collani, 2006) sağlıklı katılımcıların yetersizlik duygularının anlamlı bir biçimde sağlıklı olmayan katılımcılardan düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışmada psikotik özellik gösterenlerin en yüksek, depresif olanların psikotiklerden daha düşük ve normal grubun ise en düşük yetersizlik duygusu sergiledikleri belirlenmiştir. Bu durum yetersizlik duygusunun çeşitli derecelerde olduğunu ve şiddeti arttıkça çeşitli ruhsal rahatsızlıkların belirleyicisi olduğu yönünde değerlendirilmiştir.

Yetersizlik duygusu ile ilgili çarpıcı kuramsal belirlemelerden birisi de; bu duygunun bireyin bir yaşam güçlüğü ile karşılaşması, karşılaştığı bu yaşam güçlüğü ile başa çıkamayacağını düşünmesi ve bunun sonucunda da çeşitli psikolojik belirtiler göstermesidir (Adler, 2004; Mosak, 1989). Bu bağlamda yetersizlik duygusu ve yetersizlik duygusuna bağlı psikolojik belirtiler, özellikle üniversite dönemi gibi bireyin

zorlantılı deneyimler geçirdiği kritik yaşam evrelerinde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Üniversite yaşamının kritik bir yaşam evresi (18-21 yaş) oluşu; dönemin üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu için genç yetişkinlik (Jay ve Daugelli, 1991), bir kısmı için ise ileri ergenlik (Luyckx, Soenens, Goossens, Beckx ve Wouters, 2008) dönemine denk gelmesiyle ilişkilidir. Genç yetişkinlik dönemi bireyin kendini yetişkin olarak gördüğü, başkalarının da ona yetişkin muamelesi yaptığı, böylece bireyin benliğinin alıştığından dışında değişimler gösterdiği bir dönemdir (Onur, 1995). Bu dönemde bireylerin bir gelişim görevi olarak pek çok yönüyle adeta kişiliklerini yeniden yapılandırmaları (Dyson ve Renk, 2006) ve kişisel bağımsızlıklarını kazanmaları beklenmektedir (Ceyhan, 2008). Öte yandan ileri ergenlik dönemindeki üniversite öğrencileri de içinde buldukları dönem gereği, sağlıklı bir kimlik kazanabilme gelişim göreviyle karşı karşıyadırlar (Erikson, 1968'den akt., McLean, 2005). Bireyler bu gelişim görevini yerine getirmeye çalışırken geçmiş deneyimlerini de hesaba katarak, yaşamlarına yeni bir anlam vermeye ve bu anlamı içselleştirip kimliğinin bir parçası haline getirmeye çalışmaktadırlar (McLean, 2005). Eğer birey bunu başarabilirse yaşamına anlam verebilmekte ve kendini bir bütün olarak kabul etme noktasına gelmektedir (Feldman, 1996). Ancak kimlik kazanımı için verilen çaba, depresyon veya akademik uyumsuzluk gibi bireyin iyilik hali üzerinde olumsuz işlevi olan psikolojik belirtileri de harekete geçirebilmektedir (Luyckx ve Ark., 2008). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin içinde buldukları dönem, gelişim dönemleri içinde özel bir öneme sahiptir ve bireyler, içinde buldukları yaşam döneminden kaynaklanan önemli ve zorlayıcı birçok gelişim göreviyle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, dönemin öğrenciler için zorlayıcı olduğuna ilişkin zengin veriler sunmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar, üniversite yaşamına geçişle birlikte bireylerin göreceli olarak hafif sayılabilecek uyum güçlüklerinden ciddi ruhsal bozukluklara kadar pek çok psikolojik sorun/belirti yaşadıklarını göstermektedir. Yalnızlık (Arkar, Sarı ve Fidaner, 2004; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Heinrich ve Gullone, 2006; Onur, 1995; Özkürkçügil, 1998), aile özlemi (Adams, Berzonsky ve Keating,), yabancılaşıma (Onur, 1995), cinsellikle ilgili sorunlar (Güneri, 2006; Onur, 1995), iletişim sorunları (Onur, 1995), sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı (Ceyhan, 2009; Jay ve Daugelli, 1991), mükemmeliyetçilik (Pritchard, Wilson ve Yamnitz, 2007), uyuşturucu ve madde kullanımı (Greydanus ve

Patel, 2005; Moore, Stuart, Meehan, Rhatigan, Hellmuth ve Keen, 2007), depresyon ve intihar girişimi (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Güneri, 2006) yaşanan psikolojik sorunlardan/belirtilerden bazılarıdır. Bu sorunlar incelendiğinde, önemli bir kısmının bireyin kendi yeterliklerine olan inançları ve algısıyla; dolayısıyla da yetersizlik duygusuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim genel bir bakış açısıyla ruh sağlığı bireyin kendine olan güveniyle bağlantılıdır (Ansbacher, 1992). Bireyin kendine olan güveninin azalmasının da yetersizlik duygusunun temel özelliklerinden biri olduğu (Dreikurs, 1957) düşünüldüğünde, söz konusu sorunların büyük bir kısmının yetersizlik duygusuyla da ilişkili olduğu daha net bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada üniversite yaşamının yetersizlik duygularını harekete geçirici bir işlev gördüğü söylenebilir. Nitekim doğrudan yetersizlik duygusuna odaklanan sınırlı sayıdaki görgül çalışma da üniversite öğrencilerinin sıklıkla yaşadığı psikolojik belirtilerin büyük bir bölümünün temelinde, önemli bir yordayıcı olarak yetersizlik duygusunun yattığını göstermektedir (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998).

Sonuç olarak üniversite yaşamına geçişle beraber; bireylerin kendi yeterliklerine olan inançları ile ilişkili çeşitli psikolojik sorunlar/belirtiler yaşadıkları görülmektedir. Üniversite yaşamının tetiklediği zorlayıcı yaşantıların sıradan uyum güçlüklerinden öteye önemli ruh sağlığı sorunlarına dönüşebildiği ve bu sorunların öğrencilerin hem halihazırdaki üniversite yaşamlarını hem de gelecekteki yaşamlarını olumsuz yönde etkilemesi söz konusudur. Diğer bir ifade ile üniversite yaşamına geçişle birlikte ortaya çıkan zorlayıcı yaşantılar, üniversite öğrencilerini ruh sağlıklarının bozulması bakımından önemli bir risk grubu haline getirmektedir (Ceyhan, 2009). Bu noktada söz konusu sorunların ortaya çıkmadan önlenbilmesine dönük koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesi hayati önem taşımaktadır. Koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin amacına hizmet edebilmesi ise yaşanan sorunların doğasını iyi tanımayı ve önleyici çalışmaların bu doğrultuda yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Gerek kuramsal gerek sınırlı sayıdaki görgül çalışmanın ortaya koyduğu veriler; yetersizlik duygusunun, üniversite öğrencilerinin de sıklıkla yaşadıkları psikolojik sorunlar/belirtiler üzerinde oldukça önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Yaşanan psikolojik sorunların/belirtilerin doğasının yetersizlik duygusuyla olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu duygu üzerinde çalışmanın önleyici ruh sağlığı

hizmeti vermede kritik bir işlevi olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle yetersizlik duygusunun psikolojik sorunlarla/belirtilerle yakından ilişkili olması, bu duygu üzerinde çalışılması ve istendik düzeye çekilebilmesinin sorunların ortaya çıkmasını engelleyebileceğini düşündürmektedir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın iki ana amacı bulunmaktadır. Birinci amaç öncelikli olarak bu çalışmada kullanılmak üzere, sonrasında ise hem üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan profesyonellere hem de araştırmacılara, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmede, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Çalışmanın ikinci amacı ise üniversite öğrencilerine yönelik Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duyguları ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan bir grupla psikolojik danışma programı geliştirmek ve geliştirilen programın yetersizlik duyguları ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini sınamaktır.

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda yürütülen çalışmalar ve sonuçları bu raporun “Çalışma I” bölümünde, ikinci amacı doğrultusunda yürütülen çalışmalar ve sonuçları ise raporun “Çalışma II” bölümünde verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ikinci ana amacı kapsamında; grup programının etkililiğinin sınanmasına yönelik, aşağıda her biri beş alt hipotezden oluşan iki ana hipotez test edilmektedir.

1. Adleryen Yaklaşım’a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmede etkilidir.
 - a. Deney grubunun, YDÖ’ye ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
 - b. Plasebo grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.
 - c. Kontrol grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.

- d. Deney grubunun YDÖ'ye ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
- e. Deney grubunun YDÖ'ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.

2. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP) üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkilidir.

- a. Deney grubunun, KSE'ye ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
- b. Plasebo grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.
- c. Kontrol grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.
- d. Deney grubunun KSE'ye ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE'ye ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
- e. Deney grubunun KSE'ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE'ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.

1.3. Önem

Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olan yetersizlik duygusu, bireyin ruh sağlığında oldukça önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Alanyazında yetersizlik duygusuna kuramsal açıdan pek çok açıklama getirilmekte ve doğurgularından söz edilmekteyse de (Adler, 2004, 2009a, 2009b; Adler, 2008; Mosak, 1989; Sonstegard, 1998a; Sweeney, 1989) bu belirlemelerin sınırlı sayıda görgül çalışmayla (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998) desteklendiği dikkati çekmektedir. Adleryen Yaklaşım çerçevesinde yürütülen

kimi çalışmalarda ise yetersizlik duygusunun tek başına inceleme konusu yapılmadığı, sadece genel kuramsal açıklamalar içinde ve sınırlı düzeyde ele alındığı görülmektedir (Fıncıoğlu, 2005; King ve Shelley, 2008; Lemonides, 2007; Shojaian, 2007). Öte yandan yetersizlik duygusunun klinik popülasyon dışında kalan normal popülasyonlarda nasıl bir yapı gösterdiğine ilişkin ölçek çalışması da bulunmamaktadır. Alanyazında yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük, yurt dışında birkaç ölçek olmakla birlikte (Yao, Cottraux, Martin, Mollard, Guerin ve Hanauer, 1997'den Akt., Yao, Cottraux, Martin, Mollard, Buovard, Guerin, ve Ark., 1998; Gilbert, Broomhead, Irons, McEwan, Bellew, Mills ve Ark., 2007; Strano ve Dixon, 1990) bu ölçeklerin hiç biri kültürümüze uygun olmadıkları gibi, hedef kitlelerinin de psikiyatrik hastalar olması, söz konusu popülasyonlarda kullanılmaları bakımından da sınırlılıklar göstermektedirler. Sonuç olarak yetersizlik duygusunun, bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli bir faktör olmasına karşın sınırlı düzeyde ele alındığı görülmektedir.

Yetersizlik duygusunun sınırlı düzeyde ele alınmış olması, bu duygunun psikometrik bakımdan, normal popülasyonlarda nasıl bir yapı gösterdiğine ilişkin verilerin sınırlı kalmasına yol açtığı gibi söz konusu duygunun diğer birçok psikolojik yapıyla nasıl bir ilişki gösterdiğini araştırabilmeyi de engellemektedir. Özellikle ülkemizde yetersizlik duygusuyla ilgili görgül çalışma olmamasının en önemli nedenlerinden birisinin; yetersizlik duygusunu geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçebilecek, kültürümüze uygun bir ölçme aracının olmamasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu araştırma kapsamında yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük olarak geliştirilen ölçeğin; örnekleminin “normal” üniversite öğrencilerinden oluşması, Türkiye’de geliştirilmiş olmasından kaynaklı olarak kültürümüze de uygun olması, psikometrik yönden geçerli ve güvenilir olmasının yanında kuramsal dayanaklarla da örtüşen bir yapı göstermesi alanyazına önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir. Bu katkı yetersizlik duygusu ile ilgili çalışmaların yapılmasına aracılık edebilir.

Bu çalışma, yetersizlik duygusunu üniversite öğrencileri bağlamında ele almış olması bakımından da önemlidir. Yetersizlik duygusunun özellikle zorlayıcı durumlarda çeşitli psikolojik belirtilerle kendini gösterdiği (Adler, 2004; Mosak, 1989) ve üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun da zorlayıcı gelişim görevleriyle karşı karşıya oldukları (Ceyhan, 2009; Dyson ve Renk, 2006; Güneri, 2006; Luyckx ve ark., 2008; Onur, 1995) düşünüldüğünde; çalışmanın bu popülasyon üzerinde gerçekleştirilmiş

olmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda alanyazın bulguları üniversite yaşamına geçişle beraber öğrencilerin birçok psikolojik sorun/belirti yaşadıklarını (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Enochs ve Roland, 2006; Dyson ve Renk, 2006; Halamandaris ve Power, 1997; Jay ve Daugelli, 1991; Pittman ve Richmond, 2008) ve bu sorunların önemli bir kısmının temelinde ise yetersizlik duygusunun olduğunu göstermektedir (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998). Bu bulguların paralelinde, yoğun yetersizlik duygusunun bireylerin intihar düşüncesi veya girişimi riskini belirlemede önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Goodwin ve Marusic, 2003).

Yetersizlik duygusuyla ilgili bilgiler göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu ve iyileştirici psikolojik danışma hizmetlerinin önemli bir kısmının yetersizlik duygusu çerçevesinde şekillendirilmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda verilen psikolojik danışma hizmetleri, öğrencilerin yetersizlik duygusu ile daha kolay başa çıkmalarına hizmet edecek ve bu yolla daha ciddi psikolojik sorunların önü alınmış olabilecektir. Bu çalışmada söz konusu gerekliliklerden yola çıkarak, Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duygusuna doğrudan müdahale etme olanağı sunan bir grupta psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen program; yetersizlik duygusuyla başa çıkmada, bir yandan kurama dayalı çeşitli pratik uygulamaların yapılmasına olanak sağlarken diğer yandan da grupta psikolojik danışmanın avantajlarından yararlanma fırsatı vermektedir. Nitekim yetersizlik duygusu kuramsal olarak bireyin sosyal ilgi düzeyinin düşüklüğü ile ilişkili olduğundan bu duyguyla başa çıkmak da bireyin sosyal ilgisini arttırmakla mümkün olabilmektedir (Ansbacher, 1992; Sweeney, 1989). Bu bağlamda bu duyguyla başa çıkmak için grupta psikolojik danışma uygulamalarının etkili sağaltım yaklaşımları olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yetersizlik duygusuyla başa çıkmaya dönük olarak geliştirilen bir programın; hedef kitlenin özelliklerini dikkate alması ve sağlam kuramsal dayanaklarının olması son derece önemlidir. Ancak ülkemiz alanyazınında doğrudan üniversite öğrencilerine yönelik, Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duyguları ile başa çıkmayı hedef alan herhangi bir grupta psikolojik danışma programı olmadığı gibi başka danışan grupları ile ilgili olarak da örnek bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma kapsamında geliştirilen programın söz konusu faktörler ışığında yapılandırılmış olması, uygulayıcıların güvenli bir

biçimde kullanabilmelerine olanak tanımaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma, hedef kitlesi olan üniversite öğrencilerine uygun ve doğrudan yetersizlik duygusuyla başa çıkmaya dönük bir programın geliştirilmiş olması bakımından önem taşımaktadır.

Bu çalışma kapsamında geliştirilen, yetersizlik duygusuyla başa çıkma grupta psikolojik danışma programı, üniversite öğrencilerinin yaygın olarak yaşadıkları sorunlara dolaylı yoldan müdahale etme olanağı da sunmaktadır. Bu yönüyle program yaşanan her bir soruna tek tek müdahale etmek yerine topluca müdahale etme imkanı vermektedir. Nitekim programın içeriği incelendiğinde yetersizlik duygusuyla doğrudan veya dolaylı olarak ilgili olan birçok psikolojik belirtiyeye odaklandığı söylenebilir. Bu çalışmanın psikolojik danışma alanyazınında önemli olmasının bir diğer nedeni de yetersizlik duygusuyla ilgili kuramsal bilgi ve dayanaklar ışığında şekillendirilen programın etkililiğinin deneysel olarak sınanmış olmasıdır. Diğer bir ifade ile araştırma sonuçlarının yetersizlik duygusu ve yetersizlik duygusuyla bağlantılı psikolojik belirtilerle başa çıkmada deneysel kanıtlar sağladığı söylenebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma bir yönüyle insan yaşamında doğal güdüleyici diğer yanıyla da tam tersi biçimde insanı mutsuzluğa götüren temel faktörlerden biri olan yetersizlik duygusu (Adler, 2009b; Dreikurs, 1977; Mosak ve Schneider, 1977) ve yetersizlik duygusuyla bağlantılı psikolojik belirtilere odaklanmaktadır. Çalışma birçok ruh sağlığı sorununun gelişmesi bakımından kritik bir gelişimsel evre niteliğinde olan genç yetişkinlik (Ceyhan, 2009; Dyson ve Renk, 2006; Onur, 1995) dönemindeki üniversite öğrencileriyle yürütülmektedir. Araştırmanın temel hedefi bu evredeki öğrencilere verilen önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin şekillendirilmesinde, yetersizlik duygusu ve buna bağlı psikolojik belirtilerle ilgili bilgi dağarcığına katkıda bulunmak ve uygulamaya dönük veriler elde etmektir. Bu hedefe ulaşabilmek için öncelikle yetersizlik duygusunun üniversite öğrencileri popülasyonunda hem nasıl bir yapı gösterdiğini ortaya koymayı hem de bu duyguyu ölçmeyi hedefleyen bir ölçek geliştirilmiştir. Daha sonra yetersizlik duygusunun olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya dönük bir grupta psikolojik danışma programı geliştirilmiş ve en sonunda da geliştirilen programın yetersizlik duygusu ve yetersizlik duygusuyla bağlantılı psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi deneysel olarak sınanmıştır. Tüm bu nedenlerden ötürü araştırmanın yetersizlik duygusuyla ilgili ilk kapsamlı çalışma olduğu ileri sürülebilir. Aynı zamanda araştırma kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların,

yetersizlik duygusu ile ilgili ileri araştırmalara öncülük edecek nitelikte bilimsel veriler sağlayacağı söylenebilir.

1.4. Varsayımlar

- Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP) Adleryen Yaklaşım'ın temel özelliklerini taşımaktadır.

- Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularına ilişkin Yetersizlik Duygusu Ölçeğine verdikleri tepkiler gerçek algılarını yansıtmaktadır.

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerine ilişkin Kısa Semptom Envanterine verdikleri tepkiler gerçek düşüncelerini yansıtmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Katılımcıların yetersizlik duygusu düzeyine ilişkin veriler Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin, psikolojik belirti düzeylerine ilişkin veriler ise Kısa Semptom Envanteri'nin kapsamı ile sınırlıdır.

- Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın kapsamı, alan uzmanlarının öneri ve görüşleri ile araştırmacının kurama ilişkin incelemelerden elde ettiği bilgilerle sınırlıdır.

- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, uygulamanın yapıldığı üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları ancak söz konusu gruba benzer özellikler gösteren üniversite öğrencilerine genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Yetersizlik Duygusu (Inferiority Feeling): Herkeste bulunan ve bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesidir. İnsanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanımına sahip olmadığı bir durumda ortaya çıkan ve karşılaşılan güçlüğü üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vuran bir duygudur (Adler, 2004).

Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı (Adlerian Counseling): Alfred Adler (1870-1937) ve takipçilerinin insan psikolojisinin doğasına ilişkin varsayımlarını, belirlemelerini ve kuramsal açıklamalarını dayanak alan ve bu kuramsal dayanaklar ışığında belirlenen terapötik hedeflere ulaşmak için yine kurama özgü yöntem ve teknikler kullanılarak yürütülen psikolojik danışma yaklaşımıdır. Kuram Bireysel Psikoloji Kuramı olarak da bilinmektedir.

Grupla Psikolojik Danışma (Group Counseling): Genel anlamda bireylerin kendilerini gerçekleştirmek için potansiyellerini sonuna kadar kullanmalarını ve kendilerine zarar vermelerine yol açan davranış ve tutumlardan kurtulmak için yaşamlarında farklılıklar yaratmalarını teşvik eden (Gazda, 1989), her biri hem süreci etkileyen hem de süreçten etkilenen bireylerin etkileşimine dayalı (Sonstegard ve Bitter, 1998) psikolojik yardım sürecidir.

Psikolojik Belirtiler (Psychological Symptoms): En geniş tanımıyla, bireyin zorlanma karşısında verdiği tepkilerdir (Dağ, 1991). Adleryen Yaklaşım'a göre tanımlandığında ise; bireyin yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadığı kişisel üstünlük, mükemmeliyetçilik ve kişisel başarı çabası gibi hatalı değerler aracılığıyla ortaya çıkan (Dreikurs, 1957), çoğu zaman üstünlük gösterisiyle üstü kapatılmaya çalışılan (Ansbacher, 1992) psikolojik sorunlardır. Bu sorunlar çoğu zaman kaygı temelli ve bireyin gerçeği değerlendirme yetisinin bozulmadığı durumlardır.

Üniversite Öğrencileri (University Students): Üniversite eğitimi almakta olan ve büyük çoğunluğu yaklaşık olarak 18-21 yaş arası olan genç yetişkin bireylerdir.

İKİNCİ BÖLÜM İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümdeki bilgiler iki alt başlık altında düzenlenmiştir. Birinci başlık altında; Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı, Adleryen Kuram'a dayalı grupla psikolojik danışma, yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtilere ilişkin kuramsal açıklamalar, ikinci başlık altında ise ilgili araştırmalar verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölüm, dört alt başlıktan oluşmaktadır. Birinci alt başlık altında –araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan yetersizlik duygusu Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı'nın ana kavramlarından birisi olduğundan ve çalışma kapsamında geliştirilen grupla psikolojik danışma programı Adleryen Kuramı referans aldığından- Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı'yla ilgili kuramsal açıklamalar verilmektedir. İkinci alt başlık altında Adleryen Kuram'a dayalı grupla psikolojik danışmaya ilişkin açıklamalar yer almaktadır. Üçüncü ve dördüncü alt başlıklar altında ise sırasıyla araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtilere ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı-Bireysel Psikoloji (Individual Psychology)

Bu bölümde Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı'na ilişkin bilgiler sırasıyla tanım, anahtar kavramlar, terapötik hedefler, kullanılan başlıca teknikler ve kuramın uygulama alanları olmak üzere beş alt başlık altında verilmektedir.

2.1.1.1. Tanım

İnsanın biricikliğine ve bireysel yaşantılarına özel bir önem vermesi bakımından “Bireysel Psikoloji” olarak da bilinen “Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı” Avusturyalı kuramcı Alfred Adler (1870-1937) tarafından geliştirilmiştir. Bireysel Psikoloji Kuramı, kurucusu Alfred Adler ve en önemli takipçilerinden Rudolf Dreikurs başta olmak üzere Shulman, Mosak, Sonstegard, Dinkmeyer ve Sweeney gibi birçok

bilim adamı tarafından, ortaya çıktığı günden bu yana sürekli olarak geliştirilen ve kendisinden sonra gelen hemen tüm kuramları önemli oranda etkileyen bir yaklaşımdır. Dünyaya yaygınlaştırma çabaları Dreikurs'un 1940'lı yıllardaki çalışmalarına kadar uzanan Bireysel Psikoloji'nin (Corey, 1996; Dreikurs, 1941b) 1950'lerde hem bireysel hem de grupla psikolojik danışmada, çocuklarla ve yetişkinlerle çeşitli düzeylerde Avrupa, Amerika, Brezilya ve dünyanın birçok yerinde uygulamaya başlandığı ve bu ülkelerde kuramın ilke ve teknikleri bağlamında çeşitli eğitim gruplarının oluşturulduğu görülmektedir (Dreikurs, 1951a). Bireysel Psikoloji günümüzde de özellikle psikolojik danışma ve psikoterapi alanında çok farklı konularda işlevsel olarak kullanılmaktadır (Dinkmeyer Jr, 2007).

Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji'si, bireyin kendi yaşamını kendisinin kontrol ettiği varsayımına dayanır. Bireysel Psikoloji'nin bu bakış açısı, kendisinden önce insan davranışlarını nedensellik veya bilinçaltı faktörlerle açıklayan kuramlara bir karşı tez niteliğindedir (Rozsnafszky, 1974). Adler bireyin davranışlarını açıklarken, geçmişte yaşananlardan çok, bireyin bu yaşananları nasıl algıladığı ve yaşantılarına nasıl yorum getirdiği üzerinde durmuş; bu yolla bireyin subjektif görüşünü (fenomenoloji) öne çıkarmıştır (Corey, 1996). Aynı zamanda Adler, insanın düşünce biçiminin diğer bir ifade ile bilişlerinin, davranış ve duygularının belirleyicisi olduğunu vurgulayan ilk kuramcı olmuştur (Neuringer, 1974). Öte yandan Adler, bireyin davranışlarının geleceğe yönelik bilinçli tasarımlarıyla şekillendiğini (teleoloji) (Adler, 2004) ve insanın sosyal yanının onun davranışlarını açıklamada en önemli unsur olduğunu vurgulamakla (Adler, 2009c) "sosyoteleolojik" bir anlayış da ortaya koymuştur. Mosak'a (1989) göre Adler'in psikolojisi bireyin sahip olduğu niteliklerden çok bu nitelikleri nasıl kullandığı üzerine odaklanır. Bu anlayış "kalıtım ve çevre insanı nasıl etkilemektedir?" veya "zekanın ne kadarı çevre ne kadarı kalıtımla şekillenmektedir?" sorularının önemini yitirmesine yol açmaktadır. Çünkü Adleryen Yaklaşımı benimseyen bir kişi bu tarz sorular yerine "birey kalıtımsal olarak getirdiği özelliklerini ve çevresini nasıl kullanmaktadır" şeklinde sorular sormaktadır (Mosak, 1989).

Adler'in bireyin davranışlarının hedefe dönük (teleolojik) olduğu yönündeki düşüncesi, yirminci yüzyılın olayları neden-sonuç bağlamında açıklayan; deterministik bilimsel anlayıştan oldukça farklıdır (Rozsnafszky, 1974). Bu nedenle de Adler'in görüşleri yüzyılın başlarında psikoloji camiasında kabul görmemiştir. Bununla birlikte

yüzyılın ortalarında hedef yönelimli yani teleolojik yaklaşım önemli oranda kabul edilmeye başlanmış, yüzyılın sonlarında ise birçok kuramcı için yol gösterici olmuştur. Abraham Maslow, Viktor Frankl, Rollo May ve Albert Ellis gibi kuramcıların Adler'den etkilendiklerini ve kendisine borçlu olduklarını belirten Corey (1996) Bireysel Psikoloji'nin alana en büyük katkısının diğer kuramlar üzerindeki etkisi olduğunu vurgulamakta ve Adler'in temel fikirlerinin birçoğunun Aile Sistemleri Yaklaşımı, Gestalt Terapi, Öğrenme Kuramı, Gerçeklik Terapisi, Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi, Bilişsel Terapi, Danışandan Hız Alan Terapi ve Varoluşçuluk gibi birçok yaklaşımda yer aldığını belirtmektedir. Nitekim bu yaklaşımlar yakından incelendiğinde bazı temel kavramlarının, Bireysel Psikoloji'nin anahtar kavramlarına dayalı oldukları görülmektedir. Bu kuramlar da tıpkı Bireysel Psikolojik Yaklaşım gibi danışanların kendi davranışlarının sorumluluğunu alma yeterliliğine sahip olduğunu, davranışlarını kendilerinin kontrol edebileceğini veya yeni davranışlar geliştirebileceklerini ve en sonunda da kendilerine acı veren duygularını değiştirip kendilerine ilişkin algılarını olumlu yönde değiştirebileceklerini savunmaktadır (Aurby, 1974; Corey, 1996; Rozsnafszky, 1974). Sonuç olarak Bireysel Psikoloji'de bireyin kendi gücü ön plana çıkarılmaktadır.

2.1.1.2. Anahtar Kavramlar

Bireysel Psikoloji'nin insan doğasına ilişkin açıklamaları birbiriyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili çeşitli anahtar kavramlar aracılığıyla yapılmaktadır. Aşağıda söz konusu kavramlar ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.1.1.2.1. Kişiliğin veya Bireyin Bütünlüğü

Bireysel Psikoloji'nin tarihsel sürecine bakıldığında, kuramın insan doğasına ilişkin açıklamalarının, öncelikle, Adler'in öğrencisi olduğu Freud'un görüşlerinin aksine kişiliği/bireyi bir bütün olarak ele almasına dayandığı görülmektedir. Bu nedenle de kişiliğin/bireyin bütünlüğü Bireysel Psikoloji'nin insan doğasını açıklamada başvurduğu anahtar kavramlardan birisidir. Adler, Freud'un biyolojik ve içgüdüsel belirlemelere dayalı açıklamalarını; insan doğasını ortaya koymada çok indirgeyici bulduğundan, O'nun temel görüşlerinden ayrılmıştır (Ansbacher, 2004). Adler'e (1991) göre Bireysel Psikoloji'nin en temel ve üzerinde tartışma götürmeyecek varsayımı kişiliğin birbiriyle

uyumlu bir bütün olduğudur. Bu nedenle Bireysel Psikoloji'ye dayalı bir inceleme, psikolojinin tüm alanını kapsar ve kişiliğin bölünmez bütünlüğünü yansıtmaya yardımcı olur (Adler, 2009a).

Bireysel Psikolojik Yaklaşım'a göre insan Freud'un savunduğu gibi id, ego ve süpereo gibi birbiriyle çatışmalı parçaların oluşturduğu ve kendi bilinci dışındaki yaşantılarla hareket eden bir yapı değil birbiriyle uyum içinde ve hedefe yönelik bir bütündür. Bu bağlamda Bireysel Psikoloji insanın cinsel dürtülerden çok sosyal ilişkilerle motive olduğunu, insan davranışının hedefe yönelik olduğunu ve asıl olanın bilinçaltı değil bilinç olduğunu savunmaktadır (Corey, 1996). Adler'e göre bireyi parçalara bölerek anlamak mümkün değildir. Çünkü bireyin bütünlüğü onu oluşturan organların, dinamiklerin, mekanizmaların, fiziksel ve psikolojik işlevlerinin toplamından daha fazladır (Dreikurs, 1951b). Bu bağlamda Adler (1982) insanın doğası gereği bir bütün olmak zorunda olduğunu ve Bireysel Psikoloji'nin en önde gelen görevinin de bireyin düşünceleri, duyguları, davranışları, bilinci ve bilinçaltıyla ve kişiliğinin tüm dışa vurumlarıyla bir bütün olduğunu kanıtlamak olduğunu vurgulamaktadır. Adler'e göre bireyin bütünlüğü onun yaşam tarzıdır (Adler, 1982). Bu bakış bireyin sadece kendi içinde bir bütün olmakla sınırlı olmadığını, içinde bulunduğu sosyal ağın ve koşulların da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Adler, 2008, 1982; Dreikurs, 1977; Sonstegard, 1998b). Dreikurs (1977) bireyin tam olarak anlaşılmasının ancak içinde bulunduğu bağlamın tamamının işe koşulması ile mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada tüm insanların bir sosyal etkileşim ağı içinde oldukları ve sorunlarının da buna paralel olarak daima sosyal bağlamla ilişkili olduğu söylenebilir. Buna paralel olarak Adler (1982) de bireyin bütünlüğü korunarak, içinde bulunduğu sosyal ilişkiler içinde yeniden tanımlandığında onun yaratıcılığının gerçek sınırlarının da görülebileceğini vurgulamaktadır. Bireysel Psikoloji'de kişiliğin bir bütün olduğu savı, Kant gibi filozofların kullandığı felsefi bir terim olan bütünsellik/holizm (holism) kavramı çerçevesinde açıklanmaktadır.

Holizm eski Yunancada bütünlük (wholeness) anlamına gelen holos kelimesinden türemiştir. Holistik yaklaşım, dünyanın temel özelliğinin birbiriyle uyumlu bir bütün olduğunu savunur. Bu yaklaşımda doğal olarak var olan hareketli veya hareketsiz tüm varlıkların birbirinden bağımsız değil bir arada ele alınması gerektiği savunulur. Parçalar varlığı bir bütün olarak açıklamaya yetmez, ancak bütün

hakkında sınırlı düzeyde bilgi verir. Bu anlamda akıl veya yaşam da bütünden türetilmiş kavramlardır. Bu nedenle de bütünlük/yaşamsallık bu mekanistik kavramlarla açıklanamaz (Dreikurs, 1951b). Başka bir deyişle bütün, mekanik bir şekilde isimlendirilmiş parçalar aracılığıyla açıklanamaz. Bireysel Psikoloji, holizm olarak adlandırılan bu anlayışından ötürü, ortaya çıktığı dönemdeki deterministik yaklaşımla ters kutupta yer almıştır. Dreikurs (1951b) Bireysel Psikoloji'nin holistik anlayışının, iki temel farkla deterministik bilimsel anlayıştan ayrıldığını belirtmektedir. Bunlardan birincisi madde, yaşam ve zihnin birbirinin karışımı değil, sürekli ve değiştirilemez elementler olarak ele alınmasıdır. İkincisi ise bütünün kendisinin, aktif bir faktör olmasından ötürü; kendisini oluşturan parçalardan daha önemli kabul edilmesidir. Dreikurs'a (1951b) göre bütün yaratıcıdır (Dreikurs, 1951b). İnsanoğlu kimyasal, fiziksel ve biyolojik yapılar ile fizyolojik ve psikolojik işlevlerden oluşur. Ancak insan bedeni ne tek başına beden ne de tek başına insandır; akıl, aklı ya da düşünceyi kişiliğin toplamından ayırırsanız işlevsiz hale gelecektir. Birey bir bütün olarak aklını ve bedenini kullanır. İnsan organları, fizyolojik ya da psikolojik mekanizması ile değil bir bütün olarak kendisi tarafından yönetilir. Buna kısaca kişiliğin otonomisi ya da kendi kendini belirleme (self-determination) denmektedir (Dreikurs, 1977). Sonuç olarak, holizm tıpkı Gestalt yaklaşımında olduğu gibi bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazla bir şey olduğunu dolayısıyla da kendisini oluşturan parçalar yoluyla açıklanamayacağını, bütünün kendi eylemliliği içinde ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Dreikurs, 1977).

Adleryen kuramın ortaya çıktığı dönemde, insan zihnini ve psikolojik doğasını açıklamada başvurulan temel kavramlardan biri olması bakımından, bilinçaltı (subconscious) kavramının da holistik yaklaşım çerçevesinde açıklanması zorunluluğu doğmuştur. Adleryen Yaklaşım'da insan tüm varoluş alanlarıyla birlikte ele alındığından (Sonstegard, 1998b) geçmişte yaşanmış olsa da bütün deneyimler kişinin şu anki davranış ve tutumlarını etkilediğinden önemlidir. Ancak geçmiş veya gelecek kişinin şu anki davranış ve tutumlarını etkilediği ölçüde anlamlıdır. Diğer bir ifade ile geçmişi anlamlandırmak ancak şu ana anlam kazandırdığında önemlidir (Dreikurs, 1977). Bu bağlamda bilinçaltı tümüyle reddedilmez. Aksine Bireysel Psikoloji'de davranış, sosyal değerler, biliş ve yaratıcılığın büyük oranda bilinçaltından beslendiği

kabul edilir. Ansbacher'e (1982) göre bilinçaltı uyurken, rüya görürken ve psikosomatik hastalıklarda yaşam tarzının bir görünümü olarak daha iyi anlaşılabilir.

Holistik yaklaşım çerçevesinde bilinç ve bilinçaltı aynı temel gerçekten beslenen, birbirini tamamlayan ve işbirliği içinde olan parçalar olarak değerlendirilir (Ansbacher, 1982). Bilinç ve bilinçaltı farkındalığın farklı derecelerdeki halleridir ve tümüyle bilinçli ya da tümüyle bilinçsiz olmak mümkün değildir. Adler'e göre bireyin kendisiyle ilgili olarak tümüyle bildiği ya da tümüyle bilmediği hiçbir şey yoktur. Biri diğerini dışarıda tutmaz ve bir doğrunun iki ayrı ucunda yer alırlar (Dreikurs, 1977). Bilinçlilik bilişin en üst düzey formudur. Ancak bilinçdışı yorumlamalarla ortaya çıkarılacak bir biliş biçimidir. Bilinç net bir biçimde değerlendirme yapmaya, sözel olarak ifade etmeye olanak tanır. Öte yandan birey çevresinde ve kendi içinde olanlardan belirli düzeyde haberdar olduğu için, yaptıklarının büyük bir kısmı da bilinçli farkındalığıyla tercih ettiği şeyler olmaz. Nitekim bilinçaltındaki malzemeler ihtiyaç duyulduğunda bilinç durumuna getirilir. Buradan hareketle bilinçaltı bireyin davranış ve tutumlarını anlamlandırmada bir hipotez olarak kullanılır (Adler, 2008; Ansbacher, 1982; Dreikurs, 1977). Adler'e (2008) göre birey nereye gittiğinden ancak belli belirsiz haberdardır. Bu bağlamda bireyin amacı bir ölçüde psikolojik danışmanın anlam çıkarma veya çalışma hipotezidir (Adler, 2008). İnsanlar farkında olmadıkları ya da sınırlı düzeyde farkında oldukları amaçları, planları veya kafalarındaki şemalar doğrultusunda hareket ederler. Bu onların yaşamlarına ilişkin oryantasyonları olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda bilinçaltı oldukça gerçektir. Adler'e göre bilinçaltının objektif bir gerçekliğe dayanması gerekmez, ancak psikolojik danışmana çeşitli hipotezler geliştirmesi için olanak sunar (Ansbacher, 1982). Ne var ki bireyin amaçları, niyetleri ve ulaşmak istediklerinin birçoğu asla tam bir bilinçlilik durumuna getirilemez. Çünkü bireyin insan olarak sahip olduğu beceri düzeyi ve bilgiler yetersiz kalır. Bu noktada insanoğlu sınırlı süredeki bilinçlilik haline güvenir. Bu gerçek ışığında Bireysel Psikoloji, insanın gördüğünden daha fazla şey olduğunu bildiğinden sadece bilinçli olanı değil bilinçaltı malzemeyi de kullanmaya yönelir (Dreikurs, 1977).

Sonuç olarak Adler'in psikolojisi insanın binci ve bilinçaltıyla bir bütün olarak anlaşılmasını gerektiren bütüncül bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda insan içinde bulunduğu çevre ile bir arada ele alınır. İçinde bulunduğu zamanın yani çağın bir önemi vardır, davranış ve tutumlar içinde bulunduğu kültürden bağımsız olamaz ve kalıtım,

doğum sırası ve cinsiyet gibi önemli faktörler tarafından belirlenen bir dünya algısı ile insan ele alınır. Bu bağlamda insanı anlamak için onun içinde bulunduğu tüm varoluş alanlarını işin içine katmak gerekir (Sonstegard, 1998b). Kuramın insanın bir bütün olarak ele alınması gerektiği yönündeki vurgusu, aynı zamanda insan davranışlarının tümüyle ya da kısmen bilinçli bir biçimde belli bir hedefe dönük (teleolojik) olduğuna ilişkin açıklamalarla da kuvvetlendirilmektedir.

2.1.1.2.2. Teleolojik Anlayış

Bireysel Psikoloji'nin sosyoteleolojik anlayışında insan; iletişimi, davranışları ve duyguları bir bütün olarak, belli bir hedef doğrultusunda şekillenen sosyal bir varlık olarak ele alınmaktadır. İnsan gerçek dünya karşısında yorum yapabilen, seçimleri olan, yaratıcı bir duruş sergileyen ve ancak sosyal bir bağlamda değerlendirilebilecek bir varlıktır (Sonstegard, 1998b). Bu noktada Bireysel Psikoloji içgüdü, dürtü ve bilinç düzeyine ulaşmayan/bilinçdışı gibi rasyonel dayanağı olmayan içsel güçlerle ilgili varsayımlara karşı çıkan bir anlayışa sahiptir (Adler, 1991). Öyle ki Dreikurs (1951b) fiziksel anlamdaki pek çok patolojik belirtiyi bile bedenın kendisini savunma mekanizması olarak görmektedir. O'na göre nedensellikten kurtulunmadığı sürece insana ilişkin açıklamalar yetersiz kalacaktır. Sonuç olarak, Bireysel Psikolojik Yaklaşım'a göre bireyin kendi amaçlarını kendisinin belirlediği iddia edilmekte ve deterministik ya da neden-sonuç ilişkisine dayalı mekanik açıklamalar kabul edilmemektedir. Başka bir deyişle Bireysel Psikoloji'de insan, davranışları ve hedefleri başka güçler tarafından değil kendisi tarafından belirlenen bir varlıktır. Böyle bir varlık kişisel hedefler belirleyebilir, kendi davranış ve yönelimlerini kontrol edebilir, kendi durumunu farklı ortamlarda farklı biçimlerde değerlendirebilir. Aynı zamanda insan kendisini geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olarak sürekli bir biçimde tanımlayabilir. Tüm bu özellikler bireylerin kendi yaşamlarını kendilerinin belirlediği anlamına gelmektedir (Sonstegard, 1998b). Bununla birlikte insanoğlunun doğuştan yetersiz olarak yeryüzüne geldiği ve bu yetersizliği gidermek için de sürekli bir çaba içinde olduğu vurgulanmaktadır (Adler, 2008; 2004). Bu çaba kuramın insan doğasının "teleolojik" yani "hedefe yönelik" olduğu yönündeki belirlemelerinin de dayanağıdır.

Adleryen Yaklaşım'a göre insan doğuştan getirdiği yetersizliklerini gidermek yönünde belli bir hedefe dönüktür ve bu hedef onu harekete geçiren temel güdüleyicidir

(Adler, 2004; Corey, 1996; Dreikurs, 1977; Mosak ve LeFevre, 1976; Shulman, 1962). Bu hedef gerçek olmaktan öte kurgusaldir (fictional finalism). Kurgusal hedef, her koşulda çaba gösterdiği mükemmel konuma ulaşmak için bireyin sahip olduğu hayali simgelemektir (Corey, 1996). Bu hayal onun insan olarak doğmakla yaşadığı yetersizlik duygusunun üstesinden gelmeye dönüktür. Bu çaba ise insanın yaratıcılığını ortaya koymasını sağlamaktadır. Yaşam; başarıya, üstünlüğe ve mükemmelliğe ulaşmak çabasıyla sürekli “üstesinden gelmeye” (overcoming) eğilimlidir. Yaşayan hiçbir canlı yok olmak veya daha kötüye gitmek doğrultusunda yönlendirilemez (Adler, 1982). İnsanoğlu için de aynı belirlemede bulunulabilir. Nitekim birey doğduğu andan, çocukluk yıllarından itibaren çevresindeki çeşitli güçlerle etkileşime girer. Bu etkileşimde birey içinde bulunduğu çevresel koşulları ve sahip olduğu kalıtsal özellikleri kullanarak kendi kişiliğini belirler (Dreikurs, 1977; Mosak, 1989). Adler’e göre kişinin yaşam hedefi her ne kadar kalıtım ve çevrenin sağladığı ham materyallerle yapılandırılmış olsa da bu hedefler kalıtım ya da çevrenin ürünü değildir. Her insan kendi yaşam hedefini belirleyecek yaratıcı güce sahiptir (Adler, 1968’den akt., İnanç ve Yerlikaya, 2010). Adler organ yetersizlikleri ile karşı karşıya olan çocukları bile bu yetersizliklerini kendilerinin yeniden şekillendirdiğini ve bu yetersizliklere ilişkin algılarını yeniden organize ettiklerini belirtmektedir. Bu yetersizlikler kişinin sergilediği tutuma bağlı olarak yaşamı boyunca bir engel olarak kalabileceği gibi daha ileriye doğru gelişmek için itici bir güç de olabilir (Dreikurs, 1977).

Adler’e göre insanın yaratıcılığı, kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmaya çabalamasıyla ortaya çıkar (Adler, 2004). Ancak bir hedef olduğunda bir hareket olacaktır aksi halde bir hareket gerçekleşmeyecektir. Ulaşılabilecek bir hedef olmadığında bir yaratıcılık da olamayacaktır. Bu nedenle de bir çaba olması için bireyin mutlaka bir hedefinin olması gerekmektedir. Bu hedefler hem bireyin belli davranışlarda bulunmasını hem de gelişimini destekler. Adler (2009c) insanı harekete geçiren temel hedefin nasıl oluştuğunu açıklamak için doğadaki fiziksel devinime bakmayı önermektedir. “İnsan kendi başına hedefini nasıl belirleyebilir?” diye soran Adler bu soruya en doğru yanıtın, doğadaki fiziksel olayların gözlenmesiyle verilebileceğini belirtmektedir. Fiziksel dünyada her şey en ideal olan forma ulaşmak için devinim halindedir. Bir ağacın dalı kesildiğinde ağacın tüm gücü bu dalı tekrar yerine koymak için harekete geçecektir. Bu doğal olayda olduğu gibi yaşam fikri de insanı amaca

yöneltir ve Bireysel Psikoloji de insan davranışlarını amaca dönük olarak (teleolojik) açıklar. Bu düşünceden hareketle denilebilir ki eğer bir amaç varsa bu amacın yöneldiği ideal bir form da vardır. Bu ideal forma ise ancak tüm güçlüklerin üstesinden gelindiğinde ulaşılabilir. Söz gelimi zayıf olan bir birey tekrar ayağa kalkmalı, kendini zora sokan yaşam güçlükleri ve yaşamdaki hatalı duruşu ile başa çıkmalıdır (Adler, 2009c). Ne var ki Adler'e (2004) göre ideal forma ulaşmak mümkün olmadığı gibi dünyamız hata ve yanlışlarla dolup taşan bir dünyadır. Hiç kimsenin yaşam anlamı kusursuz ve mutlak doğru değildir. Ancak bilimsel temellere dayalı yaşam anlamlarının ortak özelliklerine ulaşılabilir. İnsan yaşamı bir bütün olarak ele alındığında tek başına hiçbir davranışın bireyin kendisinden daha önemli olmadığı anlaşılmaktadır (Sonstegard, 1998b).

Bireyin temel motivasyon kaynağı olan hedefler, özellikle de uzun dönemli hedefler insanı planlanmış bir tamamlanışa (kendini gerçekleştirme/self-actualization) veya mükemmelliğe doğru davranma yönünde güdüler (Sonstegard, 1998b). Bireyin kendisi için oluşturmuş olduğu hedefler, onun kişiliğinin bütünlüğünü de ortaya koyar. Kişinin kendisi davranışlarının amacını anlamadığı sürece onun yönelimini anlamak imkansızdır. Çünkü o ana kadar kişinin kendisi de bilinçli bir biçimde bunun farkında değildir. Herhangi bir biçimde bireyi harekete geçiren hali hazırdaki hedef, bireyin kişiliğinin tamamını etkiler. Onun geçmişine, şu anına ve geleceğe ilişkin tutumlarını belirler (Dreikurs, 1977). Öte yandan her ne kadar insanlar mutlak bir mükemmelliğe veya tamamlanışa ulaşamazlarsa da hedefler daima bir kurgu olarak kalır ve kişi o hedefleri sanki gerçekleştirmiş gibi yapar (Sonstegard, 1998b). Burada birçok yaşam hedefi ve buna bağlı olarak da birçok farklı yaşam tarzından söz edilebilir. Bu amaç kısmen çocuğun erken dönemdeki yaşantıları ile şekillenir. Örneğin yemek ve beslenme ile ilgili yaşanan güçlükler -ki bu güçlükler yaşamı boyunca devam edebilir- bireyin yetişkin yaşamındaki sorunlarının kökeninde yer alabilir ve yaşam hedefi de bu çerçevede şekillenebilir. Diğer taraftan fiziksel imkanlar, yetenekler, sezgiler ve içgüdüler bireyin yaşam hedefinin belirlenmesinde önemli rol oynarlar (Adler, 2009c). İnsanlar daima kendileri için doğru olduğuna inandıkları bir yolla yaşamdaki güçlükleriyle başa çıkmaya eğilimlidirler. Davranışlarının kararlılığı ise onların kendileri ve çevrelerine ilişkin düşüncelerine bağlıdır. İnsanlar sorunları ile başa çıkmak konusunda çaba sarf ederler ve bu çaba da oldukça yapılandırılmış olan yaşamın içinde

gerçekleşir. Ancak başarının nasıl ortaya çıktığı bireyin kendisine bağlıdır (Adler, 1991). Bu bağlamda bireyin yaşama ve kendisine ilişkin fenomenolojik algısı ve özel mantığının önemi ortaya çıkmaktadır.

2.1.1.2.3. Fenomenolojik Yaklaşım veya Özel Mantık

Bireysel Psikolojik Yaklaşım'da bireyin fenomenolojik algısına diğer bir ifade ile bireyin kendisine, çevresine, olaylara veya durumlara ilişkin bireysel algılarına özel bir önem verilir. Adler (1982) her bir bireyin başarı ya da üstünlük algısının kendine özgü olduğunu ve bu nedenle de Bireysel Psikoloji'nin her bir bireyi kendi kişisel gelişimi ve algısı çerçevesinde inceleme ve ele alma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Adler'e göre "gerçek" her zaman bireyin ona verdiği anlamla ilişkilidir ve ancak o anlam çerçevesinde kavranabilir (Sonstegard, 1998b). Diğer bir ifadeyle bireyin sergilediği davranış ancak onun subjektif bakış açısının yardımıyla anlaşılabilir. Bu bağlamda bireyin kendine ve yaşamın nasıl olduğuna ilişkin geliştirdiği inanç veya kendi algısı gerçek yaşamın nasıl olduğundan daha önemlidir (Corey, 1996). Bu belirlemeden hareketle, Bireysel Psikoloji bireylerin her birinin yaşama karşı tutumlarının kendi içinde son derece tutarlı ve özel bir mantıkla (private logic) şekillendiğini ve asıl olanın bu mantığı kavramak olduğunu ileri sürer.

Bireysel Psikoloji alan yazını incelendiğinde, özel mantığın insan doğasını açıklamanın yanında, özellikle danışanın terapötik süreçteki problemlerine aracılık etmesi bakımından önemsendiği dikkati çekmektedir (Dreikurs, 1944/1945; Manaster, 2009; Sonstegard, 1998b). Başka bir deyişle özel mantık özellikle bir problem duruma işaret etmektedir. Nitekim Bireysel Psikoloji ruhsal sorunları tanımlarken kişinin sahip olduğu özel mantığı ve genel mantığı dikkate alır ve özel mantık ile genel mantık arasındaki çatışmayı normalliğin ölçütü olarak görür (Dreikurs, 1944/1945; Manaster, 2009). Bu nedenle de özel mantığın; toplumun büyük çoğunluğu tarafından kabul edilen genel mantığın bir karşı tezi olarak daha iyi anlaşılabilmesi söylenebilir.

Genel mantık, Adleryen Yaklaşım'da bireyin yaşam güçlükleri karşısında gerçekçi bir biçimde davranmasına aracılık eden mantık olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda genel mantık çoğu zaman herkes tarafından kabul görür ve bu mantık gerçeği olgun bir biçimde kabul etmeyi ve oluşları da bu bağlamda değerlendirmeyi içerir (Forman ve Crandall, 1986). Öte yandan genel mantığın net ve ölçülebilir kriterleri

olmamasına karşın, uygulamada çoğu zaman bir mantığın sosyal yaşamda kabul edilen genel mantıktan ne ölçüde farklılaştığı ve aralarında ne ölçüde bir çelişki olduğu görülebilir (Manaster, 2009). Buna karşın özel mantık oldukça kişisel bir bakış açısıyla oluşur ve bireyin çevresine uyumsuzluğu ile karakterizedir. Bu mantık bir bakıma bireyin kendisini ve diğerlerini otistik bir bakış açısı ile algılamasını içermektedir (Forman ve Crandall, 1986). Adler'e göre genel mantık çerçevesinde bakıldığında toplumun çoğunluğu tarafından doğru kabul edilen düşünme biçimiyle hareket edildiği görülür. Normal bireyler toplumun genellikle paylaştığı değerleri, fikirleri, ahlaki yaklaşımı benimser. Ayrıca normal birey ne yapması gerektiğini, neyin yanlış neyin doğru olduğunu ve ne şekilde davranması gerektiğini bilir. Sadece çok düşük düzeyde genel mantık çerçevesinde kabul görmeyen eylemleri vardır. Ancak özel mantık toplumun geneli tarafından kabul edilen mantıktan uzaktır ve çatışmalıdır (Dreikurs, 1944/1945). Manaster (2009) özel mantığın bireyin yetersizlik ve üstünlük çizgisinde kendini görmek istediği yere ilişkin hatalı belirlemelerini içerdiğini ve bu mantığın içinde hatalı inançlar, abartılar ve çarpıtmaların yer aldığını belirtmektedir. Aurby (1974) de danışanın sergilediği özel mantık yoluyla onun temel hataları ve yanlış kavramsallaştırmalarının ortaya çıkarılabileceğini belirtmektedir. O'na göre danışanın bu hatalı değerlendirmeleri hem psikolojik danışman hem de danışanın kendisi tarafından anlaşıldığında danışma süreci başlayabilir. Sonstegard da (1998b) benzer biçimde Bireysel Psikoloji'yi benimseyen bir danışmanın bireyi sosyal yaşamın içine sokabilecek olan özel mantığı üzerinde çalışması gerektiğini belirtmektedir.

Özel mantığın bu denli önemszenmesinin temelinde, bireyin duygularının, bilişlerinin ve en sonunda da kurgusal hedefine dönük çabalarının bu mantık çerçevesinde şekillendiği yönündeki belirlemeler yatmaktadır. Dreikurs'a (1977) göre bireyin kendisine ve yaşama ilişkin özel mantığı veya ön yargısı -ki bu yargı subjektiftir- sürekli değişen bir dünyaya katılma ihtiyacını gidermek için geliştirilir. Ancak bu hiçbir zaman tam olarak bilinçli bir biçimde gerçekleşmediği için duygular bunu ortaya koymada aracı olurlar. Diğer bir deyişle dünyaya uyum sağlamak için öznel algı çerçevesinde ve bilinçsiz olarak geliştirilen özel mantık duygular yoluyla kendini açığa vurur. Bu bağlamda diğerleri ile iletişim kurmaya aracılık eden sevgi gibi (Mosak, 1989) olumlu duyguların yanında, panik gibi (Neuringer, 1974) yıkıcı duyguların da özel mantıktan beslendiği söylenebilir. Öte yandan Adleryen Yaklaşım'a göre bireyin

benmerkezci, katı, mutlak ve savunmacı bilişsel stili diğer adıyla özel mantığı onu problemlerin çözümünden uzaklaştırır ve bireyi bir panik havasına sokarak sorunla başa çıkamayacağı duygusuna yol açar (Neuringer, 1974). Sonuç olarak bireyin duyguları özel mantığından bağımsız değildir. Nitekim duygular içinde bulunan sosyal ortamlarda hedeflenen konuma gelmek için başvurulmuş araçlardır (Dreikurs, 1977; Mosak, 1989). Bu bağlamda bireyler duygularını kendileri yaratırlar. Ancak duygular mantığın dışında, ondan bağımsız bir biçimde değil onun yönlendiriciliği altında oluşurlar. Duyguların altında kişiye özel, genel mantıktan farklı ve bilinçli biçimde tanımlanamayan bir mantık yatmaktadır (Dreikurs, 1977). Sonuç olarak özel mantığın bir anlamda bireyin hatalı yaşam tarzının da temelinde yer aldığı görülmektedir. Nitekim Manaster (2009) özel mantığın bireyin kurgusal hedefine ulaşma doğrultusunda motivasyon kaynağı olduğunu ve kişinin özel mantığı çerçevesinde sanki bu kurgusal hedefe ulaşmış gibi yaşadığını belirtmekte ve bu bağlamda birçok farklı biçimde yanılmanın söz konusu olabileceğini vurgulamaktadır (Manaster, 2009).

Sonstegard (1998b) bireylerin yaşamlarına ilişkin anlamsal çıkarımlarının her zaman kesin bir doğruluk içermeyeceğini varsaymak gerektiğini, çünkü kendini yanıltmanın (self-deception) insan doğasının bir parçası olduğunu belirtmektedir. Ona göre her hangi bir kurgusal hedefe yönelmek için yanılmalı bir algıya ihtiyaç vardır. İnsanlar yaşamak için sürekli olarak bireysel bir biçimde yaşamlarını ve hedeflerini yorumlarlar ve tüm yaşam öznel yorumlar üzerine kuruludur. Buna bireysel mantık olarak da bakabiliriz. Bu mantık aynı zamanda yaşam tarzını da ortaya koyar. Diğer taraftan Mosak da (1989) kişilerin kendilerine göre “doğru” olduğuna inandıkları için mitler oluşturduklarını ve yaşamlarını da bu mitlere göre yönlendirdiklerini ileri sürmektedir. Bu noktada bireyler birçok hatalı çıkarıma ulaşabilmektedir. Mosak yaygın temel hatalarla ilgili yaptığı analiz sonucunda; aşırı genelleme (dünyada adalet yoktur), yanlış veya imkansız hedefler (sevilmek istiyorsam herkesi mutlu etmeliyim), yaşamın ve yaşam taleplerinin yanlış algılanması (yaşam benim için çok zor), bireyin kendi değerini yadsıması (ben çok aptalım, neden insanlar benimle bir şeyler yapmak istesin ki) ve hatalı değerler (kim zarar görürse görsün, zirveye yerleşmeliyim) olmak üzere beş temel hata olduğunu ortaya koymuştur.

Yaygın temel hatalar bağlamında oluşan amaçlara ulaşma çabası beraberinde çeşitli güçlükleri de getirmektedir. Mosak ve LeFevre (1976) insanın yöneldiği böylesi

amaçların kendi içinde çatışmalara yol açabileceğini diğer bir ifade ile insanın kendi iç çatışmalarını yaratabileceğini belirtmektedir. Mosak ve LeFevre'ye (1976) göre insanlar çoğunlukla yaratılan bu çatışmanın yöneldiği hedefin de farkında değildirler. Sadece, tamamen içsel olarak bu çatışmaların yarattığı huzursuzluğu yaşarlar. Çatışma yaşayan birey davranışlarının kendi kontrolünde olmadığı hissini yaşar, kontrol edildiğini ve zorlandığını hisseder. Bu duygular çoğunlukla çaresizlikle sonuçlanır. Bu çaresizlik içinde her iki durumu da aynı zamanda çözmeye çalışır ki bu mümkün değildir. Bu durum ise bir duygusal ikilem (ambivalence) yaratır ve duygusal ikilem ise daima içinde kendini yanıltmayı da içerir.

İnsanlar içsel çatışmalarını çözmekten neden uzak dururlar? Mosak ve LeFevre (1976) bu sorunun birkaç cevabı olduğunu vurgulamaktadırlar. Bunlar; (1) insanlar bir karar almanın getireceği sorumluluktan kaçınıyor olabilirler, (2) kişinin ne yapması gerektiğine karar vermemesi, yaşamın kendisini yerine getirmekle yükümlü kıldığı sorumlulukları da almaması anlamına geldiğinden, işler yolunda gitmediğinde başkalarını suçlayabilme fırsatı verebilir, (3) kişi suçluluk hissetmeden kötü bir pozisyonda kalmayı tercih edebilir, (4) kişi kendisine ve diğerlerine yaşam güçlükleri karşısında kahramanca mücadele ediyor izlenimi verebilir ve (5) çatışmalar kişinin kendi kendine yaratmış olduğu bu olumlu tabloyu besleyen belirtilerin gelişmesini sağlayabilir. Bu tablo nevrotik eğilimin tipik bir göstergesidir. Bu tür çatışmalar gerçek problemlerin üzerini kapatmak için başvurulan bir savunma biçimidir ve kişinin gerçek yaşam görevlerinden muaf kalmasına hizmet eder. Öte yandan bireyin motivasyonu hakkındaki farkındalıkları her zaman değişimle sonuçlanır. Böylesi bir motivasyon bireyi doğal olarak diğerleri ile işbirliği yapmaya ve kendisini bir grubun üyesi haline getirmeye eğilimlidir (Sonstegard, 1998b). Diğer bir ifade ile bilinçli bir şekilde bir hedefe yönelmek insanı, doğasında bulunan sosyal varlık özelliklerine yakınlaştırmaktadır.

2.1.1.2.4. Sosyal İlgi

Bireysel Psikoloji, sosyal ilgi (social interest) terimiyle kavramsallaştırdığı, insanın sosyal yanına özel vurgu yapar ve sosyal ilginin derecesini sağlıklılığın bir ölçüsü olarak ele alır. Adler'e (2008) göre ruh sağlığı sadece bir hastalığın yokluğu değil, daha az hatalı olan bir sosyal yaşam biçimi anlamındadır. Bu nedenle de Adler (2009c)

bireyin toplumsal bağlamını dikkate almadan, onu incelemenin bilim dışı olduğunu vurgulamakta ve bu bağlamda Bireysel Psikoloji'yi bireyler arası ilişkileri inceleyen bir bilim olarak nitelendirmektedir (Adler, 2008). O'na göre sosyal ilgiyi psikolojik yapının dışına çıkarmak evrensel geçerliği olmayan ürünler vermeye neden olacaktır (Adler, 2009c).

Sosyal ilgi en geniş anlamıyla bireyin içinde yaşadığı dünya ve birlikte yaşadığı insanlara olan ilgisi olarak tanımlanabilir (Ansbacher, 1982). Bu bağlamda sosyal ilgi yalnızlığın bir karşı tezi olarak bireyin diğer insanlarla yakın ilişki kurma ihtiyacına işaret etmektedir. Diğer insanlarla yakın ilişki kurma ise bireyin akranlarıyla bağ kurmasına, işinden doyum sağlamasına, başkalarıyla işbirliği yapmasına ve sonuçta toplumsal bir varlık olarak bu duyguyu yaşamasına dayanır (Brough, 1994). Bu bağlamda sosyal ilgiye sahip olmak, bireyin kendisini bir gruba ait hissetmesine hizmet ederken; sosyal ilgiden yoksunluk ise bireyin diğerleri ile işbirliği yapmasını engellemekte, sınırlandırmakta veya diğerlerini birer düşman veya rakip olarak görmesine yol açmaktadır (Dreikurs, 1957). Başka bir ifadeyle düşük sosyal ilgi, başkalarıyla yarışma ve kişisel üstünlük çabası ile karakterize iken yüksek sosyal ilgi bireyin ailesi, arkadaşları, içinde yaşadığı toplum ve en genelde insanoğlunun geneliyle işbirliği kurması ile karakterizedir (Adler, 2009c, 2004, 1991; Hjelle, 1975). Bu görüşe paralel olarak sosyal ilginin bireyin ruh sağlığı ile ahlaki davranışları arasında bir köprü işlevi gördüğü belirtilmektedir (Edgar, 1986). Nitekim insanlar kendilerini diğerleri üzerinden tanımlarlar. Bu bağlamda sosyal ilgisi gelişmiş bireyler, diğerlerini kendi yardımcı egosu gibi algırlar ve bu nedenle de suç işlemek gibi yıkıcı davranışların sergilenmesi anlamsızlaşır. Sosyal ilgisi yüksek insan başkalarına zarar vermek gibi bir durumla karşılaştığında; insanlık görevini yapmadığı, başkasının hakkını çiğnediği ve suçluluk duyacağı korkusundan kendini alıkoyamaz, bu nedenle de ahlak dışı davranmaz. Basit bir biçimde sağlıklı insan ahlaki davranır çünkü bu onun doğal sosyal ilgisinin sonucudur (Edgar, 1986).

Adler'e göre bireyler doğuştan sosyal yönelimli olarak doğarlar. Yaşamdaki ilk görev sosyal bir görevdir. Çocuk ilk ağladığında bile bu yolla sosyal bir ilişki kurmaya başlar (Adler, 2009c). Adleryen Yaklaşım'a göre her çocuk temelde diğer insanlarla bir bağ oluşturma veya toplumun ve ailenin bir parçası olmaya ayrıca diğerlerinin gözünde değerli olduğunu veya kendisi olmadığında bir şeylerin eksik olacağına inanmaya

ihtiyaç duyar. Doğuştan getirilen bu eğilimler ancak ebeveynlerin uygun tutumları sayesinde çocuğun ailesine ve topluma fayda sağlayacak bir yetişkin olmasına hizmet eder (Bettner, 2006; Lew ve Bettner, 2010). Sonuç olarak bireyler kendilerini güvende, kabul edilmiş ve diğerlerinin gözünde değerli olduklarını hissetmek gibi temel gereksinimlerini karşılamak üzere aile ve toplum içinde bir yer edinmenin yollarını ararlar (Corey, 1996).

Corey'e (1996) göre yaşanan birçok sorun değer verilen bir grup tarafından kabul edilmeme korkusundan kaynaklanmaktadır. Ait olma duygusu karşılanmadığında kaygı kaçınılmaz olacaktır. Adler (2009c, 1991) de tüm yaşam ödevlerinin sosyal bir bağlam içinde oluştuğunu ve yaşanan sorunun her zaman için sosyal ilgi yoksunluğundaki çeşitli dereceler ve buna bağlı olarak yapılması gerekenlerin yapılmamış olması ile ilgili olduğunu vurgulamaktadır. O'na göre hayvanlar veya zihinsel yetersizliklere sahip olan insanlar dışında, çoğu zaman hemen herkesin sorunları sosyal ilginin derecesi ile ilgilidir. Bu bağlamda sosyal ilgi insan doğasının bir parçasıdır, ancak doğuştan sahip olunan bir yetenek değil insanın sergileyip sergilememe kararını kendisinin verdiği bir yönelimdir (Adler, 1991).

Adler (2009c; 2008; 2004) duyu organlarının çalışmasının bile toplumsal bağlam içinde ele alınması gerektiğini çünkü duyu organlarının ancak sosyal yapı içinde anlamlı işlevi olduğunu vurgulamaktadır. Nitekim duyu organlarındaki kusurlar bireyin diğerlerinin yaşantılarını paylaşma derecesini kısıtladığından yetersizlik duygusunun gelişmesine de kaynaklık etmektedir (Adler, 2008). O'na göre ancak toplumun esenliğine katkıda bulunmak isteyen, ilgisi yalnızca kendi üzerinde yoğunlaşmayan çocuklar organsal yetersizliklerini dengeleyebilir (Adler, 2004). Öte taraftan diğerleri ile olan ilişkilerindeki abartılmış yetersizlik duygusu veya kendini sınırlandırma, başarısız olma korkusu gibi faktörler bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamdaki konumu hakkında şüpheye düşmesine yol açar. Bir gruba dahil olan bir birey yerine, kendini sınırlandırmış olan birey dış dünyayı bir tehdit olarak algılar ve sürekli olarak savunma halinde olur. Diğerleri ile olan ilişkiler konusunda cesaretsizlik ise uyumsuzluk ile son bulur (Sonstegard, 1998b).

Adler'e (2008) göre insanoğlu için mutlak bir doğru yoktur, ancak bu doğruya en yakın bir şey var ki o da toplumsal yaşamdır. O'na göre hayatta başarılı olamamış kişilerin hepsi (nevrozlular, psikozlular, suç işleyenler, canlarına kıyanlar, sapıklar vb.)

toplumsallık duygusundan yoksun kimseler veya toplumsal yaşamda pay sahibi olamayan kişilerdir (Adler, 2004). Bu bakış açısına göre sosyal ilgi geliştikçe yetersizlik duygusu ve yabancılaşma da azalmaktadır. Bireyler sosyal ilgilerini ortak eylemler ve karşılıklı gösterilen saygı ile ifade ederler. Sosyalleşmemiş bireyler cesareti kırılmış ve yaşamın üretken/verimli olmayan ya da yararsız tarafında yer alırlar (Corey, 1996). Toplumsallık duygusundan uzak olan kişilerin başarı yolunda çaba harcamalarının nedeni kişisel bir üstünlük sağlamaktır. Kazanacakları zaferler yalnız kendileri için bir anlam taşımaktadır. Ancak yaşama verilen kişisel anlam asla gerçek bir anlam olamaz. Bir anlamdan söz edilebilmesi için onun başka insanlarla ilişki çerçevesinde oluşması gerekir (Adler, 2004).

Adler (1991) tek tek bireyler için olduğu gibi, insanoğlunun toplumsal olarak da ilerlemesinin ancak üst düzeyde gelişmiş bir sosyal ilgiyle mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Ancak O'na göre modern toplumlarda insanların büyük bir çoğunluğunun sosyal ilgileri düşüktür. Buna örnek olarak da insanların “neden komşumu sevmek zorunda olayım ki?” ya da “benden sonrası beni ilgilendirmez” gibi ifadeleri vermektedir. Ancak Adler'e göre insanoğlunun var olması kadar ilerlemesi/gelişmesi de kaçınılmazdır ve bu ancak yüksek derecede bir sosyal ilgi ile mümkündür. Buradan hareketle, bireyin sorunlarının çözümünün ancak sosyal bağlamında ele alındığında çözülebileceği söylenebilir. Sonuç olarak, Bireysel Psikoloji'nin temel anlayışının altında mutluluk ve başarının geniş ölçüde sosyal bağlantılarla ilişkili olduğu inancı yattığından (Corey, 1996) psikolojik olgunluğun en önemli ölçütü de toplumsal ilgi veya toplumsal duygu olarak görülmektedir (Hjelle, 1975). Sosyal ilgi, bireyin, her biri sosyal bağlamla ilişkili olan yaşam ödevleri karşısındaki tutumları yoluyla daha net olarak ortaya çıkmaktadır.

2.1.1.2.5. Yaşam ödevleri

Bireysel Psikoloji'de insan doğasını ve yönelimini anlamaya yönelik başvuru kavramlarından birisi de insanoğlunun sosyal yanıyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan yaşam ödevleri (life tasks) kavramıdır. Adler (2008) başarılı bir yaşam için, başka bir deyişle bireyin tam anlamıyla işlevsel olabilmesi için üç temel alanda başarılı olması gerektiğini belirtmekte ve bu alanlarda başarılı olmayı yaşam ödevi olarak görmektedir. Bunlar arkadaşlık kurma (sosyal ödev), topluma katkıda bulunabilme (iş ve mesleki

ödev) ve yakın ilişki oluşturabilme (sevgi, aşk ve evlilikle ilgili ödev) görevleridir. Bu üç alan da toplumsal oluşum içindedir ve sosyal bağlamından ayrı tutulamaz. İnsan için yaşamın anlamı da bu üç temel ödev tarafından şekillenir.

Adler insanın yaşam anlamı arayışında yerine getirmek durumunda olduğu üç ödevle ilgili şöyle söylemektedir:

“Bireysel Psikoloji’nin bildiği hiçbir sorun yoktur ki iş-güç, toplumsallık ve cinsellikten oluşan bu üç temel sorundan birine indirgenmesin.

Özellikle bu üç ödev karşısındaki tavır ve tutumuyla içimizden her biri yaşamın anlamına ilişkin en içtenlikli inancını bütün açıklığı ile dile getirir.” (Adler, 2004, s.11).

Adler (1982) bireyin yaşam karşısında yerine getirmek durumunda olduğu görevlerdeki aksaklıkların; diğerlerine yönelik davranış, iş ve sevgi olmak üzere üç yaşamsal probleme dönüştüğünü vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle, üç yaşam ödevi, üç sorun alanına karşılık gelmektedir. Adler’e (2004) göre insanlar kendilerine; (1) sosyal ödevleriyle ilgili olarak “İnsanlar arasında kendime nasıl bir yer belirlemeliyim ki onlarla birlikte çalışıp toplumsal yaşamın nimetlerinden onlarla birlikte yararlanabileyim?”, (2) iş ve mesleki ödevleri ile ilgili olarak “İçinde yaşadığım bu dünyada hayatta kalmamı sağlayacak nasıl bir uğraş bulabilirim kendime?” ve (3) aşk ve evlilikle ilgili ödevleri ile ilgili olarak da “İnsanların iki ayrı cinsiyete sahip olduğu, aynı zamanda insan soyunun devamının ve insanlığın ayakta kalmasının cinsel yaşama bağlı bulunduğu gerçeğini dikkate alarak davranabilmek için ne yapmalıyım?” gibi sorular sorarlar. İnsanların bu sorulara verdikleri cevaplar ve bu bağlamdaki davranış kalıpları, onların yaşam karşısındaki tarzlarını da ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile kişinin bu sorunlar karşısında sergilediği tutum aslında yaşam karşısında takındığı tutuma karşılık gelir (Adler, 1982).

Yaşam anlamı arayışında yerine getirilmesi gereken sosyal ödev, bireyin içinde bulunduğu toplumdaki diğer insanlarla olan ilişkisi ile ilgilidir. Adler’e göre insanlar kendilerindeki güçsüzlükler, yetersizlikler ve sınırlamalardan ötürü her zaman başkalarına bağımlı durumda olduğundan topluluk içinde yaşarlar. Dolayısıyla yaşam sorunlarının çözümü için bu bağımlılığın dikkate alınması gerekmektedir. Ona göre işlevsel bir yaşam sürebilmek ve anlamlı bir varoluşa sahip olabilmek için, insanın bir toplum içinde yaşadığı ve tek başına kaldığında yok olup gideceği gerçeğini göz önünde

bulundurması gerekmektedir (Adler, 2004). Hiç kimse tek başına kendi kendine yeterli değildir. Her birey, insan olarak diğerlerine bağımlıdır. Sosyal yaşamın gereği olarak herkes birbiriyle dayanışmak zorundadır. İşbirliğine yatkın olan kişi kendisinin de insan sınıfının bir parçası olduğunu gönüllü ve istekli olarak kabul eder (Mosak, 1989). Bu ise insanlığın ikinci ödevi olan iş ve mesleki etkinliği ile ilgili olan görevini doğurur (Mosak, 1989). İnsanın yerine getirmek durumunda olduğu iş ve meslek ile ilgili olan görevi Adler'e göre; insanın, başka bir yerde değil, dünya denen bu zavallı gezegenin kabuğunda yaşıyor olmasından kaynaklanmaktadır. İnsanlar dünyanın kendilerine verdiği olanaklar ölçüsünde kendilerini geliştirmek durumundadırlar. Bunu yaparken hiç yanlışsız, kesinlikle doğru bir çözüm bulunamaz ancak var olan çözümler içinde en iyisi bulunabilir. Bu nedenle de insanın çabası bu yönde olmalıdır (Adler, 2004). Mosak (1989) sevgi ve evlilikle ilgili ödevi, karşı cinsle yakın ilişki kurma ödevi olarak adlandırmaktadır. O'na göre bu ödev insanın iki cinsiyet olarak yaratılmış olmasıyla ilgilidir ve insanın sahip olduğu cinsiyete göre yerine getirmesi gereken görevleri anlaması gerekmektedir. Birey kendi cinsiyet rolünü toplumun ön gördüğü ve kültürel temelde açıklandığı gibi tanımlamak durumundadır ve karşı cinsle olan ilişkilerini de bu bağlamda değerlendirebilmelidir. Karşı cins düşman değildir tam aksine bireyin bir parçasıdır. Bu nedenle de bireyin karşı cinsle işbirliği kurması gerekmektedir (Mosak, 1989). Karşı cinsle işbirliğinin yolu, bireyin karşı cinsten birine sevgiyle bağlanması ve en sonunda da bir evlilik gerçekleştirilmesinden geçmektedir. Yaşam karşısında başarılı olmak isteyen hiçbir erkek ve hiçbir kadın bu ödevden kaçınmaz (Adler, 2004).

Bireysel Psikoloji'de yukarıdaki üç ödev ek olarak Dreikurs ve Mosak (1967) dördüncü yaşam ödevi olarak bireyin kendisi ile başa çıkması (coping with oneself) ödevini (Akt. Mosak, 1989), Mosak ve Dreikurs (1998) da beşinci yaşam ödevi olarak tinsel ödevi (spirituality) eklemiştir. Dördüncü ve beşinci ödevler Adler'in kurama doğrudan kattığı ödevler değildir (Mosak ve Dreikurs, 1998). Bireyin kendisi ile başa çıkması ödevi onun kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ile ilişkilidir. Kişinin kendisi ile başa çıkması; gerçek ben ile algıladığı ben arasındaki uyumla mümkün olabilir. Gerçek ben ile algılanan ben arasındaki uyumun derecesi bir yarıyla ben ve diğer insanlar arasındaki uyumun da ölçüsüdür. Bu anlayış özne olan ben ile obje olan ben arasında bir ayırım yapmaya dayanmaktadır. Bu ayırım aynı zamanda ruh sağlığını

değerlendirmek için bir zorunluluk olarak değerlendirilmektedir (Mosak, 1989; Mosak ve Dreikurs, 1998).

Bireysel Psikoloji’de tinsel, varoluşsal, metafiziksel, metapsikolojik, ontolojik veya anlam arayışı gibi birçok farklı biçimde ifade edilen yaşam ödevlerinden birisi de tinsel/manevi (spirituality) ödevdir. Bu yaşam ödevi temelde insanoğlunun varoluşu ve tanrıyı ele alışı ile ilişkilidir. Mosak ve Dreikurs (1998) çoğu zaman bilinçdışı bir biçimde kişinin tanrıya inandığını veya inanmadığını ancak bu durumun tümüyle bir dini bağlamı olmadığını belirtmektedir. Onlara göre birçok psikolog, tanrı inancının sadece dini bir işlevi olmadığı konusunda hemfikirdir. Çünkü insanoğlunun dünyanın nasıl var olduğuna, ölümden sonra kendisini nelerin beklediğine ve en nihayetinde de yaşamın anlamının ne olduğuna ilişkin soruları vardır. Bireysel Psikoloji’de bu sorulara cevap vermek, kişinin yaşam karşısında yerine getirmek durumunda olduğu bir ödevdir (Mosak ve Dreikurs, 1998). Bu bağlamda her insanın evreni, varoluşu ve tanrıyı tanımlamaya ilişkin sorunlarla ilgili olması gerekmektedir. Dushman ve Sutherland (1997) da insanın tinsel görevi ile ilgili ruh kavramını öne çıkarmakta ve ruh kavramının tinsel bir öge olarak bireyin kendisini ve diğerlerini anlamayı kolaylaştırdığını belirtmektedirler.

Yaşam karşısında yerine getirilmesi gereken tinsel görev Mosak ve Dreikurs (1998) tarafından tanımlansa da temelini Adler’in insanların manevi yönüyle ilgili bazı görüşlerinden de güç aldığı söylenebilir. Nitekim Adler’e (2009b) göre tinsel boyut, kişilik yapısının altında yatmakta ve kişinin sosyal, iş ve sevgiye ilişkin algılarını anlamayı kolaylaştırmaktadır. O’na göre tanrıyı düşünmek; mükemmellik, büyüklük ve üstünlük ile ilgili düşünceleri keskinleştirmektir -ki bu düşünce ve duygu tarih öncesi çağlardan beri olagelmıştır. Tanrı olmak arzusu, O’nun izinden gitmek, O’nunla olmak bir içgüdü veya dürtü değil amaçlara ulaşma çabasıdır. Tanrı inancı insanı yükseklik ve üstünlük fikri doğrultusunda harekete geçirir. Çünkü büyüklük veya üstünlük, gerilimi ve yetersizlik duygularını baskılayıcı bir işlev görür. Bir nihai hedef olarak tanrıya ilişkin inanışın, yaşam yolunda bireylerin yapması gerekenler konusunda motive edici bir işlevi bulunmaktadır. Bununla birlikte Bireysel Psikoloji bireyleri, bu anlamda bilimsel olarak ele alır, dinin yolundan gitmez (Adler, 1987).

Sonuç olarak, Bireysel Psikoloji’nin yaşam ödevlerine ilişkin açıklamalarına bakıldığında, bireylerin yaşam ödevleri karşısındaki tutumlarının ve bu ödevlerdeki

başarılarının, en genel anlamıyla onun yaşamdaki başarılarının da belirleyicisi olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşam karşısında yerine getirmek durumunda olduğu görevlere ilişkin tarzını veya tutum ve davranışlarını şekillendiren temel faktörlerden birisi de aile içi ilişkiler ve ilk deneyimlerin geçirildiği aile yaşantılarıdır.

2.1.1.2.6. Aile Yaşantıları

Bireysel Psikoloji’de, bireyin içinde yetiştiği sosyal ve duygusal iklim, kuramsal karşılığıyla “aile atmosferi” içinde geçirilen erken dönem yaşantılar ve/veya ilk yaşam deneyimleri, bireyin yaşamın yararsız tarafında (sağlıksız veya normal olmayan) kalmasına aracılık eden temel faktörlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Bu yaşantılar ile ilgili edinilen bilgiler psikolojik danışma sürecinde son derece değerli malzemeler olarak değerlendirildiğinden, bir psikolojik danışmanın bu bilgileri dikkate alması gerekmektedir (Toman, 1959). Bireysel Psikoloji’nin psikanalitik yaklaşımlar arasında sayılmasının da asıl olarak erken dönem yaşantılara verdiği önemden kaynaklandığı söylenebilir. Bu noktada, çocuğun içine doğduğu ilk sosyal ortam olması bakımından, aile özel bir öneme sahiptir. Nitekim ebeveynler çocukların karşılaştıkları en erken ve belki de tek modellerdir. Çocuklar ebeveynlerinden hangi değerleri benimsemeleri gerektiğini, nasıl tutumlara sahip olurlarsa daha iyi olacağını ve sorunlarıyla başa çıkmak için ne gibi yollar olduğunu öğrenirler (Shulman, 1962). Bireysel Psikoloji’de ailenin çocuğun yaşam tarzını geliştirmesindeki önemi; aile atmosferi (family atmosphere) ve/veya aile yapısı (family constellation), doğum sırası (birth order)/kardeş ilişkileri (sibling relationships) ve ilk anılar kavramları ile açıklanmaktadır. Aşağıda bu kavramlar sırasıyla açıklanmaktadır.

2.1.1.2.6.1. Aile Atmosferi ve/veya Aile Yapısı

Aile atmosferi ve aile yapısı kavramları birbirlerine oldukça yakın kavramlardır ve birbirlerinin yerine sıkça kullanılmaktadır. Aile atmosferi, ailenin çeşitli değerler ışığında şekillenen genel yaşam tarzını, aile yapısı ise aile bireylerinin birbirlerine göre konumu ve birbirleri ile olan ilişkilerine işaret etmektedir. Bu bağlamda aile atmosferi kavramının çocuğun içinde yetiştiği ailenin genel yaşam biçimi ve bu genel yaşam biçiminin çocuk üzerindeki etkilerine işaret eden daha kapsayıcı bir özellik gösterdiği söylenebilir. Diğer bir ifade ile aile yapısı, aile atmosferi içinde şekillenen bir özellik

göstermektedir. Söz gelimi ebeveynlerin çocuklarına uyguladıkları disiplin yöntemleri, birbirleri ile olan ilişkileri, çocuklarından yana ortaya koydukları-görünen hırslarının düzeyi, aile sistemi içindeki çatışma çözme becerileri ve aile değerleri gibi veriler bireyin içinde yetiştiği aile atmosferi hakkında bilgi verir (Kottman ve Warlick, 1989; Sweeney, 1989). Öte yandan aileden birinin ölmüş olması, ekonomik güçlükler, ailenin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevre, ailedeki hastalıklar gibi birçok faktör aile atmosferi üzerinde etkilidir (Shulman, 1962). Sonuç olarak en geniş anlamıyla aile atmosferi ailenin duygusal iklimi olarak tanımlanabilir (Bettner, 2006). Aile yapısı kavramı ise çocuğun doğum sırası, kardeşlerin birbirlerine ilişkin tutum ve davranışları hakkında bilgi verir. Örneğin kim kimi korurdu, kim kiminle oynardı, kim kimi kıskanırdı, kim daha zekiydi, kim daha becerikliydi, kim daha güçlüydü, kim yardım severdi gibi sorular bireyin içinde yetiştiği aile yapısı hakkında bilgi verir (Kottman ve Warlick, 1989). Gerek aile atmosferi gerekse aile yapısı kavramları sonuç olarak çocuğun aile içindeki psikolojik konumunu belirlemektedir (Mosak, 1989). Bu bağlamda aile atmosferi veya aile yapısı, bireyin aile üyelerine, kendisine, diğerlerine, yaşama bakış açısına ve yaşama ilişkin özel bir mantık geliştirmesine zemin hazırlar (Sweeney, 1989).

Adler'e göre tüm insanlar doğuştan itibaren bir sosyal yapıya ait olmaya ve onlarla bir bağ geliştirmeye, çeşitli derecelerde kendi başına bağımsız olarak yaşayabilmeye, ailenin ve diğerlerinin gözünde değerli hissetmeye ve hesaba katılmaya, en sonunda da yaşam ödevleri karşısında gerekli olan fırsatlara ve bu fırsatları kullanmak için gerekli olan cesarete ihtiyaç duyarlar (Bettner, 2006; Lew ve Bettner, 2010). Öte yandan çocuklar bir aileye aidiyet hissetmediklerinde kendilerini dışlanmış, becerikli hissetmediklerinde yetersiz, dikkate alınmadıklarında gereksiz ve yaşam karşısında cesaretlendirilmediklerinde de aşağı hissederler (Bettner, 2006). Temel ihtiyaçları karşılanmamış olan çocuklar diğer bir ifade ile yaşam karşısında cesaretleri kırılmış olan çocuklar ise aile içinde kaybetmiş oldukları pozisyonlarını yeniden elde etmek için kendi başarısızlığının sorumlusu olduklarını düşündükleri kişilerin dikkatini çekmek, onlardan intikam almak, onlara gücünü göstermek veya kendi yetersizliğini ve yenilgisini ilan etmek gibi problem davranışlara başvururlar (Lew ve Bettner, 2010). Bu davranışlar ise bireyi, sosyal ilgisi düşük veya yetersizlik duygusu yüksek birer yetişkin olmaya yatkın hale getirir.

Adler (2009c) bireyin düşük sosyal ilgi ve/veya yetersizlik duygusu geliştirmesinin temelinde; aile bütünlüğü içinde değerlendirilebilecek iki temel nedene vurgu yapmaktadır. Bunlardan birincisi çocuğun şımartılması ikincisi ise ihmal edilmesidir. Çocuğun şımartılmasında Adler özellikle annenin işlevine dikkat çekmektedir. Ona göre şımartan anne kendisini tümüyle çocuğunun hizmetine sunar, adeta kendisini çocuğuna adar. Böylece çocuk çevresindeki başka bir kişi ile ilişki kurmaya ihtiyaç duymaz. Çocuğun sadece annesine bağımlı kalması, diğerlerini dışlamasına ve yeni güçlüklerin doğmasına neden olur. Çocuk adeta kendisine düşman olarak algıladığı bir çevrede büyür, her yönden kendisine zarar gelebileceği algısı yaşar, kültürel baskı hisseder, yaşamın gereklerini yapmaktan uzaklaşır ve kendisine bir yer edinmek için adeta savaşması gerektiğine inanmaya başlar. Bu yaşam tarzı yaşamın sonuna kadar devam eder. Bu şekilde başarısız olan bireylerin geçmiş yaşamlarına bakıldığında, çoğunun şımartılmış çocuklar olduğu görülür. Öte yandan yeteri kadar ilgilenilmemiş diğer bir ifade ile ihmal edilmiş olan çocuklar, diğerlerinin kendileriyle bir birey olarak ilişki kurduğunu yeteri kadar deneyimleme fırsatı bulmazlar ve bu nedenle de diğerlerine karşı ilgi geliştiremezler. Şımartılan ya da ihmal edilen çocuklar ise yaşam karşısında daima cesaretsizdirler, yetersizlik duyguları belirgindir ve sosyal ilgi düzeyleri düşüktür (Adler, 2009c).

Shulman da (1962) ebeveynlerin çocuklarını şımartmaya veya ihmal etmeye doğduğu andan itibaren başladıklarını ve aile atmosferinin de bu bağlamda çok erken dönemden itibaren etkili olduğunu belirtmektedir. Çünkü ebeveynlerin davranışları, çoğu zaman aile içindeki atmosferin belirleyicisidir. Söz gelimi aile içinde barış veya kavga, mutluluk veya mutsuzluk olup olmayacağı ailenin sıcaklığı, yakınlığı ve karşılıklı tutumları yoluyla gelişir. Aynı şekilde aile içindeki soğuk hava ise çocuğun insanlara karşı daha mesafeli ve savunmada olmasına zemin hazırlayabilir. Toman'a (1959) göre aile atmosferi ve yapısı yaşamın her yerinde izlerini bırakır. Söz gelimi babasının tutumu veya beklentisi ışığında en büyük olsa bile bir çocuk ailenin en küçüğü gibi yetişebilir. Benzer biçimde annesinden başka herkesin erkek olduğu bir ailede yetişen bir baba; ailesinden gördüğü üzere, kız çocuğuna da bir erkekmiş gibi yaklaştığından, bu babanın kızı erkek gibi davranabilir. Ya da bir erkek çocuğu olmasını isteyen bir ebeveyn kızlarından birini bir erkek gibi yetiştirebilir (Toman, 1959). Bu

belirlemeler aile atmosferi ve ebeveyn tutumlarının bireyin belli bir yaşam tarzı ve kişilik kazanmasında ne denli önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Aile atmosferi ya da aile yapısı çocuğun yaşam tarzı üzerinde çok önemli etkiler bıraksa da onun davranış ve kişiliğinin tek belirleyicisi değildir (Shulman, 1962; Toman, 1959). Engeller, organ yetersizlikleri veya bir özre sahip olan çocuklar normal çocuklara göre aile atmosferinden daha farklı biçimde etkilenebilirler (Mosak, 1989). Öte yandan çocuk tümüyle edilgen bir varlık olmadığından, kendi yorumu veya sorunlara ilişkin duruşu son derece önemlidir. Bettner'e (2006) göre çocuklar aile atmosferi içinde ebeveynlerinin değerleri ve kendilerine yaklaşım tarzlarını kendilerince yorumlayarak kendilerinin nasıl biri olduklarına ilişkin sonuçlara varırlar. Yaşam tarzlarını da buna göre şekillendirirler ve kendileri veya yaşama ilişkin bazı temel yargılara varırlar. Örneğin ben....., erkekler..., kadınlar....., ilişkiler....., yaşam.... biçimindeki cümleleri kendi yorumları çerçevesinde tamamlarlar. Adler de çocukların sosyalleşmesi sürecinin kendi kişisel deneyimlerinden çıkarımlarda bulunmakla gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu nedenle de bir kişi gerçekten daha aşağı ve ya daha yetersiz bir konumda değilken bile kendini öyle hissedebilir. Ya da kişi gerçekte yeterli değilken olduğundan daha yeterli hissedebilir (Akt., Mosak, 1989). Buna paralel olarak Toman da (1959) ailenin çocuğun yaşam tarzı üzerinde temel etkilerini kabul etmekle birlikte, çocuğun ailesini ne şekilde algıladığının asıl önemli olan nokta olduğunu belirtmektedir. Hatta Shulman (1962) çocuğun kendi davranışlarının anne babasının kendisine yönelik tutum ve davranışlarını etkileyebildiğini belirtmektedir. Diğer bir ifade ile çocuğun kendi davranışları, dolaylı olarak kendisini etkileyebilir. Örneğin eğer çocuk anne babasından çok büyük anne babası ile ilişki kurmayı tercih ederse, büyük anne babanın çocuk üzerindeki etkileri anne babadan daha fazla olacaktır. Diğer taraftan çocuk ailede önemli bir pozisyon elde etmek veya pozisyonunu korumak için çabalaması gerektiğini öğrenmeyebilir ve sonuç olarak da ailede önemsiz bir pozisyonda kalabilir. Ailede önemli/favori olmayan çocuk, çok erken dönemlerden itibaren en iyi olmadığını kabul etmeye başlayabilir ve buna bağlı olarak, diğerlerinin tutum ve davranışlarından bağımsız olarak, sadece kendisi kendisinin cesaretini kırabilir (Shulman, 1962). Bireyin aile içinde kendine uygun bir yer edinmesine etki eden faktörlerden birisi de -mutlak bir belirleyici olmamakla birlikte- onun doğum sırasındır.

2.1.1.2.6.2. Doğum Sırası/Kardeş İlişkileri

Çocuğun sosyal ortamı sadece anne-babası, büyük anne-babası ve çocukla ilgili olan yetişkinleri değil aynı zamanda kardeşlerini de kapsamaktadır. Bireysel Psikoloji; bireyin kardeşleriyle olan ilişkilerini, bu ilişkilerin yaşanma biçimini dolayısıyla da bireyin yaşam tarzını önemli oranda etkilediği belirlemesinden hareketle doğum sırasına özel bir vurgu yapar. Doğum sırası (birth order) çocuğun diğer kardeşlerle ve ebeveynleriyle olan ilişkilerini anlamada bir referans noktasıdır. Shulman ve Mosak (1977) doğum sırasının bireyin tercihinin dışında var olan bir sosyal yapı ve konum olduğunu ve bu konumun yetişkin yıllarında bile hissedilen, fark edilebilen bir izlenim doğurarak kişiliğin gelişiminde manidar bir fark yarattığını vurgulamaktadırlar. Diğer bir ifade ile çocuğun doğum sırasının bazı kişilik veya tutumların gelişmesinde kritik bir işlevi olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, Bireysel Psikoloji’de, mutlak bir belirleyici olmamakla birlikte, çocuğun doğum sırasına özgü bazı karakteristik özellikler tanımlanmaktadır. Doğum sırası; ilk veya en büyük çocuk, ikinci veya sonra doğan çocuk, ortanca çocuk, son veya en küçük çocuk ve tek çocuk olmak üzere sınıflandırılmaktadır (Bettner, 2006; Mosak, 1989; Shulman, 1962; Shulman ve Mosak, 1977; Sullivan ve Schwebel, 1996). Daha çok sayıda çocuğu olan ailelerde de birbiri içinde gruplaşmaların olduğu ve bu alt gruplar içinde bu beş pozisyona uygun bir kişilik gelişiminin olduğu görülmektedir. Örneğin dokuz çocuklu bir ailede çocuklar üçerli olarak gruplanabilir. Her bir çocuk içinde bulunduğu gruba göre bir takım davranış ve tutum örüntüleri geliştirebilir (Shulman, 1962).

Doğum sırasının önemi, çocuğun içine doğduğu pozisyonun; kendisini değerli, ait, yeterli ve cesaret sahibi hissetmek (Bettner, 2006; Lew ve Bettner, 2010) gibi doğal isteklerini karşılaması bağlamında sağladığı olanaklar ya da getirdiği sınırlılıklardan kaynaklanmaktadır. Mosak’a (1989) göre her çocuk içine doğduğu aile içinde kendine bir değer bulma arayışına girer ve kendine uygun bir pozisyon bulmak için aile bütünlüğü içinde mücadele eder. O’na göre birey insan olarak birinci, üstün, popüler, atletik ve gerçek bir adam olmak için çabalar. Çocuğun bu doğrultudaki çabaları ise onu aile içinde kendini değerli hissetmek için güdüler. Verilen mücadele sonunda kimi çocuk “iyi” kimisi ise “kötü” olur. Ailede favori olmak onun aile değerleri ile uyumlu bir kişilik geliştirmesine ve bireyin kendini aile içinde bir yere ve değere sahip olarak hissetmesine yol açar. Buna paralel biçimde Shulman da (1962) aile içinde favori kişi

olmayı tartışmasız her çocuğun istediğini bu nedenle de her çocuğun diğerlerine göre bu avantajı daha iyi kullanmak için çabaladığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda çocuğun doğduğu sıra, onun temel ihtiyaçlarını belirlemede bazı açılardan avantaj bazı açılardan da dezavantaj yaratmaktadır.

Ailede ilk doğan çocuk anne babasından en az bir yıl boyunca, sonradan doğan çocukların asla elde edemeyecekleri ilgiyi alır (Sullivan ve Schwebel, 1996). Adler ilk çocukların genellikle istedikleri gibi şımartıldığını, yarışmak durumunda kalmadıklarını ve ailelerinin kendileri için bilgi sağlayıcı modeller olduklarını belirtmektedir. Her ne kadar deneyimsiz de olsalar, bu durum ilk çocukların sorun çözme becerilerini geliştirir. Ancak ilk çocuklar alabildikleri dikkati ebeveynlerinden alsalar ve tek çocuk kaldıkları sürece mutlu olsalar da ilk kardeşleri doğduğu andan itibaren tahtlarından inmek durumunda kalırlar (Shulman, 1962; Sullivan ve Schwebel, 1996). Artık mücadele etmek durumunda oldukları bir rakipleri vardır ancak yine de ilk çocuk olma pozisyonunu asla kaybetmezler. Bu nedenle de cesaretleri kırılmadığı sürece her zaman birinci kalmak için çabalamaya devam ederler. Mücadeleyi bıraktıkları zaman ise ikinci kişi olma rolünü kabul etmiş olurlar (Shulman, 1962).

İkinci veya sonradan doğan çocuklar geldikleri günden itibaren ailede kendisinden başka çocukların da olduğu deneyimiyle büyürler. Anne babalar, onlara daha önceki kardeşlerine göre daha az zaman ayırırlar. Ebeveynleri daha deneyimlidir ve rollerini daha iyi bir biçimde belirlerler (Sullivan ve Schwebel, 1996). Bununla birlikte doğdukları andan itibaren kendini bir yarışma ortamında bulurlar ve bu yarışmaya sahip oldukları doğal yetersizliklerle başlamak durumundadırlar. Karakteristik olarak kendinden önce doğmuş olan kardeşinin sahip olduğu yeterlikleri kazanmak için çabalarlar. Cesaretleri kırılmadığı sürece bu çabalarına devam ederler ve bu nedenle de ikinci çocukların çoğunluğu başarı yönelimlidir (Shulman, 1962). Öte yandan ikinci çocuğun kazanacağı özellikler çoğunlukla birinci çocuğun özelliklerine bağlı olarak da şekillenebilir. Bettner (2006) ikinci çocuğun çoğu zaman birinci çocuğun tam tersi özellikler sergileyebildiğini belirtmektedir. Örneğin birinci çocuk sessiz, ciddi, derslerinde başarılı bir çocuk ise ikinci çocuk da kendine aile içinde bir yer edinmek için gürültücü veya neşeli, canlı olabilir ve bunun sonucunda da spora yönelebilir. Bu durumda aile içinde ikinci çocuk isyankar, hiperaktif ya da talep edici olarak damgalanabilir. Benzer biçimde sonra doğan çocuk hiçbir olumsuz duruma tepki

vermeyen gamsız bir çocuk olabileceği gibi çok iyi bir dinleyici de olabilir veya bu nedenle empatik yeteneği de gelişebilir (Bettner, 2006). Orta çocuklar ne ilk çocuklar gibi yeterliklere ne de son çocukların sahip olduğu ayrıcalıklara sahiptirler. Bu nedenle de arada sıkışmış gibidirler. Bu çocuklar, arada sıkışmış olmaktan kurtulmak için ya kendilerine uygun bir yol bulurlar ya da yarışmaya girmeden aradaki tehlikelerden korunmaya çalışırlar (Shulman, 1962).

Son veya en küçük çocuk sevimli bir bebek ya da herkes tarafından korunmaya muhtaç biri olarak görülebilir ve eğer anne babası tarafından şımartılırsa yaşamı boyunca bir bebek gibi kalmak isteyebilir (Bettner, 2006; Shulman, 1962). Ancak en son olmakla en küçük veya en işe yaramaz olduğunu kabul etmeyip herkesi geçmek de isteyebilir. Öte yandan son çocuk daha önce doğmuş olan kardeşleri tarafından ebeveynlerden uzaklaştırılabilir ya da son çocuk anne babasının kendisine vereceği bakımı önceki kardeşleri ile paylaşmak durumunda kalabilir (Sullivan ve Schwebel, 1996).

Tek çocuk biriciktir, ailesinden daha zayıf ve daha küçüktür, sahip olduğu ayrıcalıkları kimseyle paylaşmaz (Shulman, 1962). Yarışması gereken herhangi bir kardeşe sahip olmamak gibi kendine özgü bir konuma sahiptir. Bu durum annenin şımartmasıyla da birleşince çoğu tek çocuk babasıyla rekabete geçer. Yarışacak başka kimse olmadığından baba yarışılacak bir rakip olarak görülmeye başlar. Annesi tarafından şımartılan çocuk annesine aşırı bir biçimde bağlanıp babasını dışlayabilir. Her istediği yapılmış olduğundan çoğu zaman dışarıdan gelen engellemeler karşısında haksızlığa uğradığı fikrine kapılabilir. Bu nedenle tek çocuk akranlarıyla sorunlar yaşamaya yatkınlık gösterebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2010).

Doğum sırası, kişiliği belirleyen diğer tüm faktörler gibi sadece kişinin kendi yaratıcılığını ortaya koyabilmesi için olanak sunar. Diğer bir ifadeyle birey doğduğu sıraya göre kesin hatları ile belli bir kişilik özelliği ya da özellikler bütünü kazanmaz, ancak bu pozisyonun sağladığı bağlamı kendine göre yorumlar (Shulman, 1962). Nitekim Bettner (2006) her bir çocuğun içinde bulunduğu ortamda kendine göre uygun bir yol seçtiğini ve bu nedenle de aynı sırada olsa da her birinin diğerinden farklı özellikler geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda doğum sırasında tarihsel değil psikolojik sıra önemlidir (Mosak, 1989; Shulman, 1962; Shulman ve Mosak, 1977).

Psikolojik sıra, bireylerin aile atmosferi içinde kazandığı tutum ve davranış örüntüleri itibarıyla, kendi tarihsel doğum sırası olmasa da o sıraya özgü olarak tanımlanan karakteristik özelliklere sahip olmasına işaret etmektedir. Örneğin ilk çocuk zeka yönünden yeteri kadar parlak değilse ikinci çocuk birinci çocuğun sahip olması beklenen özellikleri yani ilk çocuk özelliklerini kazanabilir. Eğer birbirinden çok uzun ara ile doğan iki çocuk varsa; birinci çocuk daha büyük çocuk değil, en büyük çocuk gibi bir kişilik kazanabilir (Shulman, 1962). Ayrıca bir çocuk yıllarca tek çocuk olarak kaldığında sonradan kardeşi olsa bile kendini tek çocuk olarak hissedebilir. Ancak bir süre sonra ikinci çocuk geldiğinde bu sefer kendisini ilk doğan çocuk olmasına rağmen ikinci çocuk gibi hissedebilir. Çeşitli fiziksel hastalıklar veya yetersizliklerden kaynaklı olarak en büyük çocuk da kendisini en küçük çocuk gibi hissedebilir (Shulman ve Mosak, 1977).

Sonuç olarak, Bireysel Psikoloji’de çocuğun içinde bulunduğu konum yani doğum sırası doğrudan doğruya tanılayıcı bir özellik olarak görülmemektedir. Mosak (1989) bu noktada şu hususlara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır: (a) Çocuğun ailedeki pozisyonu ile çocuğun sergilediği kişilik özellikleri arasında birebir bir ilişkiden söz edilemez, (b) Aile ortamını etkileyen birçok faktör söz konusu olduğundan, sergilenen tüm özellikler ancak bağlamında değerlendirildiğinde anlamlıdır. Shulman ve Mosak da (1977) Adler’in klasik tanımının içeriğini değerlendirerek doğum sırası ile ilgili şu noktaların göz önüne alınması gerektiğini belirtmektedirler: (a) Aynı ailede doğan çocukların hepsi aynı çevreye doğmazlar. İkinci çocuk birinci çocuğun doğduğundan daha farklı bir psikolojik ortamda doğar, (b) Çocuğun gerçek doğum sırasından çok, aile içindeki psikolojik konumu önemlidir. Örneğin birinci çocuğun bir zeka engeli varsa ikinci çocuk birinci çocuğun rolünü alabilir, (c) Çocuklar arasındaki yaş farkı belirginleştikçe aralarındaki yarışmanın şiddeti de o oranda düşecektir, (d) Doğum sırası kesin bir belirleyici değildir, sadece etkileri vardır. Anne babaların tutumları ise en az doğum sırası kadar etkilidir.

Gerek aile atmosferi ve/veya aile yapısı gerekse doğum sırası ve/veya kardeş ilişkileri bireyin ailedeki psikolojik konumu bakımından erken dönem yaşantılarının ana bileşenleri olarak görülmektedir. Nitekim bu faktörler, bireyin yetişkin yaşamında kendine ve dünyaya ilişkin algısı üzerinde yadsınamayacak etkiler bırakabilmektedir.

Bu durum, kuramsal olarak, çoğu zaman bu faktörlerin de içinde olduğu ilk yaşam deneyimlerinin bireyin yaşamına kalıcı bir biçimde yerleşmesi ile açıklanmaktadır.

2.1.1.2.6.3. İlk Anılar

Erken dönem çocukluk yaşantıları son bir yüzyıldır psikolojinin genel olarak ilgilendiği alanlardan biri olmuştur. Adler de psikanalitik gelenek çerçevesinde yaşamın ilk beş yılının kişiliğin gelişiminde kritik bir önemi olduğunu savunmuştur. Adler'e (2004; 1946) göre yaşamın ilk beş yılının sonuna doğru insanın kişiliği net bir biçimde ortaya çıkar. Yaşama verdiği anlam, izlediği hedef, kendisini bekleyen sorunlara ve ödevlere yaklaşım tarzı ve duygusal eğilimleri gibi temel yönelimleri söz konusu dönemde belirlenir. Ancak bu, yetişkin yaşamında sergilenen davranış kalıplarının kişinin iradesi dışında geliştiği anlamına gelmemektedir. Bireyin erken dönem yaşantıları bir neden olmaktan çok bireyi amaca dönük hale getiren bir itici güç olarak ortaya çıkar.

Adleryen Yaklaşım'da erken dönem çocukluk yaşantıları ilk anılar (early recollections) kavramı ile ifade edilmekte ve bireyin yaşam tarzı ile ilgili temel bazı yönelimleri içerdiğinden terapötik süreçte oldukça önemsenmektedir (Adler, 2004; Aurby, 1974; Kadis, Greene ve Freedman, 1952/1953; Kottman ve Lingg, 1991; Statton ve Wilborn, 1991). İlk anı özel bir durumla ilgili tek ve biricik; sadece bir kere olmuş veya özel bir şekilde birden çok kere gerçekleşmiş hatıra olarak tanımlanmaktadır (Gushurst, 1971'den akt., Aurby, 1974). Bununla birlikte bir insanın ilk anısı gözüyle baktığı şeyin gerçekten henüz unutmadığı bir ilk yaşantıya ilişkin bir anı sayılıp sayılmayacağı, hatta belli bir olayın anısı olup olmadığı Bireysel Psikoloji'nin amaçları bakımından önemsizdir. Önemli olan anının kendisi değil, anıya nasıl bakıldığı, nasıl değerlendirildiği ve anının şimdiki ve gelecekteki yaşam için taşıdığı anlamdır (Adler, 2004). Nitekim Adleryen Yaklaşım'a göre terapötik süreçte ilk anılar bazen ilk hatırladıkları hallerinden tümüyle farklı biçimde tekrar kurulabileceği gibi aynı anı bireyin subjektif algısı ile başka yaşantılarla da birleştirilebilir. Hatta ilk anılarla ilgili asıl istenenin de bir bakıma bu farklılaşma olduğu söylenebilir. Nitekim Dreikurs'a (1967) göre danışanın tekrar oryante olduğunun kanıtı, onun temel hatalarını ilk anılarını değiştirmek yoluyla düzeltebilmesidir. Eğer terapide büyük bir ilerleme kaydedilebilirse yeni bazı anılar biriktirmeye başlanır, aktarılan anılar büyük bir değişime uğrar veya bazıları tümüyle unutulur (Akt., Eckstein, 1976). Eckstein (1976)

ilk anıların terapötik sürecin sonunda değiştiğini, bir vaka incelemesini konu edinen niteliksel bir araştırma ile ortaya koymuştur. Araştırmada danışan, başlangıçta sekiz adet ilk anı anlatırken terapi sonucunda ancak beş tanesini anlattığı gibi son değerlendirmede ilk anlattığına göre anılarını farklı bir biçimde ele almıştır.

Adler'e (2004) göre erken çocukluk dönemine ilişkin anımsamalar bir insanın yaşam tarzının geçmişin ne kadar derinliklere uzandığını ve bu tarzın hangi koşullarda geliştirildiğini büyük bir açıklıkla gösterir. İki nedenden ötürü erken çocukluk dönemine ilişkin anıların çok ayrı bir önemi vardır (Adler, 2004). Bunlardan birincisi, kişinin kendisine ve kendi yaşam koşullarına ilişkin temel yargısını içeren bu anılar; algılamaların ilk özetini, kişinin çevresine ve çevrenin kişiye yönelttiği isteklerin az ya da çok ilk simgelerini oluşturur. İkincisi ise bu anılar kişinin öznel çıkış noktası, kendisi için tasarladığı yaşam serüveninin başlangıcıdır. Adler'e göre anıların içeriğinde sık sık çocuğun içinde bulunduğu güçsüzlük ve yetersizlikler, kavuşmayı arzuladığı güçlülük ve güven duygusu arasındaki çelişkinin dışavurumu yer almaktadır. Kadis, Greene ve Freedman da (1952/1953) ilk anıların önemini benzer gerekçelere dayandırmaktadır. Onlara göre ilk anıların önemli olmasının nedenlerinden birisi, ilk anıların konusunun daima bireyin kendisi olması ve ifade edilen tutum ve davranışların bireyin kendisi ile yakın ilişki kurduğu kişilerle olan ilişkisine dair olmasıdır. Bu bağlamda birey kendisine mi, akranlarına mı ya da kendinden daha büyük olan kişilere karşı mı tutum geliştirmiştir? Danışan gerçek mi yoksa hayali bir idealin mi peşindedir? gibi sorulara yanıt verilebilir. İlk anıların öneminin bir diğer nedeni ise bireyin ilk sosyal çevresiyle ilişkili olmasıdır. Bu çevrede bireyin ebeveynleri, kardeşleri ve kendisine bakan diğer kişiler ve bireyin bu çevrede yaşadığı zorluklara verdiği ilk tepkiler yer almaktadır. Sonuç olarak, ilk anılar doğrudan danışanın davranışlarının belirleyicisi olmamakla birlikte bireyin şu anki benlik algısı, dünyaya bakış açısı ve diğerleri ile olan iletişimindeki tarzı üzerinde etkilidir. Bu bakımdan ilk anılar danışanın yaşamındaki zorlukları ve bu zorlukların üstesinden gelmek için başvurduğu yollar hakkında psikolojik danışmana ipuçları vermektedir (Kottman ve Lingg, 1991).

Adler ilk anıların analiziyle, danışanın serbest çağrışım yapılmaksızın tek bir görüşmede bile anlaşılabilceğini iddia etmekte (Aurby, 1974) ve yaşama verilen anlamın bir kez ortaya çıkarılmasıyla bireyin kişiliğinin anlaşılmasını sağlayacak anahtarın ele geçirilmiş olacağını vurgulamaktadır (Adler, 2004). O'na göre içeriği açıkça ortaya

konan erken dönem yaşantıları bireyin yaşam stili ve yaşam karşısında yaşadığı güçlüklerle karşı olan tutumu hakkında net bilgiler verecektir. Çünkü ilk anıların çözümlenmesi bireyin fenomenolojik bakış açısını ve bireysel yaşantılarını ortaya koymada dolayısıyla da onu sosyoteleolojik açıdan değerlendirebilmede eşsiz materyaller sunmaktadır (Adler, 1927'den akt., Statton ve Wilborn, 1991). Bu bağlamda ilk anıların bireyin kendine ve yaşama ilişkin temel bilişsel algı çarpıtmalarını (basic mistakes) da yansıttığı söylenebilir. Statton ve Wilborn (1991) 5-12 yaşındaki dokuz çocukla gerçekleştirdikleri Bireysel Psikolojik danışma sürecinden elde ettikleri ilk anıların, çocukların öznel mantıkları ve fenomenolojik çerçeveleri hakkında birçok veri sunduğunu belirlemişlerdir. Öte yandan Kottman ve Lingg (1991) temel hataların bireyin yaşamının temeli olduğunu, çünkü çocuğun aidiyet ve değerlilik ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için geliştirdiği erken dönem yaşantı ve inançlardan kaynak aldığını belirtmektedirler. Bu algının hatalı olmasının nedeni ise, çocuğun yaşamda kendine yer edinebilmesini zorlaştıran güçlüklerle başa çıkmada çocukça bir bakışla ortaya koyduğu hatalı çıkarımlara dayanmasıdır (Kottman ve Lingg, 1991). Bu hatalı çıkarımlar bir bakıma bireyin nasıl bir yaşam tarzı geliştireceğinin de işaretleri olarak değerlendirilebilir. Adler (2004) ilk anılarda, başlangıçta işlenen hata ortaya çıkarılmadıkça yapılacak olan psikolojik danışmanın işe yaramayacağını vurgulamaktadır. O'na göre başarı vaat eden tek terapi yöntemi eskisinden daha güçlü bir toplumsallık bilincine varan daha cesur bir yaşam tarzına bireyi alıştırmaktır (Adler, 2004). Başka bir ifadeyle psikolojik danışmanın amaçlarından bir tanesi danışanın hatalı inançlarını ortaya koymak ve danışanın bu hatalı inançlar konusunda farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Bu ise erken dönemlerden kaynak alan hatalı inançları ortaya çıkarmak ve danışanın bu hatalı inançlarının sosyal ve kişisel uyumunu nasıl güçleştirdiğini görmesini sağlamakla mümkündür (Kottman ve Lingg, 1991). Kuramsal olarak, temel terapötik hedefin bireyin yaşam tarzını daha işlevsel olan bir tarz ile değiştirmek olduğu (Adler, 2008) düşünüldüğünde ilk anıların bu noktadaki önemi daha da iyi görülebilmektedir. Nitekim Bireyin ilk anılarından beslenerek ortaya çıkan kişisel ve sosyal uyumu bir açıdan bakıldığında, onun yaşam tarzını da ortaya koymaktadır.

2.1.1.2.7. Yaşam Tarzı

Yaşam tarzı (life style) bireyin kendine özgü, bilinçli veya bilinçdışı olarak yaşadığı bütün duygu, düşünce ve davranışlarının dışı vurumu veya yaşam karşısındaki genel uslubu olarak tanımlanmaktadır (Mosak, 1972). Yaşam tarzı bireyin amaçlarını, kendine ve dünyaya ilişkin görüşlerini ve amaçlarına ulaşmak için edindiği alışılmış davranış kalıplarını içerir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Adleryen Yaklaşım'da insanı en kapsamlı biçimde tanımlayan kavramın yaşam tarzı olduğu söylenebilir. Yaşam tarzı bireyin hali hazırdaki tüm duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının ortak bir görünümüdür. Geniş bir açıdan bakıldığında, yaşam tarzı bireyin ailesi, akranları ve diğer insanlarla olan ilişkileri, geçmiş deneyimleri, özel mantığı gibi birçok faktörün ortak bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda yaşam tarzının bireyin geçmişi, şu anı ve geleceğe ilişkin tutum ve davranışlarının tamamını içine alacak kadar kapsamlı olduğu söylenebilir. Yaşam tarzı bireyin temel inançlarını dolayısıyla da yaşamı nasıl ele aldığı ile ilgili kendi bakış açısına işaret etmektedir (Mosak, 1972).

Yaşam tarzının temeli, çocukluk döneminin ilk dört ya da beş yılı içinde atılmaktadır (Adler, 2008; 2004). Bu dönem egonun tam olarak gelişmesi ve bunun sonucunda kişinin yaşama karşı tutumunun sabitleşmesi ile sonlanır. Bu zamandan sonra yaşam tarafından sorulan sorulara verilen yanıtlar, ilişkilerin kendi içlerindeki gerçekler tarafından değil, bazı otomatikleşmiş tutumların zorlaması sonucu verilir (Adler, 2008). Beş yaşının sonuna doğru bir çocuk davranışları için sağlam ve tutarlı bir örnek, sorun ve ödevlere yaklaşımda kendine özgü bir üslup geliştirir. Dünyadan ve kendi kendinden yana beklentileri konusunda derinlere kök salmış kalıcı bir düşünce geliştirir (Adler, 2004). Mosak'a (1989) göre de çocuklar birer küçük varlık olarak koca dünyayla nasıl başa çıkacaklarına ilişkin bilişsel haritalar yaratırlar. Bu bilişsel haritalar bireyin kendini güvende hissetmesi için zorunlu olan kişisel, sosyal veya durumsal çıkarımlarına ve uzun dönemli yaşam hedeflerine işaret eden ifadeleri içerir. Bu bireyin yaşam tarzı olarak nitelendirilebilir ve bu tarz yaşam boyu devam edebilir (Adler, 2008; Mosak, 1989). Tüm bu nedenlerden ötürü hem bireysel hem de grupta psikolojik danışmada, Adleryen Yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanların odaklandıkları temel noktalardan birisi bireyin yaşam tarzıdır (Aurby, 1974; Mosak, 1989).

Yaşam tarzı çocuğun yaratıcı gücünden beslenerek ortaya çıkar ve dünyayı nasıl algıladığına, kendisine başarı sağlayanın ne olduğuna ilişkin algısıyla şekillenir (Adler,

1991). Adler'e (2009c) göre bireyin tüm yönelimleri ve duyguları yaşam tarzına uygun olarak yaşandığından onun yaşam tarzını anlamak belirli durumlarda nasıl davranabileceğini ön görebilmeyi de sağlar. O'na göre nevrotik bir danışanı anlamanın en iyi yolu onun tüm nevrotik belirtilerini bir kenara koyup, yaşam tarzını incelemektir (Adler, 2008). Yaşam tarzının bireyi belli eylemlere yöneltebilmesi için duygulara ihtiyacı vardır. Bu bakımdan duygular asla yaşam tarzı ile çelişmez. Ne zaman belli bir amaç söz konusu olursa duygular söz konusu amaca ulaşılmasını kolaylaştıracak bir havaya bürünür. İnsanın korkusu ya da cesareti, neşesi ya da kederi her zaman yaşam amacıyla uyum içindedir. Örneğin üstünlük amacına üzüntü sayesinde ulaşan insan neşeli olamaz ve elde ettiği başarılarından memnunluk duyamaz. Kendisini mutlu hissedebilmesi için mutlaka acınacak bir durumda olması gerekir. Bu nedenle de tüm nevrotikler başkalarına söz geçirebilecekleri kadar kendilerini güçlü hissedebilecekleri yerde bulunmak isterler (Adler, 2004).

Yaşam tarzı bireyin yaşama karşı tutumunun belirleyici ögesi olmakla birlikte, yaşam karşısında gösterilen ve yaşam tarzının zorunlu doğurgusu olan çabanın önemli bir kısmı bilinçdışıdır (Mosak, 1989). Nitekim Adler de (2008) bireyin kendisi için belirlediği kurgusal hedef doğrultusunda -ki bu hedef onun yaşam tarzına karşılık gelmektedir- nereye gittiğinden ancak belli belirsiz haberdardır (Adler, 2008). Bu nedenle de bireyin seçtiği yaşam tarzı onun çeşitli biçimlerde davranmasına aracılık edebilir. Sözelimi Mosak'a (1989) göre yaşam tarzını heyecanlanmak üzerine kurmuş olan bir birey, çeşitli heyecan verici durumlara da yönelebilir, yaratıcı ve keşfedici olabileceği bazı alanlara da yönelebilir. Ayrıca aynı yaşam tarzı içinde kişi hem yararlı hem de yararsız biçimde davranabilir. Bu nedenle de bireyin yaşam tarzı davranışlarından çok, bilişsel organizasyonu çerçevesinde şekillenir (Mosak, 1989).

Mosak (1954) yaşam tarzına ilişkin özel mantığın, dört temel alanının olduğunu belirtmektedir (Akt., Mosak ve Schneider, 1977). Bu alanlardan birincisi benlik kavramı (self-concept) olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendisinin kim veya nasıl birisi olduğu ile ilişkili inançlarını kapsar. Örneğin; "ben uzunum, kısayım, zayıfım, güçlüyüm" gibi belirlemeler bireyin kendine ilişkin inançlarını ortaya koyar. Yaşam tarzına ilişkin özel mantığın ikinci alanı ideal benliktir (self-ideal). İdeal benlik, bireyin dünyada kendine istediği ölçüde iyi ve uygun bir yer edinebilmesi için sahip olması gerektiğine inandığı özellikleri olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle olmasını

istediği nitelikleri kapsar. Örneğin; “güçlü olmalıyım, uzun olmalıyım, yakışıklı olmalıyım ya da zayıf, cılız, korkak, kısa olmamam gerekir” gibi inançlar onun ideal benlikle ilişkili inançlarını temsil ederler. Bu inançlar toplumsal değer yargılarının dayattığı niteliklerden çok kişinin kendine ilişkin içsel değerleriyle bağlantılıdır. Üçüncü alan kişinin dünya resmi (weltbild-picture of the world) olarak adlandırılan ve dünyaya ve yaşama ilişkin inançlarını kapsayan inanç alanıdır. Dünya resmi alanıyla ilişkili inançlar; bireyin dünyanın, diğer insanların ve doğanın kendisinden neler beklediğine ilişkin algılarını kapsar. Örneğin; “dünya iyi/kötü bir yer” “yaşam kolay/zor” “erkekler/kadınlar güvenilir/güvenilmez” gibi inanç kalıpları bireyin dünyayı nasıl algıladığını resmeder. Yaşam tarzına ilişkin özel mantığın son alanı ise bireysel olarak doğru ve yanlışla dair etik kalıp yargıları (ethical convictions) kapsar. Etik inançlar bireyin neyin doğru, ahlaklı, iyi veya kötü olduğuna ilişkin genel inançlarını içermektedir. Bunlara toplumsal yaşama ilişkin ahlaki yargılar olarak bakılabilir. Bu değerlerin birçoğu birçok insanın ortak inançları olmakla birlikte, bazıları tamamen kişinin kendisiyle ilişkilidir. Örneğin “İnsanlar dine uygun biçimde yaşamalıdır”, “İnsanın sinemaya gitmesi gerekir”, “Makyaj yapmak günahtır” “Asla yalan söylememek gerekir”, “Başkalarının hakkı ne olursa olsun çiğnememelidir” gibi.

Bu alanlara ilişkin kişinin belirlemeleri kendi içinde bireysel bir algıya dayalıdır ve bireysel yaşantılarından yola çıkarak oluşturulmuştur. Ancak bireyin bu algıları sonuç olarak onun yaşam tarzını ortaya koyar. Çoğu zaman birey, bu değerlerinin farkında olmasa da yaşamı bu değerler çerçevesinde şekillenir (Mosak, 1954'ten akt., Mosak ve Schneider, 1977). Bu bağlamda Aurby (1974) yaşam tarzına ilişkin değerlendirmelerin; öncelikle danışanların kendileri hakkındaki yorumları ve yaşadıkları sorunlarla ilgili başa çıkmalarında başvurdukları inanç ve düşünceler hakkında içgörü kazanmaları doğrultusunda yapılması gerektiğini belirtmektedir. Danışanın yaşam tarzının esas olarak özel mantığı aracılığıyla ortaya çıktığı yönündeki belirlemeden hareketle; Bireysel Psikoloji’de terapötik uğraş çoğu zaman danışanın bilişlerini, kuramdaki ifadesiyle özel mantığını ortaya çıkarmak doğrultusundadır.

2.1.1.3. Bireysel Psikoloji’de Terapötik Hedefler

Bireysel Psikoloji’de terapötik hedefler, kuramın insan doğasına ilişkin açıklamaları ve temel savları ışığında şekillenmektedir. Bu nedenle de terapötik sürecin başarısının, söz konusu açıklama ve savların dikkate alınıp alınmadığına veya ne ölçüde göz önünde bulundurulduğuna bağlı olduğu söylenebilir. Bireysel Psikoloji literatürü incelendiğinde terapötik hedefler genel olarak altı temel varsayım ışığında açıklanabilir. Bu varsayımlar:

1. Tüm davranışlar sosyal bir bağlam içinde gerçekleşir ve Bireysel Psikoloji bir kişilerarası ilişkiler psikolojisidir (Mosak, 1989). Bu nedenle de insan sosyal ortam ve yaşantıları yoluyla tanımlanabilir. Bu durum insan davranışının kalıtım veya biyolojik faktörlerle açıklanamayacağı anlamına gelmektedir. Davranışın önemi veya anlamı bireyin içinde yaşadığı toplum veya gruba ne ölçüde dahil olduğuyula ilişkilidir (Dreikurs, 1987). İnsanlar doğaları gereği diğer insanlarla sosyal ilişki kurmak eğilimindedirler. Ancak cesaretleri kırıldığında istenmeyen biçimde davranırlar. Bu durumda, öncelikle kendi kendilerine olan güvenleri sarsılır daha sonra da diğerlerinin kendilerine karşı olan güvenlerinin sarsıldığını görürler (Sweeney, 1989).

2. Davranışlar ancak teleolojik bir anlayış çerçevesinde yorumlanabilir. Bu belirleme sergilenen davranışın belli bir amaca dönük olduğunu, diğer bir ifadeyle davranışın sergilenmesinde kişinin geleceğe ilişkin tasavvurlarının olduğu anlamına gelmektedir (Dreikurs, 1987). Duygular da tıpkı davranışlar gibi amaca yönelik olarak kullanılan araçlardır. Öte yandan bireyin yaşama ilişkin amacı, diğer insanlar için kabul edilebilir olmasa da, kendisinin belli bir takım ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Sweeney, 1989). Davranış, bireyin yaşamı boyunca, hem kısa vadeli gereklilikler hem de yaşam stilinin doğasında olan uzun dönemli hedeflerle uyumlu bir biçimde sürekli olarak değişebilir (Mosak, 1989).

3. İnsanlar kendi yaşamlarının yaratıcısıdır. Başka bir ifadeyle insan davranışları mekanik-determinist bir biçimde açıklanamaz; kalıtım, organik faktörler veya çevre tek başına bireyin davranışlarını açıklamada yeterli değildir (Dreikurs, 1987; Mosak, 1989). Öte yandan yaşamın mutlak bir anlamı yoktur. Yaşama bireyin kendisi anlam verir ve her birey yaşama verdiği anlam çerçevesinde yaşar. Yaşamı anlamlı, anlamsız veya tuhaf, dünyayı ceza çekme yeri ve bir sonraki hayata hazırlanma yeri gibi belirlemeleri bireylerin kendileri oluşturur (Mosak, 1989). Sonuç olarak bireyler kendi yaşamlarının

mimarıdırlar ve kendi biriciklikleriyle yaşama, kendilerine ve diğerlerine ilişkin özel mantıklarını geliştirirler (Sweeney (1989). Yaşamları boyunca; seçimlerini kendilerinin yapabilecekleri çeşitli alternatiflerle karşı karşıya gelirler (Mosak, 1989) ve kendileri için gerekli olduklarını hissettikleri zaman davranışlarını değiştirebilirler (Sweeney (1989). Bu, onların özgür seçim yapabilme yeterliklerinin olduğunu gösterir (Mosak, 1989).

4. Bireysel Psikoloji insanı bir bütün olarak ele alır ve insanı daha alt parçalarına ayırarak inceleyen indirgeyciliği reddeder (Dreikurs, 1987; Mosak, 1989). Hem bilinç hem de bilinçaltı bir arada, bireyin yaşam hedeflerine ulaşmasına hizmet ettiğinden, bireyi anlamak onun bilişsel organizasyonunu diğer bir ifade ile yaşam tarzını anlamayı gerektirir. Bu nedenle de bireylere tanı koymak yerine yaşadıkları süreçle ilgilenmek gerekir (Mosak; 1989).

5. Psikolojik yardım arayışında olan danışanların büyük bir kısmının yaşam tarzları çekingenlik, kötümserlik, umutsuzluk ile güven veya cesaret eksikliğiyle karakterizedir. Yoğun yetersizlik duygularından ötürü bu danışanların çoğu aşırı huzursuzdurlar (Aurby, 1974). Ancak psikolojik sorunları olan birey hasta değil cesareti kırılmış kişidir. Bu nedenle de psikolojik danışmanın amacı, bireyi çeşitli teknikler ve analizler yoluyla; yetersizlik duygularıyla savaşmaya ve bu huzursuzluktan kurtulmak için sosyal ilgisini arttırarak yeni bir yaşam tarzı geliştirmeye cesaretlendirmektir (Aurby, 1974; Mosak, 1989).

6. Terapötik amaçlara ancak danışan ve psikolojik danışmanın terapötik bir ortamda gelişen işbirliği sayesinde ulaşılır. Bu işbirliği için birbirinin zıddı olan dört temel alanla ilgili çalışılmak durumundadır. Bunlar; kendine güvene karşı yetersizlik duygusu;, sosyal ilgiye karşı saldırganlık, diğerlerine güvene karşı güvensizlik/şüphe duyma ve cesarete karşı korkudur (Dreikurs, 1957).

Sweeney'e (1989) göre bu varsayımlardan hareket eden bir psikolojik danışman danışanın davranışını anlamanın yolunun onun motivasyonunu, amaçlarını ve niyetlerini anlamaktan geçtiğini görebilir. Motivasyonlar, amaçlar ve niyetler ise değişebilir. Bu varsayımlar daha yakından incelendiğinde, her birinin sonuçları ve bağlamı itibariyle bireyin yaşam tarzına ilişkin oldukları dikkati çekmektedir. Bu nedenle de en genel anlamıyla Bireysel Psikoloji'nin terapötik hedefleri belirlemede, tıpkı insan doğasını ve yönelimlerini açıklamada olduğu gibi, diğer birçok temel kavramın üzerinde adeta bir

şemsiye gibi duran yaşam tarzı üzerinde durduğu söylenebilir. Bu bağlamda temel terapötik amaç hatalı yaşam tarzını daha işlevsel olan bir tarza dönüştürmektir.

Adler (2004) genel bir ifadeyle, psikolojiye düşen asıl görevin öncelikle bireyin tüm yaşam tarzının temelinde yatan anlamı ortaya çıkarmak olduğunu vurgulamaktadır. Corey (1996) de Bireysel Psikoloji’de terapötik sürecin genel olarak bireyin yaşam tarzı içindeki yanlış hedeflerinin ve yanlış varsayımlarının belirlenmesine, araştırılmasına ve açıklanmasına dayandığını belirtmektedir. Bireyin yaşam tarzının altında yatan anlam, kaçınılmaz bir biçimde sosyal ilgisi yoluyla dışa vurulduğundan (Adler, 2004, 1982) Bireysel Psikoloji’yi benimseyen bir psikolojik danışman bireyin dış dünya ile olan ilişkileri üzerinde çalışır. Bu bağlamda psikolojik danışmanın danışanın kendisini dış dünya ile nasıl bir özel ilişki içinde gördüğü üzerine odaklanması gereklidir (Adler, 1982). Başka bir deyişle danışanın fenomenolojik penceresinden bakarak onun hatalı yaşam tarzının mantığını anlamaya ve açıklamaya odaklanması gerekmektedir.

Hatalı yaşam tarzının bireyin hatalı temel hedefleri doğrultusunda şekillendiği düşünüldüğünde terapötik amacın temel olarak bu hedeflerin ortaya çıkarılması ve bireyin yaşamın yararlı tarafında olmasına aracılık edecek yeni hedefler belirlemesini amaçladığı söylenebilir. Adler’e (2008) göre yanlış hedef az gelişmiş bir toplumsal ilgi ve artmış yetersizlik duygularından kaynaklanır. Bu bağlamda bireyin yetersizlik duygusundan kaynaklanan ve kendi özel mantığı çerçevesinde, kendisini toplumsal yaşamda üstünlük sağlamaya yönelten çabaları terapötik müdahalelerin hedefi olur. Adler’e (2008) göre ruh sağlığı, genel yarar için bir üstünlük amacı, ruh hastalığı ise genel geçerliği olmayan kişisel bir üstünlük çabasıdır. Bu nedenle de psikolojik danışmanın amacı bireyi daha yararlı bir amaç doğrultusunda yeniden yönlendirmektir. Diğer bir ifadeyle psikolojik danışmanın amacı, bireyi kişisel üstünlük sağlamaya yönelik çabalardan uzaklaştırıp onu işlevsel bir üstünlük hedefi doğrultusunda yönlendirmektir. Bunu yaparken psikolojik danışman, kendisini dış dünyanın bir ölçüsü olarak değerlendirmez. Kendi yorumlarının kendisi ile sınırlı olduğunu bildiğinden (Adler, 1982) ve bireyin kendi yaşamının kontrolünün kendisinde olduğunu kabul ettiğinden (Dreikurs, 1987) danışanın kendi yaratıcı gücünü kendisi için kullanmasını sağlamaya çabalar. Psikolojik danışman bu amacına ancak danışanı yüreklendirerek ve toplumsal ilgisini arttırarak ulaşabilir (Adler, 2008). Psikolojik Danışmanın görevi danışanın kendisi ile toplumsal ilgiyi arttırmaya dönük bir ilişki kurmasını sağlamak,

daha sonra da bu uyandırılmış toplumsal duyguyu başkalarına aktarmakta ona yardımcı olmaktır. Bu yöntem; danışanın iyi niyetinin kazanılması ve sonrasında ise çevresine aktarılması bakımından annenin işlevine çok benzer. Anneliğin toplumsal görevi, toplumsal yaşamın nasıl olduğu veya nasıl yaşanması gerektiği konusunda bireye model olmasıdır. Anne bunu başaramazsa ilerleyen zamanlarda bu görevin psikolojik danışmana kalması yüksek ihtimaldir (Adler, 2008).

Adleryen Yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanlar düşük sosyal ilgiyi, bireyin benlik saygısı düşüklüğünün bir kanıtı olarak görürler. Böylesi bir sosyal ilgi zayıflığının davranışsal kanıtları ise bu danışmanların sürekli olarak başkalarını suçlamaları, şikayet etmeleri, ilişki kurmamak için çeşitli bahaneler üretmeleri, ilişki kurmaktan korkmaları veya ilişki kurma konusunda yetersizliklerini dile getirmeleridir. Danışmanlar bu davranışların bir kısmını ya da bir kaçını gösterirlerse psikolojik danışmanların daha fazla cesaretlendirme yapmalarına ihtiyaç duyacaklardır. Bunun için de ilişkinin “şimdi ve burada” ya odaklanması gerekmektedir. Bu ilişki, işbirliğine dayalı ve ortak hedeflere doğru yürümeye olanak tanıyacak bir ilişkidir (Sweeney, 1989). Bu belirleme ışığında Bireysel Psikoloji'nin toplumsal işbirliğindeki yetersizliklerin anlaşılması ve iyileştirilmesi çabasında olduğu görülmektedir. Adler'e (2008) göre terapötik çabaların amacı büyük hataları küçükleri ile değiştirmektir. O'na göre terapötik amaç ancak bu olabilir, çünkü büyük hatalar nevrozlar yaratabilir ancak küçük hatalar neredeyse normal insanı ortaya çıkarır. Öte yandan yaşamın anlamına ilişkin kesin bir belirleme olmadığı gibi doğru yaşama biçimi için de kesin bir ölçüt yoktur.

Adler'e (1991) göre Bireysel Psikoloji'nin en temel ve üzerinde tartışma götürmeyecek varsayımı kişiliğin birbiriyle uyumlu bir bütün olduğudur. Bu nedenle tek bir belirti ya da tek bir dışavurum psikolojik danışmanın ana konusu olmaz (Adler, 2004). Öte yandan Adleryen Yaklaşım'da, psikopatolojik tanı koymama eğilimi vardır. Çünkü nevroz, psikoz, kişilik bozukluğu, madde veya alkol kötüye kullanımı gibi birçok psikolojik sorun, sosyal ilgi yetersizliği, hatalı yaşam tarzı ve cesaretsizlik gibi benzer kaynaklardan beslenir. Adler'e göre, duygusal veya zihinsel her hangi bir sorunun temelinde, söz konusu faktörlerin izleri mutlaka bulunur (Dreikurs, 1944/1945). Sonuç olarak Bireysel Psikoloji ne tek bir belirti ile ne de bir hastalıkla uğraşır. Bunun yerine bireyin yaşam tarzına odaklanır.

Adler'e (2008) göre etkili bir psikolojik yardım için; bir hastalık ya da bir belirti üzerinde durmak yerine, altta yatan yaşam tarzında bir değişiklik yaratılması gerekmektedir. Böylece danışan tüm yaşam görevlerini yeni bir perspektiften görme şansı yakalayacaktır. Bu ise danışanın bilişlerini yeniden organize etmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Adler, 2008). Bu bakımdan Adleryen Yaklaşım'a göre bireyin psikolojik sorunlar yaşamasının temelindeki en önemli kaynaklardan birisi de bireyin yaşama ilişkin geliştirmiş olduğu inanç kalıpları veya yaşama ve kendisine verdiği anlamdır. Diğer bir ifade ile psikolojik sorunların temelindeki en önemli kaynaklardan birisi bireyin yaşamın yararsız tarafında (useless side of life) kalmasına aracılık eden özel mantıklarındır (Adler, 2004; Dreikurs, 1977; 1944/1945; Manaster, 2009; Neuringer, 1974; Nystul, 1994; Sonstegard, 1998b; Sweeney, 1989). Bu noktada terapötik sürecin bir diğer amacının danışanın özel mantığını ortaya çıkarmak olduğu söylenebilir.

Özel mantığın ortaya çıkarılması, psikolojik danışmanın becerileriyle doğrudan ilişkilidir ve onun aktifliği ile paralel gider. Nitekim danışanın özel mantığı önemli oranda bilinçdışı bir biçimde gelişir ve danışanın hali hazırdaki sorunlarına belli bir anlamda –kendini mutsuz etse de- çözüm getirir (Sweeney, 1989; Nystul, 1994). Birey özel mantığı çerçevesinde, yaptıklarına ve yaptıklarının nasıl sonuçlar doğurduğuna ilişkin oldukça düşük düzeyde farkındalık sahibi olduğundan, bu anlamı ortaya çıkarmak psikolojik danışmanın işidir (Adler, 2008). Terapötik süreçte danışanın hatalı çıkarımlarından veya özel mantığından kaynaklı olarak yaşanan güçlük onun cesaretini kırar. Cesareti kırılmış olan danışan ise umutsuzluk, çaresizlik ve yılgınlık duyguları nedeniyle sorunlarıyla gerçekçi biçimde başa çıkmakta zorlanır. Bununla birlikte seçilen hatalı inançlar, bireyin hali hazırdaki sorunları ile başa çıkmada ona kendi içinde mantıklı bir çözüm sunar (Nystul, 1994). Benzer biçimde bazı durumlarda birey kendisine zarar verici olmasına karşın bir davranışı yapmayı sürdürebilir. Genel olarak dışarıdan herkesin bu davranışı anlamsız bulması ve bu nedenle de bireyin bu davranışı yaşamından çıkarması beklenebilir. Ancak bireyin öznel mantığı çerçevesinden bakıldığında bu davranışın bir mantığı ve anlamı olduğu anlaşılır (Sweeney, 1989). Bu nedenlerden dolayı Adler'e (2004) göre başlangıçta yaşama verilen anlamdaki yanlışlığın düzeltilmesi çoğunlukla bir uzmanın yardımını zorunlu kılar. Yaşamı anlamlandırma sorununu çok iyi bilen uzman, temeldeki yanlışın aranıp bulunmasına yardım eder ve danışanın daha işlevsel bir anlam oluşturmasını sağlar. Adler'e göre

danışanlar yaşama ve kendilerine ilişkin hatalı yorumlarını değiştirmedikleri sürece davranış biçimlerini de asla değiştiremezler. Öte yandan terapötik süreçte temel hataların ortaya çıkarılması, öncelikle söz konusu hatanın tanımlanmasını daha sonra da bunu temel hata yapanın ne olduğu ya da bu düşünce biçiminin bireye zarar verici yanının ne olduğu konusunda danışanın içgörü geliştirmesini gerektirir. Bu sağlandıktan sonra danışan, bu hatalı inançları veya bilişlerinden kaynaklanan yaşam biçimini değiştirmesi için cesaretlendirilir (Nystul, 1994).

Etkili bir cesaretlendirme bireyin yaşam ödevleri karşındaki tutum ve davranışlarını işlevsel yönde değiştireceğinden, onun yeni bir yaşam tarzı geliştirmesine de diğer bir ifade ile yaşama yeniden oryante olmasına da zemin hazırlar. Dreikurs'a (1956) göre etkili bir psikolojik danışma üç temel kazanımla sonuçlanır. Bunlardan birincisi, bireyi yaşama tekrar oryante etmesidir. Böyle bir oryantasyon bireyin sosyal ve kişisel değerlendirmelerini yeniden ele alması ile sonuçlanır. İkincisi, terapötik süreçte ortaya çıkan değişimler kalıcı olarak bireyin yaşamında yerini alır. Terapi öncesi ile sonrasında artık tümüyle olmasa da başka biri vardır. Üçüncüsü ise terapötik süreçte kişinin hiç değilse bazı alanlarda değişimler sergileyebilmesi gerekmektedir. Nitekim belli bir alanda değişim olursa, holistik yaklaşım dikkate alındığında, diğer parçaların da değişmesi beklenir. Literatür incelendiğinde, terapötik sürecin istenen kazanımlarla sonuçlanabilmesi için Bireysel Psikoloji'de çeşitli tekniklerin değişim aracı olarak kullanıldığı dikkati çekmektedir.

2.1.1.4. Bireysel Psikoloji'de Kullanılan Başlıca Teknikler

Adleryen Yaklaşım'da, sadece veya çoğunlukla tekniklerin kullanıldığı mekanik bir süreçten öteye, ihtiyaç duyulduğunda tekniklerin de kullanıldığı bir terapötik süreç hedeflenir. Genel olarak tekniklerin terapötik ilişki sürecinde kendiliğinden başvuru olan kolaylaştırıcılar olarak kullanıldığı söylenebilir. Adleryen Yaklaşım'da tekniklerin özellikle terapötik sürecin son aşaması olan tekrar oryante etme aşamasında daha sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Mosak, 1989). Sweeney (1989) bireylerin istedikleri sürece kendileri için gerekli olan değişme gücüne sahip oldukları varsayımından hareketle; tekniklerin danışanlara bu güçlerini göstermek için kullanıldığını belirtmektedir. O'na göre kullanılan teknikler; danışanların kendine zarar veren davranışlarını fark etmeleri; duygu ve tutumları üzerinde bilinçli bir kontrol

sağlamaları; kendine zarar verici davranışların altında yatan ve aslında kendisini bir bakıma çeşitli yaşam zorluklarından koruyan ikincil kazançlardan uzaklaşmaları; danışanların yaşam görevleri ile başarılı bir biçimde başa çıkması için gerekli olan güveni kazanmaları gibi amaçlara hizmet ederler. Aşağıda Adleryen Yaklaşım'da sıklıkla kullanılan bazı teknikler kısaca tanıtılmaktadır:

Cesaretlendirme (encouragement): Cesaretlendirme davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı bir teknik olarak kullanılan bir müdahale biçimidir.

Cesaretlendirmeyi tanımlamak çok kolay olmasa da bu kavramın pozitif bir özellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Bu teknik aile danışmanlığı, öğretmen eğitimi, sınıf yönetimi, bireysel ve çift terapisi, aile terapisi ve ruh sağlığı gibi alanlarda sıklıkla başvuru alan bir tekniktir (Carns ve Carns, 1998). Sweeney'e (1989) göre cesaretlendirme Adleryen Yaklaşım'ın en temel müdahale biçimidir. Bu nedenle de Adleryen danışmanlar korkular, yetersizlikler, şikayetler gibi olumsuz durumlar üzerinde durmazlar. Onun yerine bireyin yaşamı ile başa çıkması için gerekli olan güveni kazanması doğrultusunda onu cesaretlendirirler. Mosak (1989) bizzat yaşamın kendisinin mücadele gerektirdiği için cesaretsiz yaşanamayacağını belirtmekte ve yaşam ödevlerinin bireylere çok az garanti verdiğini dolayısıyla da bireylerin yüksek düzeyde risk almasını gerektirdiğini belirtmektedir. O'na göre; "*Cesaret kişinin sahip olduğu veya olmadığı bir yetenek değildir. Cesaret tıpkı bir çukura düşmüş birilerini yanındaki el bombasından kurtarmak gibi gösterilen kahramanlıkla benzer bir durum da değildir. Cesaret; sonucun ne olacağını bilinmediği ya da olumsuz sonuç da çıkabileceğini bilerek kişinin girişimde bulunması ve risk alabilmesidir*" (Mosak, 1989, s.68). Mosak'a (1989) herkesin istekli olduğu sürece cesaretle olma potansiyeli vardır. Ancak isteklilik, içsel veya dışsal nedene bağlı olarak değişmektedir. Örneğin yaşam tarzıyla ilgili inanç, sosyal ilgi düzeyi, göze alınan riskin derecesi, veya görev veya prestij yönelimli olup olmamak cesaret düzeyini etkiler (Mosak, 1989).

Cesaretlendirme terapötik süreçte psikolojik danışmanın becerileriyle ve ilişki kurma biçimiyle doğrudan ilişkilidir. Aurby (1974) cesaretlendirme sürecini bir örnek üzerinde anlatmaktadır. O'na göre cesaretlendirme için öncelikle psikolojik danışmada danışana çocukluk dönemlerinde oluşmuş olan yanlış yaşam hedeflerinden ötürü gerçekten suçlanamayacağı ve bunun sorumluluğunun kendisine yüklenemeyeceği anlatılır. Danışana çocukluk dönemlerinde ailesinde, okulda ya da yaşadığı yerde

yaşamın kendisine zor, yıpratıcı, güvensiz hissettirilmesinin anlaşılabilir olduğu mesajı verilir. Daha sonra, danışana yaşamı bir yetişkin olarak güvenilmez ve sıkıcı olarak görmeye devam etmek isteyip istemediği sorulur. Bu soru danışanı şu iki seçenek arasında seçim yapmaya zorlar: “sahip olduğu bakış açısını ve yaşam hedeflerini terk etmeyip yine huzursuz, depresif veya öfkeli bir biçimde yaşamaya devam etmek mi?” veya “amaçlarını değiştirip, kendine güvenini arttırıp daha işlevsel ve daha mutlu olmak mı?” (Aurby, 1974).

Cesaretlendirmenin en temel işlevlerinden birisi kişinin kendi kendine içsel özgürlüğünü sağlamasına hizmet etmesidir. Bu teknik bireyin yetersizliğinden korkma veya statüsünü kaybetme kaygısı taşımaksızın kendi içsel potansiyelini görmesini sağlar. Böylece birey yaşamın işlevsiz olan yanında kalmaktansa kendisi için gerçekten önemli ve anlamlı olan alanlara enerjisini yöneltebilir (Dreikurs, 1956). Bu anlamda cesaretlendirme danışana öneri vermek değil onun kendi yaratıcı gücünü görebilmesini sağlama çabası olarak değerlendirilebilir. Nitekim Dreikurs (1997) danışana terapötik süreçte ne yapması gerektiğini söylemenin çoğu zaman danışana az geldiğini belirtmektedir. Çünkü zaten çoğu zaman danışanlar ne yapması gerektiğini biliyor olarak gelirler ancak psikolojik dinamikleri yapmak istediklerini engeller. Dreikurs’a göre mantıksal olarak liderin sunduğu öneri akla uygun gelse de psikolojik olarak doğru olmayabilir. Bu bağlamda öneri vermek tercih edilen bir durum değildir. Bunun yerine psikolojik danışmada danışana yaşadığı güçlüklerle ilgili bilgi vermek veya farklı bakış açılarını göstermek daha işlevsel olabilir. Öte yandan Sweeney de (1989) bir başkasını kendi yaşam hedeflerine doğru yönlendirmek için diğer bir ifade ile onu cesaretlendirebilmek için bazı pratik önerilerde bulunmaktadır:

- Kişinin bazı spesifik davranışlarını onaylamasanız bile ona saygı gösterin!
- Kişinin kendine güvenebilmesi için öncelikle siz ona güvendiğinizi gösterin!
- Bireyin uygun ve yeterli bir şekilde davranışlar geliştirebileceği yönünde beklenti sahibi olun!
- Yaptıklarına değdiğini gösterin!
- Grup içinde bireylerin kendi kişisel gelişimlerini destekleyin!
- Her bir bireyin kendini gruba ait hissetmesini teşvik edin!
- Bireyin yeni beceri ve farkındalıklar geliştirmesini cesaretlendirin!

Cesaretlendirme Bireysel Psikolojik danışmada olduğu gibi, grupla psikolojik danışmada da başvurulan bir tekniktir. Dinkmeyer'e (1991) göre cesaretlendirme etkili liderliğin temelidir. Etkili liderler yönetici olmalarının yanısıra kolaylaştırıcıdırlar. Etkili olabilmek için ise cesaretlendirici olmak gerekir. Öte yandan Sonstegard (1998b) grup ortamı ile toplumsal yapıyı birbirine paralel ve benzer yapılar olarak değerlendirmekte ve cesaretlendirmenin gerekliliğini de bu bağlamda ele almaktadır. Sonstegard'a göre grup liderinin başarısı büyük ölçüde cesaretlendirmeyi doğru bir biçimde kullanmasına bağlıdır ve mükemmel bir grup, üyelerinin sürekli bir biçimde cesaretlendirildikleri gruptur. O'na göre bireyler kendilerini yetersiz hissettiklerinde toplumda bir yerleri olduğu duygusunu da, diğer bir ifade ile aidiyet duygularını da kaybederler. Özellikle yarışmacı kültür, bireyin toplumun taleplerini karşılayamayacağı yönündeki korkuyu arttırır. Bu bağlamda grupta cesaretlendirmeyi sağlayan en önemli unsur, grubun bireye kendini ait hissettiği bir ortam sunmasıdır. Bu nedenle de özellikle yeteri kadar cesaretlendirilmemiş grup üyeleri grup sürecinin hemen her oturumunda diğerlerinin kendilerini yeniden yönlendirmelerini ve davranışının sonucunda kötü bir şey olmayacağı yönünde güvence vermelerini talep ederler. Bu talep kasıtlı olarak veya kendiliğinden oturumlarda gerçekleşir (Sonstegard, 1998b).

Soru Sorma Tekniği (the question technique): Adleryen Yaklaşım'da hem açık hem de kapalı uçlu soruların sorulduğu söylenebilir. Hatta psikolojik danışma sürecinin yorumlama aşamasında danışana ilişkin yorumların bile soru biçiminde sorulduğu dikkati çekmektedir (Aurby, 1974). Adleryen Yaklaşım'da soru sormak psikolojik danışmandan çok, danışana kendisiyle ilgili bilgi sağlaması bakımından önemli bir işleve sahiptir. Bu bağlamda Dreikurs (1997) nevrotik semptomun nasıl bir işlevi olduğunu anlamak için; danışana yakındığı semptomu yaşamından çıkardığında yaşamında ne gibi bir farklılık oluşacağını sormanın işe yarayacağını belirtmektedir. Bu soruyu sormak danışanın sosyal ilişkilerdeki işlevselliği, işte, aile içinde ve karşı cinsle olan ilişkileri konusunda önemli bilgiler verir. Ancak birçok danışan bu soruya ne cevap vereceğini bilemez. O yakınmanın olmadığı bir durumu hayal etmesi güçleşir ve net bir düşünce ya da imge oluşmaz. Bu durumda soruyu başka biçimde ve daha vurgulu bir tarzda sormak danışanın asıl düşüncesini ortaya koymasını sağlar. Böylece danışan yakınmasının işlevi hakkında farkındalık kazanır.

“MıŖ” Gibi Davranmak (acting as if): Bu teknik, danıŖanın yapmaktan çekindiği, bu nedenle de yaŖamaktan mahrum kaldığı ancak yine de kendisini mutsuz etmeye devam ettiği belli bazı yaŖantıları terapötik süreçte yaŖamasına hizmet eder. Bu bağlamda “mıŖ gibi” davranmak gerçek yaŖamdaki olası durumun bir provası olarak değerlendirilebilir (Carich, 1989). Bu teknikte danıŖanın gerçekte olmasını imkansız olarak düşündüğü belli bir rolü oynaması (Carich, 1989) ya da bireyin olmayı istediği gibi biri olduğunu varsayarak davranıp kendini terapötik süreçte denemesi (Corey, 2004) sağlanır. Babasına gerçek hayatta asla hayır diyemeyeceğini düşünen danıŖana, bunu terapötik ortamda yaptırmak bu tekniğe bir örnek olabilir. “MıŖ gibi” tekniği, danıŖanın gelecekte gerçekleŖebileceđi varsayılan ya da beklenen bir olay, bir inanç ya da arzu edilen bir davranıŖı sanki Ŗu anda olmaktaymıŖ gibi yaptığı biliŖsel, davranıŖsal veya biliŖsel davranıŖsal bir müdahale biçimi olarak tanımlanabilir (Carich, 1989). Bu müdahalenin rol yapma, zihinde canlandırma, hayalini kurma, duygusal boşalım sağlama, paradoksal niyet, yeniden organize etme gibi çeŖitli biçimleri vardır. Ancak tekniğin temel mantığı bireyin yaŖamın yararlı tarafında yer almasına hizmet eden ve gelecek için tasarlanan bir amaca hizmet etmesidir. Bu amaç bireyin yaŖam tarzından kaynak alan nihai yaŖam hedeflerine (fictional goal) hizmet eder. Bu tekniğin amaçlarını Ŗu Ŗekilde sıralamak mümkündür (Carich, 1989): a. DanıŖanın Ŗu anda yaŖamakta olduğu sorunla ilgili inançlarını veya algılarını deđiŖtirmek, b. DanıŖanın içgörü kazanmasını sağlamak, c. DanıŖanın tekrar oryante olmasını veya yeni davranıŖ kalıbına uyum sağlamasını kolaylaŖtırmak ve d. DanıŖanın kendine iliŖkin olumsuz algısını deđiŖtirebilmesi için cesaretlenmesini sağlamak.

Düğmeye Basma (Pushbutton Technique) Bu teknikte bireyin kendi duygularının nasıl yaratıcısı olduğunu görmesi amaçlanmaktadır. Teknik birbirini izleyen üç aŖamadan oluŖmaktadır. Üç aŖama da, danıŖanın gözlerinin kapalı olduğu bir durumda ve psikolojik danıŖmanın yönergesi doğrultusunda gerçekleştirilir. AŖamalara geçmeden önce psikolojik danıŖman danıŖanın gözlerini kapatmasını ve kendisine verilen yönergeleri izlemesini ister. Birinci aŖamada üyeye gözleri kapalı olarak, hafızasının derinliklerine giderek kendini çok iyi hissetmene yol ačan bir anısını canlandırması istenir. Bu bir sınavı baŖardıđı, iyi bir haber aldığı bir an olabilir ya da onun için önemli olan bir olayın gerçekleŖmesi olabilir. DanıŖan bu durumu iyice canlandırdıktan sonra sanki bir televizyon ekranından izliyormuŖ gibi gözlerinin önüne

getirmesi istenir. Daha sonra bu durumu başından sonuna kadar izlemesi ve iyice canlandırdığından emin olduktan sonra, gözlerini açmadan sadece parmağını kaldırarak işaret vermesi istenir. Danışan parmağını kaldırdıktan sonra ikinci aşamaya geçilir. Bu aşamada ise tam tersi danışanı mutsuz eden bir olayın zihinde canlandırılması sağlanmaya çalışılır. Süreç yine birinci aşamadaki gibidir. Danışanın parmağını kaldırmasıyla son aşamaya geçilir. Bu aşamada psikolojik danışman danışanın televizyonun düğmesine basarak üzücü ve sıkıcı olayların olduğu kanala geçmesini ister. Danışan istediğinde üzücü olayı izler, istediğinde de düğmeye basarak mutluluk verici olayı izler. Her iki durumda da duygularının nasıl değiştiğini görmesi sağlanır. Üç aşama da bitince danışan gözlerini açar ve danışanla kendi duygularının kontrolünün kendisinde olduğu yönünde paylaşımda bulunulur (Mosak, 1985).

Kesfetme Tekniği (olasılıklar oyunu/ game of probabilities): Bu teknik kişinin yaşadığı çatışmanın altında ne gibi nedenlerin yattığını ortaya koymak için kullanılan bir tekniktir. Diğer bir ifade ile kişinin yaşadığı çatışmanın asıl hedefinin ne olduğunu ortaya koymak için kullanılan bir tekniktir. Bu teknik insanların kendi beklentileri ışığında kendilerine ilişkin kehanetlerini doğrulamak doğrultusunda hareket ettikleri varsayımına dayanmaktadır (Mosak ve LeFevre, 1976).

Boş Sandalye Tekniği (empty chair technique): Bu teknik danışanların kendi iç çatışmalarını çözmek ve bazı seçimler yapabilmelerini sağlamaya dönük olarak kullanılır. Bu amaçla iki tane boş sandalye kullanılmakta ve kişinin bu sandalyelerin temsil ettiği duruma göre sadece birine oturması istenmektedir. Diğer bir ifade ile çatışma yaratan durumu ortadan kaldırmak için birini tercih etmesi gerekmektedir. Örneğin okula devam edip etmeyeceğinin kararını veremeyen bir öğrenciye biri okulu bırakmayı diğeri devam etmeyi simgeleyen iki boş sandalyeden birine oturması istenir. Daha sonrasında da bu seçiminin gerekleri üzerinde danışanla paylaşım sağlanır. Burada önemli olan kişinin sandalye seçimi ile sınırlı kalmaması ve seçimini gerçek yaşamında kullanabilmesidir (Mosak ve LeFevre, 1976).

Zihinde Canlandırma Tekniği (imagining technique): Bu teknik danışanın ilk anılarına dayanan hatalı inançları ve öznel mantığı konusunda farkındalık kazanması amacıyla kullanılmaktadır. Bunun için danışanın gözlerini kapatması, derin nefes alması ve mümkün olduğunca kendini rahat hissedeceği bir pozisyonda oturması sağlanmaktadır. Bu amaçla bazı basit gevşeme teknikleri ile işe başlamak yararlı

olmaktadır. Daha sonra psikolojik danışman bireyin hali hazırda yaşadığı hatalı yaşam hedefleriyle ilişkili spesifik bir anıyı gözünde canlandırmasını ister. Bunun için psikolojik danışmanın anıyı sanki bir televizyon ekranındaymış gibi seyrettirmesi danışanın işini kolaylaştırır. Daha sonra psikolojik danışman danışanın ilk anısının hatalı inançlarıyla olan kısmını ön plana çıkararak daha da belirginleştirmesini ister. Danışanın gözleri kapalıyken o sırada yaşadığı duyguların neler olduğu sorgulanır. Bu aşamada psikolojik danışman danışanın hatalı inancını değiştirmek için söz konusu durumun içine şu andaki gibi, bir yetişkin olarak, girmesini ve bir yetişkin olarak çocuk benliğini avutmasını, ona ne denli değerli, önemli ve sevmeye değer olduğunu çocuğa anlatmasını ister. Daha sonra psikolojik danışman, danışanın kendini değerli ve önemli hissetmesine aracılık eden hatalı yaklaşımlarını yeniden değerlendirmesini ve bunların yerine ne gibi yeni anlayışlar koyabileceğini düşünmesini önerir. Danışan gözleri kapalıyken danışman ona değiştirilmesi gerektiğine inandığı daha başka neler olduğunu sorar. Danışan içten bir şekilde cevap verdiğinde danışman yine yetişkin biri olarak çocuğa nasıl yardımcı olabileceği doğrultusunda onu yönlendirir. Danışan gözlerini açtıktan sonra danışman ona kendisini değerli ve önemli hissetmesi için daha yararlı ne gibi yollar olabileceğini tekrar değerlendirmesini ister. Ayrıca bu aşamada psikolojik danışman danışanın kendine ilişkin hatalı ifadelerini -bilışleri- de değiştirmesine yardım eder (Kottman ve Lingg, 1991).

2.1.1.5. Bireysel Psikoloji'nin Uygulama Alanları

Bireysel Psikoloji literatürü incelendiğinde kuramın; eğitim (Carlson, Dinkmeyer Jr. ve Johnson, 2008; Dinkmeyer Jr, 2007; Dreikurs, 1949b; Dreikurs, 1941a; Freeman, 1975; Piercy, 1973), aile ve çift danışmanlığı (Dinkmeyer Jr, 2007; Dreikurs, 1972, 1949a; Powers ve M.Hahn, 1979), kısa süreli ve çözüm odaklı terapiler (Kern ve White, 1989; LaFountain, 1996) ve grup terapilerinde (Brough, 1994; Fıncıoğlu, 2005; Shojaian, 2007; Sonstegard, 1998b; Sonstegard ve Bitter, 1998) sıklıkla kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bunun yanında özürü çocukların davranış problemleriyle başa çıkmada (Gladding, 1983), özellikle rüya yorumları aracılığı ile sanat terapisi ve psikodramada (Dushman ve Sutherland, 1997) kullanıldığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde Bireysel Psikoloji'nin ilke ve tekniklerinin spesifik bazı özellikleri olan danışan gruplarıyla da kullanıldığı görülmektedir. Örneğin Dinkmeyer

(1991) işyerinde cesaretlendirme becerilerini kazandırmak için Adleryen Yaklaşım temelinde sistematik bir program geliştirmiş ve liderlik konumunda bulunan kişilere öncelikle kendi sorumluluklarını almaları için etkili dinleme, empatik olma, saygı ve güven verme, içtenlik, espri yapabilme gibi cesaretlendirme için gerekli temel becerileri kazandırmayı hedeflemiştir. Gladding (1983) engelli çocuklarda davranım sorunlarını ortadan kaldırmak için Adleryen Yaklaşım'ın ilke ve tekniklerinden yararlanmışır. O'na göre bu çocuklarla yaşanan problemlerin çözümünde sadece sürenin uzaması dışında tıpkı normal gelişim gösteren çocuklardakine benzer bir yaklaşımla cesaretlendirme yapmak sorunların çözümünde anahtar role sahiptir. Öte yandan Connor (1987) bireylerin diğer birçok psikolojik alanda olduğu gibi kendi bedenlerinin doğal gücünü ortaya çıkarma potansiyeline de sahip olduğundan hareketle, Bireysel Psikolojik Yaklaşım çerçevesinde kanser hastalarıyla çalışmıştır. Connor bu hastalarda Bireysel Psikoloji'yi seçmesinin nedenini, yaklaşımın insanın hem bedensel hem de psikolojik olarak bir bütün olduğu (holism) yaklaşımına dayandırmıştır. Sonuç olarak Adleryen Yaklaşım çok geniş bir yelpazede sayılabilecek sorun alanlarıyla ilişkili olarak kullanılmaktadır.

Adleryen Yaklaşım'ın bu kadar çeşitli alanlarda kullanılmasının en önemli nedeninin, bireyleri hasta olarak değil cesareti kırılmış olarak kabul etmesi anlayışına bağlı olarak, onları sadece medikal bir yaklaşımla ele almayıp, kendi sahip oldukları yeterlikler çerçevesinde cesaretlendirmesi olduğu söylenebilir. Nitekim Dreikurs (1951a) Bireysel Psikoloji'nin asla sadece tıbbi bir disiplin olarak sınırlandırılmayacağını vurgulamaktadır. Daha da ötesi Adleryen Yaklaşım özellikle eğitimsel bir yaklaşımdır (Adler, 2009c; Piercy, 1973; Sonstegard, 1998b). Adler'in psikolojisi bir yandan bireysel referans çerçevesine odaklanırken bir yandan da ailenin etkisine odaklanmıştır. Bu bağlamda Adleryen Yaklaşım eğitim alanında iyileştirici bir bakış açısı getirmiştir. Aile terapisi de bu anlamda Bireysel Psikoloji'nin çalışma alanlarından birisi olmuştur (Dinkmeyer Jr, 2007).

Bireysel Psikoloji'nin psikolojik danışmayı bir eğitim süreci ile özdeş varsayması beraberinde tedavi etmekten çok önleyici olmayı getirmiştir. Nitekim Adler ruh sağlığı konusunda önleyici olmayı kuramının merkezine yerleştirmiştir. O bundan yaklaşık yüzyıl önce modern psikolojinin eğilmesi gereken ana noktanın tedavi etmek değil hastalık başlamadan önleyici olmak olduğunu belirtmiş ve büyüme ve gelişmenin

ancak bu şekilde mümkün olabileceğini belirtmiştir (McCharthy ve Tortice, 2005). Bu bağlamda Adler'in ruhsal hastalıkların önlenmesinde öncü olduğu söylenebilir. Adler hem fiziksel hem de ruhsal açıdan koruyucu olmanın son derece gerekli olduğuna inanmış ve bu nedenle de ilk yazılarında anne babalara, çocuklarının sağlıklarını bozulmadan korumaları yönünde önerilerde bulunmuştur. Bu bağlamda ona göre psikoterapi ile psiko-eğitim arasında keskin bir fark yoktur (McCharthy ve Tortice, 2005). Bu nedenle de Adler, ruh sağlığı sorunlarını önlemeye dönük olarak, yaklaşık yirmi kadar merkezin kurulmasına öncülük etmiştir (Piercy, 1973). Bu merkezlerde verilen eğitimlerle ebeveynlere çocuklarının problem davranışlarının altında yatan ve çocuğun asıl ulaşmak istediği hedeflerin neler olduğu konusunda bilinçlenmeleri hedeflenmiştir. Görünen nedenlerden çok çocuğun asıl ulaşmak istediği hedefler konusunda bilinçlenmek onun davranışlarının şekillendirmede daha işlevsel olduğundan, ailelerin çocuklarının yaşam hedeflerini anlamalarını sağlamak için çeşitli terapötik teknikler kullanılarak bilinçlenmelerine çalışılmıştır. Söz gelimi aile yapısı, çocuğun gerçek ve/veya psikolojik doğum sırası, kardeş ilişkileri ve çocuğun aile dinamiklerine ilişkin algıları üzerinde çalışılmıştır (Piercy, 1973). Adleryen Yaklaşım temelinde çocuklar için çok daha kapsamlı ilk danışma merkezinin 1939'da Amerika'nın Şikago eyaletinde açıldığı görülmektedir (Dreikurs, 1949b). Aynı dönemde açılan merkezlerde çeşitli disiplinlerden psikolog, psikiyatrist ve sosyal çalışmacıların bu merkezde çalıştırılmaya başlandığı dikkati çekmektedir. Bu merkezlerde Adleryen Yaklaşım temelinde çocuklar ve ailelerinin katıldıkları çeşitli psikolojik danışma gruplarının yürütüldüğü görülmektedir (Dreikurs, 1949b). Freeman (1975) ise "Adleryen Anne Çalışmaları" adı altında ilkokul çağı çocuğu olan annelerle çalışmış ve çocukların problem davranışlarıyla başa çıkmalarında Adleryen Yaklaşım'ın ön gördüğü yaklaşım biçimini ailelere kazandırmayı hedeflemiştir.

Adleryen Yaklaşım'ın çocuklara yönelik önleyici yaklaşımı sadece çocuklar ve aileleriyle sınırlı kalmamış, eğitimcilere dönük olarak da gerçekleştirilmiştir. Öğretmenlerin çocuklara yaklaşım biçimlerini düzenlemek için de hemen her öğretim kademesinde Adleryen Yaklaşım'ın kullanıldığı dikkati çekmektedir. Okul ortamında öğretmenlerin öğrenciye olan yaklaşımda tıpkı aile içinde olduğu gibi öncelikle çocuğun problem davranışlarının temelinde yer alan yaşam hedeflerini fark etmeleri gerektiğinden hareketle, sıklıkla kullanılan cesaretlendirme, iletişim ve disiplin

teknikleri, grupla veya Bireysel Psikolojik danışma ve aile danışması okul ortamında başvurulan bazı alanlar olmuştur (Carlson, Dinkmeyer Jr. ve Johnson, 2008). Bu bağlamda Dinkmeyer (1968) okullarda gelişimsel grupla psikolojik danışma uygulamalarının eğitimsel sürecin bir parçası olduğuna dikkat çekmiştir. Grup süreci, çocuğa içinde bulunduğu sosyal ortamlarda duygularını, düşüncelerini, tutumlarını, değerlerini ve sorunlarını en nihayetinde de gelişimsel görevlerini keşfetmelerini sağlar. Bu durum her çocuğun psikolojik danışmaya ihtiyacı olduğu anlamına gelmez. Ancak okul ortamları her çocuğun psikolojik danışmaya ihtiyacı olduğu varsayımıyla yapılandırılmalıdır (Dinkmeyer, 1968). Öte yandan Dreikurs (1941a) okul çağı çocuklarının konuşma ve ifade etme, isteklerini veya inançlarını dile getirme ve savunma, korkularını dile getirme, ne istediğini söyleme özgürlüğüne ilişkin farkındalık kazanmaları için eğitimcilerin söz konusu becerileri öğrencilere kazandırabilmeleri için okullarda çalışmalar gerçekleştirmiştir.

2.1.2. Bireysel Psikolojiye Dayalı Grupla Psikolojik Danışma

Bu çalışma kapsamında geliştirilen grupla psikolojik danışma programı ve program aracılığıyla yapılan deneysel uygulama, Adleryen Yaklaşım'ın grupla psikolojik danışmaya ilişkin kuramsal ve uygulamaya dönük dayanaklarını ölçü almaktadır. Bu nedenle de bu bölüm, Adleryen Yaklaşım'ın grupla psikolojik danışmaya ilişkin kuramsal ve uygulamaya dönük açıklamalarına ayrılmıştır. Aşağıda Adleryen Yaklaşım'a dayalı grupla psikolojik danışma sırasıyla; kuramsal dayanaklar, grupla psikolojik danışma süreci ve grup sürecinin yapılandırılması alt başlıkları altında verilmektedir.

2.1.2.1. Grupla Psikolojik Danışmanın Kuramsal Dayanakları

Bireysel Psikoloji, insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğunu ve bu nedenle de sorunlarının ve çözümlerinin sosyal bağlamla ilişkili olduğunu savunur. Bu noktada grupla psikolojik danışma Bireysel Psikoloji'de önemli bir koruyucu ve sağaltıcı psikolojik müdahale olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel Psikolojiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının geçmişi Adler'in 1931 ile 1937 ve Dreikurs'un 1940 ile 1960 yıllarındaki çalışmalarına kadar uzanır. Bireysel Psikoloji'nin grupla psikolojik danışma alanında kullanılmasının temel nedeninin, bireylerin birer sosyal

varlık olarak, sorunlarının ve bu sorunların çözümünün sosyal bağlamla ilişkili olduğu varsayımına dayandığı söylenebilir. Bireysel Psikoloji özelde bireylerin genelde de toplum sağlığının demokratik ilkeler çerçevesinde oluşturulan gruplar içinde sağlanabileceğini savunmaktadır. Nitekim Dreikurs (1957) demokratik bir gelişim için gruplara ihtiyaç olduğunu; çünkü grupların demokrasinin temeli olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte Dreikurs'a (1995) göre zamanımızın en önemli sorunu insanlar arasında eşitliği sağlayamamış olmaktadır. Ona göre otokratik özellik gösteren günümüz toplumlarının kendisi nevroz üretmeye eğilimlidir ve nevrotik insanı tanımlayan tüm özellikleri günümüz insanında görmek mümkündür. Nitekim günümüz insanı kaybetme karşısında aşırı duyarlıdır ve kendi kişisel üstünlükleri için ölümüne bir çaba içindedir. Oysaki insanların en büyük ihtiyacı aile içinde, okulda ve toplumun her alanında bu eşitliği sağlamaktır. Bunun için de demokrasi bilincinin gelişmesi gerekmektedir (Dreikurs, 1995). Demokrasi bilincinin gelişmesi için Dreikurs (1995) grupla psikolojik danışma uygulamalarının önemine vurgu yapmaktadır. O'na göre bireyleri nevrotik eğilim geliştirmeye yönelten toplumsal yapı, ancak demokratik değerler çerçevesinde oluşturulmuş gruplar içinde değiştirilebilir. Örneğin, bir grup içinde "eğer bir kişi bir hata yaparsa o kişi değersizdir" varsayımına dayanan nevrotik bir tepki grup içi etkileşim yoluyla değiştirilebilir. Böylesi gruplar içinde başka hiçbir yerde bulunmayan, diğerleriyle eşit olma duygusu yaşanır. Çünkü grupta başarısız olarak statüsünü kaybetme korkusu yoktur. Bu anlamda grup sosyal ilgiyi arttıran temel faktörlerden birisidir (Dreikurs, 1995). Buna paralel olarak Dreikurs (1957) ise psikolojik danışmanın insanların diğerleri ile işbirliği yapabilmesi temelinde çalıştığını; çünkü grubun her bir üyesinin kendini diğerlerinin gözünde değerli hissetmesi ve diğerleri ile anlamlı ilişkiler geliştirmesine hizmet ettiğini vurgulamaktadır. O'na göre başarılı bir psikolojik danışma süreci, bireyin hem kendisine hem de topluma daha yararlı bir kişi olmasına hizmet eder.

Bireysel Psikoloji literatürü incelendiğinde, "bireyleri veya toplumu ne yönde geliştirerek daha sağlıklı bireyler ve toplumlar yaratabiliriz?" sorusunun, cevap aranan temel soru olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte Adler'e (2008) göre insanoğlu için mutlak bir doğru yoktur, ancak bu doğruya en yakın bir şey var ki o da toplumsal yaşamdır. Buradan hareketle, kuramın içinde "sosyal ilgi" kavramı ile karşılık bulan toplumsal yaşam hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma sürecinde en önemli

sağlıklılık kriteri olmaktadır. Dreikurs'a (1944/1945) göre insanoğlunun tüm sorunları sosyal çatışmalardan, kişinin ilişkilerinden ve toplumsal bağlama sınırlı katılımından veya sosyal işlevselliği ile ilgili sınırlılıklarından kaynaklanır. Bu sınırlılığı ortadan kaldırmak için ise Bireysel Psikoloji'de grupla psikolojik danışma, üyelerin kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açan varsayımları ve diğerlerine olan ilgisine odaklanmaktadır (Corey, 1999). Sonuç olarak, demokratik özellik gösteren bir toplumdaki sosyal değerlerden uzaklaşma, bu değerlerle çatışma veya sosyal ilişkilerdeki aksaklıklar bireylerin sağlıklılıktan da uzaklaşmaları anlamına gelebilmektedir. Bu belirlemeden hareketle, Bireysel Psikolojik Yaklaşım çerçevesinde gösterilen tüm çabaların, bireyi sosyal yaşamın içine daha fazla sokmaya odaklandığı söylenebilir.

Sonstegard (1998b) Adleryen grup sürecinin, bireylerin hatalı yaşam tarzlarını bilinçli bir biçimde değiştirme ve üyelerini diğerleri ile daha yararlı bir etkileşime ve işbirliğine sokmayla karakterize olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda Corey (1999) mutluluk ve başarının büyük oranda sosyal ilgiyle bağlantılı olduğunu ve sosyal bir varlık olan insanoğlunun diğerleri ile iletişim kurma ve onlarla anlamlı ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Corey'e göre insanın yaşamı, içinde bulunduğu sosyal örüntüyle iç içedir ve insan sosyal ortamından soyutlanarak anlaşılabilir. İnsanoğlu bir sosyal örüntüye ait olma ihtiyacındadır ve ancak sosyal bir yapı içinde gerçek potansiyelini ortaya koyabilir. Onun bu doğası grupla psikolojik danışmanın doğası ile örtüşmekte ve son derece anlamlı uygulama olanağı doğurmaktadır.

Grup ortamı bireylere temel yaşam görevlerini anlamada ideal bir yaşantı sunar. Bu yaşam görevleri diğerleri ile sağlıklı ve doyurucu ilişki kurma, bir şeyler üretebilme, karşı cinsle ve aileyle yakın ilişkiler kurabilme, kendi ayakları üzerinde durabilme ve kendini kabul, kişisel değerler ve yaşamına anlam verme gibi alanlardır. Bu alanların hepsi de grup ortamında paylaştırılabilir ve tartışılabilir. Çoğu grup üyesi bu alanlarla ilgili temel düşünce hatalarına sahiptir ve bu düşünce hataları da grup içinde ele alınıp daha işlevsel olanları ile değiştirilebilir (Corey, 1999). Bu ise bireyleri yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle yüzleştirmek ve yeniden oryante etmek anlamına gelmektedir. Bu bağlamda grupla psikolojik danışma, yeniden eğitim veya yeniden öğrenmeyi içeren bir eğitim sürecidir (Sonstegard, 1998b).

Bireysel Psikoloji’de grup psikoterapisi veya grupla psikolojik danışma birbirine oldukça yakın süreçler içermektedir. Eğer bir ayrım yapmak gerekirse; grup psikoterapisi bireylerin yaşam hedeflerini veya kişiliğini daha derinden değiştirmeyi hedeflerken, grupla psikolojik danışmanın böyle bir amacı yoktur. Grupla psikolojik danışma daha çok hali hazırdaki sorunlarla uğraşır ve bireyin benlik saygısını geliştirerek kişisel motivasyonunu arttırmayı hedefler (Sonstegard, 1998b). Başka bir deyişle psikoterapi bireyin yaşam tarzını tümüyle değiştirmeyi, psikolojik danışma ise bireyin yaşam tarzı içindeki bazı davranışlarını değiştirmeyi amaçlamaktadır (Mosak, 1989). Bu açıdan bakıldığında grupla psikolojik danışma bireyleri kendi seçimlerini yapabilmeleri ve kendilerini geliştirmeleri yönünde desteklemektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin doğru yönde motive olmalarını sağlamaya çalışmaktadır. Motivasyonu doğru yöne kanalize etme “insan hata yapabilir ve bazen bu hataların düzeltilmeye ihtiyacı olabilir” anlayışını takip etmektedir. Sonuç olarak birey, bir insan olarak bir topluluğun içine doğduğu ve yaşamının önemli bir bölümünü bir grup içinde geçirdiğine göre, hatalı yönelimleri de ancak grup içinde değiştirilebilir. Eğer motivasyonun yönü düzenlenebilirse davranışlar da kendiliğinden değişecektir. Gerçekten de grup içinde gerçekleşen hedef yönelimleri bireylerin davranışlarını tümüyle değiştirmelerine olanak tanıyabilmektedir (Sonstegard, 1998b).

2.1.2.2. Bireysel Psikoloji’de Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Adleryen Yaklaşım’da hem Bireysel Psikolojik danışma hem de grupla psikolojik danışma; bir birini tamamlayan ve zaman zaman bir arada zaman zaman da birbirini takip edecek biçimde gelişen dört aşamadan oluşmaktadır (Corey, 2004; Mosak, 1989; Sonstegard, 1998a, b; Sonstegard ve Bitter, 1998; Sweeney, 1989). Sonstegard ve Bitter (1998) bu aşamaları grup süreci için şu şekilde sıralamaktadır: (1) grup üyeleri ile uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmek, (2) bireylerin harekete geçmesine aracılık eden temel motivasyon kaynaklarını ortaya çıkarmak, (3) üyelerin kendilerini anlamaları için onlarla terapötik bir etkileşim sağlamak ve (4) yeni alternatifler aramak ve seçimler yapmak. Sonstegard (1998b) ise psikolojik danışma sürecinin bu dört aşamasını, liderin her bir aşamadaki işlevleri aracılığıyla açıklamaktadır. O’na göre Adleryen Yaklaşımı benimseyen bir grup liderinin; etkili bir terapötik ilişki kurup sürdürebilmeyi, grup üyelerinin davranış ve tutumlarının amaçlarını ve ortaya çıkış

süreçlerini incelemeyi, üyelerin hedeflerinin altında yatan nedenleri ve o nedenleri besleyen özel mantığı ortaya çıkarmayı ve üyelerin sosyal ilgilerini ve toplumsal duygularını beslemeye hizmet edecek biçimde tekrar oryante etmeyi hedeflemesi gerekmektedir. Liderin yerine getirmesi gereken bu rollerin, aynı zamanda terapötik sürecin de aşamaları olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile terapötik süreç, terapötik hedefler doğrultusunda yapılandırılmaktadır. Aşağıda söz konusu dört aşama sırasıyla açıklanmaktadır.

Birinci Aşama: Terapötik İlişki (Therapeutic Relationship); Grup üyeleri ile uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmek

Grup üyeleri ile uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmek, psikolojik danışma sürecinin işleyebilmesine olanak sağlayan ön koşuldur. Bu bağlamda hem üyeler arasında hem de üyeler ile lider arasında etkili bir ilişkinin gelişmesi terapötik sürecin ilk hedefi olarak değerlendirilebilir. Liderin bu hedefe ulaşmak için bilinçli bir çaba içinde davranması gerektiği düşünüldüğünde en önemli unsurun da bir profesyonel olarak kendisi ve gruptaki işlevleri olduğu söylenebilir. Nitekim Adleryen Yaklaşım'da psikolojik danışman ve psikolojik danışmanlık süreci ayrı şeyler değil birbirinin tamamlayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Sonstegard, 1998b).

Adleryen Yaklaşım'da psikolojik danışmanların rolü ve işlevi, terapötik sürecin etkili olması açısından en önemli noktalardan birisidir. Psikolojik danışmanın rol ve işlevini tam olarak yerine getirebilmesi için, asıl uygulamalara geçmeden önce, bazı ön uygulamalar yapması gerekmektedir. Bunlar daha profesyonel olan psikolojik danışmanların gözetiminde yapılması gereken uygulamalardır. Bu uygulamalarda profesyonel kişi, aday için problem çözme ve psikolojik danışma uygulamalarında bir rol modeldir. Hackbarth ve Dinkmeyer Jr (1991) Adleryen Yaklaşım'ın düzenli bir biçimde işleminin psikolojik danışmanların kendi kişilik ve tutumlarıyla ilgili bazı koşulları sağlanmasına bağlı olduğunu belirtmektedirler. Buna göre psikolojik danışmanın öncelikle yüksek bir öz güvene ve benlik saygısına sahip olması gerekmektedir. Onlara göre Adleryen psikolojik danışmanı olmaya aday kişilerin; kendileri için ulaşmak istedikleri nihai bir hedef belirlemeleri, karşılıklı saygıyı, cesaretlendirmeyi ve yaptıkları uygulamalar ile sürecin sorumluluklarını almayı öğrenmeleri gerekmektedir.

Adleryen Yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanlar, en genel ifade ile kendileri de dahil olmak üzere gruptaki herkesi insan olarak eşit biçimde değerlendirirler ve demokratik ve eşit bir ilişki kurulmadıkça psikolojik danışma sürecinin de verimli olamayacağını kabul ederler (Corey, 2004; Gazda, 1989; Sonstegard, 1998b). Öte yandan gruptaki her bir üyenin diğerlerinden ve liderden farklı olduğunu kabul etmek terapötik ilişkide istenen bir durumdur (Sonstegard, 1998b). Grup ortamında demokrasi ve eşitlik karşılıklı bir anlayış ve saygıyı gerektirir. Buna karşın etkili bir grup ortamı herkesin istediği gibi davrandığı bir ortam değildir çünkü böylesi bir ortam çoğu zaman kaos ve anarşi getirir (Corey, 2004; Sonstegard, 1998b). Kaldı ki içtenlikle ve belli sınırlar içinde davranmak hemen her psikolojik danışma grubunun tipik özelliğidir (Corey, 2004).

Grup tıpkı demokratik toplumlarda olduğu gibi yapılandırılmış, kuralları olan ancak saygılı bir iletişime dayanan bir etkileşimi gerektirir. En iyi lider ise grupta demokrasi anlayışı en çok gelişmiş olan üyelerle en az gelişmiş olan üyeleri bir arada ortak bir anlayışa götürür. Böylesi bir liderliğin en kestirme yolu liderin kendisinin grupta model olmasıdır (Sonstegard, 1998b). Diğer taraftan tek tip bir lider olduğundan da söz edilemez. Tek tip bir lider ve yalnızca belli bir yaklaşım yoktur. Bunun yerine bir birinden farklı kişilik özelliklerine sahip pek çok lider tipi olabilir. Sonstegard'a (1998b) göre en genel anlamıyla Adleryen Yaklaşımı benimseyen bir psikolojik danışmanın yaklaşımın öngördüğü üzere sosyal ilgisinin yüksek olması beklenir. Corey (2004) ise Adleryen Yaklaşım'ı benimseyen psikolojik danışmanların; grup sürecinin yararına inanan, kendine güvenli, cesaretli ancak mükemmel olmanın cesaretli olmak için gerekli olmadığını kendi tutum ve davranışlarıyla gösterebilen, risk alabilen, kabul edici, koruyucu, model olmaya istekli, işbirliğine yatkın, esprituél ve iyi bir dinleyici olması gerektiğini belirtmektedir.

Grup üyeleri ile uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmek için liderin sergilemesi gereken davranış ve tutumları veya liderin sahip olması gereken özellikleri Sonstegard (1998b) ayrıntılı olarak açıklamaktadır. Söz konusu davranış, tutum ve özellikleri kısaca özetlemek gerekirse aşağıdaki noktalar dikkati çekmektedir:

(1) Grup lideri, terapötik süreçte tüm dikkatini üyelere ve grup sürecine vererek çalışmaya başlamalıdır. Örneğin; Grupta kimler bulunmakta?, Yüzleri ve vücut dilleri ne anlatmaktadır?, Kim kimin yanına oturmuştur?, Sessiz, çekinik, muhalif, şüpheli

veya kendini gruptan soyutlamış üyeler görülüyor mu?. (2) Grup lideri, girişken olmalı ve kendine güvenli olmalıdır. Girişkenlik yönlendirici veya kontrol edici anlamında değildir. Burada asıl anlatılmak istenen, liderin grup sürecine aktif katılımı, açık ve anlaşılır bir ses tonuyla konuşabilmesi ve savunmaya geçmeden etkileşimde bulunmasıdır. (3) Grup lideri, süreçte cesaretlendirici davranmalı ve gerekli durumlarda risk alabilmelidir. Bu cesaret grup üzerinde baskıcı bir otorite kurmak veya kendini grubun dışında çok özel bir konuma koymak girişimi değildir. Tam aksine cesaret ve saygı bir arada yürür. Adleryen Yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanın kendisini risk almada, yorum yapmada ve en sonunda da davranış değişikliklerine gitmede bir model olarak gruba sunmanın bilincinde olması ve bu sorumluluğu alması gerekir. (4) Grup lideri, tüm üyeleri aynı içtenlikle kabul etmeli, onlarla ilgilenmeli ve grup sürecinde ortaya çıkabilen olumsuz durumlarda, üyeleri birbirlerinin olumsuz tepkilerinden koruyabilmelidir. Adleryen Yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanlar grup içindeki olumsuz deneyimleri ve eleştirileri daha işlevsel ve empatik bir anlayışa dayalı olanlarıyla değiştirmek eğiliminde olmalıdırlar. (5) Lider tutum ve davranışlarıyla gruba model olmalı ve üyelerle işbirliği yapabilmelidir. Liderin katı ve otoriter olmak yerine, üyelerin ihtiyaç ve isteklerini göz önünde bulunduran bir tutum içinde olması gerekmektedir. (6) Lider grup sürecinde beklenmedik durumlara uyum sağlayabilmeli ve gerektiğinde mizahı kullanabilmelidir. (7) Lider danışmanın motivasyonlarını ve amaçlarını anlamaya yönelmelidir. Burada önemli olan danışanın mevcut durumu değil, bu mevcut durumun oluşmasına yol açmış olan hedeflerdir. Diğer bir deyişle danışanın nihai amacıdır. (8) Adleryen Yaklaşım'a göre insanoğlu bir bütündür ve her şey bireyin kendine bir yaşam hedefi yaratması, hayal ettiği bütünlüğe kavuşması, kendini gerçekleştirme ve bazı bireyler için ise mükemmelliğe ulaşması etrafında şekillenir. Her türlü düşünce, duygu veya davranış bu bütünsellik içinde anlaşılabilir. Bu nedenle de liderin bu bütünselliği göz önüne alacak biçimde davranması gerekmektedir. (9) Liderin genel anlamda grup sürecinin güvenilirliğine ve yararlılığına inanması gerekmektedir.

Bireysel Psikoloji'de psikolojik danışman bir akıl danışma mercii, yol gösterici ya da danışanın sorunlarının çözücüsü değildir. Psikolojik danışman her ne kadar kendi bilgi ve deneyimlerini aktif bir biçimde kullansa da danışanın kendi yeterlikleri çerçevesinde özgür seçimlerini yapmalarına saygı gösterir. Adleryen Psikolojik

danışmanlar danışanlarının hatalı bakış açılarından kurtulduklarında eskiden sergiledikleri hatalı tutum ve davranışları yerine daha uygun olanlarını bulabilecek yeterlikte olduklarını varsayarlar (Sweeney, 1989). Diğer bir ifade ile danışanlarının kendi yaşamlarının kontrolünü kendilerinin sağlayabileceklerine inanırlar. Bununla birlikte lider, kendi nihai amaçlarından belli belirsiz haberdar olan danışanlara (Adler, 2008) kendi yaşamlarından anlam çıkarmalarına yardımcı olur. Bu anlam arayışında lider grup sürecinde aktiftir ve üyeler arasında bir bağ kurma ve ortak hedefler doğrultusunda yönlendirmede cesaretlendiricidir (Aurby, 1974; Corey, 2004; Dreikurs, 1997; Gazda, 1989; Sonstegard, 1998b).

Adleryen Yaklaşım’da liderlik, üyeler arasında iletişim ve ilişkiyi başlatma ve sürdürme gibi temel işlevleri yerine getirmekten çok daha fazlasıdır. Liderlik aynı zamanda üyeleri ortak bir hedef doğrultusunda işbirliği içinde olmaya da yöneltir. Etkili bir liderlik uyum ve işbirliğini destekleyici bir işlev görür. Böylesi bir liderlik ise sürekli tetikte durmayı ve ihtiyatlı olmayı gerektirir (Corey, 2004; Gazda, 1989; Sonstegard, 1998b). Öte yandan grup üyeleri ile uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki geliştirmek; üyelerin grupta daha önce yeteri kadar deneyimlememiş oldukları; demokratik yaşam kültürüne özgü karşılıklı saygı, eşitlik ve hoşgörüyeye dayalı bir ilişki kurmayla bağlantılı bazı yaşantı fırsatlarını bulup bulmamalarıyla yakından ilişkilidir. Mosak’a (1989) göre danışma süreci üyelerin eğitim sürecidir ve özellikle bazı grup üyeleri için iyi bir ilişki, yaşamları boyunca karşılaşmadıkları bir durum olabileceğinden, grup ortamında gelişen böylesi bir ilişki danışan için yeni bir öğrenme olur. Ne var ki çoğu danışan danışma sürecine, zaten o sırada karşı karşıya kaldığı bir yaşam durumuyla ilgili olarak bir açmazda tıkanmış olduğu gerekçesiyle (Adler, 2008) ya da cesareti kırılmış olarak (Dreikurs, 1997) geldiğinden yeni yaşantıları içselleştirmede sınırlılıklar gösterebileceği söylenebilir. Bu bağlamda Dreikurs (1997) iyi bir danışmanın danışanının terapötik ilişki kurmasının önündeki temel tereddütlerinin ve çatışmalarının üstesinden gelmesine yardım eden danışman olduğunu vurgulamaktadır. Diğer bir ifade ile etkili bir lider; üyeleri grup sürecinde aktif kılmak için onları cesaretlendirir. Cesaretlendirme üyelerin grubu, kendilerini ait hissettikleri bir ortam olarak değerlendirmelerine aracılık ettiği gibi demokratik bir atmosferin de oluşmasına hizmet eder (Corey, 2004). Aurby (1974) psikolojik danışmanın danışanları cesaretlendirebilmesi için öncelikle danışanın seçim hakkına saygı göstermesi

gerektiğini vurgulamaktadır (Aurby, 1974). Öte yandan Dreikurs (1997) Adleryen Yaklaşım'da maksimum etkililik ve minimum potansiyel zarar verme ilkesine göre çalışıldığını belirtmektedir. O'na göre çok iyi bir terapistin bile danışana zarar verme olasılığı vardır. Bu durumlar danışanın cesaretini kırıcı bir özellik gösterir kaldı ki çoğu danışan zaten cesareti kırılmış olarak danışma sürecine gelir.

Terapötik ilişkinin kurulması aşamasında, üyelerin grup sürecini sahiplenmeleri ve sürece dahil olmaları bağlamında cesaretlendirilmeleri liderin aktif olup olmaması ile yakından ilişkilidir. Diğer bir ifade ile üyelerin aktifliği liderin aktifliği ile paraleldir. Sonstegard (1998b) Adleryen Yaklaşımı benimseyen grup liderinin özellikle başlangıç oturumlarında; psikolojik araştırma yapması, üyelerin kendilerini açmaları için çaba sarf etmesi, grubu değerlendirme ve geri bildirim verme gibi durumlarda oldukça aktif olması gerektiğini belirtmektedir. Bu aktiflik ve müdahaleci tutum sadece dinleyici olan, grupta pasif kalan üyeler de dahil olmak üzere tüm üyelerin yeni farkındalıklar geliştirmesinin zeminini oluşturur. Bu farkındalıklar liderin becerileri yoluyla grupta oluşan sosyal bağın kurulması ile mümkün olabilir (Gazda, 1989). Sonstegard'a (1998b) göre sosyal bağ kurma grupla psikolojik danışmanın temel unsurlarından birisidir. Grup sürecinde üyelerden birisi ile ilgili özel bir durum konuşulurken başka üyeler de o üye üzerinden kendi sorunlarına odaklanırlar ve belli düzeylerde içgörü kazanırlar. Bu grupla psikolojik danışmaya özgü bir durumdur. Üyeler arasında oluşan bu bağ ve paylaşım –ki bu paylaşım önemli zorlukları da içinde barındırabilir- ancak diğerlerini anlamak, duygularının ve düşüncelerinin farklı olabileceğini kabul etmekle mümkün olabilir. Bunun olabilmesi için, üyelerin daha fazla katılımcı olmalarına, yaşantılarını grupla daha fazla paylaşabilmelerine ve grup birliği için ilişkileri daha fazla sağlamlaştırmaya ihtiyaç vardır (Sonstegard, 1998b). Grup birliğini sağlamlaştırmak için, liderin grubu yapılandırması Adleryen Yaklaşım'da özellikle lidere bir yol haritası olması bakımından gerekli görülmektedir (Sonstegard, 1998b). Yapılandırma en genel anlamıyla liderin gruba model olması ve açık uçlu sorular yardımı ile sağlanabilir (Corey, 2004). Diğer bir ifade ile etkili bir yapılandırma hem üyelerin hem de liderin kendisinin inandığı temeller üzerinde gerçekleşebilir. Bu bağlamda asıl olan üyeleri kendi sorunlarını grup içindeki dinamikler aracılığıyla fark etmeleri doğrultusunda cesaretlendirmektir.

Bireysel Psikoloji’de liderin yukarıdaki gibi bir takım tutum, davranış ve özelliklere sahip olması istense de, bu davranış, tutum ve özelliklerin sınırlarını net bir biçimde tanımlamak mümkün değildir (Sonstegard, 1998b). Bu bağlamda liderin kendi kişilik veya kişisel özelliklerini kuramsal çerçeveye sadık kalarak sergilemesi gerektiği söylenebilir. Bu ise ancak Adleryen Yaklaşım temelinde bir liderlik eğitimi almakla mümkün görünmektedir. Nitekim Bireysel Psikoloji hem danışan hem de psikolojik danışman için bir eğitim sürecidir. Adler’e (2009c) göre Bireysel Psikoloji piyano çalmaya benzer: “eğer onu çalmak istiyorsanız, eğitim almalısınız” (Adler, 2009c, s.108). Sonuç olarak, Bireysel Psikoloji’de liderin hem kuramsal dayanakları göz önüne alması hem de bu dayanakları kendi kişilik veya kişisel özellikleri ile birleştirebilmesi gerekmektedir. Terapötik sürecin temeli olan uyumlu ve sürdürülebilir bir ilişki ancak bu şekilde kurulabilir.

İkinci Aşama: Değerlendirme (Assessment); Bireylerin harekete geçmesine aracılık eden temel motivasyon kaynaklarını ortaya çıkarmak

Bireylerin harekete geçmesine aracılık eden temel motivasyon kaynaklarını ortaya çıkarmak, sürdürülebilir bir terapötik süreç için geçilmesi gerekli olan bir diğer aşamadır. Bu aşamanın temel amacının, genel olarak bireyi bir bütün olarak anlamaya yönelik olduğu söylenebilir. Bunun gerçekleşip gerçekleşmemesi ise liderin üyelerle kurduğu ilişkinin kalitesine bağlıdır. Nitekim Sweeney (1989) işlevsel bir değerlendirme (psikolojik araştırma) için koşulsuz saygı, anlayış ve içtenlik temelinde kurulan bir ilişkinin esas olduğunu vurgulamaktadır.

Bireysel Psikolojik yaklaşımda psikolojik araştırma yapmak, terapötik sürecin tümünde olduğu gibi, yaklaşımın insan tutum ve davranışlarına ilişkin varsayımları temelinde şekillenmektedir. Bu bağlamda psikolojik araştırma yapmanın da; Adler’in (1982) bireylerin yaşadığı tüm sorunların tesadüfi olmayıp hepsinin şaşmaz bir biçimde belli bir amaca dönük olduğu yönündeki varsayımına dayandığı söylenebilir. Nitekim psikolojik araştırmanın temelde bireyin yaşam tarzını ve bu yaşam tarzının yöneldiği hedefi ortaya çıkarmak doğrultusunda gerçekleştirildiği görülmektedir (Gazda, 1989; Mosak, 1989; Sonstegard, 1998b; Sweeney, 1989). Liderin aktif çabalarıyla yapılan (Sweeney, 1989) böylesi bir psikolojik araştırma için birçok teknik kullanılmakla birlikte genel anlamda, değerlendirme (assessment) başvurulan en önemli tekniklerden

bir tanesidir (Sonstegard, 1998b). Sweeney (1989) bireylerin sorunlarının amaca dönüklüğü varsayımına dayanarak, psikolojik araştırmanın öncelikle danışanla psikolojik danışmaya gelme nedenlerini konuşması ile başlayabileceğini belirtmektedir. Bu aşamada şöyle bir soru sorulabilmektedir: “Eğer bu sorun olmasaydı, yaşam senin için nasıl farklı olurdu?” ya da “Eğer bu sorun olmasaydı, bu sorundan kaynaklı olarak yapmadığın ama yapabileceğin ne olurdu?”. Bu sorular yardımıyla psikolojik danışman danışanın ne gibi sorunları bahane(!) ederek yaşam amaçlarından kaçındığını ortaya koymayı hedefler (Sweeney, 1989).

Mosak (1989) değerlendirme aşamasının temelde iki ana hedefi olduğunu belirtmektedir. Bunlardan birincisi, kişinin yaşam tarzını anlamak diğeri ise bireyin hali hazırdaki işlevlerini nasıl değiştirebileceği ile ilgili veriler elde etmektir. Corey (2004) ise terapötik sürecin bu aşamasında liderin; üyenin iş ve sosyal alanlarla ilgili işlevselliği ve kendi cinsiyetine ilişkin algısının nasıl olduğunu anlamaya çalıştığını belirtmektedir. Diğeri bir ifade ile bu aşamada lider, bireyin yaşam ödevleri karşısındaki tutumunu anlamaya çalışır. Corey’e göre psikolojik araştırma, bireyin daha küçük yaşta içinde yetişmiş olduğu aile yapısı ve bu aile yapısı içinde kendisi için belirlemiş olduğu temel varsayımlarını ortaya çıkarmaya yarar. Sweeney’e (1989) göre ise bireyin psikolojik kaynakları ile ilgili araştırma, onun ortaya konan sorunlarıyla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla bu aşamada psikolojik danışman danışanın çevresiyle ilişkilerini şekillendiren tutumlarını, anlayışını ve öngörülerini etkileyen tümüyle veya kısmen bilinçli düşüncelerini anlamaya çalışır. Burada amaç danışanla ilgili yargılayıcı bir sonuca ulaşmak değil onun çevresiyle olan ilişki biçimleri ve bu ilişki biçimlerinin kaynaklarıyla ilgili veriler elde etmektir. Öte yandan değerlendirme tek tek parçalardan bütüne gitmek üzerine kuruludur. Çünkü sosyoteleolojik bir anlayışı benimseyen Adleryen Yaklaşım’da grup değerlendirmesi de parçadan çok bütün üzerinde durmaktadır. Nitekim herhangi bir parça üzerinde yapılan değerlendirme her bir üyenin amaçları, yönelimleri ve yaşam tarzlarının geneli hakkında ipucu verecektir (Gazda, 1989; Sweeney, 1989).

Değerlendirme, üyelerin aile atmosferleri, ilişkilerinde yaşadıkları güçlükler, ilk anıları, rüyaları, üyelerin temel yaşam hedefleri ve en genel anlamda da yaşam tarzlarını anlamak amacıyla yapılır. Bu tekniklerin hepsi de bireyin kendi yorumları çerçevesinde anlam kazanır. Değerlendirme sürecinde, bireyin kendine ilişkin yaptığı yorumlar ve

öznel algıları ile bu algının dayandığı özel mantığı ortaya çıkarmak önemlidir (Gazda, 1989). Nitekim birey karşılaştığı tüm sorunları tamamen kendi bireysel algısına bağlı olarak değerlendirir ve kendisini yönlendiren çevreyi, kendi yaratıcı bakış açısıyla kendisi için iyi veya kötü olarak yorumlar (Adler, 1982). Üyelerin sahip oldukları özel mantık ise üyelerin kendilerini açmaları ve kendilerine ilişkin değerlendirmeleri yoluyla ortaya çıkarılabilir (Sweeney, 1989).

Sonuç olarak, bu aşama liderin üyelerin sorunlarıyla ilgili hipotezler geliştirmesine olanak sağlayacak malzemenin toplandığı aşama olarak değerlendirilebilir. Bu aşamada liderin ilgilendiği ana konu, bireyin hali hazırdaki sorunları ve bu sorunların yaşam tarzı içinde ne gibi bir işlevinin olduğudur. Bu bağlamda terapötik süreçte bireyin bulunduğu noktadan daha işlevsel bir noktaya gitmesine yarayacak her şeyi psikolojik danışmanın gözlemesi gerekmektedir. Örneğin bireyin mevcut sorunlarını nasıl yaşadığı, bu sorunlar karşısında geliştirdiği mantığı ve bu mantığın bireyin geçmişi ile özellikle ilk anıları ve aile atmosferi, kardeş ilişkileri ve doğum sırasıyla ilgili olabileceğini göz önünde bulundurması gerekir. Öte yandan, değerlendirme sonucunda üyeye ilgili elde edilen bilgiler statik ve değişmez değildir (Sweeney, 1989). Diğer bir ifade ile süreç ilerledikçe üyelerle ilgili değerlendirmelerin de değişebileceği ön görülebilir. Bu bağlamda değerlendirmenin psikolojik danışma oturumları boyunca devam eden bir süreç olduğu söylenebilir. Adleryen psikolojik danışma yaklaşımında iyi bir terapötik ilişki yoluyla birey hakkında bilgi edinmek ulaşılmak istenen asıl hedef için yeterli değildir. Önemli olan bireyin yaşam tarzı ile ilgili elde edilen bilgilerin danışanın kendisi tarafından anlaşılıp kabul edilmesidir. Diğer bir ifade ile danışanın içgörü kazanması gerekmektedir.

Üçüncü Aşama: İçgörü (Insight); Üyelerin kendilerini anlamaları için onlarla terapötik bir etkileşim sağlamak

İnsanoğlu sosyal bir varlık olarak, gruplar içinde yaşar ve yaşamı bu şekilde anlam kazanır. Birey, toplumsal yaşamı dikkate almadığında; gerçekte ne denli mantıksız veya saçma olursa olsun, herhangi bir anlayış veya algı geliştirebilir. Benzer şekilde toplumsal normlar göz ardı edildiğinde; bireyin neye inandığının, ne söylediğinin veya nasıl davrandığının hiçbir önemi olmayabilir. Ancak grupta her bir üye diğerinin ne yaptığı ve söyledikleri ile yaptıkları arasındaki çelişkilere dikkatini verir (Sonstegard,

1998b). Diğer bir deyişle, grup sürecinde, tıpkı toplumsal yaşamda olduğu gibi, bireyin tutum ve davranışları içinde bulunduğu grubun da etkisiyle şekillenir. Bu bağlamda grupla psikolojik danışma içgörü kazanma ve bu içgörü ışığında hatalı hedefler yerine daha işlevsel olanları koyabilmede bireysel psikolojik danışmaya göre çok daha etkilidir. Grup sürecinde üyelerin birbirleri ile etkileşimleri, bu içgörünün kazanılmasına zemin hazırlar (Gazda, 1989). Corey'e (2004) göre grup süreci, bireyin davranışlarının nedenleri konusunda içgörü geliştirmesini sağlamaktadır. Üyeler amaçlarını, kişisel inanç kalıplarını, özel mantıklarını, hatalı amaçlarını ve yaşam tarzlarını açıklamak yoluyla kendileri hakkında bilgi sahibi olurlar. Grup bu içgörü kazanma sürecini kolaylaştırır. Çünkü üyeler kendilerinin sorunları hakkında direnç gösterdiklerinden diğerlerinin de dirençlerini fark ederler. Bu durum, üyelerin temel bazı hatalarını ve hatalı motivasyonlarının diğerlerinininkilerle benzer olduğunu görmeleri için yeterlidir. Diğer bir ifade ile üyeler kendilerini diğerlerini gözleyerek fark ederler (Corey, 2004). Buna benzer biçimde Sonstegard (1998b) da grupta içgörünün, üyelerin birbirlerine verdikleri tepkileri ve sağladıkları destekleri ile geliştiğini belirtmektedir. Grup üyelerinin söyledikleri veya fikirleri, liderin söyleyeceği herhangi bir şeyden çok daha etkilidir. Bu durum, özellikle yetişkinlerle yürütülen çalışmalarda ve üyelerin dirençlerinin zayıf olduğu durumlarda daha belirgindir. Grubun ortak fikri ya da fikir birliği üyenin yüzleşmek istemediği durumlar konusunda içgörü kazanması bağlamında en az cesaretlendirme kadar etkilidir. En zor durumlardaki yüzleşme bile üyelerin paylaşımı ve ortak anlayışları sayesinde hafifler ve grup etkileşimi yaşanan deneyimi normalleştirir (Sonstegard, 1998b).

Grup üyelerinin kendilerine ilişkin içgörü kazanmaları kendi çabalarının yanı sıra grup liderinin de özel bazı müdahalelerde bulunmasını gerektirir (Corey, 2004; Mosak, 1989; Sonstegard, 1998b; Sweeney, 1989). Bu müdahalelerin en önemlisinin bireye içgörü kazandırmayı hedefleyen yorumlamalar olduğu görülmektedir. Bireysel Psikoloji'de liderin veya psikolojik danışmanın üyelerin yaşam tarzları ve/veya asıl hedeflerine ilişkin, belli çerçeveler içinde yorumlamalarda bulunmaları istenen bir durumdur (Mosak, 1989; Sweeney, 1989; Sonstegard, 1998b). Adler'e (2008) göre danışanlar yöneldikleri asıl hedeflerinin belli belirsiz farkındadırlar. Bu bağlamda O'na göre psikolojik danışman, danışanın amacıyla ilgili hipotezler kurmak durumundadır. Bu hipotezler, danışanın tutum ve davranışlarından yola çıkarak oluşturulmaktadır. Bu

görüş ışığında Sweeney (1989) psikolojik danışma sürecinin bu aşamasının psikolojik danışmanın değişebilir ön değerlendirmelerini (tentative inferences) ve gözlemlerini içerdiğini belirtmektedir. Sweeney'e göre psikolojik danışman bu aşamada, danışanın kaygıları, aile yapısı ve erken dönem yaşantılarına ilişkin elde ettiği bilgiler ile danışanın terapötik süreçteki gözlemlenebilen davranışlarından yola çıkarak, onun yaşam amaçları hakkında geçici de olsa değerlendirmeler yapma şansı bulur. Başka bir deyişle danışanın aile yapısı ve erken dönem yaşantıları ile ilgili bilgiler, psikolojik danışmana, danışanın kendi yaşamına ilişkin ifadeleri ve kalıp yargıları hakkında genel bir çerçeve sunar ve bu çerçeve de danışma sürecinde kullanılabilir. Yapılan yorumlamalar danışanın paylaşımları çerçevesinde şekillenir ve aynı zamanda danışanın kendine, yaşama ve diğerlerine bakış açısı hakkında karakteristik bazı ipuçları verir (Sweeney, 1989).

Mosak'a (1989) göre bu aşamada liderin temel uğraşlarından birisi, bireyin şu anki sorunlarını anlamayı kolaylaştırmak için bireyin geçmişi ile şimdi arasında bir bağlantı olup olmadığını anlamaya çalışmaktır. Burada amaç bir nedensellik kurmak değil, bireyin kendini anlamasını kolaylaştırmaktır. Bazen son derece basit bir biçimde, danışanla hatalı inançları konusunda konuşmak bile danışanın kendisine ilişkin olumsuz algısını değiştirmeye yetebilir (Kottman ve Lingg, 1991). Ancak danışanın, psikolojik danışmanın yaptığı tüm yorumları kabul etmesi gerekmez. Psikolojik danışman yaptığı yorumları danışanın onayına sunar ve temel olarak onun yorumlamasını sağlamaya çalışır. Bu bağlamda psikolojik danışmanın, danışanın öznel yorumunun dışında kalan rasyonel akıl yürütmelerde bulunmaktan kaçınması (Mosak, 1989) ve bir kural olarak yaptığı yorumların üye tarafından reddedilebileceğini önceden kabul etmesi gerekir (Slavik, 1997). Psikolojik danışman, ayrıntılı bilgi olmaksızın, gözlemlerinden ve danışanın anlattıklarından yola çıkarak, onun kendi yaşam biçimini etkileyen amaçlarını anlayabilse de aldığı izlenimin gerçek olmayabileceğini öngörür ve bu nedenle de yorumlarını; “..... olabilir” gibi kısa ve eksik cümlelerle danışana ifade eder (Sweeney, 1989). Kaldı ki grup sürecinde üyeler, liderin öne sürdüğü ancak kendileri tarafından geçerliliği olmayan hiçbir şeyi kabul etmezler. Grup üyeleri, kendilerinin ifade ettiklerini, grup liderininkine göre daha çok dikkate alırlar. Çünkü asıl etkileşimin kendi aralarında olduğunu hissederler. Psikolojik danışmanın yorumları, ancak grup hemfikir olduğunda doğrulayıcı bir işlev görür (Sonstegard, 1998b). Bu noktada liderin

üyelerin cesaretinin daha da kırılmasına yol açacak yorum veya ikna etmelerden kaçınması gerekir (Slavik, 1997). Dreikurs (1971), danışanın yapılan yorumları kabul ettiğini gösteren tepkilerini “doğrulayıcı geribildirim” (corrective feedback) terimi ile açıklamaktadır. Psikolojik danışman danışanın davranış, düşünce ve değerlerinin amacını doğru bir biçimde yorumladığında danışan tarafından “doğrulama refleksi” (recognition reflex) ortaya çıkar ve “bu doğru!” “evet kesinlikle!” gibi tepkiler verir. Bu tepkiler, psikolojik danışmana doğru yolda olduğu mesajını verir ve böylece de danışanın yaşam tarzını ortaya koyabilmek için devam etmesi gerektiğini gösterir. Psikolojik danışman tarafından yapılan bir yoruma, danışan tarafından her hangi bir doğrulayıcı tepki verilmediğinde psikolojik danışman ya yanlış yoldadır ya da danışanın referans çerçevesinden (frame of referance) doğru bir şekilde ifade edememiştir (akt., Aurby, 1974).

Adleryen Yaklaşım’ı benimseyen psikolojik danışmanlar, değişimin oluşabilmesi için içgörünün gelişmesini zorunlu olarak görürler. Ancak içgörünün oluşması değişmek için tek başına yeterli değil ancak değişim için bir başlangıç niteliği taşır (Gazda, 1989; Sonstegard, 1998b). Hatta üyeler yeteri kadar içgörü kazanmasalar bile önemli davranış değişiklikleri gösterebilirler (Corey, 2004). Bu nedenle de içgörü nadiren terapötik sürecin sona erdiğinin bir göstergesidir (Gazda, 1989). Nitekim yaşadığı güçlüğün dinamiklerini anlayan bir üye en basit haliyle “peki ben bunu nasıl değiştireceğim” gibi bir tepki verebilir (Slavik, 1997). Bu noktada önemli olan bireyin harekete geçmesidir. O nedenle de içgörü harekete geçmeyi kolaylaştıran bir adım olarak değerlendirilebilir.

Dördüncü Aşama: Yeniden Yönlendirme (Reorientation); Yeni alternatifler aramak ve seçimler yapmak

Adleryen Yaklaşım’da son evre olan yeniden yönlendirme aşamasında, danışanların kendileri hakkında kazandıkları içgörü ışığında; danışma sürecinden önceki hatalı yaşam biçimlerinin yerine, daha işlevsel bir yaşam biçimi seçmeleri ve bu yeni yaşam biçiminin gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri hedeflenir (Corey, 2004, 1996; Gazda, 1989; Mosak ve LeFevre, 1976; Sonstegard, 1998b; Sweeney, 1989). Bu aşama aynı zamanda bazı yeni kararların alındığı veya hedeflerin yeniden şekillendirildiği bir aşamadır (Corey, 2004). Bu amaçla öncelikle üyelerin grup içindeki davranışları ve

etkileşimlerinde ortaya çıkan ihtiyaçları, amaçları ve bu amaçlara ulaşmak için kullandıkları yollar ortaya konur ve daha işlevsel olabilmek için olası alternatif davranışlar belirlenir. Burada önemli olan, davranış değişikliklerinin sürekliliğini sağlamaktır. Bireyin davranış değişikliklerine gidebilmesi için, bilinçaltı süreçlere değil bireyin mevcut sosyal bağlamına odaklanmak gerekir. Çünkü bireyin gerçek problemleri, kendi oluşturduğu sosyal çevre içinde yaşanır. Yeniden yönlendirme aşamasında amaç bireyin kendi içine yönelmesi veya içsel süreçlerini irdelemesi değil davranış değişikliklerine gidebilmesidir (Sonstegard, 1998b). Sonuç olarak terapötik sürecin bu son evresinde, bireyin terapötik süreçteki kazanımlarını önce grup ortamında daha sonra da gerçek yaşamında eyleme dönüştürmesi amaçlanmaktadır.

Grup sürecinin bu aşamasında üyeler arasında güçlü bir ilişkinin oluşmuş olması (Corey, 2004) ve gruptaki üyelerin birbirlerini cesaretlendirici tutumları sayesinde (Gazda, 1989) grup ortamı üyelere güven verir ve bunun sonucunda da girişimlerde bulunmak kolaylaşır (Sonstegard, 1998b). Bu bağlamda grup, bireyi harekete geçiren bir ajan işlevi görür (Corey, 2004). Yeniden yönlendirme aşamasındaki kazanımlar, grup üyelerinin hem kendilerine hem de diğerlerine olan güvenlerinin tazelenmesini, kişisel güç ve yeteneklerinin sınırlarını gerçekçi bir biçimde tanımlayabilmeyi ve kendi itibar ve saygınlığının olduğu duygusunun gelişmesini gerektirir. Değişim umudun oluşmasıyla, sorunun çözümünde veya başkalarıyla olan çatışmalarda başka olasılıkların da olabileceğini fark etmeyle ve yaşamı yaşamaya değer bulmayla (Sonstegard, 1998b) yani iyimserlikle başlayabilir (Sonstegard, 1998b; Corey, 2004).

Sonstegard'a (1998b) göre grup sürecine alınan birçok insan gerçek yaşamda kendisini yalnız hisseder ve bundan dolayı da kendilerine ilişkin olumsuz bir algıları vardır. Oysaki grup bu durumun tam tersi bir konumu temsil eder. Gruba katılmakla bireyler yeni fikirlere ve yaşama biçimlerine karşı açıklık kazanır, yeni kavramlara, deneyimlere, davranış biçimlerine tanık olur ve kendisine daha önce yabancı gelen yeni yaşantıları kabullenici olur. Bu nedenle de grup yaşantısı öncesinde danışan tarafından kabul edilmeyen ve anlaşılmayan bazı deneyimler grup sürecinde anlamlandırılır ve başka davranış ve tutum kalıpları ile birleştirilerek bireyin yeni davranış kalıpları geliştirmesinin yolunu açar (Sonstegard, 1998b). Bununla birlikte bu beklenti her zaman istenen düzeyde gerçekleşmeyebilir. Sweeney'e göre bazı durumlarda danışanlar kısa süreliğine istedik davranışları sürdürebilir ya da çok az davranış değişikliği

gerçekleştirebilirler. Bununla birlikte başarısızlık en aza indirilebilir. Bu noktada cesaretlendirme değişim için anahtar faktördür (Sweeney, 1989). Nitekim cesaretlendirme tekniği sürecin bu aşamasında en sık kullanılan teknik olarak karşımıza çıkmaktadır (Gazda, 1989; Carns ve Carns, 1998; Corey, 2004).

Adleryen Yaklaşım'da açıklanan bu dört aşamanın amacına ulaşabilmesi; sürecin, özelde Bireysel Psikoloji'nin genelde ise hemen tüm yaklaşımların grupla psikolojik danışmada gerekli gördüğü belli normlar ışığında yapılandırılmasıyla mümkün olabilmektedir. Bu normlar esas itibariyle grupla psikolojik danışmanın doğası gereği; grubun oluşturulması, yürütülmesi ve süreçteki uygulamaların ne gibi ilkeler çerçevesinde şekillenmesi gerektiği ile ilişkilidir (Corey, 1996).

2.1.2.3. Bireysel Psikoloji'de Grup Sürecinin Yapılandırılması

Grup sürecine üyelerin seçilmesi, grup uygulamasının ana hatları, oturumların süresi ve sayısı gibi grupla psikolojik danışmaya ilişkin genel konularda uyulması gereken koşullar Adleryen Yaklaşım'da da genel olarak kabul görmektedir (Sonstegard, 1998b). Örneğin grubun oluşturulması aşamasında, grubun amaçlarının aday üyelere açıklanması, eşit ya da yakın sayıda kadın ve erkeğin alınması, gruba 8-12 arası üye alınması, uç düzeyde psikolojik sorunları olan üyelerin gruba alınıp alınmamasında dikkatli olunması; grup sürecinde empati, açıklık, saydamlık, koşulsuz saygı, ilişkinin şimdi ve buradalığı, koruyuculuk gibi temel terapötik gerekliliklerin sağlanması; oturum süresinin 90-120 dakika arasında olması, oturum sayısının genelde 10-12 arasında ancak özellikle okullarda uygulanan grup süreçlerinin süresinin sömestr uzunluğuna bağlı olması ve grup süreciyle ilgili etik sorumluluğu sağlama gibi koşullar (Demir ve Koydemir, 2011; Fehr, 2000; George ve Dustin, 1988; Gladding, 1994; Naar, 1993; Voltan-Acar, 2005; Yalom, 2002) Adleryen Yaklaşım'da da benimsenen grup normları arasında sayılmaktadır.

Adleryen Yaklaşım'da grup sürecinin yürütülebilmesi için grup ortamında da bazı kuralların olması gerekmektedir. Bu kurallar veya yapılandırma bir zorunluluktan çok lidere bir yol haritası sağlaması veya rehber olması bakımından gerekli görülmektedir. Dreikurs'a (1957) göre grubun kuralları, üyeleri tarafından kabul edilmelidir. Sonstegard (1998b) ise demokratik bir anlayış içinde grup kurallarının oluşturulmasının gerekli olduğunu belirtmektedir. Burada amaç üyeleri belli bir

davranış kalıbı içinde tutmaya çalışmaktan çok üyelerin grubun sürdürebilir olması noktasında ortak anlayışa doğru yöneltmektir. Burada konulan kuralların herkesçe aynı biçimde anlaşılmasını ve açık olmasını sağlamak önemlidir. Bunu sağlamak için ise öncelikle liderin kendisinin gruba model olması ve konulacak kuralları açık uçlu sorular yardımıyla, grup üyelerinin görüşünü alarak belirlemesi gerekmektedir. Sonstegard (1998b) grup sürecinde bazı kuralların olmazsa olmaz olduğunu belirtmektedir. Bunlar: (a) Üyeler konuşmayı istedikleri her şeyi konuşabilmeli ve aynı şekilde diğerlerinin de konuşmasına saygılı olmalıdırlar. (b) Grupta konuşulanların hepsi gizlilik içinde kalmalıdır. Grupta herhangi bir üye hakkında konuşulan bir durumun dışarıya taşınmaması gerekmektedir. Bu anlaşma grubun tamamen bir gizlilik içinde yürütüldüğü anlamına gelmemektedir ancak üyeler kendi özellerini başkalarının görmelerini istemedikleri sürece öyle kalması gerekmektedir. (c) Üyelerin grup oturumlarına düzenli bir biçimde katılmaları gerekmektedir. Bu bağlamda daha sürecin başında grubun süresi, oturumların sayısı, grubun kapalı veya açık olması gibi konular üzerinde fikir birliğine varılmalıdır.

Sonuç olarak Adleryen Yaklaşım'da grubun oluşturulması ve amaçlarına ulaşabilmesi için; hem grupla psikolojik danışmanın genel ilkeleri hem de kuramın demokratik anlayışının getirdiği ilişki kurma tarzıyla grup öncesi ve grup sürecinde bazı koşulların sağlanması ve kuralların belirlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bir Adleryen grup liderinin bir yandan genel grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri konusunda bilgi ve beceri sahibi olması gerekmekte diğer yandan da grupta bir model olduğunun bilincinde olarak sergilediği tutum ve davranışlarının farkında olması gerekmektedir.

2.1.3. Yetersizlik Duygusunun Bireysel Psikoloji'deki Yeri ve Önemi

Bu başlık altında araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan yetersizlik duygusuyla ilgili kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olan; yetersizlik duygusuna ilişkin açıklamalar “yetersizlik duygusunun doğası” ve “yetersizlik duygusunun kaynakları olmak üzere” iki alt başlık altında verilmektedir.

2.1.3.1. Yetersizlik Duygusunun Doğası

Yetersizlik duygusu (inferiority feeling) Bireysel Psikoloji'nin temel kavramlarından birisidir. Farklı kaynaklarda aşağılık duygusu, aşağılık kompleksi olarak da ifade edilen yetersizlik duygusu bazı kuramcılar tarafından Bireysel Psikoloji'nin temeli olarak değerlendirilmektedir. Örneğin Corey (1996) Adler'in kuramının tüm bireyler için normal ve tüm insan çabasının bir kaynağı olarak yetersizlik duygusu üzerine odaklandığını belirtmekte, bu nedenle de insan davranışını anlamak için yetersizlik duygusu ve üstünlük çabası ile ilgili görüşlerin anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Kuramsal açıdan bakıldığında insanın doğal motivasyonunun, sahip olduğu yetersizliğin üstesinden gelmek olduğu görülmektedir. Nitekim Adler'e (2004) göre insanoğlunun tüm devinim çabaları kendisinde güven duygusu uyandıracak bir konuma ulaşma amacına yöneliktir. Bu nedenle de her çocuk doğumundan itibaren yetersizliğin üstesinden gelmek için çabalar (Adler, 1996). O'na göre insan olmak yetersiz hissetmektir; hiç kimse tam/eksiksiz olmadığı için yetersizlik duygusu herkeste az veya çok bulunur (Adler, 2008; 2004). Öte yandan yetersiz hissetmek hasta olmak demek değildir. Aksine yetersizlik duygusu sağlıklı olmanın, normal ve gelişime açık olmanın bir işaretidir (Mosak ve Schneider, 1977). İnsanın kendini yetersiz hissetmesi onu tamamlanışa doğru hareket etmeye diğer bir ifade ile üstünlük kurmaya yöneltilir. Bu çaba bireyin kendisini aşağı ya da yetersiz gördüğü şu anki konumundan daha üst olduğunu düşündüğü bir konuma geçebilmesi için verilmektedir (Adler, 1982; Corey, 1996; Sweeney, 1989). Bu bağlamda yetersizlik duygusunun insanoğlunun amaca dönük oluşunun kaynağında yer aldığı ve belli yaşam hedeflerine –ki bu yaşam hedefleri üstünlük sağlamaya dönüktür- yönelmesinde temel itici güç olduğu görülmektedir. Üstelik yetersizlik duygusundan kaynak alan üstünlük hedefi insan topluluğunun gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Corey, 1996). Burada üstünlük çabası, algılanan düşük konumdan algılanan daha yüksek bir konuma, yani hissedilen eksiden hissedilen artıya ilerlemek anlamındadır. Bireyler yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularıyla başa çıkarlar. Örneğin zayıflığı güçle değiştirmenin yollarını ararlar veya bir alandaki eksikliklerini gidermek için diğer bir alanda üstünlük sağlamaya çalışırlar (Corey, 1996).

Mosak (1989) insanın temel mücadelesinin; tamamlanma, mükemmellik, hakim olma, kendini kanıtlama, kendini gerçekleştirme ve üstünlük sağlamaya yönelik olduğunu belirtmektedir. O'na göre organik bir belirti bile yetersizlik duygusundan kaynaklanan yakınmaya zemin hazırlamak için ortaya çıkar. Bu belirtinin, iyi incelendiğinde tüm davranışlarda olduğu gibi sosyal veya psikolojik bir amaca dönük olduğu anlaşılır. Amaca dönüklük yetersizliği ödünleme olarak değerlendirilebilecek üstesinden gelme (overcoming) kavramı ile ifade edilmektedir. Adler'e (1996) göre "üstesinden gelme" açıklanması zor bir kavramdır. Çünkü her bir insanın hedeflediği şeyler birbirinden farklıdır. Ancak sonuç olarak her bir birey için üstesinden gelme çabası güç, kudret ve gerçekliğin ötesine geçme isteğini içerir. Bu durum yaşanan bir güçlük karşısında hissedilen yetersizlik duygusu ile o yetersizlik duygusundan kurtulma çabasının her zaman paralel gitmesinin nedenidir (Adler, 1996). Öte yandan yetersizlik duygusu tümüyle öznel bir duygudur ve mutlaka gerçek bir yaşantıya dayanması gerekmez (Mosak ve Schneider, 1977). Yetersizlik duygusu her insan için motive edici bir işlev görmesine karşın derecesi birbirinden farklıdır ve bu farklılık onun yaşam tarzı ile paralel gider (Golfried, 1963). Yeterlilik için gösterilen çabayla ilgili bireyin kendine özgü geliştirdiği yaşam biçimi ve tarzı ise onun kişiliğini oluşturmaktadır (Corey, 1996). Buna dayalı olarak Adler (2004) yetersizlik duygusunun binlerce farklı biçimde ortaya çıkabileceğini çünkü; herkesin düzeltmek ve iyileştirmek istediği konularda bulunduğunu belirtmektedir. O'na göre hiç kimse aşağılık duygusuna uzun süre katlanamaz. Yetersizlik duygusu insanı bir gerilim durumuna sokar ve gerilim de bütün amansızlığı ile onu bir eylemde bulunmaya zorlar (Adler, 2004).

Yetersizlik duygusu insanın gelişim süreci içinde oluşan ve yaşam boyu varlığını çeşitli derecelerde hissettiren bir duygudur. Nitekim Adler (2009a) çocuğun tüm gelişim süreci boyunca hem ebeveynleri hem de tüm dünyayla olan ilişkilerinde bir yetersizlik duygusuna sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çocuk, yaşamının ilk evrelerinde organlarının yeterince gelişmemiş olması, belirsizliği ve bağımsızlıktan yoksun olması, kendisinden daha güçlü yaratıklara bağımlılık göstermesi ve başkalarına tabi olmanın sık ve acı verici duygusu sonucu yaşam boyunca açığa vurulan bir yetersizlik duygusu geliştirir. Yetersizlik duygusu çocuğun huzursuzluğunun, harekete geçme dürtüsünün, amaca ulaşmak için çeşitli rollere girmesinin, başkalarıyla boy ölçüşürmesinin veya gücünü kıyaslamasının temel nedenidir. Bu bağlamda yetersizlik duygusu bireyin

geleceğine ilişkin oluşabilecek olası tablonun ve fiziksel olduğu kadar zihinsel hazırlıklarının da temelinde yer alır ve çocuğun tüm eğitilebilme potansiyeli de buna bağlıdır (Adler, 2009a).

Yetersizlik duygusunun temeli çocukluk dönemindeki ilk deneyimlerle yakından ilişkilidir. Çocuğun ilk psikolojik deneyimleri en az direnç ilkesine göre biçimlenir. Bu, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan enerjinin en ekonomik biçimde kullanılması ilkesidir. Bir-üç yaşındaki bir çocuğun psişik davranışı ancak başkalarının yönlendirmesi ile mümkündür ve bu bebeğin yönlendirilmeye hazır olması ile ilişkilidir. Bu prototip özerk bir özellik gösterir, sadece yaşam alanına nelerin girdiğini gözlemler ve kendi istediği biçimde müdahale edebileceği zamana kadar tüm deneyimlerini olduğundan farklı biçimlerde değerlendirebilir, yorumlayabilir. Sürekli bir başkasından yardım almaya alışık olan bir çocuk bunu yaşamın her yerine taşıyıp yaşam tarzı haline getirebilir ve bu ise onun söz gelimi şımarık bir çocuk olarak damgalanmasına yol açabilir. Bu süreç duruma göre bir takım farklılıklar gösterse de hep aynı amaca dönük benzer davranışlardan ibarettir (Adler, 2009c). Adler'e (1946) göre çocuk kişiliğini korumak için ailesine ve çevresine karşı bazı tutumlar geliştirmek zorunda kalır. Onun kendisine bir yol belirlemesi gerekmektedir. Bu yönelimin yaşamındaki güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olan bir yol olması gerekmektedir. Bu onun yaşam tarzıdır. Çoğu zaman yaşamın ilk beş yılında kişinin yaşam tarzı belirlenmiş olur ve birey sergilediği yaşam tarzının altındaki hatalı yapıyı göremediği ve değiştirmeye çalışmadığı sürece de devam eder. Bu noktada bireyin yaşam tarzı, yetersizlik duygusundan kaynaklı olarak zaman zaman kendi kendine zarar vermeye yol açabilir (Mosak, 1989). Diğer bir ifade ile yetersizlik duygusu psikolojik sorunların da tetikleyicisi olmaya dolayısıyla da bireyin yaşamın yararsız/işlevsiz tarafında yer almasına aracılık edebilir.

2.1.3.2. Yetersizlik Duygusunun Kaynakları

Adler (2009a; 2009c; 2004; 1996) bireyin yaşam olayları karşısında çaresizlik yaşamasına ve gücünü kullanabilmesine engel olan dolayısıyla da bireyin yaşamı hatalı değerlendirmesine yol açan yetersizlik duygusunun kaynaklarını yaşamın ilk beş yılı içinde geçirilen tipik üç yaşantıya bağlamaktadır. Birincisi çocuğun yetersiz organlarla doğması, ikincisi şımartılması üçüncüsü ise ihmal edilmesidir.

Organ Yetersizliği (organ inferiority): Adler (2009a) gelişimin erken evrelerinde, organlara ilişkin kalıtsal olarak getirilen yetersizliklerin, çocuğun doğasında var olan ve çocuk olmaktan kaynaklanan yetersizlikleri ile birleşmesinin yetersizlik duygularını şiddetlendirdiğini ve derinden hissedilen bir yetersizlik duygusuna (inferiority complex) dönüştüğünü vurgulamaktadır. O'na göre yetersiz organlarla dünyaya gelen, bebeklik döneminde çeşitli hastalıklar geçiren ve değişik nedenlerle güçsüz kalan çocuklar, yaşamı hatalı bir biçimde anlamlandırmaya adaydırlar. Bu durumları yaşayan çocukların bir çoğu yetişkin yaşamında, yetersizlik duygusuyla ilişkili çeşitli sorunlar yaşarlar (Adler, 2004). Özellikle nevrotik eğilimleri olan insanların geçmişlerine bakıldığında organ yetersizlikleri olduğu görülür (Adler, 2009c). Organ yetersizlikleri olan çocuklar yaşam görevlerini yerine getirirken sahip oldukları organsal yetersizliklerden kaynaklanan engellerle karşılaşır. Bu bağlamda bu çocuklar normal çocuklara göre daha dezavantajlıdırlar (Adler, 1996).

Adler'e (2009c) göre her çocuk yaşamının ilk yıllarında organlarının göreceli değerini, incinebilirliğini ve güvensizliğini hissettiren yaşantılar geçirir. Bu deneyimden yola çıkarak da yetersizlik duygusunu yaşar ve yaşama ilişkin planlarını bu duygunun huzursuzluk verici etkilerini ortadan kaldırmaya dönük olarak planlar. Burada sorunu yaratan asıl faktör, yetersiz organlara sahip olmak değil çocukla ilgili olan ebeveynler ve yetişkinlerin, bu yetersizliklere verdikleri tepkilerdir. Çocuğa yönelik bazı tutum ve davranışlar onun yetersizlik duygusunu daha derinden hissetmesine neden olur. Çocuğa yönelik tutumlar, onun yetersizlik duygusunu yaşamasının doğrudan nedeni olarak değerlendirilemez. Ancak bu tutumlar, çocuğun kendisine göre cazip olan ancak işlevsel olmayan bir takım çözüm yolları üretmesine aracılık eder. Diğer bir ifade ile çocuk kendisine uygun bir çözüm yolu ararken, hatalı bir tercihte bulunabilir (Adler, 1996). Adler'e göre zorlu bir durum karşısında çocuk kendini güvensiz ve yetersiz hissediyor ve bu durum uzun süre devam ediyorsa, bu çocuğun yaşam planını veya yaşam tarzını şekillendirdiğinin işareti olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda fiziksel yetersizlikler, çocuğun hayatında bir eğitim süreci gibi işlev görür. Çocuğun yaşam ödevlerine karşı tutumunu belirler, belli bir kişilik örüntüsü geliştirmesine zemin hazırlar. Böylece çocuk dış dünyanın güvensiz ve adaletsiz olduğu yönünde inançlar geliştirir. Ancak çocuğun gözünde bu eğilimler hem gerekli hem de uygundur. Örneğin çocuğun aşırı tedbirli davranması bize onun dış dünyayı tehdit edici olarak algıladığını ve kendine ilişkin

güveninin oldukça düşük olduğunu düşündürür. Ya da aşırı duyarlılık göstermesi, çocuğun dış dünyadan gelecek tehlikelere karşı yenilme korkusunun bir işareti olabilir. Sabırsızlık gösteren bir çocuk bekleyemez çünkü o arzu ettiği şeyi hemen elde etmediği sürece kendini yenilmiş biri olarak algılıyor olabilir (Adler, 1946). Öte yandan zayıflık, hastalıklı olma, sakarlık, çirkinlik, beceriksizlik, gözlerin seğirmesi veya şaşılık, solaklık, sağır ve dilsizlik, kekemelik, konuşma bozuklukları, kusma, alt ıslatma gibi sorunlardan ötürü çocuk alay konusu olabilir, cezalandırılabilir ve bu durum onun toplumsal yönden uygunsuz bir konuma sürüklenmesine neden olabilir. Ayrıca çocuğun bebeksi ruhsal tablo, bebeksi çaresizlik, kucaklanma ve şefkat gereksinimi gibi çocuk olmaktan kaynaklanan durumlardan ötürü aşağılanması, başkaları ile kıyaslanması ve cezalandırılması gibi olumsuz yaklaşımlara maruz kalması; yaşamın ileriki dönemlerinde kaygı, çekingenlik, utangaçlık, yabancılardan ve tanınmayan kişilerden, yalnız kalmaktan ve ya cezalandırılmaktan korkma, acıya karşı aşırı duyarlı olma, aşırı tutucu olma ve davranışlarının istemediği bir sonuca yol açacağından korkma gibi çeşitli sorunlar yaratabilir (Adler, 2009a).

Bireyin hatalı yaşam hedefleri belirlemesine zemin hazırlayan faktörleri, yetişkinlik döneminde yaşanan yetersizlik kompleksinin kaçınılmaz nedeni olarak görmemek gerekir. Nitekim Adler (2004) hiçbir organ yetersizliğinin bireyi hatalı bir yaşam üslubu benimsemeye zorlayamayacağını; kaldı ki aynı zorlantıyı yaşayan iki kişinin bu durumdan aynı şekilde etkilendiğini gösteren bir örneğin gerçek yaşamda olmadığını vurgulamaktadır. O'na göre yetersiz organlar pek çok aksaklıkları beraberinde getirir. Ancak bu aksaklıklar insanın asla üstesinden gelemeyeceği şeyler değildir. Benzer yaşantılara veya yaşam güçlüklerine maruz kalsa da bireylerin birbirlerinden farklı biçimlerde tepki vermeleri, yetersizlik duygusunun farklı yaşanma biçimlerini de ortaya çıkarır (Adler, 2009c).

Şımartılma (be pempared): Bireyin yaşamın yararsız/işlevsiz tarafında durmasına yol açan yetersizlik duygusunun diğer bir kaynağı da şımartılmadır. Adler'e (1982) göre birçok nevrotik bireyin geçmişinde şımartılmaya ilişkin yaşantılar bulunmaktadır. Şımartılmış çocuğun annesi kendisini tümüyle çocuğunun hizmetine sunar, adeta kendisini çocuğuna adar. Böylece çocuk çevresindeki başka bir kişi ile ilişki kurmaya ihtiyaç duymaz (Adler, 2009c). Sorunları çözerken ya da yaşam

güçlükleri ile başa çıkarken başka bir insana bağımlı olmak bu bireylerin tipik özelliğidir. Burada şımartılmadan anlaşılan sadece çocuğun her istediğinin yapılmış olması ya da korunması veya sevilmiş olması demek değildir. Bu çocukların anne babaları sürekli olarak onların etraflarında dönüp dururlar, tüm sorumluluklarını üstlenirler, çocuğun her hangi bir işi tek başına tamamlamalarına imkan vermezler. Bu koşullarda yetişen çocuklar kendilerini birer parazit gibi hissederler, kendilerini saygıdeğer bulmazlar, sürekli başkalarının yönlendirmesine ya da onların ortaklığına ihtiyaç duyarlar (Adler, 1996). Adler (2004) şımartılmış çocuklar için; “hep alacak gibi eğitilmiş; vermek denen şeyi hiç tanımamışlardır” ifadesini kullanmaktadır. Şımartılmış çocuklar yaşamın güçlükleri ile neredeyse hiç karşılaşmazlar ve bu nedenle de kendi arzu ve isteklerini engelleyen herkesi kendilerinin bir düşmanı olarak görürler. Bu çocuklar yetersizlik duygularının aşırı biçimde beslendiği bir ortamda bulduklarından sorunlarına alternatif çözüm yolları bulamazlar, bunu yaratmak için yeterli güçleri yoktur, bu nedenle de sürekli bir tehlike algıları vardır (Adler, 1946). Çocuğun sadece annesine bağımlı kalması diğerlerini dışlamasına ve yeni güçlüklerin doğmasına neden olur. Çocuk adeta kendisine düşman olarak algıladığı bir çevrede büyür, her yönden kendisine zarar gelebileceği algısı yaşar, kültürel baskı hisseder, yaşamın gereklerini yapmaktan uzaklaşır ve kendisine bir yer edinmek için adeta savaşması gerektiğine inanmaya başlar. Sosyal ilgiden yoksun olan bu yaşam tarzı hayatının sonuna kadar devam edebilir (Adler, 2009c).

İhmal edilmişlik (be neglected): Yetersizlik duygusunun bir diğer nedeni de ihmal edilmiş olmaktır. Bu çocuklar çoğu zaman istenmeden doğmuş, varlıklarından hoşnut olunmayan ya da çeşitli biçimlerde itici veya çirkin olarak algılanan çocuklardır (Adler, 2004). Bu çocuklar aynı zamanda diğerlerinin kendileriyle bir birey olarak ilişki kurduğunu yeteri kadar yaşayamamış olanlardır. Bu nedenle de diğerlerine karşı sosyal ilgi geliştiremezler (Adler, 2009c). Bir açıdan bakıldığında şımartılmış çocukların yaşamın ileriki yıllarında kendilerine ilişkin algıları, ihmal edilmiş çocukların ebeveynlerinin bu çocuklara yaptıkları ile aynıdır. Diğer bir ifade ile şımartılmış çocuklar büyüdüklerinde, ihmal edilmiş çocuklar ise çocukluk dönemlerinde değersizlik hissederler.

Adler'e göre yetersiz organlarla doğma, şımartılma veya ihmal edilmiş olma; bireyi yaşama yanlış anlam vermeye yönelten tehlike odaklarını oluşturmaktadır. Bu üç yaşantıya maruz kalan çocuklar en genel anlamda kendilerini yaşam karşısında güvensiz hissederler. Güvensizlik ve yetersizlik duyguları ise tüm hatalı yaşamların diğer bir ifade ile nevrozun karakteristik özelliğidir (Adler, 2009c). Adler psikopatolojiyi en genel anlamıyla nevroz olarak ele almakta ve yetersizlik duygusunun nevrozun temelinde olduğunu belirtmektedir (Adler, 2004). Bu bağlamda bireyin yaşamın yararsız/işlevsiz tarafında kalmasına yol açan yetersizlik duygusu ve bu duygunun dışarıya yansıyan taraflarının nevroz ya da nevroitik eğilimle aynı anlama geldiği söylenebilir.

2.1.4. Psikolojik Belirtiler

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan psikolojik belirtilerle ilgili açıklamalar iki alt başlık altında verilmektedir. Birinci alt başlık altında, psikolojik belirtilerle ilgili tanımlayıcı bir çerçeve sunulmaktadır. İkinci alt başlık altında ise psikolojik belirtiler, Adleryen Yaklaşım çerçevesinde açıklanmaktadır. Bu başlık altında psikolojik belirtilerin yetersizlik duygusuyla olan ilişkisi açıklanmakta ve yetersizlik duygusuyla bağlantılı çeşitli psikolojik belirtilerle ilgili kuramsal açıklamalar verilmektedir.

2.1.4.1. Psikolojik Belirtilerin Tanımlanması

Herhangi bir duygu, düşünce veya davranış gibi psikolojik yapıların, beklenenin veya normalin dışında kalıp kalmadığını belirlemek için net bir ölçüt olmadığından (Geçtan, 1992), psikolojik belirtileri tanımlamak için de net bir ölçütten söz etmek zordur. Psikolojik belirtiler en genel anlamıyla zorlanma (distress) karşısında verilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991). Bu nedenle de psikolojik belirtiler yaşamın zor ve bunalımlı dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (Kerimova, 2000'den akt., Alver, Dilekmen ve Ada, 2010). Psikolojik belirtiler bireyin mutluluğunu, üretkenliğini ve kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Turan, 2009). Bu bakımdan psikolojik belirtiler ile ruh sağlığı birbirine paralel kavramlar olarak ele alınmaktadır (Feldman, 1997; Geçtan, 1992; Öztürk, 1992). Nitekim Ruh sağlığı sorunlarının tanınması ve sayımsal el kitabı olan DSM-III-R'de, ruh sağlığı sorunlarının her biri bir takım

psikolojik belirtilerin bir arada görülüp görülmemesine bağlı olarak tanımlanmaktadır (Koroğlu, 1991). Başka bir ifadeyle görülen psikolojik belirtilere bağlı olarak bireyin her hangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmadığı belirlenmektedir. Bu bağlamda ruh sağlığı için yapılan bir tanımlama aynı zamanda psikolojik belirtiler için de tanımlayıcı olmaktadır. Bu noktada ise sergilenen davranış veya tutumun normal veya anormal olduğuna ilişkin ölçütlerin neler olduğu sorusu akla gelmektedir.

Alanyazında normal ve anormal ayrımı yapabilmeye; davranış veya tutumun insanların çoğu için geçerli olan durumdan ne ölçüde saptığı, istatistiksel olarak ortalamadan dışında kalıp kalmadığı, bireyin kendisinin sergilemiş olduğu davranış veya tutum hakkındaki algısının nasıl olduğu, sergilenen davranış veya tutumun bireyin işlevselliği üzerinde olumsuz bir etkisinin olup olmadığı gibi kriterler yaygın olarak kabul edilmektedir (Feldman, 1997; Geçtan, 1992; Öztürk, 1992; Westen, 1996). Sonuç olarak psikolojik belirtiler için net ve evrensel bir tanım yapmak mümkün görülmemekle birlikte bu tepkilerin, içinde geliştiği kültürel veya sosyal bağlamla çeşitli düzeylerde uyumsuzluk yarattığı, bireyin işlevselliğini ve kişiler arası ilişkilerini bozduğu söylenebilir.

Yaygın olarak kabul edilen kriterler ışığında, anormal olarak tanımlanan birçok psikolojik sorundan ve/veya bu psikolojik sorunlar kapsamında yer alan birçok psikolojik belirtiden söz etmek mümkündür. Ancak bu bölümde -bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan psikolojik belirti düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Semptom Envanteri'nin içeriği dikkate alınarak- anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik olmak üzere beş farklı psikolojik sorun üzerinde durulmaktadır. Aşağıda, söz konusu psikolojik sorunlar, ön plana çıkan belirtileri aracılığıyla kısaca açıklanmaktadır.

Kaygı (anxiety) belirgin bir neden olmaksızın kişinin gelecekle ilgili endişe duyması ve korku yaşaması ile karakterize bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Chaplin, 1985). Kaygı hafif bir tedirginlik durumundan paniğe kadar değişen derecelerde olabilir (Erkuş, 1994). Doğal duygularımızdan birisi olan kaygı, duruma uygun olarak yaşanması halinde, kişinin içsel veya dışsal tehlikeler karşısında gerekli tepkileri vermesini dolayısıyla da bireyin tehditlerden korunabilmesini sağlamaktadır (Antony ve Swinson, 2000; Walsh, 2002; Westen, 1996). Buradaki temel mekanizma tehlike algısı karşısında, sempatik sinir sisteminin uyarılması ve kişiyi duruma uygun şekilde

davranma yönünde harekete geçirmesidir (Montgomery, 1990). Böyle bir durumda tipik olarak gösterilen kaygı belirtileri; kalp atımında artış, yüz kızarması, ağız kuruluğu, ürperti-titrete, yutkunma zorluğu, kas gerginliği gibi fizyolojik tepkilerdir (Walsh, 2002). Bu tepkiler aracılığıyla birey yeni duruma uyum sağlar. Öte yandan eğer kaygı mantıkdışı bir nitelik alırsa uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların oluşmasına yol açar (Geçtan, 1992). Normal dışı olarak değerlendirilen bir kaygı durumunda bireyin tehlike karşısındaki uyarılmışlığının şiddeti, sıklığı artar ve bu uyarılmışlık durumu bir süreklilik kazanır (Westen, 1996). Böylesi bir kaygı durumunda bireyin dehşet ve panik yaşamasına yol açabildiği gibi (Dağ, 1991), tamamen geri çekilmesine de neden olabilir (Westen, 1996).

Depresyon (depression), depresif ruh hali ve duygulanımla, yaşam ilgilerinin azalması, güdü ve enerji kaybı ve intihar düşünceleri gibi belirtilerden oluşan zorlanma durumudur (Dağ, 1991). Depresyon, derin üzüntülü bir duygu durumu içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik ve karamsarlıkla karakterize bir duygu durumu olarak tarif edilmektedir (Öztürk, 1992). Depresyonda sıklıkla görülen belirtiler arasında mutsuzluk, daha önce keyif alınan aktivitelerden keyif alamama, iştah azalması, uyku kalitesinde düşme, düşük enerji ve düşük konsantrasyon sayılmaktadır (Westen, 1996).

Somatizasyon (somatization), belirgin bir tıbbi nedene bağlı olarak açıklanamayan, ancak bireyin bedensel bir takım yakınmalarıyla kendini gösteren bir durumudur (Perdahlı Fiş, 2007). Başka bir deyişle somatizasyon çeşitli bedensel işlevlere ilişkin zorlanmayla karakterizedir (Dağ, 1991). Somatizasyonda genel olarak bedenin değişik yerlerinde, kollarda, bacaklarda değişik derecelerde ağrılar, nefes darlığı, çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi gibi belirtiler görülür (Öztürk, 1992). Ayrıca sindirim sistemiyle ilişkili şikayetler ve cinsellik veya üremeyle ilişkili belirtiler de somatizasyon bozukluğunun belirtileri arasında sayılmaktadır (Perdahlı Fiş, 2007).

Hostilite (hostility); kontrol edilemeyen öfke patlamaları-kızgınlık ve saldırganlık duygularından kaynaklanan zorlanmayı kapsamaktadır (Dağ, 1991). Ancak hostilite doğrudan davranışa dönüşmüş saldırganlık olarak değerlendirilmemektedir. Hostilite daha çok, öfke duygularını da içeren ve diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışları da harekete geçirebilen bir anlam taşımaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Bu bağlamda hostilite ve öfke birbirine yakın anlamlar

içermektedir. Her iki kavram da davranıştan çok duygu ve tutumlarla ilişkilidir (Spielberger ve ark. 1995'ten akt., Balkaya ve Şahin, 2003). Öte yandan öfke, bireyin ruh sağlığının ve uyumunun önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Austin, Diary, Whiteman, Fowkes, Pedersen, Rabbitt ve ark., 2002; Crick ve Grotper, 1995; Ramirez ve Andreu, 2006; Quebbman ve Rozell, 2002). Sıklıkla öfkeye; kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seyirmeler, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık basması, burundan soluma, dudakları ısırma, beyin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi fizyolojik belirtiler eşlik etmektedir (Tavris 1989'dan akt., Balkaya ve Şahin, 2003). İki duygunun birbirine yakın anlamlar içerdiği göz önüne alındığında hostilitenin de öfkeyle benzer belirtiler içerdiği söylenebilir.

Olumsuz benlik kavramı; bu kavramla yakın anlamlar taşıyan benlik (self), benlik kavramı (self-concept), benlik imgesi (self-image) ve benlik saygısı (self-esteem) gibi ifadelerle ilişkili olarak daha iyi açıklanabilir. "Benlik" bireyin kendisini ayrı bir kişi olarak tanımlamasını sağlayan tüm özelliklerini ve yaşantılarını içermektedir (Onur, 1995; Westen, 1996). "Benlik imgesi" bireyin kendisi hakkında sahip olduğu, göreceli olarak geçici ve bir toplumsal durumdan diğerine değişebilen zihinsel imgeye/resme, "benlik kavramı" ise bireyin kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimine işaret etmektedir (Onur, 1995). "Benlik saygısı" ise bireyin kendi benlik kavramını, benlik imgelerini beğenmesi, benimsemesi, onaylaması diğer bir deyişle bireyin kendinden hoşnut olması, kendini olumlu, değerli ve sevilmeye değer bulması anlamını taşımaktadır (Onur, 1995; Westen, 1996). Bu açıklamalar ışığında bakıldığında, "olumsuz benlik" en genel anlamıyla bireyin benliğine ilişkin olumsuz/negatif algısını veya düşük benlik saygısını ifade etmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, duruma özgü gösterilmesi gereken davranışların farkında olsalar da söz konusu davranışları sergilemede yetersiz olduklarına inanmakta ve uygun şekilde davranamayacakları ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilecekleri inancından ötürü, sosyal ortamlardan korkmaya, dolayısıyla da kaçınmaya yönelmektedir (Crozier, 1981'den akt., Kemple, 1995). Öte yandan düşük benlik saygısı, bireyin kendini değersizleştirilmesiyle karakterize olan depresyonun da tipik özelliklerinden birisidir (Arkonaç, 1999; Öztürk, 1992).

2.1.4.2. Bireysel Psikolojik Yaklaşım'a Göre Psikolojik Belirtiler

Bireysel Psikoloji literatürü incelendiğinde, bireyin yetersizlik duygusundan kurtulmak doğrultusunda sergilediği tutum ve davranışlar psikolojik belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, öfke, kıskançlık, kendini daha iyi göstermeye veya bağışlatmaya dönük çocuksu davranışlar (Adler, 2004; 1996), kaygı (Dreikurs, 1950; Yao ve ark. 1998), panik (Neuringer, 1974), yararsız/işlevsiz üstünlük çabaları (Adler, 1996; Dreikurs, 1977), kendine veya yaşama ilişkin çeşitli bilişsel çarpıtmalar (Aurby, 1974; Dreikurs, 1957; 1944/1945), çeşitli bedensel (Sweeney, 1989; Mosak, 1989) ve nevroitik yakınmalar (Dreikurs, 1950; 1977) gibi birçok tutum veya davranış yetersizlik duygusuna bağlı psikolojik belirtilerdir. Bu belirtiler yakından incelendiğinde, hemen hepsinin bireyin yaşamında çeşitli güçlükler yol açtıkları görülebilir. Nitekim Adler (2004; 2008) bireyin şiddetli yetersizlik duygusundan kurtulmak için sergilediği tutum ve davranışların, onun yaşamın yararsız/işlevsiz tarafında kalmasına yol açtığını belirtmektedir. Corey (1999) ise yaşamın yararsız tarafında kalmaya neden olan yetersizlik duygusunun, bireyin yaşamındaki yansımalarını dört başlıkta toplamaktadır. O'na göre bu bireyler; azalmış sosyal ilgi ve buna bağlı doyurucu olmayan sosyal ilişkiler içindedirler; iş ve meslek yaşamları yeteri kadar doyurucu değildir veya başarısızlık algıları vardır; karşı cinsle sağlıklı, doyurucu ilişki kuramazlar ve sınırlı duygusal yaşantıları vardır; ayrıca bedensel özür veya bedensel işleyişte aksaklıklar yaşarlar. Sonuç olarak yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşanan ve bireyin yaşamında çeşitli zorluklara yol açan belirtiler, psikolojik belirti olarak tanımlanabilir. Bu noktada yetersizlik duygusunun söz konusu psikolojik belirtilerin yaşanmasında nasıl bir rolü olduğu sorusu akla gelmektedir.

Adler'e (2009b) göre yetersizlik duygusu iki durumda bireyin yaşamında normal olmamaya başlar. Birincisi bu duygunun normalden daha güçlü, daha yoğun ve daha uzun süreli olarak yaşanması, ikincisi ise bu duygunun bireye yalnızca huzur, güvenlik ve diğer insanlarla eşdeğerlilik sağlamaktan çok, onu çevresine karşı üstünlük sağlamaya yöneltmesidir. Bu bakımdan, normal olmayan yetersizlik duygusu hem nicelik hem de nitelik yönünden farklılıklar gösterir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Bu şekilde yaşanan bir yetersizlik duygusu bireyin güçlükler karşısında gerilemesine yol açarak çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Adler, 2004). Öte yandan Adler'e göre normal birey, toplum içinde ve toplumla bir arada yaşayan,

karşılaştığı sorunlarla baş edebilen kişidir. Anormal birey ise yetersizlik duygusunu daha fazla hissedene, bu yetersizliği ödünlemek için uyumsuz davranışlarını arttıran kişidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Yetersizlik duygusu organizmanın uyarılmasına ve gerilim yaşamasına yol açtığı için; aynı zamanda bu gerilimi gidermek doğrultusunda davranmaya da yöneltmektedir. Bu nedenle de yetersizlik duygusunu yaşayan bireyde her zaman, söz konusu gerilimi gidermeye dönük bir üstünlük çabası da görülür. Ancak bu çaba sorunun çözümü doğrultusunda değil, başkalarına üstün gelmeye dönük bir çabadır. Dolayısıyla üstünlük duygusu sağlamaya yönelik çaba, bireyin yaşamın yararsız/işlevsiz tarafında yer almasına neden olur. Böylesi bir yetersizlik duygusunu içinde barındıran kişi adeta duraksar, olduğu yerde kalır. Hatta güçlükler karşısında geriler (Adler, 2004). Mosak'a (1989) göre normal bir yetersizlik duygusu diğerlerinden saklanabilen veya maskelenebilen bir duyguysen, normal olmayı başkaları tarafından da görülen ve saklanması güç olan bir duygudur. Mosak'a göre yetersizlik duygusunun bu biçimleri kendi başlarına anormal değildir. Yetersizlik duygusunun anormal olmasının belirleyicileri, kişilerin sanki hastaymış gibi davranmaları ve çeşitli yakınmalar içinde olmalarıdır.

Golfried (1963) yaşama biçimine göre yetersizlik duygusunu nevroitik ve nevroitik olmayan olarak ikiye ayırmaktadır. O'na göre nevroitik ve nevroitik olmayan yetersizlik duygusu arasındaki temel fark, yaşam güçlükleri karşısında sergilenen bu duygunun şiddetine bağlıdır. O'na göre kendine ilişkin yüksek derecede yetersizlik duygusunu hisseden kişi diğerlerini de o derecede aşağılayacaktır. Öte yandan yetersizlik duygusunun fenomenolojik ve motivasyonel olmak üzere iki temel boyutu vardır. Fenomenolojik algı söz konusu olduğunda kişinin kendine ilişkin yetersizlik duygusu algısı daha az karardır ve kişinin bilinç düzeyi ile ilişkilidir. Bu bağlamda değiştirilmesi daha kolaydır. Ancak motivasyonel algı daha karardır ve kişinin yetersizlik duygusundan kaçınması için bireyi daha derinden motive edici bir özellik gösterir (Golfried, 1963).

Dreikurs (1957) da yetersizlik duygusunun; kişisel üstünlük, mükemmeliyetçilik ve kişisel başarı çabası gibi hatalı değerler yoluyla dışarıya yansıdığını belirtmektedir. O'na göre bu değerler, önemli oranda ve doğrudan toplumun kendisinden kaynaklanmaktadır.

Hatalı yaşam değerlerinden birincisi kendini diğerlerinden üstün yapma (personal superiority) çabasıdır. Bu çaba insan doğasının bir parçası olmadığı gibi insana ilişkin hatalı bir varsayımdır ve insanı değersizleştirir. Kendini yüceltme toplumun ve kültürün etkilerinin sonucunda ortaya çıkan yapay bir çabadır. Aslında kendini diğerlerinden daha üstün yapma arzusu kişinin kültürel değerler ışığında oluşturduğu hatalı algısının sonucunda oluşan bir bastırma çabasıdır. Nitekim bu arzu binlerce yıldır var olan “üstünlüğün baştaki azınlığa, aşağılığın ise kitleye ait bir özellik olduğu” varsayımına dayanmaktadır. Diğer yandan üstün olmak büyüme ve tamamlanma için bir ön koşul değildir. Kaldı ki hem daha işlevsel hem de elde edilmesi daha kolay olan çaba bastırma yoluna gitmeden, sosyal veya maddi bir metaya dönüşmeden yaşamın anlamlı tarafında yer almaktır. Böyle bir arzu doğaldır çünkü bu arzu ve çaba sosyal ilgiyle, ait olma ve diğerlerinin gözünde değerli olduğunu hissetmeyle sonuçlanır (Dreikurs, 1957). Hatalı yaşam değerlerinden ikincisi çoğu zaman kişisel üstünlüğe hizmet eden mükemmeliyetçiliktir. İyi olma arzusu; birçok kişi için, diğerlerinden daha iyi olmayı beraberinde getirir. İyilik ya da doğruluk veya tamamlanma, bu bağlamda diğerlerini, içten bir biçimde, dikkate almayı dışarıda tutar. Mükemmeliyetçiliğin ardında hata yapma korkusu yatmaktadır. Hata yapma korkusu ise toplum tarafından da beslenen iki temel önyargıya dayanmaktadır. Birincisi hata yapmanın tehlike yaratacağına ilişkin inançtır. Ancak bazı temel kuralları dışarıda tutarsak, gerçekte tehlikeli sonuçlar yaratacak hatalar nadirdir. İkincisi ise bireyin hatalardan kaçınabilmesi için olası tüm hataları göz önünde bulundurması gerektiği yönündeki inançtır. Aksi durumda kişi korunmasız kalacak ve daha fazla hata yapacaktır. Bu nedenle de birçok insan çözüm bekleyen sorunlarıyla gerçekçi biçimde mücadele etmek yerine zamanlarını hata yapma korkusuyla geçirmektedirler. Kaldı ki gerçekte hata yapmaktan kaçınmak imkansızdır. Bir hata yapmak kişinin tüm çabasının yanında çok önemsenebilir. Eğer cesareti kırılırsa insan suçluluk duymaya ve sorunlardan kaçmaya başlar (Dreikurs, 1957). Üçüncü hatalı değer ise kişisel başarı (personal success) yönündeki toplumsal değerlerdir. Çoğu insan hem kendisini hem de çocuklarını akademik, sportif ya da daha başka alanlarda sürekli olarak daha başarılı olarak görmeye çalışır. Bu kendini değerli hissetmek için başvurduğu bir yoldur. Ancak bu kişiler çoğu zaman yaşamın yararsız tarafında yer alırlar. Çabaları boşunadır. Çünkü

kişinin ideal benliğine ilişkin özelliklere ulaşması çoğu zaman imkansızdır (Dreikurs, 1957).

Mosak (1989) da bireyin kendine ve/veya yaşama ilişkin inançları/kalıplaşmış yargıları ile mevcut yaşam biçimi arasında çelişkilerin oluşması durumunda yetersizlik duygularının baş göstereceğini vurgulamaktadır. Örneğin, bireyin benliği ile ideal benliği arasında çelişki olursa yetersizlik duygusu oluşmaya başlar. Diğer bir ifade ile bireyin mevcut durumdaki, kendine ilişkin yargısı ile asıl olmayı istediği durum arasında çelişki yetersizlik duygusunu harekete geçirmektedir. Söz gelimi “ben zayıf biriyim oysaki dünyada kendime bir yer edinebilmek için güçlü olmam gerekir” ya da “ben kısa biriyim ama uzun olmam gerekir” diye düşünen biri için yetersizlik duygusu kaçınılmaz olacaktır. Öte yandan özellikle geleneksel özellikler gösteren toplumlarda bu tür bir çelişkinin ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. Örneğin erkeksiliğin baskın ve ön planda olduğu toplumlarda kadınlar, erkeklerin sahip olduğu ayrıcalıklardan yararlanamadıklarından kendilerini daha aşağı görebilmektedir. Burada da bir kadın “ben bir kadınıym oysaki bir erkek olmalıydım” ya da bir erkek “ben bir erkeğim ama gerçek bir erkek olmam gerekir” gibi düşünebilir (Mosak, 1989). Bireyin benlik kavramı ile dünyaya ve yaşama ilişkin inançlarını kapsayan inanç alanı (weltbild-dünya resmi) arasında bir çelişki olması durumunda da yine yetersizlik duyguları baş gösterecektir. Örneğin “ben zayıf ve çaresiz biriyim oysaki yaşam tehlikeli”. Aynı şekilde benlik kavramı ile etik değerlere ilişkin bilişleri arasındaki çelişkiler de yetersizlik duygusu oluşmasına neden olur. Örneğin “kişi daima doğru olanı söylemelidir ama ben yalan söyledim” gibi bir çelişki, yetersizlik duygusunun bir dışa vurum şekli olan suçlulukla sonuçlanacaktır (Mosak, 1989).

Adler’e (1996) göre nevrotik bireyler yaşam karşısında normal insanların davrandığından daha farklı davranırlar. Bu farklılıkların başında nevrotik bireylerin diğerlerine mesafeli davranmaları gelir. Bu mesafe bir anlamda onlara güvenlik sağlar çünkü dış dünyayı ve diğerlerini birer tehlike odağı olarak algılama eğilimindedirler. Öte yandan nevrotik bireyler kendilerini sorunların çözümünden de uzak tutarlar, sürekli sorunlar karşısında tereddüt ederler, çözümün etrafında dolanıp dururlar ve ancak sorunları karşısında aşırı bir tereddüt içinde oldukları sürece onları çözebileceklerine inanırlar. Nevrotik insanların normal bireylere göre sergiledikleri diğer bir farklılık ise sorunlarına bakış açılarını olabildiğinde daraltmalarındır. Bu

bağlamda kişi problemin sadece bir parçasını ele alır ve diğer parçalarını yok sayar (Adler, 1996). Öte yandan yetersizlik duygusu, insanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanıma sahip olmadığı bir güçlük karşısında ortaya çıkar ve karşılaşılan güçlüğü üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vurur. Bu tanıma göre öfke, kıskançlık, kendini bağışlatma çabaları gibi birçok belirti yetersizlik duygusunun dışı vurumu olabilir (Adler, 2004; 1996). Karşılaşılan yeni güçlük Adler'e (2009c) göre kişinin başkalarına karşı daha fazla sosyal ilgi göstermesi gerekirken daha az sosyal ilgi gösterebildiği bir durumdur. Bu durum büyük bir gerilime neden olur ancak dışarıdan sadece dışarıya yansıyan, daha ılımlı tarafları görülebilir. Örneğin bir işin yapılması durumunda, evlilik veya bir aşk ilişkisinde bir tereddüt oluşmaya başladığında, bu gerilim ortaya çıkar ve nevrotik eğilimi olan bireyler böyle bir duruma kendilerini hazır hissetmediklerinden çeşitli sorunlar yaşamaya başlarlar. Bu noktada yetersizlik duygusu yaşayan ya da nevrotik eğilimi olan insanların temel problemlerinin sosyal ilgiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim Dreikurs (1977) her nevrotik yakınmanın temelinde başarısız olma, statüsünü kaybetme, hali hazırda sahip olduğu toplumsal konumu gelecekte de koruyup koruyamayacağı yönünde kaygılar yattığını vurgulamaktadır. O'na göre nevrotik birey başkalarına göre daha aşağı olmaktan kaçınmak için kendisini onun üstündeymiş gibi değerlendirir. Dreikurs'a göre sergilenen başarı ne denli yüksek olursa olsun daima yetersiz kalacaktır. Prestij ve üstünlük için çabalayan insan kendi kendisinin en büyük düşmanı olacaktır. İnsanoğlunun kişisel yeterlilikleri ile ilgili şüphesi, kendisinden yana olan sıra dışı, üst düzey beklentilerle ilişkilidir. Ancak böyle bir beklentiyi karşılamak için çabalamak, bireyin kendi güvenliğini tehlikeye sokar ve kaybetme korkusunu arttırır. Karı-koca, kız kardeş-erkek kardeş, akranlar, ebeveynler ve çocukların her biri diğerlerinin başarılarından tehdit algılayarak kendi yeterlik ve statülerinden yana şüphe duymaya başlarlar. Bu ise nevrozun gelişmesinin ruhunda yer alır (Dreikurs, 1977).

Nevrotik birey özel mantığı ile bilinci arasında çatışmayla, başka bir ifadeyle, genel mantıkla uyumlu olan bilinci ve özel mantığı arasında sıkışıp kalır. Sosyal yaşama yeteri kadar katılmayı için gerekçeler arar. Dreikurs'a (1944/1945) göre; eğer bu belirleme doğruysa -ki buna inanmak için birçok neden vardır- her bir insan temelde ve yapısal olarak nevrotiktir. Ancak sosyal katılımın az veya çok oluşu ve apaçık veya çarpıcı olup olmaması bu farkı yaratır. Normal ve anormal arasındaki çizgi bu nedenle

de belli belirsizdir. Burada bir ayırım yapmak gerekirse, kişiyi anormal yapanın onun sergilemiş olduğu hasta davranışlar olduğu söylenebilir. Eğer hastalık belirtileri sosyal yaşamı sürdürmenin önünde birer gerekçe olarak kullanılırsa nevrozizm den söz edilebilir (Dreikurs, 1944/1945). Sonuç olarak yetersizlik duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan hatalı çıkarımlar çeşitli nevrozik yakınmalara zemin hazırlamaktadır (Dreikurs, 1950). Örneğin suçluluk duygusu yetersizlik duygusundan kaynaklanan ahlaki bir üstünlük sağlama amacına hizmet eder. Bu bağlamda nevrozik tepki bir savunma mekanizmasıdır ve nevrozun kendisi bir gerekçe veya mazeret olarak kendini gösterir. Kişi üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü bir yaşam güçlüğü karşısında, oluşabileceğini düşündüğü tehlikelerden korunmak veya yenilgiden kaçmak için nevrozik tepkileriyle kendini koruma altına alır (Dreikurs, 1977). Nitekim Mosak (1989) tipik nevrozik bir belirtinin “ben yapamam çünkü hastayım” biçiminde olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan Adler de (1996) nevrozun karşılaştığı tüm sorunların sonuç itibarıyla iş, sevgi ve sosyal ilişki kurmayla ilişkili sosyal sorunlar olduğunu belirtmektedir. O’na göre tüm yaşam güçlükleri yetersiz sosyal ilgiden kaynak alır. Nevrotik insanların diğer insanları önemsemediği söylenemez ancak sosyal ilgede sınırlılıklar yaşadığı söylenebilir. Kaldı ki bazı nevrozik insanların hayırsever bir tutum takındıkları ve tüm dünyayı değiştirmek arzusunda oldukları görülebilir. Ancak bu istek nadiren içten gelen bir istektir. Bu tepki daha çok onun kendisini güçlü görmesine hizmet edecek bir tepkidir. Nitekim yetersizlik duygusu ne denli güçlüyse üstün gelme arzusu da o denli güçlüdür. O nedenle de zaman zaman dünyayı değiştirme arzusu suç işleme davranışından önce gelir (Adler, 1996).

Dreikurs’a (1977) göre nevroz, engellenme ve yakınma ile karakterize, kaçınılması zor bir rol oynamadır; aslında var olmayan, tıbbi bir nedene bağlı olarak açıklanamayan bir hastalığın varmış gibi yapılan rolüdür. Bu bağlamda nevroz yaratıcı bir eylemdir. Çünkü hayal etmeyi, kendini feda etmeyi, sabır ve dirençliliği gerektirir. Hasta biri kadar zayıf görünebilmek için irade gücü gerektirir. Öte yandan bireyi bundan ötürü suçlamak doğru değildir. Çünkü nevrozik yakınmalar birey için organik bir nedene bağlı olarak yaşanan sorunlar kadar gerçektir. Bu nedenle de gösterilen tepkinin anlaşılmaya ihtiyacı vardır. Dreikurs’a (1977) göre hangi nevrozik semptomun hangi ihtiyaca karşılık geldiğini anlamak yaratıcılık gerektirir. Çünkü bu belirtiler dikkat çekmek için erken dönem çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlar ve

yetişkinlik yıllarında tekrar başvurulan yakınmalar halinde kendini gösterir. Adler'in (1946) çocukların yaşam güçlükleri karşısında sergilediği davranışların dinamiklerine ilişkin açıklamaları da yine bu doğrultudadır. Nitekim Adler'e göre çocukların ürettikleri belirtilerin birer yaratıcılık veya sanat ürünü olduğu anlaşıldığı sürece, o belirtilerin ne anlama geldiği bulunabilir. Her bir birey bir hata yapsa da kendi yaşamının yaratan bir sanatçıdır. Onun hatalarının altında, daha iyisini bulamadığı için sergilediği hatalı değerlerin etkileri bulunmaktadır (Adler, 1946).

Temelde yetersizlik duygusu ve sosyal ilgi yoksunluğuna bağlı olarak yaşanan psikolojik sorunlar Adleryen Yaklaşım'da genel olarak nevroz olarak nitelendirilse de, bazı kaynaklarda psikolojik sorunlar nevrotik bozukluklar, psikotik bozukluklar ve kişilik bozuklukları olarak sınıflandırılmaktadır (Dreikurs, 1944/1945).

Adleryen Yaklaşım'a göre nevrotik bozukluklar ile psikotik bozukluklar yaygın görüşün aksine niceliksel olarak değil niteliksel olarak birbirinden ayrılır (Dreikurs, 1944/1945). Kramer'e (1945) göre yetersizlik duygusu sadece nevrotik bireylerin özelliği değil karakteristik olarak psikotik bireylerde de görülür. O'na göre henüz psikotik atak geliştirmemiş olan bireylerin kişilik yapıları incelendiğinde, onu psikoza hazırlayan koşullar içinde yetersizlik duygularının da olduğu görülür. Hatta bu yetersizlik duygularının onların sadece hastalıklarının değil kişiliklerinin de bir parçası olduğu anlaşılabilir. Ne var ki psikotik süreçte söz konusu duyguların daha da şiddetlendiği, çeşitlendiği ve çarpıtıldığı görülür. Öte yandan Dreikurs (1944/1945) psikotik bireylerin de nevrotikler gibi sosyal yaşama dahil olma ile ilgili sorunlar yaşadıklarını ve benzer yakınmaları olduğunu ancak çatışmaya verdikleri tepkilerin farklı olduğunu belirtmektedir. O'na göre belli koşullar altında birey kendi içindeki içsel çatışmalarını genel mantığa ilişkin algısını geçici veya tümüyle değiştirerek çözebilir. Hallüsünasyonlar veya delüzyonlar yoluyla, varsaydığı bir gerçekliği özel mantığına uydurmaya çalışır. Psikotik birey kendi kişisel hedeflerinin olduğu ve kendisini haklı çıkararak kendine özgü bir dünyada yaşar. Bu hiçbir zaman gerçek yaşamın mantığına uymaz, sadece kendisinin olan bir mantıktır ve kimseyle de paylaşılmaz.

Kişilik bozukluğu sergileyen kişi de eylemlerini ve davranışlarını toplumun genel mantığına uydurmaktan kaçınır. Bu mantık kişinin karşı çıktığı ve kendisini mutsuz ettiğini varsaydığı bir mantıktır. Ancak bu nevrotik bireyinki gibi içsel bir

çatışma değildir. Bu kişiler yeterli sosyal ilgiyi geliştirmede başarılı olamamış kişilerdir. Diğerlerinin mantığını reddederler, onların değerleri ve ahlaki normlarını asla kabul etmezler ve sadece kendileri için doğru olanın asıl olduğunu varsayarlar. Nevrotik bireyler genel mantıktan kendilerine uygun gerekçelerle uzaklaşırken psikotikler ve antisosyal olanlar genel mantığı tümüyle yok sayarlar. Psikotik, inandığı şeyin gerçek olduğunu sanır ancak psikopat toplumu tümüyle reddeder. Bu nedenle de içlerindeki çatışmalarının farkında değildirler ve aynı gerekçeyle de yardım arayışına girmezler. Sadece nevrotik olan birey kendi çatışmaları olduğunu farkındadır. Ancak o da bu çatışmaları kendi özel mantığı çerçevesinde algılamaktadır (Dreikurs, 1944/1945). Sonuç olarak her bir psikolojik sorunun bireyin özel mantığı ve bu mantığın dayandığı hatalı değerlendirmeleri çerçevesinde ortaya çıktığı söylenebilir.

Dreikurs'a (1977) göre hatalı değerler üzerinde, bireysel yaşantılar kadar toplumsal değerler de etkilidir. O'na göre nevroz kültürel bir hastalıktır ve günümüz toplumunda sadece cesaretlendirilen değil, aynı zamanda talep edilen bir yaşam biçimidir. O'na göre nevrozu daha iyi anlamak için modern toplumdaki bireylerin sorunlarına bakmak gerekir. Nevroz ya da nevrotik tepkinin kendisi bir hastalık değildir, bir anormallik değildir. Bu tepkiler toplumsal beklentilere verilen spesifik tepkilerdir. Hastalığın bireye sağladığı avantajlardan yaralanmak için başvurulmuş kaynaklardır. Ne var ki kişi nevrotik belirtileri neden gösterdiğinin kendisi de farkında değildir ve yine farkında olmadan kendi iradesi ile kendi kendini değersizleştirmektedir (Dreikurs, 1977). Mosak ve Schneider (1977) Adler'in erkeksi protesto kavramını bu bağlamda değerlendirmektedirler. Adler'e göre erkeksi protesto nevrotik özellik gösteren kişilerin benlik saygılarını yükseltmek için başvurdukları abartılı bir yoldur. Adler'e göre nevrotik bireyler her zaman "kusursuz bir adam olmayı çok isterdim" gibi bir düşünce yapısına sahiptirler. Çünkü kültürel yapı erkekleri üstün, kadınları da aşağı görmek eğilimindedir. Bu nedenle de kadınların pek çoğunda erkeklere karşı bir kıskançlık durumu söz konusudur. Diğer bir ifade ile erkeksi protesto yetersizlik duygusunun bir formu olarak görülmektedir (Mosak ve Schneider, 1977). Öte yandan erkeksi protestonun sadece kadınlara özgü olduğu yanlılığı vardır. Ne var ki erkeklerin de "kusursuz bir adam" olma yönünde bir yetersizlik algısı vardır ve toplumsal beklentilerden etkilenir. Yetersizlik duygusunun temelde sosyal bir bağlamda geliştiği ve sonuçlarının da yine sosyal bağlamla ilişkili olduğu göz önüne alındığında; bu

duyguyla ilgili en az bireysel psikolojik danışma kadar, grupla psikolojik danışmada çalışılabileceği söylenebilir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölüm üç alt başlıktan oluşmaktadır. Birinci alt başlık altında, araştırmanın birinci ana amacı doğrultusunda, yetersizlik duygusunu ölçmeye ilişkin araştırmalar verilmektedir. İkinci alt başlık altında araştırmanın ikinci ana amacı doğrultusunda, hem bağımlı değişkenlerden biri olması hem de Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olması nedeniyle, yetersizlik duygusuyla ilgili gerçekleştirilmiş araştırmalar verilmektedir. Yetersizlik duygusuyla ilgili araştırmaların verilmesine ayrılan bu kısımda, aynı zamanda araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan psikolojik belirtilerle ilgili çalışmalar da verilmektedir. İki değişkenle ilgili araştırmaların bir arada verilmesinin iki temel nedeni bulunmaktadır. Bu nedenlerden birincisi, bu çalışmanın odağında tanı niteliğindeki psikolojik sorunlardan çok, yetersizlik duygusuyla ilişkili psikolojik belirtilerin olmasıdır. İkinci neden ise, alan yazında yetersizlik duygusuyla ilgili yapılan çalışmaların büyük bir kısmının aynı zamanda psikolojik belirtilere de odaklanmış olmasıdır. Bu bölümün üçüncü alt başlığı altında ise Adleryen Yaklaşım'ın diğer anahtar kavramları ile ilgili yapılan çalışmalar verilmektedir.

2.2.1. Yetersizlik Duygusuyla İlgili Ölçme Araçlarına İlişkin Araştırmalar

Alanyazında yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük üç ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerden birisi yetersizlik duygusunun kendisinden çok, yetersizlik duygusundan kaçınmayı ölçmeyi hedefleyen Yetersizlikten Kaçınma Çabası Ölçeği'dir (Striving to Avoid Inferiority Scale-SAIS) (Gilbert, Broomhead, Irons, McEwan, Bellew, Mills ve Ark., 2007). SAIS, bireyin yetersizlikten kaçınma çabalarına ve yetersizlik duygusundan kaçınmasının altında yatan, gözden düşme, fırsatları kaçırmaya ya da doğrudan reddedilmeye ilişkin korkularına odaklanmaktadır. İki alt boyuttan oluşan SAIS'in birinci boyutu bireyin yetersizliğini gizlemek doğrultusundaki çabasının altındaki duygu ve düşünceleri ile bir işi başarma veya kaybetme durumunda diğerlerinin gözünde nasıl bir konuma düşeceğine ilişkin algısını ölçen 19 maddeden oluşmaktadır. İkinci boyut ise bireyin kaçınma davranışlarının altında yatan kaybetme, gözden düşme ve doğrudan reddedilmeye ilişkin korkularını ölçen 12 maddeden

oluşmaktadır. Ölçek maddelerinde belli bir durum verilmekte ve bu durum karşısında bireyin kendisini nasıl hissettiğini 10 üzerinden derecelendirmesi istenmektedir. Örneğin; önce bireye “Eğer başkalarıyla rekabete girmezseniz...” şeklinde bir ön koşul verilmekte, daha sonra da “İnsanlar sizi yenmiş olacak” biçimindeki görüşe ne ölçüde katıldığını 10 üzerinden derecelendirmesi istenmektedir. SAIS üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş olmakla birlikte, ölçek maddelerinin hazırlanmasında klinik gözlemlerden yararlanılmış ve ölçeğin kullanılacağı hedef kitle olarak da yine klinik popülasyon ön görülmüştür. Nitekim ölçeğin stres, anksiyete ve depresyonu güçlü bir biçimde yordadığı ifade edilmekte, bu nedenle de, psikiyatrik bozuklukları yordamada kullanılması önerilmektedir (Gilbert ve ark., 2007).

Alanyazında yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük olarak geliştirilmiş diğer bir ölçek de Yetersizlik Ölçeği’dir (Inferiority Scale-IS) (Yao, 1997’den akt., Yao ve Ark., 1998). IS araştırmacıların klinik deneyimlerinden yola çıkarak, özellikle sosyal fobi ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi kaygıyla karakterize psikolojik sorunları olan hastaların kendilerine ilişkin olumsuz belirlemelerinden yola çıkarak geliştirilmiştir. Diğer bir ifadeyle ölçekte yer alan maddeler hastaların kendi yeterliklerine ilişkin olumsuz ifadelerini içermektedir. Beşli likert tipi bir ölçek olan Yetersizlik Ölçeği, bireylerin yetersizlik duygusunu içeren maddeleri, ne ölçüde yaşadıklarına ilişkin, 1’den 5’e doğru işaretlemelerine dayanmaktadır. Ölçeğin 17 maddesi bireyin kendisine ilişkin yetersizlik algısını ölçmeyi hedeflemektedir. Örneğin “Kendimi sürekli olarak kendimden daha iyi olan kişilerle kıyaslıyorum, böylece kendimi sürekli olarak aşağı hissediyorum”. Ölçeğin 17 maddesi de bireyin, diğerlerinin yetersizlik bağlamında kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algılarını içermektedir. Örneğin “En ufak bir hata yapmaktan bile korkuyorum, çünkü hata yaparsam diğerlerinin gözünde kötü bir imaj yaratmış olurum”. Söz konusu 34 maddenin 15 maddesi zayıflık, yorgunluk, hata yapma ve başarısız olma gibi olumsuz durumlarla, 15 maddesi yeterlilik, başarı ve takdir görme gibi olumlu durumlarla ilgili ifadeler içermektedir. Olumsuz maddeler doğrudan, olumlu maddeler ise negatif yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin 4 maddesinde ise bireye önce belli bir koşul verilmekte daha sonra da bu koşula bağlı olarak kendisini nasıl değerlendirdiği istenmektedir. Örneğin, “Eğer zayıflığımı kabul edersem, yeterliklerimi kaybetme riskini almış olurum”.

Alanyazında yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük diğer bir ölçme aracı da Karşılaştırmalı Yetersizlik Duygusu İndeksi'dir (Comparative Feeling of Inferiority Index-CFII) (Strano ve Dixon, 1990). Ölçeğin geliştirilmesinde yetersizlik duygusuyla ilgili bir kaç kuramsal dayanak göz önüne alınmıştır. Bu dayanaklardan biri yetersizlik duygusunun erken çocukluk döneminde geliştiği ve kendisini yine aynı dönemde bireyin yaşam tarzında gösterdiği'dir. Yetersizlik duygusuyla ilgili diğer bir kuramsal dayanak ise bu duygunun bireyin içinde yetiştiği ilk sosyal ortamlarda kendisini başkalarıyla kıyaslamasına dayandığı biçimindedir. Bu kıyaslama bireyin fiziksel, sosyal ve nihai hedeflerini içermektedir. Diğer bir ifade ile CFII yetersizlik duygusunun en önemli boyutlarından birinin, bireylerin erken çocukluk yaşantıları çerçevesinde kendilerine ve diğerlerine ilişkin algıları arasındaki karşılaştırmaya dayalı olduğu varsayımıyla, bireylerin çocukluk yaşantılarını değerlendirmelerine dönüktür. Uygulama sürecinde önce katılımcının küçük bir çocukken ailesi ve kardeşlerinin nasıl oldukları ile ilgili güçlü, zayıf, sessiz, dağınık, mantıklı gibi 30 sıfatı 6 üzerinden derecelendirmesi istenmektedir. Daha sonra bireyin aynı 30 sıfatı kendisi için de derecelendirmesi istenmektedir. Değerlendirme aşamasında ise bireyin diğerleri ve kendine ilişkin verdikleri tepkiler karşılaştırılmaktadır. Sonuç olarak CFII, bireyin sahip olduğu yetersizlik duygusunu mevcut halinden çok, erken çocukluk dönemindeki haliyle ölçmeye dönüktür.

2.2.2. Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtilere İlişkin Araştırmalar

Alanyazında yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan görgül araştırmaların, çoğunlukla bu duygunun psikolojik belirtiler/sorunlarla ilişkisini ortaya koymaya dönük olduğu görülmektedir. Söz konusu araştırmaların bir kısmı yetersizlik duygusu ile göreceli olarak hafif bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye odaklanırken, bir kısmı ise yetersizlik duygusu ile daha ağır psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere yoğunlaşmaktadır. Yetersizlik duygusu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma ise yetersizlik duygusunu, psikolojik belirtiler dışındaki bazı faktörlerle olan ilişkisi bağlamında ele almaktadır. Aşağıda söz konusu araştırmalar sırasıyla verilmektedir.

Yao ve arkadaşları (1998) 32 sosyal fobik, 36 obsesif kompulsif hasta, 97 psikoloji öğrencisi ve 32 de gönüllü olarak seçilmiş öğrencilerden oluşan dört grubu yetersizlik duygusu düzeyleri bağlamında birbiriyle karşılaştırmışlardır. Araştırma

sonuçları iki hasta grubunun yetersizlik düzeylerinin normal öğrenciler ve psikoloji öğrencilerinden yüksek olduğunu ancak iki hasta grubunun yetersizlik duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ayrıca yetersizlik duygusu düzeyinin sosyal fobi ve obsesif kompulsif özellikler ile yüksek derecede ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları bağlamında yazarlar yetersizlik duygusunun kaygı bozukluklarında bilişsel bir özellik olarak değerlendirilebileceği sonucuna gitmişlerdir. Nitekim kaygı bozukluğu gösteren bireylerin en önemli sorunlarından birisi içinde buldukları durumla ilgili olumsuz bilişsel bir şema geliştirmiş olmalarıdır. Olayların olumlu yanlarını dışlayıp daha çok olumsuz yanlarını dikkate almaktadırlar. Sonuç olarak bu kişiler sıklıkla bilişsel çarpıtmalar sergilemektedirler. Araştırmacılar yetersizlik duygusu yüksek olan bireylerin yüksek düzeyde kaygı da yaşayacaklarını ve bu nedenle de çeşitli bilişsel çarpıtmalar göstereceklerini belirtmektedirler. Örneğin; “insanlar benim hatalı taraflarımı görecek ve benim onların gözümdeki değerimin düşeceğini düşünüyorum”, “sadece zayıflıklarımı görüyorum bu nedenle de sürekli mutsuzum”, “bir kere bir hata yaparsam o hatayı artık sürekli yaparım ve bu da benim kendimi değersiz hissetmeme yol açar” gibi bilişsel şemalar kaygı temelli psikolojik sorunu olan bireylerin tipik düşünce kalıplarıdır.

Yaklaşık yarısı erkek yarısı da kadın olan 123 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada (Ashby ve Kottman, 1996) yetersizlik duygularının şiddetinin nevrotik mükemmeliyetçilik ile normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylerde farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bununla ilgili olarak katılımcılar mükemmeliyetçilik ölçeğine verdikleri puanların ortancası dikkate alınarak alt ve üst gruplara ayrılmış ve her iki grubun yetersizlik duygu düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Araştırma sonuçları nevrotik mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren katılımcıların yetersizlik duygusu düzeylerinin normal mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde nevrotik mükemmeliyetçilik gösteren bireyler; mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan huzursuzluk düzeyleri bakımından da nevrotik mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren katılımcılara göre daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak nevrotik mükemmeliyetçilik gösteren bireylerin karakteristik bir özelliğinin yetersizlik duygularının şiddeti olduğu sonucuna gidilmiştir.

Goodwin ve Marusic (2003) ise yaşları 15-19 arasında değişen 1456 katılımcı üzerinde yetersizlik duygusu ile intihara eğilim ve intihar girişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Öncelikle katılımcılara “kendinizde bir yetersizlik duygusu olduğuna inanıyor musunuz?” diye sormuşlar ve katılımcıların yaklaşık % 4’ünün bu soruya olumlu yanıt verdiklerini belirlemişlerdir. Araştırmada yetersizlik duygusu olduğunu söyleyen katılımcıların %95’inin aynı zamanda intihar eğiliminde oldukları ve aynı oranda da intihar girişimlerinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca elde edilen bu verilerin katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden bağımsız olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak araştırmacılar yetersizlik duyguları ile intihar düşüncelerinin ve dolaylı olarak da anksiyete belirtileri ve depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılara göre yetersizlik duyguları; yaşamın yaşamaya değer olmadığı, ya da katlanılamaz durumlarda intiharın bir seçenek olduğu dolayısıyla da düşük benlik saygısı ile de ilişkilidir. Bu bağlamda araştırmacılar; kendisini diğerleri kadar değerli görmeyen birinin yaşamına son vermesinin anlaşılır olduğunu savunmuşlardır. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak araştırmacılar depresyon yaşayan bireylerin yetersizlik duygularına sahip olup olmadıklarının onların intihar düşüncesi veya girişimi riskini belirlemede önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Literatürde yetersizlik duygusunun psikotik belirtilerle ilişkisini ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Nitekim Eisenmen (1965) yetersizlik duygularının şizofrenik hastalarda belirleyici bir özellik olduğu konusunda birçok araştırmacının hem fikir olduğunu belirtmektedir. Yaptığı çalışmada üç şizofrenik hastayla grup terapisi içinde çalışmış ve bu hastaların yetersizlik duygusunun Dreikurs’un dediği gibi gerçek yaşam ödevleri karşısında bir mazeret olarak kullanıldığını belirlemiştir. Erkek olan vakalardan birisinin yetersizlik duygularının temelde kadınsı görünümüne ilişkin algısından kaynaklandığı çünkü anne babasının kendisi ile bu nedenle yeteri kadar ilgilenmedikleri hatta onu reddettikleri yönündeki inancından kaynaklandığını belirlemiştir. Bu yetersizlik duygusunun kendisini spor yapmaktan, çalışmaktan veya çaba gerektiren işlerden alıkoyduğunu buna gerekçe olarak da hastanın kendisinin fiziksel olarak çok zayıf olduğunu gösterdiğini belirlemiştir. Diğer iki vakanın da benzer biçimde erken çocukluk dönemlerinde anne babalarının ayrılmış oldukları, her ikisinin de babalarının kendilerine “işe yaramaz” olarak baktıklarını söylediklerini

dolayısıyla da babalarının cesaretlerini kırdıkları yönünde belirlemeleri olduğu ortaya konmuştur. Araştırmada her iki hastanın da kendilerinin yetersiz olmadıklarını ispatlama eğiliminde oldukları aynı zamanda hastalıklarını temel yaşam hedefleri olan üstünlük sağlama doğrultusunda kullandıkları belirlenmiştir.

Moritz, Werner ve Collani (2006) tarafından yapılan kontrollü bir çalışmada ise 23 şizofrenik hasta, 14 depresyon hastası ve 41 sağlıklı bireyin yetersizlik duygusu bağlamında karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda depresif ve psikotik özellikler gösteren katılımcılar ile sağlıklı katılımcıların yetersizlik duygularının anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Çalışmada psikotik özellik gösterenlerin en yüksek, depresif olanların psikotiklerden daha düşük ve normal grubun ise en düşük yetersizlik duygusu sergiledikleri belirlenmiştir. Araştırmacılar bu bulguların, yetersizlik duygusunun çeşitli derecelerde olabildiği ve şiddeti arttıkça çeşitli ruhsal rahatsızlıkların belirleyicisi olduğu yönünde değerlendirilebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Yetersizlik duygusu sadece psikolojik sorunlar bağlamında ele alınan bir yapı değildir. Bu nedenle de bu duygunun psikolojik belirti olarak değerlendirilemeyecek başka değişkenlerle olan ilişkisine yönelik araştırmalara da rastlanmaktadır. Strano ve Petrocelli (2005) yetersizlik duygusu ile akademik başarı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bu amaçla araştırmacılar toplamda 178 üniversite öğrencisini aldıkları yetersizlik duygusu puanlarına bağlı olarak (CFII ölçeğini kullanarak) en yüksekten en düşüğe doğru sıralamışlar ve yüksek, orta ve düşük olmak üzere üç gruba ayırmışlardır. Daha sonra bu üç grup arasında akademik başarı yönünden bir farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmada orta derecede yetersizlik duygusuna sahip olan öğrencilerin akademik başarılarının diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu yönünde hipotez kurulmuş ancak bu hipotez kısmen doğrulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre orta derecede yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin akademik başarı düzeylerinin yetersizlik duygusu düşük olanlardan daha yüksek olduğunu ancak yüksek olanlardan daha yüksek akademik başarı sergilemediklerini göstermektedir.

Yetersizlik duygusunun ırk ve cinsiyete bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye dönük bir araştırmada (Smith, 1938) ise 280 üniversite öğrencisi ile yetersizlik duygusuna yol açma olasılığı olan toplamda 85 ifade ve 8 durumdan oluşan

bir liste kullanılmıştır. Katılımcılara kendilerini hangi durumda yetersiz hissettiklerini söz konusu 85 durum üzerinden belirtmeleri istenmiştir. Bu çalışmada yetersizliğe yol açan faktörlerin toplamda kadın ve erkekler bazında farklılık göstermediği diğer bir ifade ile yetersizlik duygusuna yol açan durumlara ilişkin katılımcıların elde ettikleri toplam puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak bazı alt ölçeklerde kadınların söz konusu durumlarda erkeklere göre daha yüksek puan elde ettikleri belirlenmiştir. Diğer taraftan katılımcıların ırksal özellikleri dikkate alındığında da yetersizliğe yol açan bazı alt ölçeklerde birbirlerinden farklı düzeylerde puan elde ettikleri ancak toplam puanlarda anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

2.2.3. Adleryen Yaklaşım'a İlişkin Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde; Adleryen Yaklaşım'a dayalı olarak yapılan çalışmaların; kuramın doğum sırası, sosyal ilgi, ilk anılar, kişilik tiplmesi ve yaşam tarzı gibi anahtar kavramları çerçevesinde gerçekleştirildiği dikkati çekmektedir. Aşağıda söz konusu kavramlarla ilgili olarak yapılan çalışmalar yer almaktadır.

Adleryen Yaklaşım temelinde yürütülen araştırmaların önemli bir kısmı kuramın anahtar kavramlarından biri olan **doğum sırası** üzerine odaklanmaktadır. Riess ve Safer (1973) ayaktan tedavi gören 2474 psikiyatri hastası üzerinde doğum sırası ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre farklı doğum sıralarına (birinci, ikinci gibi) veya farklı pozisyonlara (iki çocuktan birincisi, dört çocuktan ikincisi gibi) sahip bireylerin psikolojik hastalıklara yakalanma olasılıkları arasında fark bulunmuştur. Araştırmada küçük ailelerden gelen en büyük çocuklar ile büyük ailelerden gelen en küçük çocukların en sık psikolojik sorun yaşayan grup olduğu belirlenmiştir. Bir grup lise ve üniversite öğrencisi (261 kişi) üzerinde yapılan bir başka çalışmada (Croake ve Olson, 1977) doğum sırası ile yaşanan psikolojik sorunun düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçları hem bayan hem de erkek olan öğrencilerden ilk çocuk ve son çocukların MMPI skalalarının hepsinde ortanca çocuklara göre daha yüksek skorlar elde ettiğini ortaya konmuştur. Araştırmacılar bu sonuçları; Adler'in en problemlili çocukların ilk ve son çocuklar olduğu tezini doğruladığı yönünde değerlendirmişlerdir. Öte yandan Lester (1966) doğum sırası ile intihar davranışı arasında ilişki arayan ve ergenlerle yapılmış üç araştırmanın meta analizini gerçekleştirmiştir. Bu incelemenin sonucuna göre, en büyük

ve en küçük çocukların, arada doğan çocuklara göre intihara daha meyilli oldukları, ancak yetişkinlerde doğum sırasının intihar davranışı ile ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Doğum sırasıyla ilgili olarak yapılan bir başka araştırmada (Pilkington, White ve Matheny, 1997) ise yaş ortalaması yaklaşık 10 olan 134 ilkokul çağı çocuğuyla psikolojik doğum sırası (tek, en büyük, ortanca ve en küçük) ile stresle başa çıkma kaynakları (sosyal güvence, aile desteği, akran kabulü, akademik başarı ve davranış kontrolü) arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik doğum sırası ile stresle başa çıkma kaynakları arasında yüksek derecede ve anlamlı farklar bulunmuştur. Diğer bir ifade ile genel olarak çocukların doğum sırasına göre başvurdukları stresle başa çıkma kaynakları farklılaşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına dayanarak araştırmacılar bireylerin aile içindeki psikolojik doğum sırasına bağlı olarak birbirlerinden farklı stresle başa çıkma yolları bulmak durumunda kaldıklarını diğer bir ifade psikolojik doğum sırasının bireyin stresle başa çıkma biçimini etkilediği sonucuna gitmişlerdir.

Bir grup üniversite öğrencisi (154 kişi) ile yapılan bir çalışmada (Phillips ve Phillips, 2000) doğum sırası ile ders başarısı ya da başarısızlığına ilişkin yüklenme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada iyi performans sergileme bakımından bakıldığında ilk ya da tek çocukların sonradan doğan çocuklara göre başarının nedenlerini kendilerine daha fazla yükledikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada başarısızlığın nedenleri konusunda iki grup arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Öte yandan üniversite öğrencileri (93 kişi) ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Sullivan ve Schwebel, 1996) doğum sırası ile romantik ilişkilere dair irrasyonel (akılcı olmayan) inançlar arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada romantik ilişkilere dair irrasyonel inançlara, ilk çocukların son çocuklara göre daha fazla sahip oldukları belirlenmiştir. Bir başka çalışmada ise (Hartshorne, Salem-Hartshorne ve Hartshorne, 2009) doğum sırası ile duygusal ilişkiler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmada aynı doğum sırasına sahip çiftlerin, farklı doğum sıralarına sahip çiftlere göre birbirleriyle ilişki kurma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Diğer bir deyişle bireyler, farkında olmadan, kendileriyle aynı doğum sırasına sahip olan kişilerle ilişki kurmak eğilimindedirler. Aynı durum yakın arkadaşlık ilişkilerinde de benzer bir nitelik göstermektedir. Araştırmada ayrıca eşlerin bir birleri ile platonik ve romantik

ilişkiler geliştirme eğilimlerinin de doğum sırasına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Söz konusu eğilim farklı doğum sıralarına sahip çiftlerde aynı sırada doğan çiftlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Eckstein (1998) doğum sırası ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaya dönük 151 araştırmayı incelemiştir. Buna göre; en büyük çocukların üstün başarılı, üstün zekalı, üstün akademik başarıya karşın en düşük düzeyde akademik sorunlar yaşayan, başarı elde etmeye motive, kendi başarısını sergileme eğilimi yüksek ve başkalarıyla işbirliğine en yatkın kişiler olduğu belirlenmiştir. Ortanca çocukların davranış veya duygu patlamalarını en az yaşayan, sosyal girişimci özellikleri en çok sergileyen grup olmasına karşın aidiyet hisleri en zayıf olan grup olduğu belirlenmiştir. Doğum sırası bakımından en küçük olan çocukların eğer küçük aileden geliyorsa diğer doğum sıralarına göre psikiyatrik hastalıkları gösterme eğilimi en yüksek, alkolizm geliştirmeye eğilimli ancak empatik eğilimlerinin en yüksek olan grup olduğu belirlenmiştir. Çalışmada tek çocukların ise diğer gruplara göre başarıya en çok ihtiyaç duyan, en büyük çocuk hariç diğer tüm gruplardan daha başarılı, üniversite eğitimi almaya en çok istekli olan aynı zamanda da davranış problemlerini en çok sergileyen grup olduğu ortaya konmuştur.

Adleryen Yaklaşım çerçevesinde gerçekleştirilen bazı araştırmalar ise *sosyal ilgi* kavramı üzerinde durmaktadır. Sweitzer (2005) yaşları 14-17 arasında değişen, 30'u normal ve 30'u davranım bozukluğu gösteren 60 ergeni sosyal ilgileri ve benlik algıları yönünden karşılaştırmıştır. Bu amaçla katılımcılarla; sosyal ilgi düzeyleri ile ilgili yedi soru çerçevesinde birebir görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerde katılımcıların verdikleri tepkilerin nasıl puanlanacağı üç uzmanın ortak görüşü çerçevesinde belirlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların tümünün benlik saygıları ile sosyal ilgi düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan hem benlik saygısı hem de sosyal ilgi düzeyi bakımından normal gruptaki ergenler lehine anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile normal gruptaki bireylerin hem sosyal ilgi düzeyleri hem de benlik algıları daha yüksek bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise (Hjelle, 1975) sosyal ilgi düzeyi ile denetim odağı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada sosyal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin içten denetimli özellikler gösterirken, sosyal ilgi düzeyi düşük olan bireylerin dıştan denetimli özellikler gösterdikleri ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmada

sosyal ilgi ile kendini gerçekleştirme düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile bireylerin sosyal ilgileri yükseldikçe kendini gerçekleştirme düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır.

29'u tıp fakültesi öğrencisi, 26'sı psikiyatrik hasta, 18'i rahibe ve 94'ü üniversite öğrencisi olan dört grup katılımcı üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Forman ve Crandall, 1986) sosyal ilgi düzeyi, irrasyonel inançlar ve kimlik algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları tıp öğrencileri için sosyal ilgi ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşın psikiyatri hastalarında; sosyal ilgi düzeyine ilişkin toplam varyansın yaklaşık %20'sinin bireyin kendine ilişkin irrasyonel beklentileri tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Psikiyatri hastaları için irrasyonel inançların düzeyi ile sosyal ilginin düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca psikiyatrik hastalar için sosyal ilgi ile akılcı olmayan beklentiler arasında da negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca rahibe grubu için irrasyonel inançlar ölçeğinin beş alt testi ile sosyal ilgi düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar bu bulguları, gerçekçi olmayan beklentilerin nevrotik özelliklerin bir karakteristiği olduğu yönünde değerlendirmişlerdir. Ayrıca bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılar her bir grubun sosyal ilgi düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkinin kendi doğalarına bağlı nedenlerle farklılaştığı yönünde değerlendirme yapmışlardır.

Adleryen Yaklaşım'a dayalı olarak gerçekleştirilen kimi çalışmaların da kuramın *ilk anılar* kavramı çerçevesinde yürütüldüğü görülmektedir. İlk anılar üzerine yoğunlaşan bir çalışmada yaşları 14-17 arasında değişen 60 öğrenciyle ilk anılarla öğrencilerin tematik algı testine verdikleri yanıtlar ve öğretmenlerinin onlara ilişkin algılarının karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu amaçla öğretmenlerin öğrencilerin okula karşı tutumları ve okul personeli ile olan ilişkileri bağlamında belirlenmiş 10 madde üzerinden çocuğa ilişkin görüşlerini yazmaları istenmiştir. Daha sonra çocukların her bir maddeye karşılık gelen 10 TAT kartına tepki vermeleri en sonunda da öğrencilerin ilk anılarını anlatmaları sağlanmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin işlevleri ile ilk anılarının birbirine paralel olduğunu göstermiştir. Çalışmada ilk anıların TAT verileri ile paralel olarak kullanılabilmesi ve her iki projektif tekniğin bir arada kullanılabilmesi yönünde değerlendirmeye gidilmiştir (Kadis, Greene ve Freedman, 1952/1953).

Taylor (1975) ise ilk anıların bireylerin sorunlarını ortaya koymada ne ölçüde yeterli olduğu üzerine yapılan sekiz araştırmayı incelemiş ve aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır: (a) İlk anılar uzun süreli projektif testleri göre çok daha hızlı bir biçimde birey hakkında tanımlayıcı bilgi vermektedir. (b) İlk anılar bireyin iş-mesleki işlevselliği ve sosyal ilgisi gibi kişilik özellikleri hakkında geçerli ve güvenilir veriler sunan bir yöntemdir. (c) Bazı nevrotik özellikler konusunda birbirleri ile bazı tutarsızlıklar gösteren veriler sunabilmektedir. (d) İlk anılar bireylerin şu anda buldukları başarı ya da başarısızlık, saldırganlık veya yakınlık gibi konularından etkilenmemektedir. Başka bir projektif teknik olan Tematik Algı Testine (TAT) göre daha stabil bilgiler vermektedir. (e) İlk anılar bireyin yaşam tarzı hakkında pek çok uzman tarafından kabul edilen veriler sunmaktadır. Ancak bu veriler birer tanılayıcı özellik göstermemektedir.

Adleryen Yaklaşım'ın öngördüğü **kişilik tipler** temelinde yürütülen bir çalışmada (Shojaian, 2007) danışanların kişilik özellikleri ve danışmanların kişilik özelliklerinin birbirine uyumu ve bu uyumun terapötik süreçteki işbirliği ile bir ilişkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya 14 psikolojik danışman ve bu psikolojik danışmanlardan psikolojik yardım alan 31 danışan katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların terapötik ilişkiye dair algılarının hem kendilerinin hem de danışanlarının kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifade ile danışan ve danışmanın kişilik özellikleri uyumlu olduğu ölçüde terapötik ilişkinin kalitesi de artmaktadır. Peven ve Shulman (1983) 11'i erkek ve 6'sı kadın bipolar tanısı almış 17 hasta ile çalışmışlar ve bu hastaların karakteristik bazı özelliklerini Adleryen Yaklaşım çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar MMPI, Rorschach gibi projektif testler yanında görüşmeler de yapmışlar ve onların karakteristik özelliklerine işaret eden bilişlerini ortaya çıkarmışlardır. Buna göre bipolar hastaların sergiledikleri bilişsel stillerin Adleryen Yaklaşım'ın insan doğasına ilişkin açıklamalarıyla paralel gittiği belirlenmiştir. Örneğin ilk çocuk sırasındaki bipolar hastalarda başarı yönelimi veya mükemmel olma çabası belirgin olarak ortaya çıkmaktadır.

Literatür incelendiğinde Adleryen Yaklaşım çerçevesinde yürütülen bazı çalışmaların da kuramın anahtar kavramlarından olan **yaşam tarzı** üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Tam (1985) Adleryen Yaklaşım temelinde, bireylerin yaşam tarzlarını;

ilk anıları, rüyaları, aile bütünlüğü ve ebeveyn ilişkilerini analiz etme yoluyla ortaya koymayı amaçlamıştır. Ayrıca yaşam tarzlarını analiz etme yoluyla üyelerin kendi kişiliklerini de araştırma fırsatı bulmaları amaçlanmıştır. Bu amaçla 8 kişiden oluşan üç grupta 8 hafta süren çalışmalar düzenlenmiştir. Uygulamalar sonucunda yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin süreçten oldukça kazanımlarla ayrıldıkları belirlenmiştir. Araştırmacılar; grup ortamında aile bütünlüğü veya yapısı ile ilgili çalışmalar önemli olduğu ve ilk anılarla ilgili çalışmaların daha uzun süreye yayılması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada ise (Magner-Harris, Riordan, Kern ve Curlette, 1979) Adleryen Yaklaşım çerçevesinde çalışan psikolojik danışmanların yaşam tarzını değerlendirme biçimleri incelenmiştir. Tipik olarak Adleryen Yaklaşımı benimseyen uygulamacılar öncelikle bireyin yaşam tarzını ve o yaşam tarzının sonuçlarını analiz etmek eğilimindedirler. Bu durum yaklaşımın temelinde bulunan ve en hayati önemi taşıyan noktadır. Ancak bir uygulamacıdan diğerine bu yaşam tarzını değerlendirmek birbirinden farklılaşabilmekteyse de temel alanlarda uygulamacıların birbiriyle tutarlı bir biçimde yaşam tarzını değerlendirdikleri belirlenmiştir (Magner-Harris, Riordan, Kern ve Curlette, 1979).

Adleryen Yaklaşım çerçevesinde yürütülen kimi araştırmalar ise **sağaltıma dönük çalışmalardan** oluşmaktadır. Brough (1994) Adleryen Yaklaşım'a dayalı grupta psikolojik danışma programı geliştirmiş ve geliştirdiği programın üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları üzerindeki etkisini incelemiştir. Grup programının içeriğine; Bireysel Psikoloji'nin tanıtılması, yaşam tarzı analizi, ilk anılar, aile atmosferinin analizi, sosyal ilgiyi artırma, cesaretlendirme, hatalı yaşam hedefleri üzerinde durma, öğretme etkinlikleri, tartışma, pratik egzersizler ve yeniden oryantasyon alınmıştır. İçerikteki alanların yalnızlık duygusu bağlamında ele alınmasına özen gösterilmiştir. Yapılan değerlendirmede dokuz oturum olarak gerçekleştirilen uygulamanın öğrencilerin yalnızlık düzeyini anlamlı biçimde düşürdüğü belirlenmiştir.

Fırıncioğlu (2005) Adleryen psikolojik danışma kuramına dayalı olarak bir grupta psikolojik danışma programı geliştirmiş ve lise 1, 2, 3 ve 4. sınıfta okuyan 20 öğrenci üzerinde sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri üzerindeki etkisini deneysel olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda grup uygulamalarının kız ve erkek öğrenciler arasında bir farklılığa yol açmadığı, ancak öğrencilerin tamamı için Adleryen Yaklaşımli grup uygulamasının sosyal yetkinlik beklenti düzeyini anlamlı biçimde

düşürdüğü belirlenmiştir. Ayrıca birinci sınıfların diğer sınıflara göre sosyal yetkinlik beklenti düzeyinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dreikurs (1976) bir grup psikotik hastayla Adleryen Yaklaşımı temel akarak, bireyin davranışlarını, duygularını ve hastalıklarına bakış açılarını değiştirmeyi hedeflemiş ve bu amaçla da onların sanatsal yaratıcılıklarını kullanmıştır. Uygulamacı Adleryen psikolojik danışma kuramı çerçevesinde bireylerin aidiyet, değerlilik ve sosyal ilgi düzeylerini geliştirmek yoluyla bu değişimleri sanat alanına yansıtılmalarını hedeflemiştir. Bu amaçla bireylerin cesaretsizliklerini bırakıp umut geliştirmeleri, yetersizlik duygularından kurtulup yeterlilik hislerini arttırmaları, yakınmalarına yönelmesindense amaçlarına yönelmeleri, gerilimden uzaklaşıp daha rahat bir yaşam biçimine yönelmeleri doğrultusunda çalışmıştır. Uygulamacı her bir oturumda bireylerle Adleryen Yaklaşım çerçevesinde bu konular bağlamında etkileşim sağlamıştır. Çalışma sonucunda hastaların sanat yoluyla Adleryen Yaklaşım'ın ön gördüğü üzere sosyal ilgilerini arttığı, hastalıklarına bakış açılarının daha olumluya doğru değiştiği belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÇALIŞMA I

Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin (YDÖ) Geliştirilmesi

Bu araştırmanın iki ana amacından birisi bu raporun “amaç” kısmında açıklanmış olduğu gibi; öncelikli olarak bu çalışmada kullanılmak üzere, daha sonra ise hem üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan profesyonellere hem de araştırmacılara üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu bölümde, yukarıdaki amaçlar doğrultusunda geliştirilen Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin (Ek 1) geliştirilmesi sürecine ilişkin bilgiler, yapılan istatistiksel işlemler ve ölçekle ilgili elde edilen psikometrik verilere yer verilmektedir.

3.1. ÇALIŞMA I: YÖNTEM

YDÖ'nün geliştirilmesi sürecinde likert tipi ölçek geliştirme basamakları izlenmiştir. Aşağıda ölçeğin geliştirildiği çalışma grubu, ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları için kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve ölçeğin geliştirilmesinde izlenen aşamalar açıklanmaktadır.

3.1.1. Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini 2010-2011 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin 4 yıllık örgün eğitim veren Eğitim, Fen, Edebiyat, Hukuk, Eczacılık, İletişim, Güzel Sanatlar, Mühendislik-Mimarlık ve İktisadi-İdari Bilimler fakültelerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma verileri küme örnekleme yöntemiyle her fakülteden, bölüm dikkate alınmaksızın her bir sınıf düzeyinde birer şubeye devam eden öğrencilerden toplanmıştır. Bu yöntemle 1332 öğrenciden veri toplanmış ancak hatalı doldurulan, eksik ya da boş bırakılan anketler analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca yapılan betimsel istatistiklerde uç değer olarak belirlenen veriler de analiz dışı bırakılmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analizler; yaş ranjı 17-32, ortalaması 20.79 ve standart sapması 1.77 olan 644'ü bayan ve 372'si erkek olmak üzere toplam 1016 öğrenciye ait veri seti üzerinde gerçekleştirilmiştir.

3.1.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu-I, Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Pişkin, 1997) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Savaşır ve Şahin, 1997) kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler sırasıyla verilmektedir.

3.1.2.1. Kişisel Bilgi Formu-I

Kişisel Bilgi Formu (Ek 2) araştırmacının kendisi tarafından, öğrencilerin cinsiyet ve yaşa ilişkin bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.1.2.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Ek 3), Derogatis tarafından 1992’de son şekli verilen 90 maddelik Belirti Tarama Listesi’nin (SCL-90-R) yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan 53 maddelik kısa formudur (Savaşır ve Şahin, 1997). Beşli likert tipi bir ölçek olan KSE’nin uygulama yönergesi uzun formun yönergesi ile aynıdır. Bireyden her bir maddede yer alan belirtiyi son zamanlarda ne sıklıkta yaşadığını; 0; Hiç Yok, 1; Biraz Var, 2; Orta Derecede Var, 3; Epey Var ve 4; Çok Fazla Var olmak üzere 0 ile 4 arasında işaretleyerek belirtmesi istenir. 0 ile 212 arasında puan ranjı olan ölçekten elde edilen puanın yüksekliği bireyin psikolojik belirtilerinin sıklığını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Dağ (1991) tarafından ölçeğin uzun formu üzerinde yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin tümüne ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada ölçeğin toplam puanının MMPI’ın alt ölçekleri ile olan korelasyonlarının ise .33 ile .81 arasında olduğu; ölçeğin farklı zamanlarda yapılan ölçümleri arasındaki korelasyon katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin uzun formu olan SCL-90’da 90 madde ve Somatizasyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete, Hostilite, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünce ve Psikotizm olmak üzere 9 alt boyut bulunmaktadır (Derogatis ve Cleary, 1977). Ancak Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışmaları kapsamında yürütülen faktör analizi sonucunda, ölçeğin 53 madde ve Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere beş

faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada gerçekleştirilen iç tutarlılık analizinde her bir faktörün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise aynı sırayla; .87, .88, .87, .75 ve .76 olarak hesaplanmıştır. Aynı raporda verilen üç ayrı çalışmada ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise .95 ile .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin alt ölçekleri ve toplam puanlarının Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -.14 ile -.34 arasında; Boyun Eğicilik Ölçeği ile .16 ile .42, Strese Yatkınlık Ölçeği ile .24 ile .36, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile .13 ile .36, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -.34 ile -.57 ve Beck Depresyon Envanteri ile de .34 ile .70 arasında değişen korelasyonlar elde edilmiştir.

Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından bir grup ergenle yapılan başka bir geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ise yine ölçeğin 53 madde ve beş alt faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .94, alt ölçeklerin güvenirlik katsayılarının .70 ile .88 arasında değiştiği belirlenmiştir. Aynı çalışmada ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için yapılan analizlerde ise ölçeğin alt boyutlarının yaşam memnuniyeti ölçeği ile korelasyonlarının -.28 ile -.45 arasında, sürekli kaygı envanteri ile ise .36 ile .71 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Ölçeğin uzun formu olan SCL-90'ın geliştirilmesinde; görünüşte normal kişilerdeki psikolojik belirti düzeyini bulma, belirti düzeylerindeki değişimleri izleyebilme, klinik yordamalara varabilme ve bireyleri tanı gruplarına yerleştirme hedeflenmiştir (Dağ, 1991; 2000). Ancak Dağ (1991) ölçeğin uzun formu ile üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçlarına dayanarak SCL-90'ın bazı tanılama araçlarının aksine değişik psikopatoloji boyutlarına ilişkin geçerli bir bilgi vermediğini bunun yerine genel zorlanma düzeyine ilişkin bilgilerin araştırıldığı araştırmalarda ve özellikle de normal üniversite öğrencileri örneklemlerinde geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiğini bu nedenle de psikiyatrik olmayan popülasyonlara uygulanabileceğini belirtmektedir.

3.1.2.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) (Ek 4) kişinin kendisini başkalarıyla kıyasladığında, çeşitli boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını ortaya koymayı hedefleyen iki kutuplu 18 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Her bir madde bir kutbunda yetersiz,

beceriksiz, başarısız diğer kutbunda ise tam karşılığında gelecek şekilde yeterli, becerikli, başarılı gibi çift kutuplu sıfatlardan oluşmaktadır. Bireyden kendini diğerleriyle kıyaslayarak, iki kutup arasında kalan 6 noktalı bir boyut üzerinde kendine ilişkin algısını belirtmesi istenmektedir. Olumsuz kutuptan uzaklaşıp olumlu kutba yaklaştıkça puan 6'ya kadar çıkmaktadır. Yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise düşük benlik şemasına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin orijinali Allan ve Gilbert tarafından 1995'te 5 madde olarak geliştirilmiş ancak Türkçe'ye uyarlanması sürecinde yapılan çeşitli çalışmalar sonucunda madde sayısı 18'e çıkmıştır. Orijinal ölçek ruhsal sorun belirtileri yüksek olan kişilerin kendilerini başka insanlarla karşılaştırırken önemli kişilik boyutlarında kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yaptıkları varsayımıyla hazırlanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87; Beck Depresyon Envanteri ile olan korelasyonu ise -.66 olarak hesaplanmıştır (Akt., Savaşır ve Şahin, 1997). Şahin, Durak ve Şahin'in (1993) gerçekleştirdikleri çalışmada, ölçeğin 18 maddesi ile yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach Alfa değeri .79 olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmada Beck Depresyon envanteri ile korelasyonu -.19, Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonları ise .14 ile -.34 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin Beck Depresyon Envanterinden düşük ve yüksek puan alan grupları (9 puan altı ve 17 puan üstü) ayırabildiği belirlenmiştir (Akt., Savaşır ve Şahin, 1997). SKÖ ile gerçekleştirilen başka çalışmalarda da ölçeğin güvenilir bir biçimde kullanılabileceğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Örneğin 352 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .74 (Şahin, Basım ve Çetin, 2009), 197 büro çalışanı yetişkin üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise (Tutar, Altınöz ve Çakıroğlu, 2009) .89 olarak hesaplanmıştır.

3.1.2.4. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBS)

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği CBS (Ek 5) orijinali 1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışmaları kapsamında geçerlik ve güvenilirlik analizleri Pişkin (1997) tarafından yapılan, "evet" ve "hayır" şeklinde cevaplandırılan 25 maddelik bir ölçektir. Ölçek maddelerinden bazılarında "evet", bazılarında da "hayır" işaretlenmesi durumunda "1" aksi durumda ise "0" puan verilmektedir. Ölçekten elde edilen puan ranjı 0-25'tir. Puanın yüksekliği benlik

saygısının yüksekliğine işaret etmektedir. CBS'nin maddeleri benlik saygısı ile ilgili kendini küçümseme, liderlik-popülerlik, atılganlık, ilişkilerde değerli hissetme gibi alanları kapsamaktadır (Pişkin, 1997). Başlangıçta çocuklara uygulanmak üzere, 50 madde olarak hazırlanmış olan CBS daha sonra çeşitli yaş gruplarına uygulanabilecek biçimde geliştirilmiştir (Turan ve Tufan, 1987'den akt., Korkmaz, 1996).

CBS'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları birçok çalışmayla ortaya konmuştur. Pişkin'in (1997) lise son sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği geçerlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79, benzer ölçekler geçerliği ise .60 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Kuder Richardson (KR-20) formülü ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur. 56 kişilik üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Turan ve Tufan, 1987) 15 gün ara ile yapılan iki uygulama arasında .76, aynı çalışmada 30 kanserli hastaya 15 gün arayla uygulanması sonucunda ise iki ölçüm arasında .65 korelasyon bulunmuştur (akt., Çankaya, 2007). 300 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada CBS'nin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile olan korelasyonu -.54 bulunmuştur (Korkmaz, 1996).

Ölçeğin, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının lise son sınıf öğrencileri üzerinde yapıldığı bir çalışmada (Çevik, 2007) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile olan korelasyonu .71 olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmada bir ay arayla ölçeğin test-tekrar test güvenirligi yapılmış ve .82 güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Başka bir çalışmada (Güçray, 1989) ise ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilkökul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada; ölçek iki hafta arayla aynı gruba iki defa uygulanmış ve uygulamalardan elde edilen puanlar arasında .70 korelasyon olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada ayrıca ailesinin yanında ve ya da yurttan kalan çocuklara ölçek ayrı uygulanarak KR-21 güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve sırasıyla .75 ve .82 bulunmuştur. Ayrıca çalışmada ölçeğin Pier Harris Öz Kavramı ölçeği ile olan korelasyonu .72 olarak belirlenmiştir.

3.1.3. Verilerin Toplanması

Yetersizlik Duygusu Ölçeği'ni (YDÖ) geliştirme çalışmaları kapsamında üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nün yazılı izni alınarak 2010-2011 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında bir anket kitapçığı aracılığıyla toplanmıştır. Uygulamalar için rektörlük iznini (Ek 6) takiben ilgili fakülte

yöneticileriyle görüşülmüş, uygulama yapılabilecek olası gün ve ders saatleri belirlenmiştir. Daha sonra ise uygulamanın yapılacağı dersin öğretim elemanı ile ayrıca görüşülmüş, izni alınmış ve uygulamanın zamanı netleştirilmiştir. Belirlenen gün ve saatte uygulamalar araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacının yaptığı açıklama sonucunda veriler, sadece gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerden toplanmıştır.

3.2. ÇALIŞMA I: BULGULAR

Bu bölümde, Çalışma I kapsamında Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin (YDÖ) geliştirilmesi sürecinde izlenen basamaklar, yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.2.1. YDÖ'nün Geçerliğine İlişkin Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün geçerlik çalışmaları bağlamında, kapsam (content), yapı (construct) ve ölçüt-bağımlı (criterion-related) geçerlik tekniklerinden yararlanılmıştır. Aşağıda, söz konusu teknikler aracılığıyla yapılan çalışmalar ve elde edilen bulgular açıklanmaktadır.

3.2.1.1. YDÖ'nün Kapsam Geçerliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün kapsam geçerliğini sağlamak amacıyla öncelikle Bireysel Psikolojik Yaklaşım'ın kuramsal açıklamalarından yararlanılmış ve bu bağlamda denemelik ölçek maddeleri yazılmıştır. Daha sonra 3'ü erkek, 5'i bayan olmak üzere, gönüllü 8 üniversite öğrencisi ile; yetersizlik duygusuna ilişkin yaşantılarını anlamaya yönelik olarak yapılan görüşmelerden elde edilen nitel verilerden yararlanılmıştır. Son olarak ölçeğin kapsamı ve uygulanabilirliği ile ilgili olarak uzman görüşüne başvurulmuştur. Aşağıda ölçeğin kapsam geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar sırasıyla açıklanmaktadır.

a. Bireysel Psikoloji'de yetersizlik duygusunun hemen herkeste belli bir ölçüde bulunan temel bir insani özellik olması ancak şiddetinin artmasıyla çeşitli psikolojik sorunlara zemin hazırlaması göz önüne alınarak öncelikle bu aracın yetersizlik duygusunun şiddetini ölçmeye dönük olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu amaca hizmet edecek en uygun ölçme araçlarının ise likert tipi ölçekler olduğu belirtilmektedir (Tezbaşaran, 1997). Bu noktadan hareketle YDÖ'nün beşli likert tipi bir ölçek olması planlanmış ve ölçeğin geliştirilmesi amacıyla yürütülen çalışmalarda likert tipi ölçek geliştirme basamakları izlenmiştir.

b. Ölçeğin tipine ilişkin karar verildikten sonra, Adleryen Yaklaşım'ın yetersizlik duygusu ile ilgili açıklamalarının incelenmesi ve değerlendirilmesi sonucunda, yetersizlik duygusunu ölçebileceği varsayımıyla 67 denemelik madde yazılmıştır.

c. Ölçme aracı üniversite öğrencileri için geliştirildiğinden söz konusu popülasyonun yetersizlik duygusunu yaşama biçimlerini ortaya koymak ve öğrencilerin ifade ediş biçimlerini de dikkate alarak hem yazılmış olan maddelerin dilini düzenlemek hem de daha fazla madde yazabilmek için 3'ü erkek ve 5'i kız olmak üzere 8 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Söz konusu bu çalışma YDÖ'nün madde havuzunu oluşturma aşamalarından biri olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmayla üniversite öğrencilerinin kendilerini yetersiz hissettikleri alanları belirlemek, söz konusu alanlardaki yetersizlik yaşantılarının nasıl olduğunu ortaya koymak ve yetersizlik duygularını ne şekilde ifade ettiklerini belirlemek hedeflenmiştir. Nitel araştırma desenlerinden "olgubilim" deseni çerçevesinde yürütülen çalışmaya katılımcılar yine nitel araştırma desenine uygun "maksimum çeşitlilik örnekleme" yoluyla seçilmiş ve yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, nitel verilerin analizinde sıklıkla başvurulan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

d. Yapılan görüşmeler öğrencilerden izin alınarak kayda alınmış ve kayda alınan görüşmelerin tamamı yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen görüşmeler ayrıntılı olarak incelenmiş, öğrencilerin verdikleri tepkiler maddelere dönüştürülerek tepkinin karşısına yazılmış böylece başlangıçta 300 civarında madde oluşturulmuştur. İncelemeler sonucunda, birbiriyle aynı olan ya da bulaşık olduğu sonucuna varılan ifadeler çıkarılmış ve sonuçta 90 civarında ifade elde edilmiştir. Öğrencilerin verdikleri tepkilerden oluşturulan ifadeler belli temalar altında adlandırılmıştır. Bu temaların belirlenmesinde kuramsal dayanaklar göz önünde bulundurulmuş ancak kuramsal karşılığı olmayan ifadeler ilgili olduğu düşünülen başka temalar altına yazılmıştır. Yapılan analizlerde "kendi değerini yadsıma ve cesaretsizlik/güvensizlik" ve "üstünlük sağlamaya dönük işlevsel olmayan çabalar" olmak üzere ortaya iki ana tema ve bu ana temalar altında toplanan toplam 17 alt tema ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan temalar, alt temalar ve sıklıkları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

YDÖ'nün Madde Havuzunu Oluşturmak İçin Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Görüşmelerde Ortaya Çıkan Temalar ve Sıklıkları

Ana Tema I: Kendi değerini yadsıma ve cesaretsizlik/güvensizlik			
Alt temalar	Sıklık	Alt temalar	Sıklık
Uzak durma	8	Kendi değerini yadsıma	8
Kendini kıyaslama	7	Suçluluk, utanç	6
Yüzleşme korkusu	7	Cesaretlendirilme ihtiyacı	4
Öfke	7	Dışlanma korkusu	6
Utangaçlık	3	Uygu	4
Somatizasyon	5	Aşırı odaklanma genelleme-olumsuza	2
Ana Tema II: Üstünlük sağlamaya dönük işlevsel olmayan çabalar			
Aşırı ilgi gösterme- Aşırı duyarlılık	7	Katılık, mükemmeliyetçilik	4
Üstünlük çabası-telafi	7	Suçlama-küçük düşürme	5
Hatalı değerler ve hatalı yaşam talepleri	4		

e. Kuramsal dayanaklar ölçüsünde daha önce oluşturulmuş 67 madde de temaların altına yerleştirildikten sonra bulaşık, örtüşen, anlaşılmayan ya da uygun olmadığı sonucuna varılan maddeler madde havuzundan çıkarılmıştır. Sonuç olarak 81 madde ve 17 temadan oluşan taslak ölçek kapsam geçerliğini sağlamaya destek olması amacıyla Anadolu Üniversitesi PDR anabilim dalı ve PDR Merkezi öğretim elemanlarından oluşan 13 alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri aşamasından sonra ölçek maddeleri yeniden değerlendirilmiş ve 54 maddelik taslak ölçek ortaya çıkmıştır.

f. Taslak ölçekle; maddelerin öğrenciler tarafından anlaşılabilirliğini, amaca hizmet edip etmediğini ve maddelerin işleyip işlemediğini kontrol etmek ve asıl uygulamaya hazırlanmak amacıyla ön deneme uygulaması yapılmıştır. Ön deneme uygulaması, asıl uygulamanın yapılacağı potansiyel örnekleme benzer özellikleri olan katılımcıların ölçeğe ilişkin olası soru veya önerilerini almak amacıyla hizmet etmektedir (Pallant, 2003). Bu uygulama ölçeğin geliştirileceği örnekleme benzer özellikte olan 45

üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş, değerlendirmeler ve dönütler ışığında taslaktaki 54 maddenin tamamının uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.2.1.2. YDÖ'nün Yapı Geçerliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

Yapı geçerliği; ölçme aracının istenen davranış bağlamında soyut bir kavramı doğru bir şekilde ölçebilme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Diğer bir ifade ile yapı geçerliği ile ilgili yapılan analizler hazırlanan maddelerin söz konusu yapıyı ne derece doğru ölçtüğünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. YDÖ'nün yapı geçerliğini ortaya koymak için, sıklıkla başvurulan istatistiksel tekniklerden faktör analizi ve madde analizi yapılmıştır.

3.2.1.2.1. YDÖ'nün Faktör Analizi Çalışmalarından Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla 1016 katılımcı ile açılımlayıcı (exploratory) faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak da sıklıkla kullanılan temel bileşenler analizi (principal components) kullanılmıştır. Faktör analizi, maddelerin birbirleriyle olan korelasyonlarına dayanan bir istatistiksel tekniktir. Bu teknik analize giren maddelerin aralarındaki korelasyonlara bağlı olarak farklı kümelere dağılmasını sağlamaktadır. Diğer bir ifade ile faktör analizi sonucunda aynı olan maddeler aynı, farklı olanlar farklı yerlere kümelenmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Erkuş, 2003; Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Temel bileşenler analizi ise gözlenen ya da ölçülen değişkenleri matematiksel olarak olabildiğince daha az değişken altında gruplamaya çalışmaktadır (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Bu çalışmada faktör analizine yönelmenin temel nedeni, yetersizlik duygusunun kuramsal olarak oldukça soyut, birçok psikolojik yapıyla ilişkili ve daha önce niceliksel bağlamda üzerinde çalışılmamış bir yapı göstermesidir. Nitekim YDÖ'de olduğu gibi, bilinmeyen bir psikolojik yapının çözümlenmesi için faktör analizine başvurulması gerektiği vurgulanmaktadır (Erkuş, 2003). Faktör analizine başlamadan önce 54 maddeli taslak ölçeğe katılımcıların verdikleri tepkiler, normallik ölçütlerini karşılayıp karşılamadıkları yönünden incelenmiştir. Bu incelemede basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile +1 aralığında yer almayan (basıklık; -1.03 ile +2.17 ve çarpıklık -1.42 ile +1.03) diğer bir

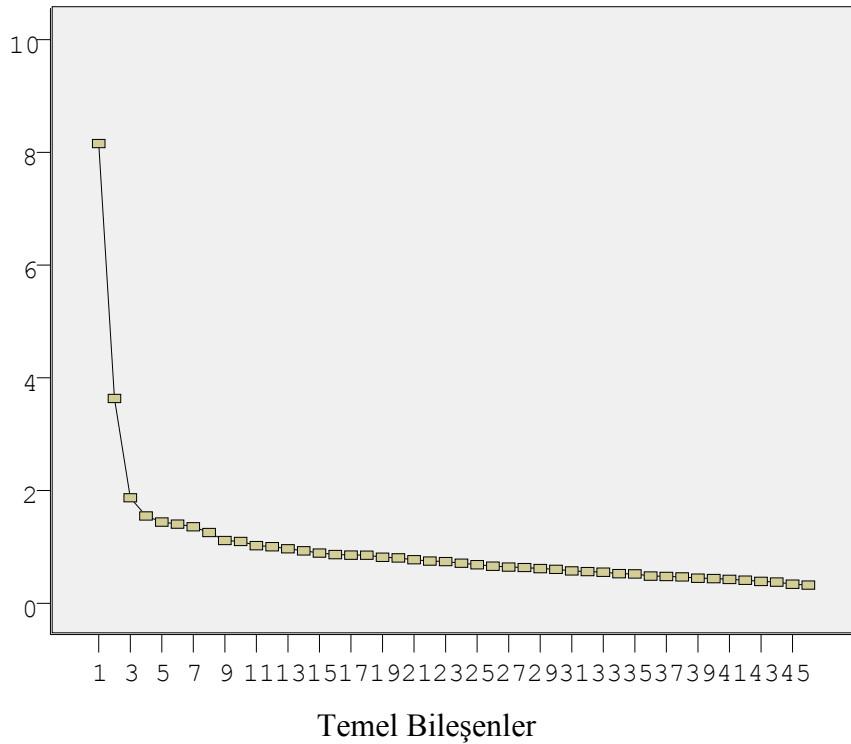
ifade ile normal dağılım özelliği göstermeyen ve kuramsal olarak başka maddelerle de temsil edilebildiği düşünülen 3, 6, 13, 18, 28, 33, 42, ve 52 numaralı maddeler faktör analizine dahil edilmemiştir. Böylece faktör analizine 46 maddeyle başlanmıştır.

46 maddeli taslak ölçeğin maddeleri arasında kısmi korelasyonların ve korelasyon matrisinin faktör analizi için uygun olup olmadığı maddeler arası korelasyon matrisinin incelenmesi, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Büyüklüğünün Uygunluğu ve Barlett Küresellik Testi (Barlett Sphericity Test) ile incelenmiştir. Verilere faktör analizi uygulanabilmesi için, maddeler arası korelasyon matrisindeki değerlerden en azından bir kısmının .30 ve üzerinde olması (Pallant, 2001; Tabachnick ve Fidell, 2001), Barlett testinin anlamlı çıkması (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Pallant, 2001; Leech, Barrett ve Morgan, 2005) ve minimum KMO değerinin .60 (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Pallant, 2001) veya .70'in üzerinde olması (Leech, Barrett ve Morgan, 2005) önerilmektedir. Yapılan analizler sonucu elde edilen korelasyon matrisi değerlerinin -.29 ile + .54 arasında değiştiği ve çok sayıda madde ikilisi arasında .30 ve üzerinde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 46 maddenin faktör analizi için KMO değeri .89 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, istenilen minimum değerden oldukça üzerinde ve mükemmel yakın bir değerdir (Field, 2005). Ayrıca 46 maddenin Barlett Küresellik Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur [$\chi^2=9482,97$, $df=1035$, $p<.001$]. Bu bulgular verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini dolayısıyla da veri setinin faktör analizi için oldukça uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için, Kaiser normalleştirilmesine göre öz değeri (eigenvalue) 1.00'in üzerinde olan faktörler dikkate alınmıştır. Faktör analizi ile ölçekteki maddelerin birbirlerini dışta tutan daha az faktöre ayrılıp ayrılmayacağı, bir diğer deyişle madde azaltılıp azaltılmayacağı ve ölçeğin boyutlarını belirlemek amaçlanmıştır. Maddelerin faktörleştirilmesinde, Kaiser normalleştirilmesine göre her bir faktörün öz değerinin en az 1.00 olması, her bir faktöre yüklenen maddelerin faktör yük değerinin pozitif ve en az .32 değerine sahip olması ve bir maddenin yüklendiği faktördeki değerinin diğer faktörlerdeki değerinden en az .10 fazla olması ölçü alınmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

46 maddeyle yapılan faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans (total variance explained) ve ortak faktör varyansları (communalities) incelendiğinde öz değeri 1.00'den yüksek 12 faktör ortaya çıkmıştır. Bu 12 faktörün ölçeğe ilişkin

açıkladıkları varyans toplamda %54.147'dir. Maddelerin ortak faktör varyansları ise .426 ile .716 arasında değişmektedir. Öte yandan ortaya çıkan faktörlerden birincisi toplam varyansın %17.73'ünü, ikincisi %7.89'unu, üçüncüsü %4.1'ini açıklarken, üç faktör birlikte toplam varyansa %29.7 oranında katkı sağlamaktadır. Diğer dokuz faktör ise toplam varyansı %3.37 ile %2.18 arasında değişen oranlarda olmak üzere hepsi birlikte toplam varyansın ancak %24.45'ini açıklamaktadır. Bu durum ilk üç faktörün, toplamda %54.15 olan ölçeğe ilişkin varyansın büyük bir kısmını açıkladığını göstermektedir. Diğer yandan 46 maddeye göre çizilen yamaç eğim (scree plot) grafiği de (Şekil 1), üçüncü faktörden sonra daha az olmakla birlikte, belirgin kırılmanın dördüncü faktörden sonra meydana geldiğini göstermektedir. Şekil 1 incelendiğinde dördüncü ve sonraki faktörlerde grafiğin genel gidişinin yatay olduğu ve belirgin bir düşüşün olmadığı görülmektedir. Bu istatistiksel veriler ve kuramsal bilgiler dikkate alınarak ölçeğin üç faktörlü olabileceği düşünülmüş ve döndürme işlemi üç faktörle gerçekleştirilmiştir.



Şekil 1: YDÖ'nün 46 Maddeyle Çizilen Yamaç Birikinti Grafiği

YDÖ'nün faktör desenini ortaya koymak için faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi (principal component analysis), döndürme yöntemi olarak da maksimum değişkenlik yöntemi (varimax) kullanılmıştır. Bu şekilde yapılan döndürme sonrasında birinci faktörün toplam varyansın %17.05'ini, ikinci faktörün toplam varyansın %8.21'ini üçüncü faktörün ise toplam varyansın %4.44'ünü olmak üzere üç faktörün varyansın toplam %29.7'sini açıkladığı görülmüştür. Üç faktörle yapılan döndürme işleminden sonra faktör yük değerleri .32'dan düşük ya da farklı faktörler altındaki faktör yük değerleri birbirine yakın olan (binişik olan: faktör yük değerleri arasındaki farkı .10'dan küçük olduğu) maddeler birer birer analiz dışı bırakılmış ve her madde çıkarıldıktan sonra analiz üç faktörle devam ettirilmiştir. Üç faktörle yapılan faktör analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Söz konusu ölçütler dikkate alınarak yapılan analizler sonucunda Tablo 2'den de görülebileceği gibi 20 madde ve üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Döndürme sonrasında 8 maddeden oluşan birinci faktör toplam varyansın %16.35'ini, ikinci faktör %14.00'ünü ve üçüncü faktör ise %13.28'ini olmak üzere; üç faktörün tamamı toplam varyansın %43.63'sini açıklamıştır. Üç faktörün maddelerde açıkladıkları ortak varyans ise yaklaşık %32 ile %64 arasında değişmektedir. Çok faktörlü desenlerde açıklanan varyansın %40 ile %60 arasında olmasının yeterli kabul edildiği (Büyüköztürk, 2010) göz önüne alındığında bu oranın normal sınırlarda olduğu görülmektedir.

Tablo 2'den de izlenebileceği gibi, döndürme sonrasında ölçeğin birinci faktörü altında; faktör yükleri en yüksek faktör yük değerine sahip maddeden en düşüğe doğru 10, 44, 12, 45, 47, 35, 40 ve 36 numaralı ölçek maddelerinin toplandığı ve faktör yük değerlerinin .654 ile .532 ile arasında değiştiği görülmektedir. İkinci faktör altında da sırasıyla 22, 23, 21, 46, 20 ve 50 numaralı maddelerin toplandığı ve faktör yük değerlerinin .655 ile .519 arasında değiştiği görülmektedir. Üçüncü faktör altında ise yine sırasıyla 43, 39, 24, 37, 41 ve 25 numaralı maddelerin toplandığı ve bu maddelerin de yük değerlerinin .782 ile .519 arasında değiştiği dikkat çekmektedir. Analizler sonucunda ortaya çıkan faktörler, kuramsal dayanaklar ışığında ve madde içerikleri dikkate alınarak sırasıyla; Cesaretin Kırılması (CK), Kendi Değerini Yadsıma (KDY), ve Yararsız Üstünlük Çabası (YÜÇ) olarak adlandırılmıştır.

Tablo 2

YDÖ'nün 20 Maddeyle Gerçekleştirilen Dik Döndürme (Varimax) Sonrası Temel Bileşenlerine İlişkin Sonuçlar

Madde No	Ortak Varyansı	Faktör	Döndürme Sonrası Faktör Yük Değerleri		
			F1	F2	F3
10	.472		.654	.210	
44	.393		.590	.199	
12	.408		.579	.269	
45	.457		.573	.157	.323
47	.558		.558	.436	.236
35	.386		.540	.301	
40	.397		.536	.331	
36	.331		.532		.201
22	.485		.235	.655	
23	.422		.172	.593	.200
21	.368		.162	.579	
46	.379		.213	.577	
20	.328		.165	.532	.136
50	.394		.345	.519	
43	.646			.165	.782
39	.554			.154	.728
24	.534		.439		.584
37	.420			.331	.558
41	.463		.313	-.236	.557
25	.328		.240		.519

Açıklanan varyans; Toplam: %43.63, I. Faktör: %16.35, II. Faktör: %14.00. III. Faktör: %13.28

3.2.1.2.2. YDÖ'nün Madde Analizi Çalışmalarından Elde Edilen Bulgular

Ölçekteki maddelerin ayırt ediciliğini ortaya koymak için ölçek toplam puanlarına göre oluşturulan üst %27 ve alt %27'lik grupların, her bir maddeden aldıkları puanlar t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu analiz üst gruptaki katılımcıların alt gruptaki katılımcılara göre ölçeğin tümüyle ölçülmek istenen tutuma olumlu yönde daha fazla sahip oldukları varsayımına dayanmaktadır. Diğer bir ifade ile her bir maddeye ait tepki dağılımında üst gruptakilerin ölçülen tutuma olumlu derecede sahip olanları, alt

gruptakilerin de olumsuz derecede sahip olanları göstermesi beklenir (Tezbaşaran, 2004). Büyüköztürk (2010) bu şekilde oluşturulan grupların puanları arasında anlamlı fark çıkmasının, ölçeğin iç tutarlılığının bir göstergesi olduğunu belirtmektedir. Nitekim bu analizin sonuçları, maddelerin bireyleri ölçülen davranış bakımından ne derecede ayırt ettiğini ortaya koymaktadır. Bu amaçla katılımcıların (N=1016) ölçeğin tümünden aldıkları puanlar en yüksekten en düşüğe doğru sıralanmış, üst %27'lik ve alt %27'lik grupları oluşturan katılımcıların her bir maddeden aldıkları puanların ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Bu analizde ölçekte yer alan 20 maddenin tamamının puan ortalamaları arasındaki farkların .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Maddelerin her birinin ölçme gücünü belirlemede ikinci yol olarak, korelasyonlara dayalı madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, her bir maddenin toplam ölçek puanıyla olan korelasyonuna bakılmıştır. Maddelerin ayrı ayrı ölçek toplam puanı ile yüksek ilişki göstermesi, söz konusu maddelerin ölçme aracıyla ölçülmek istenen özelliğin ölçülmesine daha fazla katkıda bulunması anlamına gelmektedir. Buna karşın ölçek toplam puanı ile ilişkisi düşük olan maddeler nihai ölçekle ölçülmek istenen tutumun ölçülmesine pek az katkıda bulunabilir (Tezbaşaran, 2004). Genel olarak madde-toplam korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri iyi derecede ayırt ettiği, bu nedenle de ölçekte bulunması gerektiği kabul edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Field, 2005). YDÖ'de yer alan maddeler üzerinde yapılan analiz sonucunda, ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyon katsayılarının .35 ile .71 arasında değiştiği ve tüm maddelerin r değerlerinin .30'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, tüm maddelerin ayırt edicilik gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte yer alan 20 maddeye ilişkin madde-toplam korelasyonları ve alt-üst%27'lik grupların puanlarına ilişkin t değerleri (ayırıcılık gücü indeksi) Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

YDÖ'de Yer Alan 20 Maddenin Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Madde-toplam korelasyonu (n=1016)	t değeri (alt-üst %27; n ₁ =274; n ₂ =275)	Madde no	Madde-toplam korelasyonu	t değeri (alt-üst %27; n ₁ =274; n ₂ =275)
10	.56	-18.67*	37	0.47	-14.57*
12	.53	-18.11*	39	0.48	-15.87*
20	.48	-16.10*	40	0.54	-16.95*
21	.48	-15.92*	41	0.35	-10.81*
22	.53	-17.71*	43	0.41	-12.69*
23	.52	-17.75*	44	0.55	-18.40*
24	.58	-22.78*	45	0.62	-21.72*
25	.42	-14.11*	46	0.45	-13.78*
35	.54	-17.90*	47	0.71	-28.62*
36	.52	-18.35*	50	0.53	-16.60*

*p<0.01

Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan diğer bir analiz de ölçeğin tamamı ve alt boyutları arasındaki korelasyonların hesaplanması yoluyla elde edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

YDÖ Ölçek Toplam Puanı ile Alt Ölçek Puanları ve YDÖ Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=1016)

	ort.		ss		r
	YDÖ	F1	YDÖ	F1	
YDÖ~F1	57.00	22.47	11.63	5.96	.89*
YDÖ~F2	57.00	14.00	11.63	4.05	.78*
YDÖ~F3	57.00	20.57	11.63	4.50	.70*
F1~F2	22.47	14.00	5.96	4.05	.62*
F1~F3	22.47	20.57	5.96	4.50	.42*
F2~F3	14.00	20.57	4.05	4.50	.29*

*p<.01; YDÖ: Yetersizlik Duygusu Ölçeği, F1: Faktör-I, F2: Faktör-II, F3: Faktör-III

Tablo 4'ten de görülebileceği gibi ölçeğin toplam puanıyla birinci, ikinci ve üçüncü faktörleri arasında sırasıyla .89, .78 ve .70 düzeyinde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tablo 4'ten ayrıca birinci faktörle ikinci, birinci faktörle üçüncü ve ikinci faktörle üçüncü faktör arasında sırasıyla .62, .42 ve .29 düzeyinde, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan Tablo 4'ten de anlaşılabilir olduğu gibi birinci grup korelasyon değerlerinin ikinci grup korelasyon değerlerinden belirgin biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum ölçeğin anlamlı bir bütün oluşturmakla birlikte alt ölçeklerin de göreceli bağımsızlığını ortaya koymaktadır (Hovardaoğlu ve Sezgin, 1998). Diğer bir ifadeyle her bir alt boyut diğer boyutlardan bağımsızlaşmakla birlikte ölçeğin tamamına hizmet etmektedir.

3.2.1.3. YDÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini değerlendirmek amacıyla benzer ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda, ölçtüğü psikolojik özellikler bakımından YDÖ ile pozitif ilişki göstermesi beklenen Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Şahin ve Durak, 1994), YDÖ ile negatif ilişki göstermesi beklenen Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) (Savaşır ve Şahin, 1997) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBS) (Pişkin, 1997) ölçüt olarak seçilmiştir. Tablo 5'te YDÖ'nün söz konusu ölçeklerle olan ilişkisinin derecesi ve yönünü ortaya koyan istatistiksel sonuçlar verilmektedir.

Tablo 5

YDÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerliğine İlişkin İstatistikler

	n	ortalama		ss		r
		YDÖ	KSE	YDÖ	KSE	
YDÖ ~ KSE	203	55.50	60.83	10.68	25.80	+.76*
YDÖ ~ CBS	72	55.07	15.40	10.00	4.79	-.74*
YDÖ ~ SKÖ	71	51.17	83.48	11.43	11.77	-.66*

*p<.01

Tablo 5'ten de görülebileceği gibi YDÖ; beklendiği gibi KSE ile pozitif, CBS ve SKÖ ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Tablodan YDÖ'nün KSE, CBS ve SKÖ ile olan korelasyon katsayılarının ise sırasıyla .76, -.74 ve -.66 olduğu anlaşılmaktadır.

3.2.2. YDÖ'nün Güvenirliğine İlişkin Yapılan Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına, test-tekrar test ve iki yarım güvenilirliğine bakılmıştır. Aşağıda bu analizlerin her birine ilişkin yapılan çalışmalar ve elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

3.2.2.1. YDÖ'nün İç Tutarlılığını Belirlemeye Yönelik Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular (Cronbach Alfa Katsayısı)

Güvenirlilik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, ölçek toplamı ve alt boyutları için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan güvenirlilik analizinde her bir madde için analizden çıkması durumunda ortaya çıkan Cronbach Alfa değerleri ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ölçek toplamı ve alt ölçekler bazında ayrı ayrı olarak incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

YDÖ'nün Ölçek Toplam ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri ile Ölçek Toplamı ve Alt Ölçekler Bazında Madde-Toplam Korelasyonları

	Madde no	α	Maddenin çıkması durumunda ölçek iç tutarlılık katsayısı (α)	Faktör bazında düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu	Ölçek bazında düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu
FAKTÖR 1	10	.80	.85	.53	.50
	44		.85	.51	.46
	12		.85	.50	.45
	45		.85	.53	.55
	47		.84	.61	.66
	35		.85	.49	.48
	40		.85	.50	.48
	36		.85	.42	.43
FAKTÖR 2	22	.71	.85	.52	.45
	23		.85	.47	.47
	21		.85	.43	.40
	46		.85	.41	.39
	20		.85	.39	.41
	50		.85	.44	.48
FAKTÖR 3	43	.73	.85	.56	.35
	39		.85	.53	.38
	24		.85	.50	.51
	37		.85	.41	.39
	41		.86	.40	.28
	25		.85	.39	.36
TOPLAM		.86			

Tablo 6 incelendiğinde ölçeğin tamamının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu görülmektedir. Birinci, ikinci ve üçüncü faktörlerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .80, .71 ve .73 olduğu görülmektedir. Bu değerler ölçeğin iç tutarlılığının hem ölçek toplamında hem de alt ölçekler bazında yüksek olduğunu göstermektedir. Nitekim psikolojik testlerde güvenilirlik katsayısının .70 olması genellikle yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Öte yandan her bir madde çıkarılarak yapılan analizde ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yükselmediği diğer bir ifade ile ölçek maddelerinin hepsinin gerekli olduğu dolayısıyla her maddenin ayrı ayrı toplam varyansa katkı sağladığı görülmektedir.

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde ayrıca maddelerin madde-toplam korelasyonlarının ölçek toplamı bazında .28 ile .66 arasında değiştiği diğer bir ifade ile maddelerin ölçeğin toplamıyla yüksek ilişki gösterdiği söylenebilir. Öte yandan madde-toplam korelasyonlarına bakıldığında her bir maddenin; altında yer aldığı faktörün toplam puanlarıyla ölçek toplamına göre daha yüksek ilişki gösterdiği dikkati çekmektedir. Bu durum ölçek maddelerinin uygun faktörler altında kalması gerektiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

3.2.2.2. YDÖ'nün Test-Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin

Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ'nün test-tekrar test güvenirligi toplamda 46 üniversite öğrencisinden oluşan iki grup öğrenciye ölçeğin bir ay arayla iki defa uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Test-tekrar test güvenirligi öğrencilerin ilk ve son uygulamada aldıkları toplam puanlar arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Buna ilişkin analiz sonuçları Tablo 7'de görülmektedir.

Tablo 7

YDÖ'nün Test-Tekrar Test Korelasyonuna İlişkin Bulgular

YDÖ	n	ort	ss	r
öntest	46	55.91	9.20	.88*
sontest		53.30	10.57	

*p<.01

Tablo 7’den de görüldüğü gibi öğrencilerin öntest-sontest uygulamalarından elde ettikleri toplam puanlar arasında pozitif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ($r=.88$; $p<.01$) bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Nitekim öğrencilerin ön test ve son testten aldıkları toplam YDÖ puanları ve standart sapmaları birbirine oldukça yakındır. Bu bulgu, YDÖ’nün kararlı ve güvenilir ölçüm yapabildiğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir.

3.2.2.3. YDÖ’nün İki Yarım Güvenirliğine İlişkin Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

YDÖ’nün güvenirliliğini ortaya koymak için ayrıca iki yarım güvenirliliği (split half) analizleri de ölçeğin geliştirildiği örneklem üzerinde ($N=1016$) yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeği oluşturan toplam 20 maddeden seçkisiz olarak belirlenmiş 10 maddesinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 diğer yarımın iç tutarlılık katsayısı ise yine .76 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarımı arasındaki Pearson korelasyon katsayısı .71 ve Spearman-Brown korelasyon katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler oldukça yüksek değerlerdir ve ölçeğin tüm maddeleri ile bir bütün olduğunu göstermektedir.

3.3. ÇALIŞMA I: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

3.3.1. Tartışma

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden birisi Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olan “yetersizlik duygusu”dur. Öte yandan araştırmada, içinde buldukları gelişimsel evre bakımından genç yetişkin bireyler ve belirgin bir psikiyatrik bozukluğu olmayan “normal” üniversite öğrencileri çalışma popülasyonu olarak belirlenmiştir. Ancak aşağıda daha ayrıntılı biçimde tartışıldığı üzere, literatürde yetersizlik duygusuyla ilgili üç tane ölçek olmakla birlikte, bu ölçeklerin tümünün araştırmanın amaçlarına hizmet edemeyeceği düşünülmüş ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) adıyla yeni bir ölçek geliştirilmiştir.

Alanyazında klinik popülasyon üzerinde ve sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk ile depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara yönelik olarak geliştirilmiş Yetersizlik Ölçeği (Inferiority Scale-IS) (Yao, 1997'den akt., Yao ve Ark., 1998); doğrudan yetersizlik duygusundan çok yetersizlik duygusundan kurtulma çabasını ölçmeyi hedefleyen Yetersizlikten Kaçınma Çabası Ölçeği (Striving to Avoid Inferiority Scale-SAIS) (Gilbert ve Ark., 2007) ve bireyin çocukluk yaşantılarıyla ilgili hatırladıklarından yola çıkarak, kendini ve kardeşlerini çeşitli sıfatlar bağlamında karşılaştırmasına dayanan Karşılaştırmalı Yetersizlik Duygusu İndeksi (Comparative Feeling of Inferiority Index-CFII) (Strano ve Dixon, 1990) olmak üzere üç ölçek bulunmaktadır.

IS özellikle sosyal fobi ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi kaygı temelli psikolojik sorunları olan hastaların kendilerine ilişkin ifadelerinden yola çıkılarak oluşturulmuş beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek 17'si bireyin kendisine ilişkin yetersizlik algısını, 17 maddesi de diğerlerinin yetersizlik bağlamında kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algılarını içermektedir. Ölçeğin 15 maddesi zayıflık, yorgunluk ve başarısızlık gibi olumsuz durumlarla, 15 maddesi yeterlilik, başarı ve takdir görme gibi olumlu durumlarla ilgili ifadeler içermektedir. 4 maddesinde ise bireyin koşula bağlı olarak kendini değerlendirmesi istenmektedir.

Literatürde yetersizlik duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş diğer bir ölçek olan Yetersizlikten Kaçınma Çabası Ölçeği (SAIS) de tıpkı Yetersizlik Ölçeği (IS) gibi klinik popülasyon ve klinik düzeydeki psikolojik belirtiler üzerine odaklanan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü bireyin yetersizliğini

gizlemek doğrultusundaki çabasının altındaki duygu ve düşünceleri ile bir işi başarma veya kaybetme durumunda diğerlerinin gözünde nasıl bir konuma düşeceğine ilişkin algısını ölçen 31 maddeden oluşmaktadır. İkinci bölüm ise bireyin kaçınma davranışlarının altında yatan kaybetme, gözden düşme ve doğrudan reddedilmeye ilişkin korkularını ölçen 3 maddeden oluşmaktadır.

Alanyazındaki diğer bir ölçme aracı olan CFII ise yetersizlik duygusunun en önemli boyutlarından birinin bireylerin erken çocukluk yaşantıları çerçevesinde kendilerine ve diğerlerine ilişkin algıları arasındaki karşılaştırmaya dayalı olduğu varsayımıyla, bireylerin çocukluk yaşantılarını değerlendirmelerine dönüktür. Uygulama sürecinde ona katılımcının küçük bir çocukken ailesi ve kardeşlerinin nasıl oldukları ile ilgili güçlü, zayıf, sessiz, dağınık, mantıklı gibi 30 sıfatı 6 üzerinden derecelendirmesi istenmektedir. Daha sonra bireyin aynı 30 sıfatı kendisi için de derecelendirmesi istenmektedir. Değerlendirme aşamasında ise bireyin diğerleri ve kendine ilişkin verdikleri tepkiler karşılaştırılmaktadır.

IS ve SAIS'in klinik popülasyonlara ve klinik düzeydeki psikolojik belirtilere odaklanmaları ve hedef kitlelerinin de yine klinik popülasyonlar olması, diğer yandan söz konusu ölçeklerin Türkiye popülasyonunu temsil etmemeleri gibi nedenlerle bu çalışmanın amaçlarına hizmet edemeyecekleri düşünülmüştür. Öte yandan CFII'nın söz konusu diğer iki ölçek gibi, Türkiye toplumunu temsil etmemesinin yanında, bireyin hali hazırdaki yetersizlik duygusundan öteye erken çocukluk dönemindeki yetersizlik duyguları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ne var ki yetersizlik duygusu bireyin geçmişinden kaynak alsa da sonuçları itibariyle, etkileri yaşam boyu sürmekte ve çeşitli biçimlerde kendini göstermektedir (Adler, 2009a). Bu noktada önemli olan bireyin geçmişinde ne yaşadığından çok, yaşadıklarının hali hazırdaki yaşamı üzerindeki etkileri olmaktadır. Sonuç olarak literatürdeki üç ölçeğin de bu araştırmanın amaçlarına hizmet etmede sınırlılıkları olduğu görülmektedir.

YDÖ; geliştirildiği popülasyonun klinik özellik göstermeyen üniversite öğrencileri olması, kültürümüze uygun olması ve yetersizlik duygusunun bireyin yaşamındaki mevcut sonuçlarına odaklanması bakımından, bu çalışmanın amaçlarına daha iyi hizmet edebilecek, eğitimde ve psikolojide ölçme standartları (Hovardaoğlu ve Sezgin, 1998) dikkate alınarak geliştirilmiş bir ölçektir. Öte yandan YDÖ'nün maddelerinin yazılması sürecinden ölçeğin son haline geldiği noktaya kadar, bir yandan

kuramsal dayanaklar ve uzman görüşleri göz önünde bulundurulmuş diğer yandan da ölçeğin hedef kitlesi olan üniversite öğrencilerinin gelişimsel özellikleri ve kendi yetersizlik duygularını ifade etme biçimleri dikkate alınmıştır. Bu bakımdan YDÖ'nün diğer üç ölçeğe göre hem bu çalışmanın amaçlarına daha iyi hizmet ettiği hem de kültürümüze daha uygun olduğu söylenebilir.

YDÖ'nün yapılan faktör analizi sonucunda 20 madde ve üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan faktörler, kuramsal dayanaklar ışığında ve madde içerikleri dikkate alınarak sırasıyla; Cesaretin Kırılması, Kendi Değerini Yadsıma ve Yararsız Üstünlük Çabası olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin yapılan faktör analizi sonucunda ortaya çıkan bu üç faktörlü yapı, Bireysel Psikoloji'nin kuramsal dayanaklarıyla da örtüşmektedir. Ölçeğin birinci alt boyutu olan “cesaretin kırılması” kuramsal olarak, şiddetli yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin, yetersizliklerini ortadan kaldırmak için gerekli olan motivasyonda sınırlılıklar gösterdikleri belirlemesine paralel bir yapıdır. Nitekim Aarby (1974) şiddetli yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin yaşam karşısında cesaretlerinin kırıldığını ifade etmektedir. Adler de (2004) anormallik göstergesi olarak değerlendirilebilecek yetersizlik duygusunun, insanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanıma sahip olmadığı bir güçlük ve karşılaşılan bu güçlüğü üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vurduğunu belirtmektedir. Diğer bir ifade ile yetersizlik duygusu yaşam karşısında cesaretsizlik sergilemekle karakterizedir. Öte yandan şiddetli yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin kendi değerlerine ve yeterliklerine ilişkin bir aşağılama eğiliminde oldukları yönündeki kuramsal belirleme (Mosak, 1989; Sweeney, 1989) ölçeğin “kendi değerini yadsıma” alt ölçeği altındaki madde içerikleri ile paralellik göstermektedir. Sergiledikleri davranışlardan ötürü sürekli olarak kendini eleştirme, yargılama gibi tutumlarla karakterize olan yetersizlik duygusu, bireye temelde diğerlerine göre daha az donanımlı olduğu duygusunu yaşatmaktadır. Son olarak kendi değerini yadsımaya dayanan yetersizlik duygusu daima bu olumsuz duygunun etkilerini ortadan kaldırmaya dönük bir üstünlük çabasıyla bir aradadır (Adler, 2004; Adler, 2008). Bu üstünlük, özellikle başkalarına yönelik bir üstünlük çabasına dönüştüğünde bireyin yaşamın yararsız tarafında kalmasına yol açmaktadır. Bu kuramsal tespit ölçeğin “yararsız üstünlük çabası” alt boyutundaki madde içerikleri ile örtüşmektedir. Kısaca söylemek gerekirse yetersizlik duygusu bir boyutuyla bireyin kendi değerini

yadsımasını, bir boyutuyla kendine ilişkin olumsuz algıyı bertaraf etmek için işlevsel olmayan bir üstünlük çabasını, bir boyutuyla da gerçek yaşam karşısında cesaretsizliği içermektedir. Bu bağlamda YDÖ'nün yetersizlik duygusunun bu üç alt boyutunu da kapsadığı söylenebilir.

YDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğinden elde edilen istatistiksel veriler de ölçeğin ölçmeyi hedeflediği yapıyı oldukça iyi derecede ölçtüğü yönünde değerlendirilebilir. Ölçüt bağımlı geçerlik ölçek puanlarının bir ya da birkaç dış ölçütle olan sistematik bağlantılarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu bakımdan seçilen ölçüt birincil öneme sahip bir değişkendir. Diğer bir ifade ile ölçütle bağlantılı çalışmanın değeri seçilen ölçütlerin uygunluğuna bağlıdır (Hovardaoğlu ve Sezgin, 1998). Sonuç olarak uygun ölçüt seçilmesi ve seçilen ölçütle ölçeğin korelasyonunun beklendik yönde ve anlamlı çıkması ölçeğin geçerliliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir. Aşağıda YDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliği için seçilen üç ölçek, bu ölçeklerin seçilme nedenleri ve elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

YDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini değerlendirmek için bir ölçüt olarak, literatürde psikolojik belirti düzeyini belirleme ve zaman zaman da tanı koymada sıklıkla kullanılan, geçerliği ve güvenilirliği birçok yerli ve yabancı çalışmada ortaya konmuş olan 90 maddelik Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) kısa formu olan 53 maddelik *Kısa Semptom Envanteri (KSE)* kullanılmıştır. Ölçütlerden biri olarak KSE'nin seçilmesinin en önemli nedeni; yetersizlik duygusunun birçok psikolojik belirtinin temelinde yer alması bu nedenle de yetersizlik duygusunu yaşayan bireylerin psikolojik belirti düzeyinin de yüksek olacağı beklentisidir. Nitekim Adleryen Yaklaşım'da kuramsal bir varsayım olarak psikolojik belirtilerin yetersizlik duygusunun birer yansıması olduğu belirtilmektedir (Adler, 2004; Mosak, 1989). Ayrıca yetersizlik duygusunun özellikle sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk ve düşük benlik saygısı gibi kaygı temelli psikolojik sorunlar (Yao ve ark., 1998), intihar ve nevrotik eğilimler (Goodwin ve Marusic, 2003) ve bazı psikotik belirtilerle de (Moritz, Werner ve Collani, 2006) ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu belirlemeler ışığında YDÖ ile KSE arasında pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyonun çıkması beklenmiş ve bu beklentiye uygun olarak YDÖ ile KSE arasında pozitif yönde ve .76 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

YDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini değerlendirmek için seçilen diğer bir ölçme aracı; bireyin kendini diğerleriyle kıyaslayarak olumlu veya olumsuz yöndeki değerlendirmelerini ortaya koymayı hedefleyen 18 maddelik **Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)**'dir. Ölçeğin sözü edilen özelliğinin, bireyin tutum ve davranışlarını sosyal bağlamı içindeki algıları yoluyla açıklama eğiliminde olan Adleryen kuramın belirlemelerine paralel olduğu söylenebilir. Nitekim Adler'e (2008) göre insanoğlu için mutlak bir doğru yoktur, ancak bu doğruya en yakın bir şey var ki o da toplumsal yaşamdır. Sosyal yaşamdan uzaklaşmak, diğer bir ifade ile düşük sosyal ilgi yetersizlik duygularının ortaya çıkmasına aracılık eder. Bu nedenle de Adler'e göre Bireysel Psikoloji esasen bireyin dış dünya ile olan ilişkileri ve algıları üzerinde çalışır (Adler, 1982). Öte yandan yetersizlik duygusunun dışa vurum biçimlerinden birisi de kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması sonucu yararsız bir üstünlük çabası içine girmesidir (Adler, 2008; Hjelle, 1975; Mosak, 1989). Sonuç olarak, kuramın yetersizlik duygusu ile ilgili varsayımlarının doğrudan veya dolaylı olarak bireyin içinde bulunduğu sosyal yapıyı algılama biçimi ve kendini bu algıya bağlı olarak konumlandırmasıyla ilişkili olması, söz konusu ölçeğin seçilmesinin en önemli nedenidir. Bu bağlamda SKÖ, YDÖ ile negatif yönde ve anlamlı korelasyon göstermesi gereken bir ölçek olarak düşünülmüştür. Yapılan istatistiklerden elde edilen sonuçlar iki ölçek arasında negatif yönde ve -.66 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyduğundan söz konusu beklentinin de doğrulandığı söylenebilir.

YDÖ'nün ölçütlere bağlı geçerliğini değerlendirmek için son olarak 25 maddelik **Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu (CBS)** kullanılmıştır. Yetersizlik duygusu temelde bireylerin kendisine ilişkin algısıyla doğrudan ilişkilidir. Hatta yetersizlik duygusunun bireyin kendine ilişkin varsayımlarına dayandığı söylenebilir. Nitekim yetersizlik duygusu bireyin kendisini aşağı ya da yetersiz gördüğü şu anki konumundan daha üst olduğunu düşündüğü bir konuma geçebilmesi için çabalamasına hizmet eden temel güdüleyicilerden birisidir (Sweeney, 1989). Öte yandan yetersizlik duygusu, bireyin benliği ile ideal benliği arasında bir çelişki olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Mosak, 1989). Bu bakımdan bireyin kendini olumlu veya olumsuz değerlendirmesi diğer bir ifade ile benlik saygısının düşük veya yüksek oluşu yetersizlik duygusunun şiddeti hakkında da bilgi verecektir. Bu bağlamda CBS ile YDÖ arasındaki korelasyonun ters yönde ve anlamlı çıkması beklenmiş ve bu beklentiye uygun olarak

iki ölçek arasında negatif yönde ve $-.74$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak ölçtüğü psikolojik özellikler bakımından YDÖ ile pozitif ilişki göstermesi beklenen Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994) ve YDÖ ile negatif ilişki göstermesi beklenen Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Pişkin, 1997) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Savaşır ve Şahin, 1997) ölçüt olarak seçilmiş ve istatistiksel sonuçlar YDÖ'nün beklendiği gibi KSE ile pozitif ($r=.76$), CBS ile negatif ($r=-.74$) ve SKÖ ile de yine negatif ($r=-.66$) yönde ve yüksek sayılabilecek derecelerde anlamlı korelasyonlar gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular, YDÖ'nün ölçütlere bağlı dış geçerliğinin yüksek olduğunu, dolayısıyla da YDÖ'nün yetersizlik duygusunu ölçme bakımından geçerli olduğunu göstermektedir.

Geliştirilme sürecinde kuramın; yetersizlik duygusunun; bir engelle karşılaşılması ve bu engelin de üstesinden gelinemeyeceğinin düşünüldüğü durumlarda ortaya çıktığı (Adler, 2004) varsayımı dikkate alınmıştır. Buradan hareketle ölçek, üniversite yaşamının getirdiği çeşitli zorluklarla (ilk kez ailesinden ayrılıyor olma, yeni bir sosyal ve kültürel çevreye uyum sağlama, kendi başına yaşayabilme durumunda kalma, akademik zorlukların üstesinden gelme vb.) mücadele etmek durumunda oldukları düşüncesiyle (Ceyhan, 2009; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Güneri, 2006; Jay ve Daugelli, 1991) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ölçeğin ancak, üniversiteye devam eden öğrenciler üzerinde geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilmesi söylenebilir.

YDÖ 5'li likert tipi, 20-100 arası puan elde edilebilen bir ölçektir. Puanın yüksekliği bireyin yetersizlik duygusunun kuvvetini göstermektedir. YDÖ'den elde edilen puanın yüksekliği, aynı zamanda bireyin psikolojik sorunlara yatkınlığının veya çeşitli düzeylerde yaşadığı psikolojik sorunların bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir. Nitekim yetersizlik duygusunun çeşitli psikolojik sorunların temelinde olduğu hem kuramsal (Adler, 2009; 2008; 2004; Mosak, 1989; Mosak ve Schneider, 1977) hem de görgül çalışmalarla (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998) ortaya konmuştur. YDÖ ile bireyin psikolojik belirti düzeyini ortaya koyan KSE arasında $.76$ gibi yüksek bir korelasyonun varlığı, ölçekten elde edilen puan yükseldikçe çeşitli psikolojik sorunlara yatkınlığın da artacağı yorumunu yapmaya olanak tanımaktadır. Bununla birlikte YDÖ'nün kategorik

değil boyutsal bir ölçek olmasından ötürü tanı koyma amaçlı olarak kullanılamayacağı söylenebilir.

3.3.2. Sonuç

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmeye dönük bir ölçek aracının geliştirilmesi hedeflenmiştir. YDÖ'nün yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla 1016 katılımcı ile açımlayıcı (exploratory) faktör analizi, faktörleştirme tekniği olarak da sıklıkla kullanılan temel bileşenler analizi (principal components) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde başlangıçta 54 olan madde sayısı 20'ye düşmüş ve söz konusu maddeler üç farklı boyutta yer almıştır. Döndürme sonrasında 8 maddeden oluşan birinci faktör toplam varyansın %16.35'ini, 6 maddeden oluşan ikinci faktör %14.00'ünü ve 6 maddeden oluşan üçüncü faktör ise %13.28'ini olmak üzere; üç faktörün tamamı toplam varyansın %43.63'ünü açıklamıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan faktörler, Bireysel Psikoloji'nin kuramsal dayanakları ışığında ve madde içerikleri dikkate alınarak sırasıyla; Cesaretin Kırılması (CK), Kendi Değerini Yadsıma (KDY) ve Yararsız Üstünlük Çabası (YÜÇ) olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlığını ortaya koymak için birinci yol olarak ölçek toplam puanlarına göre oluşturulan üst %27 ve alt %27'lik grupların her bir maddeden aldıkları puanlar t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu analizde ölçekte yer alan 20 maddenin tamamının puan ortalamaları arasındaki farkların .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Maddelerin her birinin ölçek gücünü belirlemede ikinci yol olarak, korelasyonlara dayalı madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, her bir maddenin toplam ölçek puanıyla olan korelasyonuna bakılmıştır. Bu amaçla ölçekte yer alan 20 madde için yapılan analiz sonucunda, ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyon katsayılarının .35 ile .71 arasında değiştiği ve tüm maddelerin r değerlerinin .30'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu bulgular tüm maddelerin ayırt edicilik gücünün yüksek olduğunu göstermektedir.

YDÖ'nün güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına, test-tekrar test ve iki yarım güvenilirliğine bakılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin tamamının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu; birinci, ikinci ve üçüncü faktörlerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının ise sırasıyla .80, .71 ve .73 olduğu belirlenmiştir. Öte yandan her bir madde çıkarılarak yapılan analizde ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yükselmediği diğer bir ifade ile ölçek maddelerinin hepsinin

gerektiği dolayısıyla her maddenin ayrı ayrı toplam varyansa katkı sağladığı görülmüştür. YDÖ'nün test-tekrar test güvenilirliği toplamda 46 üniversite öğrencisinden oluşan iki grup öğrenciye ölçeğin bir ay arayla iki defa uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda öğrencilerin öntest-sontest uygulamalarından elde ettikleri toplam puanlar arasında pozitif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ($r=.884$; $p<.001$) bir korelasyon ortaya çıkmıştır. İki yarım güvenilirliği (split half) analizleri de ölçeğin geliştirildiği örneklem üzerinde ($N=1016$) yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeği oluşturan toplam 20 maddeden seçkisiz olarak belirlenmiş 10 maddesinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 diğer yarının iç tutarlılık katsayısı ise yine .76 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarımı arasındaki Pearson korelasyon katsayısı .71 ve Spearman-Brown korelasyon katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Öneriler

Bu çalışma kapsamında geliştirilen Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölme aracı olarak kullanılabilir. Bununla birlikte yapıyla ilgili ilk çalışma olması bakımından bazı sınırlılıklarından söz edilebilir. Bu sınırlılıklardan birisi yapıya ilişkin varyansı açıklama yüzdesinin (%44) göreceli olarak düşük olmasıdır. Her ne kadar yetersizlik duygusu gibi soyut kavramlar üzerinde ilk kez yapılan ölçek geliştirme çalışmalarında toplam varyansı açıklama yüzdesinin 40 ile 60 aralığında olması kabul görse de (Büyüköztürk, 2010) yapılacak ek çalışmalarla bu varyans oranı yükseltilebilir. Başka bir sınırlılık ise yetersizlik duygusunun oldukça soyut ve birçok psikolojik yapıyla iç içe olmasına bağlı olarak ölçeğin madde sayısının sınırlı kalmasıdır. Bu durum yetersizlik duygusuna ilişkin maddelerin işevuruk tanımlarının net bir biçimde yapılmasının zorluğundan ileri gelmektedir. Nitekim faktör analizine yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğu düşünülen 54 maddeyle başlanmış ancak analizler sonucunda madde sayısı 20'ye kadar düşmüştür. Bu durum seçilen maddelerin binişik olmasından çok yapının kendisinin soyut olması ile ilişkili görülmektedir. Bu bakımdan YDÖ'yü geliştirmeye dönük bu çalışmanın benzer popülasyonlarla yapılacak replikasyonları ölçeğin zenginleşmesini sağlayabilecektir. Öte yandan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulması geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yeni bir kanıt oluşturabilecektir. Ayrıca, YDÖ'nün çocuk, ergen ve ileri yaşa özgü formları geliştirilebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ÇALIŞMA II

Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi

Bu araştırmanın ikinci ana amacı, Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) (Ek 7) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini sınamaktır. Bu bölümde, bu amaçla gerçekleştirilen araştırmanın yöntemi, elde edilen bulgular ve bulgulara dayalı tartışma ve önerilere yer verilmektedir.

4.1. ÇALIŞMA II: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, deneye katılan denekler, veri toplama araçları ve işlem tanıtılmaktadır.

4.1.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma tam deneysel yönetime göre desenlenmiştir. Tam deneysel yöntem; araştırmaya alınan grupların/deneklerin, kontrol edilebilen tüm değişkenler bakımından eşleştirilmelerini gerektirmektedir (Campbell ve Stanley, 1970). Nitekim bu çalışmada da deneklerin belli ölçütlere göre seçilmiş olması; belirlenen grupların ölçek puanları, cinsiyet ve sınıf gibi birçok özellik yönünden denkleştirilmiş olmaları, grup etkileşiminin etkisini kontrol etmek için plasebo, zaman veya olgunlaşma etkisini kontrol etmek için ise kontrol grubunun oluşturulması gibi noktalara dikkat edilmiş olması çalışmanın tam deneysel desene göre gerçekleştirildiğini göstermektedir.

Tam deneysel desene göre gerçekleştirilen bu çalışmada, plasebo grubunun oluşturulmuş olması, bu tür desenlerde ortaya çıkması muhtemel ve deneklerin deney grubu lehine yanlı davranmalarına yol açan Hawthorne etkisini (Hawthorne effect) kontrol etmeyi de sağlamaktadır. Nitekim araştırmaya katılan deneklerin, araştırma yapıldığını bilmelerinden dolayı, oldukları gibi değil, olması beklendiği gibi davranmaları olarak

tanımlanan Hawthorne etkisi kontrol edilmezse, araştırma sonucunun farklı çıkmasına yol açan bir hata kaynağı olmaktadır (Erkuş, 1994). Diğer bir deyişle denekler farkında olarak veya olmayarak yanlı davranmakta, bu durum ise deneyin etkililiğinin doğru biçimde değerlendirmesini engellemektedir. Deneklerin söz konusu yanlılığını kontrol edebilmek için ise plasebo grubu oluşturulması önerilmektedir (Dökmen, 1995). Buradan hareketle, bu çalışmada da bir plasebo grubu oluşturulmuş ve bu grupla mümkün olabildiğince yetersizlik duygusundan bağımsız bir biçimde, sadece kişilerarası etkileşime dayalı olarak altı oturumluk bir grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak deney ve plasebo grupları, olası Hawthorne etkisi bakımından denkleştirilmiştir. Öte yandan deneklerin zaman içinde, kendiliğinden veya başka herhangi bir nedenle olgunlaşmaları da (maturation) deneyin etkililiğinin sınanmasında bir hata kaynağı olabilmektedir (Campbell ve Stanley, 1970; Kaptan, 1995). Diğer bir deyişle denekler deneye bağılıymış gibi görünse de aslında olgunlaşma, zaman veya başka nedenlerle ölçüklere beklenen yönde tepkiler verebilir, bu da araştırmacıyı deneysel işlemin etkili olduğu yönünde hatalı bir sonuca götürebilir. Buradan hareketle, bu çalışmada deney sonuçlarının hatalı yorumlanmasına yol açan, zamana bağlı olgunlaşma etkisini kontrol edebilmek için de herhangi bir uygulamanın yapılmadığı üçüncü bir grup oluşturulmuştur. Bu grupla deney sonuna kadar herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiş ancak deney ve plasebo gruplarında olduğu gibi deney öncesi, sonu ve sonrası ölçümleri alınmıştır. Sonuç olarak üç grup zamana bağlı olgunlaşma etkisi bakımından da denkleştirilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışmada deney, plasebo ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü 3x3'lük tam deneysel model kullanılmıştır. Yansız atamayla oluşturulmuş üç gruptan biri deney, biri plasebo diğeri ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Bu tür desenlerde yapılan uygulamaların etkililiğini test edebilmek için her üç grubun da deney öncesi, deney sonrası ve izleme ölçümlerinin gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Karasar, 2004). Bu bilgiler dikkate alınarak; çalışmada, Tablo 8'deki desen kullanılmıştır.

Tablo 8

Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest YDÖ ve KSE	İşlem	Sontest YDÖ ve KSE	İzleme YDÖ ve KSE
Deney	Ölçüm 1	Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (8 oturum)	Ölçüm 2	Ölçüm 3
Plasebo	Ölçüm 1	Kişilerarası Etkileşime Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması (6 oturum)	Ölçüm 2	Ölçüm 3
Kontrol	Ölçüm 1	-----	Ölçüm 2	Ölçüm 3

YDÖ: Yetersizlik Duygusu Ölçeği;

KSE: Kısa Semptom Envanteri

4.1.2. Denekler

Bu çalışma, deney ve plasebo gruplarında 7'şer kız ve 5'er erkek üye, kontrol grubunda ise 8 kız ve 4 erkek üye olmak üzere toplam 36 denekle gerçekleştirilmiştir. Deneklerin belirlenmesi sürecine ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda "Deney Öncesi İşlemler" başlığı altında ayrıntılı olarak verilmektedir. Deney sürecine katılan; deney, plasebo ve kontrol grubu katılımcılarına ait yaş ve cinsiyet dağılımı Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Deneklerinin Cinsiyet ve Yaş Dağılımı

Gruplar		n			yaş	
		Kadın	Erkek	Toplam	ort.	ss
Gruplar	Deney	7	5	12	19,42	1,16
	Plasebo	7	5	12	19,33	1,50
	Kontrol	8	4	12	19,50	0,90

4.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeylerini ölçmek için, bu raporun Çalışma I kısmında detaylı bir biçimde tanıtilan Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) (Ek 1) ve psikolojik belirti düzeylerini ölçmek için ise yine raporun Çalışma I kısmında tanıtilan Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Ek 3) olmak üzere iki ölçekten yararlanılmıştır. YDÖ ve KSE ile ilgili ayrıntılı açıklamalar Çalışma I kısmında

verildiğinden burada ayrıca açıklama verilmemiştir. Çalışma II kapsamında, veri toplamak için söz konusu iki ölçeğin yanı sıra araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu-II (Ek 8) ve yine araştırmacı tarafından hazırlanan Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu başlıklı bir anket kullanılmıştır. Aşağıda söz konusu iki veri toplama aracına ilişkin bilgiler verilmektedir.

4.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu-II

Kişisel Bilgi Formu-II öğrencilerin yaş, cinsiyet ve iletişim bilgilerini almak amacıyla hazırlanmıştır. Formda ayrıca, öğrencilerin bu çalışma kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma etkinliğine katılabilecekleri uygun zamanlarını belirtecekleri bir çizelge (Ek 8) yer almaktadır.

4.1.3.2. Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi)

Sosyal Geçerlik Anketi (Ek 9) Adleryen Yaklaşımına Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) sosyal geçerliğini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış 19 maddelik bir ankettir. Katılımcıların her bir maddeyi okuyup "1: kesinlikle katılmıyorum" dan "5: kesinlikle katılıyorum" a doğru 1 ile 5 arasında puanlaması istenmektedir. "1" katılımcının söz konusu hedefe ilişkin kazanımının çok zayıf olduğunu, "5" ise kazanımının en üst düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sosyal Geçerlik Anketi; YDP'nin etkililiğini ve amaçlarına ulaşip ulaşmadığını, doğrudan programa katılan katılımcıların gözünden değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Anketteki maddelerin büyük bir kısmının hazırlanmasında, YDP'nin öğrencilere kazandırmayı hedeflediği beceriler ölçüt alınmıştır. Diğer bir ifadeyle, ankette yer alan maddelerin önemli bir kısmı, YDP'nin öğrencilerin yetersizlik duygusuyla başa çıkmalarına ilişkin hedef kazanımlara ne derece ulaştıklarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Ankette yer alan maddelerin bir kısmı ise, öğrencilerin YDP çerçevesinde gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma yaşantısına ilişkin duygu ve düşüncelerini almaya dönüktür.

4.1.4. İşlem

Bu bölümde, YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini sınamak amacıyla yapılan deneysel işleme bağlantılı çalışmalar verilmektedir. Söz konusu çalışmalar; deney öncesinde, deney sırasında ve deney sonrasında yapılan işlemler olmak üzere üç alt başlık altında verilmektedir.

4.1.4.1. Deney Öncesinde Yapılan İşlemler

Deney öncesinde; Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) adıyla bir ölçek, Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP) adıyla bir grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Ayrıca deney sürecine katılacak denekleri belirlemek için de çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. YDÖ'nün geliştirilmesi süreci ile ilgili açıklamalar, bu raporun Çalışma I kısmında verildiğinden burada ayrıca verilmemektedir. Aşağıda deney öncesinde gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında; sırasıyla YDP'nin geliştirilmesi ve deneklerin belirlenmesine ilişkin olarak yapılan çalışmalar verilmektedir.

4.1.4.1.1. YDP'nin Geliştirilmesi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile başa çıkmalarına dönük olarak "Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı" (YDP) adıyla bir program geliştirilmiştir. Geliştirilen programın genel özellikleri, hedefleri, kuramsal dayanakları, uygulanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar ve programın içeriği Ek 7'de bir paket olarak verilmektedir. Burada ise YDP'nin geliştirilmesine ilişkin süreç, aşamalar halinde açıklanmaktadır.

- YDP'nin geliştirilmesi sürecinde, öncelikle Adleryen Yaklaşım ile ilgili kuramsal ve görgül çalışmalar okunmuş, incelemelerde bulunulmuştur. Bu okuma ve incelemelerde özellikle yetersizlik duygusu ve Adleryen grupla psikolojik danışma uygulamalarına ağırlık verilmiştir.
- Programın geliştirilmesinin planlandığı aşamada, programın genel özelliklerinin nasıl ve ne kapsamda olması gerektiği üzerinde çalışmalar sürdürmüştür. Bu çalışmalar sonucunda Ek 7'de "programın genel özellikleri" başlığı altında yer alan noktalar belirlenmiştir.

- Programın genel özelliklerinin nasıl olması gerektiği belirlendikten sonra kuramsal temelde grup programının ana hatları belirlenmiştir. Programın ana hatlarının belirlenmesi ve grup programının yapılandırılmasında Adleryen Yaklaşım'ın ön gördüğü dört aşama ölçü alınmıştır (Mosak, 1989; Sonstegard ve Bitter, 1998; Sweeney, 1989). Bu aşamalardan birincisinde, grup üyeleri ile uyumlu bir ilişki oluşturmak ve bu ilişkiyi sürdürmek, ikincisinde bireyi harekete geçiren temel motivasyon kaynaklarına ulaşmak için psikolojik araştırma ve değerlendirmeler yapmak, üçüncüsünde bireyle ilgili elde edilen bilgi ve gözlemleri bireyin onayını da alarak yorumlamak, dördüncüsünde ise cesaretlendirme yoluyla danışanın öncekinden farklı biçimde davranışlar sergilemesini veya yeni seçimler yapmasını sağlamak amaçlanmaktadır.

- Daha sonraki aşamada yine kuramsal çerçeve göz önüne alınarak, grup oturumlarında üzerinde durulması gereken temel noktalar belirlenmiştir. Bu grup programında üzerinde durulacak ana konular arasında başta yetersizlik duygusunun tanıtılması olmak üzere, sosyal ilgi, yaşam hedefleri, aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar, özel mantık, yaşam tarzı ve cesaretlendirme gibi yetersizlik duygusu ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan ve aynı zamanda kuramın da anahtar kavramları olan konular bulunmaktadır.

- Üzerinde durulması gereken ana konular, yine dört aşama göz önüne alınarak sekiz oturuma dağıtılmış ve her bir oturum, üzerinde durulacak konu ve olası süreç dikkate alınarak araştırmacı tarafından detaylandırılmıştır. Her bir oturumda yetersizlik duygusu ile ilgili yapılacak çalışmaların kapsamı, kuramın öngördüğü kavramların incelenmesini içermektedir. Bu bağlamda hangi kavramın daha önce çalışılacağı, kuramsal dayanaklar göz önüne alınarak ve kavramın incelenmesindeki öncelik sırasının önemi dikkate alınarak belirlenmiştir.

- Her bir oturumun içeriği ve olası süreç, kuramsal açıklamalar doğrultusunda tekrar tekrar değerlendirilmiş ve sonuçta sekiz oturumluk bir grupla psikolojik danışma programı oluşturulmuştur.

- Oluşturulan program daha sonra kuramsal temele uygunluğu, kapsamı ve uygulanabilirliği ile ilgili olarak 14 alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri bir form yardımı ile alınmış, bazı uzmanlarla birebir görüşmeler yapılmıştır. Ayrıca araştırmacı, grup programını oluşturma sürecinde Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı ile ilgili PDR derneğinin katkılarıyla verilen kısa süreli iki eğitim programına

katılmıştır. Ayrıca söz konusu eğitimleri veren uzmanların da görüş ve önerileri alınmıştır. Alan uzmanlarının verdikleri dönütler ışığında, grup oturumları tekrar gözden geçirilerek gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak program; kapsamı, uzunluğu ve uygulanabilirliği açısından incelenmiş ve son haline getirilmiştir.

- Asıl uygulamadan önce, oluşturulan programla bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamaya 2'si erkek, 4'ü kız olmak üzere 6 üniversite öğrencisi katılmıştır. Uygulama A.Ü. PDR merkezinde 6 hafta süreyle, ancak oturum süreleri daha uzun tutularak gerçekleştirilmiştir. Böylece sekiz haftalık program, oturum süreleri uzun tutularak, altı haftada uygulanmıştır. Bu uygulamada, programın uygulanabilir olup olmadığı ile ilgili gözlem ve değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin YDP aracılığıyla hedeflerine ulaşip ulaşmadıklarını değerlendirmek için uygulama sonunda öğrencilerin duygu, düşünce ve görüşleri alınmıştır. Diğer bir ifade ile programın etkililiği, hedeflerine ulaşip ulaşmadığı bakımından değerlendirilmiştir. Pilot uygulama aracılığıyla YDP'ye ilişkin olarak yapılan gözlem, değerlendirme ve uygulamaya katılan öğrencilerin geri bildirimleri, programın etkili ve uygulanabilir olduğunu göstermiştir.

4.1.4.1.2. Deneklerin Belirlenmesi

Bu çalışmaya deneklerin seçilmesinde bazı kriterler dikkate alınmıştır. Öncelikle deney için seçilecek katılımcıların sadece birinci sınıflar olmasına karar verilmiştir. Bu kararın başlıca nedeni, yetersizlik duygusunun üst sınıflara göre birinci sınıflarda daha yoğun olarak yaşanma olasılığı beklentisidir. Nitekim ilk yıl öğrencilerinin üniversiteye uyum yönünden diğer öğrencilere göre daha yoğun problemlerle karşılaştıkları bildirilmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Jay ve Daugelli, 1991). Öte yandan yetersizlik duygusu, kuramsal olarak insanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanıma sahip olmadığı bir durumda ortaya çıkan ve karşılaşılan güçlüğü üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vuran bir duygudur (Adler, 2004). Sonuç olarak birinci sınıf öğrencilerinin yetersizlik duygusunu yoğun olarak yaşama olasılıklarının diğer sınıflara göre daha yüksek olabileceği düşünüldüğünden, çalışmanın birinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Böylece 2010-2011 eğitim öğretim yılında, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Almanca, İngilizce, Bilgisayar, Sınıf, Sosyal Bilgiler, İşitme Engelliler, Zihin

Engelliler, Matematik, Resim-iş ve Okul Öncesi öğretmenlikleri ile Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü birinci sınıflarında eğitim gören öğrencilerin tamamından veri toplanmıştır.

Verilerin toplanması için, öncelikle üniversitenin ilgili birimlerinden gereken izinler alınmış ve araştırma evreni olarak belirlenen birinci sınıf öğrencilerinin öğretim elemanları ile tek tek görüşülüp uygun olan gün ve saat belirlenmiştir. Çalışmanın veri toplama işlemi, araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiş ve uygulama öncesinde veri setini dolduracak öğrenci gruplarına, araştırmanın amacı kısaca açıklanmıştır. Bu aşamada grupla psikolojik danışma sürecine katılmak isteyen öğrencilerin, bu isteklerini kendilerine verilen anket üzerine “bu çalışmaya katılmak istiyorum” şeklinde yazarak belirtmeleri istenmiştir. Sonuç olarak yaş ortalaması 19,53 ve yaşa ilişkin standart sapması 1,64 olan; 394’ü kız, 264’ü erkek olmak üzere toplam 658 eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencisinden veri toplanmıştır. Çalışmaya katılan denekler ise söz konusu 658 öğrenciden, grupla psikolojik danışmaya katılmak isteyenler arasından seçilmişlerdir.

Gruplarla yürütülen deneysel çalışmalarda, grupların oluşturulmasında deneklerin yansız atamayla gruplara atanması deneysel koşulları sağlamada önemli bir faktördür (Can, 1992). Bu çalışma kapsamında oluşturulan üç gruba üyelerin yansız bir biçimde atanmasını sağlamak için aşağıdaki basamaklar izlenmiştir:

a. Denekleri seçmek için öncelikle veri setini dolduran tüm öğrencilerin YDÖ ve KSE toplam puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Veri Toplanan Öğrencilerin Tamamının YDÖ ve KSE Puanlarına İlişkin Betimleyici istatistikler

		n	en az	en çok	ort.	ss
Kız	YDÖ	394	33	89	57,06	10,54
	KSE		11	190	65,06	30,35
Erkek	YDÖ	264	30	84	54,05	10,57
	KSE		10	154	57,40	26,64
Toplam	YDÖ	658	30	89	55,85	10,65
	KSE		10	190	61,98	29,14

Veri toplama aracında, grupla psikolojik danışma etkinliklerine katılmak istediğini belirten öğrencilere ait veriler, veri setinden ayrılmış, ayrı bir dosya oluşturulmuş ve gruplara üye seçimi ile ilgili sonraki işlemlerin tamamı bu dosya üzerinde gerçekleştirilmiştir. Grupla psikolojik danışma etkinliklerine; 289'u kız ve 135'i erkek olmak üzere toplam 424 öğrenci katılmak istediğini belirtmişlerdir. Grup etkinliklerine katılmaya istekli öğrencilere ait veriler üzerinde YDÖ ve KSE ile ilgili betimsel istatistikler yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Grupla Psikolojik Danışma Etkinliklerine Katılmak İsteyen Öğrencilere Ait YDÖ ve KSE Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

		n	en az	en çok	ort.	ss
Kız	YDÖ	289	33	89	56,92	10,81
	KSE		11	190	65,67	31,90
Erkek	YDÖ	135	30	84	55,47	10,38
	KSE		10	154	57,66	26,83
Toplam	YDÖ	424	30	89	56,46	10,68
	KSE		10	190	63,12	30,58

b. Grupları cinsiyet bakımından eşleştirmek için istekli öğrenciler kızlar ve erkekler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Hem kızlar hem de erkekler YDÖ'den aldıkları toplam puanlara göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. En yüksek puana sahip birinci kişiye 1, ikinci kişiye 2 ve üçüncü kişiye de 3 numarası verilmiş ve listenin devamındaki diğer kişilere de aynı şekilde sırasıyla 1, 2 ve 3 numarası verilerek tüm katılımcılar numaralandırılmıştır. Böylece numaraları 1, 2 ve 3 olan üç ayrı öğrenci grubu oluşturulmuştur. Bu işlem hem kızlar hem de erkekler için ayrı ayrı yapılmıştır.

c. Gruplardaki öğrencilerin her biri ile ilk önce en yüksek puanlara sahip olanlardan başlayarak, ayrı ayrı ön görüşmeler gerçekleştirilmiş ve sahip oldukları numaraya göre birinci, ikinci ve üçüncü gruba atanmışlardır. Gruplara seçilen öğrencilerin; psikiyatrik tanısının olmamasına veya psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmasına, madde veya alkol bağımlılığının olmamasına, grupla psikolojik danışma etkinliğine katılmaya engel olabilecek görme, işitme veya belirgin her hangi bir özrü

veya özel bir durumu olmamasına ve grupla psikolojik danışmaya devam edebilecek boş zamanının olmasına dikkat edilmiştir. Aynı zamanda aynı gruba atanan üyelerin yakın arkadaş olmamalarına dikkat edilmiş ve her üç gruba da kız ve erkeklerin eşit oranlarda atanmasına özen gösterilmiştir.

d. Yukarıdaki ölçütler dikkate alınarak her biri 13 üyeden oluşan üç grup oluşturulmuştur. Bu sayı grupla psikolojik danışma uygulamalarında ideale yakın bir sayı olarak değerlendirilebilir. Nitekim grupla psikolojik danışma uygulamalarında 8-12 arası denek sayısının uygun olduğu belirtilmektedir (Carroll ve Wiggins, 2008).

e. Uygulama öncesinde gruplara atanan deneklere YDÖ ve KSE ile ön test yapılmış ve grupların denkliliği, ölçek toplam puanları bazında da sağlanmıştır. Buna ilişkin olarak, katılımcıların YDÖ ve KSE toplam puan ortalamaları, standart sapmaları ve aldıkları minimum ve maksimum puanlar belirlenmiş ve elde edilen sonuçlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YDÖ ve KSE Öntest Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

ÖLÇEKLER	GRUPLAR											
	Deney				Plasebo				Kontrol			
	ort.	ss.	min.	max.	ort.	ss.	min.	max.	ort.	ss.	min.	max.
YDÖ	72,85	7,41	61	84	73,38	7,14	61	85	72,31	8,30	60	89
KSE	94,15	16,71	66	128	103,69	41,51	45	177	119,62	46,83	58	190

Tablo 12 incelendiğinde YDÖ ve KSE’den alınan puanlar bazında gruplar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek amacıyla puanlar nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H testi ile karşılaştırılmıştır. Kruskal Wallis H testi, sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ve örneklem büyüklüğü sınırlı olduğunda ve/veya veriler normal dağılım göstermediğinde ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını ortaya koymak için başvurulan nonparametrik bir testtir (Uçar, 2006). Bu çalışmada da veriler her bir grup düzeyinde normal dağılmakla birlikte, gruplar bazında homojen olmadığından ve

örneklem 13'er kişiden oluşan 3 gruba sınırlı olduğundan Kruskal Wallis H testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ ve KSE Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	sıra ort.	sd	χ^2
YDÖ	Deney	13	20,04	2	0,18
	Plasebo	13	20,92		
	Kontrol	13	19,04		
KSE	Deney	13	18,00	2	1,28
	Plasebo	13	19,15		
	Kontrol	13	22,85		

Tablo 13'te görüldüğü gibi her üç grup arasında hem YDÖ hem de KSE öntest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu durum yukarıdaki ölçütler de dikkate alınarak değerlendirildiğinde, üç grubun da YDÖ ve KSE toplam puanları bakımından birbirine denk olduğu diğer bir ifade ile deneysel uygulama için öntest puanları bakımından denkleğin sağlandığı görülmektedir.

f. Deneklerin seçiminde yukarıdaki basamaklar izlendikten sonra, deney, plasebo ve kontrol gruplarının denk oldukları sonucuna ulaşılmış ve deneysel işlem her birinde her birinde 5'er erkek ve 8'er kız olmak üzere, toplam 39 denekle başlamıştır. Bununla birlikte, uygulama sürecinde deney ve plasebo grubundan birer kız üye kişisel nedenlerle sürece devam edememiş, kontrol grubundaki bir erkek üyeden ise izleme ölçümü alınamamıştır. Bu nedenle de süreci tamamlamayan üyelerin tüm ölçümleri deney dışı bırakılmıştır. Öte yandan başlangıçtaki denek sayısının değişmesine bağlı olarak üyelerin YDÖ ve KSE öntest puanları arasındaki denkleğin de değişebileceği öngörüsüyle, mevcut denek sayısı ile grupların öntest puanları arasında fark olup olmadığı yine Kruskal Wallis H Testi ile analiz edilmiş ve denek kaybına rağmen deney öncesi denkleğin her iki ölçek bazında da bozulmadığı belirlenmiştir.

4.1.4.2. Deney Sırasında Yapılan İşlemler

Grupların denkliği sağlandıktan sonra, deney grubuyla sekiz oturumluk Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP) çalışılmış, plasebo grubuyla altı oturumluk, içinde yetersizlik duygusuyla ilişkisiz ve kişilerarası etkileşime dayalı grup uygulaması gerçekleştirilmiştir. Aşağıda deney ve kontrol grubuyla gerçekleştirilen çalışmalar özetle açıklanmıştır. Öte yandan, deney sürecinde kontrol grubu ile herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiş ve üyeler bekleme listesine alınmıştır. Bu grupla yeni eğitim öğretim yılında grupla psikolojik danışma çalışmasının yapılacağı ve bekleme listesinde oldukları gruba alınan öğrencilere iletilmiştir. (2011-2012 eğitim öğretim yılı güz döneminde bu öğrencilerle tekrar iletişim kurulmuş ortak boş zamanları belirlenmiş ve YDP çerçevesinde grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir).

Grupla psikolojik danışma çalışmaları 2010-2011 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Grup Uygulama Odası'nda yapılmıştır. Deney ve plasebo gruplarıyla yapılan oturumlar aynı hafta içinde, farklı günlerde, aynı grup lideri ile gerçekleştirilmiş ve her oturum yaklaşık 120 dakika sürmüştür. İlk oturumda deney ve plasebo gruplarındaki denekler Aydınlatma ve Onam Formu'nu (Ek 10) okumuşlar ve form, hem denekler hem de grup lideri tarafından imzalanmıştır. Sekiz haftalık uygulamalar sonunda her üç gruptan da YDÖ ve KSE sontest ölçümleri, sontest uygulamasından beş hafta sonra ise izleme ölçümleri alınmıştır. Ayrıca deney sonunda deney grubu katılımcılarından "Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu" aracılığıyla kendilerine uygulanan YDP hakkındaki görüşleri alınmıştır.

4.1.4.2.1. Deney Grubuyla Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Deney grubuyla, YDP çerçevesinde yürütülen grupla psikolojik danışma süreci sekiz oturumdan oluşmaktadır. Ek 6'da YDP'nin oturum içerikleri ile ilgili ayrıntılı bilgiler yer almakla birlikte, aşağıda YDP çerçevesinde, bu çalışma kapsamında, deney grubuyla yürütülen grupla psikolojik danışma süreci aktarılmaktadır.

Deney grubuyla yürütülen çalışmalara deneyin başlangıcında, 8 kız ve 5 erkek denekle başlanmış ancak bir kız denek, sürece devam etmediğinden, deney süreci 7 kız

ve 5 erkek denekle sonlanmıştır. Bu grupla, YDP çerçevesinde yürütülen psikolojik danışma sürecinin birinci oturumuna 7 kız 4 erkek, ikinci oturumuna 8 kız 5 erkek, üçüncü oturumuna 5 kız 4 erkek, dördüncü oturumuna 5 kız 5 erkek, beşinci oturumuna 6 kız 3 erkek, altıncı oturumuna 5 kız 4 erkek, yedinci oturumuna 7 kız 5 erkek ve sekizinci oturumuna ise 7 kız 5 erkek katılmıştır. Deney sürecinde bir üye üçüncü oturumdan itibaren sürece devam etmediğinden, bu üyenin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Verileri analizlere dahil edilen üyelerin tümü, birbirini izlemeyen en fazla iki oturum boyunca sürece devam etmemişlerdir. Aşağıda, deney grubuyla yürütülen grupla psikolojik danışma süreci, her bir oturumda öne çıkan paylaşımlar çerçevesinde kısaca açıklanmaktadır.

Deney grubuyla YDP çerçevesinde gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma sürecinin **birinci oturumuna** 7 kız 4 erkek denek katılmıştır. Bu oturumda programın ön gördüğü üzere, oturuma katılan grup üyeleri ile tanışılmış, süreç yapılandırılmış ve grup ilkeleri belirlenmiştir. Ayrıca bu oturumda, bireylerin gruba gelmelerine yol açan yetersizlik duygusu ile ilgili paylaşımda bulunmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu paylaşımı derinleştirmek için, üyelerin ön görüşmelerde belirttikleri sorun alanlarından yola çıkarak, daha önceden hazırlanmış olan ve üzerinde üyelerin sorun alanlarının yazılı olduğu 10 kart kullanılmıştır. Bu uygulamada, üyelerin tüm kartları okuyup, kendilerini en iyi şekilde ifade ettiğini düşündüğü kartın yanına gelmesi ve böylece de yakın veya aynı soruna sahip üyelerin küçük gruplar oluşturarak etkileşimde bulunmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Kartlarda yazılı olan sorunların hepsinin yetersizlik duygusuyla ilişkili olmasından dolayı, üyeler aynı anda birden çok küçük grup altında toplanma eğilimine girmişlerdir. Bu noktada üyelere kendilerini en çok ifade ettiklerini düşündükleri bir soruna odaklanmaları önerilmiş ve etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda “yakın geçmişte yaşadığım ve kendimi yetersiz hissettiğim olay” uygulamasında da üyelerin büyük bir kısmı örnek olaylar getirmiştir. Getirilen olayların çoğunluğunun sosyal ve aile ilişkileri ile ilgili olduğu dikkati çekmiştir. Bununla birlikte, bu oturumda Adleryen Yaklaşım’da ön görüldüğü üzere, grup üyelerinin sürece getirdikleri sorunlar üzerinde çalışmaktan çok, üyelerle eşitlik temelinde bir ilişki kurulmaya çalışılmıştır. Oturumda hemen her üyenin aktif bir biçimde sürece katıldığı, kendi duygularını ve yaşantılarını açıklıkla paylaştığı dikkati

çekmiştir. Oturum, programda ön görüldüğü üzere, herhangi bir aksaklık yaşanmadan sürdürülmüştür.

İkinci oturuma grup üyesi tüm denekler (8 kız 5 erkek) katılmıştır. Bu oturumda, birinci oturumda olduğu gibi öncelikli olarak güven ve eşitliğe dayalı bir ilişkinin oluşturulması hedeflenmiş ve grup etkileşimi bu doğrultuda sağlanmaya çalışılmıştır. Bir önceki oturuma gelmemiş olan üyenin de sürece dahil olmasını sağlamak için önceki oturumda gelmiş olan üyeler tarafından özetleme yapılmıştır. Daha sonra yeni üye de kendini gruba tanıtmıştır. Yeni üye diğerlerine göre daha çekimser davrandığından oturumun yaklaşık ilk 45 dakikasına kadar sessiz kalmış daha sonra sürece daha aktif katılmıştır. Bu oturumda üyelerin yaşantılarından yola çıkarak yetersizlik duygusu ile ilgili bilgiler verilmiştir. Üyelerin bu duygu ile ilgili soruları yanıtlanmaya çalışılmıştır. Üyelerin hem kendi yetersizlik duygusunu daha iyi tanımaları hem de diğer üyelerle ilişkilerini pekiştirmeleri için “güven havuzu” uygulaması yapılmıştır. Daha sonra “yerinde olmak istediğiniz kişi” uygulaması ile yetersizlik duygularını tanımaları ve temel yaşam hedefleri konusunda farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu oturum da programda ön görüldüğü üzere, herhangi bir aksaklık yaşanmadan gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü oturuma 5 kız 4 erkek denek katılmıştır. Bu oturumda Adleryen Yaklaşım’da terapötik sürecin ikinci aşamasının gerektirdiği psikolojik araştırma süreci başlatılmıştır. Bu amaçla üyelerin yetersizlik duygularının kaynakları olarak, aile atmosferi ve kardeş ilişkilerine ilişkin bilgiler toplanmaya çalışılmıştır. Bu amaca ulaşmak için de bir önceki oturumda üyelere doldurmak üzere verilen “anne baba tanımları ve kardeş ilişkileri” formlarındaki bilgiler paylaşılmıştır. Bu paylaşım sırasındaki belirgin noktalardan birisi, bir kız üyenin babasına karşı olan öfkesinin ortaya çıkması olmuştur. Üye babasının aile içinde her zaman huzursuzluk yarattığını, evlerinde çocukluğu boyunca huzursuzluk olduğunu grupla paylaşmıştır. Grup üyelerinin tepkileri sonucunda da üyenin şimdiki yaşantısında da özellikle erkeklere karşı sürekli bir öfke duyduğu ortaya çıkmıştır. Üye duygusal ilişki geliştirdiği erkekleri –onları sevse de- terk ettiğini böylece kendi ifadesi ile “zafer kazandığını” hissettiğini belirtmiştir. Üyenin bu paylaşımı, onun yararsız bir üstünlük çabası içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçte diğer üyeler de sosyal ve duygusal ilişkilerinde yaşadıkları güçlüklerin içinde yetiştikleri aile atmosferi ile olan bağlantılarını kurmaya

başlamıştır. Bu oturumda bir erkek üyenin de babasına karşı yoğun bir öfkesi olduğu ortaya çıkmıştır. Üye babasının her şeyine karıştığını, ne zaman onunla bir arada olsa kendini çok aşağılık hissettiğini, çünkü kendisini hep aşağıladığını, hiç takdir etmediğini paylaşmıştır. Bu oturumda “ailem ve ailemdeki ben” uygulamasında da başka bir üye gönüllü olmuştur. Bu uygulamanın sonucunda gerçekleşen paylaşım, üyeleri aileleri ile ilgili daha derinden paylaşımlarda bulunmalarına yol açmıştır. Bu paylaşımlarda kardeşleri ile kurdukları ilişkiler ve bu ilişkilerde neler hissettikleri ile ilgili yoğun paylaşımda bulunulmuştur. Oturum genel olarak, amaçlandığı doğrultuda ilerlemiş ve grup üyelerinin paylaşımlarında önceki oturumlara göre çok daha rahat oldukları gözlenmiştir.

Dördüncü oturuma 5 kız 5 erkek üye katılmıştır. Bu oturum YDP’de ön görüldüğü üzere, üçüncü oturumun devamı niteliğinde gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda da üyelerin yetersizlik duygularının kaynaklarına inilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla bir önceki oturumda verilen “yaşamımda iz bırakan anılarım” formu kullanılmıştır. Oturumun ilk dakikalarında üyeler yanlarında getirdikleri çocukluk dönemlerine ait eşyalarla oynamışlar ve anılarını paylaşmışlardır. Bu uygulamada üyelerin hem eğlendikleri hem de yoğun paylaşımda buldukları gözlenmiştir. Bu oturumda uygulanan “kara kutu” uygulamasında da oldukça yoğun paylaşımlar yaşanmıştır. Bir erkek üyenin bu uygulamada paylaştığı anısı, grubun üyelerinin tamamını hem üyeye destek olmaya hem de benzer yaşantılarını paylaşmaya yöneltmiştir. Üye babasının çocukken kendisini korumak için bir başkasını bıçakladığını ve bu yüzden de hapis yattığını paylaşmıştır. Bunun sonucunda da üye sürekli kendini sorumlu tuttuğunu ve derin suçluluk hissettiğini ancak, bu duygusunu babasıyla bu güne kadar konuşmaya hiç cesaret etmediğini ifade etmiştir. Ayrıca aynı üye bu yaşantıdan ötürü şimdiki yaşamında da ne yaparsa yapsın başkasına zarar vermekten korktuğunu, bu nedenle de ilişkilerinde doğal olamadığını paylaşmıştır. Diğer üyelerin bu bağlamdaki paylaşımları ve destekleri sayesinde üye cesaret kazanmış, kendiliğinden bu duygusunu babasıyla paylaşma kararı almıştır. Bu oturumda ayrıca birçok üye benzer ilk anılarını grupla paylaşmış ve anıları ile mevcut yaşamları arasında bağlantılar kurmaya başlamıştır. Liderin kuramsal açıklamaları yoluyla da bu yaşantıların düşünce biçimi ile olan ilişkisi konusunda giriş niteliğinde açıklama yapılmıştır. Bu oturum diğer tüm oturumlardan

çok daha uzun sürmüş (üç saate yakın) ve üyeler derin paylaşımlarda bulunmuştur. Oturum amacına uygun biçimde başarıyla sonlanmıştır.

Beşinci oturum 6 kız ve 3 erkek üyeyle gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda üçüncü ve dördüncü oturumda olduğu gibi psikolojik araştırmaya devam edilmiştir. Bu bağlamda üyelerin yetersizlik duygusu yaşamalarına aracılık eden özel mantıkları, bu özel mantığın yaşam hedefleri ve yaşam tarzıyla bağlantıları çerçevesinde paylaşımda bulunulmuştur. Üyelerin hatalı yaşam hedeflerinin temelinde yatan olası hatalı inançlarını ortaya çıkarmak için bir önceki oturumda üyelere verilen “yanlış olduğunu bilsem de çoğu kez yaptığım hatalar” formundaki bilgiler paylaşılmıştır. Bu form çerçevesinde yapılan paylaşımlarda birçok üye diğerlerine hayır demekte zorlandığını, diğer insanlarla ilişkilerinde sınırlarını belirleyemediklerini, diğerlerine fazla bağlandıkları için hayal kırıklıkları yaşadıklarını belirtmişler ve bu çerçevede paylaşımda bulunmuşlardır. Bir kısmı ise sosyal ilişkilerde kendilerini sınırladıklarını, diğerlerine güvenemediklerini bu nedenle de yalnız kaldıklarını belirtmişlerdir. Söz konusu alanlarla ilgili paylaşımlar çerçevesinde, bir üyenin karşı cinsten arkadaşıyla yaşadığı duygusal ilişkideki zorlanmaları paylaşması, diğer üyelerin de bu bağlamda paylaşımda bulunmalarını kolaylaştırmıştır. Başka bir üye, erkeklerle olan ilişkisinde çok derin bir güvensizlik yaşadığını paylaşmıştır. Bu paylaşımda üye, babasıyla olan güvensiz ilişkisinden yakınmış ve yaşamakta olduğu zorluğun bununla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir erkek üye, kız kardeşini çok kısıtladığını ve bu nedenle de aralarında sürekli sorunlar olduğunu belirtmiştir. Bu üyenin sorunu çerçevesindeki paylaşımda, üyenin kendini değerli hissetmek için kardeşini kontrol etmek gerektiği yönünde hatalı inançları olduğu ortaya çıkmıştır. Bu paylaşım çerçevesinde diğer üyelerin de kendilerini değerli hissetmek için başvurdukları hatalı yollar olduğu ortaya çıkmıştır. İlişkilerde uzak duran üç üye, bu yolla kendilerini hata yapmaktan koruduklarını belirtmişlerdir. Bu oturumda paylaşılanlar çerçevesinde lider hatalı yaşam hedefleri ile hatalı inançların birbirine paralel olduğu ve bunun yaşam tarzı olduğu yönünde bilgiler vermiştir. Bu oturumda ayrıca düşüncelerin duygularla bağlantısını ortaya koymak amacıyla “düğmeye basma” uygulaması yapılmıştır. Tüm üyelerin katılımıyla gerçekleşen bu uygulamada üyelerin hemen hepsi olumsuz duygular yaşadıkları durumlarda bu tekniği kullanabileceklerini belirtmişler ve bu kararı almışlardır. Bu oturum YDP’de ön görüldüğü üzere başarılı bir biçimde sonlanmıştır.

5 kız ve 4 erkek üyeye gerçekleştirilen *altıncı oturum*, üyelerin yaşam tarzları ile ilgili yorumlamaya ayrılmıştır. Bunun için öncelikle lider yetersizlik duygusunun belirtileri ile ilgili kuramsal açıklamalarda bulunmuştur. Daha önceki oturumlarda paylaşılmış olan aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar ve özel mantık çerçevesinde üyelerin paylaşımları da bu açıklamada kullanılmıştır. Diğer bir ifade ile kuramsal bilgiler ile üyelerin paylaşımları birleştirilerek üyelere açıklanmıştır. Bu oturumda, bir hafta önce verilmiş olan “yaşam tarzı formu”ndaki bilgiler çerçevesinde üyelerle etkileşim sağlanmıştır. Daha önceki oturumlardan farklı olarak bu oturumda lider, daha aktif bir rol üstlenmiştir. Bu bağlamda hem üyelerin formda yazdıkları hem de grup sürecindeki tutum ve davranışlarına dayanarak üyelerin yaşam tarzları ile ilgili yorumlarda bulunulmuştur. Lider bu bağlamda diğer üyeleri de olabildiğinde aktif kılmaya çalışmıştır. Bu oturumda, üyeler birbirlerinin yaşam tarzları ile ilgili zaman zaman sert denebilecek yüzleşmelerde bulunmuşlardır. Örneğin bir kız üye, bir erkek üyeye “grupta, yakındığın baban gibi davranıyorsun, herkesi yönlendirmeye çalışıyorsun, çünkü değerli hissetmenin yolunun ancak bu olduğunu öğrenmişsin, bence bunu değiştirmelisin” demiş, bu nedenle de iki üye arasında kısa süreli bir gerginlik yaşanmıştır. Başka bir üye de arkadaşını eleştiren diğer üyeye “bence seninki de kendini değerli hissetmenin başka bir yolu” deyince lider devreye girmiştir. Ortamın havasını değiştirmek için tüm grup ayağa kalkmış, el ele tutuşarak olumsuz havayı dağıtmaya çalışmışlardır. Lider, üyelere kötü bir niyetleri olmadığını bildiğini, ancak ifade tarzının da önemli olduğunu belirtmiştir. Daha sonra da lider, üyeleri bu kadar kızdıranın ne olduğunu paylaşmanın grubun amaçları bakımından daha işlevsel olacağını düşünerek, üyeleri bu bağlamda etkileşime sokmuştur. Bu paylaşımda yaşam tarzının çok kronik ve değişmeye dirençli olduğu, bu nedenle de savunmaya geçmenin çok anlaşılır olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca lider gruba, yaşam tarzını değiştirmenin hemen olmasının çok zor olduğunu, bu nedenle de yaşam tarzının çok iyi tanınması gerektiğini ve üyelerin kazanımlarını davranışlarında göstermelerinin asıl önemli olan durum olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle, bu oturumda üyelerin kendilerini mutsuz eden davranış kalıpları üzerinde düşünmeleri istenmiştir. Ayrıca bu oturumda aralarında tartışma yaşanan üyelerin her birine “grupta bu gün yaşananlarla ilgili olarak” daha farklı nasıl davranabilecekleri veya duygu ve düşüncelerini bugün olduğundan daha farklı nasıl ifade edebilecekleri üzerinde düşünmelerini ve eğer isterlerse bir sonraki

oturumda paylaşımlarını önermiştir. Diğer üyelerle de paylaşım sağlanmış ve davranış denemelerinde bulunmaları önerilmiştir.

Yedinci oturum 7 kız ve 5 erkek üyeye gerçekleştirilmiştir. Oturumun başında bir önceki oturumda paylaşılanlar özetlenmiş ve bu bağlamda yaşanan olumsuz durum üzerinde de paylaşımda bulunulmuştur. Tartışma yaşamış olan üyeler arasında çok etkili bir paylaşım yaşanmıştır. Babası gibi olduğu yönünde suçlanan üye, arkadaşının haklı olduğu sonucuna ulaştığını, o anda, birden babası gibi olmanın ne kötü bir şey olduğunu düşündüğünü, bu nedenle de arkadaşına öfkelenildiğini belirtmiştir. Diğer üye ise amacının onu kırmak olmadığını, aksine ona yardımcı olmak olduğunu söylemiştir. Diğer üyelerin de katılımıyla terapötik ortamdaki gerginlik tümüyle ortadan kalkmıştır. Bu oturumda, diğer üyelerin de davranış denemeleri konusundaki yaşantıları paylaşıldıktan sonra “kendinin doktoru” ve “benden çözüm bekleyen sorunlarım” uygulamaları yapılmıştır. Bu uygulamalara üçer üye katılmıştır. Ancak tüm üyeler paylaşım aşamasında aktif katılım sergilemişlerdir. Üyeler kendileri ile ilgili net kararlar vermişler ve yapmaları gerekenleri belirlemişlerdir. Örneğin bir kız üye, geceleri çok dikkatli davranmayan –gürültü yaptığı, ışıkları açtığı vb.- arkadaşıyla, aralarındaki ilişkinin bozulması sorumluluğunu da alarak, konuşmaya karar vermiştir. Bir erkek üye, kız kardeşiyle duygusal ilişkisini konuşma kararı almıştır (daha önceki oturumlarda kardeşine sürekli baskı yaptığını söylemiş ve bu nedenle de kardeşiyle aralarında hep sorun olduğunu paylaşmıştı). Başka bir üye, intikam almak için değil, sadece doyurucu bir ilişki yaşamak için uzun süredir kendisiyle ilgilenen bir arkadaşına evet deme kararı almıştır (daha önceki paylaşımlarında söz konusu ilişkiyi başlatmak istemediğini, çünkü O’na da diğer tüm erkeklere yaptığı gibi, intikam amaçlı, kötü davranmaktan korktuğunu dile getirmiştir). Kendileriyle ilgili yapması gerekenler konusunda tereddütleri olan üyelerle ilgili olarak da grup ortamında paylaşımda bulunulmuş ve hem lider hem de diğer tüm grup üyeleri söz konusu üyeleri cesaretlendirmişlerdir.

Sekizinci oturuma 7 kız ve 5 erkek üye katılmış ve yedinci oturumdakine benzer biçimde davranış denemeleri üzerinde paylaşımda bulunulmuştur. Yapılan paylaşımda üyelerin davranış denemelerinde genel olarak oldukça başarılı oldukları görülmüş, başarılı olamayan üyelerle ilgili de paylaşımda bulunulmuştur. Bu oturumda ayrıca “dedikodu” başlıklı bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamada üyelerin her biri ile ilgili diğer tüm üyelerin duygu ve düşüncelerini söylemesi ve bu yolla üyenin iç görü

kazanması, aynı zamanda da davranış denemelerinde bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Bu uygulama oldukça başarılı biçimde oturumda uygulanmıştır. Üyeler bir birleri ile ilgili yapıcı eleştirilerde bulunmakla birlikte, cesaretlendirici de olmuşlardır. Zaman zaman oldukça duygusal anlar yaşanmıştır. Bu oturumda, grup üyelerinin birbirlerine oldukça sıkı bağ geliştirdikleri daha net olarak görülmüştür. Oturumun sonuna doğru üyeler son test uygulaması kapsamında YDÖ ve KSE ölçekleri ile Sosyal Geçerlik Anketini doldürmüşlardır. Bu çalışmadan sonra, üyelere pasta ve kola ikram edilmiş ve bir süre sohbet edildikten sonra, izleme ölçümü için buluşulmak üzere vedalaşmıştır.

4.1.4.2.2. Plasebo Grubuyla Yürütülen Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Plasebo grubuyla yürütülen çalışmalara deneyin başlangıcında, deney grubunda olduğu gibi 8 kız ve 5 erkek denekle başlanmış ancak bir kız denek sürece devam etmediğinden, deney süreci 7 kız ve 5 erkekle sonlanmıştır. Bu grupla yürütülen psikolojik danışma sürecinin birinci oturumuna 7 kız 4 erkek, ikinci oturumuna 7 kız 4 erkek, üçüncü oturumuna 7 kız 5 erkek, dördüncü oturumuna 7 kız 3 erkek, beşinci oturumuna 6 kız 4 erkek, altıncı oturumuna 6 kız 4 erkek, yedinci oturumuna 7 kız 5 erkek ve sekizinci oturumuna ise 7 kız 5 erkek katılmıştır. Deney sürecinde bir üye beşinci oturumdan itibaren sürece devam etmediğinden bu üyenin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Verileri analizlere dahil edilen üyelerin tümü, deney grubunda olduğu gibi, birbirini izlemeyen en fazla iki oturum boyunca sürece devam etmemişlerdir.

Plasebo grubuyla deney boyunca yürütülen grupla psikolojik danışma süreci altı oturumdan oluşmaktadır. Bu grupla gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma sürecinde, oturumlarda belli bir gündem üzerinde durulmamış, süreç sadece etkileşime dayalı olarak yürütülmüştür. Süreçte, katılımcıların üniversite yaşamı ile ilgili yaşantıları, aile özlemi, ekonomilerini yönetme, farklı bir ilde yaşamının getirdiği farklılıklar ve yurt yaşamı gibi yetersizlik duygusuyla doğrudan ilişkili olmayan alanlar üzerinde paylaşımda bulunulmuştur. Ayrıca bu grupla televizyon dizilerinin yaşamları üzerindeki olası etkileri, sigara ve alkol kullanımı gibi güncel alanlarda paylaşımda bulunulmuştur. Söz konusu alanlarla ilgili paylaşımlar gerçekleştirilirken, YDP kapsamına girdiği düşünülen bazı anlarda, paylaşımın yetersizlik duygusundan

uzaklaşması sağlanmaya çalışılmıştır. Diğer bir ifadeyle, grup üyelerinin kendiliğinden sürece getirdikleri paylaşımlarda, yetersizlik duygusuyla ilişkili alanlara girmekten özellikle kaçınılmıştır. Ayrıca plasebo grubuyla yürütülen süreçte de tıpkı deney grubuyla yürütülen süreçte olduğu gibi, üyelerin gönüllülüğü esas alınmış, süreçte grup kuralları belirlenmiş ve üyelerin etkin bir şekilde paylaşımda bulunmaları sağlanmıştır. Ayrıca bu grupla yürütülen çalışmalar, deney grubuyla yapılan çalışmalarda olduğu gibi aynı fiziksel koşullarda, aynı liderle, güven ve saygıya dayalı, demokratik bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak plasebo grubuyla gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma uygulamalarıyla, Hawthorne etkisi ile ortaya çıkabilecek metodolojik yanlışlıktan uzaklaşmak hedeflenmiştir.

Öte yandan bu gruba katılan deneklerin, deney grubu katılımcılarında olduğu gibi, deney için seçilmiş olduklarının farkında olmaları ve sorun alanlarının da yetersizlik duygusuyla ilgili olması (nitekim bu katılımcılar da yetersizlik duygusu yüksek olan öğrenciler arasından belirlenmişlerdir) nedeniyle, bu grupla, izleme ölçümünü takiben her biri yaklaşık üç saat süren ve doğrudan YDP çerçevesinde yürütülen iki maraton oturum daha gerçekleştirilmiştir.

4.1.4.3. Deney Sonrasında Yapılan İşlemler (Verilerin Analizi)

Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce, araştırma deseni çerçevesinde uygulanabilecek analizlerin, karışık desene uygun tekrarlı ölçümlerin karşılaştırılması temelinde olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu karşılaştırmaların parametrik ya da parametrik olmayan testler aracılığıyla olmasına karar verebilmek için yine araştırma deseni dikkate alınarak, grupların YDÖ ve KSE puanları normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları bakımından incelenmiştir.

Yapılan incelemelerde grupların hem YDÖ hem de KSE puanlarının üç ölçüm düzeyinde de küçük sapmalar dışında normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ancak hem YDÖ hem de KSE puanları bakımından, grupların, aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olması gerektiği varsayımını (Büyüköztürk, 2010) karşılamadıkları belirlenmiştir. Nitekim YDÖ'nün sontest puanları (Box's $M= 3.40$; $p<.05$), KSE'nin ise tüm düzeylerdeki puanlarının (Box's $M= 45,70$; $p<.05$) gruplar bazında homojen olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Levene testi sonucu da grupların YDÖ

puanlarının sontest ölçümü, KSE puanlarının ise her üç ölçümünden elde edilen puanların varyanslarının eşit olmadığını göstermiştir ($p<.05$). Öte yandan bu çalışma kapsamında oluşturulan üç gruptaki katılımcı sayısı 12'şer kişi ile sınırlıdır. Diğer bir ifade ile veri sayısı oldukça düşüktür (30'dan az). Verilere ait bu özellikler, parametrik olmayan testlerin uygulanması için daha uygun olduğunu göstermektedir (Baştürk, 2010). Sonuç olarak verilerin istatistiksel olarak normallik varsayımlarını karşılamakla birlikte, varyansların eşit olması gerektiği varsayımını karşılamamaları aynı zamanda veri sayısının da oldukça düşük olması nedeniyle, veriler üzerinde parametrik testlere dayanan analizler yapılamamış bunun yerine parametrik olmayan karşılıkları kullanılmıştır.

Analizlerde betimsel istatistikler yanında; grupların kendi içlerinde öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için (grup içi) İlişkili Ölçümler İçin Freidman Mertebeler Testi, farkın kaynağını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda ise İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi kullanılmıştır. Üç grubun ölçeklerden elde ettikleri öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için (gruplar arası) ise İlişkisiz Ölçümler İçin Kruskall Wallis H Testi, farkın kaynağını belirlemek için ise İlişkisiz Ölçümler İçin Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. YDP'nin sosyal geçerliğini değerlendirmeye dönük ankete verilen tepkiler ise frekans ve yüzde değerleri yoluyla değerlendirilmiştir.

4.2. ÇALIŞMA II: BULGULAR

Bu bölümde, Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular üç ana başlık altında verilmektedir. İlk iki başlık altında sırasıyla; araştırmanın iki ana hipotezi ve ana hipotezler altında yer alan 5'er alt hipotezin test edilmesine ilişkin yapılan istatistiksel işlemler ve elde edilen bulgular verilmektedir. Üçüncü başlık altında ise YDP'nin sosyal geçerliğini değerlendirmeye dönük anketten elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.2.1. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

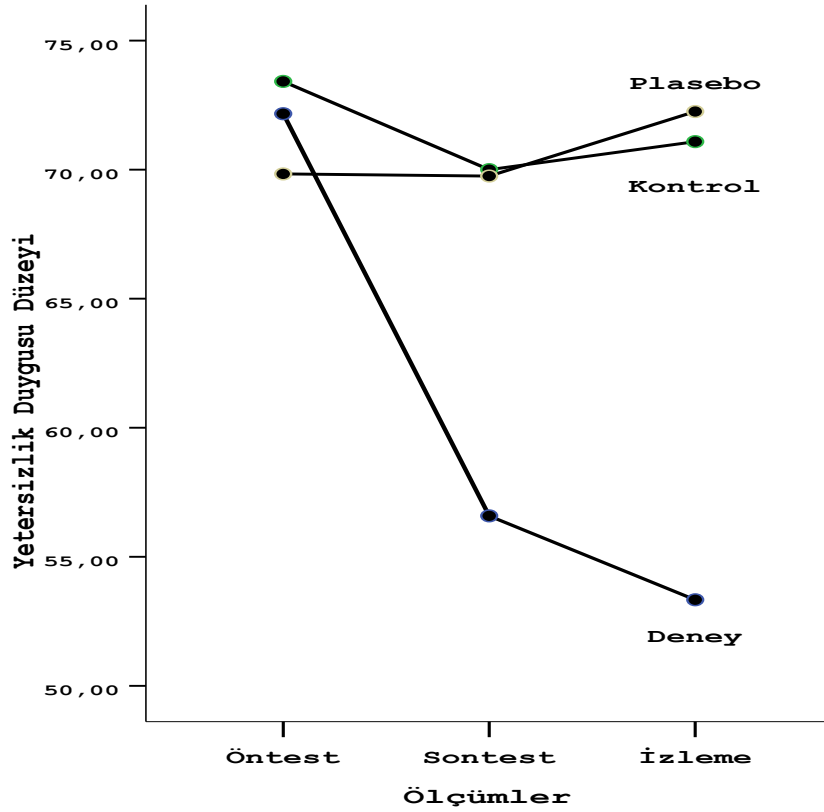
Bu araştırmanın birinci ana hipotezi "*Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmede etkilidir.*" biçiminde kurulmuş ve hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir. Alt hipotezlerin test edilmesinde; öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarının Yetersizlik Duygusu Ölçeği'ne (YDÖ) ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları ve ölçümler arasındaki farklar hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 14'de verilmiştir. Ayrıca grupların öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin değişim grafiği de Şekil 2'de gösterilmiştir.

Tablo 14

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Gruplar	n	Ölçümler						Ölçümler arası puan farkları	
		öntest		sontest		izleme		öntest- sontest	öntest- izleme
		ort.	ss	ort.	ss.	ort.	ss.		
Deney	12	72,17	7,31	56,58	9,72	53,33	8,69	-15,59	-18,84
Plasebo	12	73,41	7,45	70,00	4,37	71,08	6,65	-3,41	-2,33
Kontrol	12	69,83	7,38	69,75	9,35	72,25	10,60	+0,08	+2,42

Tablo 14’de deney grubunda daha belirgin olmak üzere, grupların hepsinin YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında farklar görülmektedir. Diğer bir ifade ile grupların deney öncesi ve sonrası YDÖ puanları arasında farklar oluşmuştur. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının öntest-sontest ve öntest-izleme ölçümleri arasındaki farkların göreceli olarak daha küçük, söz konusu farkların deney grubunda daha büyük olduğu dikkati çekmektedir. Söz konusu farklar Şekil 2’deki değişim grafiği incelendiğinde de görülebilmektedir.



Şekil 2: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YDÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği

Tablo 14 ve Şekil 2’de gözlemlenen bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için, çalışmanın birinci ana hipotezi altındaki beş alt hipotez iki başlık altında test edilmiştir. Birinci başlık altında her bir grubun YDÖ öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri kendi içlerinde (grup içi) karşılaştırılmaktadır. Bu başlık altında birincisi deney, ikincisi plasebo ve üçüncüsü de kontrol grubuna ilişkin olmak üzere, birinci ana hipotez altındaki ilk üç alt hipotez test edilmektedir. İkinci başlık altında ise grupların YDÖ sontest ve izleme testinden elde ettikleri puanlar, birbiriyle (gruplar arası) ayrı ayrı karşılaştırılmaktadır. Bu başlık altında ilki grupların sontest ölçümlerinin, ikincisi de izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin olan son iki hipotez test edilmektedir. Aşağıda buna ilişkin yapılan istatistiksel işlemler ve elde edilen sonuçlar sırasıyla verilmektedir.

4.2.1.1. Grupların Yetersizlik Duygusu Düzeylerine İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (YDÖ'ye İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalar)

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Birinci alt hipotez “Deney grubunun, YDÖ'ye ilişkin uygulama sonu (sontest) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (öntest) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” biçimindedir. Bu hipotezi test etmek için, öncelikle deney grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri YDÖ puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Deney Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	χ^2
Öntest	12	2,88	2	16,22*
Sontest	12	1,83		
İzleme	12	1,29		

* $p < .01$

Tablo 15’te görüldüğü gibi Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizde, deney grubu öğrencilerinin YDÖ’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($\chi^2 = 16,22$; $p < .001$). Başka bir ifade ile en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden istatistiksel olarak farklı olduğu söylenebilir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16

Deney Grubu YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	sıra top.	z	
öntest-sontest ^a	Negatif sıra	10	6,50	65,00	-2,85*
	Pozitif sıra	1	1,00	1,00	
	Eşit	1			
öntest-izleme ^a	Negatif sıra	12	6,50	78,00	-3,09*
	Pozitif sıra	0	0,00	0,00	
	Eşit	0			
sontest-izleme ^a	Negatif sıra	8	5,69	45,50	-1,15
	Pozitif sıra	3	6,83	20,50	
	Eşit	1			

p<.01 ^a Karşılaştırmalar pozitif sıralar temeline göre yapılmıştır.

Tablo 16 incelendiğinde, deney grubunun YDÖ öntest puanları ile YDÖ sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -2,85$; $p < .01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın negatif sıralar yani öntest puanları lehine düşük olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile sontest puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Tablo 16'dan, benzer biçimde deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -3,09$; $p < .01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları, gözlenen farkın negatif sıralar lehine düşük olduğunu başka bir deyişle izleme testi puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Tablo 16'daki diğer bir bulgu da deney grubu öğrencilerinin sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığıdır ($z = -1,15$; $p > .05$). Başka bir ifadeyle deney grubu öğrencilerinin sontestten elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, deney grubu öğrencilerinin deney öncesinde sahip oldukları YDÖ puanlarının deneyin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümünün yapıldığı, deneyin bitiminden sonraki beş hafta boyunca devam ettiği söylenebilir. Bu bulgulardan hareketle, araştırmanın birinci ana hipotezi altındaki "Deney grubunun, YDÖ'ye ilişkin uygulama sonu (sontest) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar,

uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (öntest) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır” biçimindeki birinci alt hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

İkinci alt hipotez “Plasebo grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” biçimindedir. Bu hipotezi test etmek için öncelikle plasebo grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri YDÖ puanları, İlişkili Örneklem İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Plasebo Grubunun YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	χ^2
Öntest	12	2,42	2	4,72
Sontest	12	1,54		
İzleme	12	2,04		

Tablo 17 incelendiğinde Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizlerde, plasebo grubu öğrencilerinin YDÖ’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ($\chi^2 = 4,72$; $p > .05$). Başka bir ifade ile plasebo grubu öğrencilerinin deney öncesi, deney sonu ve sonrası yetersizlik duygusu puanlarında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu bulgu plasebo grubu ile gerçekleştirilen kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin yetersizlik duygusunu düşürmede anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu “Plasebo grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” yönündeki alt hipotezin doğrulandığı anlamına gelmektedir.

Üçüncü alt hipotez “Kontrol grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için de

yine öncelikle kontrol grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri YDÖ puanları, İlişkili Örneklem İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	χ^2
Öntest	12	1,88	2	9,43*
Sontest	12	1,46		
İzleme	12	2,67		

* $p < .01$

Tablo 18’deki Friedman Mertebeler Testi analizleri, kontrol grubu öğrencilerinin YDÖ’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($\chi^2 = 9,43$; $p < .01$). Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19

Kontrol Grubu Öğrencilerinin YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	sıra top.	z	
Öntest-sontest ^a	Negatif sıra	8	5,63	45,00	-1,47
	Pozitif sıra	4	8,25	33,00	
	Eşit	0			
Öntest-izleme ^b	Negatif sıra	2	6,00	12,00	-1,87
	Pozitif sıra	9	6,00	54,00	
	Eşit	1			
Sontest-izleme ^b	Negatif sıra	1	11,00	11,00	-1,96*
	Pozitif sıra	10	5,50	55,00	
	Eşit	1			

* $p = .05$ ^aKarşılaştırmalar pozitif sıralar temeline göre yapılmıştır.

^bKarşılaştırmalar negatif sıralar temeline göre yapılmıştır.

Tablo 19 incelendiğinde, kontrol grubunun YDÖ öntest puanları ile sontest puanları ($z = -,473$; $p > .05$) ve YDÖ öntest puanları ile izleme testi puanları ($z = -1,87$; $p > .05$) arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Buna karşın sontest puanları ile izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -1,96$; $p = .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları, gözlenen farkın pozitif sıralar lehine yüksek olduğunu, başka bir deyişle izleme testi puanlarının sontest puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu bulguları “Kontrol grubunun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” yönündeki alt hipotezini doğrulamaktadır.

4.2.1.2. Grupların Yetersizlik Duygusu Düzeylerine İlişkin Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (YDÖ’ye İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırmalar)

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ sontest puanları ile izleme testi puanlarının gruplar arası karşılaştırmalarına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Dördüncü alt hipotez “Deney grubunun YDÖ’ye ilişkin sontest puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ’ye ilişkin sontest puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” biçiminde kurulmuştur. Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin YDÖ’den elde ettikleri sontest puanları ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun YDÖ Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	sıra ort.	sd	χ^2
Deney	12	10,21	2	11,75*
Plasebo	12	23,29		
Kontrol	12	23,15		

* $p < .01$

Tablo 20 incelendiğinde, grupların YDÖ'den elde ettikleri sontest puanlarına dayalı olarak yapılan Kruskal Wallis H Testine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 11,75$; $sd = 2$; $p < .01$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu YDÖ Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	sıra top.	U	z
deney-plasebo	12	8,17	98,00	20	-3,01*
deney-kontrol	12	16,83	202,00	24	-2,78*
plasebo-kontrol	12	13,08	157,00	65	-,41
	12	11,92	143,00		

* $p < .01$

Tablo 21'den Mann Whitney U analizinin sonuçlarına bakıldığında, deney grubunun YDÖ sontest puanları ile plasebo grubunun ($U = 20$; $p < .01$) ve deney grubunun YDÖ sontest puanları ile kontrol grubunun ($U = 24$; $p < .01$) YDÖ sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, deney grubunun YDÖ sontest puanlarının plasebo ve kontrol grubunun YDÖ sontest puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Öte yandan plasebo ve kontrol grupları arasında YDÖ sontest puanları bazında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Deney öncesinde yapılan analizlerde üç grup arasında YDÖ puanları bazında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmişti. Buna karşın deney sonrasında yapılan analizler, gruplar arasında deney grubu lehine düşük ve anlamlı bir farklılık olduğunu, diğer bir ifade ile deney grubunun yetersizlik duygusu düzeyine ilişkin sontest puanlarının diğer iki gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak "Deney grubunun YDÖ'ye ilişkin sontest puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin sontest puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır." Yönündeki alt hipotezin bu bulgularla doğrulanmış olduğu görülmektedir.

Beşinci alt hipotez “Deney grubunun YDÖ’ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ’ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için dördüncü hipotezdeki gibi, öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin YDÖ’den elde ettikleri izleme testi puanları ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bu analize ilişkin bulgular Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun YDÖ İzleme Testi Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	sıra ort.	sd	χ^2
Deney	12	7,92	2	18,23*
Plasebo	12	23,75		
Kontrol	13	23,83		

* $p < .01$

Tablo 22’deki Kruskal Wallis H Testi sonuçları incelendiğinde, grupların YDÖ’den elde ettikleri izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 18,23$; $sd = 2$; $p < .01$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu YDÖ İzleme Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	sıra top.	U	z
Deney-Plasebo	12	7,04 17,96	84,50 215,50	6,5	-3,79*
Deney-Kontrol	12	7,38 17,63	88,50 211,50	10,50	-3,56*
Plasebo-Kontrol	12	12,29 12,71	147,50 152,50	69,50	-,15

* $p < .01$

Tablo 23 incelendiğinde, Mann Whitney U testinin sonuçları, deney grubunun YDÖ izleme testi puanları ile plasebo grubunun ($U = 6,5; p < .01$) ve deney grubunun YDÖ izleme testi puanları ile kontrol grubunun ($U = 10,50; p < .01$) YDÖ izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında deney grubunun YDÖ izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol grubunun YDÖ izleme testi puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın Tablo 23'teki bulgular, plasebo ve kontrol grupları arasında YDÖ izleme testi puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bir önceki hipotezde gruplar arasında sontest ölçümleri dikkate alındığında, deney grubu lehine düşük ve anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmişti. Bu hipotezden elde edilen bulgu ise söz konusu farklılığın devam ettiğini, diğer bir ifade ile zamana bağlı olgunlaşma etkisinden bağımsız olarak uygulanan programın etkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak bu bulgu "Deney grubunun YDÖ'ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır." Yönündeki beşinci alt hipotezin de doğrulandığına işaret etmektedir.

4.2.2. Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

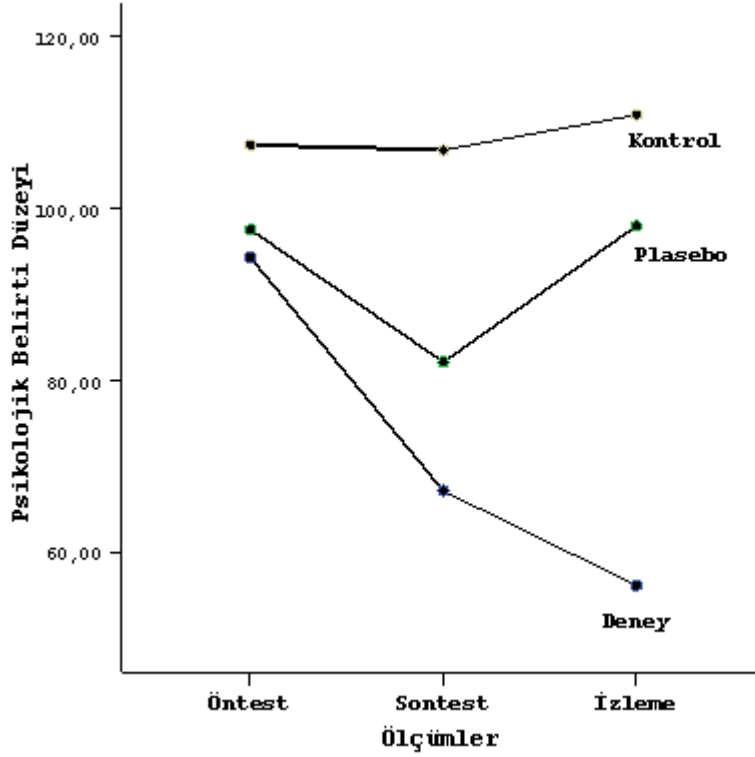
Araştırmanın ikinci ana hipotezi "*Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkilidir.*" biçiminde kurulmuş ve bu ana hipotezi test etmek için ise beş alt hipotez belirlenmiştir. Alt hipotezlerin test edilmesinde; öncelikle birinci ana hipotezde olduğu gibi, deney, plasebo ve kontrol gruplarının KSE'ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları ve ölçümler arasındaki farklar hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 24'de verilmiştir. Grupların öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ilişkin değişim grafiği de Şekil 3'de gösterilmiştir.

Tablo 24

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarına Ait KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Gruplar	n	Ölçümler						Ölçümler arası puan farkları	
		öntest		sontest		izleme		öntest-sontest	öntest-izleme
		ort.	ss	ort.	ss.	ort.	ss.		
Deney	12	94,33	17,37	67,17	16,20	56,17	27,53	-27,16	-38,16
Plasebo	12	97,58	36,75	82,17	23,14	98,00	20,56	-15,41	+0,42
Kontrol	12	107,42	40,42	106,83	40,00	110,91	36,94	+0,59	+3,49

Tablo 24’te deney grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki fark puanlarının, diğer iki gruba göre fark edilir ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca plasebo grubunun da KSE öntest ile KSE sontest puan farkının belirgin olduğu dikkati çekmekle birlikte, söz konusu grubun öntest puanları ile izleme testi puanları arasında neredeyse hiç fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubunda ise öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında hemen hemen hiç fark olmadığı anlaşılmaktadır. Tablo 24’e genel olarak bakıldığında, deney grubunda belirgin olmakla birlikte grupların öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında farklar olduğu söylenebilir. Söz konusu farklar, Şekil 3’teki değişim grafiği incelendiğinde de görülebilmektedir.



Şekil 3: Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği

Tablo 24 ve Şekil 3’te gözlemlenen bu farkların, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için, çalışmanın ikinci ana hipotezi altındaki beş alt hipotez iki başlık altında test edilmiştir. Birinci başlık altında her bir grubun KSE öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri kendi içlerinde (grup içi) karşılaştırılmaktadır. Bu başlık altında birincisi deney, ikincisi plasebo ve üçüncüsü de kontrol grubuna ilişkin olmak üzere, ana hipotez altındaki ilk üç alt hipotez test edilmektedir. İkinci başlık altında ise grupların KSE sontest ve izleme testinden elde ettikleri puanlar gruplar bazında (gruplar arası) ayrı ayrı karşılaştırılmaktadır. Bu başlık altında ilki grupların sontest ölçümlerinin, ikincisi de izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin olan son iki hipotez test edilmektedir. Aşağıda buna ilişkin yapılan istatistiksel işlemler ve elde edilen sonuçlar sırasıyla verilmektedir.

4.2.2.1. Grupların Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (KSE'ye İlişkin Grup İçi Karşılaştırmalar)

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının her birinin kendi içlerinde KSE öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Birinci alt hipotez “Deney grubunun, KSE’ye ilişkin uygulama sonu (sontest) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (öntest) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” biçimindedir. Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri KSE puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25

Deney Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	χ^2
Öntest	12	2,92	2	16,98*
Sontest	12	1,79		
İzleme	12	1,29		

* $p < .01$

Tablo 25’te görüldüğü gibi, Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizlerde, deney grubu öğrencilerinin KSE’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($\chi^2 = 16,98$; $p < .01$). Bu bulgu en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden farklı olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili

gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26

Deney Grubu KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar		n	sıra ort.	sıra top.	z
öntest-sontest ^a	Negatif sıra	11	7,00	77,00	-2,98*
	Pozitif sıra	1	1,00	1,00	
	Eşit	0			
öntest-izleme ^a	Negatif sıra	12	6,50	78,00	-3,06*
	Pozitif sıra	0	0,00	0,00	
	Eşit	0			
sontest-izleme ^a	Negatif sıra	8	5,94	47,5	-1,29
	Pozitif sıra	3	6,17	18,50	
	Eşit	1			

*p<.01 ^aKarşılaştırmalar pozitif sıralar temeline göre yapılmıştır.

Tablo 26 incelendiğinde, deney grubunun KSE öntest puanları ile KSE sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -2,98$; $p < .01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın negatif sıralar yani sontest puanları lehine düşük olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile sontest puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Tablo 26’ dan benzer biçimde, deney grubunun KSE öntest puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -3,06$; $p < .01$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları, gözlenen farkın negatif sıralar lehine düşük olduğunu başka bir deyişle izleme testi puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca Tablo 26’ da deney grubu öğrencilerinin sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($z = -1,29$; $p > .05$). Başka bir ifadeyle deney grubu öğrencilerinin KSE sontestten elde ettikleri puanlar ile izleme testinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, deney grubu öğrencilerinin deney öncesinde sahip oldukları KSE puanlarının deneyin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümünün

yapıldığı deneyin bitiminden sonraki beş hafta boyunca devam ettiği söylenebilir. Bu bulgulardan hareketle, araştırmanın ikinci ana hipotezi altındaki “Deney grubunun, KSE’ye ilişkin uygulama sonu (sontest) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (öntest) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır” biçimindeki birinci alt hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

İkinci alt hipotez “Plasebo grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” biçimindedir. Bu hipotezi test etmek için öncelikle plasebo grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri KSE puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27

Plasebo Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	χ^2
Öntest	12	2,13	2	13,32*
Sontest	12	1,21		
İzleme	12	2,67		

* $p < .01$

Tablo 27 incelendiğinde Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizlerde, plasebo grubu öğrencilerinin KSE’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($\chi^2 = 13,32$; $p > .01$). Başka bir ifade ile plasebo grubu öğrencilerinin deney öncesi, deney sonu ve sonrası psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı farklılık oluşmuştur. Bu bulgu, en az bir ölçümden elde edilen puanların diğer ölçümlerden farklı olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi ölçüm veya ölçümlere ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28

Plasebo Grubu KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar		n	sıra ort.	sıra top.	z
öntest-sontest ^a	Negatif sıra	9	6,72	60,50	-2,45*
	Pozitif sıra	2	2,75	5,50	
	Eşit	1			
öntest-izleme ^b	Negatif sıra	4	8,25	33,00	-,47
	Pozitif sıra	8	5,63	45,00	
	Eşit	0			
sontest-izleme ^b	Negatif sıra	0	0,00	0,00	-3,06**
	Pozitif sıra	12	6,50	78,00	
	Eşit	0			

*p<.05 **<.01 ^aKarşılaştırmalar pozitif sıralar temeline göre yapılmıştır.

^bKarşılaştırmalar negatif sıralar temeline göre yapılmıştır.

Tablo 28'e bakıldığında, plasebo grubunun KSE öntest puanları ile KSE sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır ($z = -2,45$; $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen farkın negatif sıralar yani sontest puanları lehine düşük olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile sontest puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde düştüğü anlaşılmaktadır. Buna karşın Tablo 28'de plasebo grubunun KSE öntest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($z = -,47$; $p > .05$) diğer bir deyişle bu düşüşün devam etmediği anlaşılmaktadır. Nitekim Tablo 28'den plasebo grubunun KSE'den elde ettiği sontest puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu dikkati çekmekte ($z = -3,06$; $p < .01$) ve fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları incelendiğinde dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar yani sontest puanları lehine düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu plasebo grubu öğrencilerinin izleme testinden elde ettikleri KSE puanlarının son testten elde ettikleri KSE puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulguların tamamı bir arada değerlendirildiğinde; plasebo grubu ile gerçekleştirilen kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının uygulama sonu itibariyle öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkili olduğu ancak uygulamanın bitiminden sonraki süreçte bu düşüşün devam etmediği gibi aksi yönde yükseldiği söylenebilir. Plasebo grubu öğrencilerinin KSE'ye ilişkin öntest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı

bir ilişkinin olmadığı yönündeki bulgu aynı zamanda öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinin ön test düzeyine çıktığını dolayısıyla da kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede kalıcı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak yapılan analizlerden elde veriler, “Plasebo grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır” biçimindeki alt hipotezi tümüyle olmasa da büyük oranda desteklemektedir.

Üçüncü alt hipotez “Kontrol grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” şeklindedir. Bu hipotezi test etmek için de yine öncelikle kontrol grubu öğrencilerinin öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri KSE puanları, İlişkili Örneklemeler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29

Kontrol Grubunun KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine Göre Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	sıra ort.	sd	x^2
Öntest	12	2,00	2	2,67
Sontest	12	1,67		
İzleme	12	2,33		

Tablo 29’daki Friedman Mertebeler Testi analizleri, kontrol grubu öğrencilerinin KSE’ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($x^2 = 2,67$; $p > .05$). Diğer bir ifadeyle, seçilmiş olmak dışında, hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik belirti düzeylerinde düşüş veya yükselme yönünde bir farklılık oluşmamıştır. Bu bulgu da araştırmanın “Kontrol grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.” biçimindeki alt hipotezini doğrulamaktadır.

4.2.2.2. Grupların Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasından Elde Edilen Bulgular (KSE'ye İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırmalar)

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının KSE sontest puanları ile izleme testi puanlarının gruplar arası karşılaştırmalarına ilişkin yapılan işlemler ve elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Dördüncü alt hipotez “Deney grubunun KSE’ye ilişkin sontest puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE’ye ilişkin sontest puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” biçimindedir. Bu hipotezi test etmek için öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin KSE’den elde ettikleri sontest puanları ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve analizlerden elde edilen bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun KSE Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	sıra ort.	sd	χ^2
Deney	12	12,13	2	8,36*
Plasebo	12	18,83		
Kontrol	12	24,54		

* $p < .05$

Tablo 30 incelendiğinde, grupların KSE’den elde ettikleri sontest puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 8,36$; $sd = 2$; $p < .05$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 31’de gösterilmiştir.

Tablo 31

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu KSE Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	Sıra top.	U	z
deney-plasebo	12	10,08	121,00	43,00	-1,68
		14,92	179,00		
deney-kontrol	12	8,54	102,50	24,50	-2,74*
		16,46	197,50		
plasebo-kontrol	12	10,42	125,00	47,00	-1,45
		14,58	175,00		

*p< .01

Tablo 31’den Mann Whitney U analizinin sonuçlarına bakıldığında, deney grubunun KSE sontest puanları ile kontrol grubunun KSE son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (U=24,5; p<.01). Sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, deney grubunun KSE son test puanlarının kontrol grubunun KSE sontest puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın Tablo 31’de deney grubunun KSE sontest puanları ile plasebo grubunun (U = 43; p>.05) ve plasebo grubunun KSE sontest puanları ile kontrol grubunun (U = 47; p>.05) KSE son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Deney öncesinde yapılan analizlerde, üç grup arasında KSE öntest puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmişti. Buna karşın deney sonrasında yapılan analizler, deney grubu ile plasebo ve plasebo ile kontrol grubu arasında KSE puanları bakımından eşitliğin bozulmadan devam etmekle birlikte, deney grubunun kontrol grubuna göre KSE puanlarının düştüğünü göstermektedir. Bu bulgular, YDP’de olduğuna benzer biçimde, kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının da öğrencilerin psikolojik belirti düzeyini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan bulgular, YDP’nin zamana bağlı olgunlaşmaya göre psikolojik belirti düzeyini düşürmede anlamlı biçimde daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak elde edilen bulgular “Deney grubunun KSE’ye ilişkin sontest puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE’ye ilişkin sontest puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” yönündeki alt hipotezi kısmen desteklemektedir.

Beşinci alt hipotez “Deney grubunun KSE’ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE’ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” şeklinde kurulmuştur. Bu hipotezi test etmek için bir önceki hipotezde olduğu gibi öncelikle deney, plasebo ve kontrol grubu öğrencilerinin KSE’den elde ettikleri izleme testi puanları ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmış ve bu analize ilişkin bulgular Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubunun KSE İzleme Testi Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Gruplar	n	sıra ort.	sd	χ^2
Deney	12	8,54	2	16,39*
Plasebo	12	22,29		
Kontrol	13	24,67		

* $p < .01$

Tablo 32 deki veriler incelendiğinde, grupların KSE’den elde ettikleri izleme testi puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($X^2 = 16,39$; $sd = 2$; $p < .01$). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin bir fark olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 33’de verilmiştir.

Tablo 33

Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu KSE İzleme Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	n	sıra ort.	sıra top.	U	z
deney-plasebo	12	7,42	89,00	11,0	-3,52*
deney-kontrol	12	17,58	211,00		
plasebo-kontrol	12	7,63	91,50	13,5	-3,38*
		17,38	208,50		
		11,21	134,50	56,5	-,89
	12	13,79	165,50		

* $p < .01$

Tablo 33 incelendiğinde, Mann Whitney U testinin sonuçlarına göre, deney grubunun KSE izleme testi puanları ile plasebo grubunun ($U = 11$; $p < .01$) ve deney grubunun KSE izleme testi puanları ile kontrol grubunun ($U = 13,5$; $p < .01$) KSE izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmaktadır. Sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, deney grubunun KSE izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol grubunun KSE izleme testi puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın Tablo 33’te, plasebo ve kontrol grupları arasında KSE izleme testi puanları bazında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, YDP’nin kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışmaya ve zamana bağlı olgunlaşmaya göre öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede daha etkili olduğu söylenebilir. Grupların bir önceki hipotezde test edilen sontest puan karşılaştırmalarında, hem YDP’nin hem de kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin psikolojik belirti düzeyini düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Bu hipotezde ise sadece YDP’nin uygulandığı deney grubunun KSE puanlarının diğer gruplardan düşük olduğu bulunmuştur. İki hipotezden elde edilen bulgular bir arada değerlendirildiğinde, YDP uygulamasının, plasebo uygulamasına göre psikolojik belirti düzeyi üzerindeki etkisinin daha uzun süreli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak elde edilen bulgular, “Deney grubunun KSE’ye ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının KSE’ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.” yönündeki beşinci alt hipotezin de doğrulandığına işaret etmektedir.

4.2.3. Adleryen Yaklaşım’a Dayalı Yetersizlik Duygusu İle Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın (YDP) Sosyal Geçerliğine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında deney grubu katılımcılarının Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi) aracılığıyla YDP hakkındaki görüşleri, yüzde ve frekans değerleri belirlenerek verilmiştir. Katılımcıların maddelere ilişkin tepkilerinin, beş farklı dereceye göre yüzde ve frekansları hesaplanmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 34’te verilmiştir.

Tablo 34

Deney Grubu Katılımcılarının Sosyal Geçerlik Anketine Verdikleri Tepkilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Yüzde ve Frekanslar									
	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Bu uygulama yetersizlik duygusunu tanımamı sağladı.							4	33	8	66
2. Uygulama yetersizlik duygusunun yaşamımda yarattığı zorlukları görmeme yardımcı oldu.							4	33	8	66
3. Uygulama yaşadığım yetersizlik duygusunun geçmiş yaşantılarımla olan ilişkisini görmeme yardımcı oldu.							3	25	9	75
4. Uygulamayla birlikte kendimle ilgili yeni farkındalıklar geliştirdim.							7	58	5	42
5. Bu uygulama süreci başlangıçta kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmada bana yardımcı oldu.					2	17	7	58	3	25
6. Sürece katılmam duygusal ve sosyal ilişkilerimde sergilediğim hatalı davranışlarımdan kurtulmamda destekleyici oldu.			1	8	1	8	7	58	3	25
7. Uygulamaya katılmakla daha önceki beni mutsuz eden davranış kalıplarımı değiştirdim.					5	42	6	50	1	8
8. Program yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadığım alışkanlıklarımı değiştirmeme yardımcı oldu.					5	42	6	50	1	8
9. Program öncesine göre daha gerçekçi yaşam hedefleri belirlediğimi söyleyebilirim.			2	17	1	8	7	58	2	17
10. Uygulama, bana kişilerarası ilişkilerimde yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadığım güçlüklerle başa çıkmada beceriler kazandırdı.					1	8	8	66	3	25
11. Uygulama öncesine göre yaşam karşısında daha cesaretli olduğumu söyleyebilirim.	1	8					6	50	5	42

12. Grup ortamındaki paylaşımlarımızı gerçek yaşamıma aktarabildiğime inanıyorum.	1	8	8	66	3	25
13. Uygulama, yaşamımın kontrolünü elime almamda bana yardımcı oldu.	4	33	6	50	2	17
14. Uygulamayla genel yaşam tarzımı daha iyi anladığımı düşünüyorum.	1	8	7	58	4	33
15. Uygulamayla, hatalı yaşam hedeflerim konusunda farkındalıklar kazandım.	1	8	8	66	3	25
16. Bu grup uygulamasının genel olarak bana yararlı bir deneyim olduğuna inanıyorum.			4	33	8	66
17. Bu süreçte kazandığım farkındalıkların etkisini uzun süreli olarak yaşayabileceğime inanıyorum.	2	17	3	25	7	58
18. Bu uygulamada edindiğim kazanımlarımı yakın çevreme aktarabileceğimi düşünüyorum.	4	33	2	17	6	50
19. Bu uygulamaya başka arkadaşlarımın da katılmasını öneririm.					1	10
					2	0

Tablo 34'teki frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde, deney grubu katılımcılarının büyük çoğunluğunun maddelerin neredeyse tamamına yakınına "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" tepkilerini verdikleri görülmektedir. Bununla birlikte bazı maddelerde "kararsızım" yanıtlarının göreceli olarak fark edilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca Tablo 34'te 6. ve 11. maddelere birer kişinin, 9. maddeye ise iki kişinin "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" yanıtlarını verdiği görülmektedir.

4.3. ÇALIŞMA II: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.3.1. Tartışma

Bu çalışmada, Adleryen Yaklaşım'a dayalı olarak geliştirilen Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkileri her biri beş alt hipotezden oluşan iki ana hipotez aracılığıyla test edilmiştir. Ayrıca katılımcıların programın etkililiğine ilişkin görüşleri de bir anket aracılığıyla değerlendirilmiştir. Aşağıda bu bulgulara ilişkin tartışmalar üç başlık altında verilmiştir.

4.3.1.1. YDP'nin Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın birinci ana hipotezi "YDP üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmede etkilidir." biçimindedir. Bu ana hipotez doğrultusunda beş alt hipotez belirlenmiş ve yapılan analizlerde, söz konusu hipotezlerin tamamının doğrulandığı görülmüştür. Birinci ana hipotez altındaki alt hipotezlere ilişkin bulgular bir arada değerlendirildiğinde özetle; (a) deney grubu katılımcılarının yetersizlik duygusu düzeyleri; deney sonu itibarıyla, deney öncesine göre düşmüş ve bu düşüş izleme ölçümlerinde de devam etmiştir, (b) plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının yetersizlik duygusu düzeyleri deney öncesine göre değişmemiş ve düzeyini izleme ölçümlerine kadar korumuştur, (c) deney grubu katılımcılarının deney sonu ve deneyden sonraki izleme ölçümlerinde belirlenen yetersizlik duygusu düzeyleri, plasebo ve kontrol grubu katılımcılarınıninkilere göre anlamlı düzeyde düşmüştür. Alt hipotezlerin tamamının doğrulanmış olması "YDP üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmede etkilidir." biçimindeki birinci ana hipotezin de doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde; özetle, YDP'nin plasebo ve olgunlaşma etkisinden bağımsız bir biçimde öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeyini düşürdüğü söylenebilir.

YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu düşürmedeki etkisi, programın çeşitli özellikleri çerçevesinde açıklanabilir. Bu özelliklerin başında, programın hazırlanmasından uygulanması sürecine kadar, hemen her aşamada kuramsal dayanakların rehber alınmış olması gelmektedir. Örneğin programın hazırlanmasında; insanın davranışlarının ancak sosyal ilişkileri yoluyla anlaşılacağı (Dreikurs, 1987),

insanların doğaları gereği diğer insanlarla sosyal ilişki kurmak eğiliminde oldukları (Sweeney, 1989), insan davranışlarının hedefe dönük olmakla birlikte, bu hedeflerin değişebilir olduğu ve sonuç olarak, insanların kendi yaşamlarının mimarları oldukları (Dreikurs, 1987; Sweeney, 1989; Mosak, 1989) aynı zamanda da insanların değişim için başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaçları olduğu (Aurby, 1974) gibi temel varsayımlardan hareket edilmiştir. Öte yandan programın uygulanması sürecinde lider ile üyeler arasında ve üyelerin birbirleriyle olan ilişkileri de yine bu varsayımlar ışığında şekillendirilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda kuramsal olarak gerekli görülen karşılıklı saygı ve hoşgörüyü dayalı demokratik bir ilişki (Dreikurs, 1995; 1957; Sonstegard, 1998b) oluşturulmaya çalışılmış, grup kuralları da yine bu çerçevede oluşturulmuştur.

YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu düşürmedeki başarısının bir diğer nedeni de programın, hedeflerine uygun bir içeriğe sahip olmasına bağlanabilir. Nitekim ana hedef, öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmek olduğundan YDP de yetersizlik duygusu ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan temalar üzerine odaklanmaktadır. Öncelikle YDP'de ilk oturumdan itibaren üyelerin genel olarak yetersizlik duygusunu tanımları, böylece kendi yetersizlik duyguları konusunda farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir. Bu, yetersizlik duygusu ile başa çıkmak için temel gerekliliklerden birisi olarak değerlendirilebilir. Nitekim Adler'e (2008) göre bireyler yetersizlik duygusunu kabul etmeme ve gizleme eğilimindedirler. Hatta bireyin yetersizlik duygusunu gizleme çabası, içinde bulunduğu durumu ayımsamasını güçleştirecek düzeyde yoğun olabilmektedir. Bu nedenle de birey, enerjisinin büyük bir kısmını yetersizlik duygusunun sonuçlarına ayırmakta ve kafası bu duyguyu gizlemeye yarayan ayrıntılara takılı olmaktadır. Bu durumda bireyin yaşamı, hissettiği aşağı konumdan üstün olduğunu varsaydığı konuma gelme çabaları içinde geçmekte ve kendisi bunun farkına dahi varamayabilmektedir (Adler, 2008).

YDP, söz konusu kuramsal belirleme ışığında, öncelikle üyelerin kendi yetersizlik duygularını tanımlarını sağlamaya çalışmaktadır. Bunu gerçekleştirmek için ise yetersizlik duygusunun yaşamdaki pratik karşılıklarını görmeleri için çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Örneğin birinci oturumda, kuramsal olarak yetersizlik duygusunun dışı vurumları olarak değerlendirilen çeşitli sorunlar kağıtlara yazılmakta ve daha sonra üyelerin bu sorunlardan en çok yaşadıklarını belirleyerek diğer üyelerle

paylaşımında bulunmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Paylaşım sonunda ise söz konusu sorunların yetersizlik duygusu ile olan ilişkileri üyelere açıklanmaktadır. Sonuç olarak programda zaman zaman yetersizlik duygusu ile ilişkili bu tür açıklamaların yapılması ön görülmektedir. YDP'nin bu özelliği, Adleryen Yaklaşım'da terapötik sürecin bir eğitim süreci olarak değerlendirilmesine de dayanmaktadır (Adler, 2009c; Piercy, 1973; Sonstegard, 1998b). Bu bağlamda YDP'nin psikoeğitsel bir program olduğu söylenebilir. Programın psikoeğitsel olması, gruba katılan üyelerin yetersizlik duygusunu çeşitli boyutları ile tanımalarını, belirtileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve bu duygunun dinamiklerini kavramalarını sağlamaya hizmet etmektedir. Üyelerin yetersizlik duygusuna ilişkin bu kazanımları ise kendi yetersizlik duygularıyla ilgili içgörü kazanmalarını kolaylaştırabilmektedir.

YDP'nin yetersizlik duygusunu düşürmedeki etkililiğinin diğer bir dayanağı ise programın, yetersizlik duygusunun üyelerin yaşamlarındaki pratik karşılıklarına odaklanmaya olanak tanınması ile ilişkilendirilebilir. Yetersizlik duygusu oldukça soyut ve birçok psikolojik kavramla iç içe bir duygudur (Adler, 2004; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998). Bu nedenle de yetersizlik duygusunun kendisinden çok, bireyin yaşamındaki yansımalarına odaklanmak daha işlevsel olmaktadır. YDP'de de duygunun kendisinden çok sonuçları olarak değerlendirilebilecek yaşam tarzı üzerinde durulmaktadır. Nitekim YDP, yarı yapılandırılmış bir içerikte olduğundan, hemen tüm oturumlarda üyelerin günlük yaşantılarını da grup ortamında paylaşmaları söz konusudur. YDP kapsamında öfkesini kontrol edememe veya suçluluk duyma, yaşam güçlükleri karşısında çaresizlik hissetme, ilişkilerde doyumsuzluk yaşama, kendi değerini yadsıma gibi yetersizlik duygusunun işaretleri olarak değerlendirilen (Adler, 2004; Mosak, 1989) bir çok olumsuz yaşantı paylaşılmaktadır. Paylaşılan yaşantılar hem kuramın ön gördüğü üzere bireylerin sosyal ilgilerini arttırmakta hem de kendi duygularını tanımalarını sağlamaktadır. Öte yandan YDP sadece bireylerin yetersizlik duygularının sonuçlarına değil, bu duygunun kaynaklarına da yönelen bir içeriğe sahiptir. Bireyin doğduğu ve yetiştiği aile atmosferi içinde edinilen erken çocukluk deneyimleri ve ilk anılar gibi yetersizlik duygusunun gelişmesine zemin hazırlayan faktörler (Adler, 2009a; 2009c; 2004; 1996) üzerinde özellikle durulmaktadır. Bunun için, üçüncü ve dördüncü oturumlarda belirgin olmak üzere, tüm oturumlarda çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Aynı şekilde YDP sosyal ilgi, aile atmosferi, kardeş

ilişkileri, ilk anılar, öznel mantık ve bu faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilen yaşam tarzı (Adler, 2009a; 2009b) temaları üzerinde durmaktadır. Bu bağlamda programın içeriğinin yetersizlik duygusu ile ilişkili kapsamlı bir bütün olduğu söylenebilir.

YDP'nin yetersizlik duygusunu düşürmedeki etkililiği, programın bireyin davranış değişikliklerine gitmesine odaklanmasına da bağlanabilir. Nitekim Adleryen Yaklaşım'da danışanların kendileri hakkında kazandıkları içgörü ışığında; danışma sürecinden önceki hatalı yaşam biçimlerinin yerine daha işlevsel bir yaşam biçimi seçmeleri ve bu yeni yaşam biçiminin gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri hedeflenmektedir (Corey, 2004, 1996; Gazda, 1989; Mosak ve LeFevre, 1976; Sonstegard, 1998b; Sweeney, 1989). Bu kuramsal dayanaklar ışığında, YDP'de yedinci ve sekizinci oturumlarda belirgin olmak üzere hemen her oturumda hem grup içinde hem de grup dışında bireylerin davranış denemelerinde bulunmaları cesaretlendirilmektedir. Bu davranış denemeleri bireyin yaşam tarzında kendini gösteren ve temelde yetersizlik duygusuyla ilişkili olan alanları kapsamaktadır. Bu yolla bireylerin hatalı yaşam tarzlarını değiştirerek daha işlevsel tarzlar geliştirmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda, yetersizlik duygusu bireyin yaşam tarzını değiştirmesine paralel olarak değişen bir özellik gösterdiğinden (Adler, 2009c) programın aynı zamanda bireylerin yaşam tarzında da bir değişiklik yarattığı söylenebilir. Deney grubunun izleme testine ilişkin yapılan analizlerde grup etkisinin uzun süre sonra hala devam ediyor olduğunun belirlenmiş olması da bu belirlemeyi destekler niteliktedir.

YDP'nin yetersizlik duygusunu düşürmedeki etkililiğinin bir diğer nedeni de programın gelişimsel dönem olarak üniversite öğrencilerine uygun bir şekilde hazırlanmış olmasıyla ilişkili olabilir. Oluşturulma sürecinde, öncelikle programın kuramsal dayanaklara uygunluğu, kapsamı ve genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerine uygulanabilirliği ile ilgili 14 alan uzmanının görüş ve önerileri alınmıştır. Ayrıca deneysel uygulama yapılmadan önce, YDP çerçevesinde bir grup öğrenciyle 6 hafta boyunca grupla psikolojik danışma yapılmış (pilot uygulama) ve öğrencilerin geri bildirimleri de özellikle dikkate alınarak program tekrar gözden geçirilmiştir. Programı oluşturmak için yapılan bu çalışmalar çerçevesinde bir yandan genç yetişkinlik döneminin bilişsel düzeyi dikkate alınmış diğer yandan da genç yetişkinlik dönemindeki

bireylerin yaygın sorun alanlarına odaklanılmıştır. Bu bağlamda programın çerçevesi, üyelerin sosyal, duygusal ve aile ilişkilerini, mesleki gelecek kaygılarını, üniversite yaşamına ilişkin yaşadıkları zorlanmaları ve döneme özgü diğer birçok sorunu paylaşmaya açık bir tarzdadır. Diğer bir ifade ile YDP çerçevesinde yürütülen bir grupta psikolojik danışma sürecinde, üyelerin döneme özgü sorunları kolaylıkla çalışılabilir. Nitekim bu çalışma kapsamında yürütülen süreçte de söz konusu sorunlar geniş ölçüde paylaşılmıştır.

Sonuç olarak, YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duyguları üzerindeki etkisine ilişkin yapılan grup içi karşılaştırmaya dayalı analiz sonuçları programın yetersizlik duygusunun düzeyini düşürdüğüne işaret etmektedir. Buna karşın plasebo ve kontrol grupları için yapılan grup içi karşılaştırmalara dayalı analiz sonuçları, öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeylerinin deney öncesine göre değişmemiş olduğunu göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalara dayalı analiz sonuçları ise üç grup arasında hem deney bitiminde hem de deneyden sonraki izleme ölçümlerinde, yetersizlik duygusu düzeyinin deney grubu lehine düşük olduğunu göstermiştir. Özetle, deney grubu öğrencilerinin, deney sonu ve izleme ölçümlerindeki yetersizlik duygusu düzeylerinin, deney öncesine göre düşmüş olması, buna karşın bu değişimin plasebo ve kontrol grubunda oluşmaması, söz konusu değişimin tesadüfi değil uygulanan programa bağlı olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle YDP, plasebo ve olgunlaşma etkisinden bağımsız bir biçimde, öğrencilerin yetersizlik duygusu düzeyini düşürmüştür. Buradan hareketle, YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularının düzeyini düşürmede etkili bir içeriğe sahip olduğu ve güvenle kullanılabilirliği söylenebilir.

Araştırmanın plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının deney sürecinde yetersizlik duygusu düzeylerindeki değişime ilişkin yapılan analizler, yetersizlik duygusunun doğası ve bu duyguyla nasıl çalışılması gerektiği yönünde de bazı bilgiler vermektedir. Örneğin, plasebo grubu katılımcılarının, altı oturumluk kişilerarası etkileşime dayalı bir grupta psikolojik danışma uygulamasına katılmış olmalarına karşın, deney öncesine göre yetersizlik duygusu düzeylerinin düşmediği yönündeki bulgu, yetersizlik duygusuyla başa çıkmanın ancak yapılandırılmış müdahalelerle mümkün olabileceğini göstermektedir. Nitekim yetersizlik duygusu ile ilgili kuramsal açıklamalara bakıldığında, bu duygunun birçok farklı biçimde dışarıya yansıdığı (Adler, 2009a) ve geniş bir bakış açısıyla bu duygunun temel olarak bireyin yaşam tarzında

kendini gösterdiği (Adler, 2009c) görülmektedir. Bu bilgi göz önüne alındığında, genel olarak yaşamda mutlu olmadıkları gerekçesiyle psikolojik yardım arama eğilimine giren bireylerin sorunlarının, en azından bir kısmının yetersizlik duygusuyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu belirleme, plasebo grubu katılımcıları için daha net olarak ifade edilebilir. Çünkü bu grubun katılımcıları zaten yetersizlik duygusuyla ilişkili sorunları olan öğrenciler arasından seçilmişlerdir. Ayrıca söz konusu öğrenciler sürece ne amaçla katıldıklarının da farkındadırlar. Ayrıca plasebo ve deney gruplarının her ikisi de aynı liderle yürütülmüştür. Liderin bu araştırma kapsamında yetersizlik duygusuna yoğunlaşmış olması, plasebo grubuyla olan uygulamalarda da belli ölçüde yetersizlik duygusunun çalışılmış olma olasılığını akla getirmektedir. Başka bir ifadeyle, plasebo grubu katılımcılarına da yetersizlik duygusuyla ilişkili, farkında olmadan, bazı mesajların gitmiş olabileceği düşünülebilir. Tüm bu belirlemelere karşın plasebo grubunda deney öncesine göre yetersizlik duygusu düzeyinde bir farklılığın oluşmaması; yetersizlik duygusunun sadece grup etkileşimiyle değil esnek ancak yapılandırılmış bir program dahilinde ele alınması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın birinci ana hipotezi çerçevesinde, kontrol grubu katılımcılarının yetersizlik duygusu düzeylerinin değişimine ilişkin analiz sonuçları da yine yetersizlik duygusuyla ilgili bazı bilgiler vermektedir. Nitekim hipoteze ilişkin sonuçlar, hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubu deneklerinin yetersizlik duygusu düzeylerinde deney süresince artma veya azalma yönünde bir değişim olmadığını, deneyden sonraki izleme ölçümlerinde ise yetersizlik duygusunun düzeyinin düşmediği gibi tam tersi biçimde, anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Bu bulgu, yetersizlik duygusunun bir müdahale olmadan, kendiliğinden veya zamana bağlı olgunlaşma etkisiyle düşmediğini hatta müdahale olmadığında daha da yükselebildiğini göstermektedir. Diğer bir ifade ile bu bulgu, yetersizlik duygusunun müdahaleyi gerektiren bir duygu olduğunu göstermektedir. Yetersizlik duygusunun bireyin yaşamında intihara varan olumsuz sonuçlara yol açabileceği (Goodwin ve Marusic, 2003) düşünüldüğünde, araştırma kapsamında elde edilen bu bilginin önemi daha net olarak ortaya çıkmaktadır.

4.3.1.2. YDP'nin Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın ikinci ana hipotezi “YDP üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkilidir.” biçimindedir. Bu hipotez doğrultusunda belirlenen beş alt hipotezle ilgili yapılan analizler birinci, üçüncü ve beşinci hipotezlerin tümüyle, ikinci ve dördüncü hipotezlerin ise kısmen doğrulandığını göstermiştir. İkinci ana hipotez altındaki alt hipotezlere ilişkin bulgular bir arada değerlendirildiğinde özetle; (a) deney grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeyleri; deney sonu itibarıyla, deney öncesine göre düşmüş ve bu düşüş izleme ölçümlerinde de devam etmiştir, (b) plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeyleri deneyin sonunda deney öncesine göre anlamlı düzeyde düşmüş ancak deneyden sonraki izleme ölçümlerinde, katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri deney öncesi düzeyine çıkmıştır, (c) kontrol grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeyleri deney öncesine göre değişmemiş ve bu düzey izleme ölçümleri itibarıyla devam etmiştir, (d) deney sonunda, deney grubu ile plasebo grubu arasında psikolojik belirti düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık oluşmamış ancak deney grubunun kontrol grubuna göre psikolojik belirti düzeyleri anlamlı biçimde düşmüştür, (e) deney grubu katılımcılarının deneyden sonraki izleme testinden elde ettikleri psikolojik belirti düzeyleri, plasebo ve kontrol grubu katılımcılarınıninkilere göre anlamlı düzeyde düşmüştür. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde “YDP üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkilidir.” biçimindeki ikinci ana hipotezin büyük oranda doğrulandığı ifade edilebilir.

Bu çalışmada, yetersizlik duygusunun çeşitli psikolojik belirtilerin temelinde yer aldığı varsayımından hareket edilmiştir. Böylece uygulanan programın psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan değil dolaylı olarak etkili olması beklenmiştir. Nitekim programın içeriğine bakıldığında genel olarak cesaretsizlik, ilişkilerde işlevsel olamama, hatalı yaşam hedefleri ve hatalı yaşam tarzı gibi yetersizlik duygusunun dışı vurum biçimleri olan kavramlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Dolayısıyla da yetersizlik duygusunun belirtileri olan bu alanlardaki iyileşme, bireylerin psikolojik belirti düzeylerini de düşürmektedir. Bu bağlamda belirlenen “YDP'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini düşürmede etkili olacağı” yönündeki birinci alt hipotez doğrulanmıştır. Bu bağlamda, beklendiği gibi deney grubu katılımcılarının

yetersizlik duyguları düşmüş ve paralel biçimde psikolojik belirti düzeyleri de düşmüştür. Başka bir deyişle, temelde katılımcıların yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmeyi hedef alan YDP, dolaylı olarak katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin de düşmesini sağlamıştır. Bu bulgu, birçok psikolojik belirtinin temelinde yetersizlik duygusunun olduğu yönündeki kuramsal (Adler, 2004; Dreikurs, 1977; Mosak, 1989) ve görgül (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998) çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Çalışmada ikinci ve dördüncü alt hipotezler çerçevesinde yapılan analizlerde, deney sonu itibariyle, plasebo grubunun psikolojik belirti düzeyinde, deney grubuna benzer biçimde meydana gelen düşüş doğrudan grup yaşantısının kısa süreli etkisine bağlanabilir. Plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeylerinin düşmesinin, sadece grup yaşantılarının etkisi olarak değerlendirilmesinin en önemli nedeni, bu gruptaki psikolojik belirti düzeyinin deneyin sonu itibariyle düşmesine karşın izleme ölçümünde deney öncesindeki düzeyine çıkmış olmasıdır. Nitekim ikinci alt hipotez kapsamında yapılan analizler, plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeylerinin deney sonu itibariyle deney öncesine göre düştüğünü göstermiş ancak deneyin başlangıcında elde edilen psikolojik belirti düzeyi ile deneyin bitiminden sonraki izleme ölçümünde elde edilen psikolojik belirti düzeyi arasında bir fark oluşmamıştır. Öte yandan dördüncü alt hipotez kapsamında yapılan analizlerde, deney sonunda deney grubu ile plasebo grubu arasında psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir fark oluşmamış ancak beşinci alt hipotez kapsamında yapılan analizlerde deneyden sonraki beşinci hafta itibariyle deney grubunun psikolojik belirti düzeylerinde plasebo grubuna göre anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, plasebo grubunun psikolojik belirti düzeylerinin kısa süreli olarak düştüğü, buna karşın deney grubunun psikolojik belirti düzeyinin deney sonunda düşmekle kalmayıp aynı zamanda bu düşüşün daha uzun süreli olarak düzeyini koruduğu görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara dayanarak, plasebonun psikolojik belirtilerle ilişkili olarak kısa süreli bir rahatlama sağladığı ancak YDP'nin plaseboya yani kişilerarası etkileşime göre psikolojik belirtileri düşürmede çok daha uzun süreli etkisinin olduğu dolayısıyla da plaseboya göre daha etkili olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında oluşturulan plasebo grubuyla gerçekleştirilen altı oturumluk grupla psikolojik danışma uygulamasında, herhangi bir kuramsal dayanak alınmamış ve herhangi bir yapılandırma da yapılmamıştır. Buna karşın plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeylerinin deney sonu itibariyle kısa süreli de olsa düşmüş olması alanyazında belli bir kuramsal altyapıya bağlı kalmaksızın yürütülen çeşitli grupla psikolojik danışma uygulamalarının bulguları ile örtüşmektedir. Örneğin depresyon hastası bir grupla her hangi bir kuramsal temele dayanmadan ve her hangi bir yapılandırma yapılmadan, altı hafta boyunca yapılan grupla psikolojik danışma uygulaması sonrasında hastaların depresif yakınmalarının anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir (Hansson, Bodlund ve Chotai, 2008). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kaygı, suçluluk, yalnızlık, ümitsizlik, karamsarlık gibi duygularını azaltarak özsaygı ve öz denetim gibi duygularını geliştirdiği ortaya konmuştur (Türkoğlu, 2007). Diyabet hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada da grupla psikolojik danışma sürecinin hastaların stres ve kendini suçlama ile ilgili duygularında azalmaya yol açtığı ve stresle başa çıkma güçlerini arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca grupla psikolojik danışma sürecinin hastaların problem çözme becerilerini yeniden organize etmede destekleyici olduğu ve hastaların diyabetle yaşamaya ilişkin uyum düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir (Karlsen, Idsoe, Dirdal, Hanestad ve Bru, 2004). Diyabet hastaları üzerinde yapılan bir başka çalışmada da grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyini düşürmede etkili olduğu belirlenmiştir (Kumcağız, 2007). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışmanın bireylerin çeşitli psikolojik belirti düzeylerini düşürmede işlevsel olduğu söylenebilir.

Belli bir kuramsal alt yapıya bağlı olarak yürütülen bazı grupla psikolojik danışma uygulamalarının da yine bireylerin çeşitli psikolojik belirti düzeylerini düşürdüğü yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin ergenlerle yürütülen bir çalışmada (Karataş, 2008) bilişsel davranışsal teknikler ve psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerde saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlığı düşürmede etkili olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada (Duy, 2003) bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan

tutumları üzerindeki etkisi deneysel olarak sınanmış ve söz konusu yaklaşıma dayalı uygulamanın hem yalnızlık hem de fonksiyonel olmayan tutumların düzeyini düşürdüğü belirlenmiştir. Düşünsel duygulanımcı davranış terapisine dayalı olarak yapılan bir grupta psikolojik danışma uygulamasında ise söz konusu yaklaşıma dayalı grup programının ergenlerdeki benlik saygısını arttırdığı ortaya konmuştur (Oğurlu, 2006).

Sonuç olarak, belli bir kuramsal çerçeve veya kişilerarası etkileşime dayalı olarak yürütülen grupta psikolojik danışma uygulamalarının her ikisinin de bireylerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkili olduğu söylenebilir. Öte yandan YDP'nin psikolojik belirti düzeyini hem kısa hem de uzun süreli olarak düşürdüğü göz önüne alındığında, en az söz konusu programlar kadar psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, yapılan grupta psikolojik danışma uygulamaları incelendiğinde her birinin depresyon, kaygı, saldırganlık veya öfke gibi sadece belli bir psikolojik belirtiyeye odaklandığı dikkati çekmektedir. Buna karşın YDP dayandığı kuramsal alt yapısı gereği, her bir soruna tek tek müdahale etmek yerine topluca müdahale etme imkanı vermektedir. Nitekim programın içeriği incelendiğinde, birçok psikolojik belirtiyeye yetersizlik duygusu aracılığıyla odaklandığı söylenebilir. Bu yönüyle programın, psikolojik belirtilere müdahale etmede diğer birçok uygulamaya göre daha ekonomik olduğu söylenebilir.

4.3.1.3. YDP'nin Sosyal Geçerliğine İlişkin Tartışma

Bu araştırmada deney sürecinin sonunda, deney grubu katılımcılarının kendilerine uygulanan YDP'nin, amaçlarına ne ölçüde cevap verdiğini değerlendirmek amacıyla "Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu" adıyla bir anket (Sosyal Geçerlik Anketi) uygulaması yapılmıştır. Aşağıda uygulanan bu ankette elde edilen sonuçlar tartışılmaktadır.

Anket aracılığıyla yapılan değerlendirme, anketteki her bir madde üzerinden yapılmıştır. Yapılan değerlendirmede özetle şu bulgular elde edilmiştir: (a) Ankette yer alan toplam 19 maddenin 6'sına, 12 kişiden oluşan deney grubu katılımcılarının tümü "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" tepkilerinden birini vermiştir. Ayrıca ankette yer alan 5 maddeye 11 katılımcı, 3 maddeye 10 katılımcı, 2 maddeye 8 katılımcı, 2 maddeye 7 katılımcı ve 1 maddeye de 9 katılımcı "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" tepkilerinden birini vermiştir. (b) Anketteki 12 maddeye ayrı

ayrı 1’den 5’e değişen sayılarda katılımcı “kararsızım” tepkisini vermiştir. (c) Anketteki 1 maddeye bir katılımcı, bir başka maddeye de iki katılımcı “katılmıyorum”, bir maddeye de bir katılımcı “kesinlikle katılmıyorum” tepkisini vermiştir.

YDP’nin etkililiğini; programa katılan öğrencilerin öznel görüşleri çerçevesinde değerlendirmek için hazırlanan anketin sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun, anketteki maddelerin büyük bir kısmına olumlu yönde tepki verdikleri görülmektedir. Nitekim anket sonuçlarına bakıldığında, deney grubu katılımcılarının büyük bir kısmının, programın etkililiğine ilişkin maddelerin neredeyse tamamına “katılıyorum” veya “kesinlikle katılıyorum” yanıtlarını verdikleri belirlenmiştir. Buna karşın 6. ve 11. Maddelere birer kişi, 9. maddeye ise iki kişi olmak üzere toplam üç kişi, sadece anketteki söz konusu maddelere “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” yanıtlarından birini vermiştir. Diğer bir ifadeyle “katılmıyorum” veya “kesinlikle katılmıyorum” tepkilerinin yok denecek ölçüde az olduğu dikkati çekmektedir. Katılımcıların her bir madde düzeyinde verdikleri tepkilerin yüzde değerlerine bakıldığında da yine frekanslara paralel bulguların olduğu görülmektedir.

Anketteki madde içeriklerinin, YDP’nin amaçlarına paralel olarak yazıldığı dikkate alındığında, YDP’nin amaçlarına büyük ölçüde ulaştığı söylenebilir. Öte yandan, verilen tepkilerin büyük bir kısmının olumlu yönde olması, programın öğrenciler gözünde uygulanabilir olduğunu da göstermektedir. Ankete verilen yanıtlar genel olarak incelendiğinde deneklerin deneye katılmakla; (a) yetersizlik duygusunun belirtilerini daha iyi görebildikleri, kaynakları hakkında yeni farkındalıklar kazandıkları ve bu duygunun yaşamlarında yarattığı zorlukları daha net görebildikleri, (b) yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşanan güçlüklerin üstesinden gelmek için gerekli olan beceri ve cesareti büyük oranda kazandıkları, (c) YDP ile ilgili olumlu bir algı geliştirdikleri söylenebilir. Nitekim anketin “bu uygulamaya başka arkadaşlarımla da katılmalarını öneririm” biçimindeki son maddesine deneklerin tamamı “kesinlikle katılıyorum” yanıtını vermişlerdir. Bu tepki deneklerin YDP’den yana olan memnuniyetlerini dolayısıyla da amaçlarına ulaşabildiklerini çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Sonuç olarak bu bulgular, katılımcıların YDP’ye ilişkin geri bildirimlerinin oldukça olumlu yönde olduğu anlamına gelmektedir. Katılımcıların anket maddelerine verdikleri olumlu yöndeki tepkiler, araştırmanın hipotezlerinin test edilmesinden elde edilen analiz sonuçları ile de paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, deneklerin programla ilgili

olumlu geri bildirimleri, YDP'nin etkililiğine ilişkin ek bir kanıt olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine ilişkin analiz sonuçları ile deneklerin geri bildirimlerine genel olarak bakıldığında, YDP'nin hem yetersizlik duygusunu hem de psikolojik belirti düzeyini kısa ve uzun vadede düşürmede etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öncelikle YDP'nin temel amacına uygun şekilde, bireylerin yetersizlik duygusu düzeyini düşürmede başvurulabilecek bir program olduğu söylenebilir. Öte yandan YDP'nin doğrudan psikolojik belirti düzeylerini düşürmeye dönük olarak hazırlanmamış olmakla birlikte, bu alanda da etkili şekilde kullanılacak bir program niteliğinde olduğu görülmektedir.

4.3.2. Sonuç

Bu araştırma kapsamında, Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi, iki ana hipotez ve bu hipotezlerin altında yer alan beşer alt hipotez aracılığıyla test edilmiştir.

Araştırmanın birinci ana hipotezi "Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmede etkilidir." biçimindedir. Araştırmanın ikinci ana hipotezi ise "Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkilidir." biçiminde kurulmuştur.

Yapılan analizler; araştırmanın iki ana hipotezinden birincisinin beş alt hipotezinin tamamının, ikincisinin ise üç alt hipotezinin doğrulandığını göstermiştir. Birinci ana hipotez bağlamında yapılan istatistikler, Adleryen Yaklaşım temelinde geliştirilen, Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını düşürmede plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu ve bu etkinin de uzun süreli olduğunu göstermiştir. YDP'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin ikinci ana hipotezin test edilmesinden elde edilen bulgular ise programın üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini anlamlı biçimde düşürdüğünü, bu etkinin uzun süreli olduğunu ancak kısa süreli etkisi

bakımından plasebo grubu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ayrıca deney grubu katılımcılarının YDP'nin sosyal geçerliğini ortaya koymaya dönük ankete verdikleri tepkiler ise programın sosyal geçerliğinin oldukça yüksek olduğunu göstermiştir.

4.3.3. Öneriler

4.3.3.1. Uygulamaya Dönük Öneriler

1. Bu çalışma kapsamında geliştirilen YDP, üniversite öğrencilerinin gelişim dönemine özgü özelliklerini dikkate aldığından, mevcut haliyle ancak üniversite öğrencilerine uygulanabilir. Ancak program, yaşamın çeşitli evrelerinde ve çeşitli zorlayıcı yaşantılardan geçen bireylere uyarlanıp uygulanabilir. Örneğin liseye veya üniversiteye hazırlanan öğrencilere veya boşanma, bir yakının kaybı, önemli bir hastalığa yakalanma gibi travmatik süreçlerden geçmekte olan bireylere uyarlanıp uygulanabilir.

2. YDP Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramlarından biri olan yetersizlik duygusu üzerine odaklanmaktadır. Ancak bunu yaparken, kuramın diğer anahtar kavramlarından da yararlanılmaktadır. Nitekim Adleryen Yaklaşım'da tüm anahtar kavramlar birbirleriyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. Bu bağlamda programın III, IV, V ve VI. oturumlarında; Adleryen Yaklaşım'ın anahtar kavramları olan aile ilişkileri, ilk anılar, özel mantık ve yaşam tarzı üzerinde durulmaktadır. Tıpkı bu çalışma kapsamında geliştirilen YDP'nin geliştirilme sürecinde olduğu gibi, kuramın diğer anahtar kavramları ile ilgili olarak da ayrı ayrı grupla psikolojik danışma programları geliştirilebilir. Bunun için, YDP'den yararlanılabilir. Nitekim YDP'nin her bir oturumunun içeriğinin hazırlanmasında ve oturum sürecinin yapılandırılmasında Adleryen Yaklaşım'ın kuramsal dayanakları dikkate alınmıştır. Oturumlar yakından incelendiğinde, her bir oturumda üzerinde çalışılan kavramın, diğer anahtar kavramlarla olan ilişkileri bağlamında ele alındığı ve yine kuramın ön gördüğü üzere dört aşamada çalışıldığı görülür. Sonuç olarak, YDP'nin III, IV, V ve VI. oturumlarının her biri, oturum içerikleri ve ana çerçevesi dikkate alınarak, ayrı birer grupla psikolojik danışma programı olacak şekilde genişletilebilir.

3. YDP'nin içeriğine, Adleryen Yaklaşım'la ilişkilendirilerek çeşitli ek uygulamalar konulabilir. Böylece program daha da zenginleştirilebilir. Örneğin aile

ilişkileri üzerinde durulan III. Oturum, bireyin aile ilişkilerini daha net olarak görmesine hizmet edebilecek şekilde genişletilebilir. Bu bağlamda, söz gelimi mevcut haliyle bu oturumda “ailem ve ailemdeki ben” uygulaması bulunmaktadır. Ancak bu uygulamaya benzer başka uygulamalar –örneğin, aile resmi (Altınay, 1999)- başka bir oturumda çalışılmak üzere planlanabilir. Bu yolla programın oturum sayısı da arttırılabilir.

4. Program özellikle bilişsel yaklaşım olmak üzere diğer kuramsal yaklaşımlarla birleştirilerek eklektik bir hale getirilebilir. Adleryen Yaklaşım bireyin yaşamının özel mantığı çerçevesinde şekillendiğini savunmaktadır. Bu bağlamda hatalı veya işlevsel olmayan bir yaşam biçimi bireyin hatalı bilişleri ile paralel gitmektedir. Bilişsel yaklaşımın temel savının, bireyin mutsuzluğunun altında bilişsel çarpıtmaları olduğu, göz önüne alındığında YDP ile Bilişsel Yaklaşım’ın eklektik biçimde uygulanmasının oldukça etkili olabileceği akla gelmektedir. Öte yandan Adleryen Yaklaşım bireyin kendi seçimlerini yapmada özgür olduğu, dolayısıyla da kendi yaşamının mimarı olduğu varsayımı bağlamında Danışan Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımı (Rogerian Yaklaşım) ile oldukça paralel bir bakış açısına sahiptir. Bu bağlamda Adleryen Yaklaşım çerçevesinde geliştirilen YDP, ile Rogerian Yaklaşım eklektik hale getirilebilir. Örneğin, YDP bağlamında başvuru alan temel tekniklerden birisi olan cesaretlendirme, Rogerian Yaklaşım’da da etkili bir biçimde kullanılabilir.

5. YDP özellikle bazı spesifik alanlarda kendini geliştirmek isteyen bireylere uygulanarak, onların söz konusu alanlardaki cesaretleri arttırılabilir. Örneğin etkili liderlik, etkili öğretmenlik, eş ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler gibi alanlarda kişilerin kendilerine ilişkin yetersizlik duyguları ile başa çıkmaları sağlanabilir. Bu bağlamda YDP söz konusu alanlarla ilgili başka programlarla birleştirilebilir ve etkililiği arttırılabilir.

4.3.3.2. İleri Araştırmalara Dönük Öneriler

1. Yetersizlik duygusu ile ilgili kuramsal bilgiler yeterli düzeyde olmakla birlikte, görgül çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle yetersizlik duygusunun birçok psikolojik değişkenle olan ilişkisi incelenebilir.

2. Yetersizlik duygusu ile çeşitli psikolojik değişkenler ve/veya psikolojik belirtilerle olan ilişkisi path analizi ile incelenebilir. Nitekim bu çalışmadan elde edilen veriler incelendiğinde; yetersizlik duygusunun depresyon, olumsuz benlik,

somatizasyon gibi çeşitli belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan yetersizlik duygusunun gelişmesine zemin hazırlayan en önemli faktörlerden birisi, aile yaşantıları veya tutumlarıdır. Bu örnek üzerinden gidilecek olursa; aile tutumlarının bireyin yetersizlik duygusu yaşamasına aracılık ederek depresyona yol açtığı ön görüşü geliştirilebilir. Dolayısıyla, bu yönlü yapılacak çalışmalar, yetersizlik duygusu ile diğer birçok psikolojik değişken arasındaki ilişkiye dair bilimsel kanıtlar ortaya koyabilir.

3. Yetersizlik duygusu genel olarak bireyin kendine ilişkin olumsuz algısıyla karakterizedir. Yetersizlik duygusunun bu doğası dikkate alınarak geliştirilen YDP'nin, bu bağlamda bireyin kendine ilişkin olumsuz algısıyla ilişkili diğer psikolojik yapılar üzerinde de etkili olması beklenebilir. Bu nedenle YDP'nin benlik saygısı, özgüven, atılganlık gibi değişkenler üzerindeki etkisi bu çalışmadakine benzer deneysel çalışmalarla sınanabilir.

4. Çalışmanın değişik örneklem gruplarında (yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, öğretim kademesi vb.) tekrar düzenlenerek uygulamalarının yapılması ve değerlendirilerek geliştirilmesi programın uygulama alanlarını genişletebilir.

5. Farklı psikolojik yaklaşımlar temelinde geliştirilmiş grupla psikolojik danışma programları ile paralel uygulamalar yapıp YDP ile karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu yolla YDP'nin diğer programlara göre avantaj veya dezavantajları hakkında ek kanıtlar elde edilebilir.

EKLER

Ek 1	Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nden (YDÖ) Seçilmiş Örnek Maddeler....	200
Ek 2	Kişisel Bilgi Formu-I.....	201
Ek 3	Kısa Semptom Envanterinden Seçilmiş Örnek Maddeler.....	202
Ek 4	Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden Seçilmiş Örnek Maddeler.....	203
Ek 5	Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Seçilmiş Örnek Maddeler	204
Ek 6	Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü İzin Onay Belgesi.....	205
Ek 7	Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP).....	206
Ek 8	Kişisel Bilgi Formu-II.....	260
Ek 9	Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi).....	262
Ek 10	Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Aydınlanma ve Onam Formu..	263

Ek 1: Yetersizlik Duygusu Ölçeğinden (YDÖ) Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı, ifadenin karşısındaki “Her Zaman” “Sık Sık” “Ara Sıra” “Nadiren” “Hiçbir Zaman” seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin 1. maddedeki durumu sık sık yaşadığınızı düşünüyorsanız maddenin karşısındaki “Sık Sık” sütununun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

İşaretlemeyi yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil, genel yaşam biçiminizi dikkate alınız.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Her Zaman	Sık Sık	Arasıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
4. Önemsenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	()	()	()	()	()
6. Yaşam bana zor gelir.	()	()	()	()	()
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	()	()	()	()	()
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.	()	()	()	()	()

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu-I

Sevgili Öğrenci

Üniversite öğrencilerinin kendilerine ilişkin bazı tutum ve davranışlarını ölçmek amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında bilgi toplamak amacıyla; kişisel bilgi formu ve üç anket hazırlanmıştır. Anketlere vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur. İçten ve samimi yanıtlarınız üniversite gençliğinin durumu hakkında bilgi vererek bilimsel bilgi dağarcığına katkıda bulunacaktır. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı olarak değerlendirilmesine yardım edecektir.

Değerli zamanınızı ayırdığınız ve katkınız için şimdiden çok teşekkür ederiz...

Uzman Psk. Dan. Ramazan AKDOĞAN
Doç. Dr. Esra CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan ifadenin yanındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz; Kız () Erkek ()
2. Yaşınız (lütfen parantez içine yazınız); ()

Ek 3: Kısa Semptom Envanterinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda hemen herkesin zaman zaman yaşadığı bazı yakınmaların veya belirtilerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen bu listedeki her maddeyi dikkatlice okuyup, belirti veya yakınmayı son zamanlarda ne yoğunlukta yaşadığınızı maddenin karşısında yer alan ilgili sütundaki rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz.

“0” belirtiyi veya yakınmayı son zamanlarda “hiç yaşamadığınızı”

“1” belirtiyi veya yakınmayı son zamanlarda “çok az yaşadığınızı”

“2” belirtiyi veya yakınmayı son zamanlarda “orta derecede yaşadığınızı”

“3” belirtiyi veya yakınmayı son zamanlarda “fazla derecede yaşadığınızı”

“4” belirtiyi veya yakınmayı son zamanlarda “çok fazla derecede yaşadığınızı” göstermektedir.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Bu belirtiler son zamanlarda sizde ne yoğunlukta var?				
	Hiç	Çok Az	Orta	Fazla	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali...	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme...	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri...	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetmek...	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilmek, kırılmak...	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme...	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındaiken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak...	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/ kalındığında sinirlilik hissetmek...	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları...	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri...	0	1	2	3	4

Ek 4: Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamı yuvarlak içine alınız.

1 → Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

6 → Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Sol	1	2	3	4	5	6	Sağ
1. Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/Üstün
2. Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
6. Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
9. Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
13. Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
16. Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
18. Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkımı arayıcı

Ek 5: Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireylerin kendilerine ilişkin algılarını içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra, eğer ifade sizin hissettiklerinizi GENELLİKLE tanımlıyor ve size çoğunlukla uygun geliyorsa “Evet” sütunun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Eğer ifade sizin hissettiklerinizi GENELLİKLE tanımlamıyor ve size çoğunlukla uygun gelmiyorsa “Hayır” sütununun altındaki parantezin içine yine (X) işareti koyarak belirtiniz. Maddelerin doğru ve yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak veriniz.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Evet	Hayır
3. Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.	()	()
5. Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.	()	()
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur.	()	()
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.	()	()
18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.	()	()
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.	()	()

Ek 6: Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü İzin Onay Belgesi



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : B.30.2.ANA.0.70.01.00-399- 1099

Tarih : 28 Ekim 2010

Konu :

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :18.10.2010 tarihli ve B.30.2.ANA.0.43.00.01-500-660 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programı öğrencisi Ramazan AKDOĞAN, "Adleryen Yaklaşımına Dayalı Gurupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duyguları ile Baş Etmelerine ve Uyum Düzeylerine Etkisi" başlıklı doktora tez çalışmasını, Üniversitemizin tüm fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere uygulaması, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr.Meryem AKOĞLAN KOZAK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

DAĞITIM:

Gereği _____ :
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bilgi _____ :
Tüm Fak Dek.

01.11.2010
KAYIT NO : 1808

Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Yunus Emre Kampüsü 26470 ESKİŞEHİR
Tel +90 222 335 05 80-1352, Faks +90 222 335 36 16, E-Posta gensek@anadolu.edu.tr, Web http://www.anadolu.edu.tr



EK 7:Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP)

Bu ekte araştırma kapsamında geliştirilen Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) genel özellikleri, programın hedefleri, temel kuramsal dayanakları ve uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar, aynı başlıklar altında sırasıyla verilmektedir.

YDP'nin Genel Özellikleri

- Adleryen Yaklaşım'a Dayalı Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı (YDP), Adleryen psikolojik danışma kuramının insan doğasına ilişkin varsayımlarını ve kuramın grupla psikolojik danışma uygulamalarındaki dayanaklarını ölçüt almaktadır. Bu bağlamda geliştirilen programda; terapötik süreç, içerik, kullanılan ilke ve tekniklerin geneli, psikolojik danışman ve üyelerin rol ve işlevleri genel olarak Adleryen psikolojik danışma yaklaşımına göre belirlenmektedir.
- YDP Adleryen Yaklaşım'ın öngördüğü genel terapötik hedefler yanında özellikle yetersizlik duyguları ile başa çıkmaya dönük olarak hazırlanmıştır.
- YDP'nin geliştirilmesi ve uygulanması süreçlerinde temelde Adleryen kuram ölçü alınmakla birlikte, temel grupla psikolojik danışma ilkeleri (gönüllülük, grup kurallarının belirlenmesi, gizlilik ve gizliliğin ihlal edilmemesi, başkalarına saygı vb.) ve grup yapılandırma gereklilikleri (oturum süre ve sayısı, uygulamanın yapılacağı yer, grubun amaçları ile üyelerin amaçlarının uygunluğu, üyelerin devam edip edemeyecekleri...) de dikkate alınmaktadır.
- YDP yarı yapılandırılmış bir içeriğe sahiptir. Bu bağlamda YDP'nin içeriğinde Adleryen Yaklaşım temelinde, yetersizlik duyguları ile başa çıkmak için belirlenmiş genel terapötik hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için kullanılacak ilke ve teknikler önceden belirlenmiş olmakla birlikte; uygulama sürecinde grubun etkileşimine bağlı olarak basamaklar arasında zaman zaman örtüşmeler ve yer değiştirmeler olabilmektedir.

- YDP kapsamında kullanılan ilke ve tekniklerin geneli, Adleryen Yaklaşımı temel almakla birlikte, terapötik hedeflere ulaşmak için doğrudan kurama özgü olmayan ısınma oyunları ve deneyler de (Altınay, 1999; Voltan-Acar, 2002) kullanılmaktadır.
- YDP'nin uygulandığı grup, üyelerinin tamamının yetersizlik duyguları ile başa çıkmayı hedeflemesi dolayısıyla da üyelerin bireysel amaçları ile grubun amaçlarının aynı olması bakımından “özel amaçlı psikolojik danışma grubu” niteliği taşımaktadır (Voltan-Acar, 1996).
- YDP özellikle başlangıç evresinde olmak üzere yetersizlik duygusunun işevuruk tanımı, içeriği ve belirtilerinin neler olabileceğinin kuramsal bilgiler temel alınarak gruba açıklanmasını ön görmektedir. Bu açıklamalar grup üyelerinin yaşantıları ile desteklenerek gruba paylaştırılmaktadır. Bu bağlamda programın psiko-eğitsel nitelikler gösterdiği söylenebilir. Programın bu özelliği, Adleryen Yaklaşım'da terapötik sürecin bir eğitim süreci olarak değerlendirilmesine dayanmaktadır (Adler, 2009c; Piercy, 1973; Sonstegard, 1998b).
- YDP üniversite öğrencilerine yönelik olduğundan, uygulamanın içeriği, üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu genç yetişkinlik gelişim dönemi dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bu nedenle oluşturulan grup programının mevcut haliyle ancak genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri için geçerli olduğu söylenebilir.

YDP'nin Hedefleri

Bu grup programının temel hedeflerinden birisi, uygulamaya katılan üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularının düzeyini düşürmek ve sosyal ilgilerini arttırarak yaşam güçlükleri ile başa çıkmada gerekli olan cesareti kazandırmaktır. Programın diğer bir hedefi de üyelerinin, yetersizlik duygularına bağlı olduğu kuramsal ve görgül çalışmalarla ortaya konan psikolojik belirti düzeylerini düşürmektir. Bu genel hedeflere hizmet edecek biçimde aşağıdaki kazanımlar sağlanmaya çalışılmaktadır:

- Grup sürecinde üyelerin kendi içlerinde ve birbirleriyle ilişkilerinde yaşadıkları yetersizlik duygularını tanımlarını sağlamak
- Yetersizlik duygularının kendileri için anlamını keşfetmek (ikincil kazançları konusunda farkındalık sağlamak)
- Yetersizlik duygularının yaşamlarında oluşturduğu zorlukları fark etmek
- Üyelerin kendilerini yetersiz hissettikleri alanları belirlemek

- Yetersizlik duygularının kaynaklarına ulaşabilmek
- Yetersizlik duygularının aile yapısı ile ilişkisini anlayabilmek
- Üyelerin yetersizlik duygularına bağlı olarak geliştirdikleri alışkanlıkları değiştirmek
- Üyelerin sosyal ilgilerini arttırmak ve ait olma duygularını güçlendirmek (aile, arkadaş, karşı cins ilişkilerine daha katılımcı olarak dahil olmalarını sağlamak)
- Üyeleri, gerçekçi yaşam hedefleri belirlemeleri doğrultusunda cesaretlendirmek (işlevsel üstünlük çabaları doğrultusundaki hedefleri belirlemek)
- Üyelerin yetersizlik duygularına ilişkin olumsuz düşüncelerini fark etmelerini ve bu olumsuz düşüncelere alternatif düşünceler geliştirmelerini desteklemek
- Üyelerin kişilerarası ilişkileri geliştirici beceriler kazanmalarını desteklemek
- Üyelerin yetersizlik duygularından kaynaklı olarak yapmaktan korktukları eylemleri gerçekleştirebilmeleri için girişimde bulunmalarını cesaretlendirmek
- Üyeleri yaşam karşısında cesaret kazanmaya teşvik etmek
- Üyelerin yetersizlik duygularından beslenen psikolojik belirtiler hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak ve bu yolla söz konusu belirtileri azaltmak

YDP'nin Geliştirilmesinin Temel Kuramsal Dayanakları

• YDP Adleryen Yaklaşım'ın "insanın sosyal bir varlık olduğu ve sorunlarının da sosyal bağlam içinde çözülebileceği" varsayımından hareket etmektedir. Nitekim Adler'e (2008) göre toplumsal bağlamı tam olarak hesaba katmadan bireyi incelemek bilim dışı olmaktadır. Bu anlayıştan hareketle Adler (2008) duyu organlarının çalışmasını bile toplumsal bağlam içinde ele almak gerektiğini vurgulamış ve insan doğasını anlamaya dönük yaklaşımını diğer adıyla Bireysel Psikolojiyi, bireyler arası ilişkilerin incelenmesi olarak nitelendirmiştir. Öte yandan Corey de (2004) Adleryen Yaklaşım'ın grupla psikolojik danışma sürecindeki uygulama gerekçelerini tartışırken, toplumsal bir varlık olan bireyin davranışlarının yine sosyal ortam içinde değerlendirilebileceğini ve bu bağlamda grup ortamının, bireylerin ait olma ve sosyalleşme ihtiyaçlarını gideren sosyal bir ortam sunduğunu belirtmektedir.

• Dinkmeyer (1975) Adleryen Yaklaşım temelinde yürütülen grup süreçlerinin avantajlarını şu şekilde sıralamaktadır (akt., Corey, 2004); (a) Grup, bireyin davranışlarını fark edebilmesinde bir ayna işlevi görür. (b) Üyeler hem diğer üyelerden

hem de liderden işlevsel geri bildirimler alırlar. (c) Üyeler hem başkalarından yardım alırlar hem de başkalarına yardım ederler. (d) Grup, üyelerin gerçeği değerlendirebilmesinde ve yeni davranış kalıpları geliştirmesinde fırsatlar sunar. (e) Grup süreci, üyelere yaşam tarzlarını değiştirebilmeleri için gerekli olan eylemlere geçmesinde cesaretlendirici işlev görür. (f) Grup içinde oluşan bağlar, üyenin işinde veya evinde nasıl davrandığı ya da toplumda kendine bir yer edinmek için ne şekilde davrandığı hakkında kendisini anlamasına olanak tanır. (g) Belli bir düzene göre yapılandırılmış olan grup, üyenin, toplum içinde bir yere ait olması gerektiği yönündeki ihtiyacını, fark etmesini sağlar.

- Adleryen Yaklaşım'a göre yetersizlik duyguları olan danışanlar ile grupta etkili bir şekilde çalışılabilir. Çünkü yetersizlik duygusunun her zaman sosyal bir arka planı vardır ve toplumsal ilişkiden yoksun olan insan daima yetersizdir (Adler, 2009b). Bu nedenle de danışanlar grup etkileşimi sürecinde bu duyguları ile yüzleşebilirler. Grup bir değer oluşturma aracı olduğu için sosyal ve duygusal sorunların temelini oluşturan istenmeyen kavramlar ve değerler de derinlemesine incelenip değiştirilebilir (Sonstegard, 1998a).

- Adleryen Yaklaşım çerçevesinde hazırlanan YDP, kuramın insan doğasına ilişkin varsayımlarını dikkate almaktadır (Sweeney, 1989). Bu varsayımlar şunlardır: (a) İnsanlar diğer insanlarla sosyal ilişki kurmak eğilimindedirler. (b) Davranışlar belli bir amaca dönüktür (goal directed). Bu amaç diğer insanlar için kabul edilebilir olmasa da bireyin belli bir takım ihtiyaçlarını karşılamaktadır. (c) Bireyler kendi yaşamlarının mimarlarıdır (self-determining). İnsanlar kendi biriciklikleri ile yaşama, kendilerine ve diğerlerine ilişkin öznel mantıklarını geliştirirler. (d) Duygular amaca yönelik olarak kullanılan araçlardır. (e) Bireyler kendileri için gerekli olduklarını hissettikleri zaman davranışlarını değiştirebilirler. (f) Cesaretlerinin kırılmasının sonucu, insanlar istenmedik biçimde davrandıklarında, öncelikle kendi kendilerine olan güvenlerinin daha sonra da diğerlerinin kendilerine karşı olan güvenlerinin sarsıldığını görürler.

- Adleryen Yaklaşım'da hem bireysel psikolojik danışma hem de grupla psikolojik danışma süreci dört aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar, zaman zaman bir arada zaman zaman da birbirini takip edecek biçimde gelişmekte ve birbirini tamamlamaktadır. Bu grup programının yapılandırılmasında da yaklaşımın ön gördüğü dört aşama ölçüt alınmıştır (Mosak, 1989; Sonstegard, 1998b; Sonstegard ve Bitter,

1998; Sweeney, 1989). Birinci aşamada grup üyeleri ile güvene dayalı, uyumlu bir ilişki oluşturmak ve bu ilişkiyi sürdürmek temel amacı güdülmektedir. İkinci aşama bireyi harekete geçiren temel motivasyon kaynaklarına ulaşmak için psikolojik araştırma ve değerlendirmelerin yapıldığı aşamadır. Üçüncü aşamada bireyin içgörü geliştirmesi amacıyla terapötik ortamda verdiği bilgileri kullanarak yorumlamalarda bulunmak ve bu yorumlamaları bireyin yaşam tarzını ortaya koyacak biçimde danışan tarafından da onaylanacak bir duruma getirmek gerekmektedir. Sürecin son aşamasında ise cesaretlendirme yoluyla danışanın öncekinden farklı biçimde davranışlar sergilemesini veya yeni seçimler yapmasını sağlamak amaçlanmaktadır.

- Grup programının genelinin ve grup oturumlarının tek tek düzenlenmesinde; kuramın insan doğasına ilişkin varsayımları ve açıklamaları dikkate alınmıştır. Bu bağlamda kuramın anahtar kavramları oturumlarda üzerinde çalışılacak temalar olarak belirlenmiştir. Sürecin ilk üç aşamasında ağırlıklı olarak sosyal ilgi, aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar, öznel mantık ve bu faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilen yaşam tarzı (Adler, 2009a; 2009b) temaları üzerinde durulmaktadır. Grup sürecinin son aşamasında ise ağırlıklı olarak bu temalarla ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarından yararlanarak üyelerin davranış değişikliklerine gidebilmeleri cesaretlendirilmeye çalışılmaktadır.

YDP'nin Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Programın etkili bir biçimde uygulanabilmesi için, uygulayıcının Adleryen Yaklaşım'ın insan doğasına ilişkin varsayımları ve kuramın teorik alt yapısına ilişkin kapsamlı bilgi sahibi olması önemlidir. Nitekim Adleryen Yaklaşım terapötik süreci bir eğitim süreci olarak ele aldığından, grup üyelerini yetersizlik duygusu bağlamında bilgilendirmek çok önemlidir.

- Program yarı yapılandırılmış olduğundan grup sürecinde, başta üyelerin ihtiyaçları olmak üzere, üyelerin entelektüel alt yapıları, değişime hazır bulunuşluk düzeyleri, gruptaki üyelerin yetersizlik duygusu bağlamındaki sorunlarının düzeyi veya sorunların birbirine benzer olup olmaması gibi birçok faktör işleyişin yönünü belli bir düzeyde değiştirebilmektedir.

- Grup programı psikodinamik bir yaklaşıma dayalıdır. Dolayısıyla psikolojik danışmanın süreçte üyelerle ilgili yorumlarında son derece dikkatli olması

gerekmektedir. Bu noktada uygulayıcının öncelikle üyelerle güvene dayalı bir ilişki kurması ve yorum yapmaya dayanak oluşturacak yeterli düzeyde veri toplamak için sabırlı olması ancak yine de yorumlarında temkinli olması gerekmektedir.

- Programın geneli, özellikle de ilerleyen oturumlar, bireylerin geçmiş deneyimlerine odaklandığından, erken çocukluk yaşantılarının da çalışılmasını gerektirmektedir. Bu durum, grupta üyelerin yoğun duygular yaşamalarına ve/veya önemli gerilemelere dolayısıyla da grup sürecinin olumsuz etkilenmesine zemin hazırlayabilir. Bu noktada psikolojik danışmanın erken çocukluk yaşantılarıyla ilgili çalışmalarda çok dikkatli olması gerekmektedir. Psikolojik danışmanın, olası bir gerileme durumunda, grubu yoğun duygusal havadan çıkarmak için önceden hazırlanmış ek uygulamalarla oturuma gelmesi önemlidir.

- Grup programı bireylerin yetersizlik duygularının dinamiklerine inmeyi gerektirdiğinden zaman zaman geçmişte yaşanmış travmatik yaşantıların grup ortamına gelmesi olasılığı yüksektir. Bu nedenle de gruba üye seçiminde üyelerin ağır ve/veya tanı konmuş psikiyatrik hastalıklarının olmamasına dikkat edilmelidir.

- Yetersizlik duygusu birçok psikolojik belirti ile ilişkili olduğundan ve kökenleri erken çocukluk yaşantılarına dayandığından üyelerin içgörü kazanmaları, kısa sürede göreceli olarak zordur. Diğer bir ifade ile uygulamanın hemen sonrasında ciddi bir değişim olmasını beklememek daha uygun olacaktır. Bu noktada üyeleri kendi iç dinamikleri üzerinde düşünmeye ve yaşantılarını doğru bağlamlarda değerlendirebilmeye yöneltmek daha önemlidir.

YDP'nin Oturum İçerikleri

AŞAMA I: Güvene Dayalı Terapötik İlişkinin Geliştirilmesi

BİRİNCİ OTURUM

Sosyal İlginin Arttırılması ve Yetersizlik Duygusunu Tanıma

Amaç:

Bu oturumda, sürecin ilk aşamasının gerektirdiği “güvene dayalı terapötik ilişki” geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu genel amaca ulaşmak için ise öncelikle üyelerin birbirleriyle ve liderle tanışmaları, grup süreci hakkında fikir edinmeleri ve üyelerin bireysel amaçlarına ulaşmak için kendileri ve diğer grup üyeleri için almaları gereken sorumluluklar üzerinde durulmaktadır. Bu oturumda ayrıca üyelerin yetersizlik duygusunu ana çizgileriyle tanımaları, yetersizlik duygusuyla ilgili bazı yaşantılarının paylaşılması ve bu konuda bilgi sahibi olmaları hedeflenmektedir. Bu oturumda ayrıca üyelerin ve liderin ortak kararları doğrultusunda, grup sürecinin yapılandırılması ve grup ilkelerinin belirlenmesi hedeflenmektedir.

Alt Amaçlar:

- Tanışma ve grup içi sosyal ilginin arttırılmasını sağlamak
- Grup sürecini yapılandırmak/Grup ilkelerini belirlemek
- Üyelerin bireysel amaçlarına odaklanmalarını ve grupla paylaşımlarını sağlamak
- Üyelerin yetersizlik duygusu ile ilgili yaşantılarını paylaşmaya başlamak

Kullanılacak Materyal:

- İsim kartları, küçük plastik top, üzerinde sorun alanlarının yazılı olduğu renkli kağıtlar

Süreç:

Bu oturum, liderin üyelere üzerinde isimlerinin yazılı olduğu kağıtları dağıtması ile başlar ve kendini gruba tanıtmaları ile devam eder. Lider kendini tanıtırken ismi, yaşı, işi, medeni durumu, aile yaşamı ve kendisi ile ilgili önemli olduğunu düşündüğü bazı kişilik veya kişisel özelliklerinden bahseder. Burada çok ayrıntılı ve çok özel olabilecek

paylaşımlara çok fazla girmez. Amaç üyelerle tanışmanın yanında, üyelere grup önünde kendisini tanıtmak ve kendisi hakkında konuşabilmeleri için model olmaktır. Daha sonra elinde tuttuğu küçük topu üyelere göstererek kimin kendisini tanıtmak istediğini sorar ve topu ona atar. Kendini tanıtan üye topu isteyen arkadaşına verir ve böylece son üyeye kadar herkes kendini tanıtmış olur.

Daha sonra lider, önce kendisi üyelerin kendileri hakkında verdikleri bilgileri söz konusu üyeye dönerek tekrarlar. Eğer üyeyle ilgili hatalı bir bilgi verirse, üyenin bunu düzeltmesini ister. Bu bilgilerin içinde, üyenin ismi ve dile getirdiği belli başlı özellikleri yer almaktadır. Lider bunu yaptıktan sonra yine topu isteyen bir üyeye atar ve onun da tıpkı kendisinin yaptığı gibi arkadaşlarını tanıtmalarını ister. Bu döngü birkaç üyenin konuşması ile devam eder. Burada amaç hem üyelerin birbirlerinin isimlerini ve bazı özelliklerini iyice öğrenmelerini sağlamak hem de grup içinde sadece kendi sorunları, kendi anlattıkları veya sadece liderle değil diğer üyelerle de ilgilenmek durumunda oldukları mesajını vermektir. Bu durum üyelerin bir grup oluşturma bilincini sağlamak, aynı zamanda üyelerin sosyal ilgilerini arttırmak için bir yapılandırma girişimidir.

Bu aşamadan sonra lider gruba dönerek, üyelere dikkatlerinden ve diğer üyelere gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür eder. Ve grup süreci için bu tutumun yani grup bilincinin önemine vurgu yapar. Daha sonra grupta uyulması gereken bazı ilkelerin olması gerektiğine ilişkin aşağıdaki gibi bir açıklama yapar:

“Sevgili gençler hepiniz bazı kişisel amaçlar belirleyerek bu gruba katıldınız. Ancak amaçlarınıza ulaşabilmek için öncelikle her üyenin gruba devam etmesinin çok önemli olduğunu vurgulamak isterim. Daha önceki grup yürütme deneyimlerimden yola çıkarak bunun oldukça önemli olduğunu söyleyebilirim. Çünkü amaçlarınıza ulaşabilmeniz diğer üyelerle olan etkileşiminizle yakından ilişkilidir. Bu nedenle de her birimizin bir birine ihtiyacı vardır. Bir bakıma gruba katılmakla kendi sorumluluğumuz yanında, belli ölçüde diğer üyelerin de sorumluluğunu almış oluyorsunuz. Ne dersiniz, bununla ilgili ortak bir grup kararı alalım mı?”

Üyelerin verdikleri tepkilerden sonra herkesin hem fikir olması durumunda (gönüllülük kuralı) daha önce hazırlanmış olan Aydınlanma ve Onam Formu (Ek 9) hem lider hem de üyelerin her biri tarafından ayrı ayrı imzalanır.

Bu aşamadan sonra lider gruba dönerek;

-Peki arkadaşlar sizce bu grubun amacına hizmet edebilmesi için daha başka nelere ihtiyacımız var? Ne gibi ilkelerimiz olmalı? Neler önerirsiniz? der ve grubu ortak ilkeler belirlemek doğrultusunda etkileşime sokar. Bu etkileşim sürecinde grup kuralları oluşturulmaya ve herkesle paylaşılmaya çalışılır. Bu grup kuralları herkesin hemfikir olduğu noktalardan oluşmaktadır. Bu aşamada lider, grup kuralları konusunda ortak bir anlayış geliştirmenin öneminden ve kuralların işlevinden söz eder. Üyelerin tepkilerinden yola çıkarak aşağıdaki ilkeler ve kurallar konuşulduktan sonra, lider üyelere olmasını istedikleri başka bir kural olup olmadığını sorar. Öneriler grupça değerlendirilir ve eğer uygun görülürse onları da listeye ekler.

- Bizim burada söylediğimiz ve yaptığımız her şey özeldir ve grup içinde kalır (gizlilik kuralı).
- Herkesin pas geçme veya konuşmama hakkı vardır.
- Grupta kavga veya incitici tartışmalardan kaçınmak gerekir.
- Herkesin konuşma zamanı ve hakkı vardır.
- Biri konuştuğunda herkes onu dinlemelidir.
- Kimsenin diğerini yargılama veya ayıplama hakkı yoktur.
- Gruba, beklenmedik bir durum gelişmediği sürece, zamanında gelinmesi önemlidir.
- Grup sürecinde herkesin hem kendisi hem de diğer üyelerle ilgili sorumlulukları vardır. Bu nedenle grupta alınan kararlarda herkes üstüne düşen sorumluluğu yerine getirmeye çalışmalıdır. Örneğin belirlenen ev ödevlerini herkes yapmaya çalışmalıdır.

Bu aşamadan sonra lider gruba dönerek;

-Evet arkadaşlar, grup kurallarımızı da belirlemiş durumdayız. Doğrusu ben “nasıl bir süreç izleyeceğimiz hakkında kafanızda bazı soruların olabileceğini” düşünüyorum. Bu konuda sormak veya söylemek istediğiniz şeyler var mı?

Bu tepki karşısında soru sorulursa, lider tüm açıklığı ile ancak konunun ayrıntılarına girmeden cevap verir. Soru gelmemesi durumunda da lider grubun işleyişi ile ilgili (süre, yer, kaç oturum olacağı ve ne gibi etkinliklerin gerçekleştirileceği) açıklamalar yapar. Bu açıklama ve paylaşımından sonra üyelerin birbirlerini daha yakından tanımasını ve bireysel amaçlarını ortaya koyabilmeleri için lider aşağıdaki gibi bir giriş yapar:

-Sevgili arkadaşlar grup çalışmamız hakkında biraz daha netleştik sanıyorum, ne dersiniz? der ve üyelerin soracağı ya da söyleyeceği başka bir şey varsa onun da üzerinde durulur. Daha sonra da;

-Peki şimdi birbirimizi biraz daha iyi tanımaya ne dersiniz? der ve üyelerin onayını aldıktan sonra; “Küçük gruplar oluşturup biraz sohbet edersek birimizi daha iyi tanıma şansı bulabiliriz diye düşünüyorum. Ama önce kısa bir açıklama yapmak istiyorum. Biliyorsunuz her birinizle grup öncesinde kısa görüşmeler yaptım. Bu görüşmelerde sizi bu gruba yönelten nedenleriniz hakkında bazı fikirlerim oluştu. Bu nedenleri, genel konu başlıkları biçiminde, gördüğünüz bu kağıtlara yazdım. Şimdi bu kağıtların her birini sırayla okuyarak, kendinize en yakın hissettiğiniz sorunun yazılı olduğu kağıdı belirlemenizi isteyeceğim” der ve üyelerin ilgilendikleri kağıtların etrafında toplanmalarını bekler. Sonra oluşan grupların birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlamak için onlara etkileşim amacıyla 10 dakikalık bir süre verir. Bu süre içinde üyelerin küçük gruplar içinde birbirleri ile etkileşime girmeleri sağlanmaya çalışılır. Küçük grup etkinliği sona erdikten sonra, üyelerin kendileri ve arkadaşları ile olan etkileşimlerini, eğer isterlerse grupla da paylaşımları sağlanmaya çalışılır.

-Arkadaşlar şimdi birbirinizi biraz daha yakından tanıma fırsatı buldunuz sanırım. Ayrıca sizin için ön plana çıkan bazı konuları da gruplar içinde biraz paylaşma şansı buldunuz. Peki sizi bu gruba gelmeye yönelten nedenlerinizi grubun tamamıyla paylaşmak ister misiniz? (Burada lider üyelerin gruba başvuruları sırasında kendi hedefleri hakkında bilgi verdiklerini ancak bu hedefleri sadece kendisinin bilmesinin yeterli olmadığını, bu hedefleri grupla paylaşmanın asıl amaç olduğunu hatırlatır ancak üyeler bu konuda zorlanmaz. Sadece isteyen üyeler kendilerini açarlar). Benzer beklentileri olan üyelerin etkileşimi sağlanmaya çalışılır. Hiçbir üye kendisi hakkında istediğinden daha fazla paylaşımda bulunmaya zorlanmaz. Bu tekniğin birkaç avantajı vardır (Zweibel, 1947). Birincisi üyelerin yetersizlik duygusundan kaynaklanan ait olamama hissi ve buna bağlı içsel engelleri kaldırarak gruba adapte olmasını sağlar. İkincisi grup üyelerinin kendilerini bir yabancı gibi değil kendisi ile benzer şekilde yetersizlik duygusu yaşayan kişilerle birlikte olduğunu hissettirme olanağı sağlar. Bu da üyenin grubu sahiplenmesine hizmet eder. Üçüncüsü de her bir üye diğerleri ile arasındaki duvarın ötesinde kendisi için değerli bir şeyler olduğunun farkına vararak güven kazanır.

Bu aşamada bu grup sürecine girmiş olmanın üyelerde yarattığı duygular ve düşünceler paylaştırılır. Bu paylaşım doğallığı içinde üyeleri kendi bireysel amaçlarını açıklamaya ve gruba aktarmaya itebilir. Bunun oluşmaması durumunda, üyelerin bireysel amaçları dışında ancak gruba katılmayla ilgili duyguları paylaştırılır.

-Şu anda burada olmak nasıl bir duygu, neler hissediyorsunuz?

Bu soruyu grupta isteyen üyeler cevaplandırabilir. Söz almak istemeyen üyeler zorlanmaz. Böylece lider bu yolla üyelerin tutumları ve bazı özellikleri hakkında bir ilk izlenim de edinmiş olur. Bu aşamada lider yeri geldiğinde, örneğin “nasıl bir süreç olacağını bilmiyorum”, ya da “nasıl bir süreç olacağını merak ediyorum” gibi tepkiler geldiğinde sürecin istedik biçimde ilerleyebilmesi için üyeleri bireysel amaçlarına çekmeye çalışır. Bireysel amaçlar içinde sayılan bazı duygu ve düşüncelerin veya güçlüklerin yetersizlik duyguları ile olan ilişkisini kısaca açıklar. Böylece üyelerin yetersizlik duygusu kavramına aşinalık kazanmaları sağlanmış olur. Daha sonra üyelerin kendilerini yetersiz hissettikleri bazı yaşantılarını paylaşmalarını ister. Bunu yapmak için aşağıdaki gibi bir giriş yapar;

“Arkadaşlar hepimiz zaman zaman çeşitli güç durumlarla karşılaşabiliriz. Örneğin bizim için önemli olan bazı sınav zamanları, bir yakınımızla yaşadığımız sorunlar, ekonomik bazı zorluklar vb. Bu zor durumlarda bazen sanki başa çıkmayı başaramayacağız gibi hissettiğimiz zamanlar vardır. Yani kendimizi bu güçlüklerin üstesinden gelmek için yetersiz ve çaresiz hissedebiliriz. Şimdi bu duygularımızı daha iyi görmek için bir uygulama yapmaya ne dersiniz?” der ve her üyenin kendi yetersizlik duygularını ve yaşantılarını açıklaması için “**yakın geçmişte yaşadığım ve kendimi yetersiz hissettiğim olay**” uygulamasını başlatır. Bu uygulamada üyelerin yakın geçmişlerinde yaşadıkları zorlayıcı bir olayı hatırlamaları istenir. Bu olayda tam olarak ne olduğu, üyenin neler hissettiği ve bu sorunla başa çıkmak için nasıl davrandığı gibi noktalara vurgu yapmaları istenir. Gruba 10 dakikalık bir süre verilir ve kendilerini yetersiz hissettikleri bir anılarını yazmalarını ister. Herkes yazdıktan sonra lider kağıtları toplar ve içlerinden anısını gruba paylaşmak isteyen birinin kağıdını sahibine verir ve gruba da anlatmasını ister. Böylece durumun diğer üyelerle paylaşılması sağlanır. Daha sonra istekli olan diğer üyelerin anıları da gruba paylaştırılır. Anısını paylaşmak istemeyen üyeler paylaşımına zorlanmaz.

Bu aşamadan sonra “yaşantılardaki benzerlikler” başlığı ile grup üyelerinin yetersizlik duygusu bağlamındaki yaşantılarının benzerlikleri ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu bağlamda lider anlatılan durumlara benzer yaşantıları olan üyeleri paylaşımına davet eder.

*Bu yaşantılarda ne yönden benzerlikler bulunmaktadır?

*Olaylarla ilgili ortak ya da benzer duygu ve düşünceler var mıdır ve varsa nelerdir? gibi sorularla paylaşım derinleştirilir. Burada amaç üyelerin yetersizlik duygusu bağlamındaki benzer yanlarını paylaşabilmeleri ve bu yanlarını daha açık ve derinlemesine görebilmelerini cesaretlendirmektir. Bu uygulama üyelerin sosyal ilgilerinin de artmasına hizmet etmektedir.

Bu aşamadan sonra lider gruba dönerek;

Peki arkadaşlar kendinize ilişkin yaşadığımız ve bu yaşadıklarınıza benzer daha başka neler var, bu yaşantılarınızı paylaşır mısınız? der ve üyeleri serbest bir etkileşim ortamına sokmaya çalışır. Yetersizlik duygusu ile ilgili paylaşımlar derinleştirilir. Burada amaç üyelerin kendi yetersizlik duygularını ne şekilde yaşadıkları konusunda içgörü kazanmalarını sağlamaktır. Etkileşim sürecinde lider üyelere, üyeler de diğer üyelere geri bildirimlerde bulunurlar. Böylece bir yandan grup bilinci oluşturulur bir yandan da benzer hedefler doğrultusunda çalışılacağı mesajı iletilmiş olur.

Oturumun sonunda bir sonraki oturumda yanlarında getirmek üzere üyelere **hedeflerim formu** verilir ve aşağıdaki gibi bir açıklama yapılır.

-Arkadaşlar bu oturumu kapatmadan önce size bir form vermek istiyorum. Bu formla sizi buraya getiren sebepleri biraz daha netleştirmemiz kolaylaşabilir. Bu gruptan beklentilerinizi ve ulaşmak istediğiniz hedefleri önem sırasına göre yazmaya çalışın. Doldurmadan önce lütfen yetersizlik duygusu ile ilgili burada konuştuklarımızı ve paylaşımlarımızı düşünün. Kendi yetersizlik duygunuzu nasıl yaşadığınızı ve bu duygunun olumsuz sonuçlarını düşünerek kendinize ne gibi hedefler belirlediğinizi tekrar gözden geçirmeniz yararlı olacaktır.

Bu noktada lider oturumu özetlemeleri için üyelere döner. Eksik kalan kısımları da kendisi tamamlar. Grupta yaşananların grup içinde kalması gerektiği tekrar hatırlatılır. Sonraki oturumda buluşulmak üzere vedalaşılır.

HEDEFLERİM

Sevgili grup üyesi,

Bir düşünce ya da beklentiyi netleştirmek için bireyin sadece düşünmesi yeterli gelmeyebilir. Eğer düşünce bireyin kendisi tarafından yazılı hale getirilirse anlaşılması daha kolay olmakta ve düşüncenin ne olduğu daha net hale gelmektedir. Bu form sizin grup süreci ile ilgili beklentilerinizi ve kendiniz için belirlediğiniz hedeflerinizi hem kendinizin hem de grup lideri olarak benim net bir biçimde görebilmemiz amacıyla hazırlanmıştır.

Bu gruptan beklentilerinizi ve kendinizde gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedefleri **önem sırasına göre** yazmaya çalışın. Doldurmadan önce lütfen yetersizlik duygusu ile ilgili grupta konuştuklarımızı ve paylaşımlarımızı düşünün. Formu doldururken yetersizlik duygusu ile ilgili bugün öğrendiklerinizi de lütfen kullanın. Kendi yetersizlik duygunuzu nasıl yaşadığımız ve bu duygunun olumsuz sonuçlarını düşünerek kendinize ne gibi hedefler belirlediğinizi tekrar gözden geçirin.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....



AŞAMA I: Güvene Dayalı Terapötik İlişkinin Geliştirilmesi

İKİNCİ OTURUM

Güven Oluşturma Ve Yaşam Hedeflerini Anlama

Amaç:

Bu oturumda terapötik sürecin birinci aşamasının gerektirdiği “güvene dayalı terapötik ilişki”nin pekiştirilmesi ve bireysel hedeflerin (bu hedefler yaşam hedefleridir) netleştirilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu oturumda grup üyelerinin yetersizlik duygusu ile ilgili daha derin bilgi sahibi olmaları hedeflenmektedir. Bu bağlamda üyelerin bir önceki oturumda yetersizlik duygusuyla ilgili bilgilerini de kullanarak bireysel hedeflerini netleştirebilmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Yetersizlik duygusuna ilişkin bilgi sahibi olma
- Grup içi sosyal ilginin ve üyeler arasında güvenin pekiştirilmesi
- Bireysel hedeflerin/yaşam hedeflerinin ve grubun hedeflerinin netleştirilmesi

Kullanılacak Materyal:

- Hedeflerim formu

Süreç:

Oturum bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar. Bunun için lider üyelerin dikkatlerini grup sürecine yöneltebilmelerini sağlamaya çalışır.

-Merhabalar, nasılsınız? der ve kısa bir etkileşim süreci yaşanır. Burada amaç grup üyeleri ile güvene dayalı ilişkiyi pekiştirmektir. Bu süreçten sonra lider;

“Bu günkü oturumumuza başlamadan önce geçen oturumda neler paylaştığımızı ve bu paylaşımların sizde yarattığı duygu ve düşünceleri paylaşmaya ne dersiniz? Biliyorsunuz geçen hafta yetersizlik duygusu ile ilgili bazı bilgiler de paylaştık. Lütfen bu bilgileri de dikkate alarak geçen haftayı hatırlayalım. Neler söylemek istersiniz?” der ve sözü gruba verir. Bu paylaşımda üyelerin grup sürecinde olmakla neler hissettikleri, beklentilerinin neler olduğu, bir önceki oturumda üyelerin kendi yetersizlik duyguları

ile ilgili paylaşımlarını hatırlamaları hedeflenmektedir. Bu sürecin sonunda lider gruba dönerek;

“Arkadaşlar sizlerin bireysel amaçlarından da anlaşıldığı gibi, biliyorsunuz bu grup sürecinde yetersizlik duygularıyla nasıl başa çıkacağımız hakkında paylaşımlarda bulunacağız. Ve sizler de kendi bireysel amaçlarınızdan bahsettiniz. Elbette gruptaki tüm arkadaşların amaçları birbirinin tıpatıp aynısı değil. Hepimiz farklı insanlarız. Ama yine de bu grupta olmanıza yol açan ortak hedefleriniz de var. Bu ortak hedef de genel olarak yetersizlik duygularıyla başa çıkmayla ilgili. Şimdi ben size biraz yetersizlik duygusunun ne olduğundan söz edeceğim. Bu duygunun ne olduğunu anladığımızda kendi yetersizlik duygunuzu nasıl yaşadığınızı da daha iyi anlama şansı doğabilir. Böylece kendi duygunuzla nasıl başa çıkacağımız netleşmiş olur. Grup sürecinde yeri geldiğinde bu duygu ile ilgili daha fazla ve başka bilgiler de verebileceğim. Bu arada bunun bir öğretme-öğrenme etkinliği şeklinde olması sıkıcı olabilir. Siz de kendi görüşlerinizi ve kendi yaşama biçiminizi rahatlıkla paylaşabilirsiniz” der ve aşağıdaki açıklamayı karşılıklı bir etkileşim içinde yapar.

Yetersizlik Duygusuna İlişkin Açıklama

- Yetersizlik duygusu herkeste az veya çok bulunur. Çünkü hiç kimse tam değildir (Adler, 2004; Adler, 2008).
- Yetersizlik duygusu insanları üstünlük amacına yöneltir. Bireyin kendisini aşağı ya da yetersiz gördüğü şu anki konumundan daha üst olduğunu düşündüğü bir konuma geçebilmesi için çabalamasına hizmet eder (Sweeney, 1989).
- Yetersizlik duygusu iki durumda bireyin yaşamında sorun olmaya başlar (2009b):
 - (1) Bu duygunun normalden daha güçlü, daha yoğun ve daha uzun süreli olarak yaşanması
 - (2) Bu duygunun bireye yalnızca huzur, güvenlik ve diğer insanlarla eşdeğerlilik sağlamaktan çok, onu çevresine karşı üstünlük sağlamaya yöneltmesidir.
- Sonuç olarak yetersizlik duygusu bir yanıyla bireyin kendini geliştirmesi ve bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma gelmesi için gerekli olan motivasyonu sağlamakta diğer yanıyla da psikolojik sorunların temelinde yer alabilmektedir.
- Yetersizlik duygusu evrensel ve normal bir duygu iken bazen önemli bir psikolojik soruna dönüşebilmektedir. Normal bir yetersizlik duygusu diğerlerinden saklanabilen

veya maskelenebilen bir duyguyken normal olmayanı başkaları tarafından da görülen ve saklanması güç olan bir duygudur (Mosak, 1989). Bu şekilde yaşanan bir duygu kişinin yaşamında çeşitli güçlükler açar.

- Yetersizlik duygusu, insanın yeterince uyum sağlayamadığı ya da üstesinden gelecek donanımına sahip olmadığı bir güçlük ve karşılaşılan bu güçlüğün üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini açığa vurur (Adler, 2004).
- Bu duyguyu sıklıkla yaşayan bireyler:
 - (1) Azalmış sosyal ilgi ve buna bağlı doyurucu olmayan sosyal ilişkiler
 - (2) İş ve meslek yaşamının yeteri kadar doyurucu olmaması veya başarısızlık algısı
 - (3) Karşı cinsle sağlıklı ve doyurucu ilişki kuramamak ve sınırlı duygusal yaşantılar
 - (4) Bedensel özür veya bedensel işleyişte aksaklıklar yaşarlar.

Yetersizlik duygusu ile ilgili kuramsal bilgiler verildikten ve bu bilgiler üzerinde paylaşımda bulunulduktan sonra lider;

-Arkadaşlar gördüğünüz gibi sosyal ilişkilerimizin kalitesi yetersizlik duygularımızdan oldukça etkilenmektedir. İşte şimdi ben sosyal ilgimizi biraz daha arttırmak ve biraz daha birbirimize yakınlaşabilmemiz dolayısıyla da daha fazla paylaşımda bulunabilmemiz için eğlenceli aynı zamanda da kendi yetersizlik duygularımızı fark etmemize ve başkaları ile ilişki kurmanın bize yaşattıklarını görmeye yardımcı olabilecek bir uygulama yapmak istiyorum der ve üyelerin onayını aldıktan sonra uygulamaya geçer.

Güven havuzu

Üyeler bir daire şeklinde dizilirler. Daha sonra lider üyelerden ortada olmak isteyen olup olmadığını sorar. Ortaya gelen üyenin gözlerini kapatması ve iki ayağını birleştirerek ortada sabit durması istenir. Daha sonra üyenin ayaklarını bulunduğu yerde sabit tutarak kendini her hangi bir yöne bırakması ve diğer üyelerin de arkadaşlarını yere düşmeden tutması istenir. Her düşüşte diğer üyeler tutacak ve her seferinde de üye ayakta kalabilecektir. Bu şekilde birkaç üye ile süreç devam ettirilir ve sonrasında paylaşımına geçilir. Paylaşım aşamasında lider rol alan üyenin neler hissettiğini ve düşüncelerini grupta paylaşır. Ayrıca diğer üyelerin başkasının sorumluluğunu alma konusundaki duyguları paylaşılır. Burada amaç üyelerin diğerlerine ve kendilerine olan güvenleri hakkında farkındalık kazanmaları ve grup sürecinde sosyal ilginin artırılmasıdır. Üye;

“Kendini başkalarının kollarına bırakmakla neler hissetmiştir?”

“Kendini bırakma anında ne düşünmüştür?”

“Güven ve güvensizlik yaşamış mıdır ve ne şekilde yaşamıştır?”

“O sırada diğerlerine olan ihtiyacı neydi?”

“Eğer bir ihtimalle, arkadaşları onu tutmamış olsalardı ne olurdu ve kendisi bu konuda neler hissetmiştir?”

“Diğer üyeler böyle bir sorumluluğu alırlarken neler düşünmüş ve neler hissetmişlerdir?”

“Ortada olmayı tercih etmeyen üyelerin bu konudaki duygu ve düşünceleri nelerdir?”

“Neden tercih etmemişlerdir?” gibi sorular paylaşım aracılığıyla etmektedir.

Bu aşamadan sonra lider üyeleri tekrar gruba gelme amaçlarına yöneltmeye çalışır. Bunun için lider üyelere geçen hafta vermiş olduğu hedeflerim formunu hatırlatır ve bu formdaki hedefleri konuşmaya geçmeden önce bir ısınma oyununun yardımcı olabileceğini söyler. Bu oyun “yerinde olmak istediğim kişi” uygulamasıdır. Bu uygulama aynı zamanda üyelerin yaşam hedeflerini ortaya koymak amacıyla da hizmet etmektedir.

Yerinde olmak istediğiniz kişi

Tanıdığımız ve birçok yönüyle onun gibi olmak istediğiniz birini düşünün. Onunla yaşadığınız bir anınızı burada canlandırabilir misiniz? Her üyeye biraz zaman verir. Süre bittikten sonra;

“Şimdi yerinde olmayı düşündüğünüz bu kişi gibi davranın, onun gibi konuşun. İsterseniz bir arkadaşınıza da sizi canlandırmak üzere bir rol verin ve ikimizin yaşadığı bir olayı canlandırın” dedikten sonra aşağıdaki sorular yardımıyla üyenin söz konusu olayı daha net canlandırması ve hatırlaması sağlanmaya çalışılır. Bu yolla, canlandırılan kişi hakkında derinlemesine bilgiler ve kanılar uyanması dolayısıyla da canlandırmayı yapan üyenin kendine ilişkin kanısı elde edilmeye çalışılmaktadır.

- Sence bu kişi nasıl biri?
- Bu kişinin duruşu nasıldır?
- Mimikleri ne anlatıyor?
- Yürüyüşü nasıldır?
- Kendini nasıl ifade ediyor?
- Kendini bu kişinin yerine koyma gerekçen nedir ya da nelerdir?

- Senin ona benzeyen ve ondan ayrı olan yanların neler?
- Eğer üyenin söz konusu kişiyle yaşadığı bir anısı varsa;
- durumda seninle ne konuşmuştu?
- Sen ona ne söyledin?
- Onun yanında ne hissettin?
- Onun yanında ne düşündün?, gibi sorularla paylaşım iyice derinleştirilir.

Daha sonra lider üyelere;

-Peki arkadaşlar bu kişi hakkında siz nasıl bir kanı elde ettiniz? der ve üyelerin canlandırılan kişiye ilişkin algıları paylaşılır. Diğer üyelerin de istedikleri takdirde kendi rollerini canlandırmaları sağlanmaya çalışılır.

Bu uygulamanın amacı bireylerin aslında nasıl olmak istediklerini diğer bir ifadeyle **yaşam hedeflerini** ortaya koymaktır. Ayrıca bu uygulama yoluyla üyelerin kendilerinde eksik ya da yetersiz gördükleri yanlarını daha iyi görebilmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Böylece grubun bir süre yaşam hedefleri üzerinde tartışabilmeleri ve paylaşımında bulunabilmeleri cesaretlendirilmiş olmaktadır. Bu paylaşım aşağıdaki sorular yardımıyla gerçekleştirilebilir.

“Birey kendisi için ne gibi yaşam hedefleri belirlemiştir?”

“Bu hedefe ulaşmak için ne gibi yollar kullanmaktadır?”

“Kullandığı bu yollar kendi yeterliklerini arttırmaya mı yoksa başkalarına üstün gelmeye mi dönüktür?”

“Bu yollar bireye ne gibi avantajlar veya dezavantajlar oluşturmaktadır?”

“Birey bu hedeflere ulaşmada kullandığı yollarla yaşamın hangi tarafında (yararlı mı yoksa yararsız mı) yer almaktadır?”

“Üyeleri en çok motive eden temel güç nedir?”

Bu aşamada ortaya çıkan yaşam hedeflerinin, hedeflerim formundaki hedeflerle ne ölçüde uyduğu üzerinde paylaşımında bulunulur.

“Üyelerin bu hedefleri neye dönüktür?”

“Bu hedeflere ulaşmakla elde edecekleri nedir?”

“Bu hedefler doğrultusunda ne yapmaktadırlar?”

“Bu hedeflere ulaşmada kullandıkları yollar nelerdir?”

“Bu hedeflere ulaşmak kişiyi gerçekten mutlu mu edecektir, yoksa başkalarına üstün gelmeye mi yöneltecektir?”

“Temel olarak bu şekilde bir yaşam hedefi doğrultusunda çabalamak veya yaşamak bireyi mutlu etmekte midir?” bu bağlamdaki etkileşim süreci sona erdiğinde, lider oturumun sonuna geldiğini hatırlatarak özetleme için üyelere döner. Özetlemeden sonra ödevlendirme için lider üyelere dönerek;

-Arkadaşlar şu ana kadar yaşam hedeflerimizin ne olduğu hakkında biraz bilgi ve farkındalık sahibi olduk. Şimdi ben bu oturumu bitirmeden bir sonraki oturum için bu durumu daha iyi anlamamıza yardım edecek bir ödev vermek istiyorum. Biliyorsunuz davranış ve duygularımızın aile yaşantımızla ve geçmiş deneyimlerimizle yakından ilişkisi vardır. Bunun için aile yapılarımız ve aile içindeki yetişme biçimimiz üzerine biraz daha yakından odaklanmanın yararlı olacağını düşünüyorum, der ve anne-baba tanımları ve kardeş ilişkileri formalarını dağıtır. Formları dağıtıttıktan sonra nasıl dolduracaklarını da açıklar. Diğer oturumda buluşulmak üzere vedalaşılır.

ANNE-BABA TANIMLARI (Sweeney, 1989'dan alınmıştır)**Grup üyesinin ismi:**

Siz küçükken anne ve babanızın nasıl olduklarını tanımlayınız.

Babanız;

Şu anki yaşı:

Eğer öldüyse, öldüğünde siz kaç yaşındaydınız?

Mesleği:

Babanızı en doğru kelimelerle ve en kısa bir biçimde nasıl tanımlayabilirsiniz? Kısaca anlatınız.

Babanızın övgüsünü kazanmanın en iyi yolu neydi?

Anneniz:

Şu anki yaşı:

Eğer öldüyse, öldüğünde siz kaç yaşındaydınız?

Mesleği:

Annenizi en doğru kelimelerle ve en kısa bir biçimde nasıl tanımlayabilirsiniz? Kısaca anlatınız.

Annenizin övgüsünü kazanmanın en iyi yolu neydi?

Anne babanızın birbirleri ile ilişkilerinin niteliği nasıldı?

KARDEŞ İLİŞKİLERİNİZ (Sweeney, 1989'dan alınmıştır)**Grup üyesinin ismi:****Ailedeki kaçınıcı çocuksunuz?**

Açıklama: En büyükten en küçüğe doğru her bir kardeşinizin (siz dahil) adını ve yaşını yazın. Sonra yandaki sıfatlardan kardeşinize en çok yakıştırdığımız iki sıfatı yazınız. Hayatta olmayan kardeşlerinizi de ekleyiniz. (eğer ailenizde gebeliğin ileri aylarında bir düşük olduysa, doğum sırasını belirtiniz. Tüm kardeşlerinizi sıraladıktan sonra ikinci sayfaya geçerek kendinizi ve tüm kardeşlerinizi tanımlayın. Küçükken (10 yaş altı) kendinizi ve kardeşlerinizi nasıl algıladığınızı düşünün. Eğer üvey kardeşiniz/kardeşleriniz varsa ve siz 2-10 yaşları arasındayken sizinle birlikte uzun süre yaşamışsa listeye dahil edin.

Kardeş 1

Adı:

Yaşı:

Yakıştırdığımız sıfatları:

Bu kardeşinizi en genel anlamda nasıl tanımlarsınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Kardeş 2

Adı:

Yaşı:

Yakıştırdığımız sıfatları:

Bu kardeşinizi en genel anlamda nasıl tanımlarsınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Kardeş 3

Adı:

Yaşı:

Yakıştırdığımız sıfatları:

Bu kardeşinizi en genel anlamda nasıl tanımlarsınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Kardeş 4

Adı:

Yaşı:

Yakıştırdığımız sıfatları:

Bu kardeşinizi en genel anlamda nasıl tanımlarsınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Sıfatlar listesi :

1. Zeki
2. En çok çalışan
3. Okulda en iyi notları alan
4. Evde yardımsever
5. Kurallara uyan
6. Alenen isyankar
7. Gizli isyankar
8. Memnun etmeye çalışan
9. Başkalarına karşı eleştirel
10. Anlayışlı/düşünceli
11. Bencil
12. Kendi bildiğini okuyan
13. Hassas/kolay incinen
14. Öfke nöbeti geçiren
15. Mizah anlayışı olan
16. İdealist
17. Materyalist
18. Başarı standartları olan
19. Atletik
20. En güçlü
21. Çekici
22. Şımarık
23. Cezalandırılan
24. Doğal
25. Somurtkan
26. İnatçı
27. Kendinden emin



KARDEŞLER ÜZERİNE DİĞER TANIMLAMALAR (Sweeney, 1989'dan alınmıştır)

Grup üyesinin ismi:

Açıklama: Kardeşlerinize ilişkin olarak aşağıdaki soruları olabildiğince doğru bir şekilde cevaplayın. İlkokul yıllarında yaşamınızın nasıl olduğunu düşünün. Eğer tek çocuksanız her bir soruyu çocuklukta arkadaşlarınızı dikkate alarak cevaplayın.

Kim/kimler sizden farklıydı? Sizden ne açıdan farklıydı/farklıydılar?

Size en çok kim/kimler benziyordu? Ne bakımdan, nasıl?

Siz dahil kardeşleriniz arasında kim/kimler kavga ediyordu ve tartışıyordu?

Kimler beraber oynuyordu?

Kim kime göz kulak oluyordu, kim kimin bakımı ile meşgul oluyordu?

Kardeşleriniz içinde özürlü, engelli ya da ciddi bir hastalığı olan var mıydı?

Her birinizin farklı başarı ya da yetenekleri nelerdi?

Siz de dahil herhangi birinin aşırı ya da alışılmamış bir korkusu var mıydı? Varsa neydi?

AŞAMA II: Psikolojik Araştırma

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Aile Atmosferi ve Kardeş İlişkileri

Bu oturum ve takip eden iki oturum boyunca üyelerin yaşam tarzlarının oluşum süreci ve sonuçları tanımlanmaya çalışılmaktadır. Diğer bir deyişle üç oturum boyunca üyelerin yaşam tarzına ilişkin psikolojik araştırma yapılmakta ve elde edilen bilgiler ışığında değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu araştırmalar kapsamında Adleryen Yaklaşım'ın öngördüğü üzere, aile yaşantıları ve aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar, bireylerin geliştirdikleri öznel mantık ve düşünce hataları temaları incelenmektedir.

Amaç:

Psikolojik araştırma kapsamında gerçekleştirilen bu oturumun amacı, üyelerin yetersizlik duygusunun nedenlerine inebilmelerini sağlamaktır. Ayrıca aile yaşantıları ve aile atmosferleri hakkında içgörü kazanmaları ve bu yaşantıların yaşamakta oldukları yetersizlik duygularıyla olan bağlantılarını görebilmelerini sağlamak hedeflenmektedir. Başka bir ifade ile bu oturumda grup üyelerinin yetersizlik duygusu ile ilgili bireysel yaşantıları ve yaşadıkları sorunun gelişim sürecinin ele alınarak, üyelerin yaşam tarzlarıyla ilişkili aile yaşantılarını görebilmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Ebeveyn ilişkilerinin tanımlanması
- Kardeş ilişkileri ve aile içi atmosfer hakkında farkındalık kazanmak
- Aile içi atmosferin ve ilişkilerin şu anki yaşam tarzlarına olan etkilerini fark etmek

Kullanılacak materyal:

- Anne-baba tanımları formu
- Kardeş ilişkileri formu
- Kardeşler üzerine diğer tanımlamalar formu

Süreç:

Bu oturum bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar. Bu noktada lider; bir önceki oturumun özetlenmesi için üyelerin paylaşımında bulunmalarını sağlamaya çalışır. Daha sonra oturum bir haftalık süredeki yaşantıların paylaşımı ile devam eder.

Önceki oturumun paylaşım aşamasından sonra, üyelerin doldurdıkları **ana baba tanımları ve kardeş ilişkileri formlarındaki** yazdıkları üzerinde paylaşımında bulunulur. Bu yazılanların daha derinden incelenmesi ile üyelerin paylaşımları derinleştirilir. Burada üyelerin aile yaşantıları ile ilgili olarak kendilerini açmaları ve paylaşımında bulunmaları konusunda cesaretlendirme yapılır. Amaç aile dinamiklerine inebilmek ve bu yolla üyelerin yetersizlik duygularının kaynakları hakkında daha derin bir içgörü kazanmalarını sağlamaktır.

Üye nasıl bir aile ortamında büyümüştür?

Aile içi ilişkileri nasıldır?

Ebeveynlerinin kendisine ilişkin tutumları konusundaki algısı nasıldır?

Özellikle suçladığı biri var mıdır?

Kendi sorununu sahipleniyor mudur?

Bu noktada lider aşağıdaki gibi bir giriş yapar:

-Arkadaşlar daha önceki paylaşımlarımızdan da bildiğiniz gibi yetersizlik duygusu yaşamamızın çeşitli nedenleri vardır. Bu nedenler içinde aile yaşantılarımız önemli bir yer tutmaktadır. Bunun için de bir önceki oturumda aile yaşantılarınızı ve kardeş ilişkilerinizi daha net görebilmek amacıyla size formlar vermiştim. Formu doldururken umarım kendi aileniz ve kardeşlerinizle ilgili yaşantılarınızı hatırlama şansı bulmuşsunuzdur. Bu konuda paylaşımında bulunmaya ne dersiniz?

“Böyle bir ailenin üyesi olmak nasıl bir duygu?”

“Bu aile yapısı içinde sizce ne gibi hatalı öğrenmeleriniz olmuş olabilir?”

“Anne babanızın kendi aralarındaki anlaşmazlıkları sizi nasıl etkiledi? “

“Sorun yaşandığı zamanlarda siz neler yapardınız?”

“Anne babanızın takdirini kazanmak için çocukluk yıllarınızda sergilediğiniz davranış biçimleri hakkında neler söyleyebilirsiniz?”

“Kardeşlerinizle ilişkileriniz hakkında neler söyleyebilirsiniz?”

“Şimdiki davranış biçimleriniz ile o zamanlar ki davranış biçimleriniz arasında ne gibi benzerlikler görüyorsunuz?” gibi sorularla üyelerin aile yapıları, aile içi ilişkileri ve bu

ilişkilerin şimdiki yaşamlarına etkilerine odaklanabilmeleri sağlanmaya çalışılır. Bu etkileşim sağlandıktan sonra üyeleri bu konu üzerine daha fazla çekebilmek amacıyla lider gruba, “aile yaşantılarımızı daha iyi görebilmek ve bu bağlamdaki duygu ve düşüncelerimizi netleştirmek için bir oyun oynamaya ne dersiniz?” der ve üyelerin onayını aldıktan sonra oyunu açıklayarak uygulamaya koyar.

Ailem ve Ailemdeki Ben

Bu oyun üyelerin, ailelerini arkadaşlarının da yardımı ile canlandırmaya dönüktür. Bunun için lider öncelikle üyelere gözlerini kapatmalarını ve aileleri ile yaşadıkları, kendileri için çarpıcı yanları olan, yaşanmış bir olayı ayrıntıları ile hatırlamalarını ister. Bu hatırlama o kadar ayrıntılı olmalı ki bir senaryo gibi oynanacak nitelikte olsun. Grup 10 dakika kadar düşündükten sonra lider gruptan bir gönüllü üye seçer. Seçilen üye önce gruptan bir baba, bir anne ve üyenin kendisini oynayacak bir çocuk seçer.

Oyunun oynanma aşamasına geçmeden önce, üyenin bunu başarabilmesi için lider örnek olarak her hangi iki üyeyi seçer ve onlara roller verir. Üyeler aileden anne ve baba rollerini alırlar. Lider ise çocuk olur. Burada yaşanmış bir olay ve bu olayda kişilerin davranışları ve söyledikleri belirlenir ve roller ona göre oynanır. Lider bu noktada her üyeye rolünü anlatır ve süreci yönlendirir. Oyunun oynanma aşamasına gelmeden önce, aile yaşantısını canlandırmak için gönüllü olan üye, bir anne, bir baba ve kendisini oynaması için de bir çocuk seçer. Seçtiği kişilere verdiği rolleri nasıl oynamaları gerektiğini açıklamak için grubun dışında bir süre arkadaşları ile etkileşimde bulunur. Oynanma aşamasına gelindiğinde, üye her birinin nasıl davranması gerektiğini buna karşılık diğerlerinin de neler söylemesi ya da yapması gerektiğini söyler. Böylece üye bir yönetmen gibi oyunu istediği gibi yönlendirir. Anlatılan hikayenin kahramanı üyenin kendisidir ve olaylar onun etrafında şekillenmektedir. Ancak seçilen üyeler oyuna istedikleri gibi **biraz abartı ya da basit bazı farklılıklar** da eklerler. Diğer bir ifade ile oyunculuklarını ve yaratıcılıklarını da kullanırlar. Yaptıkları her bir davranışı ve kullandıkları her bir ifadeyi de üyeye onaylatmaya çalışırlar. Üye isterse kendi ailesi için önemli gördüğü bir kardeş, hala, dayı, teyze, amca, dede ve büyükanne gibi başka kişiler de seçebilir.

Oyundan sonra paylaşım aşamasına gelinir. Üyenin oynanan rollerle ilgili duyguları ve düşünceleri alınır. Oyun oynanırken neler hissettiği, daha başka ayrıntıların olup olmadığı, şimdi neler düşündüğü, aynı zamanda da üyeyi oynayan

oyuncunun neler hissettiği, yaşanan güçlük karşısında neler düşündüğü gibi noktalar üzerinde durulur. Daha sonra üye çeşitli roller için seçtiği arkadaşlarını seçme gerekçelerini paylaşır. Böylece seçilen kişilere de kendisini seçme nedenleri hakkında geri bildirim alma şansı doğar. Paylaşım aşamasında, ayrıca üyenin şu anki duygu ve düşünceleri, aynı zamanda da aile yapıları ve kardeş ilişkileri formundaki verilerle olan benzerlik ve farklılıklar üzerinde durulur. Lider üyelerin paylaşımlarını kuramsal bilgilerle destekleyerek, üyelerin davranış ve tutumlarını daha net olarak anlamalarını sağlamaya çalışır. Bu aşama gerektiğinde başka bir üyenin de ailesinin canlandırılması ile devam edebilir. Birkaç üyenin anısı canlandırıldıktan sonra lider gruptaki üyelerin bu bağlamda etkileşimde bulunmaları için cesaretlendirir. Örneğin;

-Arkadaşlar şu ana kadar birkaç arkadaşımız aile yaşantılarını biraz hatırlama şansı buldu. Bizler de onları biraz tanıma şansı bulduk. Kendi yaşantılarınızı da dikkate alarak bu bağlamda kendinizi nasıl değerlendirebilirsiniz? Nasıl roller oynardınız? Paylaşmaya ne dersiniz? Nasıl hissediyorsunuz kendinizi, bu oturumla ilgili neler söylemek istersiniz?, der ve grubu biraz daha etkileşime sokar. Böylece söz almak isteyen üyelere söz verildiği gibi oturum da özetlenmiş olur. Vedalaşmadan önce lider ödevlendirme yapmak için grubun dikkatini çeker.

-Arkadaşlar bugün ve daha önceki paylaşımlarımızdan artık biliyorsunuz, nasıl bir aile içinde büyüdüğümüz ve çocukluk dönemindeki yaşantılarımız yetişkin yaşamımızda oldukça önemli etkiler bırakmaktadır. Bunu anlayabilmek için, bu hafta aile yapılarımızı ve aile içi ilişkilerimizi paylaştık. Bu süreci çok daha iyi anlayabilmek için önümüzdeki oturumda biraz çocukluğumuza doğru gideceğiz. Çocukluğumuzu hatırlamaya çalışacağız. Bu yetersizlik duygumuzun kaynaklarını anlamada çok öğretici olabilir, der. İlk anı yaşantılarına geçmeyi kolaylaştırmak için bir sonraki oturum için, üyelerin yanlarında çocukluk döneminde oynadıkları oyuncaklar, hikaye kitapları, kartonlar, sevdikleri çocuk şarkılarının olduğu kasetler veya kendilerinin olmasa bile yakınlarının **oyuncaklarını ve eşyalarını getirmeleri** istenir. Ayrıca üyelere “Yaşamımda İz Bırakan Anılarım” formunu dağıtır ve gerekli açıklamayı yaptıktan sonra oturumu sonlandırır.

YAŞAMIMDA İZ BIRAKAN ANILARIM

Özellikle 10 yaşından önce ailenizde yaşanmış alışılmadık durumlardan söz edin. (bir kardeşin ölümü, bir yakınımın ölümü, boşanma, üvey kardeşlerin aileye gelmesi, çarpıcı bir yoksunluk durumu, intihar gibi.)

Grup üyesinin ismi:

İlk anılar

Olabildiğince geçmişi düşünün ve hatırladığımız ilk belirgin olayı anlatın. Bunun bir genelleme değil belirli bir durum olduğundan emin olun. Lütfen bu anınızı şimdiki zamanda anlatın (şu anda oluyormuş gibi). O zaman yaşadığımız duyguyu ya da şu anda uyandırdığı duyguyu ve bu anının en canlı bölümünü (en belirgin, en göze çarpan yanı) açıklayın. Birinci olay için bilgileri tamamladığımızda ikinci bir olay için de aynılarını yapın. Lütfen anıları aklınıza geliş sırasına göre yazın. Bunu en az beş ya da altı olay için yapmaya çalışın.

Birinci Olay

Yaş:

Tanım:

Duygunuz:

En canlı ve belirgin öge:

İkinci Olay

Yaş:

Tanım:

Duygunuz:

En canlı ve belirgin öge:

Üçüncü Olay

Yaş:

Tanım:

Duygunuz:

En canlı ve belirgin öge:

Dördüncü Olay

Yaş:

Tanım:

Duygunuz:

En canlı ve belirgin öge:

AŞAMA II: Psikolojik Araştırma

DÖRDÜNCÜ OTURUM

İlk Anılar

Amaç:

Bu oturumun amacı, üyelerin aile atmosferleri içinde geçirdikleri ilk yaşantılar ve bu yaşantıların şu anki yaşam tarzları üzerindeki etkilerini görebilmelerini sağlamaktır.

Alt Amaçlar:

- İlk anıların şimdiki yaşamları üzerindeki etkilerini görebilme ve bu bağlantıyı kurma
- Yaşam tarzının bir kaynağı olarak ilk anıları değerlendirebilme

Kullanılan Materyaller:

- Çocukluk dönemine ait eşyalar, oyuncaklar, şarkılar vb.
- Yaşamımda iz bırakan anılarım formu

Süreç:

Oturum, bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar ve üyelerin son bir haftalık sürede kendilerini yetersizlik duyguları yönünden aile ilişkilerini nasıl ele aldıkları ve geliştirmiş oldukları farkındalıklar üzerinde paylaşımda bulunmayla devam eder.

Önceki oturumun özetlenmesi be üyelerin paylaşımlarından sonra, lider takip eden uygulamaya üyeleri ısındırmak için, yanlarında getirdikleri eşyaları çıkarmalarını ve onlarla oynamayı ve çocukluk dönemlerindeki yaşantılarını paylaşmaları için serbest bir etkileşim ortamı yaratır. Burada her hangi bir yapılandırma yapılmaz. Sadece üyelerin çocukluk anılarının canlanması için oyuncaklar ve eşyalar aracı olarak kullanılır. Üyeler sohbet ederler, birbirlerine anılarını anlatırlar. Gerekirse grup olarak çocukluk dönemlerinde söyledikleri ortak bir şarkı hatırlanıp, söylenir. Yaklaşık 15 dakika süren bu etkinlikten sonra lider üyelerin dikkatini grup sürecine çeker ve ilk anılarımızın yaşama biçimimiz üzerindeki etkilerini kuramsal temelde açıklar. İlk anıların öneminin nereden kaynaklandığı, bu anıların izlerinin süresi, ne gibi faktörlerin etkili olduğu, net tür anıların daha önemli olabileceği üzerinde durulur. Daha sonra

bunu daha iyi anlayabilmek ve grup ortamında görebilmek için üyelere bir uygulama yapmayı önerir. Bu uygulama Altınay (1999)'dan alınan Kara Kutu uygulaması ile araştırmacının bazı eklemelerinden oluşmaktadır.

Kara kutu

Öncelikle lider, üyelere bu oturum boyunca çocukluk yaşantıları üzerinde duracaklarını ve çocukluklarını hatırlamaya çalışacaklarını söyler. Bu amaçla iki aşamadan oluşan bir uygulama yapacaklarını söyler. Birinci aşamada tüm üyelere 5-10 dakika boyunca kendi çocukluklarını hatırlamaya çalışmaları istenir. Bunun için şu açıklamayı yapar:

“Uygulamamızın birinci aşaması olarak; şimdi gözlerinizi kapatın ve gidebildiğiniz kadar geriye giderek çocukluğunuzu hatırlayın. Nerede büyüdünüz, kimlerle büyüdünüz, yaşamınız nasıldı, okulda nasıl bir öğrenciydiniz, kimlerle ilişkileriniz iyiydi, kimlerle kötü, zamanınızı kimlerle geçirirdiniz, birlikte ne yapardınız, sakladığınız bir sırrınız var mı?” tüm bunları hatırlamaya çalışın. Ve bir film gibi ekrandan izlemeye koyulun. Bir süre bu filmi izleyin. Film izleme sürenizi yeterli bulduğunuzda, parmağınızı kaldırın ama gözlerinizi açmayın ve konuşmayın, sadece bekleyin. Tüm arkadaşlarınız bu aşamayı bitirdiğinde diğer aşamaya geçeceğiz” der. Lider bu yönergeyi ağır ağır ve olabildiğince yumuşak bir ses tonuyla yapmaya çalışır. Her bir ifadesinin arasına belli süreler koyar. Böylece üyeler her bir ifadeden sonra, söz konusu durumla ilgili düşünme fırsatı bulurlar. Tüm üyeler bu aşamayı bitirdiklerinde lider ikinci aşamaya geçeceklerini belirtir.

“Gözlerinizi kapalı tutmaya ve çocukluğunuzu hatırlamaya devam edin. Bu arada, tıpkı uçaklarda olduğu gibi bir kara kutunuz olduğunu gözlerinizin önüne getirin. Bu kara kutu sizin geçmiş yaşantılarınızla ilgili özel bilgileri tüm gerçekliği ile içlerine koyabileceğiniz sır kutunuzdur. Şimdi çocukluğunuzla ilgili önemli bulduğunuz ve kimsenin bilmediği ya da çok az kişinin bildiği özel yaşantılarınızı bu kutunun içine koyun. Hangi gerçeği veya anınızı koyduğunuzun iyice gözünüzde canlandırın. Bu anıyı veya gerçeği kutuya iyice yerleştirin ve kapağını sıkıca kapatın. Ne koyduğunuzun sakın unutmayın. Kutuyu elinize alın ve sakın bırakmayın. Kutu elinizdeyken lütfen gözlerinizi açın” der.

Uygulama bittikten sonra lider üyelerden kara kutularına koydukları bu gizli bilgileri grupta paylaşmaları için cesaretlendirir. Üyelerin kutularını açmaları ve içlerinde su yüzüne çıkmamış gerçekleri grupta paylaşmaları istenir. Bu noktada lider

üyeleri sırlarını paylaşmaları için cesaretlendirir. Bu çalışmayla üyelerin ilk anılarına yönelebilmeleri ve bu anıların önemi üzerinde durmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Lider bu bağlamda ilk anıların yaşanan yetersizlik duygusuyla ne şekilde ilişkili olduğu ile ilgili kuramsal bilgileri de verir ve bu anılar üzerinde durmalarının önemine vurgu yapılır.

Bu gizli bilgiyi açıklamak nasıl bir duygu, ne hissediyorsun?

Bu gizli bilginin önemi nedir?

Bu anının gizli kalmasının nedeni ne olabilir?

Bu anının şimdiki yaşamınız üzerindeki etkileri konusunda ne söyleyebilirsin?

Eğer bu anı yaşanmamış olsaydı şimdiki hayatında ne değişirdi? gibi sorular yardımıyla bireyin ilk anılarının üye için önemi açığa çıkartılmaya çalışılır.

Daha sonra lider **ilk anılar formundaki** yazılanları üyelerin aynı bakış açısıyla paylaşmalarını ister. Üyelerin her birinin kendi anısını anlatması ve gerektiğinde ikinci bir anısını anlatma hakkı vardır. Ayrıca diğer üyelerin de benzer anıları varsa paylaşmaları sağlanır ve benzerliklere dikkat çekilir. Bu noktada asıl yapılması gereken şey **ilk anılar ile şu anki yaşam tarzı arasındaki benzerliklere** dikkat çekmektir. Anlatılan ilk anılarda başat olan duygu ve düşüncelerle şu anki yaşama biçiminde başat olan duygu ve düşünce biçimleri arasındaki benzerlikler kişinin yaşam tarzı hakkında önemli bilgiler vermektedir.

“Birey bu ilk anısında/anılarında nasıl bir duygu durumu içinde olmuştur?

Bu duygu durumu onun ne şekilde davranmasına yol açmıştır?

İlk anılarında yaşadığı güçlkle ne şekilde başa çıkmıştır?”

“Şimdi yaşadığı güçlükler temelde nasıl bir duygu durumunu içermektedir ve kişi böyle durumlarda nasıl bir başa çıkma biçimi sergilemektedir?

İlk anısında yaşadığı duygu durumu ve başa çıkma stratejisiyle şimdi yaşadığı duygu durumu ve başa çıkma stratejisi arasında bir benzerlik veya karşıtlık var mıdır ve nasıl?

“Küçükken yaşadığı başa çıkma biçiminin alternatifi var mıydı?

Daha başka nasıl bir başa çıkma biçimi olabilirdi ve kişi bu durumda nasıl davranabilirdi? Buna gücü ve yeterliği var mıydı?”

Bu aşamada üyelerin ilk anıları ile ilgili olarak, yukarıdaki sorular ışığında etkileşimde bulunmaları sağlanmaya çalışılır. Lider üyelerin paylaşımlarından da yola çıkarak, oturumu da özetler biçimde aşağıdaki gibi bir kuramsal açıklama getirir:

“Arkadaşlar ilk anılarımız ve aile yaşantılarımızın yetişkinlik yaşamımızda önemli etkileri olduğunu hepimiz artık biliyoruz. Bu oturumda bunu daha da net olarak görebilir duruma geldik sanırım. Bu etki sizin de paylaştığınız gibi, şimdiki yaşam tarzımız üzerinde etkin rol oynamaktadır. Şimdiki bir çok davranış ve tutumumuz, sorunlara yaklaşımımız, diğer insanlarla ilişki kurma biçimimiz, çocukluğumuzda yaptıklarımıza çok benzemektedir. Kısaca çocukluk yaşantılarımız, şimdiki yaşantımızda nasıl düşündüğümüz ve dünyayı nasıl algıladığımız üzerinde kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Ve biz farkında olmadan otomatik bir biçimde çeşitli davranışlarda bulunuyoruz veya otomatik olarak bazı düşüncelerin peşinden gidiyoruz. Dikkat ederseniz, bizi mutsuz etse de bazı düşünce, duygu ve davranışları sergilemeye devam ediyoruz. Siz bu bağlamda neler söyleyebilirsiniz?” der ve üyeleri kısa bir etkileşime sokar. Daha sonra;

-Peki acaba nasıl oluyor da mutsuz olduğumuz halde sürekli aynı ya da benzer şekilde davranıyoruz?

Bizi mutsuz eden davranış biçimimizi neden sürekli tekrarlıyoruz?

Bu şekilde davranmanın bize bir yarar var mı?

Lider bu açıklamayı yaparken üyelerin grup sürecinde ortaya çıkan ve yaşamın işlevsiz/yararsız tarafında yer almalarına yol açan davranış kalıplarını ve/veya düşünce biçimlerini ve inançlarını da örnek olarak kullanır. Lider, üyelerin de bu bağlamda duygularını ve düşüncelerini ifade etmesi için cesaretlendirir.

Bu paylaşımdan sonra, lider bir sonraki oturuma hazırlık amacıyla bir ödev vermek istediğini iletir. Bu ödevi vermeden önce aşağıdaki gibi bir açıklama yapar:

“Arkadaşlar şimdi aklınızda biraz önce sorduğumuz soruların cevabını arıyor olabilirsiniz. Gerçekten de acaba neden bizi mutsuz ettiği halde bazı davranış ve düşünce biçimlerinden vazgeçemiyoruz? İşte bundan sonraki oturumlar boyunca, bunun üzerinde duracağız ve hatalı olduğunu gördüğümüz davranış ve düşünce biçimlerinden kurtulmaya çalışacağız. Ben bunu daha iyi anlayabilmeniz için size bir ödev vermek istiyorum. Ama önce bununla ilgili kısa bir paylaşımda bulunmaya ne dersiniz?, der ve üyelerin onayını aldıktan sonra;

“Bu davranış ve düşünce biçimlerine örnek verebilir misiniz?” diye sorar. Üyelerin verdikleri tepkiler uygun ise bunları daha da zenginleştirmek için üyeleri

paylaşımına sokar. Eğer üyeler uygun tepki vermezlerse, lider kendisi aşağıdakilere benzer örnekler vererek üyeleri cesaretlendirir:

“Her şeye evet demekten hiç hoşlanmıyorum ama yine de insanlara hayır diyemiyorum”

“Birin gönlünü kazanmak için gereğinden fazla çaba gösteriyorum”

“Birine bağlanmak istiyorum ama karşımdakilere çok zor güveniyorum”

“Bırak eksik kalsın diyorum ama yine de en iyisini yapmak için kendimi çok yoruyorum”

“Biriyle bir sorun yaşarken, ağlamak istemiyorum ama ağlamadan duramıyorum”

“Öfkemi kontrol edemiyorum”

“Kıskançlığımı yenemiyorum”

“Bana göre bir şey ya tam yapılmalı ya da hiç yapılmamalı”

“Kendime hata yapma şansı tanımak istiyorum ama bunu beceremiyorum”

Üyelerin hatalı tutum ve davranışları konusunda düşünmelerini sağlamaya dönük bu kısa paylaşımından sonra lider;

“Lütfen bu çalışmayı yaparken kendi yaşamınız üzerine iyice yoğunlaşın, bu oturum da dahil şu ana kadar kendinizle ve yaşam tarzınızla ilgili öğrendiklerinizi kullanın ve o şekilde formu doldurun. Bu formda verdiğiniz bilgiler hatalarımızın altında yatan nedenleri ortaya koymakta bize ışık tutacaktır.” der ve “yanlış olduğunu bilsem de çoğu kez yaptığım hatalar” ödevini verir ve oturum sonlandırılır.

BENİ MUTSUZ ETSE DE ÇOĞU KEZ YAPTIĞIM HATALAR**Üyenin İsmi:**

Okul yaşamımla ilgili sık sık yaptığım hatalar...

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

Sosyal ilişkilerimde sık sık yaptığım hatalar...

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

Karşı cinsle ilişkimde sık sık yaptığım hatalar...

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

Ailemle (anne, baba, kardeşler) kişilerle olan ilişkilerimde sık sık yaptığım hatalar...

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

DÜŞÜNCELERİM

Üyenin ismi:

Bir işi eksik ya da yanlış yaptığımda.....
.....diye düşünürüm.

Sevgilimle bir sorun yaşadığımda.....
.....diye düşünürüm.

Ailemle bir sorun yaşadığımda.....
.....diye düşünürüm.

Genel olarak hayatımı değerlendirdiğimde
.....diye düşünürüm.

Sosyal ilişkilerimde bir sorun yaşadığımda
.....diye düşünürüm.

Arkadaşlarla bir ilişki geliştirmek durumunda kaldığımda
.....diye düşünürüm.

Başkalarından daha düşük bir başarı elde ettiğimde
.....diye düşünürüm.

Aile yaşantımı değerlendirdiğimde
.....diye düşünürüm.

Karşı cinsten bir arkadaş edindiğimde veya edinmek istediğimde.....
.....diye düşünürüm.

Fiziksel görünümle ilgili
.....diye düşünürüm.

AŞAMA II: Psikolojik Araştırma

BEŞİNCİ OTURUM

Öznel Mantık, Hatalı İnançlar ve Yaşam Tarzı

Amaç:

Bu oturumda üyelerin hatalı yaşam hedefleri, kendilerini yetersiz hissetmelerine aracılık eden öznel mantıkları ve düşünce hataları ile bu düşünce hatalarına karşı alternatif düşünceler üzerinde durulmaktadır. Bu oturumda ayrıca üyelerin hatalı yaşam hedefleri ve inançlarının neler olduğu ve bu düşünce hatalarının yaşam tarzları ile olan ilişkisini anlamaları da sağlanmaya çalışılmaktadır.

Alt Amaçlar:

- Üyelerin hatalı yaşam hedeflerini görebilmelerini sağlamak.
- Hatalı yaşam hedefleri yerine daha işlevsel yaşam hedefleri belirlemek.
- Üyelerin hatalı yaşam hedeflerine yönelmelerine aracılık eden temel düşünce hatalarıyla ilgili farkındalık geliştirmek.
- Düşünce hatalarına alternatif olabilecek daha işlevsel düşünceler belirlemek.

Kullanılan Materyaller:

- Beni mutsuz etse de çoğu kez yaptığım hatalar formu
- Düşüncelerim formu

Süreç:

Bu oturum bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar. Oturum, üyelerin yetersizlik duygusu ile ilgili bir önceki oturumda paylaşılanlar da dahil olmak üzere, son bir haftalık süredeki yaşantılarını paylaşmaları ile devam eder. Daha sonra lider bir giriş yapar:

-Arkadaşlar geçen haftaki oturumun sonunda bizi mutsuz etmesine rağmen çoğu kez tekrarladığımız bazı davranışlarımız olduğundan ve bazı istemediğimiz ama düşünmekten kendimizi alıkoyamadığımız otomatik düşünce hatalarından söz etmiştik. Bu hafta bu konular üzerinde daha derinden bir inceleme yapalım diyorum ne dersiniz?, der ve üyeleri bu konu üzerinde etkileşime davet eder.

Kısa bir etkileşim sürecinden sonra lider bir önceki oturumda verilen ödevlere geçmeden önce bu konu ile ilgili kuramsal temelde bir açıklama yapmak istediğini söyler. Daha sonra da “konu ile ilgili size öncelikle düşünce hatalarının neler olabileceği ve nasıl geliştikleri ile ilgili bazı bilgiler vermek istiyorum” diyerek hatalı yaşam hedeflerini ve düşünce hatalarını kuramsal varsayımlar temelinde kısaca anlatır. Bu anlatımda hatalı yaşam hedeflerinin otomatik düşünce biçimiyle olan ilişkisini ve bu ilişkinin de bireyin yaşam tarzını ortaya koyduğunu özellikle vurgular.

“Hatalı yaşam hedefleri geçmiş deneyimlerimizle ilgilidir. Bu hatalı yaşam hedefleri hatalı düşünce biçimlerinden kaynaklanır ve düşünce biçimimiz ise yaşam tarzımızı ortaya koyar. Ne var ki hatalı düşünerek hatalı yaşam hedefleri belirleyebiliyor sonrasında da mutsuz olabiliyoruz. Ya da bunun tam tersi biçimde hatalı yaşam hedefleri karşısında hatalı inançlar geliştiriyor ve bu inançlar nedeniyle mutsuz olabiliyoruz. Kısacası düşünce biçimimiz yaşam biçimimizi, yaşam biçimimiz de düşünce biçimimizi etkilemektedir. Açıklamaya çalıştığım bu duruma benzer neler yaşıyorsunuz, bu noktada neler söyleyebilirsiniz? der ve üyeleri bu konu üzerinde paylaşımına çeker.

Kısa bir paylaşımından sonra, bir önceki oturumda verilen “beni mutsuz etse de çoğu kez yaptığım hatalar” formunda üyelerin yazdıkları üzerinde durulmaya başlanır. Paylaşılanlar ile yazılanlar arasındaki benzerlikler üzerinde durulur. Üyenin yazdığını biraz daha açması ve grupla paylaşması sağlanmaya çalışılır. Bu paylaşım sürecinde, üyenin kendisini mutsuz eden davranışı sergilemesinin altında yatan nedenler, diğer bir ifade ile **bireyin olası ikincil kazançlarının neler olduğu** araştırılır. Amaç kişinin sergilediği davranış biçimiyle ulaşmak istediği nihai yaşamsal hedefleridir (fictional finalism). Paylaşım sürecinde diğer üyelerin benzer yaşantıları ve davranış kalıpları da tartışılır. Ayrıca üyelerin birbirlerine geri bildirim vermeleri cesaretlendirilir. Bu paylaşım sürecinde aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

“Bu davranış hangi durumlarda ve ne sıklıkla ortaya çıkmaktadır?”

“Kişinin bu davranışı açıklama biçimi (öznel mantık) nedir?”

“Kişi bu davranışı sergiledikten sonra ne tür duygular yaşamaktadır?”

“Bu davranışı sergilemese kişinin hayatında ne gibi farklılıklar ortaya çıkar?”

“Kişinin sergilediği davranış veya gösterdiği çabanın temel hedefi nedir?”

“Bu davranışı sergiledikten sonra elde ettiği ikincil kazanç olabilir mi ya da bu kazanç nedir?”

“Bu davranış yerine daha işlevsel başka ne gibi davranışlar olabilir?”

Bu paylaşım gerektiğinde başka üyelerin paylaşımları ile devam eder. Bu aşamadan sonra lider yaşam hedeflerinin düşüncelerle de yakından ilişkili olduğunu ve düşünce hatalarını görmenin hatalı davranış kalıplarını yıkmakta yardımcı olabileceğini belirtir ve üyeleri bir önceki oturumda verilen “düşüncelerim formu” üzerinde paylaşımına sokar. Bu paylaşımında aşağıdaki soruların cevabı tartışılır:

“Bu düşünce biçimi gerçekçi midir?”

“Bu düşüncede yer alan amaç gerçekleştirilebilir mi?”

“Bu düşünce ne tür bir yaşam hedefine hizmet etmektedir?”

“Belirlenen yaşam hedefi bireyin mutluluğuna hizmet etmekte midir?”

“Bu düşüncenin başka bir alternatifi olabilir mi ve bu alternatif ne olabilir?”

Bu aşamada lider düşünce biçiminin duyguları yakından etkilediğini ve kaygı, korku gibi duyguların yaşam karşısında cesaret kırıcı olduğundan söz eder. Bu duyguların, bireyi gerçek sorumluluklarından uzaklaştırdığından söz eder. Sonra üyeleri bu konu üzerinde biraz daha derinden paylaşımında bulunmaya davet eder. Bu paylaşımında üyelerin “düşüncelerim” formundaki düşüncelerini okumaları ve bu düşüncelerin ne gibi **duygulara yol açtığını** grupla paylaşımları sağlanmaya çalışılır. Özellikle bir güçlük karşısında günlük yaşamlarında yaşadıkları duygular da bu bağlamda paylaştırılır.

“Bu düşünce biçimi kişinin duygularını nasıl etkilemektedir, bu düşünceye eşlik eden duygular nelerdir?”

“Kişi bu duygular aracılığıyla farkında olarak veya olmayarak ne gibi ikincil kazançlar elde etmektedir? Örneğin kendini aşağılayarak ne sağlamaktadır? Ağlayarak ne sağlamaktadır? Kendini suçlayarak ne sağlamaktadır?”

“Alternatif düşünce kişinin duygularını değiştirmekte midir?” gibi sorular yardımıyla bu paylaşım zenginleştirilebilir. Bu aşamada lider, düşüncelerimizin duygularımızı nasıl etkilediğini ve aslında duygularımızı değiştirmenin elimizde olduğunu daha iyi görmek için bir uygulama yapmaya davet eder.

Düğmeye Basma (Pushbutton Technique) (Mosak, 1985)

Bu teknikte üyelerin kendi duygularının nasıl yaratıcıları olduğunu görmeleri amaçlanmaktadır. Teknik birbirini izleyen üç aşamadan oluşmaktadır. Lider; “duygularımızın yaratıcıları olduğumuzu görmek için bir uygulama yapmaya ne dersiniz? der ve gönüllü olan bir üyeyi grubun ortasına çağırır. Üye boş bir minderin üzerine oturur ve liderin aşağıdaki yönergelerini izler:

“Bu üç aşamalı bir uygulamadır. Lütfen şimdi gözlerini kapat ve tüm aşamalar sonlanıncaya kadar açma. İlk aşama olarak şimdi seni hafızanın derinliklerine göndermek ve kendini çok iyi hissetmene yol açan bir anını canlandırmanı istiyorum. Bu bir sınavı başardığın an olabilir, iyi bir haber aldığın bir an olabilir, senin için önemli olan bir olayın gerçekleşmesi olabilir. İyice hatırlamaya çalış ve sanki bir televizyon ekranından izliyormuş gibi gözlerinin önüne getir. Seni mutlu eden bu olayı başından sonuna kadar izle ve yaşadığın duyguları hatırlamaya çalış. Devam et, ne kadar da mutlu olduğunu izle, iyice o duyguları yaşadığından ve tümüyle canlandığından emin olduktan sonra parmağını kaldır ve uygulamanın ikinci aşamasına geçelim” Üye parmağını kaldırdıktan sonra ikinci aşamaya geçilir:

“Şimdi seni yine geçmişine gönderip seni mutsuz eden bir olayı hatırlamanı istiyorum. Hasta veya incinmiş olduğun bir an olabilir, yaşamın seni zorladığı bir an olabilir, huzursuz olduğun bir an olabilir. Yine sanki bir tv ekranından izliyormuş gibi izle. Ve bu olay olduğundaki duygularını fark etmeye çalış. Devam et, nasıl da can sıkıcı bir durum olduğunu ve duygularını gör. İyice gördüğünden ve hissettiğinden emin olduktan sonra parmağını kaldır ve son aşamaya geçelim” Üyenin parmağını kaldırmasıyla son aşamaya geçilir:

“Şimdi seni tekrar hafızanın derinliklerine göndermek istiyorum. Lütfen seni mutlu eden, iyi duygular yaşamana neden olan başka bir olay düşün. Eğer yeni bir anı bulamazsan ilk uygulamadaki anını tekrar hatırlamaya çalış. Televizyondan başından sonuna kadar izle. Ne kadar rahatlık verici değil mi? Şimdi tv düğmesine bas ve canını sıkı olayı izle, oradaki kötü duyguları hisset. Tekrar düğmeye bas ve iyi olan olaya dön. Nasıl da rahatlatıcı değil mi? Bitirdiğinde lütfen gözlerini aç.”

Bu uygulamanın sonunda, denemeyi yapan üyeye grup paylaşım gerçekleştirir. “üye ne hissetmiştir?”, “ne düşünmüştür”, “bunu yapmak nasıl bir duygu?”, “bunu yapmak zor mu?” “şimdi ne hissetmektedir?” gibi sorular yardımıyla bu paylaşım

sağlanabilir. Gerektiğinde diğer üyelerin de benzer bir uygulamadan geçmeleri sağlanır. Böylece birkaç üyenin de aynı oyunu oynamalarını ister. Daha sonra paylaşıma geçilir ve üyeleri insanın isterse kendi duygularını düşünceleri yoluyla nasıl da değiştirebildiğine odaklamaya çalışır. Bir süre üyelerin kendi düşünce biçimlerine ve bu düşünce biçimlerinin duygusal sonuçlarına odaklanarak paylaşımda bulunmaları sağlanır.

Üyelerin duygu, düşünce ve davranışları bağlamındaki paylaşımdan sonra oturum üyelerin katılımıyla özetlenir. Oturumun sonunda ise lider, grup sürecinin sonlarına yaklaşıldığını ve buraya gelme amaçlarını tekrar hatırlatarak;

“Bir sonraki oturumda duygu, düşünce ve davranışlarımızla ilgili şu ana kadar ki bilgilerimizi kullanarak, kendi hakkımızda bazı belirlemelerde bulunmaya çalışacağız. Kısacası önümüzdeki oturumda şu ana kadar kendimizle ilgili öğrendiklerimizi kullanarak, nasıl bir yaşam biçimimiz olduğunu ve ne gibi hatalı yaşam hedeflerimiz olduğunu anlamaya devam edeceğiz. Bunun için ben size bir form vermek istiyorum. Lütfen bunu sonraki oturuma kadar doldurup gelin” der ve “yaşam tarzı formu” ile ilgili açıklamayı yaptıktan sonra oturumu sonlandırır.

YAŞAM TARZI FORMU

Sevgili grup üyesi,

Aşağıda yaşam hedeflerini ve yaşam tarzınızı ortaya koymayı hedefleyen bir boşluk doldurma uygulaması bulunmaktadır. Bu form aracılığıyla kendi yaşam biçiminizle ilgili **genellikle** sergilediğiniz davranış, düşünce veya duygu biçimleri belirlenmek istenmektedir. Formu doldururken lütfen bunu göz önünde bulundurun. Kendi yaşam biçiminizle ilgili birden fazla belirlemeniz varsa lütfen onları da yazınız.

1. Bir zorlukla karşılaştığımda ben hep/çoğunlukla

hatasını yapıyorum.

2. Yaşamım boyunca ben hep/çoğunlukla

 biçiminde davrandım ve sonuçta da hep/çoğunlukla

oldu.

3. Birkaç cümleyle kendimi tanıtmam gerekirse şöyle diyebilirim:

Ben.....

Ben.....

Ben.....

Ben.....

AŞAMA III: Yorumlama ve İlgörü Sağlama

ALTINCI OTURUM

Yaşam Tarzını Yorumlama

Amaç:

Bu oturumda, grup sürecinde Şu ana kadar olan paylaşımlardan elde edilen bilgilerin ve farkındalıkların organize edilmesi, aralarındaki bağlantıların kurulması ve en sonunda da bu bilgilerin yaşam tarzını nasıl belirlediği üzerinde durulur. Genel amaç, bireyin kendi yaşam tarzını anlaması ve yaşam tarzı ile çocukluk yaşantıları arasındaki bağlantıları kurması, bu bağlantıların yetersizlik duygusu yaşamasına ne şekilde etki ettiği ve bu etkinin kişinin yaşamındaki somut karşılıklarını görebilmesidir.

Alt Amaçlar:

- Üyelerin yetersizlik duygusunun belirtileri hakkında bilgilenmeleri.
- Üyelerin yetersizlik duygusuna bağlı olarak geliştirdikleri yaşam tarzlarına ilişkin hipotezler geliştirme
- Yetersizlik duygusunun yaşam tarzları ile ilişkisini görebilmek.

Kullanılan Materyal;

- Yaşam tarzı formu

Süreç:

Bu oturum bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar ve üyelerin bir haftalık süreçte yetersizlik duygusu bağlamındaki yaşantılarının paylaşılması ile devam eder. Bu paylaşımdan sonra lider üyelerin dikkatini bu günkü oturumda paylaşılacak olan konulara çeker. Genel amaç doğrultusunda, liderin, üyelerin yaşam biçimlerine ilişkin hipotezler geliştirmesi gerekmektedir. Bu hipotezler, yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin sıklıkla yaşadıkları aşağıdaki gibi davranış, duygu ve düşünceler ölçüt alınarak kurulabilir. Bu aşamada lider hipotez kurmaya başlamadan önce, üyeleri bu belirtiler konusunda aydınlatır. Ayrıca yine kuramsal olarak, kişilerin yaşam tarzlarının nasıl gelişip Şekillendiği ile ilgili daha önceki oturumlardaki paylaşımları da (özellikle aile atmosferi, aile yaşantıları, kardeş ilişkileri, ilk anılar ve öznel mantık) kullanarak bilgi verir.

Yetersizlik Duygusunun Belirtileri

- Sosyal ilgileri zayıf olan bireylerdir, sosyal çevrelerini daraltma eğilimi gösterirler (Adler, 2009b; Adler, 2004; Adler, 2008).
- Yetersizliklerinden ötürü başkalarını özellikle de ailelerini suçlarlar (Geçtan, 1993).
- Kendilerini sürekli başkaları ile kıyaslarlar (Geçtan, 1993).
- Kendilerine olumsuz yüklemelerde bulunurlar ve yaşam karşısında kendi değerlerini ya abartırlar ya da kendilerini aşağılarlar (Adler, 2004; Mosak, 1989).
- Aşırı genellemelerde bulunurlar (Mosak, 1989).
- Hatalı sosyal değerler geliştirirler (Adler, 2004).
- Mükemmeliyetçi tutumlar sergilerler (Mosak, 1989).
- Diğerlerine aşırı ilgi göstererek kendilerini ortaya koymaya çalışırlar (Adler, 2004).
- Her durumda üstün olmaya çabalarlar veya üstünmüş gibi davranırlar (Adler, 2009b).
- Psikolojik yakınmalarda bulunurlar, somatik yakınmaları olur (Goodwin ve Marusic, 2003; Yao ve ark., 1998).
- Cesaretlendirilmeye yoğun olarak ihtiyaç duyarlar (Adler, 2009b).
- Öfke veya suçluluk duyguları yaşarlar, ağlama ve kendini bağışlatma çabaları gibi tutumlar sergilerler (Adler, 2004).
- Yetersizliklerini başkalarından gizleme eğilimine girerler ve yetersizlikleri ile yüzleşmekten kaçınırlar. Bazen gizleme çabası o kadar büyük olabilir ki kişi yetersizlik konumunu artık ayımsayamaz, kafası tümüyle o duygunun sonuçlarına ve onu gizlemeye yarayan ayrıntılara takılı olur. Bu durumda bireyin yaşamı aşağılık konumdan üstünlük konumuna geçmek çabaları içinde geçer ve kendisi bunun farkına dahi varamayabilir (Adler, 2008).

Bu bilgiler verildikten sonra bir önceki oturumda verilen “**yaşam tarzı formu**” üzerinden üyelerle paylaşımda bulunulmaya başlanır. Bu paylaşım genel olarak yetersizlik duygusunun işevuruk biçimleri ile altta yatan yaşam hedefleri arasındaki bağlantıları görme üzerine kuruludur. Diğer bir ifade ile üyenin “yaşam tarzı

formu”ndaki belirlemeleri ile yetersizlik duygusunun belirtileri arasındaki bağlantıyı görmeleri üzerinde durulmaktadır.

“Üyelerin kendilerine ilişkin belirledikleri hatalar nelerdir?”

“Bu hataların sürekliliği ve sıklığı nedir?”

“Bu davranışlar bir yaşam tarzını sembolize edecek kadar yaygın mı sergilenmektedir?”

“Bu hatalar üyenin yaşamını nasıl etkilemektedir?”

“Bu hatalar temelde üyeye ne sağlamaktadır?”

“Üyenin kendisine ilişkin tanımlaması nasıldır ve bu tanımlamanın içinde mantık dışı belirlemeler var mıdır?”

“Üye niçin kendisi için söz konusu belirlemelerde bulunmuştur?”

Bu paylaşım, üyelerin yetersizlik yaşantılarının çerçevesi ve yaşam tarzları hakkında üyelere ve lidere bilgi sağlamaktadır. Bu yolla üyelerin yaşam tarzları ile ilgili hipotezler üyelerin de onayıyla kurulmaya başlanır. Bu paylaşımında üyelerin yetersizlik duygularının onlara temelde ne sağladığı, diğer bir ifade **ne tür bir savunma içinde oldukları** asıl ulaşılmak istenen hedefdir. Bu aşamada verilen tepkilerden üyelerin yetersizlik sergilemekle elde ettikleri ikincil kazançlarının ortaya çıkması muhtemeldir. Yetersizliğin sürmesini besleyen unsurların veya faktörlerin neler olduğu diğer bir ifade ile yetersizliğin bireye ne sağladığı anlaşılmaya çalışılır. Üyelerin bu uygulama yoluyla verdikleri o anki tepkiler ve daha önceden üye hakkında edinilmiş bilgiler de kullanılarak çeşitli hipotezler kurulur. Bu hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmaması, üyenin verdiği karşılıkla doğrudan ilişkili olduğundan, hipotezler aşağıdaki örneklerde olduğu gibi, açık uçlu ve reddedilebilir biçimde kurulur ve üyenin onayına sunulur.

“peki acaba senin için..... desem doğru olur mu?”

“sen galiba çoğunlukla biçiminde yaşıyorsun, ne dersin?”

“doğru anladıysam sürekli yapıyorsun, değil mi?”

“bana öyle geliyor ki sen hep yapıyorsun, yanılıyor muyum acaba?”

“paylaşımlarından yaşamında sürekli yapmaya çalıştığını anlıyorum ama...”

“senin için biçiminde yaşayan biri demek nasıl olur?”

Hipotezleri oluşturabilmek için, noktalı yerlere üyelerin yaşam biçimlerini özetler nitelikteki aşağıdakilere benzer ifadeler yerleştirilebilir:

“başkasının onayını kazanmak için hep hanım hanımcık görünmeye çalışıyorsun”

“her zaman olduğundan daha başarılı olmak için çabalıyorsun, bunun için çok zorlansan da vazgeçmiyorsun”

“ağlamak, zorluklar karşısında çoğu zaman başvurduğun bir yol”

“takdir görmediğin sürece mutlu olamıyorsun”

“mutsuz olmak pahasına da olsa en başarılı kişi olmak için kendini hırpalıyorsun”

“nasıl olsa seni anlamazlar düşüncesi ile insanlardan uzak duruyorsun”

“karşılığında üzülmeye riski varsa bir ilişkiye girmemeyi tercih ediyorsun”

“kendini, birini geçmediğin sürece başarılı saymıyorsun”

“kendinle ilgili sorunları hep ikinci plana atarak insanların takdirini kazanmaya çalışıyorsun”

“olgunmuş gibi görünmek sana prestij sağlıyor”

“kendinden daha başarılı kişilerle iyi geçinerek kendini de başarılı sınıfa koyuyorsun”

“yaşamın, birilerinin gönlünü etmek üzerine kurulu”

“çoğu zaman yaptıklarından şüphe ediyorsun ve bu nedenle de hep onay bekliyorsun, onay gördüğün sürece kendini rahat hissediyorsun”

“başkalarından yakınlık içten içe seni rahatlatıyor, böylece sen sorumluluk almamış oluyorsun”

Bu paylaşımdan sonra lider üyelerin verdikleri bilgileri de kullanarak;

“Yaşam tarzımızın çocukluk yıllarımızda edindiğimiz deneyimlerimizle yakından ilişkili olduğunu biliyoruz. Ve görüyoruz ki bizi mutsuz eden davranışlarımız aslında çocukça. Örneğin farkında olmadan başkalarının takdirini kazanmak için, mutlaka diğerlerinden üstün olmak zorunda hissediyor ve bunun için çabalıyoruz. Bu durum, bir çocuğun, kardeşinden daha iyi olduğunu annesine ispatlamak için, “anne bak! benim resmim kardeşiminkinden daha güzel, değil mi?” veya “kardeşim sütünü içmedi, ama bak, ben hepsini içtim” demesi gibi durumlara benziyor. Ya da bir yetişkin olduğumuz halde; bir çocuğun düşündüğü gibi, aralarına almazlar diye, insanların içine giremeyebiliyoruz ya da onlara küsüyoruz. Çocuklukta ne denli çaresizlik içinde olduğumuzu ve bu nedenle de işlevsiz yollara başvurduğumuzu şu ana kadar ki paylaşımlarımızdan hatırlıyorsunuz. Örneğin ağlayarak, öfkelenerek, inat ederek, yalan söyleyerek, tırnaklarımızı yiyerek, çiş kaçırmak, sürekli yarışarak, bir defa bile başarısızlığı kabul etmeyerek, sürekli başkalarının onayını almak için çabalayarak yaşamda mutlu olmaya çalışıyoruz. Toplumda da bir çocuk için bu davranışlar genel

olarak pek yadırganmaz. Ne dersiniz? Yani çocukken bu davranışları sergilememizde bir sakınca yok gibi duruyor ama...;

“Şimdiki durumda çocuklukta gibi bir davranma biçimine başvurmak ne ölçüde mantıklıdır?

“Şimdi daha başka nasıl davranabilir?”

“Eğer bu davranma biçimi çocuklukta olduğundan farklı olarak bize güvenlik veya mutluluk vermiyorsa daha başka nasıl davranılabilir?” gibi sorularla bu paylaşım derinleştirilir.

Oturumun sonunda lider, üyelerin kendileri hakkında geliştirmiş oldukları içgörü ışığında şu anda yetersizlik duygusu yaşamalarına aracılık eden davranışlarını bir sonraki oturuma kadar düşünmelerini ister. Şu ana kadarki tespitleri konusunda da davranış denemeleri ödevi verir. Bu davranışlar kişinin okul, aile, duygusal ilişkiler veya sosyal ilişkileri ile ilgili olan ve bireyin yaşamın yararsız tarafında yer almasına yol açan davranışlarına alternatif olabilecek davranışlardır. Bu ödevin sınırlarının belirlenmesinde, o ana kadar gerçekleştirilmiş paylaşımlardan ve liderin üyelere ilişkin belirlemelerinden yararlanır. Örneğin, grup sürecinde, üstesinden gelemediği bir durumda ağlama davranışı sergilediği ortaya çıkmış bir üye için, ağlama yerine soğukkanlı kalabilmeyi başarma ödevi; öfkelenen bir üyenin, bu davranış yerine kendini ifade etmesi; kendini aşağılama eğiliminde olan bir üye için başarısızlığın dışsal bir nedenini düşünerek rahatlayabilmesi ödevi verilebilir. Benzer biçimde, kendi özgürlüğünü kısıtladığını düşündüğü bir davranış kalıbı yerine, üyenin daha işlevsel bir girişimde bulunması ödevi verilebilir. Ayrıca kendisini mutlu etmeyen bir düşünce biçiminin yerine yeni bir düşünce koymak da yeniden oryantasyon için işlevsel olduğundan, üyelerin kendilerini bu bağlamda da denemeleri ve alternatif düşünceler üretmeleri ödevi verilebilir.

Oturum üyelerin de katılımıyla özetlendikten sonra lider, bir sonraki oturumda şu ana kadar ki paylaşımlar ışığında farklı davranış denemelerinde bulunmak için hedefler belirlemeye devam edileceğini, bu hedeflerle ışığında grup içinde denemeler yapılacağını, bu denemelerin bir uygulamayla grup ortamında çalışılacağını hatırlatır ve oturum sonlandırılır.

AŞAMA IV: Yeniden Yönlendirme

YEDİNCİ OTURUM

Cesaretlendirme ve Grup İçinde Davranış Denemeleri

Amaç:

Bu oturumun amacı, üyelerin grup sürecinde şu ana kadar kazanmış oldukları içgörü ışığında, yeni davranış denemelerinde bulunabilmelerini ve bunun için gerekli olan cesareti kazanmalarını sağlamaktır.

Alt amaçlar:

- Üyelerin kendilerine davranışsal hedefler belirlemeleri.
- Üyelerin davranış denemelerinde bulunmak için cesaret kazanmaları.
- Üyelerin belirledikleri davranışsal hedeflerle ilgili denemelerde bulunmaları.

Süreç:

Bu oturum, bir önceki oturumun özetlenmesi ve üyelerin bu bağlamdaki bir haftalık yaşantılarının paylaşılması ile başlar. Oturum, bir önceki oturumda kararlaştırılan davranış denemeleri üzerinde durmayla devam eder. Yeni davranışlara neden ihtiyaç duyulduğu tekrar hatırlatılır. Yeni davranış denemelerinin bireylerde yarattığı yeni duygu ve düşünceler üzerinde durulur. Bu denemelerde başarılı olan ve olamayan üyelerin duruma ilişkin duygu ve düşünceleri paylaşılır. Burada amaç üyelerin, yeni davranışlara neden ihtiyaçları olduğunu anlamaları, yeni tutum ve davranışlarını daha net biçimde görmeleri ve bu tutum ve davranışlarının duygusal sonuçlarını fark edebilmeleridir. Bu noktada özellikle, başarısız olan üyelerin cesaretlerini kaybetmemeleri ve yeni yöntemler bulabilmeleri için, denemelerde başarılı olan üyelerin paylaşımları ön plana çıkarılır.

Bu paylaşımından sonra, lider, başarılı olamayan üyelerin grup içinde bu davranış denemelerinde bulunabilmeleri için bir uygulamanın yararlı olabileceğini belirtir ve uygulama için gönüllü olan üyelere birini davet eder;

“Arkadaşlar şu ana kadar ki paylaşımlarımızla, yaşam tarzımızı anlamaya çalıştık ve sanırım, yaşam tarzıyla ilgili olarak birçok şey de öğrendik. Ancak bu yeterli değil. Biliyorsunuz farkında olsak da, eğer kazanımlarımızı hayata geçiremezsek bunun

fazla bir anlamı yoktur. Kısacası kazandıklarımızı hayatımıza geçirmeliyiz ve bunun için de daha önce davrandığımızdan daha farklı davranmamız gerekir. Kısacası yeni davranışlar kazanmak gerekir. Şimdi bu davranışların neler olabileceğini netleştirebilmek için, bir ısınma oyunu oynayalım diyorum, ne dersiniz?, der ve kendinin doktoru uygulamasını başlatır.

Kendinin Doktoru (Altunay, 1999)

Lider üyeye soyadıyla hitap ederek “doktor X, hastanız Y’yi bize lütfen değerlendir misiniz?” der. Burada X, hastanın soyadı Y ise hastanın adıdır. Lider doktorla hasta hakkında konuşmaya başlar. Liderin müdahaleleri doktorun hastayı yani üyenin kendi kendisini anlamasına ve kendisi hakkındaki öngörülerini ve belirlemelerini pekiştirmeye hizmet eder. Kısacası amaç, üyenin yaşamın yararsız tarafında olmasına aracılık eden yaşam tarzını görmesi ve çareler üretebilmesidir. Benzer biçimde birkaç üyeye daha uygulama devam ettirilir. Böylece grup üyelerinin kendileri hakkında düşünmeleri, bilişsel çarpıtmalarını düzeltmeleri, dirençlerinin farkına varmaları ve o anda buldukları durumu netleştirmeleri sağlanır. Çalışmanın bitmesiyle paylaşım aşamasına geçilir. Bu oyunla ortaya çıkan paylaşımın ardından lider üyenin verdiği bilgiler ışığında ona dönerek;

-Y sen şu ana kadar olan paylaşımlarımızdan, kendin için ihtiyacın olan şeyin ne olduğunu anlamış durumdasın. Şimdi sana bir seçim sunacağım. Sahip olduğun bakış açısını ve yaşam hedeflerini terk etmeyip yine huzursuz, mutsuz veya öfkeli bir biçimde yaşamaya devam etmek mi istiyorsun? veya amaçlarını değiştirip, kendine güvenini arttırıp daha işlevsel ve daha mutlu olmak mı? Bu durum üyenin davranışsal değişiklikler gerçekleştirmesi için bir cesaretlendirme olarak kullanılmaktadır (Aurby, 1974).

Benden Çözüm Bekleyen Sorunlarım

Bu aşamada lider; üyelerin bir süre sessiz kalarak şu anda acil olarak çözüm bekleyen sorunlarını düşünmelerini ve eğer bu sorun ortadan kalkarsa yaşamlarının nasıl değişeceğini düşünmelerini ister. 5-10 dakikalık sessizlikten sonra lider üyeleri paylaşımına davet eder.

“Şu anda yaşadığım ve acil olarak çözüm bekleyen sorunlarım nelerdir?” uygulaması ile üyelerin hali hazırda yaşadıkları ve yakın gelecekte çözüm bekleyen sorunlarını grupta paylaşmaları istenir. Ayrıca grup üyelerinin arkadaşları için ön

gördükleri acil çözüm bekleyen sorunları ve bunun için ileri sürdükleri gerekçeleri de önemlidir.

“Kişi yetersizlik duygusu bağlamında şu anda nasıl bir sorun yaşamaktadır?”

“Bu sorunun önemi nedir?”

“Bu sorun ortadan kalkarsa üyenin yaşamı ne yönde etkilenir?”

“Bu sorunun devam etmesine yol açan hatalı düşünce veya yaşam hedefi nedir?” gibi sorular paylaşımı kolaylaştırdığından, sorunun çözümünün aciliyet gerekçeleri de ortaya konabilmektedir.

Bu paylaşım aşamasından sonra, mümkün olduğunca her bir grup üyesi için son oturuma kadar gerçekleştirilmesi gereken davranış denemeleri belirlenir ve bu denemelerde bulunmak için cesaretlendirme yapılır. Üyelerin cesaretlenebilmeleri için grup üyelerinin ve liderin üyenin güçlü yönlerine vurgu yapmaları sağlanır. Bunun için önce lider üyeye döner ve ismiyle başlayıp, aşağıdaki gibi cesaretlendirici bir söz söyler. Daha sonra diğer üyelerin de üyenin güçlü yönlerine vurgu yapan sözler söylemelerini ister. Bu sözlerin gerçeği çarpıtan veya gerçek dışı bir içerikte olmamasına dikkat edilir. Üyenin hiç sahip olmadığı bir özelliğin vurgulanarak söylenmesi durumunda ise lider düzeltmeye gidebilir. Ancak bu düzeltme üye ile paylaşımında bulunarak ve üyeyi incitmeden yapılmalıdır.

“Başkalarına aslında çok değer verdiğin ve onlara ihtiyaç duyduğun burada ortaya çıktı. Bence kendini diğer insanlardan uzak tutmaktan vaz geçip, özlemine duyduğun o arkadaşlık için, yapabileceğin çok şey var. Sen iyi bir arkadaşlık için gereken her şeye sahipsin.”

“Bence bu davranışı -örneğin oda arkadaşından kendisi için bir şey yapmasını istemesi- gerçekleştirebilirsin, çünkü medeni cesaret gösterebilecek kadar eğitilmiş birisin.

“Biz burada arkadaşlarınla duygularını çok güzel paylaşabildiğini gördük, bunu neden dışarıda yapamayasın?”

“Bence hoşlandığın kıza teklifte bulunmak için hiçbir engelin yok. Aslında çirkin olmadığını, bunu sadece bahane olarak kullandığını sen de hepimiz gibi biliyorsun!”

“Grupta hepimiz senin ne kadar da özverili olduğunu gördük. Bence bu hafta kendini kutlamak adına kendin için bir iyilik yapabilirsin.”

“Aynada kendine baktığında hiç de dediğin gibi çirkin olmadığını görürsün. Kendini daha güzel hissetmek için neden kendine biraz farklı bir hava katmayasın?”

“Sen kendi başına değerlisin zaten. Kendini göstermek için bu kadar yoğun çabadan vazgeçebilirsin. Bu hafta gereksiz olduğunu düşündüğün işlerin bir kısmını bırakmaya ne dersin?”

“Annene söylemek istediklerini burada söylemeye ne dersin, bence bunu yapabilecek kadar cesursun”

“Sonuçta ortaya çıkabilecek sorunla başa çıkabilecek kadar güçlü olduğunu görüyorum.”

“Mükemmel olmadan da yaşamak mümkündür. Biraz akışına bıraktığında neler olacağını görmek istemez misin?”

“Hadi isteyerek bir işi yarım bırak ve sonucuna bak”

Bu oturumun sonunda özetleme yapılarak bir önceki oturumda olduğu gibi üyelerin süreç boyunca farkına vardıkları hatalı yaşam biçimlerini değiştirmeleri yönünde davranış denemeleri ödevi verilir. Daha sonra bir sonraki oturumun son oturum olacağı da hatırlatılır ve mümkün olduğunca herkesin bu oturumda olmasının çok yararlı olacağı vurgulanır. Son oturumun değerlendirme ve vedalaşma oturumu olması nedeniyle, oturumun sonunda kısa serbest bir etkinlik olacağı ve bunun sürpriz olacağı hatırlatılarak üyelerin son oturuma katılmaları sağlanmaya çalışılır.

AŞAMA IV: Yeniden Yönlendirme

SEKİZİNCİ OTURUM

Cesaretlendirme ve Sonlandırma

Amaç:

Bu oturumun amacı, grup sürecini genel olarak değerlendirmek, üyelerin kazanımlarını ortaya koymak ve bu noktada içgörü kazanmalarını sağlamaktır. Ayrıca bu oturumda üyelerin yetersizlik duygusu ile başa çıkma konusundaki çabalarının, bu duygunun doğasından kaynaklı olarak, yaşam boyu süreceğini kavramaları amaçlanmaktadır. Bu bağlamda üyelerin yetersizlik duygusu ile ilgili olarak asıl amaçlarının bu duygu ile nasıl başa çıkılacağını kavramaları ve bu anlayış ışığında davranışlarını kontrol edebilmeyi amaç edinmelerini sağlamak hedeflenmektedir.

Alt Amaçlar:

- Davranışsal provalar (harekete geçme ve alışkanlıklarını değiştirme)
- Üyelerin grup süreci ile ilgili kazanımlarını paylaşmaları
- Üyelerin birbirlerinin olumlu ve güçlü yönleri hakkında geri bildirim vermeleri yoluyla cesaretlendirme yapılması
- Duygu boşalımı ve vedalaşma

Süreç:

Oturum, bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlar ve üyelerin son bir haftadaki yaşantılarını paylaşmaları ile devam eder. Daha sonra lider, bu oturumun son oturum olduğunu ve bu hafta öncelikle, bir önceki haftadan belirlenen denemeler konusunda paylaşımda bulunulacağını daha sonra da grup sürecini genel olarak değerlendireceklerini hatırlatır.

Daha sonra üyelerle, daha önceki haftadan belirlenmiş davranış denemelerini gerçekleştirip gerçekleştirilemedikleri üzerinde paylaşımda bulunmaya başlanır. Önce davranış denemelerinde başarılı olan üyelerle paylaşımda bulunulur. Bunun için;

- *Birey her zamankinden farklı davranmakla neler hissetti?
- *Bu farklı davranış biçimiyle neler elde etti?
- *Önceki davranış biçimiyle şimdikiyi kıyasladığında nasıl farklılıklar görmektedir?

*Bu yeni davranış biçimi yaşam tarzı konusunda bireye neler hissettirmiştir? gibi sorular paylaşımı derinleştirmeye yardımcı olur.

Daha sonra hem bu denemelerde başarılı olan üyelerin içgörülerini derinleştirmek hem de davranış denemelerinde başarılı olamayan üyeleri cesaretlendirmek amacıyla, lider başarılı üyelere dönerek;

-Bu yeni davranışta bulunmaya kendini nasıl ikna ettin? Bunu başarabilmenin altında yatan nedenlerini bizimle paylaşır mısınız? biçiminde bir soru yöneltir. Bu soru yeteri kadar başarılı olamayan üyelere farklı bir bakış açısı sunmakta yardımcı olabilir. Bu paylaşımdan sonra verilen ödevleri (davranış denemelerini) başaramayan üyelerin yaşantıları ve başarısızlıklarının olası nedenlerinin neler olduğu şu ana kadar ki paylaşımlardan edinilen bilgiler de kullanılarak tartışılır. Üyelerin neler hissettiği, farklı davranabilmek için neye ihtiyaçları olduğu gibi konular bu tartışmanın konusu olabilir.

Bu aşamada araştırmacı tarafından geliştirilen ve hem üyelerin kendilerine ilişkin içgörülerini besleyen hem de cesaretlenmelerini sağlayan “dedikodu uygulaması” gerçekleştirilir. Bunun için lider;

Biraz dedikodu yapalım mı, biraz dedikodu her zaman iyidir ne dersiniz? gibi bir espri yoluyla üyeleri yeni bir uygulama sürecinin içine sokar. Burada sırasıyla her bir üye hakkında tüm üyeler dedikodu yaparlar. Hakkında konuşulan kişinin sırtı gruba dönüktür ve orada yokmuş gibi davranır. Konuşma, tepki verme, karşılık verme gibi bir şans yoktur. Diğer üyeler ve lider de dahil olmak üzere üye ile ilgili grup içindeki paylaşımlarını dayanak alarak, olumlu ve olumsuz özellikleri, tutumları, davranışları hakkında konuşurlar. Yaşam tarzını ortaya koymaya çalışırlar. Üyenin yaşam tarzını değiştirebilmesi için gerekli olan becerileri ortaya konur. Örneğin;

“X çok sempatik ama insanlara itici geldiğini söylüyor. Bence bu düşüncesine kanıtlar bulması gerekir yoksa bu çocukça bir belirlemeden öteye geçmez.”

“Y annesi ile olan sorunundan hep kaçıyor, hakkında konuşmak istemediğini söylüyor, ama lafi evirip çevirip annesi ile olan ilişkisine getiriyor. Ne yapmaya çalışıyor acaba? Korkuyor mu? Ama bence Y duygularını çok iyi ifade ediyor, grupta bunu gördük, annesiyle de pekala konuşabilir ve duygularını ifade edebilir ne dersiniz?”

“Z’nin tek derdi her zaman en iyi olmakmış gibi. Bununla ne elde ediyor ki? Mükemmel olmanın mümkün olmadığını bilmiyormuş gibi, tuhaf doğrusu!”

Lider bu noktada üyelerin arkadaşları için söylediklerini dengeleyici bir işlev görür. Üyelerin birbirlerini incitici belirlemelerini yumuşatır ve üyeye içgörü kazanma malzemesine dönüştürmeye çalışır. Bu şekilde her bir üye hakkında dedikodu yapılır. Uygulamanın sonunda kısa süreliğine üyelerin paylaşımında bulunmaları ve kendileri hakkında yapılan dedikodulara cevap vermeleri sağlanır. Yapılan belirlemelerden hareketle kendileri için ne gibi yeni hedefler belirledikleri üzerinde paylaşımında bulunulur.

Bu uygulamanın sonunda lider, grup sürecinin sonuna geldiğini ve üyelerin grup sürecinin tamamı ve kazanımları hakkında paylaşımında bulunmaları ve süreci özetlemelerini sağlamaya çalışır. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanır:

“Grup süreci yaşantısı onlara göre nasıl bir yaşantıdır? Bu konudaki duygu ve düşünceleri nelerdir?”

“Grup sürecinin başlangıcı ile sonu arasındaki geçen sürede yaşamlarında farklılıklar oluşmuş mudur?”

“Grup yaşantısından kazanımları olmuş mudur? Olmuşsa ne gibi farkındalıklar geliştirmişlerdir?”

“Kendilerini, gruba gelmeye yönelten yetersizlik duyguları bağlamında nasıl değerlendirmektedirler? Şimdi nasıl hissetmektedirler? Öne çıkan duyguları nelerdir?”

Bu paylaşımdan sonra lider, grup sürecini kendi duygu ve düşüncelerini de katarak özetler. Yetersizlik duygusunun aslında gerekli bir duygu olduğunu ancak bunun şiddetinin ve nasıl yaşandığının önemli olduğunu vurgular. Bireyin yaşamı boyunca, bu duyguyu, yaşamlarını olumlu yönde etkileyecek biçimde kullanmalarının önemini hatırlatır. Grup süreci bitse de, bu sürecin etkilerinin bazen uzun süre sonra ortaya çıktığını, bu nedenle umutsuzluğa kapılmamalarını ve kendi yaşam tarzları ile ilgili farkındalıklarını arttırmaya devam etmelerini önerir. Ayrıca üyelere şu ana kadar vermiş oldukları emeklerinden ve kendi çalışmasına verdikleri destekten ötürü teşekkür edip memnuniyetini belirtir.

Oturumun sonunda lider üyelere son test uygulamasını yaptırır. Ayrıca grup süreci ile ilgili üyelerin memnuniyet düzeylerini belirlemek için önceden hazırlanmış olan; Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi) üyeler tarafından doldurulur.

Oturumun sonunda bir önceki oturumda belirlendiği gibi, üyelerle tümüyle insani ilişki bağlamında bir sohbet havası yaratılır. Pasta ve içecek ikram edilir. Bu hava içinde üyelerle sohbet bir süre devam eder. Gruptaki herkes istediği yere oturur. İzleme ölçümü için tarih ve saat belirlendikten sonra tek tek tokalaşarak vedalaşılır.

Ek 8: Kişisel Bilgi Formu-II

Sevgili öğrenci,

Bu çalışma, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programında yapılan bir doktora çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışma birkaç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, öğrencilerin çeşitli yaşantıları ile ilgili bilgi toplanması hedeflenmiştir. Bu bilgileri elde edebilmek için elinizdeki kitapçıkta yer alan anketlerden yararlanılacaktır. Bu nedenle anketleri içten ve samimi olarak doldurmanız son derece önemlidir. Elde edilen bilgiler üniversite gençliğinin durumu hakkında bilgi vererek bilimsel bilgi dağarcığına katkıda bulunacaktır.

Çalışmanın ikinci aşamasında, **Mart ve Nisan ayları içinde haftada bir kez, 1 ile 1,5 saat süren ve toplam 8 oturumdan (8 haftadan)** oluşan grup çalışmaları gerçekleştirilecektir. Çalışmaya katılan tüm öğrencilere uygulama sonunda **katılım belgesi** verilecektir. Bu aşamaya katılmak istiyorsanız, sizinle iletişime geçmek için iletişim bilgilerinize ihtiyacımız bulunmaktadır. Aşağıda iletişim bilgilerinizi yazmanız için ayrılan kısma lütfen **şu anda kullanmakta olduğunuz** iletişim bilgilerinizi yazınız.

Adınız-Soyadınız: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Grup uygulamaları öğrencilerin **ortak boş zamanlarında** yapılacaktır. Bu nedenle sonraki sayfada boş zamanlarınızı yazmanız için bir çizelge bulunmaktadır. Boş olduğunuz ve grup sürecine katılabileceğiniz gün ve saatleri bu çizelge üzerinde belirtiniz.

Değerli zamanınızı ayırdığınız ve katkınız için şimdiden çok teşekkür ederiz...

Dr. Öğr./Uzman Ramazan AKDOĞAN
Doç. Dr. Esra CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD



GRUBA KATILMAK İÇİN BANA UYGUN OLAN GÜN VE SAATLER

Grup sürecine katılmak için uygun olduğunuz gün ve saatleri ilgili kareleri işaretleyerek belirtiniz. Eğer birden fazla gün ve saat boşluğunuz varsa lütfen tümünü belirtiniz.

	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
PAZARTESİ												
SALI												
ÇARŞAMBA												
PERŞEMBE												
CUMA												

Ölçeklere geçmeden önce lütfen aşağıya cinsiyetiniz ve yaşınızı yazınız.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: _____

Ek 9: Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması
Katılımcı Görüşü Formu (Sosyal Geçerlik Anketi)

Sevgili grup üyesi,

Sekiz hafta boyunca devam ettiğiniz “Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması” ile ilgili içten görüşlerinizi size uygun olan rakamı daire içine alarak belirtiniz. Uygulama süreci ile ilgili görüşleriniz programın iyileştirilmesinde yol gösterici olacaktır. Teşekkürler...

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Bu uygulama yetersizlik duygusunu tanımama sağladı.	1	2	3	4	5
Uygulama yetersizlik duygusunun yaşamımda yarattığı zorlukları görmeme yardımcı oldu.	1	2	3	4	5
Uygulama yaşadığım yetersizlik duygusunun geçmiş yaşantılarımla olan ilişkisini görmeme yardımcı oldu.	1	2	3	4	5
Uygulamayla birlikte kendimle ilgili yeni farkındalıklar geliştirdim.	1	2	3	4	5
Bu uygulama süreci başlangıçta kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmada bana yardımcı oldu.	1	2	3	4	5
Sürece katılmam duygusal ve sosyal ilişkilerimde sergilediğim hatalı davranışlarımdan kurtulmamda destekleyici oldu.	1	2	3	4	5
Uygulamaya katılmakla daha önceki beni mutsuz eden davranış kalıplarımı değiştirdim.	1	2	3	4	5
Program yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadığım alışkanlıklarımı değiştirmeme yardımcı oldu.	1	2	3	4	5
Program öncesine göre daha gerçekçi yaşam hedefleri belirlediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
Uygulama, bana kişilerarası ilişkilerimde yetersizlik duygusuna bağlı olarak yaşadığım güçlüklerle başa çıkmada beceriler kazandırdı.	1	2	3	4	5
Uygulama öncesine göre yaşam karşısında daha cesaretli olduğumu söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
Grup ortamındaki paylaşımlarımızı gerçek yaşamıma aktarabildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
Uygulama, yaşamımın kontrolünü elime almamda bana yardımcı oldu.	1	2	3	4	5
Uygulamayla genel yaşam tarzımı daha iyi anladığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
Uygulamayla, hatalı yaşam hedeflerim konusunda farkındalıklar kazandım.	1	2	3	4	5
Bu grup uygulamasının genel olarak bana yararlı bir deneyim olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
Bu süreçte kazandığım farkındalıkların etkisini uzun süreli olarak yaşayabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
Bu uygulamada edindiğim kazanımlarımı yakın çevreme aktarabileceğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
Bu uygulamaya başka arkadaşlarımda da katılmasını öneririm.	1	2	3	4	5

Ek 10: Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Aydınlanma ve Onam Formu

Tarih:/..../.....

*Bu grup uygulaması A. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı öğrencisi uzman psikolojik danışman Ramazan Akdoğan'ın Doç. Dr. Esra Ceyhan danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışmasının bir parçası olarak yapılmaktadır. Çalışmanın gruba katılan öğrencilere psikolojik destek sunmasının yanında; sonuçları itibariyle üniversite öğrencilerinin geneline daha nitelikli psikolojik danışma hizmeti vermede katkı sağlayacağı umulmaktadır. Bu amaç doğrultusunda geliştirilen psikolojik danışma programının çeşitli psikolojik sorunları azaltmadaki etkililiği sınanmaktadır. Bu amaçla oturumların başlangıcında, oturumların bitiminde ve bittikten 6 hafta sonra olmak üzere **üç defa aynı ölçekle** veri toplanacaktır.*

Grup süreci her biri yaklaşık 2 saat süren sekiz oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturumun formatı ile içeriği uzmanın kendisi tarafından hazırlanmıştır.

Grup sürecinin; herkesin hakkına ve özgürlüğüne saygı gösterme, kimseye baskı yapmama, grup içinde paylaşılan yaşantıları gizli tutma, sıra dışı bir gerekçe olmadıkça sürece devam etme kuralları vardır. Bu kurallar grup üyelerinin süreçten yararlanabilmeleri, kişisel veya özel paylaşımları konusunda kendilerini daha güvende hissetmeleri ve çalışmanın amacına hizmet edebilmesi için son derece gereklidir.

Yukarıda amacı, içeriği ve uygulama süreci özet olarak açıklanan "Psikolojik Danışma Grup Uygulaması" başlıklı çalışmayı anladığımı, uygulama kapsamındaki çalışmalara kendi isteğimle katıldığımı beyan ediyorum. Ayrıca kendimi geliştirmek amacıyla grup uygulamalarındaki sorumluluklarımı almayı ve geçerli bir mazeretim olmadıkça uygulama sürecini sonuna kadar takip edeceğimi kabul ediyorum.

Grup Lideri
Ramazan Akdoğan
İmza:

Üye
Adı Soyadı:
İmza:

Grup üyesinin;
Bölümü-sınıfı:
Ev/yurt Telefonu:
Cep Telefonu:
e-mail:

Not: Üyeye ait bilgiler grupla ilgili iletişim kurulması amacıyla başka herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adams, G. R., Berzonsky, M. D. ve Keating, L. (2006). Psychosocial resources in first-year university students: The role of identity processes and social relationships [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 81–91.
- Adler, A. (2009a). *Bireysel Psikoloji*. A. Kılıçlıoğlu (Çev.). Ankara: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1918).
- Adler, A. (2009b). *İnsanı tanıma sanatı*. K. Şipal (Çev.). Ankara: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1927).
- Adler, A. (2009c). Etiology and therapy of neuroses. (Yazarın 1928’de Viyana’da “Tıbbi Psikoloji İçin Akademik Toplum” kongresindeki konuşmasından düzelten ve çeviren: T. Paulin ve N. D. Kapusta). *Journal of Individual Psychology*. 65(2), 103-109.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları*. H.L. Ansbacher (Ed.). A. Kılıçlıoğlu (Çev.). Ankara: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1964.)
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı*. F.T. Verlag (Ed.). K. Şipal (Çev.). Ankara: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985).
- Adler, A. (1996). The structure of neurosis. *Individual Psychology*. 52(4), 351-362.
- Adler, A. (1991). The progress of mankind. *Individual Psychology*, 47(1), 17-21.
- Adler, A. (1987). Religion and Individual Psychology. (1933 tarihli orijinal çalışmadan Mosak, H. tarafından aktarılmıştır). *Individual Psychology*. 43(4), 522-526.
- Adler, A. (1982). The fundamental views of Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*. 38(1), 3-6. [[Adler, A. (1935). The fundamental views of Individual Psychology. *International Journal of Individual Psychology*, 1(1), 5-8.]’den tekrar basılmıştır.]



- Adler, A. (1946). How the child selects his symptoms. *Individual Psychology Bulletin*, 5(3), 67-78.
- Altınay, D. (1999). *Psikodrama grup terapisi, 300 ısınma oyunu: Temel teknikler yardımcı teknikler ve temel stratejiler*. (2. Bs.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. (2. Bs.). İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33(4), 13-23.
- Ansbacher, H. L. (2004). Adler, psychotherapy and Freud (J.R. Huber, Çev. İng.). *Journal of Individual Psychology*, 60(4), 333-337.
- Ansbacher, H. L. (1992). Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Individual Psychology*, 48(1), 3-33.
- Ansbacher, H. L. (1982). Adler's views on the unconscious. *Individual Psychology*, 38(1), 32-41.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Arkar, H., Sarı, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in an Turkish sample. *Yeni Symposium*, 42(1), 20-27.
- Arkonaç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri ltd. şti.
- Ashby, J. S. ve Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.

- Aubry, W. E. (1974). *Life style assessment: So what?*. ERIC Database. Ed: 106694. Cg: 009750. Ulaşılma tarihi: 14.09.2009.
- Austin, E.J., Diary, I.J., Whiteman, M.C., Fowkes, F.G.R., Pedersen, N.L., Rabbitt, P., Bent, N. ve McInnes, L. (2002). Relationships between ability and personality: Does intelligence contribute positively to personal and social adjustment? [Çevrimiçi sürüm]. *Personal and Individual Differences*, 32, 1391-1411.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baştürk, R. (2010). *Bütün yönleriyle SPSS örnekli nonparametrik istatistiksel yöntemler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bettner, B. L. (2006). *The creative force: How children creative their personalities?*. USA: Connexions Press.
- Brough, M. F. (1994). Alleviation of loneliness: Evaluation of an Adlerian based group therapy program. *Individual Psychology*, 50(1), 40-51.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. (12. Bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, D. T. ve Stanley, J. C. (1970). *Experimental and quasi experimental design for research*. (6. Bs.). USA, Chicago: Rand McNally and Company.
- Can, G. (1992). *Akademik başarısızlık ve önlenmesi: Anadolu Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir çalışma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Carich, S. M. (1989). Variations of the “as if” technigue. *Individual Psychology*, 45(4), 538-545.
- Carlson, J., Dinkmeyer Jr., D ve Johnson, E. J. (2008). Adlerian teacher consultation: Change teachers, change students!. *Journal of Individual Psychology*, 64(4), 480-493.

- Carns, M. R. ve Carns, A. W. (1998). A review of professional literature concerning the consistency of the definition and application of Adlerian encouragement. *Journal of Individual Psychology*, 54(1), 71-89.
- Carroll, M. R. ve Wiggins, J. D. (2008). *Grupla psikolojik danışmanın öğeleri*. S. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceyhan, A. A. (2008). Yetişkin psikolojisi. A.S. Türküm (Ed.). *Anne baba eğitimi* (4. Bs.). içinde (93-124). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ceyhan, E. (2009). Psychological characteristics of Turkish university students applying the counseling center. *International Conference on Education and New Learning Technology (EDULEARN09) Barcelona, Spain, July 6-8, 2009* da sunulmuştur.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2008). Investigation of loneliness and depression of the students applying the university counseling center. *Meeting of the Paris International Conference on Education, Economy and Society, Analytics, Paris, France. July 17-19, 2008* de sunulmuştur.
- Chaplin, J.P. (1985). *Dictionary of psychology*. (2. Bs.). USA: Dell Publishing.
- Connor, M. O. (1987). The cancer patient: An Adlerian perspective. *Individual Psychology*, 43(3), 378-389.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. (5. Bs.). Pasific Grove, CA: Brooks Cole.
- Corey, G. (1999). Adlerian contributions to the practice of group counseling: A personal perspective. *Journal of Individual Psychology*, 55(1), 4-14.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*. (5. Bs.). Pasific Grove California: Brooks/cole Publishing Company.
- Crick, N.R. ve Grotpeter, J.K. (1995). Relational aggression, gender and social-psychological adjustment [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*. 66, 710-722.

- Croake, J. W. ve Olson, T. D. (1977). Family constellation and personality. *Journal of Individual Psychology*, 33(1), 9-17.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, G. B. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağ, İ. (2000). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R). Ö. Aydemir ve E. Köroğlu (Ed.). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Demir, A. ve Koydemir, S. (Ed.) (2011). *Grupla psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCI-90: A study in construct validation [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981-989.
- Dinkmeyer, D. (1991). Encouragement: Basis for leader training and participative management. *Individual Psychology*, 47(4), 504-508.
- Dinkmeyer, D. (1968). *Developmental group counseling*. (De Paul Üniv. Chicago IL. School of Education, Anonim Kaynak). ERIC Database ED018820. Ulaşılma tarihi: 21.02.2010.
- Dinkmeyer Jr, D. (2007). A systematic approach to marriage education. *The Journal of Individual Psychology*, 63(3), 315-321.

- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve psikodrama, kuramsal temeller, uygulamalardan örnekler, yeni yaklaşımlar*. (2. Bs.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dreikurs, R. (1997). Holistic medicine. (Dreikurs, E. tarafından yazarın 1970'lerdeki çalışmalarından derlenmiştir). *Individual Psychology*, 53(2), 127-205.
- Dreikurs, R. (1995). Toward a technology of human relationship. *Individual Psychology*. 51(3), 206-215. (Yazarın *Journal of Individual Psychology*, 1972, 28(2)'deki makalesinin yeniden basımıdır)
- Dreikurs, R. (1987). Are psychological schools of thought outdated?. *Individual Psychology*, 43(3), 265-271.
- Dreikurs, R. (1977). Holistic medicine and the function of neurosis. *Journal of Individual Psychology*, 33(2), 171-192.
- Dreikurs, S. E. (1976). Art Therapy: An Adlerian group approach. *Journal of Individual Psychology*, 32(1), 69-81.
- Dreikurs, R. (1972). Family counseling. *Journal of Individual Psychology*, 28(2), 207-222.
- Dreikurs, R. (1957). Psychotherapy as correction of faulty social values. *Journal of Individual Psychology*, 13(2), 150-158.
- Dreikurs, R. (1956). (Mod. Kelman, H.). Goals in therapy: A round table discussion. *American Journal of Psychoanalysis*, 16(1), 3-23.
- Dreikurs, R. (1951a). The international picture of Individual Psychology. *Individual Psychology Bulletin*, 9(1), 1-3.
- Dreikurs, R. (1951b). Causality versus indeterminism. *Individual Psychology Bulletin*, 9(3/4), 108-117.
- Dreikurs, R. (1950). Guilt feelings as an excuse. *Individual Psychology Bulletin*, 8(1/2), 12-21.

- Dreikurs, R. (1949a). Counseling for family adjustment. *Individual Psychology Bulletin*, 7(3), 119-137.
- Dreikurs, R. (1949b). Report on the community child guidance centers of Chicago. *Individual Psychology Bulletin*, 7(1), 35-37.
- Dreikurs, R. (1944/1945). Psychological differentiation of psychopathological disorders. *Individual Psychology Bulletin*, 4(2), 35-48.
- Dreikurs, R. (1941a). The educational implications of the "four freedoms". *Individual Psychology Bulletin*, 2(4), 68-71.
- Dreikurs, R. (1941b). The present position of I. P. *Individual Psychology Bulletin*, 2(1), 13-17.
- Dushman, R. D. ve Sutherland, J. (1997). An Adlerian perspective on dreamwork and creative art therapies [Çevrimiçi sürüm]. *Individual Psychology*, 53(4), 461-475.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dyson, R. ve Renk, K (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Eckstein, D. (1998). Empirical studies indicating significant birth-order-related personality differences [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 56(4), 481-494.
- Eckstein, D. G. (1976). Early recollection changes after counseling: A case study. *Journal of Individual Psychology*, 32(2), 212-223.
- Edgar, T. E. (1986). Mental health and moral behavior. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 42(1), 92-95.

- Eisenman, R. (1965). Usefulness of the concepts of inferiority feeling and life style with schizophrenics. *Journal of Individual Psychology*, 21(2), 171-177.
- Enochs, W. K. ve Roland, C. B. (2006). Social adjustment of college freshmen: The importance of gender and living environment. [Çevrimiçi sürüm]. Database: *Psychology and Behavioral Sciences Collection. College Student Journal*, 40 (1).
- Erkuş, A. (2003). *Psikometri üzerine yazılar*. Ankara: TPD Yayınları.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Fehr, S. S. (2000). *Grup terapisine giriş*. F. Zengin (Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Feldman, B. (1996). Identity, sexuality and the self in late adolescence [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Analytical Psychology*, 41, 491-507.
- Feldman, R. S. (1997). *Essentials of understanding psychology*. (3. Bs.). USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Fırıncioğlu, H. (2005). *Adlerian odaklı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik deneysel bir çalışma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. (2. Bs.). London: Sage Publications.
- Forman, B. ve Crandall, J.E. (1986). Social interest, irrational beliefs, and identity. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 42(1), 26-34.
- Freeman, C. W. (1975). Adlerian mother study groups: Effects on attitudes and behavior. *Journal of Individual Psychology*, 31(1), 37-50.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach*. (4th Ed.). USA: Allyn and Bacon.

- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. (5. Bs). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (8. Bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- George, R. ve Dustin, D. (1988). *Group counseling theory and practice*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Gilbert, P., Broomhead., C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C. ve Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale [Çevrimiçi sürüm]. *British Journal of Social Psychology*, 46, 633–648.
- Gladding, S. T. (1994). *Effective group counseling*. ERIC/CASS Digest. ERIC Identifier: ED366856.
- Gladding, S.T. (1983). Adlerian consultation: The case of Cathy. *The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 39(4), 425-430.
- Goldfried, M. R. (1963). Feelings of inferiority and the depreciation of others: A research review and theoretical reformulation. *Journal of Individual Psychology*, 19(1), 27-48.
- Goodwin, R. D. ve Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth [Çevrimiçi sürüm]. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553-557.
- Greydanus, D. E. ve Patel, D. R. (2005). The adolescent and substance abuse: Current concepts [Çevrimiçi sürüm]. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 35, 78-98.
- Güçray, S. S. (1989). *Çocuk yuvasında ve ailesinin yanında kalan 9. 10. 11 yaş çocuklarının öz-saygı gelişimini etkileyen bazı faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26–38.

- Hackbarth, S.G. ve Dinkmeyer Jr, D. (1991). Adlerian concepts in the counseling practicum. *Individual Psychology*, 47(1), 266-271.
- Halamandaris, K. F. and Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes and, social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students [Çevrimiçi sürüm]. *Person Individual Differences*, 22(1), 93-104.
- Hansson, M., Bodlund, O. ve Chotai, J. (2008). Patient education and group counselling to improve the treatment of depression in primary care: A randomized controlled trial [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Affective Disorders*, 105, 235–240.
- Hartshorne, J. K., Salem-Hartshorne, N. ve Hartshorne, T.S. (2009). Birth order effects in the formation of long-term relationships. *Journal of Individual Psychology*. 65 (2), 156-176.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review [Çevrimiçi sürüm]. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718.
- Hjelle, L. A. (1975). Relationship of social interest to internal-external control and self-actualization in young women. *Journal of Individual Psychology*, 31(2), 171-174.
- Hovardaoğlu, S. ve Sezgin, N. (1998). (Çev.) *Eğitimde ve psikolojide ölçme standartları*. (Amerikan Eğitim Araştırmaları Birliği, Amerikan Psikoloji Birliği, Eğitim Ölçümleri Uluslararası Konseyi). Ankara: TPD ve ÖSYM Yayını.
- İnanç, Y. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. (3. Bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Jay, G. M. ve Daugelli, A. R. (1991). Social support and adjustment to university life: A comparison of African-American white freshmen [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Community Psychology*, 19, 95-108.

- Kadis, A. L., Greene, J. S. ve Freedman, N. (1952/1953). Early childhood recollection: An integrative technique of personality test data. *American Journal of Individual Psychology*, 10 (1/2), 31-42.
- Kaptan, S. (1995). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Tekışık Web Ofset Tesisleri.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2008). *Bilişsel davranışsal teknikler ve psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karlsen, B., Idsoe, T., Dirdal, I., Hanestad, B. R. ve Bru, E. (2004). Effects of group-based counselling programme on diabetes-related stress, coping, psychological well-being and metabolic control in adults with type 1 or type 2 diabetes [Çevrimiçi sürüm]. *Patient Education and Counseling*, 53, 299–308.
- Kempe, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Humanistic Education and Development*, 101(33), 4.
- Kern, R. ve White, J. (1989). Brief therapy using the life-style scale. *Individual Psychology*. 45(1/2), 186-190.
- King, R. A. ve Shelley, C. A. (2008). Community feeling and social interest: Adlerian parallels, synergy and differences with the field of community psychology. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 18: 96–107.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Kottman, T. ve Lingg M. (1991). Changing mistaken beliefs through visualization of early recollections. *Individual Psychology*, 47(2), 255-260.
- Kottman, T. T. ve Warlick, J. (1989). Adlerian play therapy: Practical consideration. *Individual Psychology*, 45(4), 433-446.
- Köroğlu, E. (1991). (Çev.). *Psikiyatri DSM-III-R: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (2. Bs.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kramer, H. C. (1945). Inferiority feelings in psychotic conditions. *Individual Psychology Bulletin*, 4(3), 67-74.
- Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- LaFountain, R. M. (1996). Social interest: A key to solutions. *Individual Psychology*, 52(2), 150-157.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. (2. Bs.). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lemonides, J. S. (2007). Toward an Adlerian approach to organizational intervention. *Journal of Individual Psychology*, 63(4), 399-413.
- Lester, D. (1966). Birth order sibling position and suicidal behavior. *Journal of Individual Psychology*, 22(2), 204-207.
- Lew, A. ve Bettner, B.L. (2010). *A parents guide to understanding and motivating children*. USA: Connexions Press.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K. ve Wouters, S. (2008). Identity exploration and commitment in late adolescence: Correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well-being [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(4), 336-361.

- Magner-Harris, J., Riordan, R. J., Kern, R. M., Curlette, W. L. (1979). Reliability of life style interpretations. *Journal of Individual Psychology*, 35(2), 196-201.
- Manaster, G. J. (2009). Private logic and the logic of social living. *Journal of Individual Psychology*, 65(1), 4-12.
- McCarthy, C. J. ve Tortice, M. K. (2005). Adlerian counseling as a way to develop preventive coping resourch. *The Journal of Individual Psychology*, 61(4), 299-313.
- McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: Narrative meaning making and memory telling [Çevrimiçi sürüm]. *Developmental Psychology*, 41(4), 683-691.
- Montgomery, S.A. (1990). *Anxiety and depression*. Chicago: Wrightson Biomedical Publishing, Ltd.
- Moore, T. M., Stuart, G. L., Meehan, J. C., Rhatigan, D. L., Hellmuth, J. C. ve Keen, S. M. (2007). Drug abuse aggression between intimate partners: A meta analytic review [Çevrimiçi sürüm]. *Clinical Psychology Review*, 28, 247-274.
- Moritz, S., Werner, R. ve Collani G. V. (2006). The inferiority complex in paranoia readdressed: A study with the implicit association test [Çevrimiçi sürüm]. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Mosak, H. H (1989). Adlerian psychotherapy. R. J. Corsini ve D. Wedding (Ed.). *Current psychotherapies* (1.Bs.). içinde (65-118). USA: F.E. Peacock Publishers.
- Mosak, H. H. (1985). Interrupting a depression: The pushbutton technique. *The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 41(2), 210-215.
- Mosak, H. H. (1972). Life style assessment through family constellation. *Journal of Individual Psychology*, 28(2), 232-247.
- Mosak, H. H. ve Dreikurs, R. (1998). Spirituality: The fifth life task. *Journal of Individual Psychology*, 56(3), 257-265.

- Mosak, H. H. ve LeFevre, C. (1976). The resolution of "intrapersonal conflict". *Journal Of Individual Psychology*, 32 (1), 19-26.
- Mosak, H. H. ve Schneider, S. (1977). Masculine protest, penis envy, woman's liberation and sexual equality. *Journal Of Individual Psychology*, 33(2), 193-202.
- Naar, R. (1993). *Grup terapisine ilk adım*. N.H. Şahin (Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Neuringer, C. (1974). Validation of the cognitive aspect of Adler's theory of suicide. *Journal of Individual Psychology*, 30(1), 59-64.
- Nystul, M. S. (1994). Increasing the positive orientation to Adlerian psychotherapy: Redefining the concept of "basic mistakes". *Individual Psychology*, 50(3), 271-278.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özkürkçügil, A. Ç. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6(1), 21-31.
- Öztürk, O. (1992). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (4. Bs.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pallant, J. (2003). *SPSS survival manuel: A step by step guide to data analysis using SPSS*. Great Britian: Edmondsbury Press.
- Perdahlı Fiş, N. (2007). *Somatoform bozukluklar. Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları*. Soykan-Aysev ve Taner, Y. I. (Ed.). içinde 627-636. İstanbul: Golden Print.
- Peven, D. E. ve Shulman, B. H. (1983). The psychodynamics of bipolar affective disorder: some emprical findings and their implications for cognitive theory. *The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 39(1), 2-17.

- Phillips, A. S., ve Phillips, C. R. (2000). Birth-order differences in self-attributions for achievement [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 56(4), 474-480.
- Piercy, F. P. (1973). Adlerian counseling for parent education. *The Convention of the American Personnel and Guidance Association*. ERIC Database. ED 079660. CG 008217. Erişilme tarihi: 22.08.2011.
- Pilkington, L. R., White, J. ve Matheny, K. B. (1997). Perceived coping resources and psychological birth order in school-aged children. *Individual Psychology*, 53(1), 42-57.
- Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması. 3. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayını.
- Pittman, L. D. ve Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college [Çevrimiçi sürüm]. *The Journal of Experimental Education*, 76(4), 343–361.
- Powers, R. L. ve M.Hahn, J. A. (1979). Couple counseling: A "traditional" marriage in transition. *Journal of Individual Psychology*, 35(1), 26-44.
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S ve Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal Of American College Health*, 56(1), 15-21.
- Quebbeman, A.J. ve Rozell, E.J. (2002). Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression the impact on behavior choice. *Human Research Management*, 12(1), 125-143.
- Ramirez, J.M. ve Andreu, J.M. (2006). Agression and some related psychological constructs (anger, hostility and impulsivity). Some comments from a research project. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 276-291.

- Riess, B. F. ve Safer, J. (1973). Birth order and related variables in a large outpatient population. *Journal of Psychology*, 85(1), 61-68.
- Rozsnafszky, J. (1974). The impact of Alfred Adler on three “free-will” therapies of the 1960's. *Journal of Individual Psychology*, 30(1), 65-80.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). (Ed.) *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schroeder, D. A., Penner, L. A., Dovidio, J. F. ve Piliavin, J. A. (1995). *The psychology of helping and altruism*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Shojaian, G. C. (2007). *The relationship between adlerian personality priorities of clients and counselors and the therapeutic working alliance*. Yayınlanmamış doktora tezi, University Of North Texas, USA.
- Shulman, B. H. (1962). The family constellation in personality diagnosis [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 18(1), 35-47.
- Shulman, B. H. ve Mosak, H. H. (1977). Birth order and ordinal position [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 33 (1), 114-121.
- Slavik, S. (1997). Using early memories to elicit complementarity in couples counseling. H.G. Rosenthal (Ed.). *Favorite counseling and therapy techniques, 51 therapists share their most creative strategies* içinde (158-163). USA: Accelerated Development.
- Smith, M. E. (1938). A study of the causes of feelings of inferiority [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Psychology*, 5, 315-332.
- Sonstegard, M. A. (1998a). A rationale for group counseling [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 54(2), 164-175.
- Sonstegard, M. A. (1998b). The theory and practice of adlerian group counseling and psychotherapy [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 54(2), 217-250.

- Sonstegard, M. A. ve Bitter, J. R. (1998). Adlerian group counseling: Step by step [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 54(2), 176-216.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Statton, E. J. ve Wilborn, B. (1991). Adlerian counseling and the early recollections of children [Çevrimiçi sürüm]. *Individual Psychology*, 47(3), 338-347.
- Strano, D. A. ve Dixon, P. N. (1990). The comparative feeling of inferiority index [Çevrimiçi sürüm]. *Individual Psychology*, 46(1), 29-42.
- Strano, D. A. ve Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *The Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Sullivan, B. F. Schwebel, A. I. (1996). Birth-order position, gender, and irrational relationship beliefs. *Individual Psychology*, 52(1), 54-64.
- Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. (3. Bs.). USA: Accelerated Development Inc.
- Sweitzer, E. M. (2005). The relationship between social interest and self-concept in conduct disordered adolescents. *The Journal of Individual Psychology*, 61(1), 55-79.
- Şahin, N. H., Basım, N. H. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., Durak-Batıgün, A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2):125-135.

- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. (4.Bs.). USA: Allyn and Bacon.
- Tam, I. (1985). Life Style Analysis Group [Çevrimiçi sürüm]. *The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 41(4), 552-559.
- Taylor, J. A. (1975). Early recollections as a projective technique: A review of some recent validation studies [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 31(2), 213-219.
- Tezbaşaran, A. (2004). Likert tipi ölçeklere madde seçmede geleneksel madde analizi tekniklerinin karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 77-87.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. (2. Bs.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Toman, W. (1959). Family constellation as a basic personality determinant [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 199-211.
- Turan, N. (2009). The contribution of rumination, internal working models of attachment, and help seeking attitudes on psychological symptoms of university students. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutar, H., Altınöz, M. ve Çakıroğlu, D. (2009). İşgörenlerin kendilik algılarının bireysel özellikler bakımından değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 489-496.
- Türkoğlu, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Uçar, N. , Ş. (2006). Parametrik olmayan (non-parametric) hipotez testleri. Ş. Kalaycı (Ed.). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (2. B.s). içinde (83-112). Ankara: Asil Yayın Dağıtım ltd. Şti.
- Voltan-Acar, N. (2005). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. (Geliştirilmiş 5. Bs.). Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2002). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (1996). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. (2. bs.). Ankara: Zincir Ajans Ltd. Şti.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social fobia. A social work perspective on a problem in living. *Helath and Social Work*, 27(2), 137-144.
- Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, brain and culture*. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Yalom, I. (2002). *Grup terapisinin teori ve pratiği*. A. Tangör ve Ö. Karaçam (Çev.) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J. ve Hanaur, M. T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale [Çevrimiçi sürüm]. *Behavior and Cognitive Therapy Today* (1. Bs.). 305-318.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (5. Bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zweibel, A. (1947). A technique in group psychotherapy. *Individual Psychology Bulletin*, 6 (1/2), 69-70.