

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER**  
**(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**SÛFÎ HİKÂYELERİNİN KULLANILDIĞI, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI**  
**YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ BİBLİOTERAPİNİN İŞLEVSEL**  
**OLMAYAN DÜŞÜNCELER VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME**  
**ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ulaş ARACI**

**Ankara**

**Nisan, 2007**

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER  
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)

**SÛFÎ HİKÂYELERİNİN KULLANILDIĞI, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI  
YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ BIBLIOTERAPİNİN İŞLEVSEL  
OLMAYAN DÜŞÜNCELER VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ULAŞ ARACI**

Danışman: Prof. Dr. ÜSTÜN DÖKMEN

Ankara

Nisan, 2007

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Amabilim Dalında Y¼KSEK  
LİSANS TEZİ ALIşMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan .....

Prof.Dr. Üst¼n D¼KMEN

¼ye.....

Prof.Dr. Nesrin HİSLİ şAHİN

¼ye.....

Yar. Doç. Dr. Metin PİşKİN

ONAY

Yukarıda imzaların, adı geçen ¼đretim g¼revlilerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2007

Enstit¼ M¼d¼r¼

Sevgili Eşim Nurgün ARACI

Ve Eşsiz Aile'me

Tezimin tamamlanmasında yapmış olduğu katkılardan dolayı Hocam Prof. Dr. Üstün DÖKMEN'e,

Psikoloji bilimi dağarcığına memleketimizin kadim kültürünün de katılması gerektiği konusunda çeşitli yerlerde görüşlerini okuyup dinlediğim Sayın Alev ALATLI'ya,

Fikirlerimi netleştirmemde desteklerinden dolayı değerli Hocam Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN'e

Tez çalışmam sırasında yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma

Cümlesine...

## İÇİNDEKİLER

Jüri üyeleri imza sayfası	i
Teşekkür	ii

## BÖLÜM I

<b>GİRİŞ</b>	1
Problem	1
Amaç	9
Araştırma Hipotezleri	9
Sınırlılıklar	10
Tanımlar	10
Araştırmanın Önemi	12

## Bölüm II

<b>Kuramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar</b>	<b>16</b>
II.1. Psikolojide Sanat	16
II.1.1. Psikolojide Müzik	17
II.1.2. Psikolojide Sinema	22
II.1.2.1. Sinematerapi Süreci	23
II.1.3. Biblioterapi	25

II.1.3.1. Biblioterapinin Tarihi ve Gelişimi	25
II.1.3.2. Biblioterapinin İşlevi	28
II. 1.3.3. Biblioterapinin Uygulama Aşamaları	31
II.1.3.4. Biblioterapinin Amaçları	34
II.1.3.5 Biblioterapinin Yararları ve Sınırlılıkları	37
II.1.3.6 Biblioterapi Hangi Durumlarda ve Nasıl Kullanılmalıdır?	39
II.1.3.7. Biblioterapi Tekniğinin Kullanıldığı Araştırmalar	44
II. 2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	49
II.2.1 Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)	51
II.2.2. ADDT'nin Kuramsal Bakış Açısı	52
II.2.3 ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı	54
II.2.4 ADDT'nin Temel İlkeleri	57
II.2.5 ABC Modeli	61
II.2.6 Duygular, İşlevsel (Akılcı) Olmayan Düşünceler ve Davranışlar	66
II. 3. Bilişsel Terapi	71
II.3.1. Bilişsel - Davranışçı Teknikler	74
II. 3.2 Biblioterapi ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Bağdaştırılması	76
II. 4 Kendini Gerçekleştirme (Self-Actualization)	77
II.4.1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi	80
II. 4. 2. Kendini Gerçekleştirme ve Özellikleri	84
II. 4. 3. Kendini Gerçekleştirme ve Esenlik	89
II.4.4. İşlevsel Olmayan Düşünceler ile Kendini Gerçekleştirme Arasındaki İlişki	90
II.5. Sufi Yaklaşımının Psikolojide Kullanım Yolları	91
II. 5. 1. Ruhsal Hastalıklar Karşısında Sûfi Yaklaşım	93

**BÖLÜM III**

<b>YÖNTEM</b>	<b>97</b>
Araştırma Modeli	97
Çalışma Grubu	100
Verilerin Toplanması	101
III. 1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	101
III. 1.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Güvenirliği	102
III. 1.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin Geçerliği	100
III. 1.2.1. Ölçüt bağımlı geçerlik	102
II.1.2.2. Yapı Geçerliği	102
III. 2. Kişisel Yönelim Envanteri	103
III.2.1. KYE Türkiye Örnekleme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	104
Verilerin Analizi	106

**BÖLÜM IV**

<b>BULGULAR</b>	<b>110</b>
-----------------	------------

**BÖLÜM V**

<b>TARTIŞMA</b>	<b>122</b>
-----------------	------------

**BÖLÜM VI**

<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	<b>134</b>
<b>ÖZET</b>	<b>136</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>136</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>140</b>

<b>EKLER</b>	163
Ek I Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	163
Ek II Kişisel Yönelim Envanteri	167
Ek III Sûfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım la	
Bütünleştirilmiş Biblioterapi Uygulaması	180



## **BÖLÜM I**

### **Tezin Adı**

Sûfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi

### **Problem**

Son yüzyılda sosyal şartlar büyük değişimler geçirdi. Hızlı nüfus artışı ve sanayileşme ile peşi sıra gelen ekolojik ve sosyal problemler (besin kaynaklarının azalması, artan kirlenmenin yol açtığı sorunlar ve sosyo-ekonomik güçlükler), şehirleşme ile birlikte insanların doğa ile ilişkisinin niteliğinin ve niceliğinin değişmesi günümüz insanını her gün biraz daha kalabalıklar içerisinde yalıtılmaktadır.

Doğa ile ilişkisi kopan bireyin yaşamak zorunda kaldığı ve sınırlı imkânlarla sahip sosyal ve fiziksel çevre, artan göçle birlikte yeni sosyal ilişkilere uyumda yaşanan sıkıntılar, göçün hem göç veren hem de göç alan bölgelerdeki sosyal dokuyu değiştirmesi nedeniyle bu gün dedelerimizin karşılaştığından çok insanla karşılaşılıyor ama dedelerimizin tanıdığından çok daha az insanı tanıyoruz.

Günümüzde, modern toplumların farklılaşmaya ve uzmanlığa verdikleri önem, kişilerarası ilişkilerde yaşanan önemli sorunlar, tüm dünyada hızla artan boşanma oranları ve tüm bunların sonunda yaşanan derin yalıtılmışlık ve anlamsızlık duygusu günümüz insanının “yarına kalmasını” güçleştirmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2001 yılını "Dünya Akıl Sağlığı Yılı" ilan ederken günümüzde dünya üzerinde yaşayan insanların dört yüz elli milyon (450 milyon)'unun akıl, nörolojik ve davranışsal sorunlarla mustarip olduğunu açıklamaktaydı. Dünya üzerinde her yıl yaklaşık sekiz yüz yetmiş üç bin (873 bin) insanın intihar nedeniyle yaşamlarını kaybediyor oldukları (WHO, 2003) gerçeği ile birlikte günümüzde akıl sağlığının korunması için yapılacak çalışmaların ciddiyeti bir kez daha önem kazanmaktadır.

Akıl sağlığı için yapılan harcamaların miktarı kesin olarak belirlenememekle birlikte birçok çalışmaya göre Amerika'da 1990 yılında Gayri Safi Milli Hasıla (GSMH)'nin %2,5'i akıl sağlığı problemlerinin çözümüne ayrılmıştır (Rice ve ark., 1990). Avrupa birliği ülkelerinde akıl sağlığı sorunlarının çözümüne üye ülkeler GSMH'den %3 ila %4 arasında bir pay ayırmaktadırlar (Phyllis ve Liimatainen, 2000). 1997 yılında ABD'de yalnızca ruh sağlığı hastalıklarının tedavisine 85,5 milyar dolar harcanmıştır (WHO, 2003).

Günlük yaşamı en yoğun bir şekilde etkileyen ve yaygınlığı (prevalance) her geçen gün artan ruhsal rahatsızlıkların başında depresyon gelmektedir. Örneğin; ABD'de her yıl beş milyon insandan fazlası akıl sağlığı problemleri nedeniyle uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır (Tussing ve Valentine, 2001). ABD için depresyonun yaygınlığı % 5'dir ve yaşam süresi boyunca en az bir kez yaşanmış olma yüzdesi de %17 olarak hesaplanmaktadır; yüzdeler tekrar nüksetme riskleri hesaplanırken ise ciddi oranlarda artmaktadır. Buna göre; tekrar nüksetme riski iki ay sonunda %20-%24, altı ay sonra, % 27- %34 ve iki yıl sonra %50 olduğu bildirilmektedir (Beevers, Keitner, Ryan ve Miller, 2003). Depresyon kişinin sosyal verimliliğini etkilediği, yaşam kalitesini düşürdüğü gibi; çalışma hayatında da kimi sorunların yaşanmasına neden olmaktadır. ABD'de çalışanların %1,8 ila %3,6'sı

majör depresyondan mustarıptır (Goldberg ve Steury, 2001) ve yaşları 16 ila 54 arası değışen 5–6 milyon dolaylarında insan akıl sağlığı sorunlarından dolayı iş bulmakta güçlük yaşamaktadır (Marcotte ve Wilcox-Gok, 2001). Şüphesizki ekonomik, sosyal ve tarihsel farklılıklardan dolayı toplumların depresyon riskleri birbirlerinden farklılıklar taşıyacaktır. Gözlemsel olarak söylenebilir ki, ülkemizde sorunun vehameti ve yaygınlığı çeşitli nedenlerden ötürü ABD'deki boyutlara henüz ulaşmamıştır. Buna karşın, teknolojik gelişimin medeniyet kavramı ile ilintilendiği günümüzde; toplumların birbirlerini önceki çağlara nazaran daha çabuk etkilemekte ve değiştirtirmekte olduğu bilinen bir gerçektir. Toplumların birbirlerini etkilemesi yararlı kazanımları beraberinde getireceği gibi, bazı mevcut sorunların yayılmasına kaynaklık sunabileceği de hesaba katılmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) akıl sağlığı problemlerinin günümüz toplumlarında yaygın bir şekilde görülmekte olduğuna ve büyük ölçüde sosyal sorunlara kaynaklık yaptığına değinmektedir (WHO, 2005).

Myers'e göre (1998), günümüz insanı, sahip oldukları ile var oluşu arasında bir paradoks yaşamaktadır. İnsanlar bugün eski zamanlardan daha büyük evlerde oturmaktadır ama ailelerin dağılmasıyla birlikte evlerde artık daha az insan yaşar olmuştur. Daha yüksek bir gelir seviyesine ulaşılmıştır, fakat insanlar düşük bir iradeye sahiptir, refah düzeyinin artmasına rağmen kişisel hedefler kaybolmuştur, özgürlükler bu yüzyılda geçen yüzyıllara nazaran önemli ölçüde artmıştır fakat bu birilerine bağlı olma özlemini beraberinde getirmiştir.

Son bir kaç yılda akıl sağlığı ve onun korunması potansiyel olarak oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Bütün bireyler için akıl, beden ve sosyal sağlık mutlu bir yaşamın önemli sağ ayaklarıdır ve sağlıklı yaşam tüm bu sağ ayaklarına ihtiyaç duyar. Bu birliktelik şimdiye kadar hiç günümüzde olduğundan daha fazla bir

şekilde bireyleri, toplulukları ve toplumları ilgilendirir olmamıştı. Gerçekten de akıl sağlığı kısaca iyi olma (well-being) şeklinde özetlenebilecek ve kendi yeteneklerini fark etmek, günlük streslerle başarılı bir şekilde baş edebilmeyi sağlayacak bir donanıma kavuşma, verimli çalışma ve topluma yararlı olabilme şeklinde tanımlanabilir (WHO, 2003).

Günümüzde birçok araştırmacı, artan akıl sağlığı problemlerine ve bu problemlerin ciddi ekonomik kayıplara neden olmasında dolaylı koruyucu ruh sağlığı yaklaşımının ve özellikle bireylerin ruhsal bozukluklara karşı tampon vazifesi görecektir. yeteneklerle donatılmasının önemli ölçüde işlevsel olduğuna değinmektedirler (Buss, 2000).

Günümüzde standart psikolojik tedavi yöntemleri gittikçe alternatif tedavi yöntemlerine yerlerini devretmektedirler. Geçen yüzyılın başlarında yalnızca bir odanın içinde terapist ile karşılıklı yapılan terapiler bu gün pek az klinisyen tarafından kullanılmakta ve tedavi ortamı hastaların seçilmiş filmleri izlemesinden, kendine yardım kitaplarını okumasına yaşanan sorunun dramatizasyonuna varana değin çeşitlilikler arz etmektedir. Biblioterapi de geçen yüzyılın başlarında temelleri atılan ve yüzyılın ortalarına doğru terapötik bir araç olarak şekillenen alternatif araçlardan biridir.

Schlichter ve Burke'a (1994) göre, biblioterapinin önde gelen varsayımı kitapların dinamik doğaları olduğudur. İnsanlar kitapları okudukça yazarın sözcükleri onların deneyimlerine, problemler ve ihtiyaçlarına ışık tutar ve rehberlik yapar. Biblioterapi okuyucu ile hikâyeye arasında yaratıcı bir etkileşim sağlar ki bu hikâyede sözü edilen problemle doğrudan karşılaşmadan daha az tehdit edicidir. Bu karşılaşım kişisel problemlerin çözümü ve sosyal adaptasyon için destek sağlar (Akt. Nugent, 2001).

Biblioterapi, edebiyatı karşılıklı paylaşım yolu ile bir etkileşim alanına dönüştüren yapılandırılmış bir tekniktir (Pardeck ve Pardeck, 1989). Biblioterapide danışanların sorunlarının çözümü için kitaplar kullanılır. Aslında biblioterapi yeni keşfedilen bir tedavi biçimi değildir. Aristoteles kitapların iyileştirici etkilerinin olduğuna inanıyordu ve eski Romalılar dahi iyileşmek ile okumak arasında bir ilişkinin olduğu kabul etmekteydiler.

Doğu dünyasında ise sözlü edebiyatın ürünleri olan hikayeler, meseller ya da masallar günlük yaşamla sıkı bir birliktelik içinde varolagelmiştir. Okumaktan ziyade anlatmanın bir kültürel değer olduğu doğu kültürlerinde hikayeler, masallar ve meseller; temel eğitim araçlarından biri olarak günümüzde dahi etkilerini hissettirmektedir. Özellikle Ortadoğu İslam Tasavvuf'unun en önem verilen eğitim araçlarından biri olarak düşünülebilecek hikayeler, Attar'dan Sadi'ye Mevlana'ya ve belki de uzak akrabaları olan Beydeba'ya uzanan bir yelpazede içinde işlenmiştir. Batı dünyasından farklı olarak doğu kültürleri okumanın iyileştirici etkisinin olduğunu ifade etmenin ötesinde bu etkileri deneyimliyorlardı. Bu açıdan batı dünyasında içerik olarak Hint fablarını kaynak alan La Fontaine ve benzeri hikayeciler çok geç dönemlerde ortaya çıkmışlardır. Hint'den Anadolu tasavvufuna uzanan geniş coğrafya da hikayeler dinsel açıdan aşkın değerlerin taliplere aşılmasında kullanıldığı gibi günlük ya da akıl sağlığı problemlerinde de çeşitli şekillerde kullanıldığı bilinmektedir.

Doğu Hikayelerini terapi yaklaşımı içinde kullanan Peseschkian'a (1998) göre, hikâyelerdeki imge zenginliği, hikâyelerin içeriğini egoya yaklaştırır ve okuyucunun bu imgelerle daha kolay özdeşleşmesine yardımcı olur. Kişi gereksinimlerini hikâyeye yansıtabilir ve hikâyenin anlamını o anki psikolojik durumuna uygun olarak oluşturabilir. Danışan, hikâye ile bağlantı kurarak kendisi,

çatışmaları ve istekleri hakkında konuşabilir. Hikâyeler danışanlar için birer model işlevi görürler, çatışma durumlarını tekrar ortaya koyarlar ve olası çözümler üretirler. Hikâyeler içerdikleri modellerle birlikte çalışarak öğrenmeyi desteklerler ve işlevsel düşüncelerin uygulanabilmesi için deneme ortamları hazırlarlar.

Biblioterapinin en temel sayıtlısı edebiyatın okuyucu için birer model ve deneme alanı işlevini görebileceğidir. Bu amaçla, *teknolojik yönden* gelişmiş ülkelerde çocuk edebiyatı başta olmak üzere, edebiyat metinlerinin varolan sorunlar ile uygun bir eşleşme yapılabilmesi için kitap listeleri sürekli yeni edebiyata göre değişmekte ve güncellenmektedir (Berg-Cross ve Berg-Cross, 1976; Pardeck, 1991; Pardeck, 1994; Pardeck, 1996).

Pek çok terapötik yaklaşımla birlikte uyumlu olarak kullanılabilen Biblioterapi'nin, kullanıldığı terapötik yaklaşımların başında ise Bilişsel-Davranışçı yaklaşım gelmektedir. Özellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamaları pek çok psikolojik sorunun tedavisinde kısa sürede etkili olabildiği gibi tedavi sonrası rahatsızlığın tekrarlamaması için hastada işlevsel bir bilişsel yapı da yaratmaktadır (Floyd, 2003).

Bilişsel modele göre, insanın duygularını ve bununla ilişkili fizyolojik davranışsal tepkilerini etkileyen şey, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yaptığı yorumlardır. Otomatik düşünceler, daha belirgin bir düşünce akışıyla birlikte varlık gösterirler. Bu düşünceler yalnızca psikolojik sorunları olan insanlara özgü değildir ve her insanda bulunmaktadır (Beck, 2001).

Seligman'a göre (1999), kişinin kendisini kötü hissetmesinin ya da içinde bulunduğu koşullara olumsuz yüklemeler yapmasının nedeni çocukluk travmaları değil, kişinin olumsuz düşünmesidir.

Olumsuz düşünmenin kaynağında ise kişinin kendisine ve sosyal çevresine ilişkin işlevsel olmayan otomatik düşünceleri belirleyici bir role sahiptir. (Beck, 2001).

Pek çok kaynaktan organizmaya ulaşan duyu verileri zihinde şema adı verilen bilişsel yapılar yardımı ile kodlanır ve tanımlanır. Zihinde benzer yaşantılar için özelleşmiş yapılar oluşur ve böylece zihin tek tek ve bağımsız olaylardan daha genel ilkelere ulaşarak belirli algıları belirli kategorilere yerleştirir; bilişsel şemalar bu yolla hem belirsiz ve bilginin sınırlı olduğu koşullarda organizmaya var olan durumun anlamlandırılması için fırsat sunarlar (Overholser, 1991) hem de benzer yaşantıları tek bir kategoride toplayarak zihnin “az zaman çok iş” prensibi ile çalışabilmesine imkân tanır.

Bilişsel şemalar bilginin kodlanmasında işlevsel ve zaman kazandırıcı olmaları yanında kişinin olayları yorumlarken özellikle stres durumlarında çabuk genellemelere ve çarpıtmalara yol açmaları nedeniyle de istenmeyen davranışsal sonuçlar üretebilirler.

Synder ve Swan (1978) insanların yeni bilgiyi öğrenirken daha önceki deneyimlerini temel aldıklarından ve inançlarını, şemalarını destekleyecek verileri seçme eğilimi içinde olduklarından bahsetmektedirler (Akt. Şimşek, 2003).

Ellis'e göre (1977) insanların bu seçimleri genellikle hatalı ve kendilerine özgüdür. Pek çok mantık dışı inanç, bu hatalı inanç ve aşırıya kaçmış genellemelerden kaynaklanır. Bilişsel kurama göre erken çocukluk deneyimleri basit ve koşullu inançlar ile şemaların gelişmesine katkıda bulunurlar ve ergenlikte ya da yetişkinlikte daha önce kazanılan inançlar ve şemalar kritik bir olay ardından tekrar ortaya çıkarlar, bu şemalar otomatik düşüncelerin belirmesine ve kişinin duygusal,

davranışsal ve psikolojik tepkiler üretmesine neden olur (Akt. Şimşek, 2003).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar kişinin yanlış davranış ve yıkıcı duygularının ardında kişinin yine gerçeklik ile bağı sağlam olmayan, abartılı ve işlevsel olmayan düşüncelerin kaynaklık yaptığını ve işlevsel olmayan düşüncelerin değişiminin duygu ve davranışlar üzerinde belirleyici etkisinin olduğuna vurgu yapmaktadırlar (De Jong, Pasman, Kindt ve Van Den Hout, 2001)

Bilişsel davranışçı yaklaşım, günümüzde birçok patolojinin tedavisinde kullanıldığı gibi; herhangi bir patolojinin bulunmadığı, ancak işlevsel olmayan düşüncelerinin zorlaması nedeniyle yaşam olayları karşısında etkin tavır alamayan kişilerin de yaşam kalitesini arttırması ve bu yönde kişinin “kendisini gerçekleştirmesine” de katkı sunabilir. Kişinin yaşam olayların karşısında takınacağı etkin tavır; onun kendisine, başkalarına, geçmişe, geleceğe ve içinde bulunulan ana daha gerçekçi yaklaşmasına ve bu yolla kendi potansiyellerini daha iyi kullanmasının beraberinde getirir.

Bu çalışmada, işlevsel olmayan düşünceleri azaltmak ve kendini gerçekleştirme değerlendirmelerini arttırmak için sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi ile bilişsel davranışçı yaklaşımın bütünleştirilmesinin etkili olup olmayacağı, araştırılması gereken bir sorun olarak değerlendirilmiştir.



## AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, “Sûfi Hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili kendini gerçekleştirme ve işlevsel olmayan düşüncelere üzerindeki etkisini incelemektir”. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Biblioterapi uygulanan çalışma grubu ile biblioterapi uygulanmayan kontrol grubu arasında deneysel manipülasyonun sonrasında “Kendini Gerçekleştirme” açısından anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
2. Biblioterapi uygulanan çalışma grubu ile biblioterapi uygulanmayan kontrol grubu arasında deneysel manipülasyonun sonrasında işlevsel olmayan düşünceler açısından anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

### Araştırma Hipotezleri

- II. 1. Sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasına katılan bireylerin, bu tür bir uygulamaya katılmayan bireylere göre “kendini gerçekleştirme” puanları artacaktır.
- II. 2. Sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasına katılan bireylerin, bu tür bir uygulamaya katılmayan bireylere göre işlevsel olmayan düşüncelerinde azalma olacaktır.

## **Sınırlılıklar**

Çalışmada kullanılan Sûfi hikayeleri daha önce akademik olarak ülkemizde çalışılmamış olmasından dolayı araştırmacı tarafından kapsamlı bir sûfi literatürü taraması gerekmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda belirlenen hikaye takımı Bilişsel Davranışçı amaçlar açısından değerlendirilip biblioterapi uygulamasına dahil edilmiştir. Ancak; hikayelerin biblioterapide daha işlevsel kullanılabilmesi ve özellikle yaşanan problem-hikaye eşleşmesinin daha sağlıklı kurulabilmesi için çeşitli araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

## **Tanımlar**

**İşlevsel (Akılcı) Olmayan Düşünce:** İşlevsel olmayan duygu ve davranışlara yol açan kişi tarafından sorgulanmadan kabul edilen olumsuz veya olumlu (Tiba, ve Szentagotai, 2005) içerikli abartılmış düşünce. Bu çalışma da İşlevsel (Akılcı) olmayan düşünceler adı altında birleştirilmiştir. Literatür incelendiğinde Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygusal Davranış Terapisi için ortak bir kavram olan İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Akılcı olmayan düşünceler kavramları sık şekilde birbirleri yerine kullanılabildiğinden bahsedilmektedir (Ellis, 2005; Lee, Hallberg ve Haase, 1979; Gosch, Flannery-Schroeder, Mauro ve Compton, 2006; Weinrach ve Ellis, 1995; Michael ve Ellis, 1994; Anderson ve Arnoult, 1989; Lyn, Lauren ve Dykman, 1990)

**Otomatik Düşünce:** Otomatik düşünce kişinin bilgiyi işleme sisteminin bir ürünü olarak kişinin göreceli olarak yaşam amaçlarına ilişkin oluşturduğu algılarının

(Calvete ve Connor-Smith, 2005) ve yalnızca psikolojik sorunları olan kişilere özgü olmayan belirgin bir düşünce akışıyla kendini gösteren çoğunlukla farkına varılmayan ve kişide olumsuz duygulara yol açan bilişsel yapının en yüzeyindeki düşüncelerdir (Beck, 2001).

**Biblioterapi:** Kişinin terapötik ihtiyaçlarıyla ilgili problemlerini çözmek ya da anlayış kazanmak için yazılı materyalleri rehberlik sağlaması amacıyla (Riordan ve Wilson, 1989) bireysel ya da grup ortamı içerisinde yapılandırılmış ya da yarı-yapılandırılmış bir formda okuması ve tartışmasını içeren bütünsel bir süreç.

**Kendini Gerçekleştirme (Self-Actualization):** Kendini gerçekleştirme, en üst düzeydeki psikolojik sağlamlık anlamında kişinin gizil ve var olan potansiyellerini geliştirmesi ve gerçek kendiliğine katkı sunmasıdır (Cangemi, 2001). Kendini gerçekleştirmenin ürünü olan esenlik felsefi olarak daha geniş bir anlamda akıl sağlığının ve yeni şartlara adapte olabilmenin önemli bir sonuç ürünü (Sheldon ve ark., 2004), ya da aracısız ve bir bütünlük içinde kişinin psikolojik işlevsellik ve deneyiminin en üst noktası olarak tanımlanabilir (Ryan ve Deci, 2001).

## ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Biblioterapi birçok ülkede yaygın bir araştırma ve uygulama alanı bulmasına rağmen ülkemizde yalnızca ender değinilen (Dökmen, 1994; Öner, 1987; Şimşek, 2003) bir yardımcı tedavi yaklaşımıdır. İncelenen literatür göz önüne alınırsa Biblioterapi uygulamasının, depresyon (Ekers ve Lovell, 2002), obsesif- kompulsif bozukluk (Fritzler, Hecker ve Losee, 1997), panik bozukluğu (Wright, 2000) anksiyete bozukluğu (Marrs, 1995) gibi önemli psikopatolojik sorunlardan; çocuk istismarı (Öner, 1987) ensest, düşük benlik saygısı, ilaç ve madde kötüye kullanımı gibi oldukça çeşitli alanlarda kullanım olanağı bulunmaktadır. Biblioterapi aynı zamanda terapist ile düşük yoğunlukta bir ilişki gerektirmesi, maliyetinin oldukça düşük olması ve tedavi sonrasında etkililiğinin oldukça yüksek olması açısından kullanışlıdır.

Biblioterapi kişiye mevcut sorunlarının çözümü için değişik alternatifler sunduğu gibi, bireye o sorunla tek mustarip olanın kendisi olmadığını göstermesi açısından da destekleyicidir.

Biblioterapi sorunun tekrar nüksetmesini önlediği gibi kişinin işlevsel olmayan düşüncelerini işlevsel olanlarla değiştirebilmesi için uygun alternatifler üretir, bu açıdan Biblioterapi aynı zamanda korucu ruh sağlığı açısından da değerlendirilmelidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2003) akıl sağlığı konusunda açıkladığı rakamlar akıl sağlığı sorunlarının dünyamızda oldukça arttığını ve tehlikeli boyutlara ulaştığını göstermektedir. Bu açıdan bireylerin mevcut sorunlarını çözebilmelerini ve kendi kendilerine yardım edebilmelerini sağlamak için yapılacak çalışmalar oldukça önem arz etmektedir.

İşlevsel olmayan düşünceleri azalmış olan kişilerin karşılaştıkları yaşam zorluklarını etiketleme, değerlendirme ve değiştirme eğilimleri farklılaşacaktır. Akılcı olan düşünceleri hem bir bütün olarak kişinin yaşayakalma ihtimalini arttırırken, kendine ilişkin farkındalığı arttıracığından kişinin kendini gerçekleştirmesine de katkı sunmaktadır.

Biblioterapi literatürü incelendiğinde uygulamaların çoğunlukla profesyoneller tarafından kaleme alınmış kendine-yardım kitapları yardımıyla yapıldığı görülmektedir. Ülkemizde de kendine yardım kitaplarının sayısının yeterli gibi görünmesine rağmen bunların büyük bir çoğunluğu çeviridir ve yazarlarının kendi kültürlerinin izlerini yoğun bir şekilde taşımaktadırlar ancak yine de son on yılda özellikle Üstün Dökmen ve Doğan Cüceloğlu gibi profesyoneller tarafından çeşitli kendine yardım kitapları kaleme alınmıştır.

Doğu edebiyatı ve özellikle tasavvuf edebiyatı metinleri batı da kullanıldığı anlamıyla kendine yardım (self-help) metinlerinden oldukça gizil ve mecazi anlatımının olması, aşkın ve güncel kişisel konuları oldukça kısa sayılabilecek bir hikaye içinde eritme merakı nedeniyle ayrılmaktadır. Batı'da özellikle ABD ve Avrupa'da kullanılan kendine yardım metinlerinin oldukça anlaşılır ve semantik açıdan tartışmaya izin vermemesine ve bunun şiddetle önerilmesine karşın doğu metinlerindeki hikayelerin ana fikirleri mecazi ve oldukça farklı değerlendirmelere izin verebilmektedir. Biblioterapi süreci açısından özellikle tartışmanın zenginliğine katkı sunan bu özellik işlevsel olmayan düşüncelerin ifade edilmesini de kolaylaştırabilir.

Bu araştırmada, uygulama; araştırmacı tarafından seçilmiş Sûfi Hikâyeleri yardımıyla yapılacaktır. Sûfi hikâyelerinin kişisel gelişime ve farkındalığa etkisi

Peseschkian'ın (1998) yapmış olduğu çalışmalarda dikkati çekmektedir. Ayrıca Sûfi hikâyeleri ve onun değişik bir formu olan Nasrettin Hoca fıkraları toplumumuzda oldukça yer etmiştir. Dökmen (1999), Nasrettin Hoca'nın, anonim bir yaratı olarak toplumdaki bireylerin empati özlemleri ve arayışlarının bir sonuç ürünü olduğuna değinmektedir. Ek olarak, doğu insanının bir kültürel değeri bir sonraki kuşağa aktarırken çoğunlukla sözlü ve sembolik bir anlatım yolunu tercih etmesi de dikkate alınır, Nasrettin Hoca fıkralarının; hem bir özlemi hem de bir yöntemi içinde barındırdığı düşünülebilir. Bu paralelde; hikâyelerin kişilere uygun davranış örnekleme ve çözüm alternatifini sunma sayılıyla bu araştırmada, Biblioterapi uygulamasının Sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılması, hikâyelere aşina olunması ve hikâyelerin akılda kalıcı doğalarından dolayı oldukça işlevsel olarak görünmektedir.

Literatür incelendiğinde biblioterapinin yalnızca duygusal sorunları olan bireylerin tedavileri ile sınırlı olmadığı aynı zamanda günlük yaşamda karşılaşılan daha az sıkıntı veren sorunlarında çözümünde kullanılabileceği anlaşılmaktadır (Öner, 1987). Ek olarak, biblioterapi belli bir sorun merkezli olmayıp yalnızca kişilerin iyi oluş hallerini dolayısıyla kendini gerçekleştirme düzeylerini arttırmak amacıyla da kullanılabilir.

Araştırmanın denencelerinin gerçekleşmesi halinde bu çalışma, kendini gerçekleştirme, işlevsel düşünce gibi kişide var olan potansiyeli geliştirmeyi ele alması bakımından hümanistik psikoloji, pozitif psikoloji ve bilişsel davranışçı yaklaşım konusunda yapılan çalışmalara katkı sunacaktır.

Diğer bir taraftan Sûfi Hikâyelerinin bir terapötik araç olarak grup uygulamalarına dâhil edilmesi kültürümüzün ve bir bütün olarak doğu kültür ve edebiyatının eserlerinin psikoloji içerisinde incelenme olanağını yaratması açısından

araştırmanın denenceleri işlevseldir ve başka araştırmalara öncü olabilir.

Bu çalışma aynı zamanda psikoterapi ve psikolojik danışmada yaklaşımlar arasında bütünleştirme çalışmalarına da katkı sunmaktadır

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sanatın diğer dallarının psikoloji ve tedavi süreci ile olan ilişkisi tanıtılmakta ve özellikle tezimin konusunu oluşturan Biblioterapi tüm yönleriyle ayrıntılı olarak ele alınmaktadır. Ardından Bilişsel-Davranışçı yaklaşım, Kendini gerçekleştirme kavramı ve Sufi Yaklaşımı tanıtılacaktır.

#### II.1. Psikolojide Sanat

Sanat evrensel ve kadim bir insan yarattığı olarak tüm zamanlarda var olagelmıştır. İnsanoğlu/kızı sanat yaratıları yoluyla hem kendisini ifade etmiş hem de diğerlerinin kendilerini ifade edebilme kanallarını açmıştır. İnsanın yarına kalmasının, hatırlanmasının belki de en estetik biçimi olan sanat, günümüzde özellikle psikolojide yeni bir terapötik araç olarak şekillenmektedir. Özellikle çerçevesi geçen yüzyılın ikinci yarısında oldukça şekillenen Psikodrama bu gün konunun uzmanları tarafından sıklıkla başvurulan terapötik bir araç haline gelmiştir.

Psikoloji, günümüzde diğer sanat dallarını da terapötik iyileşmenin içerisine katmaktadır. Bu açıdan; sanat dallarıyla psikoloji arasındaki ilişkinin kurulabilmesi için aşağıda sırasıyla müzik, sinema ve edebiyatın terapötik olarak kullanım yolları açıklanmaktadır.



### II.1.1 Psikolojide Müzik

Müzik, İnsanoğlu/kızının medeniyetinin tüm önemli aşamalarında hep var olagelmıştır. Tüm toplumlar kültürlerini bir diğer kuşağa taşıırken, kendilerini karşı cinse ya da karşı bir ulusa ifade etmek için müziği hep bir araç olarak kullanagelmiş ve kullanageliceklerdir.

Müzik insanları bir hipnoz hali oluşturarak etkilemiş ve kitlelere zaman zaman yön vermiştir. Özellikle müzik, duyguları yoğunlaştıran bir özelliğe sahip olduğundan, pek çok medeniyette dini duyguların güçlenmesinde, hastalıkların tedavisinde oldukça yaygın bir yöntem olarak kullanılmıştır (Somakçı,1992).

İslam Medeniyeti tarihinde özellikle tasavvuf ekolü mensupları (sûfiler) müzikle uğraşmış, kullanmış ve savunmuşlardır. Sûfiler, akıl ve ruh hastalıklarının müzik ile tedavi edildiğinden bahsetmişlerdir.

Bu dönemde yaşamış büyük Türk-İslam alimleri ve hekimleri Zekeriya Er-Razi (854-932), Farabi (870-950) ve İbn Sina (980-1037) müzikle tedavinin özellikle müziğin ruhsal hastalıkların tedavisinde bilimsel temellerini İslam aydınlanmasında (Rönesans) kurmuşlardır.

Türk Müziği makamlarının ruha olan etkileri Farabi'ye göre şöyle sınıflandırılmıştır:

Rast makamı: İnsana sefa (neşe-huzur) verir.

Rehavi makamı: İnsana beka (sonsuzluk fikri) verir.

Kuçek makamı: İnsana hüzn ve elem verir.

Büzürk makamı: İnsana havf (korku) verir.

İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verir.

Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.

Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.

Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.

Saba makamı: İnsana cesaret, kuvvet verir.

Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.

Hüseyini makamı: İnsana sükûnet, rahatlık verir.

Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçakgönüllülük) verir (Somakçı,1992).

Günümüzde ise daha yapılandırılmış bir form olarak müzik terapisi, kronik psikiyatri hastalarının tedavisinden, Alzheimer hastalığının rehabilitasyonuna, otistik çocukların çevresi ile daha aktif ilişki kurabilmeleri için yürütülen eğitim programlarına kadar oldukça çeşitli alanlarda kullanılmaya başlayan alternatif bir tedavi yaklaşımıdır (Woodward, 1999; Cevasco ve Grant, 2003.). Araştırma sonuçları hem aktif (şarkı söylemek, ritim yapmak vb.) hem pasif (müzik dinlemek) müzik terapisinin hastaların kaybettikleri işlevselliklerini tekrar kazanmalarında tedavi ortamına önemli katkılar yaptığından bahsetmektedirler (De l'Etoile, 2002; Carey ve Halle, 2002; Sullivan, 2003; Waldon, 2001; Fulford, 2002; Reed, 2002; Gold, Wigram ve Berger.2001).

Thaut (1989) yapmış olduğu bir araştırmada müzik terapisinden önce ve sonra, yatan psikiyatri hastalarının benlik algılarını ölçmüştür. Araştırma sonuçlarına göre; müzik terapisi psikiyatri hastalarının fiziksel ve ruhsal yapılarında önemli ve çok güçlü değişimler meydana getirmiştir.

Sullivan (2003) yapmış olduğu bir çalışmada; grup halinde şarkı söylemenin akranlar arasındaki ilişkiyi ve akranların birbirlerine karşı müsamahalarını arttırdığını bulmuştur.

De l'Etoite (2002), kronik ruhsal hastalığı bulunan yetişkinler üzerinde yapmış olduğu kısa süreli psikoterapide müzik terapisinin etkililiğini incelemiştir.

Araştırmada hastalar altı hafta boyunca ve haftada bir kez müzik terapisi oturumlarına katılmışlardır. Araştırma sonuçlarının ölçümünde kullanılmak üzere hazırlanan 90 maddeden oluşan klinik değerlendirme formu altı hafta boyunca üç kez ve likert tipi ölçek ise her oturum ardından hastalar tarafından doldurulmuştur. Bu ölçekler, müzik terapisinin hasta üzerinde etkisi olduğu düşünülen dinginlik, kendini ifade edebilme gibi toplam on faktörden oluşmaktaydı. Araştırma sonuçları müzik terapisinin ardından hastaların özellikle grup etkinliklerine katılımlarının arttığını ve yardım isteme eğilimlerin daha geliştiğini göstermektedir.

Wallace (1993)'e göre, müzik terapisinin pek çok uzmanın kullanmasının nedenlerinden en önemlisi psikiyatrik ilaçların yalnızca semptomların (belirtiler) üzerinde etkili olmasıdır.

Semptomatik tedavi bir takım pozitif ve negatif semptomların üzerine olumlu etkiler yapmasına karşın hastanın günlük yaşam performansında önemli kayıplar yaşamasına neden olmaktadır. Müzik ise insan düşüncesine ve duygusuna etkililiğinden dolayı akıl sağlığı üzerinde de iyileştirici etki meydana getirmektedir (De l'Etoile, 2002). Müzik sürekli değişen ve çoğunlukla anlaşılmaz olan insan doğasına bir ayna tutmaktadır. Aynı zamanda müzik hastanın motivasyonu üzerinde harekete geçirici bir etki yaparak hastanın tedavi ortamından daha aktif bir rol almasına yardımcı olmaktadır (Rubin, 1973).

Heaney (1992), yetişkin psikiyatri hastaları üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada müzik terapisi ile geleneksel yaklaşımları birbirleriyle karşılaştırmıştır. Bu araştırmada hastalardan her bir terapiyi bir takım sıfat çiftleri (iyi/kötü, önemli/önemsiz, keyifli/ızdırap verici, başarılı/başarısız) ile eşleştirmeleri

istenmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki, müzik terapisi hastalar tarafından geleneksel yaklaşımlara göre daha çok tercih edilmekte ve daha fazla eğlenceli bulunmaktadır.

Fulford (2002), müzik terapisi programlarını gözden geçirdiği çalışmasında; müzik terapisinde kullanılan tekniklerin (müzikal oyunlar, danslar ve grup faaliyetleri) diğer terapilerin bir hayli zorlanacağı hedefleri başarmada terapistin yardımcı olduğundan söz etmektedir.

Reed (2002), suça yönelmiş akıl hastaları ile yapmış olduğu bir çalışmada; günlük aktiviteler arasında müzik dinlemenin hoşgörüyü, saygıyı ve zamanla artış gösteren benlik saygısını (self-esteem) geliştirdiğini bulmuştur. Reed, şarkı söyleme, müzik dinleme gibi müzik terapi yöntemleri kullanılarak psikolojik rehabilitasyonda birçok olumlu sonuca ulaşıldığını göstermektedir. Bu sonuçlar aynı zamanda hastanın bilişsel, davranışsal ve sosyal fonksiyonlar açısından da sağaltımına işaret etmektedir. Gold, Wingram ve Berder (2001) yapmış oldukları pilot çalışmada çeşitli psikopatolojileri bulunan çocuk ya da ergenlerde bireysel müzik terapisinin yaşam kalitesi, yetenekler ve semptomlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğundan söz etmişlerdir. Formisano ve ark. (2001) kafa travması sebebiyle ortalama 52 gün boyunca komada kalmış 34 hasta ile toplam 154 gün boyunca yapmış oldukları rehabilitasyon çalışmasında standart rehabilitasyon yaklaşımı olan fiziksel ve bilişsel terapiler yerine aktif müzik terapisini kullanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre hastalarda %62.9'dan %88.8'e değişen oranlarda psikomotor ajitasyon ve eylemsizlikte (inertia) iyileşme meydana gelmiştir.

Allen ve ark.(2001) göz ameliyatı olacak ve ortalama 74 yaşında olan toplam 40 hasta üzerinden yürüttükleri deneysel çalışmada deney grubuna ameliyattan önceki haftadan başlamak üzere operasyon sırasında ve operasyon sonrasında müzik dinletilmiş kontrol grubuna ise müzik dinletilmemiştir. Araştırma verileri hastaların

kan basınçları ve kalp atışları ölçülmesi ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; operasyon öncesinde operasyon sırasında ve operasyon ardından nekahet döneminde deney grubunun kan basıncı ve kalp atış hızı kontrol grubuna göre  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Pacchetti ve ark. (2000) yapmış oldukları bir başka deneysel çalışmada değişik illerden seçkisiz (random) seçilen toplam 32 perkinson hastasını 16 kişilik deney ve kontrol grupları atamıştır. Deney grubundaki hastalara fizik ve müzik terapisi birlikte uygulanırken kontrol grubundaki hastalara ise yalnızca fizik terapi uygulanmıştır. Bulgular göstermiştir ki, fizik terapi ile müzik terapinin birlikte uygulandığı deney grubundaki hastaların duygusal ve motor fonksiyonlarında anlamlı farklılık meydana gelmiştir.

Bu gün özellikle gelişmiş ülkelerde hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, özel eğitim okulları ve yurtlar gibi değişik alanlarda müzik terapisinin farklı yöntemleri kullanılmaktadır. Müzik pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmakta; fiziksel ve bilişsel bozulmalarda etkililiği bilinmektedir. Müzik terapisi yaşlı insanların bakımında, onların sosyal, psikolojik, entelektüel ve bilişsel performanslarını geliştirmelerinde tavsiye edilmektedir. Depresif hastaların özelinde ise sakinleştirici bir müzik dinlemenin etkili bir deneyim olduğundan bahsedilmektedir (Akt. Pacchetti ve ark., 2000). Müzik terapisi aynı zamanda cerrahi operasyonlar öncesi hastanın rahatlamasına da olanak tanır. Müzik aynı zamanda stres hormonlarının vücut içinde yayılımını, kalp fonksiyonlarını ve solunumu değiştirebilir (Pacchetti ve ark., 2000).

Sonuç olarak günümüzde, psikodrama, biblioterapi ve sineterapi gibi sanat ile psikolojik müdahalelerin birleştirildiği diğer terapötik araçlarda olduğu gibi

müzikterapi de; uzmanlar tarafından kullanılan ve tedavi ortamına önemli katkılar sunan terapötik bir araç olarak şekillenmektedir.

### **II.1.2. Psikolojide Sinema**

Sinema yaklaşık 50 yıldır her yaştaki insanı eğlendirmekte güldürmekte, ağlatmakta ve rahatlık sağlamaktadır. Sinema uzun bir süredir kötü davranışların küçük çocuklar için model oluşturması açısından bir davranış modeli oluşturduğu için eleştiri almaktadır. Eğer sinema izleme kişiye yanlış davranışlar için bir model oluşturabiliyorsa; kabul edilebilir davranışların öğrenilmesi için de aynı potansiyele sahip olduğu anlamına gelmektedir. (Sharp, Smith ve Cole, 2002)

Sinema filmleri aynı zamanda kişilerin anlatmakta güçlük çektikleri yaşantıları duygu ve düşüncelerin ifade edilmesinde ya da bu duyguların gün yüzüne çıkmasında aracı işlev oynayabilir. Lampropoulos ve Spengler (2005)'e göre; duygular sinema yoluyla ifade yolu bulabilir. Birçok insan, güçlü duygusal göndermeler içeren filmleri izledikten sonra yaşamış oldukları duygusal sorunları bir kez daha hatırlayabilmektedir.

Kişi aynı zamanda bilinçli ya da bilinçsiz bir kendine yardım çabası olarak bir sinema filmi yazabilir. Bu yolla bakış açısını “şeyleştirip” duygu, düşünce ve davranışlarına karşı içgörü kazanabilir. Danışan filmdeki kendisiyle benzer sorunlar yaşayan kahramanla özdeşim kurarak, kendisine destek bulabilir, içinde bulunulan durumu ve bu duruma ilişkin derin duyguları daha kolay kabul edebilir, katarsis yapabilir, çözüm bulabilir, problemine ilişkin farkındalık kazanır, bilgi alır, dolaylı olarak öğrenerek çözüm bulur.

Toplumdaki ortak karşılaşılan problemleri tarif eden ve çözüm odaklı bir sona sahip olan bir çok film kişilere kaybetmiş oldukları moral ve motivasyonlarını tekrar kazanmalarına ve yaşamış oldukları duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir açıdan değerlendirmeleri için onlara yardım eder. Terk edilme, suiistimal, evlat edinme, kötü alışkanlıklar, ölüm ve ölme, boşanma, gençlik bunalımları, aile sorunları, mesleki, arkadaş ilişkilerinde, yeme problemlerinde, akıl sağlığı problemlerinde, fiziksel hastalıklarda, cinsel işlev bozukluklarında kullanılabilir oldukça yüksek iyileştirme kapasiteleri olan filmler bulunmaktadır (Georgios, Lampropoulos ve Spengler, 2005).

#### **II.1.2.1. Sinematerapi Süreci**

Etkili süreç önce materyalin seçimi ile başlar. Ne yazık ki filmi seçmek için kolay bir formül bulunmamaktadır. Sinema dünyası her geçen gün yeni filmler ile karşımıza çıkmasından dolayı güncel bir film listesi oluşturmak neredeyse imkânsız bir hal almaktadır.

Terapi sürecinin ilk basamağı olarak film öncelikle terapist tarafından incelenmeli ve filmin terapötik değeri incelenmelidir. Filmde ele alınan konu tedavi de ele alınacak konu ile büyük ölçüde uyuşmalıdır. Bununla birlikte, filmin konusunun danışanın sorunu ile tıpa tıp aynı değil de, mecazi bir bağının bulunması daha tercih edilir. Örneğin; madde kötüye kullanımı tedavisinde, 2000 yılında gösterime giren 28 gün (28 Days) filmi ilk bakışta oldukça iyi bir tercih olarak görülmektedir. Filmdeki karakter açık bir şekilde madde bağımlısıdır ve tedavi olmaktadır. Eğer bu film kullanılırsa danışan, oldukça savunucu bir eğilim içerisine girmekte ve filmin bazı bölümlerindeki mantık hatalarına çok dikkat eder bir hal almaktadır. Ancak aynı hastalığın tedavisinde 1994 yılında çevrilmiş bir film olan

Vampirle Görüşme (Interview With The Vampire) filminin kullanılması daha uygun olabilir. Çünkü bu filmde daha mecazi bir bağ kurulmaktadır. Bu filmde; vampirin tutkuyla esir olduğu kan mecazi olarak maddenin yerine ikamedir. Ve film bağımlı olunan maddenin hem başoyuncu hem de kurban için yıkıcı etkilerini sergilemesi açısından dikkate değerdir (Sharp, Smith ve Cole, 2002).

Oturumlarda takiben danışanın süreci deneyimleyebilmesi için ev ödevleri de verilebilir. Yalnızca film izlemek sineterapi değildir. Terapist bazı dolaylı sorular sorarak mecazi konuyu tartışmaya açar.

Aşağıda oturumlar sırasında danışmanın danışana yönlendirebileceği kimi sorulardan örnekler verilmiştir.

Bana filmdeki karakterlerden biraz bahsetsene?

..... isimli karakter ne hissediyor ne düşünüyor?

Karakter ana sorununun ne olduğunu düşünüyor?

Kahraman sorunlarını nasıl çözüyor?

Kahramanımızın kullanabileceği diğer çözümler ne olabilir?

Kahramanımızın diğer karakterlerle ilişkileri nasıl?

Seninle arasındaki benzerlikler ya da benzemezlikler neler? (Sharp, Smith ve Cole, 2002).

Sineterapi özellikle terapötik materyalin kolay ulaşılabilir olması açısından tedavi ortamına önemli katkılar sunabilir. Aynı zamanda bilişsel davranışçı yaklaşımda terapist tarafından verilen ev ödevlerinin kimi durumlarda yerine geçebilecek bir seçenek olarak da değerlendirilebilir. Örneğin terapist hastaya bir sonraki oturuma kadar belli bir filmi izlemesini ve o film hakkında kısa bir görüş yazmasını ev ödevi olarak verebilir, daha sonra terapi oturumunda hastanın mevcut sorunu ile paralellik gösteren filme ya da karaktere ilişkin görüşlerin sorgulanması



yoluyla hem terapist hastanın bilişsel formülasyonu hakkında ek bilgilere ulaşabileceği gibi hem de hastanın film ve sineterapi yardımı ile sorunu hakkında iç görü geliştirmesi sağlanabilir. Özellikle halen gösterimde olan bir filmin seçilmesi hastanın aynı zamanda sosyal ortamları deneyimleyebilemesine ve depresif duygu durumun temel özelliklerinden biri olan sosyal yalıtılmışlığın azaltılması için de kullanılabilir.

## **II. 1.3. Biblioterapi**

### **II. 1.3.1 Biblioterapinin Tarihi ve Gelişimi**

Biblioterapinin oldukça genel olandan fazlasıyla özel olana birçok tanımlaması mevcuttur. Örneğin; Webster (1961) psikiyatrik ya da tıbbi terapotik amaçlar ve hatta kişisel problemlerin çözümünde rehberlik sağlaması için seçilen okuma materyallerinin kullanılması” olarak tanımlarken (Akt. Lindeman ve Kling, 1969); Lindahl ve Koch (1952) biblioterapiyi “Çocuğun karşı karşıya kaldığı probleme benzer bir durumla yüzleşmesi yoluyla kitaptaki karakterle özdeşleşerek bilişsel ya da duygusal tedavi almak için okuması” şeklinde tanımlıyorlardı (Morgan, 1976).

Biblioterapi yaklaşımı daha somut bir şekilde Riordan ve Wilson (1989) tarafından tanımlanmıştır, onlara göre “biblioterapi: kişinin terapötik ihtiyaçlarıyla ilgili problemlerini çözmek ya da anlayış kazanmak için yazılı materyalleri rehberlik sağlaması amacıyla okunması”dır.

Pardeck ise (1989), Biblioterapi’yi edebiyat ile karşılıklı bir paylaşım temelinde danışan ve danışman arasındaki etkileşimli bir düzenleme olarak tanımlamaktadır.

Özetle, 20.yy’ın başlarında basitçe “kitaplar yardımı ile iyileşmek” olarak tanımlanan biblioterapi terimi günümüzde “eğitilmiş bir danışmanın rehberliği

altında okuyucunun kişiliği ile edebiyat arasındaki karşılıklı dinamik bir etkileşim” halini almıştır (Pehrsson, ve McMillen, 2005).

Biblioterapi yunanca kitap (biblio) ve terapi (therapeia) kelimeleri kullanılarak oluşturulan ve Thebes (Eski Yunanda bir kent)’in kütüphanesinin duvarındaki “Ruhun Şifa Yeri” yazısının yazıldığı andan bu güne değin bilinen bir terapötik yöntemdir (Campbell, ve Smith, 2003).

Gerçekten de biblioterapi yeni keşfedilen bir tedavi biçimi değildir. Aristoteles kitapların iyileştirici etkilerinin olduğuna inanıyordu ve eski Romalılar dâhil tedavi ile okumak arasında bir ilişkinin olduğu kabul etmekteydiler (Salup ve Salup, 1978). Anadolu’da ve doğu kültürlerinde ise hem aşkın değerlerin aşılmasında hem de yaşanan psikolojik problemlerin çözümünde okumanın bir türevi olarak değerlendirilebilecek hikâye, mesel gibi sözlü edebiyat ürünleri oldukça eski dönemlerden bu yana günümüzde dahi oldukça sık bir şekilde kullanılmaktadır.

Biblioterapinin 20.yy.’da kuramsal temellerinin oluşmasından çok daha önce Hint, Türk, İran ve Çin kültürlerinin ortak yarattığı olan “Binbir Gece Masalları”nda biblioterapi bi nüve -belki de daha fazlası- şeklinde işlenmiştir. Kanımca, ilk biblioterapi çalışması olan Binbirgece Masallarında; Şehrazat adlı karakter hikâyeler anlatmak ve bu hikâyeler hakkında küçük tartışmalar yapmak suretiyle Şah Şehriyar’ı bir bakış açısıyla tedavi etmiş; hem padişahın kadınlara ilişkin önyargılarını değiştirmiş hem de kendi canını kurtarmıştır.

Bilimsel bir tedavi aracı olarak ise; “biblioterapi” terimi ilk 1916 yılında Samuel Crothers tarafından önerilmiştir. 1916’da aylık yayınlanan Atlantik dergisinde Samuel Crothers hastaların kitaplar yardımıyla kendi problemlerini

anlayabileceklerini ve kendilerine yardım edebileceklerini tartışıyordu ve bu tekniği ise “Bibliotherapy” olarak adlandırmıştı (Myracle, 1995).

Her ne kadar biblioterapi bu gün ülkemizde henüz incelenmemiş olsa da özellikle Avrupa ülkeleri ile ABD’de (Scogin, 2003) 1916’dan bu güne oldukça sık kullanılmakta ve ondan türetilen bibliodanışma, bibliopsikoloji, edebiterapi, edebiyat terapistleri, okuma rehberliği ve bibliorehberlik terimleri de çeşitli araştırmalarda kullanılmaktadır (Pehrsson ve McMillen, 2005).

Avrupa’da 18. yy.da Amerika’da ise 19. yy.ın ortalarında nitelikli akıl hastanelerinin çoğunda bir kütüphane kurulmuştur. 19.yy.ın başlarında pek çok hekim akıl hastalıklarının duygusal problemlerinde kitapları tavsiye etmeye başlamışlardır. Eğitim alanında öğretmenler 1940’larda biblioterapiyi kullanmaya başlamışlardır. Günümüzde “teknolojik olarak gelişmiş” ülkelerde danışmanlar, kütüphaneciler ve öğretmenler kendi programları ile biblioterapiyi birleştirmektedirler. 1950’lerde alkolizm tedavisine grup okuma oturumları eklenmiştir. 1960’lara doğru; madde kullanımı, korku, tutum değişimi, moral olgunluk, ölüm gibi çeşitli sorunların tedavisinde de biblioterapi kullanılmaya başlanmıştır (Salup ve Salup, 1978).

Terapötik bir araç olarak biblioterapinin uygulama tarihçesi 1930’lara kadar ilerletilebilir. 1930’larda kütüphaneciler terapötik amaçlar için davranışların, düşünce ve duyguların değiştirilebilmesine katkısı olabilecek yazılı materyali derlemeye başlamışlardır. Danışanlarla birlikte çalışan kütüphaneciler danışanların yaşadıkları problemler için seçilen edebi metinler “tavsiye etmeye” başlamışlardır (Hayati, 2002).

1900'lerin başlarında Amerikan Kütüphaneciler Birliği (American Library Association) hastanelere ve diğer terapötik enstitülere kütüphane kurmaktaydı. 1930'larda Menninger klinikte Karl ve William Menninger, hafif nevroz, alkol problemleri, anne-baba eğitimi gibi çeşitli alanlarda biblioterapi uygulamaları yapmaktaydılar (Smith ve Burkhalter, 1987).

Önceleri Biblioterapi kullanımı hastanelerle sınırlıydı ve 1. Dünya savaşında savaş gazilerine Kütüphane hizmeti sağlamak amacıyla ilave bir hizmet olarak kullanılıyordu. 1940'a kadar değişik türleri yayıldı 1938'de biblioterapi ilk kez adölesanlar (Holman, 1996) ve 1946'da çocuklar için kullanıldı (Myracle, 1995).

1950'de, Shrodes biblioterapinin psikolojik dinamiklerini ilk kez bilimsel olarak tartışmaya açmaktaydı ve oniki yıl sonra Library Trends dergisi 1962 yılında Kasım sayısının konusu olarak biblioterapiyi seçecektir (Pehrsson ve McMillen, 2005).

Okumanın ve hikâye anlatmanın terapötik bir araç olarak kullanılması 20.yy boyunca neredeyse bütünüyle tartışma konusu olmuş ve temel kullanım alanı değişikliğe uğramıştır. Önceleri birçok kütüphaneciye karşılık oldukça az sayıda sağlık çalışanı tarafından yürütülen çalışmalar, daha sonra diğer sağlık mesleklerinin de katılımıyla bu gün biblioterapi, oldukça fazla meslek grubu tarafından uygulanan bir terapötik araç halini almıştır (Smith ve Burkhalter, 1987).

### **II.1.3.2. Biblioterapinin İşlevi**

Shrodes'e göre (1955), Biblioterapinin en güvenilir yardımı kişiye okuduğu materyallerdeki kişilerle kendi problemleri arasında bir ilişki kurabilmesi ve dünyada o sorun ile tek uğraşması gereken kişinin kendisi olmadığı bilincini aşılmasıdır. Hikâyedeki karakter problemi ile uğraşırken okuyucu da duygusal kapasitesini

arttırır ve en sonunda kendi durumu ile ilgili anlayış sahibi olur (Akt. Myracle, 1995).

Biblioterapinin temelinde yatan temel niyet; danışanın, metindeki karakterle kendisi arasında bir özdeşim kurarak, duygularını özgür bırakması, yeni yaşam yönelimlerine kavuşması ve birbirini tetikleyen yeni çözüm yolları keşfetmesini sağlamaktır (Gladding ve Gladding, 1991). Genç okuyucular belki de böylece dünya üzerinde o sorunla karşılaşan tek kişi olmadıklarının farkına varabileceklerdir. Danışanlar dolaylı olarak kitap ya da hikâyedeki karakterin kendi sorunu nasıl çözdüğünü görerek kendi sorunlarını nasıl çözebileceklerini öğrenirler (Hayati, 2002).

Biblioterapi kullanılırken dikkat edilmesi gereken en önemli adım okunacak olan hikâye ile öğrencinin ya da danışanın sorunlarının birbirlerine uygunluk taşımasıdır. Öğrenciler kendileri ile karakter arasındaki benzerliği açık bir şekilde görebilmelidir. Öğrencinin bu benzerlikleri görebilmesi için rehber öğretmenin yardımı çok önemlidir. Öğrenci bir kez kendisi ile karakter arasındaki benzerliği kurarsa ya tartışma gibi sözel yollarda ya da sözel olmayan yollar kullanılarak örneğin sanat yapıtları yoluyla katarsis yaşanır. Katarsisin yaşanması da probleme yönelik bir iç görünümün kazanılmasını doğurur.

Shrodes (1949) (Akt. Sridhar ve Vaughn, 2000) ve Afolayan'a göre (1992); okuyucu aşağıdaki üç aşamayı da deneyimleyebilmelidir.

### **Özdeşleşme**

Danışan hikâyedeki karakter ile kendisi arasındaki benzerlikleri kurabilmelidir. Özellikle öğrencilerle yapılan uygulamalarda karakterin yaşının ve bazı davranışlarının öğrencinin davranışlarıyla aynı olması özdeşimi kolaylaştıracaktır.

### **Katarsis**

Özdeşimden sonra danışan durum ve karakterin hissettiği duygulara ve yaşam durumlarına ilişkin sempatik bir bağ geliştirir. Ve bu yolla edebiyat danışanın yaşadığı duygusal halin yatıştırılmasında etkili olabilir.

### **İçgörü**

Danışan hikâyede resmedilen durum/problem hakkında bilinçlilik kazanmaya başladığında tıpkı karakterin bulduğu çözüm ya da benzerini uygulama ihtiyacı duyar.

İç görü okuyucuya davranışı ve hikâye kahramanını analiz etme olanağı verir aynı zamanda ana karakterin ürettiği davranışların sonuçlarını değerlendirebilmesi açısından uygun bir hayali deneme alanı sağlar. Okuyucu aynı zamanda eskiden yapmış olduğu işlevsel olmayan davranışları da işlevsel olanlarla değiştirebilme yeteneğini kazanabilir.

Forgan'a göre (2002); biblioterapi danışana ve öğrenciye aşağıdaki alanlarda kılavuzluk eder.

1. İnsan ciddi bir problemle karşılaştığında ilk zamanlar kendisinin bu problemle karşılaşan ilk ve tek kişi olduğu yanılgısına düşer. Biblioterapi kişiye bu tip problemleri oldukça yaygın olarak insanlar tarafından yaşandığını gösterir.
2. Bir problemin yalnızca bir değil birçok çözümü olabileceğini gösterir.
3. Kişiye problemi hakkında daha serbestçe konuşabileceği bir alan sağlar
4. Kişinin probleminin üstesinden gelebilmesi için çözüme yönelik bir plan geliştirebilmesine yardımcı olur.

5. Kişinin kendilik kavramına katkı sunar (Forgan ve Gonzalez-dehass, 2004)
6. Duygusal ve bilişsel baskıyı dindirir.
7. Kişinin kendilik değerlendirmesinde daha dürüst davranmasını destekler.
8. Kişi için dışarıda kendisinden başka ilgilenilecek şeyler bulmasını kolaylaştırır.
9. Ve insan davranışı ve dürtüleri hakkında bir anlayış geliştirmesine yardımcı olur.

Edebi metinleri yalnızca okumak kişi üzerinde terapötik etki yaratabilir, ancak uygulamanın biblioterapi sayılabilmesi için bir ruh sağlığı uzmanı tarafından belirli terapötik tekniklerin kullanımı gerekmektedir. Biblioterapinin erken dönemlerinde uzmanlar iyileşmek için yalnızca okumanın yarattığı etkiye güvenmekteyken; günümüze değin gelen süreçte metin ile karşılıklı etkileşimin ruh sağlığı uzmanı tarafından belirli terapötik tekniklerin kullanılmasıyla daha kolay, işlevsel ve terapötik hale getirilebileceği düşünülmektedir. Bu yaklaşıma göre; okumak terapötik etkiyi ortaya çıkarabilir ancak yalnızca okumak terapi sayılamaz, sürecin terapi olarak değerlendirilebilmesi için bir uzmanın sürece müdahalesine ihtiyaç duyulmaktadır.

### **II. 1.3.3. Biblioterapinin Uygulama Aşamaları**

Biblioterapinin problem çözme çatısı okuma öncesi, öğretici okuma, okuma sonrası tartışma ve problemin çözümü olarak isimlendirilebilecek dört elemandan oluşmaktadır.

### **Okuma öncesi**

Bu evre iki adımdan oluşur. İlki okuma materyalinin seçimidir ki okuyucunun kendisi ile hikâyedeki kahraman arasında sempatik bir bağ kurabilmesi için seçimin dikkatli yapılması gerekmektedir. Bu evrenin ikinci adımı danışanın bilgisel/anısal arka planını hareketlendirmeyi ve danışanın geçmiş deneyimlerini güncel durumla ilişkilendirilmeyi amaçlar.

### **Öğretici okuma**

Bu aşamada okuma parçası yüksek sesle okunur. Bazı parçalar birkaç defa okunabilir. Hikâyenin okunması tamamlandığında danışman danışanlara hikâyeyi daha iyi değerlendirmeleri düşüncelerini organize etmeleri ve kendi yaşantıları ile ilişkilendirmeleri için birkaç dakikalık süre verir.

### **Okuma sonrası tartışma**

Biblioterapinin bu aşamasında danışanların hikâyeyi anlayıp anlamadıklarını öğrenmek için hikâye kısa bir şekilde özetlenebilir. Çalışmaya devam etmeden önce hikâyenin gerçekten anlaşıldığından emin olunmalıdır. Devamında danışanlar ya da danışan hikâyedeki karakterler ve olaylarla daha iyi bir özdeşim yapabilmek için bir takım araştırmacı sorular sorar. Bu aşamada danışan özdeşleşme, katarsis ve çözüm evrelerinden geçer. Hikâyedeki kahramanla özdeşleşerek danışan yalnız olmadığını, başka insanların da benzer bir problemle karşı karşıya kaldığının farkına varır. Yalnız olma duygusu tüm insanların sık sık yaşadığı bir sorun olarak problemin çözümünde anahtar bir rol oynar. Grup ya da yüz yüze tartışmada yaşanan diyalog danışanın kahramanın sorunu ve dolayısıyla kendi sorunu hakkında iç gözü geliştirmesine neden olur.



### **Problemin çözümü**

Özellikle ilköğretim öğrencileriyle çalışırken öğrencilerin bağımsız problem çözmeyi öğrenmemiş olmalarından dolayı öğretmenin çözümlerini kabul etmeye eğilimli olmaları sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. O nedenle bu evre bağımsız bir şekilde problemin nasıl çözülebileceğini öğreten stratejilerin geliştirildiği evredir. Öğrenci çeşitli karakterlerle kendisini özdeşleştirir, problem hakkındaki çözümleri paylaşır ve sonunda “ben olsaydım..... şekilde çözerdim” aşamasına gelinir. Danışan etkili problem çözme stratejileri geliştirerek öz denetimi de geliştirir ve yaratıcı problem çözme becerileri gelişir (Forgan, 2002).

Biblioterapide genel etkinlikler şu şekilde tasarlanmaktadır.

- Bilgilendirme
- İç görü kazandırma
- Problem hakkında konuşmayı tetikleme
- Yeni değer ve tutumlar iletme
- Diğer bir insanın da benzer bir sorunla karşılaşabileceği farkındalığını

yaratma

- Problem hakkında gerçek çözümler sağlama

Süreç dört temel basamaktan oluşur. Bunlar: özdeşleşme, seçme, sunma ve izleme (follow-up) dir.

İlk iki evre boyunca danışan kendine ait kişisel problemlerle seçilen kitaplardaki hikâye ya da kitaplarda konu edinen yaşantı ile kendi deneyimleri arasında özdeşlik kurabilmelidir. Seçilen problem sorun hakkında pembe umutlar vermeden problem hakkında doğru bir bilgilendirme yapabilmelidir. Bundan başka kitap danışanın kitaptaki karakter ile kendisi arasındaki benzerliği açıkça ve tartışmaya yer

bırakmayacak bir şekilde kurabilmelidir. Öncelikle danışan kendisi ile hikâyedeki ana karakter arasında ilişki kurabilmelidir. Danışan katarsisi tartışmalarda sözlü ya da yazılı ya da sanat ürünleri (Sridhar ve Vaughn, 2000) rol-oyunama, yaratıcı problem çözme gibi sözel olmayan kanallarla ifade edebilmelidir. Katılımcılar karakterin özelliklerini ya da rolünü kendi gördükleri şekliyle yansıtan bir müzik parçası seçebilirler ya da bir hikâyenin kritik anlarını katılımcının bakış açısıyla ifade eden çağdaş dansları yapmaları ya da yaratmaları teşvik edilebilir (Newton, 1969).

Katarsis bir kere sağlandığında danışan, sorun hakkında ihtiyacı olan iç görüşü kazanabilir (Hayati, 2002).

#### **II.1.3.4. Biblioterapinin Amaçları**

Tüm zamanlar boyunca biblioterapinin amacı;

- A) Bilgi sağlamak
- B) İçgörü sağlama
- C) Tartışmayı tetikleme
- D) Diğer insanların problemleri hakkında bir farkındalık sağlama
- E) Sorunlar için çözüm yolları gösterme (Smith, 2003) olarak özetlenebilir.

Biblioterapi grupta kişiler arası dinamikleri, grup aktivitesini ve kişinin kendisini anlaması için yolları genişletmektedir. Biblioterapinin bir diğer amacı katılımcıların kendilerini değerlendirmelerine yardım etmek ve benlik algıları hakkında daha doğru tanımlamalar yapmalarına yardım etmektir (Wright, 2000)

Birçok nedenle biblioterapotik müdahale yapılabilir.

1. Kişisel kendilik- fikrini (self-concept) geliştirmek için.
2. İnsan davranışları ve güdülerini anlama
3. Sahip olduğu ilgiler dışında ilgiler sağlamada
4. Kişisel kendini takdir etmeyi (self-appraisal) arttırma
5. Duygusal ya da bilişsel zorlanmaları hafifletmek
6. Problemlerin birden fazla çözüm yollarının olduğunu göstermek için
7. Bireyin problemlerini çekinmeden tartışabilmeleri için
8. Problemin çözümü için eylem planı oluşturmak için
9. Bireye bu sorunla dünyada ilk karşılaşmanın kendisi olmadığını

göstermek için (Salup ve Salup, 1978).

Günümüzden oldukça uzun bir zaman önce yaşadığı rivayet edilen Nasreddin Hoca'nın "damdan düşme" hikâyesi tam da bu son amaç ile uygun düşmektedir. Hikâyeye göre; Nasreddin Hoca bir gün dam aktarıken ayağı kayar ve damdan düşer. Tabi etrafına hemen kalabalık toplanır kimi ilaç tavsiye eder kimi doktor arama telaşındadır. Bunun üzerine Hoca "Bana damdan düşen birini getirin" diyerek çağlarüstü bir mesaj vermektedir. Hoca damdan düşen birini istemektedir. Çünkü benzer sıkıntılar çekmiş bir başkası ile iletişim kurmak sorunun seyri ve muhtemel çözümler hakkında bilgi sağlayıcıdır. Günümüzde Hoca'nın deyimiyle "Damdan düşen başka biri" aynı zamanda kendine yardım gruplarında temelini oluşturur. Kendine yardım gruplarında örneğin adsız alkoliklerde oturum liderliğini çoğu zaman eski bir alkolik tarafından yönlendirilir.

Biblioterapinin tarihçesi incelendiğinde temelde iki tane uygulama tarzının olduğu görülebilir. İlki 1930'larda kütüphanecilerin terapötik amaçlar için okuma

listeleri oluşturmasıyla başlamaktadır. Bu gelenekte; duygu, düşünce ve davranış değişikliği sağlayabilecek materyaller potansiyel terapotik amaçlar dikkate alınarak değerlendirilir. Danışana kütüphanecinin uygun bir kitap önermesiyle başlayan süreçte danışan materyali okur, materyal hakkında düşünür ve böylece karakter davranışlarının kopyalanması, danışanın içgörü geliştirmesi ve katarsis yoluyla değişim sağlaması hedeflenmektedir.

Bu yaklaşımın altında yatan sayıtlı şudur; danışan karakterle kendisiyle benzer yönlerini gördüğünde duygularını serbest bırakır, yeni bakış açıları kazanır. Yaklaşımın geçerliği yalnızca materyalin uygunluğu ve danışanın okumaya hazır olması ile sınırlanmıştır.

İkinci form daha güncel bir form olan “etkileşimli biblioterapi” dir. Etkileşimli biblioterapi danışmandaki gelişmeye, değişime ve iyileşmeye daha çok vurgu yapmaktadır ve ister bireysel ister grup uygulaması olsun danışan merkezlidir. Sınıf ortamında yapılan rehberlik uygulamalarında (bibliorehberlik) rehber öğretmen sınıfa seçmiş olduğu bir şiiri ya da bir kitabı özetle okur ve sonra sınıfın odaklanmasını istediği konuyu açıklar. Bu oturumlar için evrensel konuları işleyen şiirler de seçilebilir.

Kişisel ya da grup danışmasında (bibliodanışma) işlem sınıf rehberliğinden ciddi şekilde farklılaşmaz. Oturum öncesinde edebi metin grup ya da kişi tarafından okunur. Sonra gruba okuma metnine ilişkin tepkileri sorulur. Örneğin bir uygulamada katılımcılara kendi deneyimleri ile kitaptaki yaşantıları arasında ne tip farklılıklar olduğu sorulur ve katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmaları teşvik edilir. Danışman için oturumu başlatmanın diğer bir yolu her katılımcıdan okunan metnin anlamı hakkında konuşmasını ve bireysel etki yaratmayı sağlama amacıyla sözel ya da yazılı yolla okuma parçasının en çok neresini beğendikleri ya da

beğenmediklerini paylaşımlarını istemektir. Örneğin, bir çocuk “The Little Engine That Could”(Olabilen En Küçük Makine) hikâyesi ya da başkarakteri hakkında bir şeyler anlatabilir. Anlatmaya başlamak özellikle bilişsel yapıları harekete geçirir ve çocuk anlatmaya başladığında belki de daha önce fark etmediği şekilde hikâyenin kendisi için ne anlama geldiğini anlar. Eğer, teknik grup oturumunda yapılırsa katılımcılar kendileri, diğerleri ve insan deneyimlerinin sınırları hakkında bilgi ve anlayış kazanırlar. İster sınıfta yapılmış olsun ister olmasın, etkili biblioterapi oturumları çocuğun sunulan materyalleri yardımcı bulduğuna ya da bulmadığına bağlı olarak bireysel bir not ile başlatılabilir ve bitirilebilir. Bibliorehberlikte ses kasetleri-videokasetler, filmlerden kesitler ya da diğer bazı medya araçları kullanılabilir ya da bu araçlar yolu ile istenilen etkinin artırılması sağlanabilir. Okumak ve dinlemek yalnız başına yeterli değildir. Özellikle çocuklar; oturumlar sonunda neler kazandıklarını ifade etmeye ihtiyaç duyarlar. Üçüncü sınıf ve daha yukarı sınıflardaki çocuklarda bunu yapmanın en mükemmel yolu oturum sırasındaki deneyimlerini bir paragraf ya da cümle halinde yazmalarını sağlamaktır (Gladding ve Gladding, 1991).

### **II.1.3.5 Biblioterapinin Yararları ve Sınırlılıkları**

Biblioterapinin etkililiği kişinin kendine yardım (self-help) metinlerini kullandığı andaki motivasyonuna ve uygulamasına bağlıdır. Materyali etkili bir şekilde okuyanlar, özenli bir şekilde içselleştirebilenler, zoraki gönülsüz okuyan katılımcılara oranla daha fazla yarar sağlarlar. Biblioterapi -gözlemsel delillere dayanarak – ilaçla tedavi edilmeye kıyasla hasta tarafından kolay kabul edilmesi, tedavinin ardından semptomların tekrar nüksetmesinde azalma ve herhangi bir yan etkinin olmaması gibi birçok avantajlı noktalar içermektedir. Biblioterapide

katılımcıda kısa sürede ortaya çıkan etkiler ilaçla tedavide tedavinin daha geç fazlarında ve profesyonel servislerde ciddi çalışmalarla ortaya çıkar. Biblioterapi muhtemelen doyurucu bir iç rahatlığı sağlamakta ve daha sonra uygulanması düşünülen tedavilere uygun bir zemin hazırlamaktadır.

Bu yararlarına karşın uygulayıcılar süreç içerisinde potansiyel sınırlılıklara karşı duyarlı olmalıdırlar.

Spache (1978) biblioterapinin sınırlılıklarına değindiği çalışmasında; sınırlılıkları danışanın kişiliğinde, danışmanın yeteneklerinde ve etkileşimli süreçte odaklamıştır.

### **Danışanın Sınırlılığı**

Öncelikle, katılımcılar karakterlere kendi motivlerini yansıtabilir ve böylece kendi algı ve çözümlerini pekiştirebilirler yani danışan kendi düşüncelerini değiştirmeye karşı direnç göstermesinden dolayı hikâyedeki karakteri kendinin haklılığını kanıtlamak için kendisiyle aynılaştırır (Hayati, 2002). Ayrıca, katılımcılar karakterlerin eylemlerini önemsemez ve onlarla özdeşleşmekte başarısız olabilir ve hatta onları günah keçisi olarak kullanabilirler. Bir diğer sınırlılık ise danışanın sosyal ve duygusal deneyim yoksunluğu içinde olması, hayal âleminde yaşaması, savunucu olmasıdır. Bu sınırların bazıları rol oynama ya da olayın dramatizasyonu, öğüt veren öğelerden hikâyeyi temizleme ve grup tartışması gibi yollarla giderilebilir (Spache, 1978).

### **Danışmanların sınırlılıkları**

Uygulayıcıdan kaynaklanan bazı sınırlılıklar da engeller yaratabilir özellikle danışmanın insan gelişimi ve her bir gelişim evresindeki zorlanmaları yeterince iyi bilmemesi önemli sınırlılık kaynağıdır. İkinci sınırlılık da danışmanın uygun

edebiyat hakkında yeterli bilgisinin olmamasıdır. Çok kolay ya da çok zor seçilen materyal danışanın tamamen ilgisinin kaybolmasına neden olabilir. Bir diğer zorluk ise danışmanın kaynak materyale ayak uyduramamasında ya da var olan probleme bakılmaksızın her danışana aynı okuma parçasının verilmesinde yaşanır. Sözü edilen bu sınırlılıkların hepsi danışmanın hem insan gelişimine hem de edebiyata karşı bilgisinin arttırılması ile giderilebilir.

### **Biblioterapi sürecinin kendisinden kaynaklanan sınırlılıklar**

Bu kategoride dikkat edilmesi gereken sınırlılıkların en önemlisi sürecin danışanın uygunsuz davranışları sonucunda bozulmasıdır; mesela okuma parçasını okumama ya da tartışmaya karşı isteksiz davranması. Diğer bir sınırlılık da hem danışanın hem de danışmanın soruna ilişkin yüzeysel bir boyutta kalmasıdır (Gladding ve Gladding, 1991).

### **II.1.3.6 Biblioterapi Hangi Durumlarda ve Nasıl Kullanılmalıdır?**

Biblioterapi uygulamaları bireysel yapılabildiği gibi grup oturumları şeklinde de düzenlenebilir. Bireysel uygulamalar bazı katılımcıların kendilerini daha iyi ifade etmelerine ortam yaratırken grup uygulamaları duygusal problemlerin çözümünde oldukça güçlü bir etki meydana getirebilirler (Aieş, 1993), gruplar aynı zamanda belli bir aidiyet duygusu aşılacağından bu tip durumlarda kendilerini rahatsız hisseden bireyler için önemli deneme alanları haline gelebilirler.

### Yönergeler

Özellikle uygulamacının uygulamaların bireysel mi yoksa grup halinde mi yapılacağına mutlaka karar vermesi gerekmektedir. Bu yapıldıktan sonraki işlemler temelde şöyledir.

1. Bireyler giriş niteliğindeki tanıtıcı aktivitelerle motive edilmelidir.
2. Materyalin okunması için zaman tayin edilmelidir.
3. Okunan materyalin zihinde değerlendirilmesi için zaman ayrılmalıdır.
4. Sorular yardımı ile bilginin bellekten çağırılmasını sağlamak ve bilginin analizi yorumlanması ve sentezi için görüşme süresinin oluşturulması
5. Ugulamacının ve katılımcıların değerlendirmelerini birbirlerine kaynaştırarak genel olandan kişisel olana doğru görüşmeyi sonlandırmak (Aiex, 1993).

Okulda yapılan biblioterapi uygulamalarında yukarıda vurgulanan işlemlere ek olarak

1. Öğrencilerin ihtiyaçları belirlenir. Eğer öğrencilere uygulama yapılacaksa ihtiyaçlar, öğrencilerin beyanları, aile görüşmesi, gözlem, rehberlik ya da okul kayıtları incelenerek kararlaştırılabilir.
2. Öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun metinler belirlenir. Örneğin boşanma ya da ebeveyn kaybını konu alan kitaplar belirlenir.

Kitaplarda/hikayelerde olması gereken özellikler

- a. Kitap öğrencinin okuyabileceği bir zorlukta olmalıdır.
- b. Kitap öğrencinin ilgilerine ve gelişimine uygun olmalıdır.
- c. Hikâyedeki temalar öğrencinin ihtiyaçlarına uygun olmalıdır.



d. Hikâyedeki karakterler inandırıcı olmalı ve öğrencinin özdeşim kurabilmesine imkân tanınmalıdır.

e. Hikâye gerçekçi olmalı ve öğrencinin probleminin çözümünde yaratıcı etki yapabilmelidir.

3. Oturumlarda harcanacak zaman tanımlanmalı ve oturumların nasıl yapılacağı öğrenciye aktarılmalı.

4. Okumaların nasıl yapılacağı tasarlanmalıdır (görüşme, yazma, resmetme, drama gibi)

5. Öğrenciler tanıtım amacıyla yapılan aktivitelere teşvik edilmelidir.

6. Okuma, yazma ve dinleme evreleri birbirlerine geçişler yapabilmelidir. Örneğin okuma süresinde önce sorular sorular ardından kısa bir tartışma yapılır. Önemli olan nokta aralarda özetleme yapılarak verilmek istenen mesajın ana eksenden kaymasına engel olunmasıdır.

7. Hikâye okunduktan sonra katılımcının materyali düşünmesi için birkaç dakika mola verilir.

8. Takip eden aktivitelere hikâye tekrarlanır

Derin görüşme fazı (doğrular ve yanlışlar, ahlaki değerler kanunlar ve ana karakterin zayıf yönleri tartışılır)

Sanatsal çalışma; (hikayelerin temsili resmi çizilebilir kolajlar yapılabilir).

Yaratıcı yazma (hikâyedeki farklı yollar çözümlenir ve karakterler analiz edilir.)

Drama (rol oynama, kuklalarla olay yeniden yaratılır, karakterler tiyatro sahnesine taşınır)

9. Tartışmalar boyunca öğrenciler tarafından ortaya atılan çözüm önerileri listelenir(<http://maxweber.hunter.cuny.edu>).

Günümüzde biblioterapi normal ergenler dışında üstün zekâlı çocukların özel ihtiyaçlarını fark etmelerini sağlamada, boşanmış ya da ayrılmış ebeveynleri olan çocuklarda, ensest kurbanlarında, tecavüze uğramış çocuklarda, alkol ya da ilaç kullananlarda ve düşük benlik-saygısı olan çocuklar gibi değişik gruplarda uygulanabilmektedir. Bu uygulamalarda katılımcılara gerçeğin bir başka cephesi örneklenmeye çalışılmaktadır (Myracle, 1995)

Smith (1989)'e göre farklı bir alandan bir yazar ya da uygulamacı ile çalışılabilir. Örneğin edebiyat öğretmeni böyle bir uygulamada okul psikologu ya da rehberi ile birlikte çalışabilir. Ortak çalışma uygulamalara belli bir denge getirir. Aynı zamanda uygulamalar esnasında uygulayıcıların ses tonlarının oldukça hafif olması katılımcının yargılandığını düşünmesine engel olur. Ayrıca yeterince düşünceli ve nazik bir dinleme daha konforlu bir görüşme ortamını yaratacaktır.

Hayali oyunlar ya da çalışmalar da aynı zamanda görüşmelerde çok etkili olacaktır çünkü böylelikle katılımcılar romandaki karakterler hakkında değil de daha çok kendileri hakkında konuşacaklardır (Smith, 1989). Bütün katılımcılar biblioterapiye razı olmalıdırlar. Örneğin yeni yapılmış ve engelli gençler hakkındaki bazı araştırmalarda engelli karakterlerle katılımcıların hiç ilgilenmedikleri ve engel kelimesi ya da onunla ilişkili herhangi bir kavramı çoğunlukla ret ettikleri bulunmuştur. (Aiex, 1993)

Daha önce Sineterapi bölümünde de değinildiği üzere, kişinin özdeşim kurabilmesi için en uygun yöntem -kimi durumlarda- mecazlarda aranmalıdır. Şüphesiz ki kendi engelini kabullenmekte zorluklar yaşayan çocuğun engelli bir karakterle özdeşim kurması zordur. Söz konusu mecazların kurulabilmesi için özelden doğu edebiyatı olmak üzere dünya edebiyatı oldukça çeşitli seçeneklere sahiptir.

Örneğin Richard Bach'ın "Martı" adlı eserindeki martı karakteri insanın bir takım engelleri olmasının yanında bunların bazılarını alt edebilecek gücünün de olduğu bilincini aşılması anlamında işlevseldir.

Çocuklar ve adölesanlar için seçilen kitap ya da hikâyelerin eğilimleri 20. yy'ın başlarından günümüze kadar oldukça değişiklik göstermektedir uygulamacılar önce didaktik sonra duygusal en sonunda da gerçekçi edebi yapıtları biblioterapi uygulamaları için temel almaktadırlar. George Calhoun (1987) "biblioterapinin avantajları çok fazladır, sakıncaları ise birkaç tanedir" demektedir ki uygun şekilde kullanıldığı takdirde biblioterapi çocuk ve gencin (Myracle, 1995) olduğu gibi yetişkinin de gelişimine yardımcı olmaktadır.

Biblioterapi oturumlarında tartışmalar genel bazı sorular yardımıyla başlatılabilir.

Karaktere ne oldu?

Başka ne oldu? Sonra ne oldu?

O sence ne hissediyor?

Neden bu şekilde yaptı?

Başka bir neden var mıydı?

Sen ne yapardın?

Kahraman sen olsaydın ne yapardın?

Başka bir şekilde nasıl biterdi?

Başka bir şekilde nasıl yapılırdı?

Bu hikâye ne demeye çalışıyor?

Bu fikri başka herhangi bir yerde kullanabilir misin?

Bu sorular danışanı hikâyede resmedilen probleme ilişkin akıl yürütmelerini canlandırır ve bu yolla kendi sorunu ile hikâye arasında bir bağın kurulması kolaylaşır (Morgan. 1976).

Etkileşimli Biblioterapinin belki de terapötik süreç için en önemli avantajı hikâyenin okunması ve çoğunlukla rastlantısal olabilme riski taşıyan “iyileşmenin” sorular sorarak daha sistemli bir yapıya kavuşturmasıdır. Kişi sorulan soruları yanıtlarak aynı zamanda kendi durumu ve hikâyede resmedilen durum ile daha derin ve anlamlı bir ilişki kurabilir. Soru yanıtlamak aynı zamanda hikâyenin bellekte kalıcılığını arttıracığından söz konusu hikâyenin sonraki bir dönemde anımsanmasını da kolaylaştıracaktır.

### **II.1.3.7. Biblioterapi Tekniğinin Kullanıldığı Araştırmalar**

1990’lardan bu yana yayınlanan bilimsel yazın göstermektedir ki; çok çeşitli popülasyonda ve her yaş grubunda biblioterapi “Yardım” profesyonelleri tarafından kullanılmaktadır. Biblioterapiyi bir araç olarak kullanan meslek grupları arasında psikologlar, rehber öğretmenler, sosyal çalışmacılar, psikiyatri hemşireleri, öğretmenler ve kütüphaneciler sayılabilir (Pehrsson ve McMillen, 2005). Çalışılan problemler; sinirlilik ve öfke kontrolü (Shechtman ve Achshol, 1996; Daniel, 1992), Çocukluk anksiyetesi (Rapee, Abbott ve Lyneham, 2006), fobiler (Santacruz, Mendez ve Sanchez, 2006) geç yetişkinlikte yaşanan depresyon (Floyd, 2003; Floyd ve ark 2004; Floyd ve ark 2006), duygusal zeka (Sullivan ve Strang 2003), boşanma sonrasında çocukların yaşadıkları acının hafifletilmesinde (Kramer ve Smith, 1998) üstün yeteneklilerde (Hebert, Long ve Neumeister, 2001), ölüm kavramı (Todahl, Smith, Barnes ve Pereira, 1998; Guy, 1993), Hükümlülerde (Jarjoura ve Krumholz, 1998), öğrenme güçlüğü (Hieb, 1997), sınıf rehberliği (Borders ve Paisley, 1992),

obezitede (Edward, 1985), Panik atak hastalığında (Wright, 1997; Carlbring, ve ark. 2005), Obsesif kompulsif bozuklukta (Lovell ve ark, 2004), depresyon ve anksiyetede (Ekers ve Lovell, 2002), uyku problemlerinde (Yamatsu, Adachi, Kunitsuka ve Yamagami, 2004) açık alan korkusunda (agorafobi) (Lovell ve ark, 2003 ), cinsel işlev bozukluklarında (Lankveld, Grotjohann, Lokven ve Everaerd, 1999) gibi oldukça geniş bir skalada ele alınmıştır. Ayrıca Bulimia nevroza ve yeme atağı rahatsızlığında (binge-eating disorder) de kullanılabilirdiği rapor edilmektedir (Frude, 2005). Biblioterapinin bildirilen yararları içinde öz farkındalığında artma (De-Frances, 1982, Akt. Afolayan, 1992), kültürel kimliğin gelişimi (Holman, 1996; Tway, 1989). Yüksel bir empatik anlayış kazanma (Adler ve Foster, 1997; Pardeck ve Pardeck, 1998), gibi olumlu psikolojik kazanımlar vurgulandığı gibi; stress, kaygı ve yalnızlık gibi bazı olumsuz duygularda da azalma da vurgulanmaktadır. Ayrıca öz-saygısı, kişiler arası ilişkiler ve iyi oluş haline katkı sunduğu (Akt. Afolayan, 1992) hem sağlıklı hem de kimi psikopatolojilere sahip hastalarda farkındalığı ve kendilik kabulünü (self-affirmation) arttırdığı (Hynes, 1980) belirtilmektedir.

Riordan ve Wilson'a göre (1989) Biblioterapinin etkililiğine ilişkin yapılan araştırma sonuçları hem yetersiz ve kimi zaman çelişkili sonuçlar verse de genel olarak biblioterapinin bir yardımcı terapiden oldukça fazla etkili olduğu görüşü savunulabilir.

Psikolojik kendine yardım için yayınlanan kitaplar Amerika'da geniş olur kitlesi tarafında okunmaktadır. Yapılan Wilson ve Cash'in (2000) yapmış oldukları çalışmada okurların kendine yardım materyallerine ilişkin tutumlarını incelemek için 264 kolej öğrencisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda biblioterapinin katılımcılar üzerinde yaşamdan memnunluk ve kendini kontrol edebilme özelliklerinde önemli ve olumlu bir farklılaşma yarattığı bulunmuştur.

Starker (1992) herhangi kendine yardım kitabının yarısından fazlasını okuyanlarla, bu kitapları hiç okumamış olanları karşılaştırmış ve kendine yardım kitaplarından en az birini yarısından fazla okuyan katılımcıların hayata daha olumlu baktıklarını ve daha fazla sosyal destek aldıklarını bulmuştur (Akt. Wilson ve Cash 2000).

Gould ve Clum (1993) yaptıkları meta analizinde tedavinin olmadığı kontrol grupları, bekleme listeleri ya da plesebo grupları kullanılan toplam 40 biblioterapi çalışması incelemiştir. Meta analizi sonunda biblioterapinin depresyon için etki büyüklüğünün 0.74, İnsomnia için 0.78, ebeveyn-çocuk eğitiminde ise 0.60 olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca takip eden dönemde Biblioterapinin etki büyüklüğünü 0.53 olarak hesaplamışlardır. Cuijpers (1997) meta analizinde depresyon konulu altı biblioterapi araştırması incelemiş ve 0.82 etki büyüklüğü bulmuştur.

Wright (2000), panik atak hastaları üzerinde yapmış olduğu çalışmasında biblioterapi uygulanan gruptaki hastaların bekleme listesindeki hastalara oranla panik semptomlarının, panik düşüncelerinin, beklenen kaygılarının, kaçınma davranışlarının ve depresyonlarının anlamlı ölçüde düzeldiğini bulmuştur. Araştırmada, biri deney grubu bir diğeri de bekleme grubu olmak üzere panik atak hastalarından oluşan iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna önceden hazırlanmış olan toplam 7 bölümden oluşan ve bu bölümlerde panik atağın doğası, ataklar sırasında yapılması gereken tekniklerden, ataklara neden olan beklentilere kadar stres yönetimi gibi çeşitli konularda egzersizleri de içeren rehber olarak hazırlanan materyal uygulanmış. Araştırma sonuçlarına göre panik ataklarda, işlevsel olmayan tutumlarda, panik korkusunda kaçınmada ve

depresyonda, bekleme grubuna oranla deney grubunda oldukça anlamlı etkiler meydana gelmiştir.

Rapee, Abbott ve Lyneham (2006) tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 6-12 arasında seçilen 267 çocuk ve ailesi rasgele olarak standart grup tedavisi, biblioterapi grubu (bu grupta biblioterapi terapistle ilişkinin bulunmadığı yalnızca katılımcının biblioterapi metnini okuması yoluyla gerçekleştirilmiştir ) ve bekleme listeleri gruplarına atanmışlardır. Sonuçlar biblioterapi grubunun bekleme listesi grubuna oranla anlamlı bir şekilde çocukların anksiyeteleri üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir.

Guy (1993) 31 ilkokul öğrencisi üzerinden yürüttüğü çalışmasında gerçek yaşam hikâyelerinin çocuk edebiyatına uyarlanmış metinlerini kullanmış ve ölüm fikri üzerinde Biblioterapi'nin anlamlı terapötik etkileri olduğunu bulmuştur.

Borders ve Paisley, (1992) ilkokul öğrencileri üzerinden yürütmüş oldukları araştırmalarında; biblioterapi kullanılarak yürütülen rehberlik çalışmasının geleneksel rehberlik uygulamalarına nazaran öğrencinin ruhsal gelişimi üzerinde daha çok etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Edward'ın (1985) 48 obez hasta üzerinden yürüttüğü çalışması incelendiğinde Terapist iletişiminin olmadığı biblioterapi uygulamasının Standart Davranışçı Tedavi kadar olmasa da hastalar üzerinde kimi yararlı sonuçlar doğurduğu anlaşılmaktadır.

Wright, (1997) Panik Hastalığı için geliştirdiği Nüksetmeyi önleyici-Biblioterapi (bibliotherapy-relapse prevention) programının 6 aylık bir uygulama sonucunda Bekleme Listesi grubu ile karşılaştırmış ve kaygı beklentisi, açık alan korkusu gibi alanlarda manidar bir farklılığın bulunduğu ve panik düşüncesi için ise anlamlılığa doğru bir eğilimin bulunduğu saptanmıştır.

Kohutek'in; (1983) bir hapishanede ortalama 15 yıla hüküm giymiş yaş ortalaması 34.5 olan toplam 54 erkek mahkûm (12'si çalışmayı tamamlamadan ayrılmışlardır) üzerinden yapmış olduğu çalışmasında, kişisel gelişim grubu, akılcı gelişim grubu ve genel okuma grubu adı altında üç gruba ayırdığı denekleri ikisi kendine yardım kitaplarından oluşan biri ise kendine yardım teknikleri bulunmayan ama akıl sağlığının korunması ile ilişkilendirilebilecek romanlardan oluşan üç farklı deney grubuna atamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kendilik kavramı ve iç kontrol odağı puanlarının her birinde anlamlı farklılaşma bulunmuş ve tedavi sonrası yapılan takip ölçümlerinde de bu farklılık korunmuştur.

Araştırmalar incelendiğinde, Biblioterapinin yardımcı bir tedavi yaklaşımından oldukça etkili bir şekilde terapötik etkilerinin olduğu anlaşılmaktadır. Genelde klinik ve gelişim alanındaki uygulamaları çeşitli olan biblioterapinin çoğunlukla yardımcı bir tedavi aracından daha etkili olduğu bilinmektedir ve bu sebeple; Biblioterapi'nin özellikle ülkemiz eğitim ve ruh sağlığı uzmanları tarafından incelenmesinin çeşitli yararları bulunmaktadır.



## II. 2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

1950’li yıllarda kuramsal altyapısı oluşturulmaya başlanan Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar geçen 50 yıl boyunca, birçok duygusal ve davranışsal problemin çözümünde temel bir yaklaşım haline gelmiştir.

Bilişsel-Davranışçı terapi yaklaşımı ilk kez 1950’lerde geliştirilmiştir. 1970’lerde bilişsel süreçlerin psikolojik sorunların önemli bir etkinliği olduğu bilimsel olarak kanıtlanınca oldukça popüler olmuştur. Süreç içinde, bilişsel teknikler davranışçı yaklaşımlarla entegre edilerek Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlar şeklinde adlandırılıp çeşitli psikoloji hastalıkların çözümünde kullanılmıştır (Hazlet-Stevens ve Craske, 2002).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım danışanların duygu ve davranışlarını değiştirmek için kullanılan psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın öncüleri 1950’lerde Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ve depresyon ve kaygı tedavisinde sık bir şekilde kullanılan Aaron Beck’in Bilişsel Terapi’sidir (Strickland, 2001).

1955’de Akılcı Duygusal Davranış Terapisini oluşturan Ellis’i, daha sonraki yıllarda bilişsel-davranışçı yaklaşımın diğer formları takip etmiştir. Bunların arasında özellikle 1960 ve 1970’lerde Aaron Beck tarafından oluşturulan Bilişsel Terapi (Cognitive Therapy), Maxie Maultsby’in Akılcı Davranışsal Terapisini (Rational Behavior Therapy), Donald Meilchenbaum’un Bilişsel Davranış Değişikliği (Cognitive Behavior Modification) ve Arnold Lazarus’un Çok Modelli Terapisi (Multimodal Therapy) sayılabilir (Ellis, 2002).

Bu terapötik yaklaşım özde; yıkıcı davranışları ve duyguları uyum sağlayıcı olanlarla değiştirmeyi ve böylelikle danışanlara daha sağlıklı ve daha gerçekçi olmalarına imkân tanımayı amaçlamaktadır.

Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlar öncelikle depresyon ve anksiyete tedavisi için geliştirilmiştir. Yaklaşımın ilk ortaya atıldığı 1950’li yıllardan bu güne değin yapılan sayısız araştırma bulgusu göstermiştir ki Bilişsel Davranışçı yöntemler başka bir tedavi yaklaşımının olduğu psiko-farmakoloji dâhil tüm tedavi biçimlerinden oldukça etkili olduğu ve bu etkinin depresyonun tekrarlanma riskini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Roth ve Heimberg, 2002).

Bilişsel tedaviler zaman limitli, problem çözme yönelimli ve yapılandırılmıştır. Hem hasta hem de terapist tamamen aktiftirler. Tedavi; kişilerin işlevsel olmayan davranışlarının nedeni olarak kişilerin işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını görmekte ve bu inançların değişiminin kişinin semptom, ruh hali ve kişiler arası ilişkilerinde değişmeler yaratacağını vurgulamaktadır.

- Bilişsel Terapi soruna ilişkin terapötik bir ittifakı gerektirir.
- Bilişsel terapi aktif katılımı vurgular.
- Amaç yönelimlidir ve öncelikle güncel probleme odaklanır.
- Eğitici ve önleyicidir.
- Amaçlar zaman sınırlıdır.
- Her bir oturum yapılandırılmıştır.
- Bilişsel terapi işlevsel olmayan hastalara sorunlarını kimliklemeyi, değerlendirmeyi ve çözmeyi öğretir.
- Bilişsel terapi; düşünce, ruh hali değişimi ve davranış değişimi için çeşitli teknikler kullanır (Beck, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar bilişsel süreçlerin üç ögesi olan bilişsel yapılar (Cognitive structures), içsel-konuşma ve davranışsal eylemi ele alış önceliklerine göre birbirlerinden ayrılmaktadır. Örneğin Ellis, bilişsel süreç ve inançlarla danışanı yüzleştirmek üzerine yaklaşımını geliştirirken, Beck danışanı anlayabilmek için onun davranışlarına bakmakta ve içsel konuşmalarını analiz etmektedir (Türküm, 1996).

Yapılmış olan bu çalışmada, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım başlığı altında Ellis'in Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi ve Beck'in Bilişsel Terapisi aşağıda açıklanmaktadır.

### **II.2.1 Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)**

Epictetus M.S. birinci yüzyılda (M.S. 55-135), Enchiridion'da "İnsanları rahatsız eden şeyler değil, o şeylere ilişkin görüşleridir" diye yazmıştı. Yüzyıllar sonra Shekespeare aynı düşünceyi Hamlet'te "İyi ya da kötü yoktur, bunları belirleyen düşünüdür" diye ifade etmiştir. Bu her iki düşünce de temel olarak bir olaya ilişkin anlamda olayın kendisinden daha çok olaya yüklenen atıfların daha belirleyici olduğu mutlak bir "doğru" ya da "yanlış" şeklinde tanımlamaların yapılamayacağı vurgulamaktadır (Ellis ve Harper, 2005).

Ellis, kuramını oluştururken büyük ölçüde Epikür'den (M.Ö. 341-270) etkilendiğini belirtmektedir. Sonraları yapılmış olan bir röportajda Ellis ADDT'yi "Epikür'den daha çok Epikürcü" olarak ifade etmektedir. Bununla birlikte Ellis'in ADDT'yi oluştururken etkilendiği geniş bir felsefi birikim bulunmaktadır. Bunlar arasında; Immanuel Kant, Bertrand Russell ve John Dewey gibi modern felsefeciler ve Heidegger ve Sarte gibi varoluşçu felsefeciler ve uzak doğu özellikle Hint felsefesi de sayılabilir (Ellis, Shaugnessy ve Mahan, 2003).

Ellis 1950’li yıllarda oldukça popüler olan psikanalitik yaklaşımın tedavi süreci açısından geçerli ve görgül sonuçlar vermediği görüşüyle kuramını geliştirmiş ve Akılcı Terapi (Rational Therapy) adını vermiştir. Buna göre; eğer insanlar yaşama ilişkin bakış açılarını değiştirebilirlerse kendilerini akılcı olmayan bir savunma sistemine sokmamayı başarabilirler. Ellis, bu konudaki çalışmalarını geliştirerek kuramının adını 1961 yılında Akılcı Duygusal Terapi (Rational- Emotive Therapy)(Türküm, 1996) ve 1993 yılında Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (Rational-Emotive Behavior Therapy) olarak değiştirmiştir (McGinn, 1997).

### **II.2.2. ADDT’nin Kuramsal Bakış Açısı**

Walen, DiGiuseppe ve Dryden’e göre (1992), ADDT insancıl, varoluşsal yönelimli ve danışanda derin felsefi değişiklikler yaratmayı amaçlatan bir danışma kuramıdır. ADDT’ye göre; inançlar duygusal tepkilere ya neden olurlar ya da katkıda bulunurlar. İşlevsel olmayan ya da akılcı olmayan olarak adlandırılan bu inançlar “mantıksal olarak yanlış, deneyimlenen gerçeklikle uyumsuz ya da bir kişinin uzun süreli amaçları ile çelişik düşünceler” olarak tanımlanabilir (Weinrach, 1996).

ADDT insanların birçok sıkıntısının aslında kendi ürünleri olduğunu söylemektedir. Mesela, kişi kendisine şöyle seslenmektedir.

“Diğerleri tarafından sevilmeyi, onaylanmayı istiyorum ve kesinlikle öyle olmalıyım.”

Ya da

“Bana karşı şefkatli ve adil davranmalılar.”

Yukarıdaki cümlelerin ilki akılcı olmayan bir düşüncedir ve kişi bu beklentilerine ulaşamazsa mutlak bir şekilde depresyon, umutsuzluk ve kaygı

yaşayacaktır. İkinci cümle ise; kişiye öfke ve kızgınlık yaratma potansiyeli taşımaktadır. Bir başka düşünce ise;

“Hayatımın hoş, adil ve kolay olmasını; istediğim şeylere ulaşmayı ve istemediklerimin benden uzak olmalarını tercih ediyorum. Eğer böyle olmazsa hayatım korkunç, feci, içinden çıkılmaz bir hal alır ve hiçbir şeyden zevk alamam” şeklinde kurulabilir. Sonuç yine aynıdır söz konusu beklenti eğer karşılanmazsa kişi mutlak bir şekilde umutsuzluğa ve duygusal anlamda çökkünlüğe gömülecektir (Ellis, Shaugnessy ve Mahan, 2003). İşte ADDT kişilerin sahip oldukları bu inançları değiştirerek sonuçta yaşamış oldukları olumsuz duygularında değişeceğini savunmaktadır.

ADDT'ye göre, duygular, temelde hayatta kalma ve mutluluk amaçlarımıza eşlik ederler ve vazgeçilmezdirler. Ancak bazen sahip olduğumuz inançlarımıza paralel olarak yaşamış olduğumuz duygularımız nesnel gerçeklik ile uygun düşmez ve abartılı olarak ifade bulur, böyle durumlarda artık duygular hayatta kalma ve mutluluk amaçlarına hizmet etmemeye başlarlar. Duygularımız amaçlarımıza ulaşmamızda yardımcı oldukları zaman, bunlara sağlıklı duygular, temel amaçlarımıza ulaşmamıza engel oldukları zaman ise bunlara sağlıklı duygular adını verebiliriz. Aynı şekilde ADDT akılcı ve akılcı olmayan düşünceleri de birbirlerinden ayırmaktadır. Akılcı düşünüş normalde sağlıklı duygulara, akılcı olmayan düşünce ise sağlıklı olmayan duygulara neden olur.

Akılcı düşüncenin beş temel özelliği vardır.

- Akılcı düşünceler, toplumsal gerçekliği, içinde yaşamayı seçtiğimiz toplumun “gerçeklerini” ve kurallarını kabul eder ve büyük ölçüde bu kurallara uyar.

- Akılcı bir düşünceye göre hareket edildiğinde, bu düşünce çok büyük bir olasılıkla yaşamın korunmasına hizmet eder.

- Akılcı düşünceye göre hareket edildiğinde, bunlar kişisel olarak seçtiğimiz amaçlarımızı en kısa sürede ve en etkili biçimde gerçekleştirmemize yardımcı olur.

- Akılcı düşünceler iç çatışmalarımızı en aza indirir ve çevremizi sabote etmemizi engeller.

- Akılcı düşünceler, sağlıklı duygular ve davranışlar, toplumsal çıkarları da dikkate alır. İçinde yaşanılan insan topluluğunun ve bir bütün olarak insan ırkının mutluluğunu korumaya, sürdürmeye ve artırmaya yardımcı olur (Ellis ve Harper, 2005).

Ellis'e göre, psikopatoloji uyumsuz ve akılcı olmayan fikirlerden kaynaklanmaktadır (Rush ve Beck 2000). Akılcı olmayan inançlar deneyimsel olarak desteklenmeyen, faydacı olmayan ve talepkar isteklerdir. Akılcı inançlar ise daha fazla deneyimsel desteğe sahip olan, faydacı ve talepkarlıktan ziyade tercih eylemini içinde barındırmaktadır (Akt. David, Scnur ve Birk, 2004).

### **II.2.3 ADDT'nin İnsan Doğasına Bakışı**

ADDT insan davranışının hem genetik hem de çevresel değişkenlerden etkilendiğini vurgulamaktadır (Ellis ve Harper, 1995; Gardner, 1999; Köroğlu, 2005). ADDT'ye göre tüm insanlar doğuştan kendi huzurlarını kaçırma yeteneği (Muran, 1991) ve öz yıkıcı (self-defeating) eğilimleriyle doğar. Başarısızlık, kabul edilmeme gibi kimi şeyler onların amaçlarına ulaşmada karşılarına çıktığında kimi insanlar üzüntü, hayal kırıklığı ve engellenmişlik gibi daha sağlıklı duygular hissederken kimileri ise, dehşet, panik, depresif duygular, keder (self-pitying) ve yeterliğine ilişkin yoğun şüphe hissetmeyi tercih ederler (McGinn, 1997). ADDT'ye

göre aynı uyarıcıya ilişkin verilen farklı tepkiler kişilerin sahip oldukları bilişsel sistemlerinden kaynaklanmaktadır.

Kişilerin kalıtsal özellikleri gibi çevresel faktörler de davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Örneğin; gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların kültürel yapıları işlerin oldukça hızlı yapıldığı (fast foods culture), faydacılık ve “biran önce memnunluk” (immediate gratification) ilkesi üzerine kurulmaktadır. Ekonomik sistem kısa-sürelî mutlulukları daha ön plana çıkarmaktadır (Ellis, Shaugnessy ve Mahan, 2003). Bu ekonomik sistem içerisinde yaşayan bireylerin uzun süreli mutluluklar yerine kısa süreli hazların peşinden gitmesi, artan rekabet koşulları yüzünden kendilerine her zaman daha iyi olmaları gerektiği şeklinde bir düsturu benimsemeleri ve başarısızlıklarını büyük kayıplar olarak algılamaları doğaldır.

ADDT’ye göre kişiler ancak uzun süreli mutluluğu kısa süreli mutluluğa yeğledikleri takdirde kendilerini sağlıklı bir şekilde var edebilirler.

*“Benzer bir biçimde, birincil olarak yakın gelecekteki iyiliğinizin üzerine odaklanırsanız, neredeyse kaçınılmaz olarak gelecekteki olası zevklerinizi baltalarsınız. “Bu gün için yaşayın, çünkü yarın ölebilirsiniz”, son derece akla yatkın bir felsefe gibi görünebilir, ama yarın ölmeniz kuvvetle muhtemeldir. Ne var ki çoğu zaman seksenli ve üstü yılların olgunluğunu da yaşarsınız; yalnızca bugün için yaşarsanız, yarınlarınız büyük olasılıkla zor geçecektir. Öte yandan, yalnızca yarın için yaşarsanız, bugününüzü aşırı tedbirli ve sönük geçirirsiniz. O zaman da uzun vadede kendi amaçlarınızı baltalamış olursunuz” (Ellis ve Harper, 2005).*

ADDT'nin altı prensibi bulunmaktadır.

- Biliş, insan duygusunun en önemli belirleyicisidir. Bunun anlamı şudur.

İnsanlar ne düşünürlerse onu hissederler

- İşlevsel olmayan düşünceler duygusal sıkıntının esas belirleyicisidir.

Patolojilerin birçoğu işlevsel olmayan düşünce süreçlerinin sonuçları olarak ortaya çıkmaktadır.

- Duygusal bozuklukların nedeni çoğunlukla rasyonel olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır.

- Çoklu faktörler etkilidir, genetik ve çevresel etkiler irrasyonel düşüncenin ya da patolojinin etiyolojik temelidir

- ADDT geçmişe nazaran davranışın şu anını daha çok vurgulamaktadır. Çünkü kişiyi asıl rahatsız eden şey geçmişte yaşadığı olay değil o olaya ilişkin düşüncesinin bu an içinde de kişinin kendisine söylüyor olduğudur.

- Son olarak ADDT inançları değiştirilebileceğine ama bu değişimin oldukça sancılı olacağına vurgu yapmaktadır (Weinrach, 1996).

ADDT'ye göre insan algılayan, düşünen, hareket eden ve hisseden bir varlıktır. Kişinin tümüyle akılcı ya da duygusal olması mümkün değildir. Ancak kimi insanlar düşünmeye daha öncelik verir ve olayları rasyonel bir şekilde değerlendirirken kimileri de hissetmeye öncelik verirler. İkinci gruptakiler, ilk gruptakilerden farklı bir biçimde düşünür ve dolayısıyla, hissetmeye üstünlük tanırırlar. İlk gruptakiler ise daha sakin ve önyargısız bir bilişle düşünmeye öncelik verirler (Ellis ve Harper, 2005).



## II.2.4 ADDT'nin Temel İlkeleri

ADDT'nin temel ilkesi, insanların duygularının en önemli belirleyicisinin biliş, diğer deyişle düşünce olduğudur. Yalın bir deyişle “Ne düşünüyorsak onu hissederiz”. Bizim kendimizi iyi ya da kötü hissetmemizi belirleyen, olaylar ya da diğer insanlar değildir; biz öyle düşündüğümüz için öyle hissederiz. Ne olup bitiyorsa bu bizim bilişsel dünyamızda olup bitmektedir. Gösterdiğimiz duygusal tepkilerin doğrudan sorumlusu bizim algılarımız, daha doğrusu algılarımıza ilişkin kendi değerlendirmelerimizdir. Dünya bir aynadır ne düşünüyorsak dışarıda da onu görürüz.

İkinci ilke, ruhsal rahatsızlığımızın başlıca belirleyicisinin işlevsel olmayan düşünce biçimimiz olduğu ilkesidir. İşlevsel olmayan düşünce biçimi, abartma, aşırı yalına indirgeme, aşırı genelleme, mantıksız, geçersiz varsayımlarda bulunma, yanlış çıkarımlar yapma, salt iyi ya da kötü, salt doğru ya da yanlış gibi saltçı düşünce ile kendini gösterir.

Yaşadığımız sıkıntı, akılcı olmayan düşünce biçimimizden kaynaklanıyorsa, yaşadığımız sıkıntıyla başa çıkmanın başlıca yolu da düşünce biçimimizi değiştirmektir.

Hem genetik, hem de çevresel etkenleri kapsayan birçok etken, akılcı olmayan bir biçimde düşünmemize neden olabilir. Akılcı olmayan yerleşik düşüncelerin böylesine yaygın olmasından anlaşılacağı gibi, bu tür düşüncelere kolaylıkla inanma eğilimimiz vardır, öte yandan içinde yaşadığımız kültür de çoğu zaman bu yerleşik düşüncelerin özgül içeriğini destekliyor gibi görünmektedir.

ADDT kuramı, gösterdiğimiz davranışların üzerinde geçmiş etkilerden çok bu günün etkilerinin olduğu üzerinde durur. Bir psikopatolojinin ortaya çıkmasından

kalıtsal ve çevresel etkenler önemli oluyorsa da bunların neden süregidiyor olduğunu anlamamızı sağlayacak olan etkenler değildir.

ADDT'nin diğer bir ilkesi, hiç kolay olmasa da, yerleşik düşüncelerin değiştirilebileceği ilkesidir. Akılcı olmayan düşüncelerin değiştirilmesi, bunları tanımayı, üzerine gitmeyi ve bakış açısını değiştirmek için etkin ve sürekli bir çaba göstermeyi gerektirir; böylece yaşanan ruhsal sıkıntılar azalacaktır (Köroğlu, 2005).

ADDT danışanların davranışlarını şekillendiren işlevsel olmayan düşüncelerini işlevsel olanlarla değiştirebilmek için danışanın üç içgöründen biri ya da birden fazlasını kazanmasını amaçlamaktadır. Bu içgörüler;

Birinci tür içgörü: insanlar ne düşündüklerine göre birtakım duygular yaşarlar ve insanların duyguları, davranışları ve düşünceleri birbirleriyle karşılıklı bir ilişki, bir etkileşim içindedir. İnsanlar, istenmedik bir takım olaylarla karşılaştıklarında, bilinçli olarak ya da bilinçdışı bir düzeyde, akılcı ya da akılcı olmayan bir biçimde düşünürler. Akılcı düşünceleri, onlarda üzüntü gibi olumsuz bir takım sağlıklı duygulara yol açarken, akılcı olmayan düşünceleri onlarda kaygı, çökkünlük gibi olumsuz bir takım sağlıklı olmayan duygulara yol açar. Kişinin başına ne geldiğine ilişkin algısı hakkında ne düşündüğü ve bunu nasıl değerlendirdiği yaşadığı duyguların başlıca nedenidir.

İkinci Tür İçgörü: Kişi, akılcı olmayan yerleşik düşüncelerini nasıl ve ne zaman elde etmiş olursa olsun, bugün için de bu düşüncelerini sürdürmeyi yine kendi tercih etmektedir.

Üçüncü Tür İçgörü: Kişinin, kişiliğini ve kendine gereksiz rahatsızlık veren güçlü eğilimlerini değiştirmesinin büyü bir yolu yoktur. Kişi, ancak, akılcı olmayan yerleşik düşüncelerini değiştirmesini, dolayısıyla sağlıklı olmayan

duygularını bırakmasını sağlayacak bir biçimde çalışarak ve sürekli uygulamalar yaparak temel bir kişilik değişikliği yaratabilir (Koroğlu, 2005).

ADDT bilimsel düşünceyi ve deneysel yaklaşımı savunur. Danışanın öne sürdüğü her yerleşik düşünceye karşı ADDT “Bu düşüncenizin doğru olduğuna ilişkin ne gibi kanıtlarınız var?” diye sorar. Bu yaklaşımda danışanların bir bilim adamı/kadını gibi doğru bir takım bilgiler edinmeleri, elde ettikleri kanıtları mantıksal bir biçimde kullanmaları ve kendilerine yararlı olacak yeni bir takım düşünceler oluşturmaları beklenir.

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

Kişinin söz konusu değerleri edinebilmesi için ADDT tarafından tanımlanan on iki alt amaç bulunmaktadır.

- Kendiyle İlgilenme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, kendi ilgilerini, başkalarının ilgilerinden bir parça yukarıda tutma eğilimi gösterirler.

- Toplumla İlgilenme: Çoğu insan toplumsal bir yapı içerisinde yaşamayı seçer. Böylece kendini daha rahat ve mutlu olarak duyumsar; toplumsal ahlaki değerlere göre davranacak, başkalarının haklarını koruyacak ve yaşadığı toplumun sürekliliğini korumasına yardımcı olacak biçimde akıllıca davranır.

- Kendini Yönlendirme: Kendi yaşamımızın birincil sorumluluğunu yine kendimizin taşıdığını bilmemiz gerekir.

- Hoşgörü: Kendimizin ya da başkalarının yanlışlar yapabilmesine izin vermemiz ruh sağlığımız açısından yararlı olur.

- Esneklik: Katı, önyargılı ve değişmez kurallara bağlı olmak mutlu olmayı zorlaştırır.

- Belirsizlikleri Kabul Etme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler her şeyin öngörülebilir olduğu beklentisi içinde değildir.

- Katılım: Çoğu insan kendisinin dışındaki bir şeye etkin katılımında bulunduğu zaman, kendinden geçercesine yoğun bir katılım yaşandığı zaman çok daha mutlu olur. Kişinin yaratıcı etkinliğinin olması ve kişiler arası bir katılımında bulunması daha mutlu bir yaşam kurmasını sağlar.

- Kendini Olduğu Gibi Kabul Etme: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler kendilerini koşulsuz olarak kabul ederler; bu kişiler kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma, başkalarına göre değerlendirme, derecelendirme ya da sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içinde değildirler.

- Risk Alma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, risk alma konusunda isteklidirler ve yapmak istediklerini yapma çabası içinde oldukları sırada kendilerini, delicesine bir yüreklilik gösteriyormuş gibi değil, anlamlı bir serüven içindeymiş gibi duyumsarlar.

- Gerçekçi Beklentiler İçinde Olma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, ulaşılabilir olmayan amaçlar için zaman harcamazlar ya da gerçekçi olmayan bir yetkincilik peşinde koşmazlar.

- Engellenme eşiğini yüksek tutma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, değiştirebilecekleri koşulları değiştirmeye çalışırlar, değiştiremeyeceklerine yakınmaksızın katlanabilmeyi öğrenmişlerdir.

Kendi sorumluluğunu taşıma: Ruhsal açıdan sağlıklı bireyler, kendi düşünceleri, duyguları ya da davranışlarının sorumluluğunu, başkalarını, dünyayı ya da yazgılarını suçlamaksızın kabul ederler(Köroğlu, 2005).

## II.2.5 ABC Modeli

Ellis, insanların düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi formülize etmek amacıyla ABC modelini önermektedir. Bu modele göre;

“A” (Aktivating Event) harekete geçiren bir olay

“B” (Beliefs) Olay hakkındaki kişinin değerlendirmeleri, yorumları

“C” (Consequences) Sonuç olarak yaşanan duygu ve davranışlar (Muran, 1991).

Ellis’e göre danışanlar sahip oldukları inançların ya da bu inançların etkilerinden pek de haberdar değildirler. Bu nedenle danışan alelacele üzüntüsüne neden olan “olay” üzerine odaklanır (Gardner, 1999).

### Olay

Danışanlar yaşamlarında sorunlu bir olaydan söz ederlerken danışman olayın üç ögesi üzerine düşünmelidir. (1) olayın ne olduğu, (2) ne olduğuna ilişkin danışanın ne algıladığı, (3) ne olduğunu danışanın nasıl değerlendirdiği. Bu üç ögenin ilk ikisi yaşanan olayın değişik yönleri iken, üçüncüsü danışanın düşünme stili ile ilgilidir. Bu nedenle nesnel gerçeklik ile algılanan gerçeklik arasında bir ayırım yapılır. Algılanan gerçeklik, danışanın gerçekliği tanımladığı biçimindedir.

Nesnel gerçeklik ise, gerçekliğin ne olduğuna ilişkin üzerinde genel olarak görüş birliğine varılabilecek biçimdir.

Danışanlar genellikle duygusal sorunları olduğu için uzman yardımına gerek duyarlar ve bu duygusal sıkıntılarının belirli bir olaydan kaynaklandığı inancı içindedirler. Bazı zamanlarda danışanların olayı tanımlaması oldukça bulanıktır. Bu tip durumlarda şu yollar izlenebilir.

- Danışanın diliyle konuşarak onun deneyimlerinden bir takım veriler elde edilmeye çalışılabilir.

- Ayrıntılı bir takım sorular sorularak olayın çerçevesi daraltılmaya çalışılabilir.

- Dağınık olmaktan kaçınıp belirli bir yol izlenerek soruna odaklanılmaya çalışılır.

- Soyutlamalardan kaçınılır.

- Son zamanlarda yaşanan bir takım yaşam örnekleri sorulur.

- Yakın bir geçmişte olan ya da yakın bir gelecekte olması beklenen yaşam değişiklikleri sorulur.

- Yaşantıların bir çizelgesinin tutulması istenir (Köroğlu, 2005).

### **Yerleşik Düşünce (İnanç)**

Yerleşik düşünceler diğer bilişsel davranışçı terapilerde olduğu gibi ADDT'de de yine merkezde yer almaktadır. Ellis'e göre iki tip düşünce bulunmaktadır. Bunlar akılcı düşünceler ve akılcı olmayan düşünceler olarak adlandırılmıştır. Akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin özellikler aşağıda belirtilmektedir.

- Akılcı düşüncelerin iç tutarlılığı vardır, mantıklıdır ve mevcut gerçeklikle örtüşmektedirler.

- Akılcı düşünceler deneysel olarak doğrulanabilir, kanıtlarla desteklenebilir.
- Akılcı yerleşik düşünceler saltçı ve koşuksuz değildir, koşullara göre değişken ve görecelidir.
- Akılcı yerleşik düşünceler olumlu ya da olumsuz uyum sağlayan duygulara yol açarlar
- Akılcı yerleşik düşünceler kişinin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar.

Öte yandan akılcı olmayan yerleşik düşünceler değişik ve yukarıda sıralananların tam tersi bir takım özelliklere sahiptirler.

- Akılcı olmayan yerleşik düşünceler mantıksal açıdan tutarsızdırlar. Yanlış önermelerle başlarlar ve yanlış çıkarımlara neden olurlar.
- Akılcı olmayan yerleşik düşünceler deneysel olarak sınanmaya müsait değildirler.
- Akılcı olmayan yerleşik düşünceler saltçı ve dogmatiktirler. İstekler ve dilekler yerine, olmazsa olmazlar ve dayatmalar hâkimdir. Kişinin kendisine (-yapmalıyım, onaylanmalıyım vb.) başkalarına (beni sevmelisin, beni onaylamalısın vb.) ve dünyaya (bana adil olunmalı, ne istiyorsam kısa süre içerisinde verilmeli vb.) -meli, -malılar olarak tanımlanabilir (Köroğlu, 2005).

### **Sonuç**

Danışanlar yaşamış oldukları zorlu yaşam deneyimlerinden sonra bir takım rahatsız edici duygularla baş edemedikleri için uzman yardımına gereksinim duyarlar. Ancak bütün bu duygular değiştirilmesi gereken ya da hissedilmemesi gereken duygular değildir. ADDT kuramı duyguların istenmedik olduğunu söylemez tam tersine onların yaşamanın tuzu-biberi olduğunu ve yaşamın duyguların göz ardı edilmesiyle sürdürülemeyeceğini savunur. ADDT yaklaşımı zararlı duygulardan

yararlı duygulardan ayırt etmeyi amaçlar. Burada zararlı duygular kişileri yaşam amaçlarına ulaşmalarına engel olan, yaşamaktan zevk almayı erteleyen ve kişinin kendisine zarar veren bir takım davranışlar sergilemesini sağlayan duygulardır. Bunlar çoğu zaman olumsuz duygular olmaktan çok kişiyi rahatsız eden sağlıklı duygulardır.

Bunun yanı sıra sağlıklı duygulardan nicel ve nitel olarak ayrılabilen uyum yönelimli olumsuz duygular bulunmaktadır. Bu duygular çok yoğun ve olumsuz olarak algılandıklarında bile kişi tarafından “rahatsızlık veren, acı çektiren” duygular olarak duyumsanmazlar.

Davranışsal açıdan, rahatsızlık veren duygular, kişinin kendisine zarar veren bir takım davranışlara yol açabilirler ya da kişinin sorun çözme becerilerini kitleyebilirler.

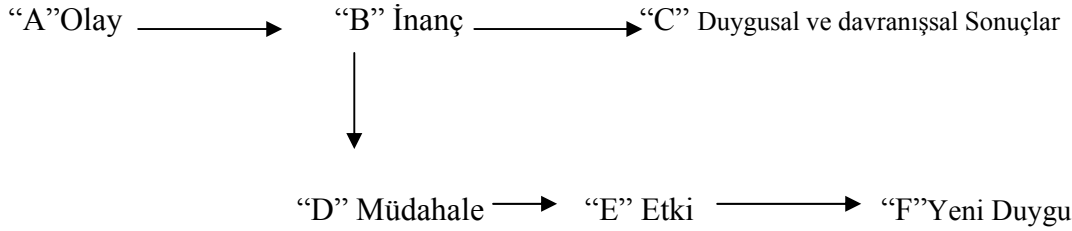
Bilişsel açıdan, rahatsızlık veren duygular aşırı yüklü, akılcı olmayan düşüncelerle birlikte bulunurlar.

Toplumsal açıdan, rahatsızlık veren duyguların, başkalarında, eş duyum ya da dayanak olma yerine cezalandırma ya da kaçınma davranışları doğurma olasılığı daha yüksektir.

Terapinin en önde gelen amaçlarından biri, kişinin acı çektiren dolayısıyla işlevselliğini bozan duygularını, olumsuz olsalar bile uyumu bozmayan duygulara dönüştürmektir (Köroğlu, 2005).

Kimi zamanlar “ABCDEF” süreci olarak da ifade edilen süreç Corey (1991) tarafından aşağıdaki şekilde şematize edilmektedir (Akt. Türküm, 1996).





Bu şemada “A” harekete geçiren olayı, “B” olayla ilgili inançları, “C” inançların tetiklediği duygu ve davranışları, “D” (Disputing İntervention) inançları çürütmeye ilişkin ADDT müdahalesini, “E” (effect) yapılan müdahalenin etkisini, “F” (new feeling) müdahale sonrasında danışanda ortaya çıkan yeni duygular olarak sembolleştirilmiştir (Akt. Türküm, 1996).

“Sonuç” olarak görülebilecek birtakım duygu ve davranışların kendileri de rahatsızlığı ortaya çıkaran “Olay”lar haline gelebilirler. Söz gelimi kişi üzgün olmaktan dolayı kaygı yaşayabilir yani sorunları nedeniyle kendisine yeni sorunlar yaratabilir.

Olay 1: Reddedileceğini düşünme

Yerleşik Düşünce 1: Hiç reddedilmemeliyim

Sonuç 1: Kaygı

Olay 2: Yaşanılan Kaygı

Yerleşik Düşünce 2: Hiç kaygı duymamalıyım

Sonuç 2: Kaygının artması

Aynı düşünce sistemi öğrencilerle çalışılırken de gözlenebilir.

O1: öğretmenim beni eleştirdi

Y1: Eleştirilmeye gelemem

S1 : Kaçınma

O2: Kaçınma

Y2: Sorunlarımla yüzleşememem yetersiz olduğumu gösterir

S2: Utanma (Köroğlu, 2005).

## II.2.6 Duygular, İşlevsel (Akılcı) Olmayan Düşünceler ve Davranışlar

Zorlu yaşam deneyimleri ardından iki farklı davranış örüntüsünden birini sergileriz. Örneğin diyelim ki; hazırlamakta olduğunuz tez, juri üyeleri tarafından bilimsel açıdan uygun bulunmadı. Vereceğiniz tepkilerin muhteviyatı sınırsız olmakla birlikte, Bilişsel Davranışçı bakış açısına göre, tepkileriniz aslında iki temel kategoride değerlendirilebilir. İlk kategoride; bu olayın başınıza gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünüp dehşete kapılıp, derin bir umutsuzluğun içine gömülebilirsiniz. Diğer kategorideki gösterebileceğiniz tepki ise; başarısızlığın kaynaklarını araştırmak ve başarısızlığınıza üzülme ve benzer hataları yapmamak için ölçülü bir pişmanlık duymak olabilir. Bilişsel davranışçı bakış açısına göre, ilk kategorideki tepkiniz mevcut sorun ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabileceğiniz çözüm alternatiflerini size sunmadığı için işlevsel olmayan bir davranış biçimidir. İkinci kategorideki tepkiniz ise, hem sorunu çözmek için çeşitli alternatifleri sınamakta hem de sorun durumun yaşattığı olumsuz duyguların işlevsel bir şekilde yaşanmasına izin vermektedir. Ellis ve DiGiuseppe'e göre (1993), işlevsel olumsuz duygular (başarısızlığın ardından üzülme, pişmanlık duymak), olumsuz yaşam deneyimlerine ilişkin rasyonel inançlar ve uyumlu davranışlar ile ilişkiliyken; işlevsel olmayan olumsuz duygular (dehşete kapılma, derin bir karamsarlık hissetmek) yine aynı olumsuz yaşam olaylarına ilişkin rasyonel olmayan düşünceler ve uyumsuz davranış biçimleriyle ilişkilidir.

Ellis'e göre (1994), olumsuz duyguların altındaki en önemli neden stresli durumlara ilişkin inançlardır. Rasyonel olmayan inançlar ise deneysel olarak test edilmeye müsait ya da kullanılabilir olmayan ve çoğunlukla zorunluluk yansıtmaktadırlar. Zorunluluklar kişinin kendisine, başkalarına ya da yaşam durumlarına ilişkin -meli, -malılarla ifade edilmektedir. Rasyonel inançlar ise

objektif olarak sınanabilir, faydacı ve zorunluluktan çok tercih olarak ifade edilmektedirler (Akt. David, Montgomery, Macavei ve Bovbjerg, 2005).

Akılcı olmayan yerleşik düşünce süreçleri başlıca dört eksenle ele alınabilir.

#### **Dayatmacılık:**

İsteklerin ya da yeğlemelerin yerine dayatmalarda bulunma eğilimidir. Konuşma sırasında “-meli,-malı” gibi eklerin cümle içerisinde bulunmasına ek olarak “zorunda olma” ifadelerine de sık bir şekilde yer verilir.

#### **Korkunç görme:**

Olaylar için aşırı ve abartılı olumsuz değerlendirmelerde bulunmadır. Korkunç görme sıkıntı yaratan olaya yüklenen aşırı bir abartıdır. Başka bir deyişle “pireyi deve yapma”dır.

#### **İnsanlara genel bir değer biçme**

Kendisine ya da başkalarına ilişkin genel değerlendirmelerde bulunma ya da kötülemedir. İnsanların sahip oldukları özelliklerin gün be gün değiştiği göz ardı edilir. Kişilerin yalnızca belirli bir takım özelliklerinden yola çıkıp kişiler hakkında genel hükümlere varılır ve bu hükümlerin değişmeyeceği varsayılır.

#### **Engellenme eşiğinin düşük olması**

Kişinin bir olayın verdiği rahatsızlığa katlanamayacağına ilişkin algısıdır. “Buna dayanmam”, “Buna katlanmam” şeklinde dile getirilen cümleler mevcut sorunun katlanılamayacak olduğuna ilişkin bir kehanetin sergilenmesine neden olurlar. Kişinin engellenme eşiğinin düşük olması, ona birçok amacına ulaşmasında engel yaratır. Bunun için danışanlara katlanabileceklerini gösteren yaşantılar üzerine gitme ödevleri verilir (Koroğlu, 2005).

Yukarıda belirtilen akılcı olmayan düşünce eksenleri insanların aşağıda sıralandığı üzere akılcı olmayan düşüncelerini hazırlarlar.

- Herkes beni sevmeli ve onaylamalı (eğer böyle olmazsa kendimi kötü ve sevimsiz hissederim)

- Her zaman yapmalı, başarmalı ve “en tepesinde” olmalıyım. (eğer yapamazsam, yetersiz yeteneksiz başarısız ve umutsuz olurum)

- Günahkâr ve kötü şeyler işleyen insanlar şiddetle cezalandırılmalılar (Eğer insanlar yaptıklarından ötürü bunun bedelini ödemezlerse sahip olduğum doğrular paramparça olurlar)

- Olaylar istediğim ve planladığım gibi gitmezlerse, bu korkunçtur, ben tabii ki çok rahatsız olurum. Ayakta kalamam

- Dış olaylar, örneğin diğer insanlar, garip bir topluluk ya da kötü şans benim mutsuz olmamın en büyük nedenleridir. Bundan başka benim dış olayların hepsini birden kontrol etme gücüm yok, bu nedenle üzüntüm ya da diğer kaygılarım için herhangi bir şey yapamıyorum.

- Durum korkutucu ya da kötüye doğru gittiğinde her zaman üzüntüyü yaratan şeyden ya kaçarsınız ya kaçamazsınız.

- Sorun yaratan durumu görmezden gelmek ya da kaçınmak, benim için o sorunla yüzleşip doğru bir düzenleme yapabilmek için sorumluluğumu almaktan daha kolay bir yoldur.

- Birisine ihtiyacım var – genellikle belirli bir insana – benimle ve güvенеbileceğim birisi (çünkü ben hiçbir şeyi tek başıma yapamam)

- Sorunu çözmek şimdi için o kadar uzun bir iş ki, şu anda bu problem hakkında herhangi bir şey yapamam.

- Yakın bir arkadaşımın ciddi bir sorun yaşadığında fazlasıyla yıkılmak benim doğam.

- Bu şekilde olmasından hoşlanmadığımı hissediyorum, fakat yardım edemem. Şimdi onu kabul etmem ve kendi duygularımdan uzaklaşmam lazım.

- Her problemde oralarda bir yerde bir çözüm olduğunu biliyorum. Onu bulmalıyım (eğer bulamazsam mutsuz olurum)

Morris ve Kanitz (1975) Ellis tarafından önerilen akılcı olmayan düşünceleri iki kategoride sınıflandırmaktadır. Bu kategorilerin ilki kişilerin sıklıkla kullandıkları, panik ve kendini kınama düşüncesine neden olan irrasyonel inançlar diğeri de kişinin kendinden şüphe etmesini ve böylece sinirli ve engellenme eşiğinin düşmesi olarak kendini gösteren irrasyonel inançlardır.

İlk kategoriye dâhil edilebilecek altı inanç aşağıdadır.

- Bir yetişkin için sosyal çevresindeki neredeyse herkes tarafından onaylanmak ve sevilme vazgeçilemez bir ihtiyaçtır.

- İnsan mutluluğunun nedenleri dış kaynaklıdır. Kişilerin kendi üzüntü ve rahatsızlıklarını kontrol yetenekleri ya hiç yoktur ya da çok sınırlıdır.

- Bir kişinin geçmiş yaşantısı o kişinin bugünkü davranışları üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir.

- Eğer bir şey kişinin yaşamını çok güçlü bir şekilde etkilediyse bu etki sürekli bir şekilde devam edecektir.

- Her zaman doğru, mutlak ve mükemmel çözümler vardır. Eğer soruna ilişkin mükemmel bir çözüm bulunamazsa bu korkunç olur.

- Eğer bir şey korkutucu ve tehlikeliyse kişi onun hakkında endişelenmeli ve o şeyin olma ihtimali üzerinde durmalıdır.

Aşağıda sıklıkla kızgınlık ve düşük engellenme eşiği yaratan inançlar örneklenmektedir.

- Bazı insanlar kötü, hain ve alçaktırlar bu nedenle onların bu hainlikleri şiddetli bir şekilde cezalandırılmalıdır.
- Eğer olaylar kişinin öngördüğü şekilde gelişmezse bu içinden çıkılmaz ve korkunç bir şeydir.
- Yaşamdaki bazı sorumluluklar ve güçlüklerle yüzleşmektense onlardan kaçarak kurtulmaya çalışmak daha kolay bir yöntemdir.
- Bir kişi diğer insanların problemleri ve kargaşalarına çok üzülmemelidir.

Ellis yukarıda sıralanan on inancın gerçekliği çarpıtıldığı ve değişik düzeylerde duygusal sıkıntılara neden olduğuna değinmektedir (Gardner, 1999).

Talepler (demands) insanları saf –meli, –malı'lara iten katı fikirlerdir. Şu cümlelerle ifade edilirler: “Yapmalıyım”, “Yapmam gerekiyor”, “Yapmam lazım” bu değerlendirmeler kişiyi beklide olmadığı ya da olamayacağı bir şey haline getirmeyi amaçlamaktadır.

Bu değerlendirmeler saf ve tartışılmaz ifadelerdir ve mevcut şartlara karşı bir esneklik taşımamaktadır. Bu değerlendirmeler kişinin yaşam hedefleri hakkında talepkar beklentileridir. ADDT talepler (demands) yerine daha rasyonel bir tarz olan tercihleri (prefences) koymaktadır. Tercihler (prefences) daha esnektirler. “Tercih ediyorum”, “İstiyorum”, “Yeğliyorum” gibi cümlelerle ifade bulur. Bu ifade biçimi diğerine oranla daha değiştirilebilir, yaşam karşısında daha esnek ve daha az dayatmacıdır. Akılcıdır çünkü, diğer insanlardan kişisel amaçlarına ulaşma anlamında yardım alabilir. Diğer bir deyişle tercihler kişisel amaçlar hakkında esnek beklentilerdir (Tiba, 2003).

Duygular ise Ellis ve Harper' e göre (2005), belli bir tür yanlı, önyargılı ve güçlü bir biçimde değerlendirme içeren bir düşünceden kaynaklanır. Genel olarak duygu, kişinin yaşam olaylarını “olumlu” ya da “olumsuz” olarak etiketlemesinden kaynaklanır.

Öncelikle akılcı ve akılcı olmayan duyguları birbirlerinden ayırt etmeliyiz. Apaçık olarak dikkatsiz bir sürücünün korkuları, yırtıcı bir hayvana yaklaşmama, AIDS, elektrik kablolarına dokunamama vb. korkuları akılcıdır. Aynı zamanda başarısızlığın ya da bir kaybın ardından geçici olarak hayal kırıklığı, üzüntü yaşamak da öyledir. Birisi sizi aldattığında ya da yalan söylediğinde geçici olarak öfke de yaşanması akılcıdır. Durumu çözmek için farklı yollar tercih edilebilir ancak “ağlamak ve bağırarak” makul bir yol değildir çünkü bağırıp çağırmak sizin sorununuzu çözmez ve ayakta kalmanızı sağlamaz. Güçlü reaksiyonlar uzun bir süre devam ettirildiklerinde aşırı irrasyonel reaksiyonlar haline gelirler ki bazı uç duygusal durumlar temelde elimine edilmesi gereken irrasyonel duygular tarafından şiddetlendirilir. (<http://mentalhelp.net/psyhelp/chap14/chap14g.htm>).

### **II. 3. Bilişsel Terapi**

Özellikle depresyon tedavisi için geliştirilen Bilişsel Terapiye göre; önemli olan yaşanan olaylar değil bu olaylara ilişkin kişinin algıladığı gerçekliktir. Bilişsel Kurama göre var olan gerçeklik ile kişinin algılamış olduğu gerçeklik arasında ne kadar uyumsuzluk varsa kişinin ruhsal sağlığı da o oranda tehlikededir. Bilişsel Terapinin yaygın olarak kullanıldığı ilk bozukluk depresyon olmasına rağmen bugün depresyon dışında bir çok bozukluğun bilişsel formülasyonu yapılabilmekte ve

uygulamacılar tarafından bilişsel terapi teknikleri uygulanabilmektedir. Beck'e göre (1967) Bilişsel Terapinin 4 temel ögesi bulunmaktadır.

1. Olumsuz Üçlü: kişi; kendisini, çevresini ve geleceği olumsuz olarak algılamaktadır.
2. Olumsuz düşünceler çoğunlukla kişi tarafından farkına varılmadan otomatik bir şekilde ortaya çıkmaktadır.
3. Bilgi işlemede ve algıda sistematik hatalar oluşmaktadır.
4. Kişide temel işlevsel olmayan inançlar bulunmaktadır.(Akt. Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998)

### **Olumsuz Üçlü**

Bilişsel terapiye göre hastalar kendilerini değersiz, yetersiz, hem ahlaken hem de fiziksel olarak değersiz olduklarını düşünmektedir. Hasta geçmişte yaşamış olduğu hemen hemen tüm olaylardan kendisini sorumlu tutar ve başkaları tarafından beğenilmediğini düşünür. Olumsuz üçlünün diğer bir ögesi de hastanın çevresini olumsuz algılamasıdır, kişi dünyayı olduğundan daha zorlu daha yaşanılmaz olarak algılamakta ve bu nedenle geleceğe ilişkin olumsuz yüklemeler yapmaktadır.

### **Otomatik Düşünceler**

Bilişsel modele göre; insanların düşüncelerini ve bunlarla bağlantılı şekilde duygu ve davranışlarını etkileyen şey, herhangi bir durumun kendisi değil genellikle otomatik düşünceler biçiminde kendini belli eden, o duruma ilişkin yapmış olduğu yorumlardır (Beck, 2001). Beck'e göre otomatik düşünceler herkeste bulunur, yalnızca ruhsal problemleri olan kişilere özgü değildir. Otomatik düşünceler



planlanmadan, yargılamadan, çabuk bir şekilde belirirler ve işlevsel olmayan şemaları ya da sayıtları yansıtırlar. Bilişsel terapi özellikle depresyonun tedavisinde hastaya bu otomatik düşüncelerini yakalamasını ve bunları alternatif olanlarla değiştirmesini öğretmektedir. Bilişsel terapiye göre hasta; otomatik düşüncelerinin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel bir şekilde tepki göstererek genellikle duygularında olumlu bir değişimin yaşanmasını sağlayabilir (Beck, 2001).

### **Sistemik Hatalar**

- **Seçici Algılama:** Bir durumun seçici olarak bir ögesinin diğer ögelerinden daha önemli olarak algılanmasıdır.
- **Abartma:** Olumsuz olayları olduklarından daha karamsar olarak algılama
- **Küçümseme:** Yaşanılan olumlu olayları küçümseme
- **Aşırı Genelleme:** yaşanan bir olaydan yola çıkıp “genel geçer” kurallara ulaşma
- **Bireyselleştirme:** günlük aksiliklerde kişisel sorumluluğu abartma
- **Ya Hep Ya Da Hiç Tarzı Düşünme:** yaşanan olaylar iyi-kötü, olumlu-olumsuz gibi birbirlerinden uzak zıt çiftler olarak algılanır.
- **Keyfi Çıkarsama:** Olumsuz yargılara ulaşmak için ortada açık bir kanıt olmadan sanki kanıt varmış gibi yargılara ulaşma (Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998; Şimşek, 2003).

## II. 3.1. Bilişsel - Davranışçı Teknikler

### Sokratik Sorgulama

Hem Ellis hem de Beck tarafından kullanılan bu teknik. “Sistematik Sorgulama”, “Tümevarımcı mantık yürütme” ve “evrensel tanımlamalar” olmak üzere üç ögeden oluşmaktadır (Beck, 2001; Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998; Şimşek, 2003). Sokratik sorgulama uygulamaya başladığı erken dönemlerde ard arda gelen sorular yardımıyla değerlendirmelerinde mantık kurallarını kullanmalarını sağlamayı amaçlamaktaydı. Teknik bugün terapist ve hastanın “birlikte araştırma” tarzına dönüşmüştür. Sokratik yöntemle sorgulama danışanda varolduğuna inanılan cevapların ortaya çıkarılarak, kişinin kendisini fark etmesini kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

### Problem Çözme

Bilişsel terapiye göre; hastaların psikolojik bozukluklarına ek olarak aynı zamanda gerçek yaşam sorunları da bulunmaktadır. Terapist bu tür sorunlar hakkında bilgi alır ve “problem listeleri” oluşturur. Daha sonra her bir problem, üzerinde çalışılabilecek olumlu hedeflere dönüştürülür. Problem çözme becerileri hakkındaki eğitimle birlikte önceleri terapist/danışmanın daha aktif olduğu süreç zamanla hastanın problem çözme becerilerini kazanmasıyla hastanın aktif olduğu bir sürece dönüşür (Beck, 2001).

### Karar Verme

Psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin yaşamış oldukları problemlerden biri de karar verme sürecinde yaşamış oldukları zorlanmalardır. Terapist böyle bir durumda hastadan düşündüğü her bir seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını sıralamasını ister. Hasta tarafından önerilen her bir madde incelenir ve hasta için hangisinin daha ağır

bastığı araştırılır ve bu yöntemin kullanılmasıyla hastanın bir sonuca ulaşması için yardımcı olunur (Beck, 2001).

### **Davranışsal Deneyler**

Bilişsel davranışçı tekniklerin Sokratik sorgulama ile birlikte en çok kullanılan tekniklerinden birisi de davranışsal deneylerdir. Bu teknikte terapist hastanın işlevsel olmayan düşüncelerini, varsayımlarını inançlarını birer deney olarak çoğunlukla özellikle ev ödevleri olarak hastaya vermektedir. Bu teknikte örneğin hasta okuduğunu anlayamadığını savunuyorsa terapist hastanın bu düşüncesini sınaması için ona bir okuma materyali verebilir (Beck, 2001).

### **Etkinlik Planlama Ve İzleme**

Etkinlik çizelgesi içinde haftanın günleri ve saatleri cetvellerdir. Bu cetvel çeşitli amaçlarla kullanılabilir. Danışanın etkinliklerini izleme, olumsuz ruh durumlarının ölçümü, hoş ve zor etkinliklerin planlanması amacıyla kullanılabilir (Beck, 2001).

### **Aşamalı Yüzleştirme**

Bir hedefe ulaşabilmek için kişinin yol boyu yapması gereken pek çok iş vardır. Hastalar bazen, amaçları için adım atmak yerine, amaçlarından ne kadar uzakta olduklarını düşünerek umutsuzluğa düşmektedir. Bu nedenle belirli bir hedefe giden yoldaki basamakları bir grafik üzerinde göstermek genellikle yararlıdır (Beck, 2001).

### **Çifte Standart Tekniği**

Danışanlar başkalarının sorunlarına kendi sorunlarına nazaran daha nesnel yaklaşabilmektedir. Örneğin bir hasta sınavların yaklaşmasından dolayı panik yaşamakta bu panik nedeniyle yeterince çalışmamaktadır. Bu hastaya başka bir arkadaşının başına benzer şeyler gelseydi nasıl davranacağı ona nasıl yardım edeceği

sorulur. Hasta soruya vermiş olduğu yanıtla birlikte kendi durumuna ilişkin de bir iç görü geliştirebilir bazı çözümler kendisi içinde kullanabileceğini fark edebilir.

## **II. 3.2 Biblioterapi ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Bağdaştırılması**

Günümüzde standart psikolojik tedavi yöntemleri gittikçe eklettik tedavi yöntemlerine yerlerini devretmektedirler. Geçen yüzyılın başlarında yalnızca bir terapi biçiminin kullanıldığı ve bir odanın içinde terapist ile karşılıklı yapılan terapiler bu gün pek az klinisyen tarafından kullanılmakta ve tedavi ortamı birden fazla terapi yöntem ve tekniklerinin kullanıldığı, hastaların seçilmiş filmleri izlemesinden, kendine yardım kitaplarını okumasına, yaşanan sorunun dramatisasyonuna varana değin çeşitlilikler arz etmektedir. Eklettik çalışmalara oldukça uygun olan yaklaşımlardan biri olan Bilişsel Davranışçı yaklaşım ile örneğin Psikodramanın bağdaştırılabileceğine ilişkin kuramsal temel (Dökmen, 1995) ve deneysel uygulamalar (Hamamcı, 2002) başarılı sonuçlar üretmektedir. Dökmen'in (1995) Psikodrama ile Bilişsel davranışçılığın paralelliklerine ve ilişkisine değindiği çalışmasındaki bakış açısıyla benzer olarak; Biblioterapi de yeni bakış açılarının kazanılması için çeşitli örnekler sunmasından dolayı işlevsel olmayan düşüncelere alternatif düşüncelerin üretilmesi sürecini destekleyebilir. Bilişsel çarpıtmaların hikayede sunulması nedeniyle kişi yaşamış olduğu problemi doğru bir şekilde etiketleyip bilişsel çarpıtmalarının azalmasına imkan tanıyabilir. Biblioterapide de tıpkı psikodramada olduğu gibi aslında ortada tiyatro sahnesine benzer bir gösterim bulunmaktadır, bu gösterim okuma işlevinden ötürü hayali olmasına rağmen

uygulayıcılar hikayeleri katılımcılara oynatarak hem bilişsel davranışçı yaklaşımların hem de psikodramanın ortak kullandığı teknik olan rol oynamayı da sürecin içerisine katabilirler. Hikayeler aynı zamanda; Bilişsel davranışçı tekniklerden biri olan ev ödevleri olarak danışana/hastaya/gruba verilebilir ve hikayedeki karakter ile özdeşim işlevsel olmayan düşüncelerine ulaşmada yaşanan sorunları hafifletici olarak kullanılabilir.

## **II. 4. Kendini Gerçekleştirme (Self-Actualization)**

Kendini gerçekleştirme kavramını açıklamaya başlamadan önce, bu kavramı psikolojiye dâhil eden psikolojinin “üçüncü gücü” olarak anılan İnsancıl (Hümanistlik) Psikolojinin ortaya çıkmasına neden olan tarihsel sürecin gözden geçirilmesi yararlıdır.

1920 ve 1930’lar boyunca yapısalcılar ve işlevselciler, davranışçılar, geştalt psikolojisi ve psikanaliz kendi teorik bakış açılarını geliştirmekteydiler. Yüzyılın ortalarına doğru yapısalcılık (structuralism) gibi kimi okullar ortadan kalkarken işlevselcilik ile geştalt ekolleri de eski ayırıcı karakterlerini kaybetmiş ve bakış açıları giderek hâkim ekollere uymaya başlamıştır. 1950 ve 1960’lara gelindiğinde ise teorik yapısı itibariyle bozulmamış ve etkililiğini koruyan iki ekol kalmıştı. Bunlar davranışçılık (Behaviorism) ve psikanalizdi. 1960’lı yıllar özellikle psikoloji biliminin pek çok kuramsal bakış açısına ev sahipliği yapmış olan ABD için zorlu yıllardı, kamusal desteğini gün geçtikçe kaybeden Vietnam savaşı, öldürülen liderler, toplumda geniş bir taraftar toplayan hippie (hippie) hareketleri ve bu dönem insanının davranış örüntüsünü açıklamak için bu etkili iki ekol yetersiz kalmaya başlamışlardı. İnsancıl ekol bu dönemin bir yaklaşımı olarak psikolojinin ilgi alanına akıl ve beden yanına insan ruhunu da katmıştır. Ve 1960’lı yılların başında, başlarını

Abraham Maslow'un çektiği bir grup psikolog psikoloji de "üçüncü güç" adını verdikleri hareketlerini başlatmışlardır.

İnsancıl Psikolojinin basit temel prensipleri bulunmaktadır. Buna göre;

1. İnsan hakkında öğrenilebilecek bilginin pek azı hayvan davranışlarından öğrenilir. (Bu prensip Davranışçı Yaklaşım eleştirisi niteliğindedir.)
2. Öznel gerçeklik insan davranışını anlamak için başlıca kılavuzdur.
3. Bireysel çalışmalar toplumda grup içinde gözlenen birey'in verdiği çok daha işlevsel bilgi birikimi verir
4. Ana çaba insanı geliştiren ve zenginleştiren deneyimler üzerine olmalıdır.
5. Araştırmalarda insan problemlerinin çözümü için cevaplar aranmalıdır.
6. Psikolojinin amacı bir bütün olarak insan olmanın ne demek olduğuna yönelmelidir. (Hergenhahn, 1997).

İnsancıl (Humanistic) Psikoloji, davranışçı ve psikanalitik yaklaşımların bakış açılarının harmanlanmasını bünyesinde barındırır. Davranışçılar insan davranışlarının dış çevre tarafından kontrol edilebileceğine inanmaktaydılar. Psikanalitik yaklaşım ise insan davranışının kişinin kontrol edemediği iç kuvvetler tarafından oluşturulduğunu belirtmekteydi. Maslow ise bu iki yaklaşımın iç ya da dış kaynak indirgemeciliğini reddetmiş ve çağının aksine insan davranışının incelenmesinde hayvan ya da laboratuvar çalışmalarıyla oldukça az alakadar olmuştur (<http://facultyweb.cortland.edu/andersmd/MASLOW/THEORY.HTML>).

İnsancıl yaklaşıma göre; insan davranışları, hayvanlar üzerinden yapılan araştırma sonuçlarının basitçe genellemesi sonucunda bilinemez bu haliyle

davranışçı ekol insan davranışlarını yeterince anlamlandıramamaktadır. Diğer bir taraftan psikanalizde olduğu şekliyle tüm insan davranışları ve aslında tüm normal insan davranışları kişinin ulaşımının sınırlı olduğu bilinçdışından ve çokça patolojik olandan kalkılarak açıklanamaz.

Maslow'un ortaya attığı güdülenme teorisinde insan davranışı hem iç hem de dış kaynaklardan oluşmaktaydı.

Hümanistik psikoterapi değişik kültürlerin yaklaşımlarını kucaklamaktadır. Bu yaklaşımların her birinin belli bir eksen etrafında buldukları varsayılabilir. Bu duruş kaynağı antik yunan ve onun temellerini atan kadim Anadolu, Rönesans ve hatta Asya kaynaklarına değin uzanır. Tüm bu kültürlerin insan için tek bir yönelimi bulunmaktadır o da "Kendini Bil" sözüne yapmış oldukları vurgudur, değişik kültürler "Kendini bil" (know thyself) atasözünü değişik biçimlerde ancak hem aynı maksatla söylemişlerdir.

Her ne kadar, psikoloji tarihinde oldukça çeşitli kuramlar insanı bütünüyle açıklama amacını taşısalar da insancıl anlamın çekirdeğine ulaşabilen belki de tek ekol insancıl psikolojidir. İnsancılara göre; "kendini bil" demek basit ve önemsiz bir anlam taşımaktan ziyade ve tam da bunun tersi olarak derin ve anlamlıdır. "Kendini bilmek" kişinin hem kendisini sorgulayıp araştırması hem de kendi dışında var olan dünyaya ilişkin aynı araştırıcılığı göstermesinin diyalektik bir birlikteliğidir. Ancak yalnızca yaşamın anlamının ne olduğuna ilişkin sorgulama yetmez insancılara göre, kişi bununla birlikte uygun bir şekilde anlamlı bir hayatın içinde bu soruları tercüme etmelidir (Schneider ve Leitner, 2002).

## II. 4. 1.İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Tıpkı çağdaşları olan Ericson, Freud, Piaget gibi insan gelişiminin aşamalı bir doğası olduğunu düşünen Maslow'a göre; insan davranışlarının temelinde, yükselen ihtiyaçlar hiyerarşisi bulunmaktadır. Bu hiyerarşiye göre her bir doyurulmuş ihtiyaç bir üst ihtiyacın kapılarını aralar.

En temelde fizyolojik ihtiyaçlar ya da fizyolojik dürtüler (Physiological drives) bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar özellikle insan vücudunun yaşaya kalmasını devam ettirmesi için gerekli olan kandaki su miktarından tutunda tuz, protein vitamin gibi çeşitli yaşamsal maddelerden oluşmaktadır. Ancak Maslow'a göre; insanoğlunun/kızının tüm ihtiyaçları bu gibi homeostatik mekanizmalardan ibaret değildir (Maslow, 1943).

Bu ihtiyaçlar doyurulur doyurulmaz Maslow'un "Güvenlik İhtiyaçları" dediği ihtiyaçlar ortaya çıkar, ondan sonra aidiyet ve sevgi ihtiyacı arkasından saygı ihtiyacı ve son olarak da kendini gerçekleştirme ihtiyacı ortaya çıkar. En altta fizyolojik ihtiyaçlardan başlayan ve yükselerek tepe noktasında kendini gerçekleştirme ihtiyacı olan bir piramit olarak şematize edilen ihtiyaçlar ve ihtiyaçların doyurulması katı bir sıra takip etmez ama yine de bir alt ihtiyaç belli ölçüde doyurulmadan üst ihtiyaçlarla tanışmak olanaksızdır. Örneğin eğer, çocukluk döneminde sevgi ihtiyaçları hiç giderilmezse devam eden yetişkinlik döneminde doyumsuz nörotik ihtiyaçlar gelişebilir. Böylelikle doyurulmamış sevgi ihtiyacı içinde olan kişi doymak bilmez bir zorlama ile sevgi arayışına yönelebilir, böylelikle olgunlaşmasının önü tıkanır.

Yüksek (üst) seviye ve düşük seviye ihtiyaçlar arasında bazı farklılıklar vardır,

1. Yüksek ihtiyaçlar evrimsel gelişmede daha sonra gelirler
2. Yüksek ihtiyaçlar daha uzun sürelerde tatmin edilirler, ertelenebilirler

ve fiziksel olarak hayatta kalmak için daha az zorunludurlar.



3. Yüksek ihtiyaçların doyrulması sonucunda yaşanılan sevinç daha çok istenir ve daha çok huzur ve mutluluk verir.

4. Büyük değerler düşük ihtiyaçlardan ziyade yüksek ihtiyaçların doyrulmasının üstüne yerleştirilmiştir.

5. Yüksek ihtiyaçların doyrulması ardından yaşanan hoşnutluk, kişinin sevme kapasitesinin gelişmesine yol açar.

6. Daha yüksek ihtiyaçlarla uğraşma ve yaşanılan hoşnutluk arzu edilir sosyal sonuçlar doğurur. Örneğin kişi yalnızca kendi çıkarını düşünmeyen bir kişilik özelliğini geliştirir.

7. Daha yüksek düzeydeki hedeflere ulaşmada kendi kendine terapi ve psikoterapi daha etkili ve kolaydır.

İhtiyaçlar piramidinin üstlerine çıkıldıkça ihtiyaçlar sembolik bir hal almaya başlar. Alt seviye ihtiyaçlar sık bir şekilde dış çevreye bağlıdır yani temel fiziksel ihtiyaçlar ile güvenlik gibi ihtiyaçlar bir dış nesne ile ilişkiyi zorunlu kılar mesela; fizyolojik ihtiyaç olan yemek yemek ihtiyacının giderilmesi besinlere ulaşmayı zorunlu kılar, ancak yukarılara tırmandıkça ihtiyaçlar ve doyum neredeyse tamamen sembolik bir hal almaya başlar. Yalnızca kişinin kendisi, kendisinin ihtiyaçlarını tatmin eder hale gelir (Weinberg, 2005).

Maslow' a göre; ihtiyaçların doyrulması psikolojik sağlığı beraberinde getirir. Homeostazi teorisi bile tek başına yeterli değildir çünkü gelişim asla bitmez ve hiç bir zaman vücut statik bir dengeye ulaşmaz. Her bir ihtiyacı "stn" bir başka ihtiyaç izler ve her ihtiyaç, bir st düzeydeki ihtiyaç baskı yapmaya başlamadan önce belli bir derece doyrulmalıdır. Buradaki önemli kavram ihtiyaçların tümden değil de belli derece doyrulmasıdır. Maslow, alt ihtiyaçların tümden doyrulmasının hiyerarşinin bir st basamağına çıkmak için şart olmadığını ancak ihtiyacın belli bir

derece doyurulması gerektiğini savunmaktadır. İnsanların temel ihtiyaçları kısmen doyurulduğu gibi aynı zamanda kısmen de ihtiyaçlar doyurulmamaktadır. Maslow'un vermiş olduğu örneğe göre; örneğin bir insanın fizyolojik ihtiyaçları %85, güvenlik ihtiyaçları %70 sevgi ihtiyacı %50, kendine saygısı %40 ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı %10 doyurulmuş olabilir (Maslow, 1987).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi için de geçerli olmak üzere özellikle temel ihtiyaçların türün tüm bireylerinde aynı olmasını belirtmesi açısından kültürümüzde "armut dibine düşer" şeklinde uyarlanabilecek "ontogeny repeats phylogeny" atasözünü savunmaktadır. Maslow, temel ihtiyaçların aynı zamanda insana özgü ihtiyaçlar olduğunun altını çizmekte ve bu ihtiyaçların Homosapiens'in erken dönemlerinden bu yana var olduğunu belirtmektedir.

Evrimsel olarak alt düzey ihtiyaçlar olan fizyoloji, güvenlik, sevgi ve aidiyet tek bir bireyin evriminde de erken dönemlerde ortaya çıkmakta, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise görece yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendini hissettirmektedir.

Belli bir düzeydeki ihtiyaç doyurulduğunda kişisel kaynaklar bir üst ihtiyaca odaklanmaya başlar. Bir düzeydeki bir ihtiyacın uygun şekilde doyurulması aynı zamanda o ihtiyacın işlevsel olarak ortadan kalkmasına da neden olur. Örneğin bizler yaşamak için yemek ve suya ihtiyaç duymaktayız ancak bu ikisine ulaşma yollarımızın açık olduğunu bilsek bu fizyolojik ihtiyaç sahip olduğumuz kuvveti arttıramaz böyle olunca kaçırılan bir öğle yemeği fizyolojik ihtiyacın kabarmasına neden olmaz (Maslow, 1987) .

Maslow tarafından önerilen ihtiyaçlar hiyerarşisi, ihtiyaçlar piramidi ile şematize edilmektedir.

## İhtiyaçlar Piramidi



### Fiziyojik ihtiyaçlar

Yemek, su, oksijen gibi, fiziksel organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan herhangi şeyler. Oldukça temel yaşa ya da öl ihtiyaçlarıdır.

### Güvenlik ihtiyaçı

Eğer fiziyojik ihtiyaçlar görel olarak doyurulursa korunma, tabi olma (dependency), gibi güvenlik ihtiyaçları belirlemeye başlar. Bu aşamada, insan içgüdüsel olarak emniyet arar. Buna, hayati tehlikelerden korunmak ve yoksunlukları önlemek dâhildir.

### Aidiyet ve Sevgi

Eğer fiziyojik ve güvenlik ihtiyaçları yeterli bir şekilde doyurulursa aşk, sevgi ve aidiyet gereksinimi belirir. Bu üçüncü aşamada, sosyal arzular belirginleşmeye başlar. Bir topluma aidiyet, birliktelik, arkadaşlık, dostluk ve sevgi bu kademedede insanların motivasyonunda büyük yer alır. Bu gereksinim doyurulmadığı durumda kişi çevresindeki arkadaş eksikliğini kuvvetli bir şekilde hisseder, grup ya da aile arayışı onun için şiddetli bir amaç haline gelir. Bu amaç onun için dünyadaki herhangi bir şeyden daha önemlidir.

### **Saygı ihtiyacı**

"Saygın Kişilik" arayışı, insanın karakterinin sağlamlığını her an sorgulayan ve kendini daha iyi olmaya iten bir çaba olarak, onu yeni ve geniş ufuklara doğru yükseltir. Saygı: destekleyici iki setten oluşmaktadır. Bunlardan ilki kişinin güçlülük, başarı, yeterlilik, egemenlik, beceri, bağımsızlık ve özgürlük, ikincisi, prestij ve ün ihtiyacıdır.

### **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı**

Maslow'a göre; kişi tüm ihtiyaçlarını da doyduğunda yeni bir huzursuzluk ortaya çıkar. Kişi yaşam amacını, neleri yapabileceğini ve neleri yapması gerektiğini sorgulamaya başlar. Bu ihtiyaç kendini gerçekleştirme olarak isimlendirilmektedir. Bu aşamada, insan devamlı olarak kendisi ile yarışmaktadır. Zaman içinde kendinde keşfettiği kişiliğini, devamlı olarak yüceltir, üretkenliğinin doruğuna erişmeye çalışır. Varabileceği doruğu devamlı olarak zorlamaya, olabileceğinin en iyisi olmaya yönelir. Hiçbir şahsi çıkar gözetmeden toplumun dertlerine sahip çıkar, çareler üretir, toplum ile özdeşleşir. Bu çaba, onu toplumun yararına olacak yeni arayışlara doğru iterken, bu manevi tatmin insanı genç ve zinde tutar (Maslow, 1999).

## **II. 4. 2. Kendini Gerçekleştirme ve Özellikleri**

Kendini gerçekleştirme hümanistik psikolojinin en önemli teorik yapısını teşkil etmektedir. Rogers (1951) ve Maslow (1954) tarafından formüle edildiği günden bu güne değin geçen 50 kusur yıldan bu yana önemli direnç ve eleştiriler olsa da kavram uzun bir süredir etkililiğini ve araştırmacılar için ilginçliğini korumaktadır. Kimi araştırmacılar tarafından kuramın kuramsal temelini iyi bir şekilde organize

edilmemesi nedeniyle tanım bir yazardan diğerine oldukça değişebilmektedir. Örneğin Weiss'e göre (1987, 1991) kendini gerçekleştirmenin işlevsel ve açık bir tanımı bulunmamaktadır. Daniels (1988) kuramda geçerli ve kabul edilebilir bir teorik çatının bulunmadığının altını çizmektedir. Kimi yazarlar da daha radikal olarak doğuştan getirilen hangi kişilik özelliklerinin kişilerin kendilerini gerçekleştirmelerinde etkisi olduğunu bilmenin imkânsız olduğunu vurgulamaktadır (Akt. Leclerc, Dube, Hebert ve Gaulin, 1998).

Maslow'a göre (1971), kendini gerçekleştirme, en üst düzeydeki psikolojik sağlıklılık anlamında kişinin gizil ve var olan potansiyellerini geliştirmesi ve gerçek kendiliğine katkı sunmasıdır (Akt. Cangemi, 2001). Geniş bir ölçüde Maslow tarafından kullanılan terim insan ihtiyaçları hiyerarşisinin tepe noktasını oluşturmaktadır (Strickland, 2001). Maslow kendini gerçekleştirmeyi bir kişinin olabileceğinin tümü olması anlamında kullanmıştır.

Maslow'a göre; bir kişinin güvenlik, aidiyet-sevgi ve saygı gibi temel ihtiyaçları belli ölçülerde doyurulunca kişide kendini gerçekleştirme yaşamdaki görevini tamamlama ve kendi potansiyellerinin sınırlarına ulaşmaya doğru bir eğilim açığa çıkar.

Maslow'a göre, kendileri olabilmek için müzisyenler müzik yapmalı, ressamlar resim çizmeli şairler ise şiir yazmalıdır ancak bu şekilde kendileriyle barışık olabilirler. Maslow, insanların ne yapmaları gerekiyorsa onu yapabileceklerine inanmaktadır.

Kendini gerçekleştirme kavramı Aristo'ya değin götürülebilir ancak, Aristoteles'de kendini gerçekleştirme, bir şeyin türünün sahip olduğu özü ya da doğuştan getirdiği eğilimler anlamına gelmekteydi. Örneğin bir meşe palamudu bir meşe ağacı olma özüne sahiptir. Ancak Maslow, Rogers ve ardılları, Aristo'dan

farklı olarak kendini gerçekleştirmenin türe özgü özden değil bireye özgü özden meydana geldiğini savunmaktadır.

Maslow, fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin evrimsel olarak önce ve oldukça güçlü biyolojik kuvvete sahip, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme gereksinimlerin ise görece yeni ve biyolojik yapılarının katı olmadığını belirtmektedir (Hergenhahn,1997).

Kendini gerçekleştirme; İnsancıl (Humanistic) psikoloji için oldukça önemli bir kavramdır ve pek çok kişilik ve gelişim teorisinin çatısını oluşturur. Kendini gerçekleştirmiş kişi ortalama bir insana göre, mevcut imkân (potentiality) ve kapasitelerini eşsiz bir şekilde kullanabilmekte ve oldukça nitelikli bir yaşam sürdürmektedir (Hattie, Hancock ve Brereton, 1984).

Maslow, 1954'de kendini gerçekleştirme kavramını ilk kez tartışmaya açarken neden bazı insanların uygun bir düzeyde işlevsel olabildiklerini soruyordu. Ona göre bu tip kişilerin üstün bir kendini gerçekleştirme kapasiteleri ve devasa miktarda bir sağlıklı kalma potansiyelleri vardı. Maslow kendini gerçekleştirmiş insanların diğerlerine nazaran yaşamı daha zengin ve daha sağlıklı bir şekilde yaşayabildiklerine inanıyordu. Ve gelecek tasavvurunun potansiyelleri, planları ve amaçları olan bu insanlar için gerçek anlamıyla var olabildiğini düşünmekteydi (Sumerlin, 1997). Onun bakış açısı, optimal psikolojik sağlık prototipi olarak otonomi, yaratıcılık, yaşamdan zevk alma, yeni yaşam deneyimlerine açıklık, toplumsal baskıya karşı direnç gibi kimi özellikler içermektedir (Hjelle, 1975).

Maslow bu çalışmasında; kendini gerçekleştirmiş kişi ile normal ortalama kişi arasındaki kimi farkları belirtmişti. Buna göre;

1. Kendini gerçekleştirmiş kişinin gerçeklik algısı daha rasyonel ve gerçeklikle ilişkisi daha uyumludur. Kendini gerçekleştirmiş kişi yaşayan ve

yaşamayan tüm öğeleriyle birlikte çevresinin daha fazla farkındadır. Bilinmezden korkmaz ve yeni ve eşsiz deneyimlere yol açmak için şüpheye izin verir.

2. Kendini, diğerlerini ve tabiatı kabul eder. İnsan doğası hakkında suçluluk ya da utanma hissetmediği gibi diğer insanların bu konudaki görüşlerini de eleştirmez. Bundan başka yapmacıksız dürüst, açık ve samimidirler. Kendilerinden memnundurlar ancak zıt bir şekilde kendileri, diğerlerin ve toplum hakkında nedir, ne olmalı ya da nasıl daha iyi olabilir gibi ilgilenişleri de vardır.

3. Kendiliğindenlik (Spontaneity). Kendini gerçekleştirmiş kişiler geleneklerin kendilerini engellemesine izin vermez ama bu onların gelenekleri küçümsedikleri anlamına gelmez. Onlar “gelen ağam giden paşam”cı (Conformists) değillerdir ama tersi oldukları da yani uyumsamayıcı (anti-conformist) de değillerdir. Dışarıdan motive edilmez ve hatta amaca yönelik de değillerdir, onlar güdülerini kendilerini ve potansiyellerini gerçekleştirmek, geliştirmek ve yeşertmek için içlerinden alırlar.

4. Problem merkezlidir. Kendini gerçekleştirmişler ego merkezlerine değil kendileri dışındaki probleme odaklanırlar. Görev odaklıdırlar sorumluluk duygusu, vazife, yükümlülükler önemlidir.

5. Yalnız kalma ve mahremiyetten hoşlanırlar. Bu onun için diğerleri tarafından rahatsız edilmeme ve sakin kalabilme olanağı demektir.

6. Özerklik (Autonomy), kültürden ve çevreden bağımsızlık. Kendini gerçekleştirmiş kişi her ne kadar sevgi, güvenlik, saygı ve aidiyet gibi temel ihtiyaçların doyurulması için diğerlerine bağlı olsa da, onun esas doyumunu gerçek dünyada, diğer insanlarda, yaşamış olduğu kültürde ya da başka herhangi bir dış kaynakta değildir.

7. Kadirşinastırlar. Bu kişiler her ne kadar sürekli olmasa da günlük dünyalarında şaşkınlık, zevk ve huşuyu duyumsarlar.

8. Mistik deneyimler ve huşu (Oceanic feeling). Değişken derecelerde ve değişken sıklıkta kendini gerçekleştirmiş kişi; coşkunluk, huşu duygusunu duyumsar.

İnsancıl psikolojiye göre her insanın kendini gerçekleştirme eğilimleri vardır, ancak kendini gerçekleştirmiş kişiler toplumda oldukça nadirdir. İnsancıl ekole göre, bunun en önemli nedeninin kişinin kendisini bilmesinin zor ve bir o kadar da ürkütücü olmasıdır.

Maslow, kendini gerçekleştirmiş olarak tanımladığı tarihsel ve çağının kişileri üzerinde yapmış olduğu incelemeler neticesinde aşağıdaki karakteristik ve kendini gerçekleştirmenin temel yanlarını içerisinde barındıran özelliklere ulaşmıştır. Buna göre;

1. Bu kişiler gerçeği doğru ve tam olarak algılamaktadır.
2. Kendilerini ve diğerleri normal insanlardan çok daha üstün bir şekilde kabul etme eğilimleri bulunmaktadır.
3. Spontanlık ve kendiliğindenlik sergilemektedirler.
4. Mahremiyetten hoşlanmaktadırlar.
5. Kendi çevrelerinden ve sosyal yapı ile kültürden bağımsız olma eğilimleri bulunmaktadır.
6. Sürekli bir şekilde sahip olduklarından dolayı şükrandırlar.
7. Belli aralıklı mistik ya da doruk deneyimleri bulunmaktadır.
8. Kendi tanıdıkları ve sosyal çevresi yerine tüm insanlık ile daha fazla ilgilenmektedirler.
9. Yalnızca birkaç arkadaşına sahip olma eğilimindedirler.



10. Etik yargıları kuvvetlidir ama kendilerini geleneksel kalıplara uymak zorunda hissetmezler.
11. İyi gelişmiş ancak saldırgan olmayan bir mizah anlayışına sahiptirler.
12. Ve son olarak yaratıcıdır (Hergenhahn,1997).

### **II. 4. 3. Kendini Gerçekleştirme ve Esenlik**

Maslow' a göre; ihtiyaçların doyurulması psikolojik sağlığı beraberinde getirir. Kendini gerçekleştirmiş kişiler hem yukarıda sıralanan özellikleri yönünden hem de tüm olarak yaşamaktan zevk alma ve tatminkâr bir esenlik hissetme anlamında farklılaşmaktadır. Esenlik akıl sağlığının ve yeni şartlara adapte olabilmenin önemli bir sonuç ürünüdür (Sheldon ve ark., 2004). Esenlik, birbirlerinden oldukça farklı iki görüş açısını içinde barındırmaktadır. Bu felsefi bakış açılarından ilki esenliği memnuniyet ve mutluluk hali olarak tanımlayan Hedonizm (hazcılık)tır. İkinci bakış açısına göre, esenlik mutlu olmaktan daha fazlasını -insanın potansiyellerini gerçekleştirmesini de- kapsamaktadır. Bu ikinci bakış açısı “eudaimonism” olarak adlandırılmaktadır. Eudaimonism'e göre esenlik kişinin içinde varolan potansiyelleri kendini tatmin edecek bir şekilde kullanabilmesi olarak ifade edilebilir (Ryan ve Deci, 2001).

Yapılan çalışmalar birer insan ihtiyacı olan yeterlilik (competence) ve özerklik (autonomy) alanlarında kişinin sağlayacağı doygunluğun duygusal esenlik (emotional well-being) ile ilişkili olduğunu ispatlamıştır (Reis, Sheldon, Gable ve Ryan, 2000).

Önceki araştırmalar göstermiştir ki dışsal amaçlara güçlü bir şekilde tutunmak esenlik ile negatif bir ilişki içindedir. Diğer bir deyişle servet sahibi olma tutkusu ağır basmış kişiler, ya da güçlü ve önemli bir kişi olma telaşında olanlar mutsuzluk (ill-being), kaygı, depresyon, narsizim, psikosomatik belirtiler, davranış

bozuklukları, yüksek risk içeren davranışlar sergileme de dahil olmak üzere çeşitli sıkıntılar yaşamakta ve düşük kendini gerçekleştirme ve benlik saygısı, canlılık ve sosyal fonksiyonlarda da azalma bildirmektedirler (Sheldon ve ark., 2004).

Araştırmalar göstermiştir ki, kişinin gelişmekte olan ilgileri ile öz değerleri ile amaçları birbirlerine uyumlu olduğunda yüksek oranda etkili hareket edebiliyorlar ve iyi oluş halleri (well-being) gelişebiliyor. Emmons'a (1996) göre psikolojik sağlık açıkça kişinin hedeflerinin; kişisel bütünlüğü ve kendi farkındalığının uyumlu olması ile mümkündür. McGregor ve Little'e göre (1998) ise insanlar iyi şeyler yaptıklarında kendilerini daha iyi hissederler fakat davranışını öz benliği ile bütünleştirebilirlerse yani kendi öz benlikleri yansıtabilirlerse kendini iyi hissetme düzeylerinde yüksek düzeyde anlamlı bir farklılaşma meydana gelir.

#### **II.4.4. İşlevsel Olmayan Düşünceler ile Kendini Gerçekleştirme Arasındaki İlişki**

Literatür incelendiğinde birbirinin çağdaşı iki önemli psikoloji ekolü olan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile İnsancıl Yaklaşımın inceledikleri kavramların arasındaki ilişkilerin yeterince incelenmemiş olması önemli bir eksiklik olarak ortaya çıkmaktadır. İnsancıl yaklaşımı inceleyen araştırmacıların patolojik ve ruhsal rahatsızlıklar ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkileri araştırmaktansa, kendini gerçekleştirme ile ilişkili otonom davranış, yaşama gücü, iyi oluş hali gibi kavramları incelemeyi daha ön plana aldıkları gözlenmektedir (Maslow, 1987; Wikipedia contributors, 2007; Deci, ve Ryan, 2000a; 2000b). Buna rağmen ender birkaç araştırma kendini gerçekleştirmenin akılcı olmayan düşünceler (Watson, Morris ve Miller, 2001) ve depresyon (Sheldon, Ryan, Deci, Kasser,2004) ilişkisini incelemektedir.

İşlevsel olmayan düşünceleri azalmış olan kişilerin karşılaştıkları yaşam zorluklarını etiketleme, değerlendirme ve değiştirme eğilimleri farklılaşacaktır. Akılcı olan düşünceleri hem bir bütün olarak kişinin yaşayakalma ihtimalini arttırırken, kendine ilişkin farkındalığı arttıracığından kişinin kendini gerçekleştirmesine de katkı sunmaktadır.

İşlevsel olmayan ya da akılcı olmayan olarak adlandırılan bu inançlar “mantıksal olarak yanlış, deney sonucu kazanılmamış, gerçeklikle uyumsuz ya da bir kişinin “uzun süreli” amaçları ile çelişik düşünceler” olarak tanımlanmaktadır (Weinrach, 1996). Kişinin uzun süreli amaçları onun bir bütün olarak yarına kalmasına katkı sunan amaçlarıdır. Kişinin yarına kalması yalnızca kendi potansiyellerini tam kullanabilmesi, yaşam hedeflerini başarabilmesi ve kendi özüne uygun şekilde davranabilmesi ile başarılabilir. İşlevsel olmayan inançlar, otomatik düşünceler ya da olumsuz bilişsel şemalar; kişiyi yaşam zorlukları karşısında cesaretle ve uygun bir şekilde tepki üretmesinin önündeki yegane engeldir. Kişinin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünceleri onun karşılaştığı zorlukları yanlış etiketlemesine ve olaylar karşısında etkin tavır almasına engel teşkil ederler. Bu haliyle kendini gerçekleştirmek; aynı zamanda işlevsel olmayan düşüncelerden de arınık olmayı ya da fark edip değiştirebilmeyi gerektirir.

## **II. 5. Sûfi Yaklaşımının Psikolojide Kullanım Yolları**

Akıl sağlığı ve tedavisi insanoğlunun bilinen 8000 yıllık yazılı medeniyetinin ve belki de daha öncesinin temel sorunlarından biri olarak hep varolagelmiştir. Farklı kültürler, farklı dönemlerde mevcut sorunun çözümü için yararlı olacağını düşündükleri çeşitli tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir. Kimi kültürler akıl sağlığı sorunlarının nedeni olarak kötü ruhları görürken kimi kültürler ise vucut sıvılarının

dengelesizliğine vurgu yapmışlar ve tedaviyi bu nedenler üzerinden temellendirmişlerdir. Örneğin Erginöz (1999) Hititlerde hastalıklara sebep olduğu düşünülen faktörlerin başında; tanrıların ihmal edilmesi veya onlara karşı işlenen suç ve günahlar, bedeni kirlilik, yer çatlaklarından çıkan ve insanları kötü biçimde etkileyen güçler ve karabüyünün geldiğinden bahsetmektedir. Hititler tedavi olarak da; keçi, koyun gibi hayvanların mevcut günahları kendi üzerine alacaklarına inandıkları “günah keçisi” yöntemini uygulamaktadır. Ortaçağ boyunca Avrupa’nın ruhsal hastalıkların tedavisinde; şeytan çıkarıcılığından, cadı avcılığına, özellikle sizofreninin yeni tanımlandığı 1800’lü yıllarda günümüzde işkence kategorisine sokulabilecek kimi “tedavi” yöntemlerine varana değin çeşitli yaklaşımların egemen olduğu anlaşılmaktadır. Aynı dönemlerde doğulu hekimlerin günümüzde bilişsel-davranışçı teknikleri anımsatan tekniklerden, müzik terapisi, hikâye anlatımı gibi kimi yöntemlere varasıya değin günümüzde modern psikoloji teknikleriyle paralellikler içeren kimi teknikleri ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanmaları aynı zaman dilimi içersinde farklı kültürlerin benzer sorunlara ne kadar farklı yaklaştıklarını göstermesi açısından önemlidir.

Hikaye anlatıcılığı ya da hikaye yazıcılığı ise özellikle Sufi gelenekte önemli bir yeri teşkil etmektedir. Özellikle gelecek kuşaklara bilgi aktarımının daha çok sözlü iletişim araçları ile yapıldığı doğu kültürlerinde hikayeler toplumun yaşayan bir dokusu olarak tüm toplumsal ve kişisel problemleri resmeder. Hikayeler Sûfi gelenekte o denli günlük yaşamdan beslenir ki kişilerin hikayelerin içinde kendi yaşamlarından izleri görmeleri ve bu yolla hikayenin ana temasına ya da vurgusuna ulaşmaları kolaylaşır. Hikayeler incelendiğinde görülecektir ki, hikayelerin işlemiş oldukları konular oldukça sıradan ancak bu sıradanlığa hikaye de getirilen yaklaşım açısın o oranda bilgecedir. Hikayeler bazen kişilere belli bir davranışın olası

sonuçları hakkında bilgi verirken, bazen de olası sonuçları kişilerin kendilerinin bulmalarına kapı açarlar.

Aşağıda Sûfilerin günümüzde özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımlarla paralel kimi tekniklerine yer verilmiş ve hikâyelerin kullanılma biçimlerine değinilmiştir.

### **II. 5. 1. Ruhsal Hastalıklar Karşısında Sûfi Yaklaşımı**

Günümüzde modern tıp gibi sınırları belirlenmiş bilim alanlarında olduğu gibi psikolojide de alternatif bakış açılarını değerlendirmek bilimsel bilgi birikimi açısından vazgeçilmezdir. Psikolojinin öncesinde ve dışında ruhsal tedavilerde sağaltıcı olduğu iddia edilen kimi teknikler bulunmaktadır. Sufi Yaklaşımında kullanılan bazı tekniklerin günümüzde kullanılan psikolojik teknikler ile paralelliklerinin gözlenmesi incelenmesi gereken bir konudur. Bu tespit, sufi yaklaşımının başlı başına bir tedavi biçimi olduğu anlamına gelmez ancak, araştırmacılar tarafından derinlemesine gerçekleştirilecek olan çalışmalar günümüzde modern bilimde kullanabileceğimiz yeni teknikleri ve bakış açılarını kazanılmasına ışık tutucu olabilir. Bu paralelde aşağıda sufiler tarafından öğrencilerinin eğitimlerinde kullanılan bazı tekniklerden örnekler verilmektedir.

1. **Karşıtlar Yoluyla İyileştirme:** Bazı sûfiler özellikle kıskançlık ve hasedin neden olduğu duygusal dalgalanmaların azaltılması için bu yolu savunmuşlardır. Yoğun kıskançlık duyguları yaşayan ve bu duygularından rahatsız olan bir öğrenciye, kıskandığı kişiyle ilgili şefkatli ve sevgi dolu bir konuşma yapması ve ona toplum önünde iyi şeyler söylemesi tesviye edilebilir. O kimse yakında değilse, bu defa sıcak bir mektup yazdırılır. Bu tip olumsuz tutumlara kasıtlı

bir karşı koyuş geliştirilir. Buradaki sav tüm insanoğlu/kızına ne olursa olsun başkalarını sevme ve anlama arzusu bulunduğudur.

2. **Benzerler Yoluyla İyileştirme:** Bu teknikde amaç; öğrenciye yaşadıklarının kendisine özgü olmadığını- özellikle bunlara olumsuz bir etki eşlik ediyorsa- göstermektir. Derin üzüntü ve takıntılardan mustarip birine benzer dertleri çeken diğer insanlardan örnekler verilebilir. Bu deneyim, o kimsede paylaşma duygusu yaratır ve kendi izolasyon boyunduruğundan kurtulmasına yardım eder.

Benzerler yoluyla iyileştirme, biblioterapi ve grup terapisinde felsefi temelini oluşturan “yaşanılan sorunun evrenselliğini” kişiye kanıtlayarak duygusal bir rahatlamanın yaşanmasına kaynaklık eder. Sûfi ekolünde benzerler yoluyla tedavi pratik uygulamada kişinin hayal dünyasına inen hikâyeye ve meseller gibi sözlü edebiyat ürünlerinin kullanılmasıyla yapılmaktadır. Benzerler yoluyla tedavi o denli vurgulanmaktadır ki Anadolu ve çevresinde anonim bir kültürel değer olan Nasreddin Hoca'ya atfedilen bir fıkra da Hoca; damdan düşmesi üzerine çevresine toplanan ve doktor arama telaşına düşen kalabalığa “ Bana damdan düşen birini bulun ancak o anlar benim halimden” demektedir.

Sûfi öğretisinin belki de, en önemli ayağı bu yola girmek isteyen kişinin mutlak suretle bir üstatla iletişime geçmesidir. Üstat ile iletişim kurulduktan sonra onun talimatlarına uymak öğrenci için zorunludur. Bu talimatlar ya da müdahaleler otoriter komutlar değildir, bunlar taliplerin kabulüne dayalıdır. Üstat yani mürşit de öğrenci yani müridin durumunu kabul eder. Sûfi iyileştirme yöntemi özellikle kibir, gurur ve bencillik gibi kişilik özelliklerini ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşıma göre; çok kibirli biri bir alçak gönüllülikle kendini inkâr havası içinde gibidir eğer aldatıcı bir tevazu içinde “ ben cahil biriyim” diyorsa onun için en iyi

cevap “evet, sen cahil birisin” diyerek kendi iyiliği için ifadesini teyit etmektir. Eğer gerçekten mütevazı ise yanıtta rahatsız olmayacaktır. Fakat eğer tevazu göstermelik bir iddia ise kızmaya başlayacaktır

Kişi genelde böyle tevazu oyunlarının arkasından başkalarının yalanlamasını bekler. Bu beklenti bir bozuldu mu kibirli kimse kendi sahte tavrıyla sarsılır. Bu, Victor Frankl’in “tersine niyetlenme” sine çok benzer.

Sûfi yaklaşımında kullanılan bir diğer yöntem ise empatik iletişimidir. Kişi karşı tarafın ne düşündüğünü, davranışı yaparken içinde bulunduğu duygusal durumu anlamaya çalışır. Bu “hayalî yer değişim” yoluyla insan empatik bir şekilde diğerinin duygusal sorunlarına aşinalık geliştirebilir. Sonuç olarak insan kendi davranışı hakkında daha az kaygı duyabilir.

Sûfi nefis yaklaşımının başka bir yönü de, öğrencilerin genelleme ifadelerinin önüne geçmesidir. Genellemeler, öğrenciyi belirsiz ve bazen şüpheli bir durumda bırakan imalarla düşünme örnekleridir. Bir Sûfi piri her zaman özel örnekler ve belirtilerden örnek verilmesini ister. Eğer bir öğrenci ona “sıkıntılıyım” diye söylerse, Sûfi piri sıkıntının ve bu anlamda elem ve kederinin özel nedenini ve oluştuğu ortamı bilmek ister. Ancak bu yolla o kimseye kılavuzluk edilir (Ecmel, 2004).

Sufi hikâyeleri incelendiğinde Nasreddin Hoca fıkralarından, Mevlana'nın Mesnevisine varana değin geniş bir ölçüde mecazlardan yararlandıkları, Avrupada oldukça geç dönemlerde ortaya çıkan Fabl'ların doğu edebiyatında özellikle hint edebiyatında oldukça erken dönemlerde (Kaya, 1998) özellikle evrensel etik değerlerin aşılmasında kullanıldığı anlaşılmaktadır. Hikayelerdeki mecazi (değişmeceli) yön, yani örneğin Mevlana'da “diğerlerine ölçüsüz güven” konusunun işlendiği hikayelerde çeşitli hayvanların konuşurulması yoluyla konunun işlenmesi,

ya da Nasreddin Hoca fıkralarında olduğu şekliyle tüm dikkatlerin herkes tarafından kabul edilen Hoca karakteri üzerinden işlenmesi hikayede sözü edilen durumun kabullenilmesini ve bu yolla özdeşim kurulabilmesini kolaylaştırmaktadır.

Günümüzde dünyanın geniş bir coğrafyasında -özellikle *teknolojik yönden* gelişmiş ülkelerde- Sûfi hikâyeleri her gün artan bir okuyucu kitlesi tarafından okunmaktadır. Sûfi hikâyelerin birden fazla işlevi vardır. İnsanların kendi algılamalarını rafine etmek ve öğrenmeye açık bir tutum geliştirmek için kendi davranış düşünüş şekillerinin farkına varmalarını sağlar. Bazı hikâyeler insanın derinlerine hitap edecek bir şekilde tasarlanmıştır (Deikman, 2004).

Peseschkian (1998) tarafından önerilen Sûfi hikâyelerinin psikolojide kullanılmasının işlevsel sonuçlar doğuracağı tezi üzerinde dikkatli incelemeler yapılmasını hak etmektedir. Hikâyelerin özellikle hikâye okuma ve anlatmaya oldukça aşina olan kültürlerde psikolojik bir yardım aracı olarak kullanılması tedavi açısından oldukça yararlı sonuçlar doğurabilir. Eğer hikâyeler ile bireylerin günümüzde karşılaştığı kişiler arası ya da işlevsel olmayan düşünce yapılarından kaynaklanan sorunlar dikkatli bir şekilde birleştirilebilirse; Biblioterapi, sûfi hikâyelerini işlemek için uygun kavramsal çerçeveyi bizlere sunabilir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### Araştırma Modeli

Bu araştırmada 2X2'lik split-plot deney deseni kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör farklı deneysel işlem koşullarını (kontrol ve deney) ikinci faktör ise zamana bağlı değişimleri betimlemek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümleri (ön ölçüm ve son ölçüm) göstermektedir. Araştırmanın deseni Tablo 1 de sunulmaktadır.

**Tablo 1. Araştırmanın Deseni**

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test
Deney grubu	KYE	Bilişsel-Davranışçı	KYE
	FOTÖ	Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapi Uygulaması	FOTÖ
Kontrol Grubu	KYE	İşlem yok	KYE
	FOTÖ		FOTÖ

Deneysel manipülasyonun öncesinde katılımcılar kura yolu ile deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Ardından her iki grubunda bağımlı değişkenlerle ilgili davranışları ölçülmüş bu yolla grupların deneysel manipülasyon öncesinde eşit olup olmadıkları sınanmıştır. Yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara deneysel manipülasyonun öncesinde Kişisel Yönelim Envanteri ile

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra deney grubunda bulunan katılımcılara ortalama her bir oturum 2,5 saat üzerinde planlanan toplam 8 oturumluk Sûfi Hikayelerinin Kullanıldığı Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bu süre içerisinde “Bekleme Listesi” şeklinde oluşturulan kontrol grubuna araştırma süresince herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Deney grubuna yapılan deneysel işlemin sonlanmasının ardından her iki gruba da Kişisel Yönelim Envanteri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Araştırma verileri, SPSS 10 programı kullanılarak ve iki faktörlü ANOVA analizi yardımıyla hesaplanmıştır.

### **Biblioterapide Kullanılan Hikâyelerin Seçimini**

Araştırma öncesinde ülkemizde daha önce bu tip bir araştırmanın yapılmamış olmasından dolayı kapsamlı bir literatür taraması yapılması gerekmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda dilimize çevrilmiş ya da özgün dili Türkçe olan Sûfi hikayeleri incelenmiş ve araştırmada kullanılması planlar 100 hikayeden oluşan bir hikaye takımı oluşturulmuştur. Daha sonra yapılan incelemede işlevsel olmayan düşünceler ve kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından ilişkili olduğu düşünülen 35 hikaye araştırmada kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan hikayelerin açık öğüt içermemesine dikkat edilmiş, bu tip özellikler gösteren hikayeler ya araştırma hikaye takımı dışına alınmış ya da öğüt verici yönleri çıkarılıp deney grubunun alternatif sonlar/çözümler üretmesini sağlaması açısından hikayenin düzenlenmiş yeni formu araştırmaya dahil edilmiştir (Bkz. Ek III).

Bu araştırmada, Biblioterapi uygulamasında kullanılan işlem basamakları aşağıda özetlenmiş ve ek’lerde ayrıntılı sunulmuştur.

1. Bir nceki oturum başlıklarını özetleme ve grup paylaşımı
2. Oturumda kullanılacak hikâye/lerin seçimi: Uygulayıcı her oturum sonunda bir sonraki oturumda kullanılmasını önerdiği 5 hikâyeden oluşan bir hikâye setini katılımcılara vermiştir. 2. oturumdan başlamak üzere o oturumda ele alınmayan hikâyeler, bir sonraki oturumun “hikâye havuzuna” atılmış ve bu yolla son oturuma kadar toplam 35 hikaye katılımcılar tarafından okunmuştur. Uygulamacı tarafından hikâyelerin bir önceki oturumun sonunda katılımcılara verilmesinin amacı; hikâyenin oturum öncesinden okunması yoluyla katılımcıların hikayeyi değerlendirebilmeleri için ihtiyaç duyacakları “kuluçka” süresini arttırmaktır. Uygulamada uygulayıcı her oturumda, önceden vermiş olduğu hikâye setinden işlenecek hikâyenin grup tarafından seçilmesini desteklemiştir. Hikâye seçimleri grup tartişması sonunda oy çokluğu kuralı esasınca yapılmıştır. Hikâye seçimlerinin grubun insiyatifine bırakılmasının nedeni:
  - a) Uygulayıcı tarafından önerilen belli bir hikâyeyi okumaktansa grubun kendi tercihlerini ortaya koyabileceği hikâye seçiminin, hikayeden kaynaklanan kimi bozucu etkileri azaltacağı ve grup motivasyonunu arttıracağı sayıtlısıyla.
  - b) Katılımcılar tarafından ortak seçilen hikâyelerin onların ortak ihtiyaç ve ilgilerini yansıtacağı sayıtlısıyla

c) Grup tarafından belirlenen hikâyelerin grup çalışmasını ve aidiyetini arttıracığı sayıtlısıyla.

3. Hikayenin gönüllü bir grup üyesi tarafından okunması
4. 5 dakika ara ( bu ara ilgili literatürde kişinin okuduğu hikaye hakkında kişisel bakış açısını organize etmesi amacıyla “kuluçka evresi” olarak değerlendirilmektedir.)
5. Grup tartışması ve hikayenin kişisel yaşantılar ile ilişkilendirilmesi ( bu aşamada, uygulayıcının amacı; grubun, hikayenin anafikri, olay örgüsü, önerileri ile kişisel yaşam deneyimleri arasında kurduğu paralellikleri, Bilişsel Davranışçı bakış açısı ve Kendini Gerçekleştirme değerleri açısından işlemektir.)

### **Çalışma Grubu**

Araştırma, Ankara ili sınırlarında oturan insanlar örnekleminde araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 24-35 yaşları arasında yüksek öğrenim görmüş toplam 26 katılımcı üzerinden planlanmıştır. Katılımcılarla yapılan ön görüşmede araştırma öncesinde ya da sırasında herhangi bir psikolojik yardım alıp almadıkları yoklanmıştır. Katılımcıların tümünün araştırma öncesinde ve sırasında bu tip bir yardım almadıklarını belirtmelerin üzerine; katılımcılar 13 kişilik deney ve kontrol gruplarına kura yolu ile atanmışlardır. Ancak deney grubuna katılan 13 katılımcının 3'ünün değişik zamanlarda gruptan ayrılmaları üzerine aynı sayıdaki kontrol grubunda bulunan katılımcıya ait veriler seçkisiz bir şekilde araştırma bulgularından çıkarılmıştır. Araştırma bulguları her bir grupta 10 ve toplam da 20 katılımcı üzerinden hesaplanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından homojen olan gruplardan;

araştırmada deney grubuna deneysel manüplasyon uygulanmış kontrol grubu ise ileriki bir tarihte aynı uygulamaya tabi tutulacakları yönergesi verilerek “Bekleme Listesi Grubu” şeklinde oluşturulmuş ve araştırma süresince herhangi bir uygulamaya tabi tutulmamışlardır.

### **Verilerin Toplanması**

Bu araştırmada bağımlı değişkenin ölçümünün aşağıdaki ölçme araçları yardımı ile gerçekleştirilmiştir.

### **III. 1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)**

A. N. Weissman ve A. T. Beck (1978) tarafından geliştirilen Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Nesrin Hisli- şahin ve Nail şahin (1992) tarafından yapılmıştır.

“Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” toplam 40 maddeden oluşan 7’li Likert tipi bir ölçektir. Testin her maddesinde deneklere olumlu ya da olumsuz bir ifade sunulmakta ve deneklerden “1- Tümüyle Katılıyorum”, “2- genellikle katılıyorum”, “3- oldukça katılıyorum”, “4- biraz katılıyorum”, “5- ender olarak katılıyorum”, “6- çok aza katılıyorum”, “7- hiç katılmıyorum” seçeneklerinden kendilerine uygun olanını işaretlemeleri istenmektedir. 2,6,12,17,24,29,30,35,37 ve 40. maddelerin fonksiyonel olan tutumları işaret ettikleri varsayıldığından, bu maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Ölçekten, deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak, 40–280 arasında değişen bir tek ölçme puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarının sıklığına göstermektedir (Savaşır ve şahin, 1997).

### **III. 1.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Güvenirliği**

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin Türkiye uyarlaması olan A-Formunun güvenirliği Nesrin Hisli- Şahin ve Nail Şahin (1992) tarafından iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Toplam 345 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu üzerinden elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .79, madde-toplam puan korelasyonlarının ortalaması .34 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen iki yarım test güvenirliği ise  $r = .72$  olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **III. 1.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin Geçerliği**

#### **III. 1.2.1. Ölçüt Bağntılı Geçerlik:**

Ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtlar Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve otomatik düşünceler ölçeği ölçüt alınarak elde edilmiştir. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .19, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu ise .29 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

#### **III.1.2.2. Yapı Geçerliği:**

Çalışmada Beck Depresyon Envanteri'nden yüksek ve düşük puan alan bireylerden iki uç grup oluşturulmuş ve yapılan analiz sonucunda İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin bu iki grubu anlamlı olarak ayırt edebildiği bulunmuştur. Aynı analiz ölçeğin her bir maddesi için de yapılmış ve toplam 40 maddeden 12 tanesinin bu grupları ayırt edebildiği görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin

“Mükemmелci Tutum”, “Onaylanma İhtiyacı”, “Bağımsız Tutum” Ve “Değişken Tutum” olmak üzere 4 faktörden oluştuğu bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

### III. 2. Kişisel Yönelim Envanteri

Kişisel Yönelim Envanteri (Personal Orientation Inventory) Everett Shostrom (1968) tarafından Maslow’un kendini geliştirme değerlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve test tekrar test güvenilirliği .52 ila .82 arasında değişen ranjlar rapor edilmektedir (Ramanaiah, Heerboth ve Jinkerson, 1985).

Kişisel Yönelim Envanteri (KYE), zorunlu-seçmeli tipte 150 çift davranış ya da değer karşılaştırmasından oluşmuştur. Bunların 23 çifti *zamani iyi kullanma*, 127’si ise *desteği içten alma* özelliklerini ölçmektedir. Bunlar envanterin temel alt ölçekleri olup maddeleri birbirinden bağımsızdır. Kişisel Yönelim Envanteri’nin her bir maddesi, biri kendini gerçekleştiren diğeri gerçekleştirilmeyen kimselere özgü davranış ya da değer ifade eden cümlelerden oluşmaktadır (Kuzgun, ve Bacanlı, 2005). 1 ve 0 şeklinde puanlanan ölçekten deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak, *Zamani İyi Kullanma* temel alt ölçeği için 0-23 *Desteği İçten Alma* temel alt ölçeği içinde 0-127 arasında değişen ölçme puanı elde edilmektedir. Aşağıda her iki al kısa bir şekilde tanıtılmıştır.

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

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

### III. 2.1. KYE Türkiye Örnekleme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

KYE Türkiye geçerlik çalışması aşağıda açıklanmıştır.

- A) Önce kendini gerçekleştiren kimselerin psikiyatrik belirtilerden oldukça arınık kimseler olduğu ya da uyumsuzluğun kendini gerçekleştirmemenin bir belirtisi olduğu düşünülerek, uyum bozukluğu gösteren bir grup ile, normal bir grubun KYE'den aldıkları puanların ortalaması arasında manidar farklar olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda uyum bozukluğu grubu ile (n=17) normal yetişkin grubu (n=70) arasında “Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme” ali hariç diğer tüm alelerde  $p<0.05-0.001$  arasında anlamlı farklar bulunmuştur.
- B) Ankara Mediko-Sosyal Merkezi Psikiyatri Kliniğine çeşitli uyumsuz davranışları nedeniyle başvuran 29 öğrenci ile 50 normal üniversite öğrencisinin puan ortalamalarının karşılaştırıldığı bir başka çalışmada “Zamanı İyi Kullanma”, “Desteği İçten Alma” ve Kendini Gerçekleştirmeye Götüren Değerler” alleri dışında diğer allerde grup ortalamalarının birbirlerinden farklı olmasına karşın istatistiksel anlamda manidar bir fark bulunmamıştır.



- C) Yaşın kendini gerçekleştirme için önemli bir faktör olduğu düşünülerek yapılan bir başka geçerlik çalışmasında yaş ortalaması 32 olan 70 kişilik bir örneklemele yaş ortalaması 18 olan 50 kişilik bir örneklemin ortalamaları karşılaştırılmış ve “Zamanı İyi Kullanma”, “Destegi İçten Alma”, “Duyguları Açıklama”, “İçten Geldiği Gibi Davranabilme”, “Kendine Saygı”, “İnsanın Doğası Hakkında Olumlu Bir Görüşe sahip Olma” gibi allerde  $p < 0.05 - 0.001$  arasında değişen manidar farklıklara ulaşılmıştır (Kuzgun, ve Bacanlı, 2005).

## Verilerin Analizi

Bu bölümde araştırma verileri uygun analiz yöntemleri kullanılarak hesaplanmış ve yorumlanmıştır.

Öncelikle kontrol grubu ve deney grubu arasında deneysel işlem öncesinde bağımlı değişkenler açısından manidar bir farklılığın bulunup bulunmadığı incelenmiştir.

Ardından deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol grupları arasında fonksiyonel olmayan tutumlar ve kendini gerçekleştirme açısından manidar bir farklılığın meydana gelip gelmediğini belirleyebilmek amacıyla, iki gruptan elde edilen Kişisel Yönelim Envanteri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği iki faktörlü ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir.

Kişisel Yönelim Envanteri'nin "toplam puan" ile her iki temel alt test ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği için ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının manidar bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına ait çıktılar Tablo 2, Tablo 2.1. ve Tablo 3'de sunulmuştur.

Kişisel yönelim envanteri (KYE) zorunlu-seçmeli tipte 150 davranış ya da değer karşılaştırmasından oluşmuştur. Bunların 127'si "desteği içten alma" 23 çifti ise "zamanı iyi kullanma" özelliklerini ölçmektedir. Bunlar envanterin temel alt ölçekleri olup maddeleri birbirinden bağımsızdır.

Tablo 2., 2.1. ve Tablo 2.2.'de sırasıyla KYE (Kişisel Yönelim Envanteri)-Toplam Puan", "Desteği İçten Alma" ve "Zamanı İyi Kullanma" allerinin ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının manidar bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına ait çıktılar verilmektedir.

**Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının “KYE-Toplam Puan” Ön Ölçüm Ortalamaları İçin T-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
KONTROL	10	95,80	9,22	18	-1,017	0,323
DENEY	10	100,40	10,94			

Tablo 2.’de sunulduğu gibi deney ve kontrol grupları arasında KYE-Toplam Puan ön ölçüm ortalamaları açısından manidar bir farklılık bulunmamaktadır ( $t_{(18)} = -1,017$ ;  $p > 0.05$ ). Sonuçlar kontrol ve deney grubunun işlem öncesinde KYE-Toplam Puan açısından birbirlerine denk sayılabileceğini göstermektedir.

**Tablo 2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının KYE-Desteği İçten Alma Alt Testi Ön Test Puanları İçin T-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
KONTROL	10	81	8,45	18	0,965	0.347
DENEY	10	84,70	8,70			

Tablo 2.1.'de sunulduğu gibi deney ve kontrol grupları arasında KYE-Desteği İçten Alma Alt Testi ön test puanları açısından manidar bir farklılık bulunmamaktadır ( $t_{(18)} = 0,965$ ;  $p > 0.05$ ). Sonuçlar kontrol ve deney gruplarının işlem öncesinde KYE-Desteği İçten Alma Al puanları açısından birbirlerine denk sayılabileceğini göstermektedir.

**Tablo 2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının KYE- Zamanı İyi Kullanma Alt Testi Ön Test Puanları İçin T-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
KONTROL	10	14.90	2.47	18	0,684	0.502
DENEY	10	15.70	2.75			

Tablo 2.2.'de sunulduğu gibi deney ve kontrol grupları arasında KYE- Zamanı İyi Kullanma Alt Test ön test puanları açısından manidar bir farklılık bulunmamaktadır ( $t_{(18)} = 0,684$ ;  $p > 0.05$ ). Sonuçlar kontrol ve deney gruplarının işlem öncesinde KYE- Zamanı İyi Kullanma Alt Test puanları açısından birbirlerine denk sayılabileceğini göstermektedir.

**Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının FOTÖ Ön Test Puanları İçin T-Testi Sonuçları**

GRUP	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
KONTROL	10	119,90	19,90	18	0,725	0,478
DENEY	10	113,60	18,95			

Tablo 3’de sunulduğu gibi deney ve kontrol grupları arasında FOTÖ ön test puanları açısından manidar bir farklılık bulunmamaktadır ( $t_{(18)} = 0,725$ ;  $p > 0,05$ ). Sonuçlar kontrol ve deney gruplarının işlem öncesinde FOTÖ puanları açısından birbirlerine denk sayılabileceğini göstermektedir. Başka bir değişle deneysel manipölasyon öncesinde işlevsel olmayan tutumlar açısından deney ve kontrol grubu arasında bir farklılık bulunmamaktadır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denenceleri ile ilgili bulgulara yer verilmektedir. Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasına katılan deney grubu ile biblioterapi uygulamasına katılmayan kontrol grubunun Kişisel Yönelim Envanteri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ön ölçüm- son ölçüm puanları incelenmiştir.

Araştırmanın denenceleri:

“1. Sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasına katılan bireylerin, bu tür bir uygulamaya katılmayan bireylere göre kendini gerçekleştirme puanları artacaktır.

2. Sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasına katılan bireylerin, bu tür bir uygulamaya katılmayan bireylere göre işlevsel olmayan tutumlarında azalma olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir.”

Araştırmanın denencelerini test etmek için, KYE ve FOTÖ, deney ile kontrol gruplarına ön ölçüm ve son ölçüm uygulanmıştır.

### Kişisel Yönelim Envanteri için Varyans Analizi

Katılımcıların Kişisel Yönelim Envanterinden aldıkları ön ölçüm-son-ölçüm ortalama puan ve standart sapma değerleri tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. KYE Toplam Puan Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	ÖN ÖLÇÜM			SON ÖLÇÜM		
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S
Deney Grubu	10	100,40	9,22	10	111,20	5,77
Kontrol Grubu	10	95,80	9,22	10	95,50	10,94

Tablo 4.'de görüldüğü üzere, Sûfi Hikâyeleri ile yapılan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi oturumlarına katılanların kişisel yönelim envanteri toplam puan ortalamaları; deney öncesinde 100,40 iken bu değer deney sonrasında 111,20 olmuştur. Deney grubunda bulunan katılımcıların Kişisel Yönelim Envanteri ortalama puanlarında gözlenen bu artışa karşın kontrol grubu KYE toplam puan ortalamaları ön ölçümde 95,80 iken son ölçümde 95,50 olarak hesaplanmıştır.

DeneySEL işleme maruz kalan katılımcılar ile "bekleme listesi" kontrol grubunun ön ölçüm ve son ölçüm puan ortalamaları arasında gözlenen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.1'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Kişisel Yönelim Envanteri (KYE) Toplam Ön Ölçüm-Son Ölçüm Puanlarının ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Toplam Kareler	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	3.263,47	19			
Grup(Birey/Grup)	1030,22	1	1030,22	8,304	0,01
Hata	2233,25	18	124,069		
Denekleriçi	1.434,49	20			
Ölçüm (Ön Ölçüm-Son Ölçüm)	275,62	1	275,62	5,83	0,02
<b>Grup X Ölçüm</b>	<b>308,02</b>	<b>1</b>	<b>209,02</b>	<b>6,52</b>	<b>0,02</b>
Hata	850,85	18	47,27		
Toplam	4.697,96	39			

Tablo 4.1 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının deney öncesi ve deney sonrası ön ölçüm ve son ölçüm KYE-Toplam Puan ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 8.30$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların KYE-Toplam Puan ortalamalarının ölçüm ayrımı yapılmaksızın (ön ölçüm-son ölçüm) farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların KYE-Toplam Puan ortalamaları ile ilgili olarak ön ölçüm ve son ölçüm ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır [ $F_{(1-18)}= 5.83$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında, katılımcıların, kendini gerçekleştirme düzeylerinin uygulanan Sûfi hikayelerinin kullanıldığı, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Araştırmanın temel ilgi odağı olan ortak etkiye bakıldığında ise; farklı işlem gruplarında olma ile, farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, katılımcıların Kendini Gerçekleştirme düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür [ $F_{(1-18)}= 6.52$ ,  $p<0,05$ ].



Bu bulgu; Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapinin; katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeylerinde; deney öncesinden deney sonrasına gözlenen değişimlerin kontrol grubunda bulunan katılımcılardan manidar anlamda farklı olduğunu göstermektedir. Bu durum, uygulanan deneysel işlemin etkili olduğu anlamına gelmektedir.

Belirlenen farkların hangi gruplar arasında olduğunu daha açık olarak göstermek için deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm-son ölçüm karşılaştırması TUKEY testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

**Tablo. 4.2. Deney ve kontrol gruplarının KYE-Toplam Puan ortalamalarına uygulanan TUKEY Testi sonuçları**

q değerleri	Deney grubu		Kontrol grubu	
	İlk ölçüm	Son ölçüm	İlk ölçüm	Son ölçüm
Deney grubu				
İlk ölçüm		7.02**		
Son ölçüm				10,21**
Kontrol grubu				
İlk ölçüm				0,195
Son ölçüm				

\* $q_{\alpha .05; 2-18} = 2,97$

\*\* $q_{\alpha .01; 2-18} = 4,07$

Tablo 4.2.'ye göre; deney grubunun son ölçümünün, hem deney grubuna ait ilk ölçümden, hem de kontrol grubuna ait son ölçümden anlamlı derecede büyük olduğu anlaşılmıştır ( $q = 7.02$ ,  $q = 10,21$ ,  $p < 0,01$ )

### KYE-Desteği İçten Alma Temel Alt Testi Varyans Analizi

Katılımcıların KYE- Desteği İçten Alma alt testinden aldıkları n ölüm-son- ölüm ortalama puan ve standart sapma değerleri tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.3. KYE- Desteği İçten Alma Temel Alt Testi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	N ÖLÜM			SON ÖLÜM		
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S
Deney Grubu	10	84,70	8,70	10	93,50	4,81
Kontrol Grubu	10	81,00	8,44	10	80,90	8,92

Tablo 4.3.’de görüldüğü üzere, Sûfi Hikayeleri ile Yapılan Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapi oturumlarına katılanların KYE-Desteği İçten Alma ortalama puanları 84,70 iken bu değer deney sonrasında 93,50 olmuştur. Deney grubunda bulunan katılımcıların Kişisel Yönelim Envanteri ortalama puanlarında gözlenen bu artışa karşın kontrol grubu puanları 81,00 iken 80,90 olmuştur.

DeneySEL işleme maruz kalan katılımcılar ile “bekleme listesi” kontrol grubunun KYE-Desteği İçten Alma ortalama puanları açısından deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişmelerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 4.4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.4. KYE-Desteği İçten Alma Temel Alt Testi n lm-Son lm Puanlarının ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Toplam Kareler	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	2.321,47	19			
Grup (Birey/Grup)	664,22	1	664,22	7,21	0,01
Hata	1657,25	18	92,07		
Denekleriçi	977,49	20			
Ölüm (n lm-Son lm)	189,22	1	189,22	5,77	0,02
<b>Grup X lm</b>	<b>198,02</b>	<b>1</b>	<b>198,02</b>	<b>6,04</b>	<b>0,02</b>
Hata	590,25	18	32,80		
Toplam	3.298,96	39			

Tablo 4.4. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının deney öncesi ve deney sonrası n ölüm ve son lm ‘‘KYE-Desteği İçten Alma’’ temel alt testi ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}=7.21$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu; deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların KYE-Desteği İçten Alma Puan ortalamalarının ölüm ayırımı yapılmaksızın (n ölüm-son ölüm) farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların KYE-Desteği İçten Alma ortalamaları ile ilgili olarak n ölüm ve son ölüm ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır [ $F_{(1-18)}= 5.77$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların, kendini gerçekleştirme düzeylerinin uygulanan Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Araştırmanın temel ilgi odağı olan ortak etkiye bakıldığında ise; farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölümü gösteren faktörlerin, katılımcıların

Kendini Gerçekleştirmenin bir ögesi olan Desteği İçten Alma düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür [ $F_{(1-18)}= 6.52$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu; Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapinin; katılımcıların Desteği İçten Alma düzeylerinde; deney öncesinden deney sonrasına gözlenen değişimlerin kontrol grubunda bulunan katılımcılardan manidar anlamda farklı olduğunu göstermektedir. Bu durum, uygulanan deneysel işlemin etkili olduğu anlamına gelmektedir.

Belirlenen farkların hangi gruplar arasında olduğunu daha açık olarak göstermek için deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm-son ölçüm karşılaştırması TUKEY testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

**Tablo.4.5. Deney ve kontrol gruplarının KYE-Desteği içten alma ortalamalarına uygulanan TUKEY Testi sonuçları**

q değerleri	Deney grubu		Kontrol grubu	
	İlk ölçüm	Son ölçüm	İlk ölçüm	Son ölçüm
İlk ölçüm		6,87**		
Son ölçüm				9,84**
<b>Kontrol grubu</b>				
İlk ölçüm				0,07
Son ölçüm				

\* $q_{\alpha .05; 2-18}= 2,97$

\*\* $q_{\alpha .01; 2-18}= 4,07$

Tablo 4.5.'e göre; deney grubunun son ölçümünün, hem deney grubuna ait ilk ölçümden, hem de kontrol grubuna ait son ölçümden anlamlı derecede büyük olduğu anlaşılmıştır ( $q= 6,87$ ,  $q= 9,84$ ,  $p<0,01$ )

### KYE-Zamanı İyi Kullanma Temel Alt Testi Varyans Analizi

Katılımcıların KYE-Zamanı İyi Kullanma alt testinden aldıkları ön ölçüm-son-ölçüm ortalama puan ve standart sapma değerleri tablo 4.6'de verilmiştir.

**Tablo 4.6. KYE-Zamanı İyi Kullanma Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	ÖN ÖLÇÜM			SON ÖLÇÜM		
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S
Deney Grubu	10	15,70	2,75	10	17,70	1,70
Kontrol Grubu	10	14,90	2,47	10	14,60	1,78

Tablo 4.6.'de görüldüğü üzere, Sûfi Hikayeleri ile Yapılan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Biblioterapi oturumlarına katılanların KYE- Zamanı İyi Kullanma ortalama puanları 15,70 iken bu değer deney sonrasında 17,70 olmuştur. Deney grubunda bulunan katılımcıların Kişisel Yönelim Envanteri ortalama puanlarında gözlenen bu artışa karşın kontrol grubu puanları 14,90 iken 14,60 olmuştur.

Deneyel işleme maruz kalan katılımcılar ile "bekleme listesi" kontrol grubunun KYE-Zamanı İyi Kullanma ortalama puanları açısından deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişmelerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 4.7'de sunulmuştur.

**Tablo 4.7. KYE-Zamanı İyi Kullanma Temel Alt Testi Ön Ölçüm-Son Ölçüm Puanlarının ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Toplam Karaler	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	141,47	19			
Grup (Birey/Grup)	38,02	1	38,02	6,616	0,01
Hata	103,45	18	5,75		
Denekleriçi	94,49	20			
Ölçüm (Ön Ölçüm-Son Ölçüm)	7,22	1	7,225	1,76	0,20
<b>Grup X Ölçüm</b>	<b>13,22</b>	<b>1</b>	<b>13,22</b>	<b>3,21</b>	<b>0,09</b>
Hata	74,05	18	4,11		
Toplam	235,96	39			

Tablo 4.7 incelendiğinde deney grubunda bulunan katılımcıların Zamanı iyi kullanma alt testinden almış oldukları ortalama puanları ön ölçümde 15,70 iken bu değer deney sonrasında 17,70'e yükselmiştir, buna karşın kontrol grubunda bulunan katılımcıları ortalama puanları önemli ölçüde iki ölçüm arasında farklılaşmamıştır (kontrol grubu ön ölçüm  $\bar{X}=14,90$  - son ölçüm  $\bar{X} 14,60$ ). Deney grubunun Zamanı iyi kullanma ortalama puanları artma eğilimi içine girmesine rağmen bu fark istatistiksel açıdan manidar görülmemektedir [ $F_{(1-18)}=3,21$   $p>0,05$ ]. Bu verileri yorumlarken dikkat edilmelidir ki “Zamanı İyi Kullanma” düzeyi Kişisel Yönelim Envanterinde (KYE) 23 madde ile yoklanmaktadır; ayrıca envanter Likert tipi bir puanlama şekline sahip değildir ve 1 (bir) ya da 0 (sıfır) şeklinde puanlanmaktadır, bu haliyle alenen alınacak puanlar 0-23 aralığındadır. Her iki durum da söz konusu al puanlarının yeterince farklılaşmasına engel olmuş, alınabilecek en az ve en çok puan aralığını daraltmış ve bu nedenle söz konusu etkinin örtük kalmasına neden olmuş olabilir.

### FOTÖ Varyans Analizi

Katılımcıların KYE-Zamanı İyi Kullanma alt testinden aldıkları ön ölçüm-son-ölçüm ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 5.'de verilmiştir.

**Tablo 5. FOTÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	ÖN ÖLÇÜM			SON ÖLÇÜM		
	N	$\bar{X}$	S	N	$\bar{X}$	S
Deney Grubu	10	113,60	18,95	10	87,70	19,76
Kontrol Grubu	10	119,90	19,90	10	119,20	22,45

Tablo 5’de görüldüğü üzere, Sûfi Hikayeleri ile Yapılan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Biblioterapi oturumlarına katılanların FOTÖ puanları 103,10 iken bu değer deney sonrasında 95,90 olmuştur. Deney grubunda bulunan katılımcıların İşlevsel Olmayan Düşüncelerinde gözlenen bu azalmaya karşın kontrol grubu puanları 116,30 iken 129,00’a yükselmiştir.

Deneyel işleme maruz kalan katılımcılar ile “bekleme listesi” kontrol grubunun FOTÖ puanları açısından deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 5.1.’de sunulmuştur.

**Tablo 5.1. FOTÖ Puanlarının ANOVA Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Toplam Karaler	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Deneklerarası	13.312,6	19			
Grup (Birey/Grup)	3572,10	1	3572,10	6,601	0,01
Hata	9740,50	18	541,14		
Denekleriçi	8.465	20			
Ölçüm (Ön Ölçüm-Son Ölçüm)	1768,90	1	1768,90	6,23	0,02
<b>Grup X Ölçüm</b>	<b>1587,60</b>	<b>1</b>	<b>1587,60</b>	<b>5,60</b>	<b>0,02</b>
Hata	5108,50	18	283,80		
Toplam	21.777,6	39			

Tablo 5.1. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının deney öncesi ve deney sonrası ön ölçüm ve son ölçüm FOTÖ ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)}= 6,60$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu; deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların FOTÖ ortalamalarının ölçüm ayrımı yapılmaksızın (ön ölçüm-son ölçüm) farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların FOTÖ ortalamaları ile ilgili olarak ön ölçüm ve son ölçüm ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark vardır [ $F_{(1-18)}=6,23$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu, grup ayrımı yapılmadığında, katılımcıların, işlevsel olmayan düşüncelerinin uygulanan Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasına bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Araştırmanın temel ilgi odağı olan ortak etkiye bakıldığında ise; farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, katılımcıların işlevsel olmayan düşüncelerinin üzerindeki ortak etkisinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür [ $F_{(1-18)} = 5,60$ ,  $p<0,05$ ]. Bu bulgu; Sûfi hikâyelerinin kullanıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapinin; katılımcıların işlevsel



olmayan düşüncelerinin; deney öncesinden deney sonrasına gözlenen değişimlerin kontrol grubunda bulunan katılımcılardan manidar anlamda farklı olduğunu göstermektedir. Bu durum, uygulanan deneysel işlemin etkili olduğu anlamına gelmektedir.

Belirlenen farkların hangi gruplar arasında olduğunu daha açık olarak göstermek için deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm-son ölçüm karşılaştırması TUKEY testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5.2’de sunulmuştur.

**Tablo 5.2. Deney ve kontrol gruplarının FOTÖ ortalamalarına uygulanan TUKEY Testi sonuçları**

q değerleri	Deney grubu		Kontrol grubu	
	İlk ölçüm	Son ölçüm	İlk ölçüm	Son ölçüm
Deney grubu				
İlk ölçüm		6,89**		
Son ölçüm				8,37**
Kontrol grubu				
İlk ölçüm				0,19
Son ölçüm				

$q_{\alpha .05; 2-18} = 2,97$

$q_{\alpha .01; 2-18} = 4,07$

Tablo 5.2.’ye göre; deney grubunun son ölçümünün, hem deney grubuna ait ilk ölçümden, hem de kontrol grubuna ait son ölçümden anlamlı derecede büyük olduğu anlaşılmıştır ( $q = 6,89$  ,  $q = 8,37$  ,  $p < 0,01$ )

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Biblioterapi ile ilgili literatür incelendiğinde mevcut literatürün yoğun bir şekilde vaka sunumları ve betimsel çalışmalardan oluştuğu buna karşın yapılmış deneysel araştırmaların oldukça sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. O nedenle bu bölümde literatürün kuramsal bakış açısı göz önüne alınarak tartışma yürütülecektir.

Araştırmanın bulgularına göre; sûfi hikâyeleri kullanılarak yapılan ve bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasının kendini gerçekleştirme düzeyini arttırdığı, işlevsel olmayan düşüncelerin ise istatistiksel açıdan anlamlı şekilde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aşağıda Kendini Gerçekleştirmeye katkısı ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla uyumluluğu açısından sûfi hikâyelerinin biblioterapide kullanımının çeşitli avantajları ve araştırma bulguları üzerinde olası etkileri tartışılacak ardından araştırmanın bağımlı değişkenleri olan Kendini Gerçekleştirme ve İşlevsel Olmayan Düşünceler değişkenleri tartışılacaktır.

## **Sûfî Hikâyelerinin Biblioterapide Kullanımının Çeşitli Avantajları ve Araştırma Bulguları Üzerinde Olası Etkileri**

Doğu kültürleri incelenirken fark edilecektir ki, hikâyeler, meseller ve masallar kültürel değerleri bir sonraki nesile aktarmak için bir eğitim-öğretim aracı işlevini görmektedir. Türk toplumuda pek çok özelliğinden dolayı bir doğu toplumudur ve doğululara özgü bir şekilde hikâyeler kültürel varoluşumuzun ayrılmaz bir parçasıdır. Her ne kadar kuramsal temeli ve psikoloji bilimi içine terapötik bir araç olarak katılımı son yüz yıl içinde olsa da, aslında Biblioterapi; özellikle kültürümüz ve komşu kültürlerde oldukça aşına ve yaygın bir kullanım alanına sahiptir. Biblioterapinin 20.yy.'da kuramsal temellerinin oluşmasından çok daha önce Hint, Türk, İran ve Çin kültürlerinin ortak yarattığı olan “Binbir Gece Masalları”nda biblioterapi bi nüve -belki de daha fazlası- şeklinde işlenmiştir. Kanımca, ilk biblioterapi çalışması olan Binbir gece Masallarında; Şehrazat adlı karakter hikâyeler anlatmak ve bu hikâyeler hakkında küçük tartışmalar yapmak suretiyle Şah Şehriyar’ı bir bakış açısıyla tedavi etmiş; hem padişahın kadınlara ilişkin önyargılarını ve işlevsel olmayan düşüncelerini değiştirmiş hem de kendi canını kurtarmıştır. Aşağıda Binbirgece Masalları ile aynı kültür kaynağından beslenen Sûfî hikayelerinin Biblioterapi kullanımındaki olası yararları ve araştırmamın sonuçları üzerindeki olası etkileri tartışılmaktadır.

Sûfî hikayeleri; bir ahlaki tutum yönünde tavır alsa da genellikle belli bir ahlaki görüşü empoze etmeye uğraşmamaktadırlar, buna ek olarak hikayeler zaman zaman problem durumları için belirgin bir çözüm dahi önermezler. Örneğin bu çalışmada, üçüncü ve dördüncü oturumlarda kullanılan hikayeler (Ek. 3) açık bir çözüm ya da nihai bir değer yargısına sahip değildirler.

Sûfi hikayelerinde her zaman belirgin bir çözüm önerilseydi bu Dökmen'in de belirttiği gibi (2006) sufle vermek, hikaye de önerilen çözümü doğrudan uygulamak da suflörlü yaşamak olurdu. Hikâye her sorun durum için okuyucuya ne yapması nasıl davranması gerektiğini söylemez, bu yolla kişinin bağımsız bir şekilde kendisinin çözümü ya da çözümleri bulmasını destekler. Belirgin bir çözüm önermeyen bu hikâyeler, kişilerin uygun ve çeşitli alternatif sonlar/çözümler üretebilmelerine imkan tanımış olduğundan; biblioterapi sürecini zenginleştirmiş ve kişinin katılımını desteklemiş olabilirler. Sûfi hikâyelerinde son cümle boş bırakıldığında yorum okuyucuya kalmıştır, okuyucu kendi bakış açısını kullanarak hikayeyi sonlandırabilir değişik bakış açıları arasında kendine uygun olanı seçebilir. Okuyucu ürettiği pek çok alternatif sondan birini seçebilir. Bu bilişsel davranışçı yaklaşımdaki alternatif düşüncelerin buldurulmasına, varoluşçuluğun seçme özgürlüğüne benzemektedir. Bu araştırmada 2., 3., 4., 5., oturumlarda kullanılan hikayeler üzerine yapılan tartışmalar kişiye seçme özgürlüğü vermesi, alternatif düşünceler üretmesi için kişiyi desteklemesi açıdan yararlı olmuş olabilir.

Suflörlü yaşamamanın zıttı olarak Desteği içten alma bu araştırma da kendini gerçekleştirme değerlerinden biri olarak ele alınmış ve Sûfi hikayeleri kullanıldığı Biblioterapi uygulamasının, katılımcıların Desteği İçten alma eğilimlerini manidar şekilde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sûfi hikayelerinde; masallarda sergilendiği şekilde mutlak iyi ve mutlak kötüden bahsedilemez. Hikayelerde hayat; siyah ve beyazlardan ibaret olmayan gri tonlarda işlenir ve zaman zaman hicvedilir. Gerçekliğe yapılan vurgu, en çok yanlış davranışlarda kendisini gösterir, hikayeler sosyal sınıf ya da tabaka farkı gözetmeden herkesi (padişahlar, sûfiler, kadılar, esnafı vb.) hata yapar olarak resmetmektedir. Sûfi hikayelerinin bu özelliği; karakterler ile biblioterapi açısından özdeşimi

kolaylaştırmış ve hataların tedavi edici faktör olarak evrenselliğini göstermesi açısından yararlı olmuş ve araştırma bulguları üzerine olumlu katkı sunmuş olabilir.

Hikayelerde okuyucu/katılımcı, ana karakter (çoğunlukla karşı-karakter ile bile) ile özdeşim kurmakta çok zorlanmaz çünkü ana karakter çoğunlukla Nasreddin Hoca gibi -özellikle toplumumuz açısından- genel beğeniye hitap eder. Örneğin 6. oturumda; -Üstün Dökmen'in "suflörlü yaşama" sına benzer şekilde- çevre tarafından belirli doğrular empoze edilen ve her doğrunun bir başka doğru tarafından çeliştiği bir dünyada yaşayan Nasreddin hocanın başına gelen işler anlatılmaktadır. Hoca ne yaparsa yapsın, bir başkası hocanın fikrini değiştirmekte ve yeni bir davranışı sergilemesi yönünde hocayı zorlamaktadır. Uygulamada Hoca karakteri ile kolayca kurulan özdeşim, üyelerin grup tartışmasına katılmalarını ve işlevsel olmayan düşüncelerini gruba aktarmalarını ve etiketlemelerini desteklemiş olabilir. Hikâyede karşı kahraman olan köylüler gerçeğin yalnızca kendilerine ulaşan küçük bir kısımdan yola çıkarak genel yargılara ulaşmışlardır. Günümüzde hem bilişsel davranışçı yaklaşımın hem gestalt psikolojisinin ana temalarından birini oluşturan "az deneyimsel bilgidен ulaşılan genel yargıların" sūfî hikâyelerinde mizahi olarak ele alınması katılımcıları genelleme hatalarına karşı bilgilendirmiş ve bütüncül olarak bakabilmenin gereğine yönelik içgörü geliştirmelerine imkân tanımış ve bu şekilde "kendini gerçekleştirme" düzeylerinin artmasına neden olmuş olabilir. Örneğin, bu konu üzerinde yaygın olarak bilinen bir Mevlana hikâyesinde "Uzak diyarlardan bir sirk kasabaya bir fil getirir, kasabadaki hiç kimse hayatlarında daha önce bir fil görmedikleri için sirke koşarlar, fakat fil karanlık bir odadadır ve kişiler yalnızca ona dokunma hakkına sahiptirler. Hikâyeye göre; içeri giren her kişi fili gözleriyle göremedikleri için dokundukları beden bölümüne göre tanımlamıştır.

Örneğin; bacaklarını tutan biri “fil sütun gibi bir hayvandır” derken kulaklarına dokunan kişi ise “fil dediğin kaydırak gibi yassı ve geniş bir hayvandır” demiştir.” İşte bu hikâyede de anlatılan ortak tema olan insanların gerçeğin küçük bir kısmından yola çıkıp, genel hükümlere varma yanılığının bir bilişsel çarpıtma olarak oturumlarda işlenmesi işlevsel olmayan düşünceler üzerinde etkili olmuş olabilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım; kişinin kendi kederinin kendi düşüncelerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Varoluşçu psikoloji (Yalom, 2001) ve sūfî hikâyeleri de yine kişinin dünya ve gerçeklik üzerindeki kendi kurucu gücüne vurgu yapmaktadırlar. Özellikle sūfî hikâyeleri bu konu üzerinde muzip bir şekilde durmaktadırlar. Örneğin bir Nasreddin Hoca fıkrasında “Hoca, bir zaman yağmurdan kaçan komşusuna “hiç rahmetten kaçılır mı?” diye şakadan çıkışıp da bir süre sonra kendisinin de yağmurdan kaçması üzerine aynı komşusuna “Kaçmıyorum azizim, rahmetin üzerine basmamak için koşuyorum” diyerek kişinin gerçekliği kendi bakış açısı ile yarattığına değinmektedir. Nasreddin Hoca fıkraları -ve bu haliyle Sūfî hikâyeleri-, Bilişsel davranışçı yaklaşım ve varoluşsal psikoloji: kişinin; düşünceleri, sıkıntıları ve bakış açıları üzerinde tek hâkim güç olduğunu vurgulamaktadırlar. Nasreddin Hoca fıkraları ve bu çalışmada kullanılan diğer hikâyelerde de ortak temayı oluşturan bu nokta, katılımcıların kararları, bakış açıları ve davranışları üzerinde denetimlerinin artmasında faydalı olmuş olabilir.

Bu uygulamada katılımcılar hem kendilerinin ürettiği alternatif bakış açılarını, hem diğer katılımcıların alternatif açılarını hem de hikâyelerin zaman zaman önerdiği ya da hikâyelerden çıkarılan alternatif bakış açılarına maruz kalarak kendi tepki dağarcıklarını zenginleştirmiş olabilirler.

Sûfi hikâyelerinde sunulan ve kişilerin kendi yaşantı örnekleriyle zenginleşen sorun durumları, ileride yaşayacakları problemlere ilişkin katılımcıları bilişsel olarak aşlamış olabilir. Belki de bu yolla “psikolojik bağışıklık sistemi” diye isimlendirebileceğim bir kendilik desteği sağlayıp katılımcıların kendilerini gerçekleştirmelerine katkı sunmuş olabilir.

Kimi oturumlarda uygun hikâyelerin grup üyeleri tarafından “rol oynama” çalışması yapılarak dramatize edilmesi; kişilerin gerçek birer yaşam deneyimi olarak hikâye ile “iletişme”lerine ve bir kahraman olarak hikâye de varolma kanallarını açıp otantik bir şekilde kendi bakış açılarını deneyimleyebilmelerine imkân tanımış bu yolla kendi davranışlarına ilişkin farkındalık geliştirmelerini sağlamış olabilir.

### **Grup Sürecinin Araştırma Bulguları Üzerinde Olası Etkileri**

Bu araştırmada, Biblioterapi ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım grup süreci içerisinde bir arada kullanılmıştır. Araştırmanın grup oturumları şeklinde planlanması; grup sürecinin Evrensellik ve Bilgi Aktarımı (Yalom, 2002) özelliklerinden dolayı işlevsel olmayan düşüncelerin ifade edilmesi, etiketlenmesi ve işlevsel olanlarla değiştirilmesi sürecini destekleyici olduğu düşünülmektedir. Grup süreci, bu araştırmada en az iki farklı düzeyde etkili olmuş olabilir.

a. Bir davranışın diğer insanlar tarafından nasıl algılandığına ilişkin nesnel bir bakış açısı kazanma: Özellikle II., III. ve IV. Oturumlarda işlenen hikâyeler bu içgörünün kazanılmasında destekleyici olmuş olabilirler. II. Oturumda “Hasta, Sûfi ve Kadı” hikâyesi grupta işlenmiştir; Biblioterapi uygulaması ardından katılımcıların problem durumuna tüm taraflar açısından yaklaşabildikleri

gözlenmiştir. III. oturumda işlenen “sağır adam ve komşusu” hikâyesinin kullanılmasıyla gerçekleştirilen oturum ise empatik becerilerin geliştirilmesi amacıyla destekleyici olmuş olabilir.

b. Kişinin kendi davranışlarının nedenlerini öğrenmesinde rehberlik: Özellikle; VII. Oturumda rol oynama tekniği ile işlenen Biblioterapi uygulaması katılımcıların davranışlarını daha kapsamlı değerlendirmeleri konusunda destekleyici olmuş olabilir.

Son oturumda grup üyelerinden sözlü olarak alınan süreç değerlendirmesinde genel olarak tüm grup üyelerinin hikâyeleri kişisel gelişim açısından okuma becerisini kazandıklarını, kendilerini daha iyi ifade edebildiklerini ve yaşam güçlüklerine karşı olumlu bir bakış açısı geliştirdikleri anlaşılmıştır. Bu veriler biblioterapinin:

- a) Bilgi sağlamak
- b) İçgörü sağlama
- c) Tartışmayı tetikleme
- d) Diğer insanların problemleri hakkında bir farkındalık sağlama
- e) Sorunlar için çözüm yolları gösterme (Smith, 2003) olarak özetlenecek olan amaçları açısından etkili olduğunu desteklemektedir.

Okuma alışkanlığının olmadığı gruplarla çalışılırken Biblioterapi metinlerinin katılımcılar tarafından yeterince okunmaması karıştırıcı bir değişken olarak araştırmanın geçerliğini düşürebilir. Bu araştırmada; tüm katılımcıların yüksek eğitim görmüş olmaları nedeniyle metinleri okumaya ilişkin bir direnç gözlenmemiştir. Aynı zamanda hikâyelerin bir oturum önce verilmesi hikâye hakkında derinliğine düşünebilmek için literatürde önerilen “kuluçka süresi”nin



arttırılması (Forgan, 2002) açısından yararlı olmuştur. Ayrıca, seçilen okuma parçalarının mümkün olduğunca kısa ve akılda kalıcı hikâyelerden seçilmesi söz konusu karıştırıcı değişkeni kontrol altında tutmuş ve sonuçların geçerliğini arttırmıştır.

### **İşlevsel Olmayan Düşüncelerle İlgili Bulguların Tartışılması**

Kontrol ve deney grupları ön-test son-test puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunun kontrol grubuna oranla ortalamalarında işlevsel olmayan düşüncelerin değişme eğilimine işaret eden olumlu ve manidar bir azalma olduğu görülmektedir [ $F_{(1-18)} = 5,60, p < 0,05$ ].

Geleneksel Terapi sürecinde danışanların birçoğu için, işlevsel olmayan düşüncelerinin gün yüzüne çıkması uzun süreli terapötik işbirliğini zorunlu kılar. Bu uygulamada oturumlara seçilmiş Sûfi hikâyelerinin okunması yoluyla başlanması ısınma sürecini hızlandırmış ve bu yolla terapötik iş birliğini kolaylaştırmıştır.

Bir takım yaşam zorlukları ile karşılaşan kişiler genellikle gerçekliği çarpıtmakta ve söz konusu sorunla uğraşması gereken tek kişinin kendileri olduğu yanılgısı içine düşmektedirler. Biblioterapi ise söz konusu sorunun evrensel yönlerini kişiye göstermesi ve yalnız olduğuna ilişkin bilişinin değiştirmesi açısından uygun bir örneklem sunmaktadır. Bu araştırmada mevcut sorunların evrensel yönleri hem seçilen hikâyeler hem de oturumlar boyunca hikâyelerin işlenmesi sürecinde sık bir şekilde ele alınmıştır. Bu araştırmanın sonuçları da kişiye dünya da o sorun ile tek uğraşması gereken kişinin kendisi olmadığı bilincini aşılması anlamında, (Miracle, 1995; Hayati, 2002; Forgan, 2002; Salup ve Salup, 1978) işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesi üzerinde etkili olmuş olabilir.

Danışanlar işlevsel olmayan düşüncelerinden ziyade duygularının daha farkındadırlar. Biblioterapi metinleri; gerçek yaşamla oldukça örtüşen, kimi zaman mecazi olay, düşünce ve duygular sergilemesi nedeniyle kişinin metni okurken metindeki karakterle özdeşim kurması, davranışlarını kopyalaması ya da başka davranışlar için referans alması kolaylaşmakta ve bu yolla işlevsel olmayan düşüncelerine ve olumsuz duygularına ulaşması hızlanmaktadır. Hikâyeler katılımcıların kendi iç dünyalarını sorgulamaları, duygu ve düşüncelerini dışavurmaları için bir uyaran ve yansıtma aracı olmuştur. Bu bulgu; biblioterapinin duyguların ve düşüncelerin dışavurumunu sağlayıcı bir teknik olduğu görüşünü desteklemektedir (Wright, 2000; Forgan, 2002; Salup ve Salup, 1978).

İşlevsel olmayan düşünceler mevcut sorunun işlevsel bir şekilde çözülebilmesine engel olmaktadır. İşlevsel olmayan düşünceleri nedeniyle kişi söz konusu sorun ile sağlıklı başa çıkma yollarını bulmakta zorlanmaktadır. Ek olarak çözülemeyen sorunlar yeni işlevsel olmayan inançların gelişmesi için temel yaşantılar haline gelmektedir. Bu nedenle sorun ve sorunun peşi sıra devam eden yaşam zorlukları birbirlerinin başlatıcısı olmaya başlarlar. Bilişsel davranışçı bakış açısı kişinin sahip olduğu gerçeklik algısına alternatif algılara yönelmesi ve sorunun diğer boyutlarının da görülmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır (Beck, 2001; Ellis ve Harper, 2005). Bu araştırmanın bulguları biblioterapinin alternatif düşüncelerin oluşmasında destekleyici olduğu (Smith, 2003; Forgan, 2002) ve bu yolla işlevsel olmayan düşüncelerin kontrol grubuna oranla azaltıldığı yolundaki bu araştırmanın denenceleriyle uyumludur.

Ayrıca biblioterapide tartışmayı başlatmak amacıyla danışmanın yönelttiği sorular danışanı hikâyede resmedilen probleme ilişkin akıl yürütmelerini

canlandırdığı ve bu yolla kendi sorunu ile hikâye arasında bir bağın kurulmasını kolaylaştığı yönündeki görüşleri (Morgan, 1976) desteklemektedir.

Günümüzde birçok araştırmacı, artan akıl sağlığı problemlerine ve bu problemlerin ciddi ekonomik kayıplara neden olmasından dolayı koruyucu ruh sağlığı yaklaşımının ve özellikle bireylerin ruhsal bozukluklara karşı tampon vazifesi görececek yeteneklerle donatılmasının önemli ölçüde işlevsel olduğuna değinmektedirler (Buss, 2000). Bu araştırma sonuçları Biblioterapinin işlevsel olmayan düşüncelerin azaltılması, kendini gerçekleştirme düzeyinin arttırması nedeniyle “koruyucu ruh sağlığı” açısından kullanılabilir ve işlevsel olduğunu göstermektedir.

Maslow’un “kendini gerçekleştirmiş kişinin gerçeklik algısı daha akılcı ve gerçeklikle daha uyumludur” şeklinde ifade etmiş olduğu özellikleri (Sumerlin, 1997) Bilişsel-Davranışçı yaklaşımların ana iyileşme temasını oluşturmaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlara göre; akıl sağlığı problemlerinin en önemli nedeni, kişilerin gerçekliği çarpıtmaları ve gerçekliğe ilişkin akılcı (işlevsel) olmayan düşünceleridir. Bu hali ile “gerçeklik algısının akılcı olarak kurulması” şeklinde ifade edilen kendini gerçekleştirme Bilişsel-Davranışçı amaçlarla da uyumludur ve bu uyum araştırmamız bulgularınca da desteklenmektedir.

Biblioterapinin “kendilik değerlendirmelerine yardım etmek ve benlik algıları hakkında kişilerin doğru tanımlamalar yapmasına yardım eder” (Wright, 2000) şeklinde ifade edilen amaçları kişilerin sağlıklı bir kendilik geliştirmeleri için işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasını gerektirmektedir. Kişinin kendisi, çevresi ve gelecek hakkında adil değerlendirmeler yapabilmesi için mutlakçı içerikli akılcı olmayan düşüncelerinin azalması zorunludur, bu araştırma sonuçları biblioterapi

uygulamasının işlevsel olmayan düşünceleri üzerinde olumlu etki yaratması ile uyumlu literatürü (Floyd, 2003) desteklemektedir.

### **Kendini Gerçekleştirme İle İlgili Bulguların Tartışılması**

Araştırmada katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeyini ölçmek için Kişisel Yönelim Envanteri kullanılmıştır. Literatür incelendiğinde, biblioterapinin; kendini gerçekleştirmenin unsurlarından olan, kendilik-saygısı, kişiler arası ilişkiler ve iyi oluş haline katkı sunduğu (Akt. Afolayan, 1992) hem sağlıklı hem de kimi psikopatolojilere sahip hastalarda kendilik farkındalığı ve kendilik kabulünü (self-affirmation) arttırdığı (Hynes, 1980) belirtilmektedir.

Araştırma verilerinde Kişisel Yönelim Envanteri (KYE) toplam puan ve KYE'yi oluşturan iki temel alt test puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Buna göre, KYE-Toplam Puan [ $F_{(1-18)}= 6.52, p<0,05$ ] ve iki temel alt testten biri olan “Destegi İçten Alma” [ $F_{(1-18)}= 6,04; p<0,05$ ] için her iki grup ön test son test ortalamaları arasında deney grubu lehine olumlu ve manidar bir farkın, “Zamanı İyi Kullanma” [ $F_{(1-18)}= 3,21; p>0,05$ ] alt testinde ise deney grubu ortalamalarının manidar olmaya yönelik bir eğilim içinde bulunduğu görülmektedir.

Myers ve Diener'in (1995), yapmış oldukları literatür çalışmasında kendini gerçekleştirmenin bir ürünü olan esenlik ile içsel değerlere göre davranmanın ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Reis, Sheldon, Gable ve Ryan, 2000). Bu araştırma da “destegi içten alma” açısından deney grubunun manidar bir fark yaratması söz konusu literatürü desteklemektedir. Bu bulgu, biblioterapinin iç götü sağlayarak kişinin yaşam olaylarına bakış açısını değiştirdiği ve bu yolla kişinin

kendisi ve bir bütün olarak çevresi ile barışmasını sağladığı yönündeki literatürle de (Sridhar ve Vaughn, 2000) uyuşmaktadır.

Bulgular aynı zamanda kendilik algısı üzerinde de biblioterapi uygulamasının etkili olduğu görüşünü desteklemektedir (Forgan ve Gonzalez, 2004; Wright, 2000).

Wilson ve Cash (2000) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; biblioterapinin katılımcılar üzerinde yaşamdan memnunluk ve kendini kontrol edebilme özellikleri olumlu ve manidar oranda farklılaştırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada; kendini gerçekleştirme değerleri açısından deney grubunun toplam puan ve desteği içten alma açısından manidar şekilde kontrol grubundan farklılaşp zamanı iyi kullanma açısından da farklılaşmaya yönelik bir eğilim içine girmesi biblioterapinin yaşamdan memnunluk ve kendini kontrol edebilme özellikleri açısından işlevsel olduğu şeklindeki literatürle uyumludur.

İlgili literatürde; yeterince birlikte incelenmeyen iki kavram olan İşlevsel Olmayan Düşünce ile Kendini Gerçekleştirme kavramı arasında bu araştırma sonuçları göstermiştir ki manidar bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre; kişilerin artan işlevsel düşünceleri kendini gerçekleştirme eğilimlerinde de bir artma ile birlikte gerçekleşmektedir. İşlevsel olmayan düşünceleri azalmış olan kişilerin karşılaştıkları yaşam zorluklarını etiketleme, değerlendirme ve değiştirme eğilimleri farklılaştığı bilinmektedir. Akılcı olan düşünceler; hem bir bütün olarak kişinin yaşayakalma ihtimalini arttırırken, kendine ilişkin farkındalığı arttıracığından kişinin kendini gerçekleştirmesine de katkı sunmuş olabilirler.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasının kendini gerçekleştirme düzeyi ve işlevsel olmayan tutumlar üzerindeki etkisi incelenmiş. 8 oturumdan oluşan uygulama sonrasında, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara nazaran işlevsel olmayan tutumlarının azaldığı, kendini gerçekleştirme eğilimlerinin ise KYE-Toplam puan ve desteği içten alma temel alt testi için olumlu ve manidar bir şekilde arttığı, zamanı iyi kullanma alt testi için ise artma eğilimi içine girdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Daha sonra yapılabilecek çalışmalar için yararlı olabileceği düşünülen bazı öneriler aşağıda sunulmaktadır.

Araştırmada; Biblioterapi, Sûfi Hikâyeleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda Sûfi hikâyelerinin işlevselliğini ölçmek için farklı edebi metinlerin de kullanıldığı karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırma üniversite mezunu ve yaş aralığı 26- 35 arasında değişen bir örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın engelliler, öğrenciler, yaşlılar gibi farklı örneklem grupları üzerinden tekrarlanması sonuçların güvenilirliği ve geçerliği açısından yararlı olacaktır.

Bundan sonraki çalışmalarda tek tek biblioterapinin ve bilişsel davranışçı yaklaşımın bütünleştirilmiş forma göre etkililiğinin incelendiği karşılaştırmalı bir desen kullanılarak araçların etkililikleri incelenebilir.

Bu çalışmada; kontrol grubu işleme tabi tutulmayıp “Bekleme Listesi Grubu” şeklinde düzenlenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda olası “Hawthorne” etkisini elimine etmek için araştırmaya bekleme listelerinin yanında plesebo niteliğinde bir çalışmanın yürütüldüğü bir kontrol grubu daha eklenebilir.

Biblioterapi ile literatürde özellikle ülkemiz örneklemini üzerinden hesaplanan tek değişken olarak biblioterapinin kullanıldığı deneysel çalışmaların bulunmaması göz önüne alınarak deneysel çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

## ÖZET

### SÛFÎ HİKÂYELERİNİN KULLANILDIĞI, BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ BİBLİOTERAPİNİN İŞLEVSEL OLMAYAN DÜŞÜNCELER VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Aracı, Ulaş

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Programı

Danışman: Prof. Dr. Üstün Dökmen

Nisan 2007, 213 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Sûfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Biblioterapi uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya üniversite mezunu yaşları 24 ila 35 arasındaki 26 gönüllü kişi katılmış. Araştırmada deney ve kontrol gruplarına Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile Kişisel Yönelim Envanteri (KYE) uygulama öncesinde bir kez ve uygulama sonrasında bir kez olmak üzere doldurulmuştur. Ön test ölçümlerinden sonra deney grubunda yer alan 13 kişiye 8 oturumdan oluşan sûfi hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulanmıştır. Oturumlar sırasında çeşitli nedenlerden dolayı oturumlara katılmayan 3 katılımcı deney grubundan çıkarılmış ve aynı sayıda kontrol



grubundaki deneyin ölçümleri seçkisiz olarak araştırma bulgularından çıkarılmış ve araştırma bulguları toplam 20 katılımcı üzerinden hesaplanmıştır.

Deneysel işlemin sona ermesinden sonra veriler ANOVA analizi kullanılarak hesaplanmıştır.

Yapılan analiz neticesinde deney grubunda yer alan katılımcıların fonksiyonel olmayan düşüncelerinde kontrol grubuna nazaran istatistikî açıdan anlamlı bir azalma ve yine deney grubundaki katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeylerinde Kişisel Yönelim Envanteri'nin hem toplam puan hem de hem desteği içten alma temel alt testi açısından istatistiki açıdan anlamlı bir artmanın yaşandığı, “Zamanı İyi Kullanma” temel alt testinde ise deney grubunun yükselen bir eğilim sergilediği bulunmuştur.

**ABSTRACT**

THE EFFECT OF BIBLIOTHERAPY INTEGRATED WITH COGNITIVE  
BEHAVIORIST APPROACH IN WHICH SÛFÎ STORIES USED, ON  
DYSFUNCTIONAL THOUGHTS AND SELF ACTUALIZATION

Aracı, Ulaş

Master Thesis, Department of Guidance and Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Üstün Dökmen

April 2007, 213 Pages

Purpose of this study is to examine the effects of bibliotherapy integrated with cognitive behaviorist approach in which sufi stories used, on dysfunctional thoughts and self actualization.

There are 26 volunteered subjects graduated from university whose age range from 24-35. In the study, DAS (The Dysfunctional Attitude Scale) and POI (Personal Orientation Inventory) is given to the subjects once before the sessions and once after the sessions. After the before test measurements, 13 subjects joined to 8 sessions bibliotherapy integrated with cognitive behaviorist approach in which Sûfi stories used.

During the process 3 subjects couldn't show up in the sessions for different reasons, excluded from the experiment group and the same number of subjects

chosen randomly also excluded from the control group. The research data analyzed over 20 subjects.

After the experimental process data analyzed by ANOVA. As a result of analysis: The dysfunctional thoughts of participants in experimental group were significantly decrease when comparing with control group. POI level of participants in experimental group also increased significantly by both total score of POI and scores of “Inner Directed Support” which is subtest of POI. Moreover, participants in experimental group tend to show good performance in terms of “Time Competence”

## KAYNAKÇA

Acar, N, V. (2002). **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler**. Ankara: Nobel Yayınları.

Afolayan, J. A. (1992). Documentary Perspective of Bibliotherapy In Education. **Reading Horizons**, 33,(2), 137-148.

Aiex, N, K. (1993). Bibliotherapy.

**[www.ldonline.org/ld\\_store/bibliotherapy/eric\\_digest82.html](http://www.ldonline.org/ld_store/bibliotherapy/eric_digest82.html)**.

Allen ve ark (2001). Normalization of Hypertensive Responses During Ambulatory Surgical Stress By Perioperative Music. **Psychosomatic Medicine**, 63:487-492.

Anderson, C, A ve Arnoult, L, H. (1989). **An Examination Of Perceived Control, Humor, Irrational Beliefs, And Positive Stress As Moderators Of The Relation Between Negative Stress And Health**. Basic and Applied Social Psychology, 10(2), 101-117.

Beck, J,S. (2002). Beck Therapy Approach. **Encyclopedia of Psychotherapy**, 155-163.

Beck, S. J. (2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi (Çev. N. H. Şahin). Ankara: **Türk Psikologlar Derneği Yayınları** No 22.

Beevers, C. G., Keitner, G. I., Ryan, C. E., Miller, I. W. (2003). Cognitive Predictors of Symptom Return Following Depression Treatment. **Journal of Abnormal Psychology**, 112, (3), 488–496.

Bibliotherapy.

[www.maxweber.hunter.cuny.edu/pub/eres/EDSPC715\\_MCINTYRE/Biblio.html](http://www.maxweber.hunter.cuny.edu/pub/eres/EDSPC715_MCINTYRE/Biblio.html)

Borders, S. ve Paisley, P. O. (1992). Children's Literature as a Resource for Classroom Guidance. **Elementary School Guidance and Counseling**, 27, (2), 131-139.

Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. **American Psychologist**. 15-23.

Cangemi, J. P. (2001). The Real Purpose of Higher Education: Eveloping Self-Actualizing Personalities. **Education**, 105 , (2), 151-154.

Campbell, L. F ve Smith, T. P. (2003). Integrating Self Help Books into Psychotherapy. **JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice**. 59, (2), 177-186.

Calvete, E. ve Connor-Smith, J,K. (2005). Automatic Thoughts and Psychological Symptoms: A Cross-Cultural Comparison of American and Spanish Students. **Cognitive Therapy and Research**, 29, (2), 201–217.

Carey, Y. A., ve Halle, J. W. (2002). The Effect of an Idiosyncratic Stimulus On Self-Injurious Behavior During Task Demands. **Education and Treatment of Children**, 25, (1), 121-142.

Carlbring, P. ve ark. (2005). Treatment of Panic Disorder: Live Therapy vs. Self-Help Via The Internet. **Behaviour Research and Therapy**, 43, (10), 1321-1333.

Cevasco, A. M., ve Grant, R. E. (2003). Comparison of Different Methods for Eliciting Exerciseto-Music for Clients with Alzheimer's Disease. **Journal of Music Therapy**, 40(1), 41-56.

Christopher, J, C. (1999). Situating Psychological Weil-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. **Journal of Counseling and Development**, 77, 141-152.

Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in Unipolar Depression: A Meta-Analysis. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 28, 139-147.

Daniel, C. (1992). Anger Control Bibliotherapy with a Convicted Murderer under Life Sentence: A Clinical Report. **Journal of Offender Rehabilitation**, 18 (1-2), 91-100.

David, D., Montgomery, G., Macavei, B. ve Bovbjerg, D. (2005). An Empirical Investigation of Albert Ellis's Binary Model of Distress. **Journal of Clinical Psychology**, 61, (4), 499-516.

David, D., Schnur, J. ve Birk, J. (2004). Brief Report Functional and Dysfunctional Feelings in Ellis' Cognitive Theory of Emotion: An Empirical Analysis. **Cognition and Emotion**, 18, (6), 869-880.

Deci, E, L. Ve Ryan, R, M. (2000a). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**. 2000, 11(4), 227–268.

Deci, E, L. Ve Ryan, R, M. (2000b). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. **Psychological Inquiry**. 2000, 11(4), 319-338.

De Jong, P,J., Pasman, W., Kindt, M. ve Van Den Hout, M, A. (2001). A Reaction Time Paradigm To Assess (İmplicit) Complaint-Specific Dysfunctional Beliefs. **Behaviour Research and Therapy**, 39, 101–113.

De l’Etoile, S. K. (2002). The Effectiveness of Music Therapy in Group Psychotherapy for Adults with Mental Illness. **The Arts in Psychotherapy**, 29(2), 69–78.

Deikman, A. (2004) **Sûfi Psikolojisi**. İnsan Yayınları 121–145.

Dökmen, Ü. (1994) **Okuma Becerisi, İlgisi ve Alışkanlığı Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma**, M.E.B. Yayınları.

Dökmen, Ü. (1995). **Sosyometri ve Psikodrama**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (1999). **Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (2006). **Küçük Şeyler 2**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Edward E, A. (1985). Dismantling the Behavioral Treatment of Obesity. **International Journal of Eating Disorders**, 4, (1), 107–111.

Ecmel, M. (2004). **Sûfi Psikolojisi**. İnsan Yayınları 77–93.

Edward, A, E. (1985). Dismantling the Behavioral Treatment of Obesity. **Abramson International journal of Eating Disorders**, 4, ( 1), 107–111.

Ekers, D. ve Lovell, K. (2002). Self-Help for Anxiety and Depression in Primary Care: An Audit Of A Pilot Clinic. **Clinical Effectiveness in Nursing**, 6, 129-133.

Ellis, A. (2002). Rational Emotive Behavior Therapy. **Encyclopedia of Psychotherapy**, 483–488.

Ellis, A. ve Harper, R. (2005). Akılcı Yaşam Kılavuzu. **Hekimler Yayın Birliği**.



Ellis, A., Shaugnessy, M. ve Mahan, V. (2003). An Interview with Albert Ellis About Rational Emotive Behavior Therapy. **North American Journal of Psychology**, 4, (3), 355–366.

Ellis, A. (2005). Discussion of Christine A. Padesky and Aaron T. Beck, "Science and Philosophy: Comparison of Cognitive Therapy and Rational Emotive Behavior Therapy". **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 19, (2), 181-185.

Erginöz, G, Ş. (1999) Hititlerde Anatomi ve Tıp **İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fak. Yayınları**: İstanbul.

Fava, G, A. ve Ruinia, C. (2003). Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 34, 45–63.

Floyd, M. (2003). Bibliotherapy As An Adjunct To Psychotherapy For Depression in Older Adults. **Journal of Clinical Psychology**, 59,(2), 187–195.

Floyd, M. ve ark. (2004). Cognitive Therapy for Depression: A Comparison of Individual Psychotherapy and Bibliotherapy for Depressed Older Adults. **Behavior Modification**, 28, (2), 297–318.

Floyd, M. ve ark. (2006). Two-Year Follow-Up of Bibliotherapy and Individual Cognitive Therapy for Depressed Older Adults. **Behavior Modification**, 30, (3), 281–294.

Forgan, J, W ve Gonzalez-DeHass, A. (2004). How to Infuse Social Skills Training Into Literacy Instruction. **Eaching Exceptional Children**, 36, (6), 24–30.

Forgan, J. (2002) Using Bibliotherapy to Teach Problem Solving. **Intervention In School And Clinic**, 38, (2), 75–82.

Formisano, R ve ark. (2001). Active Music Therapy in the Rehabilitation of Severe Brain Injured Patients During Coma Recovery. **Ann. Ist. Super. Sanità**, 37, (4), 627–630.

Fritzler, B. K., Hecker, J. E., ve Losee M. C. (1997). Self-Directed Treatment with Minimal Therapist Contact: Preliminary Findings for Obsessive-Compulsive Disorder. **Behaviour Research and Therapy**, 35, (7), 627-631.

Frude, N. (2005). Prescription for a Good Read. **Counselling & Psychotherapy Journal**, 16, (1), 28–32.

Fulford, M. (2002). Overview of a Music Therapy Program at a Maximum Security Unit of a State Psychiatric Facility. **Music Therapy Perspectives**, 20, (2), 112–116.

Gardner, G. (1999). Rational-Behavior Therapy as Correcting Demamaps, **ETC.** Güz. 274–279.

Gary Berg-Cross, G ve Berg-Cross, L (1976). Bibliotherapy For Young Children. **Journal of Clinical Child Psychology.** Güz. 35–39.

Gladding, S, T. ve Gladding, C. (1991). The ABC's of Bibliography for School Counselors. **School Counselor**, 39, (1), 7–13.

Gold, C., Wigram, T., & Berger, E. (2001). The Development of a Research Design To Assess the Effects of Individual Music Therapy With Mentally Ill Children And Adolescents. **Nordic Journal of Music Therapy**, 10, (1), 17–31.

Goldberg RJ, Steury S (2001). Depression in The Workplace: Costs and Barriers to Treatment. **Psychiatric Services**, 52 (12), 16-39.

Gosch, E,A., Flannery-Schroeder, E., Mauro, C, F. ve Compton, S, N. (2006). **Principles Of Cognitive-Behavioral Therapy For Anxiety Disorders In Children.** Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20, (3), 247-262.

Gould, R., ve Clum, G. (1993). A Meta-Analysis of Self-Help Treatment Approaches. **Clinical Psychology Review.** 13. 169-186.

Guy, T. (1993). Exploratory Study of Elementary-Aged Children's Conceptions of Death through the Use of Story. **Death Studies**, 17, (1), 27–54.

Hamamcı, Z. (2002). The Effect of Integrating Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy on Reducing Cognitive Distortions in Interpersonal Relationships. **Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, & Sociometry**. Spring, 55, 3-14.

Hattie, J., Hancock, P. ve Brereton, K. (1984). The Relationship Between Two Measures Of Self-Actualization. **Journal of Personality Assessment**, 48, (1),17-23.

Hayati, A, M. (2002). Bibliotherapy. **ERIC Clearinghouse on Reading English and Communication Bloomington IN. Eric ID: ED470712.**

Hazlett-Stevens, H ve Craske, M,G. (2002). Brief Cognitive-Behavioral Therapy: Definition and Scientific Foundations. **Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy**. 1–21.

Heaney, C. (1992). Evaluation of Music Therapy and Other Treatment Modalities By Adult Psychiatric Inpatients. **Journal of Music Therapy**, 29, (2), 70–86.

Hebert, T, P., Long, L, A. ve Neumeister, K, L. (2001). Using Biography To Counsel Gifted Young Women. **Journal of Secondary Gifted Education**, 12, (2), 62–79.

Hergenhahn, B. R. (1997). Introduction to the History of Psychology. **Wadsworth Publishing Co.** Genişlettirilmiş 4. Basım. 505-536.

Hieb, A. (1997). Poetry Therapy and Adolescents with Learning Disabilities: New Directions in Special Education. **Journal of Poetry Therapy**, 10, (4), 201–214.

Hjelle, L. A. (1975). Relationship of A Measure of Self-Actualization to Religious Participation. **The Journal of Psychology**, 89, 179-182

<http://facultyweb.cortland.edu/andersmd/MASLOW/THEORY.HTML>

<http://mentalhelp.net/psychhelp/chap14/chap14g.htm>

<http://www.ship.edu/~cgboeree/ellis.html>

Hynes, A. M. (1980). The Goals of Bibliotherapy. **The Arts in Psychotherapy**, 7, 35-41.

Investing In Mental Health. (2003). Department Of Mental Health And Substance Dependence. **World Health Organization.**

Jarjoura, G. R. ve Krumholz, S, T. (1998). Combining Bibliotherapy and Positive Role Modeling as an Alternative to Incarceration. **Journal of Offender Rehabilitation**, 28, (1–2), 127–139.

Kaya, K. (1998) Hint Masalları. Ankara: **İmge Kitapevi**.

Kohutek, K, J. (1983). Bibliotherapy within a Correctional Setting. **Journal of Clinical Psychology**, 39, (6), 920-924.

Kramer, P, A. ve Smith, G, G. (1998). Easing the Pain of Divorce Through Children's Literature. **Early Childhood Education Journal**, 26, (2), 89-94.

Kuzgun, Y. ve Bacanlı, F. (2005). PDR'de Kullanılan Ölçekler. Ankara: **Nobel Yayın Dağıtım**.

Lampropoulos, G, K ve Spengler, P, M. (2005). Helping and Change Without Traditional Therapy: Commonalities and Opportunities. **Counselling Psychology Quarterly**. 18, (1), 47-59.

Lankveld, J., Grotjohann. Y., Lokven, B ve Everaerd, W. (1999). Characteristics of Couples Applying for Bibliotherapy via Different Recruitment Strategies: A Multivariate Comparison. **Journal of Sex & Marital Therapy**, 25, 197-209.

Leclerc. G., Dube, M., Hebert, R. ve Gaulin, P. (1998). The Self-Actualization Concept: A Content Validation. **Journal of Social Behavior and Personality**, 13, (1), 69-84.

Lee, D,Y., Hallberg, E, T., ve Haase, R. (1979). Endorsement Of Ellis' Irrational Beliefs As A Function Of Age. **Journal Of Clinical Psychology**, 6, (4),754-756.

Lindeman, B. ve Kling, M. (1969). Bibliotherapy: Definitions, Uses and Studies. **Journal of School Psychology**, 7, (2), 36–41.

Lovell ve ark. (2003). Agoraphobia: Nurse Therapist-Facilitated Self-Help Manual. **Journal of Advanced Nursing**, 43, (6), 623–630.

Lovell ve Ark. (2004). A Pilot Study of a Self-Help Manual with Minimal Therapist Contact in the Treatment of Obsessive—Compulsive Disorder. **Clinical Effectiveness in Nursing**, 8, 122–127.

Lovell, K. ve ark (2003). Agoraphobia: Nurse Therapist-Facilitated Self-Help Manual. **Journal of Advanced Nursing**, 43,(6), 623–630.

Lyn, Y, A., Lauren, B, A. ve Dykman, B, M (1990). **Cognitive Theory and Therapy of Emotional Disorders: A Lay Epistemic Reconstruction?** Psychological Inquiry, 1,(3), 198-219.

Marcotte D.E., & Wilcox-Gok, V. (2001). Estimating The Employment and Earnings Costs of Mental Illness: Recent Developments In The United States. **Social Science & Medicine**, 53 (1) 21–27.

Marrs, R. W. (1995). A Meta-Analysis of Bibliotherapy Studies. **American Journal of Community Psychology**, 23, 843-870.

Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. **Psychological Review**, 50, (4), 370-396.

Maslow, A, H. (1987). Motivation and Personality, 3. ed. **Harper & Row**.

McGinn, L, K. (1997). Interview: Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy. **American Journal of Psychotherapy**, 51, (3), 309–316.

McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. **Journal of Personality & Social Psychology**, 74, 494–512.

Michael, A ve Ellis, A. (1994). **Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress**. British Journal of Guidance & Counselling, 22, (1).

Morgan, S, R. (1976). Bibliotherapy: A Broader Concept. Journal of Clinical Child Psychology, Güz. 39–42.

Muran, C. (1991). A Reformulation a of The ABC Model in Cognitive Psychotherapies: Implications for Assessment and Treatment. **Clinical Psychology Review**, 11, 399–418.

Myers, D,G. (1998). Towards A More Positive Psychology. **Psychology Today** (Mayıs-Haziran,1998).



Myracle, L. (1995). Molding the Minds of the Young: The History of Bibliotherapy as Applied to Children and Adolescents. **The Alan Review**. Kış 22(2), 1995, Web: <http://scholar.lib.vt.edu/ejournals/ALAN/winter95/Myracle.html>.

Newton, E. S. (1969). Bibliotherapy in the Development of Minority Group Self Concept. **The Journal of Negro Education**, 38, (3), 257-265.

Nugent, S. A. (2001). Bibliotherapy: A Study of Its Effects on the Self-Concept of Gifted Students. Web: <http://www.selu.edu/Academics/Education/EDF600/steph.htm>.

Overholser, J.C. (1991). The Socratic Method as a Technique in Psychotherapy Supervision. **Professional Psychology Research and Practise**. 22, 68-74.

Öner, U. (1987). Bibliyoterapi. **Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 20 (1-2), 143-149.

Pacchetti ve ark. (2000). Active Music Therapy İn Parkinson's Disease: An İntegrative Method for Motor and Emotional Rehabilitation. **Psychosomatic Medicine**, 62, 386–393.

Pardeck, J T. (1991). Self-Help Books and Clinical Intervention. **Journal of Instructional Psychology**, 18, (4), 270–273.

Pardeck, J T. (1994). Using Literature To Help Adolescents Cope With Problems. **Adolescence**, 29, (114), 421–428.

Pardeck, J T. (1996). Recommended Books For Helping Children Deal With Separation and Divorce. **Adolescence**, 31, (121), 233–238.

Pardeck, J. T. & Pardeck, J. A. (1989). Bibliotherapy: A Tool for Helping Preschool Children Deal with Developmental Change Related to Family Relationships. **Early Child Development and Care**, 47, 107–129.

Pardeck, J.T. (1991).Using Books To Prevent and Treat Adolescent Chemical Dependency. **Adolescence**, 26 (101), 201–208.

Pehrsson, D, E. ve McMillen, P. (2005). A Bibliotherapy Evaluation Tool: Grounding Counselors in the Therapeutic Use of Literature. **The Arts in Psychotherapy**, 32, 47–59.

Peseschkian, N. (1998). Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi. İstanbul: **Beyaz Yayınları**.

Peseschkian, N. (1999). Pozitif Aile Terapisi. İstanbul: **Beyaz Yayınları**.

Phyllis, G., & Liimatainen, M.R. (2000). Mental Health in the Workplace. **International Labour Office (ILO)**.

Prater, M.A., Johnstun, M., ve Munk, J.A. (2005). From Spaceman to The ADDED Touch: Using juvenile literature to teach about Attention Deficit Hyperactivity Disorder. **TEACHING Exceptional Children Plus**, 1,(4), makale 4.

Ramanaiah, N, V., Heerboth, J, R. ve Jink.erson, D, L. (1985). Personality and Self-Actualizing Profiles of Assertive People. **Journal of Personality Assessment**, 49, (4), 440-443.

Rapee, R,M.; Abbott, M, J. ve Lyneham, H, J. (2006). Bibliotherapy for Children with Anxiety Disorders Using Written Materials for Parents: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 74, (3) 436–444.

Reed, K. J. (2002). Music Therapy Treatment Groups for Mentally Disordered Offenders in a State Hospital Setting. **Music Therapy Perspectives**, 20, (2), 98–104.

Reis, H, T., Sheldon, K, M., Gable, S, L. ve Ryan, J, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness., **Pers. Soc. Psychol. Bull.** 26, (4), 419-435.

Riordan, R. J. & Wilson, L. S. (1989). Bibliotherapy: Does It Work?" **Journal of Counseling and Development**, 67, 506–508.

Roth, D ve Heimberg, W. (2002). Cognitive Behavior Therapy. **Encyclopedia of Psychotherapy**, 451–458.

Rubin, B. (1973). Music Therapy in an Outreach Station of The Milwaukee County Mental Health Center. **Journal of Music Therapy**, 10, (4), 201–204.

Rush, J. ve Beck, A.T. (2000) Cognitive Therapy. **Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (7. Ed.)**. 4450–4473.

Ryan, M. ve Deci, E, L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. **Annu. Rev. Psychol**, 52, 141–166.

Salup, B, J. ve Salup, A. (1978). Bibliotherapy: An Historical Overview. <http://www.learnwell.org/biblio.htm>.

Santacruz, I; Mendez, F, J. ve Sanchez-Meca, J. (2006). Play Therapy Applied by Parents for Children with Darkness Phobia: Comparison of Two Programmes. **Child & Family Behavior Therapy**, 28 (1), 19–35.

Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. ve Kabakçı, E. (Ed.) (1998). **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara

Savaşır, I., & Şahin, N. H. (1997). **Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schneider, K, J. ve Leitner, L, M. (2002). Encyclopedia of Psychotherapy. **Elsevier Science**.

Scogin, F, R. (2003). Introduction: Integrating Sell-Help into Psychotherapy. **JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice**. 59(2). 175–176.

Seligman, M.E. (1999). Optimism. Web: [http:// eqtoday.com](http://eqtoday.com).

Sharp, C., Smith, J,V. ve Cole, A. (2002). Counselling In Action Cinematherapy: Metaphorically Promoting Therapeutic Change. **Counselling Psychology Quarterly**, 15 (3), 269–276.

Shechtman, Z; Nachshol, R .(1996). A School-Based Intervention To Reduce Aggressive Behavior In Maladjusted Adolescents. **Journal Of Applied Developmental Psychology** 17, 535–552.

Sheldon, K, M. ve ark. (2004). Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 30, (4), 475–486.

Sheldon, K, M.; Ryan, R, M.; Deci, E, L.; Kasser, K. (2004). **The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It**. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30, (4), 475-486.

Smith, D., ve Burkhalter, J. K. (1987). The Use of Bibliotherapy in Clinical Practice. **Journal of Mental Health Counseling**, 9, (3), 184–190.

Strickland, B, R. (Ed.). (2001). **The Gale Encyclopedia Of Psychology**.2 ed.

Somakçı, P. (2003). Türklerde Müzikle Tedavi. **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**,15, (2), 131–140.

Spence, G., Oades, L. G., & Caputi, P. (2004) Trait emotional intelligence and goal self-integration: important predictors of emotional well-being?. **Personality and Individual Differences**, 37, 449–461.

Sridhar, D. ve Vaughn, S. (2000). Enhancing Reading Comprehension, Self-Concept, and Behavior. **Teaching Exceptional Children**, 33 (2), 74–82.

Strickland, B, R (Executive Ed.). (2001). Cognitive-Behavior Therapy. **The Gale Encyclopedia of Psychology (2.Ed)**.

Sullivan, A, K., Strang, H, R. (2003). Bibliotherapy in the Classroom: Using Literature To Promote the Development of Emotional Intelligence. **Childhood Education**, 79, (2), 74–80.

Sullivan, J. (2003). The Therapeutic Community Sing: Music Therapy İnpatient Group Process. **Group**, 27, (1).

Sumerlin, J,R. (1997). Self-Actualization and Hope. **Journal of Social Behaviorand Personality**, (12), 4, 1101-1110.

Şimşek, E. U. (2003). **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla ve Rol Oynama Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere ve İyimserliğe Etkisi.** Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Thaut, M. H. (1989). The Influence of Music Therapy Interventions on Self-Rated Changes In Relaxation, Affect, and Thought in Psychiatric Prisoner-Patients. **Journal of Music Therapy**, 26(3), 155–166.

Tiba, A. (2003). Rational and Irrational Beliefs from A Neuroscience Framework. **Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, 3, (1), 61–78.

Tiba, A. ve Szentagotai, A. (2005). Positive Emotions and Irrational Beliefs Dysfunctional Positive Emotions In Healthy Individuals. **Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, 5, (1), 53–72.

Todahl, J., Smith, T, E., Barnes, M.,; Pereira, M, G, A. (1998). Bibliotherapy and Perceptions of Death by Young Children. **Journal of Poetry Therapy**, 12, (2), 95–107.

Tussing, H, L ve Valentine, D,P. (2001). Helping Adolescents Cope with the Mental Illness of a Parent Through Bibliotherapy. **Child and Adolescent Social Work Journal**. IS, (6) 455–469.

Türküm, S. (1996). **Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi.**

Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Waldon, E. G. (2001). The Effects of Group Music Therapy on Mood States and Cohesiveness in Adult Oncology Patients. **Journal of Music Therapy**, 38, (3), 212–238.

Wallace, C. J. (1993). Psychiatric Rehabilitation. **Psychopharmacology Bulletin**, 29, (4), 537–548.

Watson, P.J.; Morris, R, J.; Miller, L. (2001) Irrational Beliefs, Attitudes about Competition, and Splitting. **Journal of Clinical Psychology**,. 57 (3), 343-354.

Weinberg, H. (2005). The Effective Time-Binder and Maslow's "Self-Actualizing Person". **ETC**. Haziran, 313-317.

Weinrach, S, G. (1996). Nine Experts Describe the Essence of Rational-Emotive Therapy While Standing on One Foot. **Journal of Counseling & Development**, 74, 326–331.

Weinrach, S, G., Ellis, A. (1995). **Rational emotive behavior therapy after Ellis: Predictions for the future.** *Journal of Mental Health Counseling*, 17, (4), 413-427.



Wikipedia Contributors (2007). **Maslow Teorisi**. Wikipedia, Özgür Ansiklopedi. Retrieved. 08:17, Şubat, 12, 2007.

Wilson, D,W ve Cash, T,F. (2000). Who reads self-help books? Development and validation of the Self-Help Reading Attitudes Survey. **Personality and Individual Differences**, 29, 119–129.

Woodward, L. (1999). The Emotional Experience of an Autistic Child Explored Through Music Therapy. **A Dissertation Submitted in Partial Fulfilment of the Requirement of Anglia Polytechnic University for the Degree of Master of Arts**.

World Health Organization (2005). Web: [http:// www.who.int/mental\\_health/en/Mental health](http://www.who.int/mental_health/en/Mental_health).

Wright, J,H. (1997). An Investigation Of A Minimal-Contact Bibliotherapy Approach To Relapse Prevention For Individuals Treated For Panic Attacks. **Doktora tezi Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University**.

Wright, J, H. (2000). A Bibliotherapy Approach to Relapse Prevention in Individuals with Panic Attacks. **Journal of Anxiety Disorders**, 14, (5), 483–499.

Yalom, I. (2002). **Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği**. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2001). **Varoluşçu Psikoterapi**. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yamatsu, K., Adachi, Y., Kunitsuka, K. ve Yamagami, T. (2004). Self-Monitoring and Bibliotherapy İn Brief Behavior Therapy for Poor Sleepers By Correspondence. **Sleep And Biological Rhythms**. 2, 73–75.

## EKLER

### Ek-I Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup bunlara ne kadar katıldığımızı belirleyin.

Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerinde (X) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece bir işaret koymaya özen gösterin. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir.

Lütfen seçimlerinizin sizin GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

Teşekkür ederim

Ulaş Aracı

		Tümüyle Kathıyorum	Genellikle Kathıyorum	Oldukça Kathıyorum	Biraz Kathıyorum	Ender Olarak Kathıyorum	Çok Az Kathıyorum	Hiç Kathıyorum
1	Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
2	Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.							
3	İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.							
4	İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.							
5	Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.							
6	İnsanın her hangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.							
7	Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığımı kazanmalıyım.							
8	Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.							
9	Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10	İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							
11	Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.							
12	Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece hata yapmam da bir sakınca yoktur.							
13	Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
14	Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.							
15	İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.							
16	Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.							
17	Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.							

		Tümüyle Kathıyorum	Genellikle Kathıyorum	Oldukça Kathıyorum	Biraz Kathıyorum	Ender Olarak Kathıyorum	Çok Az Kathıyorum	Hiç Kathılmıyorum
18	İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa herhangi bir işe girişmemelidir.							
19	Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.							
20	İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.							
21	En azından bir yönümle başarılı değilsem değerli bir insan sayılmam.							
22	İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.							
23	Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.							
24	Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.							
25	İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.							
26	Yenilmiş kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.							
27	İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.							
28	İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği güvенеbileceği başka insanların olması gerekir.							
29	Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.							
30	İnsan biri tarafından azarlınsa da buna üzülmemesi gerekir.							
31	Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.							
32	Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.							
33	İnsanın başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa bunu yapması gerekir.							
34	Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.							

		Tümüyle Katlıyorum	Genellikle Katlıyorum	Oldukça Katlıyorum	Biraz Katlıyorum	Ender Olarak Katlıyorum	Çok Aza Katlıyorum	Hiç Katılmıyorum
35	Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.							
36	İnsan sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.							
37	Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu olabilirim							
38	Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.							
39	Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.							
40	Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.							

**EkII****KİŞİSEL YÖNELİM ENVANTERİ\******Açıklama***

**Bu envanter kendimizi gerçekleştirme düzeyimizi saptamak amacı ile hazırlanmıştır. Envanterde 150 ifade çifti vardır. Sizden istenen, her ifade çiftini dikkatle okuyup, size uyan ifadenin harfini cevap kâğıdında bulup içini karalamanızdır. Cevaplamanın nasıl yapılacağını bir örnekle açıklayalım:**

**A) Davranışlarımdan sık sık pişmanlık duyarım.**

**B) Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam.**

**"Davranışlarımdan pişmanlık duyarım" ifadesi size uyuyorsa, cevap kâğıdında, "A" harfinin altındaki aralığı, eğer "Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam" ifadesi size uyuyorsa "B" harfinin altındaki aralığı karalayacaksınız.**

**Elden geldiği kadar çabuk ve içinizden geldiği gibi cevaplamaya çalışınız.**

**TEŞEKKÜR**

**EDERİM**

**Ulaş ARACI**

1. (A) Hak yememe ilkesine bağlıyım.  
(B) Hak yememe ilkesine sıkı sıkıya bağlı değilim.
2. (A) Bir dostumun yaptığı bir iyiliğin karşılığını yapma zorunluluğunu duyarım.  
(B) Bir dostumun yaptığı iyiliğin ille de karşılığını yapma zorunluluğunu duymam.
3. (A) Daima doğruyu söyleme zorunluluğunu duyarım.  
(B) Her zaman doğruyu söylemem.
4. (A) Ne yaparsam yapayım, olur olmaz şeyler yüzünden kırılıyorum.  
(B) Durumu idare edebilirim kırılmaktan kaçınabiliyorum.
5. (A) Üzerime aldığım her şeyi kusursuz bir biçimde yapmam gerektiğini hissediyorum.  
(B) Üzerime aldığım her şeyi ille de kusursuz bir biçimde yapmam gerektiği inancında değilim.

6. (A) Kararlarımı, çoğunlukla, enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi veririm.

(B) Kararlarımı, pek seyrek olarak, içimden geldiği gibi veririm.

7. (A) Kendim olmaktan: duygu ve düşüncelerime uygun biçimde davranmaktan korkuyorum.

(B) Kendim olmaktan korkmuyorum.

8. (A) Bir yabancından iyilik görgüyüm zaman, kendimi minnet akında kalmış hissederim.

(B) Kendimi, bir yabancının iyiliğinin yükü altında kalmış hissetmem.

9. (A) Herkesin, beklentilerime uygun davranmalarını beklemek hakkımdır.

(B) Herkesin, beklentilerime uygun davranmalarını istemeye hakkım olmadığına inanıyorum.

10. (A) Başkalarinkine uygun düşen değer yargılarına göre yaşarım.

(B) Birinci derecede kendi iç duyularıma uygun değer yargılarına göre yaşarım.

11. (A) Daima kendimi geliştirme çabası içindeyim.

(B) Daima kendimi geliştirme çabası içinde değilim.

12. (A) Bencil davrandığım zaman suçluluk duyarım.

(B) Bencil davrandığım zaman suçluluk duymam.

13. (A) Öfkelenmekten kaçınmam gerektiği inancında değilim.

(B) Öfkelenmekten kaçınmaya çalışırım.

14. (A) Kendi gücüme inandıkça yapamayacağım şey yoktur.

(B) Kendime güvensen bile doğal bakımdan sınırlıyım.

15. (A) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutarım.

(B) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutmam.

16. (A) Komplimanlardan sıkıldığım olur.

(B) Komplimanlardan sıkılmam.



17. (A) Bence insanları oldukları gibi kabul etmek önemlidir.  
 (B) Bence insanların niçin oldukları gibi olduklarını anlamak önemlidir.
18. (A) Bugün yapmam gereken bir işi yarına bırakmak beni pek rahatsız etmez.  
 (B) Bugünkü işimi yarına bırakmam.
19. (A) Karşımdakilerin onaylamasını beklemeksizin elimden geleni yaparım.  
 (B) Karşımdakilerin, kendileri için yaptıklarımı beğenmelerini beklemek hakkımdır.
20. (A) Ahlak değerlerim toplum tarafından saptanmış değerlerdir.  
 (B) Ahlak değerlerimi kendim saptarım.
21. (A) Davranışlarımı başkalarının beklentilerine uydururum.  
 (B) Başkalarının beklentilerine uymamakta kendimi özgür sayarım.
22. (A) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul ederim.  
 (B) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul etmem.
23. (A) Duygusal yönden olgunlaşmam için davranışlarımın nedenlerini bilmem gereklidir.  
 (B) Duygusal yönden olgunlaşmam için davranışlarının nedenlerini bilmem gerekli değildir.
24. (A) Keyfim olmadığı zamanlar suratımı asarım.  
 (B) Hemen hemen hiç suratımı asmam.
25. (A) Yaptığının başkalarınca beğenilmesine önem veririm.  
 (B) Yaptığının her zaman başkalarınca beğenilmesi şart değildir.
26. (A) Hata yapmaktan korkarım.  
 (B) Hata yapmaktan korkmam.
27. (A) Enine boyuna düşünmeden içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenirim.  
 (B) Enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenmem.
28. (A) Kendime, başarı dereceme göre değer veririm.  
 (B) Kendime verdiğim değer başarı dereceme bağlı değildir.

29. (A) Başarısızlığa uğramaktan korkarım,  
(B) Başarısızlığa uğramaktan korkmam.
30. (A) Ahlak değerlerimin çoğu başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenir.  
(B) Ahlak değerlerimin pek azı başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenmiştir.
31. (A) Gönlümce yaşamam mümkündür.  
(B) Gönlümce yaşamam mümkün değildir.
32. (A) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkabiliyorum.  
(B) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkamıyorum.
33. (A) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanıyorum.  
(B) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanmıyorum.
34. (A) Çocuklar yetişkinlerle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmadıklarını kabul etmelidirler.  
(B) Hak ve ayrıcalıkları sorun yapmanın gereği yoktur.
35. (A) Başkaları ile ilişkilerimde çıkış yapabilirim.  
(B) Başkaları ile ilişkilerimde çıkış yapmaktan kaçınırım.
36. (A) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demektir.  
(B) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demek değildir.
37. (A) Bana öğretilen ahlak değerlerinin birçoğunu reddettiğimin farkındayım.  
(B) Bana öğretilen ahlak değerlerinin hiçbirini reddetmedim.
38. (A) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılanma uygun bir yaşam sürüyorum.  
(B) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürmüyorum.
39. (A) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güveniyorum.  
(B) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güvenmiyorum.

40. (A) Hayatla başedebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanıyorum.  
 (B) Hayatla başedebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanmıyorum.
41. (A) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorundayım.  
 (B) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorunda değilim.
42. (A) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız ediyor.  
 (B) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız etmiyor.
43. (A) insanın aslında iyi ve güvenilir olduğuna inanıyorum.  
 (B) İnsanın aslında kötü ve güvenilmez olduğuna inanıyorum.
44. (A) Toplumun kural ve standartlarına uyarak yaşarım.  
 (B) Toplumun kural ve standartlarına her zaman uygun yaşamak gereğini duymuyorum.
45. (A) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlıyım.  
 (B) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlı değilim.
46. (A) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duyuyorum.  
 (B) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duymuyorum.
47. (A) Sadece sessiz durmakla duygularımı en iyi biçimde ifade edebildiğim olur.  
 (B) Sadece sessiz durmakla duygularımı ifade etmekte güçlük çektiğimi fark ediyorum.
48. (A) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duyuyorum.  
 (B) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duymuyorum.
49. (A) Her tanıdığımı severim.  
 (B) Her tanıdığımı sevmem.
50. (A) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit sayarım.  
 (B) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit saymanı.
51. (A) Doğruyu bilen doğru hareket edeceğine inanıyorum.  
 (B) Doğruyu bilen ille de doğru hareket edeceğine inanmıyorum.

52. (A) Sevdiklerime kızmaktan korkarım.  
(B) Sevdiklerime rahatça kızabilirim.
53. (A) Ası! Sorumluluğum kendi gereksinmelerimden haberli olmamdır.  
(B) Asıl sorumluluğum başkalarının gereksinmelerinden haberli olmamdır.
54. (A) Önemli olan başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmaktır.  
(B) Önemli olan başkalarına kendimi anlatmaktır.
55. (A) Kendimden hoşnut olabilmem için daima başkalarını hoşnut etmem gerektiğine inanıyorum.  
(B) Daima başkalarını hoşnut etme gereği duymadan da kendimden hoşnut olabilirim
56. (A) Doğru bildiğimi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alabilirim.  
(B) Sadece doğruluğuna inandığım bir şeyi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alamam.
57. (A) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissederim.  
(B) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissetmem.
58. (A) Ne pahasına olursa olsun üzüntüden kaçınmalıyım.  
(B) İlle de üzüntüden kaçınmanın bence gereği yoktur.
59. (A) Olacağı daima önceden kestirmeye çalışırım.  
(B) Olacağı daima önceden kestirme gereğini her zaman duymam.
60. (A) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri önemlidir.  
(B) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri şart değildir.
61. (A) Dostlarıma ancak olumlu duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.  
(B) Dostlarıma gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
62. (A) Duyguları ifade etmenin, durumu dikkatlice değerlendirme den daha önemli olduğu birçok haller vardır.  
(B) Ancak nadir hallerde duyguları ifade etme, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olabilir.

63. (A) Eleştiriyi bir yetiştirme fırsatı sayıp hoş karşılarım.  
(B) Eleştiriyi bir yetiştirme fırsatı sayıp hoş karşılamam.
64. (A) Dış görünüşler son derece önemlidir.  
(B) Dış görünüşler pek de önemli değildir.
65. (A) Hemen hemen hiç dedikodu yapmam.  
(B) Ara sıra, hafif tertip dedikodu yaparım.
66. (A) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.  
(B) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.
67. (A) Başkalarının duygularını için daima sorumluluk duyarım.  
(B) Başkalarının duygularını için her zaman sorumluluk duymam gerekmez.
68. (A) Olduğum gibi davranırım ve sonuçlarına katlanırım.  
(B) Olduğum gibi davranıp sonuçlarına katlanamam.
69. (A) Duygularım hakkında bilmem gerekenlerin hepsini zaten biliyorum.  
(B) Yaşadıkça duygularımın daha çok farkına varıyorum.
70. (A) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten sakınırım.  
(B) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten çekinmem.
71. (A) Sadece yüksek düzeyde ve toplumca beğenilen hedeflere yönelmekle kendimi yetiştirmeye devam edeceğim.  
(B) Kendim olmakla kendimi en iyi şekilde yetiştirmeye devam edeceğim.
72. (A) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul ediyorum.  
(B) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul edemem.
73. (A) İnsan yaradılıştan geçimli ve işbirliği yapma eğilimindedir.  
(B) İnsan yaratılıştan çatışma eğilimindedir.
74. (A) Açık saçık bir fıkraya gülmekte sakınca görmem.  
(B) Açık saçık bir fıkraya rahatça gülemem.
75. (A) Mutluluk insan ilişkilerinde bir yan üründür.  
(B) Mutluluk insan ilişkilerinin asıl hedefidir.

76. (A) Yabancılara ancak dostça duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
- (B) Yabancılara hem dostça olan ve hem de olmayan duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
77. (A) Samimi olmaya çalışırım ama bazen olamam.
- (B) Samimi olmaya çalışırım ve olurum da.
78. (A) insanın kendi çıkarlarını kollaması doğaldır.
- (B) insanın kendi çıkarlarını kollaması doğal değildir.
79. (A) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemlerle saptayabilir.
- (B) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemlerle saptayamaz.
80. (A) Bence iş ve oyun aynı şeydir.
- (B) Bence iş ve oyun birbirlerine karşıttırlar.
81. (A) İki insan birbirlerini memnun etmeye çalışırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
- (B) iki insan kendilerini serbestçe ifade edecek biçimde davranırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
82. (A) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duyarım.
- (B) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duymam.
83. (A) Yalnız erkek niteliklerine sahip erkeklerden ve kadınlık niteliklerine sahip kadınlardan hoşlanırım.
- (B) Hem erkeklik hem de kadınlık niteliklerini kişiliğimde özümlemiş erkek ve kadınlardan hoşlanırım.
84. (A) Elimden geldiğince mahcup düşürücü durumlardan kaçınmaya çalışırım.
- (B) Mahcup düşürücü durumlardan kaçınmak için özellikle çaba harcamam.
85. (A) İçinde bulunduğum sıkıntılı durumlardan dolayı annemi ve babamı suçluyorum.
- (B) Sıkıntılarımdan dolayı anne ve babamı suçlu bulmuyorum.

86. (A) Bence insan yerinde ve zamanında zevzeklik edebilmeli.  
(B) Canım istediği zaman zevzeklik edebilirim.
87. (A) İnsanlar yanlış işlerinden dolayı daima pişmanlık duymalıdırlar.  
(B) İnsanların, yanlış işlerden dolayı pişmanlık duymalarının gereği yoktur.
88. (A) Geleceğe kaygı ile bakıyorum.  
(B) Geleceğe kaygı ile bakmıyorum.
89. (A) İyilik ve sertlik birbirinin karşıtı olmalıdır.  
(B) İyilik ve sertliğin ille de birbirinin karşıtı olmaları gerekmez.
90. (A) İyi şeyleri gelecekte kullanmak üzere saklamak isterim.  
(B) İyi şeyleri şu anda kullanmayı tercih ederim.
91. (A) İnsanlar öfkelerini daima kontrol etmelidirler.  
(B) İnsanlar öfkelerini dürüstçe açığa vurmalıdırlar.
92. (A) Manen yücelmiş bir kimse bazen bedensel zevklere düşkünlük gösterebilir.  
(B) Manen yücelmiş bir kimse hiçbir zaman bedensel zevklere düşkünlük göstermez.
93. (A) Bazen istenmeyen sonuçlar doğursa da duygularımı açığa vurabilirim  
(B) İstenmeyen sonuçlar doğurma olasılığı olduğu zaman duygularımı açığa vuramam.
94. (A) İçimde kaynayan heyecanlar yüzünden sık sık utanç duyarım.  
(B) Heyecanlarımdan hiç de utanmam.
95. (A) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun duygusal yaşantılarım oldu.  
(B) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun hiç bir duygusal yaşantı geçirmediğim.
96. (A) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dindarım.  
(B) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dindar değilim.
97. (A) Suçluluk duygusunda tamamen arınığım.  
(B) Suçluluk duygusundan arınık değilim.

98. (A) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekiyorum.  
(B) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekmiyorum.
99. (A) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanırım.  
(B) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanmam.
100. (A) Kendimi işime adanmış hissediyorum.  
(B) Kendimi işime adanmış olarak hissetmiyorum,
101. (A) Karşılık görüp görmemeye bakmadan sevgimi açığa vurabilirim.  
(B) Karşılık göreceğime emin olmadan sevgimi açığa vurmam.
102. (A) Gelecek için yaşamak şimdiki zamanı yaşamak kadar önemlidir.  
(B) Sadece şimdiki zamanı yaşamak önemlidir.
103. (A) İnsanın olduğu gibi davranması iyidir.  
(B) Herkesçe sevilen bir kimse olmak önemlidir.
104. (A) Arzulamak ve hayal kurmak kötü sonuçlar doğurabilir.  
(B) Arzulamak ve hayal kurmak daima iyidir.
105. (A) Zamanım çoğunu hayata hazırlanarak geçiririm.  
(B) Zamanımın çoğunu fiilen yaşayarak geçiririm.
106. (A) Seviliyorum, çünkü seviyorum.  
(B) Seviliyorum, çünkü sevilecek bir insanım.
107. (A) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman herkes beni sevecektir.  
(B) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman bile hala beni sevmeyen kimseler bulunacaktır.
108. (A) İnsanların beni kontrol etmesine razı olabilirim.  
(B) Beni kontrole devam etmeyeceklerinden emin olursam insanların beni kontrol etmelerine razı olabilirim.
109. (A) Davranışları ile bazen insanlar beni rahatsız ediyorlar.  
(B) İnsanlar beni rahatsız etmiyorlar.
110. (A) Gelecek için yaşayış hayatıma başlıca anlamını verir.  
(B) Bugünkü yaşamıma bağlı olduğu sürece gelecek benim için Önemlidir.
111. (A) "Vaktini boşa harcama" ilkesini titizlikle izlerim.  
(B) Kendimi "vaktini boşa harcama" ilkesine bağlı hissetmiyorum.



112. (A) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirler.
- (B) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirlemez.
113. (A) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım Önemlidir.
- (B) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım pek Önemli değildir.
114. (A) Hayatın bana kusursuz görüldüğü anlarım oldu.
- (B) Hayatın bana kusursuz görüldüğü hiç bir anım olmadı.
115. (A) Kötülük, iyi olmaya çalışırken uğranılan hayal kırıklığının sonucudur.
- (B) Kötülük, iyilik için savaşan insan tabiatının bir parçasıdır.
116. (A) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) tamamen değiştirebilir.
- (B) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) asla değiştiremez.
117. (A) Yumuşak olmaktan korkuyorum.
- (B) Yumuşak olmaktan korkmuyorum.
118. (A) Israrcı ve sebatlıyım.
- (B) Israrcı ve sebatlı değilim.
119. (A) Kadınlar uysal ve güvenli olmalıdırlar.
- (B) Kadınların uysal ve güvenli olmaları şart değildir.
120. (A) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görürüm.
- (B) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görmem.
121. (A) İnsanın en büyük gizil gücü üzerinde düşünmesi yerinde bir harekettir.
- (B) En büyük gizilgücü üzerinde düşünen insan kibirlenir kasıntılaşır.
122. (A) Erkekler atılgan ve yapıcı olmalıdırlar.
- (B) Erkeklerin atılgan ve yapıcı olmaları şart değildir.
123. (A) Olduğum gibi davranmayı göze alabilirim.
- (B) Olduğum gibi davranmayı göze alamam.
124. (A) Önemli işler yapan bir kimse olma arzusunu her zaman duyarım.
- (B) Her zaman önemli işler yapan bir kimse olma gereğini duymuyorum.
125. (A) Anılar bana acı veriyor.
- (B) Anılarımdan acı duymuyorum.

126. (A) Kadın ve erkekler hem atılgan hem de uysal olmalıdır.  
 (B) Kadın ve erkeklerin hem atılgan hem de uysal olmaları gerekmez.
127. (A) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanırım.  
 (B) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanmam.
128. (A) Kendi kendime yeten bir insanım.  
 (B) Kendi kendime yeten bir insan değilim.
129. (A) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanırım.  
 (B) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanmam.
130. (A) Daima dürüst davranırım.  
 (B) Bazen hileye kaçtığım olur.
131. (A) Bazen o kadar kızdığım olur ki, karşımdakileri incitmek, hatta mahvetmek isterim.  
 (B) Hiç bir zaman karşımdakileri incitmek ya da mahvetmek isteyecek kadar kendimi kızgın hissetmem.
132. (A) Başkaları ile ilişkilerimde kararlı ve güvenliyimdir.  
 (B) Başkaları ile ilişkilerimde kararsız ve güvensizimdir.
133. (A) İnsanlardan geçici bir süre uzak durmaktan hoşlanırım.  
 (B) İnsanlardan, geçici bir süre için de olsa uzaklaşmaktan hoşlanmam.
134. (A) Hatalarımı kabul edebilirim.  
 (B) Hatalarımı kabul edemem.
135. (A) Aptal ve yavan bulduğum bazı kimseler vardır.  
 (B) Hiç bir zaman hiç kimseyi aptal ve yavan bulmadım.
136. (A) Geçmişime pişmanlıkla bakarım.  
 (B) Geçmişime pişmanlıkla bakmam.
137. (A) Olduğum gibi görünmem başkalarına yararlıdır.  
 (B) Sadece olduğum gibi görünmem başkalarına yararlı değildir.
138. (A) Bir çeşit coşku hali yaşadığımı hissettiğim çok derin mutluluk anlarım vardır.  
 (B) Şimdiye kadar bir çeşit coşku yaşadığımı hissettiğim derin bir mutluluk anım olmadı.

139. (A) İnsanlarda kötülük etme eğilimi vardır.  
(B) İnsanlarda kötülük etine eğilimi yoktur.
140. (A) Gelecek benim için umut dolu görünüyor.  
(B) Gelecek benim için umutsuz görünüyor.
141. (A) İnsanlar hem iyi hem kötüdür.  
(B) İnsanlar hem iyi hem de kötü olamaz.
142. (A) Geçmişim geleceğime basamaktır.  
(B) Geçmişim geleceğim için engeldir.
143. (A) Zaman öldürmek benim için sorundur.  
(B) Zaman Öldürmek benim için sorun değildir.
144. (A) Bence geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek anlamlı bir devamlılıktır.  
(B) Bence şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekle bağlantısız bir adadır.

\*(Araştırmacıların, asıl kaynağa ulaşmalarını teşvik etmek amacıyla ölçeğin son 6 sorusu verilmemiştir)

**Ek III. SÛFÎ HİKAYELERİNİN KULLANILDIĞI, BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ BIBLIOTERAPİ UYGULAMASI OTURUMLARI**

**I. Oturum**

**Amaç:** Grup Üyelerinin birbirleri ve uygulamacı ile tanışması; biblioterapi ve bilişsel- davranışçı yaklaşım ve işlevsel olmayan düşünceler konusunda bilgilendirme, grup kurallarının oluşturma ve grup hedeflerini belirleme.

**Uygulama:** Katılımcılar her biri bir diğerini rahat bir şekilde görebilecek U biçiminde oturduktan sonra, uygulayıcı kendisini tanıtmış, Uygulayıcının kendisini tanıttırmasının ardından grup üyelerinin birbirlerini tanışmalarını ve grup deneyimine ısınmayı sağlamak amacıyla tanışma oyunu oynanmıştır. Bu oyunda; grup üyeleri cinsiyet farkı gözlenmeden ikili gruplar halinde eşleştirilmiş ve her grup üyesine diğer grup üyesi hakkında kişisel bilgi toplamak için 5 dakika süre verilmiştir. Bu beş dakika sonunda her bir üyeden “birincil şahıs zamiri kullanarak sanki diğer grup üyesiymiş gibi, kendisini (oyuna göre diğer üyeyi) gruba tanıttırması istenmiştir.

Tanışma oyununun ardından grup üyelerinin eski oturma konumlarına geri dönmedikleri gözlenmiş ve bu durum grup aidiyeti açısından oyunun; ısınma ve tanışma işlevini yerine getirdiği şeklinde yorumlanmıştır.

Ardından uygulayıcı biblioterapi ve bilişsel davranışçı yaklaşım başlığı altında fonksiyonel olmayan tutumlar hakkında gruba bilgilendirme yapmıştır.

Daha sonra grubun kuralları sorumlulukları tartışmaya sunulmuştur. Gizlilik ve paylaşılmak istenmeyen sorunların gruba getirmeme özgürlüğü grup üyeleri tarafından ifade edilmiştir. Grubun oturum takvimi, gruptaki çalışan üyelerin çalışma

planlarına göre düzenlenmiştir. Ayrıca grup üyelerinin grup süreci hakkında grup üyesi olmayan kişilerle grup süreci hakkında konuşmaması, grup üyelerinin kendi aralarında dışarıda grup hakkında tartışmaması, eğer tartışma yaşanmışsa bu tartışmanın bir sonraki oturumda mutlaka diğer grup üyelerine aktarılması, grup oturumlarına zamanında gelme, ideolojik tartışmalar yapmama gibi kurallar yöneticinin yönlendirmesiyle oluşturulmuştur.

Grubun toplantı sıklığı ve günleri belirlendikten sonra yönetici oturumların kaydedilmesi ve grup yaşantısının görsel-işitsel (Video kaydı) ortama kaydedilmesi yoluyla tez'de yer alması konusunu tartışmaya açmıştır. Grup üyeleri oturumları görsel-işitsel ortamda kayıt altına alınmasını kabul etmemiş ancak gerçek isimlerinin yer almaması koşuluyla yazılı metin halinde oturumların deşifre edilmesine izin vermiştir. Oturumların yazılı metin halinde deşifre etmenin uygulayıcının hafızasıyla doğru orantılı olması ve uygulama esnasındaki önemli verilerin gözden yitilebileceğine ilişkin uygulamacının yapmış olduğu bilgilendirmenin ardından grup üyeleri oturumların görsel-işitsel ortamda kayıt altına alınmasına ancak, bu kayıtların yalnızca uygulayıcı tarafından daha sonra oturumların yazılı olarak deşifre edilmesi amacıyla kullanılmasına o birliğiyle karar vermişlerdir.

Daha sonra üyelere sûfi hikâyelerinin kullanıldığı biblioterapi uygulaması hakkındaki beklentileri sorulmuştur. Grup üyeleri belirgin bir beklentileri olmadığını bu tip bir uygulamaya aşina olmadıklarına ancak değiştirmek istedikleri kişilik özellikleri üzerinde etkilerini merak ettiklerinden söz etmişlerdir. Grup üyelerine araştırma da kullanılacak ölçekler doldurtulmasından sonra ikinci oturumda kullanılacak olan hikâyelerin metni katılımcılara verilmiştir.

## **II. Oturum**

**Her oturumun amacı hikâye takımı içinden katılımcıların seçtikleri ve oturum başında üzerinde anlaştıkları hikâyelere bağlı olarak belirlenmektedir, o nedenle uygulayıcı oturum öncesinde katılımcıların ellerindeki hikâye sayısı kadar amaç seçmekte katılımcıların seçtikleri hikâyelere göre bu amaçlardan bir kısmı oturumun amacı olarak belirginleşmektedir.**

**Bu oturumda uygulamacı katılımcılara önceden verdiği beş hikâyeden hangisi ile başlamak istediklerini hangi hikâyeyi daha beğendiklerini daha ilginç bulduklarını paylaşım açmalarını istemiştir.**

**Amaç:** Grup üyelerinin kişiler arası çatışmalarda alternatif düşünme becerilerini geliştirmek, üyelerin kişiler arası problem durumlarına ilişkin diğerini dışlayıcı ve yalnızca bir tarafın haklı olduğuna ilişkin yargılarını değerlendirmek. Kişiler arası sorunlara tüm taraflar açısından bakabilme farkındalığının kazandırılması. Kişiler arası çatışmalara ilişkin fonksiyonel çözüm yollarını kullanabilmeleri konusunda üyeleri bilgilendirmek.

**Kullanılan Hikâye:** Hasta, Sûfi ve Kadı

### **Özet Hikâye**

Hikâyede doktora hastalığı yüzünden giden birisinin başına gelenleri anlatılmaktadır. Doktor hastanın hastalığının ölümcül olduğunu anlaması üzerine, hastaya içinden ne gelirse yap demiş ve onu salıvermiştir. Hasta bunun üzerine dere kenarında dolaşırken yüzünü dereye yıkayan bir Sûfi'nin ensesine bir tokat şaplatmak arzusuna düşer ve doktorun tavsiyesini hatırlayarak sûfinin ensesine tokatı

atar. Ne yapacağını bilemeyen Sûfi hastayı yaka paça Kadının huzuruna götürür. Ancak kadı hastanın fakir bir insan olmasından ve bir hayli bitkin görünmesinden ötürü ciddi bir ceza vermek istemez ve küçük bir para cezası karşılığında hastayı salı vermek ister. Kadı hastaya ne kadar parası olduğunu sorar, hasta da “10 kuruşum var” demesi üzerine, kadı “şimdi ses etme ve beş kuruşu şu tokat attığın Sûfiye ver” der. Ama bu sırada hasta gözüne kadının ensesi çarpar kadı'nın ensesi sûfinin ensesinden daha güzeldir ve cezanın da azlığından da cesaret alıp kadı'nın da ensesine bir tokat şaklatır ve iki tokat parasını da verip aralarında paylaşmalarını söyler. Bunun üzerine kızan Kadı'ya Sûfi “Kadı efendi niye kızarsın bir tokat beş kuruş etmez mi?” diye çıkışır.

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Gruba hikâyede kendinize yakın bulduğunuz bir kahraman var mı diye sorulduğunda grubun genelinin Sûfi karakterini kendisine yakın bulduklarını kendi yaşantılarında da haksızlıklarla karşı karşıya kaldıklarını ve kimi durumlarda adil çözümlerin getirilememesinin canlarını çok sıktığından bahsetmişlerdir. Grup üyeleri gruba sufi'nin yaşadığı gibi çeşitli yaşantılar sunmuşlardır sunulan yaşantılar arasında trafikte diğer sürücülerle yaşanan kişiler arası sorunlardan, araçları ile trafikte seyredelerken yaşadıkları park problemlerinden, arkadaşları ile yaşadıkları iletişim problemlerinden bahsetmişlerdir.

Üyelerden biri Hikâyedeki kadı'nın yapmış olduğu hatanın benzerini yapmamak için karşısındaki kişiyi anlamak ve onunla empati kurabilmek için çapa harcadığını ancak devamlı ilişkilerde empati yapan tarafın kendisi olması, diğerinin onu anlamak için onun kadar çaba sarf etmemesi bunun sonucunda zayıf duruma düşen tarafın hep kendisi olduğundan bahsetmiştir.

Bir başka üye ise “bazen karşımızdaki kişiyi anlamaya çabaladığımızda onun gerçek niyetinin ne olduğunu fark edip karşımdaki kişiye daha çok kızıyorum” demiştir.

Grup çözüm önerisi olarak Kadı'nın empatik davranmasının doğru olacağını ve böylelikle hastaya yapmış olduğu kötü davranış karşılığında daha adil bir ceza verebileceğinden bahsetmiştir.

Uygulamacı buraya karar olan süreçte üyelerin düşüncelerini açık bir şekilde anlatmaları ve mümkün olduğunca birbirlerini eleştirmemeleri yönünde destekleyici olmuş kendisi de bir grup üyesi olarak kimi yerde sürece eklenmiş ve sorduğu sorular yoluyla kişilerin hikâye ve yaşantıları hakkında ne düşündüklerini ifade etmelerine imkân tanımıştır. Grup üyelerinin bağımsız ve engelsiz bir şekilde düşüncelerini ortaya koyduktan sonra uygulayıcı oturumun bilişsel-davranışçı amaçları açısından, gruba soru ve açıklamalar yoluyla yönlendirme yapmıştır.

Öncelikle “Adil Dünya” düşüncesi konuşulmuştur. Adil dünya özleminin her insan için var olduğunu başımıza gelen kötü yaşantılar sonrasında adalet istememizin rasyonel bir tepki olduğu ancak, adaletin yaşamsal bir kanun ya da evrenin yasalarından biri olmadığı üzerinde durulmuştur. Adalet isteyebiliriz ancak sonuçta adalet bulamayabiliriz yaklaşımı hakkında üyelerin görüşleri sorulmuştur. Uygulayıcı yönlendirmeyi şöyle yapmıştır.

“Diyelim ki benzer bir yaşantı ile karşılaştınız ama bu sefer adalet tecelli etmedi yani Kadı bu kurguda hastadan tokatı yiyip kendine gelmemiş olsun ya da diyelim ki trafikte bir başka sürücü gelip sizin arabanıza arkadan vurdu, polis çağırdınız poliste arkadan çarpan adamı haklı buldu ne yaparsınız?” Grup üyeleri; bağırıp, şiddetli bir şekilde kavga edeceklerinden, bunda da bir hayır vardır ne yapalım yaklaşımına değin çeşitli tepkiler ifade etmişlerdir. Bu bölümde uygulamacı



Ellis'in ifade ettiği rasyonel ve rasyonel olmayan davranışlar konusunda gruba bilgilendirme yapmıştır. Bu paralelde, çözüme götüren, problem çözücü davranışları, sorunu derinleştiren ve çözüm sunmayan davranışlardan nasıl ayırabilecekleri gruba anlatılmıştır. Bilgilendirme ardından grubun akılcı olan ve olmayan davranışları listelemesi istenmiş ve gruba 10dk süre tanınmıştır. Tanınan süre ardından grubun akılcı ve akılcı olmayan davranışları birbirinden sağlıklı bir şekilde ayırma becerisini kazandığı anlaşılmıştır.

Diğer bir yönlendirme ise grubun oturum başında tartıştığı empati kurma, “empati kurarken karşıdaki kişinin asıl niyetini anlamak ve karşıdakine daha çok kızmak”, “hep kendilerinin empati kuran taraf olması” sorunlarına değinilmiştir. Uygulayıcı öncelikle empati terimini açıklamış ve sık bir şekilde empatinin özelliklerinden olmamasına rağmen özelliklerinden biriymiş gibi değerlendirilen kimi tutumların farkına değinmiştir. Bu bölümde öncelikle empati ile sempati arasındaki fark grup üyelerine açıklanmıştır. Empatinin doğru bir şekilde yapılması sonucunda kişinin kendi bakış açısını kaybetmeyeceği tersine diğerinin bakış açısını da öğrenerek yaşanan probleme daha sağlıklı bir şekilde bakabilme özelliği kazanacağından bahsedilmiştir. Diğer bir taraftan empati'nin kurulabilmesi için kişilerin kendilerini ifade etmelerinin gerektiği, karşıdaki kişinin bakış açısından olaya nasıl yaklaştığı konusunda karşı tarafa geri bildirim mahiyetli açıklamalarının önemli olduğuna değinilmiştir. Ayrıca bir üyenin “empati kurduğum zamanlar karşıdaki insanın asıl niyetini fark ediyorum bu yüzden karşıdakine daha çok kızıyorum” cümlesiyle ifade etmiş olduğ u kızgınlığının ise empatik iletişimle sık bir şekilde karıştırılan “düşünce okumaları”ndan kaynaklandığı konusunda grup yönlendirilmiştir. Empati kurmak diğerinin düşüncelerini okumak değildir. Düşünce okumaları yalnızca bizim kendi yaşam alanımızdan kalkarak var ettiğimiz ön

yargılarımızdır ve eğer bunların geçerlikleri sınınamazsa iletişimi baskılayıcı bir nitelik kazanırlar. Düşünce okumaları, yani “...yapıyor; çünkü ..... düşünüyor” diye sorun durumlarına yaklaştığımızda mevcut kararımızın geçerliğini değerlendiremeyiz yani onu sınıyamayız, hâlbuki empatik iletişimde taraflar birbirlerini anlamak için sorun hakkındaki düşüncelerini sınımaları gerekmektedir.

Oturumun son kısmında uygulamacı tarafından üretilen Doktor, Hasta, Sûfî, Kadı ve Kazasker oyunu oynanmıştır. Bu oyunun senaryosu uyarınca hikâyedeki doktor dâhil tüm karakterler aralarındaki sorunu çözmek için Kazasker’e (Osmanlı yönetimindeki en üst düzey hâkim, Cumhuriyetimizin Anayasa Mahkemesi ya da Yargıtay denginde devlet kurumu) başvururlar. Hikâyenin oynanması için gönüllü üyeler; hasta, Sûfî, doktor, kadı ve kazasker rollerini üstlenmişlerdir. Roller dağıtılırken özellikle ilk hikâye de Kadı’nın haksız olduğunu düşünen üyenin Kadı, Doktor’un haksız olduğunu düşünen üyenin de Doktor rollerini oynaması konusunda bu üyeler teşvik edilmiştir. Oyun tüm üyelerin Kazaskerin karşısında kendi sorunlarını anlatmalarıyla başlamıştır. Kazasker rolü oynayan üyenin diğer dört üyeyi tek tek dinlemesi üzerine uygun bir çözüm getirme konusunda zorlanması ve “ben yapamayacağım galiba” demesi üzerine oyun bitirilmiş ve her bir üyeden oyun sırasında neler hissettikleri sorulmuştur. Kazasker rolünü oynayan üye “Bazı durumlarda işlerin dışardan görüldüğü gibi basit görünmediğini anladım, ilk hikâyeyi okurken sanki bir haklı ve bir haksız taraf var gibi geliyordu ve işin absürtlüğüne gülerken şimdi herkesinde haklı olduğu bir tarafın olduğunu anladım işin karmaşıklığına gülüyorum” dedi. Kadı ve Doktor rollerini oynayan üyeler ise bu rolü oynarken aslında her iki karakterinde çok haksız olmayabileceklerini anladıklarını belirtmişlerdir.

Oturum bir sonraki oturumun hikâye listesinin dağıtılmasıyla sonlandırıldı.

### III.Oturum

**Amaç:** Grup üyelerinin iletişim engelleri ve iletişimde kullandıkları işlevsel olmayan düşünceleri konusunda farkındalık kazandırma.

**Kullanılan Hikâye:** Sağır adam ve komşusu

#### Özet Hikâye

Kullanılan hikâyede Sağır bir adam komşusunun oldukça rahatsız olduğunun haberini alır. Sağır olduğundan dolayı ziyarette bir takım sorunları yaşayabileceğini düşünerek, ortalama bir ziyarette neler konuşulduğuna ve ne tip yanıtlar verildiğini düşünür. Bunun sonucunda şöyle bir yol bulur.

Evvela; “Nasılsın ey benim dertli komşum?” derim, o da elbette karşılık olarak, iyiyim, hoşum diyecektir.

Ben; “Allah’a şükürler olsun.” derim. Sonra; “Ne yemek yedin?” diye sorarım, o da; “Şerbet içtim yahut mercimek çorbası yedim” der.

Ben de ; “sıhhatler olsun, afiyetler olsun.” Derim. “Peki, hekimlerden kim geliyor? Kim bakıyor?” diye sorarım. O da ; “Filan geliyor?” diye cevap verir.

Ben;” o hekimin ayağı çok uğurludur. İyi ki onu çağırmışsınız o gelince işler yolun girdi demektir.” Derim.

“ Bir de, o hekimin ayağın uğrunu deneyin, o hangi hastaya gitmişse beklenen gerçekleşmiş” diyerekten tüm diyalogu olması muhtemel bir şekilde kurgulamış ve bu kurgusuna bağlı kalarak komşusuna ziyarete gitmiş, ancak işler beklenenden biraz daha faklı seyretmiş.

“Nasılsın?” diye sordu. Hasta “çok fenayım, ölüyorum” deyince, sağır komşu; “Allah’a şükürler olsun.” Dedi. Hasta bu söze incindi, canı pek sıkıldı.

“Bu ne biçim şükür? Şükürün sırası mı? Demek ki bu komşu, bizim ölmemizi istiyor?” diye düşündü. Böylece sağır bir kıyasta bulundu ama kıyas ters çıktı.

Sonra hastaya, “ne yedin?” diye sordu. Hasta; “zehir zıkkım yedim” Dedi.

Sağır “afiyetler olsun” deyince, hastanın kahrı büsbütün arttı.

Bundan sonra da ; “Derdine çare bulmak için, hekimlerden kim geliyor? Seni kim tedavi ediyor diye sordu.

Hasta; “Azrail geliyor, ama sende buradan defol git.” Diye söylendi.

Sağır : “ onun ayağı çok uğurludur, o işini tez yapar sevin neşelen” cevabını verdi.

Sağır evden çıktı; sevinerek “şükürler olsun” dedi. “Böyle rahatsız bir zamanda komşumun halini hatırını sordum gönlünü aldım”.

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Yöneticinin; karakterlerle kurulacak özdeşimi desteklemek için; “Bu hikâyeyi size neler hissettirdi?” diyerek sorduğu sorusundan sonra, üyeler çeşitli duygularından bahsetmiştir. Bir üye sağır adamın başkalarına karşı mahcup olmamak için bu yola düşmesinin kendisini sinirlendirdiğinden bahsetmiş, bir başka üye aynı nedenden ötürü sağır adama acıdığından bahsetmiştir. Bir başka üye; hasta adamın komşusunun sağır olduğundan dolayı duyamayabileceğini düşünmesi gerektiğini söylerken, diğer bir üye, sağır adamın niyeti ile davranışı arasındaki ironinin komikliğine vurgu yapmıştır.

Yönetici: Sağır adamın komşusu ile yaşadığı bu sıkıntının kaynağı sağır adamın hangi düşünceleriydi?

Grup: “sağır adam ön yargılar ile iletişimi yönlendiriyordu, hasta komşusunun kendi kurguladığından başka türlü davranabileceğini düşünmüyordu”, “sağır komşu kendi ön yargılarına o kadar inanıyor ki karşısındakinin muhtemelen rahatsız olduğunu anlamıyor ve ziyaretin ardından kendisi iyi bir iş yapmanın rahatlığını taşıyor, ama hâlbuki bir çuval inciri berbat etti.”, “Bazen çok değişmez planlar yapıyoruz ve kendimizi farklılıklara hazırlamıyoruz, örneğin kendimize diyoruz ki, şu kızdan hoşlanıyorum ve iyi anlaşıyoruz kesinlikle evleneceğiz ama bir bakıyoruz ki kız bizi terk etmiş o zaman buna anlam veremiyoruz, kendimizi evlenme fikri ile o kadar haşır neşir etmişiz ki, evlenmemeyi hiç düşünmemişiz”, Gerçekliğin tümünü hesaba katmadan hareket ediyoruz”.

Yönetici: Bazen birbirimize sağırlaşıyor muyuz?

Grup: yöneticinin cümlesi tüm grup üyeleri tarafından “Evet, bazen biz de sağır adam gibi karşımızdakine kendi gerçeklerimizle bakıyoruz.

Bir üye sınıfta anlattığı derslerde keyifli olsun diye bulmacalardan da yararlandığından, mesleki rehberlik yaptığı bir dersinde kapalı kâğıtlardaki meslekleri öğrencileri tahmin etmesi ile derse başladığından ancak, bir öğrencinin ilk tercihinin doğru olmasının ardından o öğrencinin gizlice kâğıda baktığını düşündüğünden dolayı öğrenciye kızdığından bahsetmiştir. Öğrencinin şaşırması üzerine kendisinin de şaşırıldığını bildiren üye “ Onun hile yaptığından o kadar emindim ki sadece şans eseri tahmininin doğru olduğunu hiç düşünemedim, o an bende kendi doğrularımın gerçek olmadığını, öğrencimin hile yapmadığını görerek mahcup oldum”

Yönetici: o şimdi o anı tekrar dönersen aklından neler geçmişti bize anlatır mısın?

Üye: Öğrencidir ne de olsa kopya çekmeyi adet edinmişler diye düşündüm (yönetici bu otomatik düşünce üzerinde çalışmayı başka üyelerinde tartışmaya katkı sunmaları için ertelemiştir)

Diğer grup üyelerinin de kendi iletişim hatalarından bahsetmeleri üzerine.

Yönetici: “Peki sağır adam olmamak için neler yapabiliriz?”

Grup: “Geçen oturumlarda bahsedilen “düşünce okumaları”na karşı daha duyarlı olabiliriz”, “Yalnızca bizim için değil diğerleri içinde gerçeğin ne olduğunu öğrenmeye çalışırız yani empati kurarız”, “bazen ilişkiye yeterince önem vermediğimiz için karşımızdakini anlamakta zorluk çekiyoruz, buna daha dikkat edebiliriz”.

Yönetici: evet arkadaşlar, düşüncelerimizin, davranışlarımızın gerçekliğini, işlevselliğini hesaba katmamak hem Hikâyedeki sağır adamın hem de bizim sık yapmış olduğumuz bir hata ilk oturumda işlemiş olduğumuz Sistematik hatalar başlığında hangi sistematik hataya denk geliyor bu yaşantı.

Grup: Bir grup üye “seçici algılama” hatasından bir grup üye de “Aşırı genelleme” hatası olduğundan bahsetmişlerdir.

Yönetici: her iki görüşü de savunan arkadaşlarım eşit oranda haklılar. Evet, seçici algılama hatası yapıyor sağır adam çevresine baktığında düşüncesini ret edecek bazı öğeleri görmüyor. Örneğin komşusunun yüz ifadelerine değer vermiyor vb. yani çevreden istediği uyarıyı alıyor istemediklerini almıyor. Az evvel paylaşım yapan üyemizin gibi, öğrencinin hile ile doğru cevabı bildiği ihtimalini hesaba katarken şans eseri bilme ihtimalini hiç değerlendirmiyor, yani gerçeğin belli öğelerini alıyor belli öğelerini dışlıyor. İkinci bilişsel çarpıtması da “Aşırı genellemeler” içinde olmasıdır, daha önce yaşamış olduğu hasta ziyaretlerinde gerçekleşen diyalogların hiç değişmeyeceği konusunda bir sistematik hata yapıyor,

her ziyaretin birbirinden aynı özellikleri olabileceğini hesaba katmıyor. Yine az evvelki üyemizin paylaşımında olduğu gibi, “öğrenciler kopya çekerler” düşüncesi tarafından o kadar yönlendiriliyoruz ki “Öğrencinin kopya çekmediği durumları da aynı şema ya da düşünce içinde değerlendiriyoruz, bu açıklama sizlere mantıklı geliyor mu?”

Grup: İlk oturumda işlediğimiz bu konunun bu Hikâye için bire bir uyduğunu düşündüklerini, Önyargılarımızın kendilerini de ilişkilerde sağır adamın düşürdüğü konuma düşürdüğünden bahsetmişlerdir.

#### **IV. Oturum**

**Amaç:** Yaşam amaçları için akılcı beklentiler içinde olabilme ve Problem çözme becerilerini geliştirme.

**Kullanılan Hikâye:** Oturum grubun oy birliği ile seçmiş olduğu “Kazvinli’nin Aslan Dövmesi” Hikâyesinin grup üyelerinin bir tarafından okunmasıyla başladı.

#### **Özet Hikâye**

**(Mevlana’nın Mesnevi’sinin 1.cildine ait olan bu Hikâyenin son bölümü araştırmacı tarafından öğretici (didaktik) öğelerinin fazlalığından ve grubu yönlendireceğinden dolayı çıkarılıp aşağıda sunulduğu şekilde işlenmiştir)**

Kazvinlilerin adetlerine göre; bedenlerine, ellerine, omuzlarına, kendilerine zarar vermeyecek tarzda, iğne ucu ile mavi dövmeler dövdürürlerdi.

Kazvinli’nin biri, hamamda tellağın yanına gitti; “lütfen bana bir dövmeye yap, ama tatlılıkla yap canımı acıtma.” Dedi.

Tellak; “Söyle yiğidim, ne resmi yapayım?” diye sorunca, Kazvinli; “Kükremiş bir aslan resmi yap” dedi.

“Talih'im aslan burcudur. Aslan resmi döv. Gayret etki tam aslana benzesin. Rengi solgun olmasın.”

Tellak, “Vücudunun neresine döveyim? Deyince, Kazvinli “omzuma döv.” Dedi.

Tellak, iğneyi batırınca, acısı adamın kürek kemiğine işledi.

Kazvinli yiğit inleyerek; “Ey değerli usta, beni öldürdün; ne resmi yapıyorsun?” diye sordu.

Tellak; “Aslan resmi yap demedin mi?” deyince, Kazvinli, “Neresinden başladın?” dedi.

Tellak: “Kuyruğundan başladım.” Dedi. Kazvinli; “Ey iki gözüm kuyruğu bırak” dedi.

“Aslankuyruğunun sızısı kuyruk sokumumu sızlattı; kuyruğu boğazımı sıktı, nefesimi kesti.

Ey aslan yapan, sen kuyruksuz bir aslan yap, çünkü iğne acısından yüreğime fenalık geldi, bayılacağım.”

Usta Kazvinli'ye acımadan, duyduğu acıları düşünmeden, aslanın bir başka tarafını yapmak için iğneyi tekrar batırdı.

Kazvinli; “Aman bu aslanın neresi? Diye bağırdı. Tellak da, “Kulağı” dedi.

Adam “Bırak kulağı da olmasın ey usta, elini çabuk tut!”

Tellak, bu defa iğneyi başka bir tarafa batırınca, Kazvinli, yine feryada başladı.

“bu üçüncü de aslanın neresi? Diye sordu. Tellak da; “Karnıdır azizim.” Diye cevap verdi.



Kazvinli; “Varsın aslan karınsız olsun, duyduğum acı arttıkça arttı, iğneyi çok batırma dedi.

Tellak şaşırıldı, hayli zaman parmağı ağzında kaldı.

Sonra öfke ile iğneyi yere attı da; “Dünyada bu iş kimin başına gelmiştir? Dedi.

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Hikâyenin okunmasının ardından grup üyelerine Hikâyede anlatılmak istenilen amacın ne olduğu soruldu. Grup üyeleri çeşitli ana fikirle ortaya atmışlardır. Bu ana fikirlerin bazıları

“Sonunu hesap etmeden bir işe kalkışmak sonunda insanı aynı Kazvinli’nin olduğu gibi gülünç durumlarda bırakabilir”

“Bir işi yarım yapmanın ne denli kötü”

“Büyük mutlulukların çekilen acıların ardından geleceği”

grup üyelerine kendinizi hiç Kazvinli gibi hissettiniz mi? Diye sorulunca üyelerden biri bitirmekte zorlandığı yüksek lisans eğitiminden bahsetti. Üye tüm yüksek lisans eğitimi boyunca kimi sıkıntılarla uğraşmak zorunda kaldığından, bazı ödevleri hazırlamakta zorlandığından ve en önemlisi bitirme tezinde “bir arpa yol” kat edemediğinden, bu yönüyle tıpkı bir kazvinliye benzediğinden bahsetti. Sonuçta Kazvinli gibi amaçladığı şeyi bitiremeyeceğini düşünmekteydi.

Yönetici: Bu düşüncen senin tezini bitirmen de ne kadar yardımcı oluyor?

Üye: Hiç yardımcı olmuyor aksine elimi ayağımı birbirine dolaştırıyor. Kendimin beceriksiz olduğunu düşünüyorum ve bu beni üzüyor.

Yönetici: Anladığım kadarıyla tezini bitiremediğin için kaygılanıyorsun ve bu kaygın tezine tüm gücünle eğilmeni zorlaştırıyor.

Üye: Evet yaşadıklarım bunlar.

Yönetici: Peki eğitimin sırasındaki karşılaştığın zorluklardan başlayalım bazı ödevlerini hazırlamakta zorluklar çektiğinden bahsettin. Zorluklarla karşılaştığında ne yapıyordun?

Üye: Genelde son güne kadar işim hep yarım kalıyordu aynı şu anki gibi ortada elle tutulur bir şey olmuyordu. Ama sonra “oflayıp, puflayıp” işi bitiriyordum.

Yönetici: Peki son güne kadar neler yapıyordun?

Üye: Aslında ödevi boşlamıyordum son güne kadar ödevi hazırlamak gerekli okumaları yapıyordum bazı taslaklar kaleme alıyordum ama ödevi bitirme kısmı hep biraz sıkıntılı oluyordu.

Yönetici: Seninle aynı ödevi alan arkadaşlarında benzer sıkıntıları yaşıyorlar mıydı?

Üye: Evet, neredeyse hepsi

Yönetici: Peki şimdi de diğer arkadaşların tezleri hakkında bir fikrin var mı?

Üye: Çoğu benim gibi, yani tezlerini daha veremediler.

Yönetici: Peki hiç bitiremeyeceğim deyip de bitirdiğin bir ödev oldu mu?

Üye: Aslında hepsini zamanında bitirebildim bazen biraz geç ama neredeyse hepsini bitirdim.

Yönetici: İstersen senin kısa süreli hedeflerin arasına tezi bitirmeyi koyalım. Tezi bitirmeni kolaylaştıracak bir takım şeyler yapabilir misin, örneğin başka tezlerdeki şablonları incelemek, tez çalışması için günün belli zamanlarını ayırmak için çizelge oluşturmak gibi.

Üye: Aslında evet yapabilirim şimdi düşünüyorum da durum o kadar da feci değil, biraz daha zamanımız var yeterince dikkatli çalışırsam bitirebilirim.

Yönetici: Peki şimdi ilk söylemiş olduğun düşünce ile şimdi söylemiş olduğun düşünceni karşılaştırmanı itiyorum. Az önce “Bende Kazvinli gibiyim tezi teslim edemeyeceğim” diyordum. Şimdi ise “ dikkatli çalışırsam bitirebilirim diyorsun. Tezi bitirebilmen için hangi düşünce seni daha motive eder.

Üye: Tabî ki ikincisi. Birinci düşünceye inancığım zaman canım hiçbir şey yapmak istemiyor ama ikincisine inandığım zaman içimden tezi bitirmek geliyor ve kendimi daha iyi hissediyorum.

Yönetici: (Gruba Dönerek) Sizce bu iki düşünce arasında ne tip farklar bulunmakta?

Grup Üyeleri: ilk düşünce moral bozuyor ama ikinci düşünce moral veriyor.

Yönetici: Şüphesiz ki pek çoğumuz buna benzer zorluklarla karşılaşıyoruz ve gerçekçi olmayan bir takım inançlara kapılıyoruz. Belki de karşılaştığımız güçlük gerçekten bizim aşamayacağımız kadar büyük, ama zorluğun ne derece bizim sınırlarımızı aştığını anlamamız için aynı bir bilim adamı gibi önce ki verileri gözden geçirmemiz gerekiyor. Kendimize şu soruları sormalıyız “Bu tip bir sorunla daha önce de karşılaştım mı? Bu sorunla baş edebilmek için neler yapabilirim? Talihime küsmeli miyim yoksa elimden geleni yapmalı ve gelişen sonuçların ardından durumu tekrar mı değerlendirmeliyim?”. İnsanlar –genelde hepimiz- kimi güçlüklerle karşılaştığımızda “Otomatik” olarak bazı düşünceler zihnimize uçuşur. “Otomatik düşünceler” çoğu zaman kendilerini çok açık bir şekilde hissettirmezler bir daha çok gelişen duygulardan haberdar oluruz. Bu otomatik düşüncelerimize “Şu an aklımdan neler geçiyor” diyerek ulaşabiliriz ama tabî ki bunun için bir süre egzersiz yapmamız gerekir. “Otomatik düşüncelerimize ulaştığımızda bunların gerçekliğini analiz ederek yerine alternatif düşünceler koyarak olaylara bakış açılarımızı değiştirerek yaşam da daha etkin bir rol alabiliriz.

Oturumun devam eden bölümünde grup üyeleri ile Hikâye üzerine ortak tartışma yürütülmüştür. Bu tartışma da kısaca; Kazvinli'nin hedefe odaklandığı ancak, süreci gözden kaçırdığı; kimi temel mutlulukların kolay bir şekilde elde edilemeyeceği mutluluğun büyüklüğünün onu yaşamak için harcanan emekle orantılı olduğuna değinilmiştir.

## V. Oturum

**Amaç: Geçmişin duygusal etkilerinin üstünden gelebilme becerisinin kazanılması**

**Kullanılan Hikâye: Kuşun Öğüdü**

**Özet Hikâye**

**(Bu Hikâyenin ilk ve son bölümü uygulayıcı tarafından öğretici (didaktik) olmasından ve grubu yönlendireceğinden dolayı çıkarılıp aşağıda sunulduğu şekilde ele alınmıştır)**

Kuşun biri, hile ve tuzakla yakalanmıştı. Kuş kendini yakalayana dedi ki: “Ey efendi!

Sen hayatında birçok sığır ve koyun yemişindir; birçok deve de kurban etmişindir!

Sen onların etleri ile bile doymadın, benim bedenimle de doyamazsın!

Beni serbest bırak da sana üç öğüt vereyim; vereyim de, bil bakalım akıllı mıyım, aptal mıyım?

Üç öğüdümün birincisini senin elinde vereyim, ikinci öğüdümü samanla karışık balçıktan yapılmış damının üzerinde vereyim

Üçüncüsünü de ağacın üstüne konunca söylerim. Sen, bu üç öğüt yüzünden mesut olursun!

Elinde iken vereceğim öğüt şudur: olmayacak şeye, kim söylerse söylesin inanma!”

Kendini yakalamış olanın eli üstünde iken o değerli öğüdü söyleyince azat oldu, uçtu, duvarın üstüne kondu.

“Bir de geçmiş gitmiş şeye gam yeme! Bir şey senden geçip gittikten sonra, onun hasretini çekme!”

Ondan sonra dedi ki: “İçimde on dirhem ağırlığında (bugünkü ağırlık birimine göre yaklaşık 28 gram) çok kıymetli, eşi bulunmaz bir inci vardır!

O inci, seni de, çocuklarını da devlete ve saadete kavuştururdu!

Fakat kısmetin değilmiş; dünyada eşi benzeri bulunmayan o inciyi kaçırdın!”

Bunun üzerine avcı, gebe kadın doğururken nasıl feryat ederse, tıpkı onun gibi feryat etmeye koyuldu.

Kuş; “Sakin geçmiş bir şeye gam yeme! Demedim mi?” dedi.

“Mademki inci elinden gitti, neden gam yiyorsun?” sözümü anlamadın mı yahut sağır mısın?

Sonra bir de sana, “Olmayacak şeye sakın aldanma!” demedim mi idi?

A aslanım benim; benim kendim üç dirhem gelmez bir serçe kuş iken, içimde on dirhemlik inci nasıl bulunabilir?”

Adam kendine geldi de; “Peki!” dedi. “Haydi, o üçüncü öğüdünü de söyle”

“evet!” dedi kuş: “Öbür öğütlerimi tuttun da, üçüncüsünü sana bedavaya söyleyeyim, öyle mi?

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Hikâyenin bir grup üyesi tarafından okunmasının ardından yönetici Hikâyenin grup üyeleri için ne ifade ettiğini düşünmelerini istedi. Grup Hikâyedeki karakterin elinden kaçan fırsata hayıflanmasının yanlış olduğunu, kaybettikleriyle vedalaşması gerektiğini konusunda tartışma yürüttü. Yöneticinin “kendi yaşantılarınızda da geçmiş kayıplarınızın yasını tutuyor musunuz?” diye grubu yönlendirmesi üzerine grup kişisel deneyimleri paylaşmaya başladı. Bir grup üyesi “geçmişe çok takılı

kalıyorum ve çok pişmanlık duyuyorum” demesi üzerine “bu pişmanlığının nedenlerini bizimle paylaşmak ister misin?” diyerek üye paylaşım yapması için yüreklendirildi. Üye aşağıdaki anısını grupta paylaştı.

“yeğenimi parka götürmüştüm ve çocukla hiç ilgilenmedim. Kaydıraktan kaymak istedi ama ben kaydırağın korkuluklarının olmadığını fark etmedim ve ona izin verdim. Yeğenim kaymak için kaydırağa çıktığında başka bir çocuk yeğenimi itti ve gördüğümde yeğenim kanlar içindeydi. Hala kendimi çok kötü hissediyorum (gözleri dolarak) ve hala kendimi affetmiyorum”

Yönetici: Yeğeninde o günden kalma bir fiziksel iz kaldı mı?

Üye: hayır, şükür ki hiçbir şey kalmadı

Yönetici: Peki az evvel anımı anlatırken kendini affetmediğinden bahsettin, kendini affetmemenin nedenini biraz daha anlatır mısın?

Üye: Benim yüzümden düştü eğer ben ilgilenseydim düşmeyecekti.

Yönetici: İlk defa mı onunla dışarı çıkmıştın?

Üye: Yoo!, sık sık çıkarırdım ama o gün yeterince dikkat etmedim. Zaten o günden sonra yeğenimi dışarı çıkarmaktan kaçındım.

Yönetici: Yeğenin düşmesinin seni bugün de çok etkilediğini görebiliyorum. Peki, yeğeninle bu konuda hiç konuştun mu?

Üye: Evet konuştum ama hatırlamıyor, çok küçüktü o zamanlar

Yönetici: Eminim o zaman her ikinizin de canı çok yanmıştı, ama görüyorum ki yeğenin bu acıyı unutmuş gibi ama senin hala canın yanmaya devam ediyor, Yönetici gruba dönüp “Çocukluğundan başına benzer kazalar gelen var mı?” diye sordu. Bunun üzerine grup paylaşım (sharing) sunmaya başladı. Her üye kendi çocukluğunda başından geçen tehlikeli olaylardan bahsetti. Anneleri yanlarındayken evi yakma denemelerinden, göle düşen toplarını (bataklık benzeri bir inşaat su

basmanı) paçalarını sıvayıp gölden almalarından, balkon demirlerinde dolaşmalarından, inşaatlardan atlamalarından vb. tehlikeli yaşantılarından bahsettiler. Grubun sunduğu paylaşım, üyenin somurtan yüz ifadesinin dağılmasını sağladı ve esprili bir şekilde kendi başından geçen tehlikelerden bahsetti.

Yönetici: Şüphesiz ki korunmasız kişilerin sorumluluğu kendi üzerimizde olduğunda kendimizi gergin hissederiz. Bu tip bir durumda yaşamış olduğun korku ise yaşadığın o dönem için oldukça gerçekçi görünüyor. Ancak aradan 10 yıl geçmesine rağmen senin korkuların hala devam ediyor. Sence bu korkuların gerçekçi mi?

Üye: Hayır

Yönetici: Sende Hikâyede ki adam gibi değiştiremeyeceğin şeylerin yasını tutuyor olabilir misin?

Üye: Bende şimdi bunu düşünüyordum. Galiba haklısınız geçmişimi değiştiremiyorum o zaman dikkatsiz davrandım ve sonuçları çok kötü oldu ama artık olan oldu korkum bana bir şey kazandırmıyor.

Yönetici: Geleceğimizle barışık olmak öncelikle geçmişimizle barışmamızla mümkün, geleceğin getireceklerinden kaygılanarak ve geçmişimizin yasını tutarak bugün de yaşamamız zorlaşır. Üstün Dökmen'in Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak adlı kitabını okumanızı hepimize tavsiye ediyorum. O kitabın bir bölümünde yazar geçmiş başarısızlıklarımızla nasıl baş ettiğimiz ve sanki geviş getirir gibi o yaşantıları, o düşünceleri nasıl tekrar tekrar düşündüğümüzden bahsetmiş. Şüphesiz ki, öyle yapıyoruz trafikte kızamadığımız bir başka şoföre kızgınlığımızı taşıyoruz yanımızda ve belki de çok uzun yıllar önce yaşanmış olayların hesaplaşmalarını yapıyoruz durmadan kendimizle, ama ne o ne diğeri bizi memnun ediyor. Geçmişte



hatalar yapmış olabiliriz haklısınız, başka türlü düşünülemezdi, düşünsenize hiç hata yapmayan insanların yaşadığı bir dünya size mantıklı geliyor mu?...

Oturumun bundan sonraki kısmında her üye geçmişte yapmış olduğu çoğunlukla küçük pişmanlıkları hakkındaki düşüncelerini grupta paylaştı. Paylaşımın ardından yönetici tarafından önerilen “Çuvallama Hakkı”, yanlışlarımızla kendimizi kabul edebilme üzerine tartışma sürdürüldü.

Oturumun son kısmında Hikâyenin alternatif sonunun nasıl olması gerektiği gruba sorulmuştur. Grup üyelerinin yapmış oldukları tartışma sonunda Hikâyenin son kısmı şöyle bitmektedir. Adam her üç öğüdü de almanın keyfi ile (üçüncü öğüt; öğüdü anlamayanlara öğüt verilmesinin kifayetsizliği), akşamın kızılığına doğru keyifli bir türkü mırıldanarak yürümüş...

## VI. Oturum

**Amaç: Kendini Gerçekleştirmenin Özelliklerinden Olan Desteği İçten Alma Ve Sosyal Baskı Karşısından İşlevsel Davranışlar Gösterebilme Özelliğinin Gelişmesi**

### **Kullanılan Hikâye: Nasreddin Hoca Fıkrası**

#### **Özet Hikâye**

Hoca bir gün karşı köye oğlunu da yanına alarak yola çıkmış

Hoca eşeğe binmiş oğlu da yanında yürüyormuş. Bunu gören birisi “Ey insafsız adam utanmıyor musun sen eşeğe kurulmuş otururken şuncacık çocuğu yürütmeye” demiş.

Hoca utanır yaptığından ve kendisi inip çocuğunu bindirir eşeğe. Çok geçmez başka bir köylü dikilir karşlarına “Fesuphanallah, bacak kadar çocuk eşeğe binmiş yaşlı başlı babası eşeği çekiyor. Ahir zaman işleri bunlar” deyince hoca bir kez daha yanlış iş yaptıkları kanaatine varmış.

Bu sefer işini sağlama alır ve çocuğunu da arkasına katarak ikisi de eşeğe binerler. Çok geçmez bir başkası “ Bak şu insafsızların yaptığına, ikisi de eşeğe binmiş hayvancağızı öldürecekler” deyince. Hoca, oğlu ile beraber inerek eşekten ikisi beraber yürümeye başlamışlar. Az zaman geçmiş bir başkası belirivermiş karşlarına “Ay hoca ak hoca Yaradan bu eşeği yük çekmek için yarattı neden istifade etmezsiniz de yayan yürürsünüz onca yolu” demesi üzerine Hoca düşünmeye başlamış... Uzun uzun düşünmüş ve demiş ki “Oğul ne yapsak beğendiremedik, bir ihtimal daha kaldı o da bizim eşeği sırtlamamız ama bu sefer de bize deli derler” demiş.

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Her grup oturum öncesinde olduğu şekilde geçen oturumda uygulamacı tarafından verilen ya da daha önceki oturumda işlenmeyen Hikâyelerden birinin grubun genel kabulü ile seçilmesiyle süreç başlatıldı. Yönetici geçen oturumdan bu yana üyelerin grupla paylaşmak istedikleri bir yaşantıları ya da düşünceleri olup olmadığı konusunda grubu desteklemiş ve yapılan paylaşımların ardından grup üyeleri içerisinde gönüllü bir üyenin Hikâyeyi okumasıyla oturum başlamıştır.

Yöneticinin “Sizce Nasreddin Hoca ne yapmalıydı?” diye oturumu açması üzerine grup üyeleri kendi kişisel görüşlerini ifade etmiştir. Bir üye “en doğrusu her ikisinin de binmesi” derken, bir başka üye “sıra ile binmeleri daha akıllıca olurdu” demiştir bir başka üye “bir açıdan bakınca eşeği sırtlarına almaları da akıllıca bulunabilir” diyerek grup tartışmasını başlatmıştır. Bu tartışma süresince üyelerin kısa bir süre boyunca “Hocanın ne yapmasının daha doğru olacağı” şeklinde tartışmalarına izin verilmiş ve her bir üye kendi görüşünü söylemesiyle birlikte, Yönetici grubu kendi bulduğu küçük bir oyunu oynamayı teklifi etmiştir. Bu oyuna göre; bir gönüllü dışarı çıkacaktır. Dışarıya alınan üyeye içeriye davet edildiğinde kendi istediği gibi davranması konusunda rahat olması yolunda yönlendirme yapılmıştır. Ardından diğer grup üyelerinin olduğu salona geçen uygulayıcı gönüllü olan başka iki katılımcının birisinin “mahsusçuktan” diğerinin sırtına vurması istenmiştir. Her gönüllüye kendi yönergelerinin verilmesinin ardından oyun başlatılmıştır. Dışarıda bekletilen üye içeriye alınmış ve gördüğü manzara üzerine (diğerinin sırtına “mahsusçuktan” vuran bir üye) hemen müdahale edip sözde “tartaklanmaya” engel olmuştur.

Üyenin “tartaklanmaya” engel olmasının ardından oyun bozulmuş ve üyeye neden bu şekilde müdahale ettiği soruldu. Üye hiç beklemeden “ama ona vuruyordu” dedi.

Yönetici: yardım ediyor olabilir mi?

Üye: Hayır canım öyle yardım mı olur. Sahte bile olsa vuruyordu.

Yönetici: Ya yardım ediyorsa.

Üye: İmkânsız

Yönetici: “Peki istersen soralım neden vuruyordu diye”, “tartaklayan üyeye dönerek “Neden bir başkasını incitiyorsunuz?”

Tartaklayan üye: ben incitmiyordum arkadaşımın boğazına takılan çekirdeği çıkarması için sırtına vuruyordum.

Üye: (Güler)

Oturumun bundan sonraki bölümünde grupta birlikte gerçeğin görünen yüzü ile gerçeğin kendisinin arasında olabilecek farklar konusunda tartışma yürütülmüştür. Bu tartışma süresince üyeler oynanan oyunu ve Nasreddin hoca fikrini referans göstererek, çoğunlukla gördüğümüz şeyleri yeterince incelemeyen genel yargılara vardıklarından bahsetmişlerdir. Nasreddin hocanın karşısına çıkan köylülerinde yine aynı hatayı yaptıklarından ve Nasreddin Hoca'nın davranışının altındaki nedenleri incelemeyen yalnızca görmüş oldukları davranışları eleştirdiklerinden bahsetmişlerdir. Yönetici ile tüm grup üyelerinin ortak yaptıkları bu tartışma da tüm grup üyeleri “kendi yargılarımıza güvenmek bizi yaşatır ancak bu yargılarımıza kayıtsız güvenmek bazen hata yaptırabilir” şeklinde bir sonuç cümleye ulaşmışlardır.

Yönetici oturumun bundan sonraki bölümünde “bazen kendinizi Nasreddin Hoca gibi başkalarının kararlarını uygulamak zorunda olduğunuzu hissediyor musunuz?” diye sorunca grup hep bir ağızdan “Evet” deyip aynı durumu kendi yaşantılarında da zaman zaman yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Bir grup üyesi: “Devamlı başkalarının kararlarını uyguladığım zaman ben ne hissediyorum ne istiyorum diye kendime soruyorum kendime, geçmişte ablamın ve annemin sözleri

benim için hep çok önemli oldu sonra bir gün kendime ait fikirlerimin olmadığını fark ettim” diyerek paylaşımda bulunmuştur. Üyenin şu anda artık böyle hissetmiyorum özellikle bu konuşmaların ardından demesi üzerine üyenin bu sorunu grupta ele alınmamıştır.

Oturumun devam eden bölümünde Hikâyede ki belki de karşı-karakterler olan köylülere benzerliğimizin olup olmadığı işlendi. Yöneticinin yönlendirmesiyle başlayan süreçte, Üyeler bazen başkalarına kendi şeklimizi vermeye çalıştığımızdan, eğer evlendiysen yakın arkadaşlarımıza “Eee!!! Artık sen ne zaman evleniyorsun” diye sorduğumuzdan, biz ne yapıyorsak başkalarını da aynı şeyleri yapmaya zorladığımızdan bahsedildi. Konunun her yönü ile işlenmesiyle birlikte üyelerin her bir karakterin davranışlarında kendi günlük davranışlarının izlerini görmeleri süreç açısından önemli bir gelişme olmuştur. Hem düşüncüyü dayatan hem de düşüncenin dayatıldığı kişilerin yerlerine kendilerini koyarak, kendi deneyimleri ile Nasreddin Hoca arasındaki daha önce kurmadıkları bağları gören üyeler bu benzerliğin önemli bir yaşam deneyimi olduğundan ve Nasreddin Hoca fıkralarının yalnızca güldürmekten öte anlamlarının da olduğundan bahsetmişlerdir.

## **VII. Oturum**

**Amaç:** İletişimde sahip olduğumuzun gizil beklentilerin farkına varma, alternatif düşünceler yoluyla yaşam kalitesinin yaşamdan alınan mutluluğun ne oranda artacağı konusunda farkındalık kazanma

**(Bu oturum iki bölüm üzerinden yapılandırılmıştır. İlk bölümde uygulayıcı tarafından oluşturulan bir günlük yaşam sorunu grup tarafından oynanmış, ikinci bölümde ise mecazi olarak oynanan oyun ile ilişkili Hikâye üzerinden biblioterapi uygulaması gerçekleştirilmiştir.)**

### **Birinci Bölüm**

#### **Oyunun Kurulması**

Uygulayıcı tarafından oluşturulan oyunda üyeler tek tek grup odasının dışına alınmış ve bir üye hariç (o üye yönetici tarafından rasgele seçilmiştir) diğer tüm üyelere aşağıdaki yönerge verilmiştir.

“O gün işten çıktın, talihsizlik ki çok zor bir gün geçirdin, çok yoruldun, evin de epey uzakta, bir süredir ilk durakta araba bekliyorsun ve tek bir düşüncen var o da bir an önce eve gidebilmek” üyelerin neredeyse hepsi çalışma hayatında olduğu için söz konusu yönergeyi canlandırmak da hiçbir üye zorluk yaşayacağından bahsetmemiştir.

Yönetici tarafından rasgele seçilen üyeye ise aşağıdaki yönerge verilmiştir.

“yaşlı bir kadınsın, dolu olan bir minibüse biniyorsun ayakların ağrıdığı için senden gençlerden yer istemek senin en doğal hakkın. Ancak senden istediğim bir şey var: kim sana yerini verirse indiğinde sana yerini veren kişiye değil de başka bir üyeye yerini vererek arabadan inin”

Her bir üyeye diğerlerinden bağımsız bir şekilde yönergelerin verilmesi ve her bir üyenin rolü hakkında oyun bitmeden diğer üyelerle konuşmaması hakkında bilgilendirmenin yapılmasının ardından yöneticinin de minibüs şoförünü canlandırması ile oyun kurulmuştur.

Oyunda yönetici tarafından ön görüldüğü gibi dolu ve birçoğu ayakta olan yolcularının olduğu bir minibüse sonradan binen yaşlı teyzeye bir üye yer verir bir süre minibüste yol aldıktan sonra yaşlı teyze arabadan iner ve bir başka kişiyi (kendisine yer verenden (“İyiliksever yolcu”)başka biri) yerine ısrarlı bir şekilde oturtup arabadan iner. Bir süre sonra son durağa gelinmesiyle oyun sonlanır.

Yönetici oyunun sonlanmasının ardından her bir üyeye rollerinde neler yaşadıklarını sormuştur. Aynı araba içinde bulunan yolcuların özellikle yolculuğun konforu, şoförün araba sürme hızı konusunda birbirleriyle zıt görüşleri olduklarını görmeleri yaşanan ortama ilişkin kişinin sahip olduğundan daha fazla bakış açısının olduğunu (kimisi memnundu diğeri değil vb) hissettirmesi açısından olumlu olarak değerlendirilmiş ve başka zamanlarda dillendirilmeyen bakış açılarının bu kadar çeşitli olduğunu görmenin kendilerini zenginleştirdiğinden bahsetmişlerdir grup üyeleri. Bu süreçte önemli olan nokta “İyiliksever yolcu” rolünü oynayan ama “haksızlığa uğrayan” yolcunun herhangi bir olumsuz duygusundan bahsetmemesidir. Uygulayıcı 3. Bölüm olan yaşantı ile Hikâyenin birleştirilmesi bölümünde duyguların bir kez daha alınmasını kararlaştırarak ikinci bölüm olan biblioterapi bölümüne geçmiştir.

## İkinci Bölüm

Bu bölümde uygulayıcı tarafından daha önceden üyelere dağıtılan Hikâyeler arasından uygulayıcı tarafından seçilen “Hz. İbrahim ile yaşlı adam” Hikâyesi okunmuştur.

### Özet Hikâye

**(Hikâyenin son kısmı yönlendirici olması nedeniyle tartışma sonrasında okunmuş ve katılımcılara verilen metne dâhil edilmemiştir)**

Hz. İbrahim, belki azığı kalmayan biri gelir düşüncesi ile yemeğini her zaman geçiştirirdi. Fakat mübarek huylu peygamberin misafirhanesine, hafta boyunca hiç kimse uğramamıştı. O buna dayanamıyor üzülüyordu.

Bir gün evinden çıktı, her tarafa baktı, çevreye göz gezdirdi. Bu sırada yaylada yapayalnız, beli bükük, saç başı ihtiyarlığın karı ile ağırmış birini gördü. Gönül alıcı bir tavırla ona seslendi, “Merhaba!” dedi. Sonrada bütün cömert insanlarda adet olduğu üzere misafirhanesine davet etti.

“ Eh mübarek ihtiyar! Buyur gel, bir lütufta bulunda yemeğimizi beraber yiyelim” dedi.

Bunu işiten ihtiyar:

“Peki, dediğin gibi olsun, gidelim” diyerek onunla birlikte yürüdü. Zaten o da peygamberin bu mübarek âdetini duymuştu.

İbrahim peygamberin misafirhanesindeki hizmetkârlar koşuşarak, artık yürümekte bile güçlük çeken bu ihtiyar adama yer gösterdiler. Peygamber işaret edince sofralar kuruldu ve herkes onun çevresinde toplandı. “Allahın adı ile...” denilip, besmele çekilerek hep birlikte yemeye başlandı. Fakat kimse ihtiyarın,



Allahın adını aldığı ya da buna benzer bir şey söylediğini duymadı. Peygamberin bu işe çok canı sıkılmıştı.

“A zavallı ihtiyar, ben yaşlılardaki kulluğu ve samimiyeti sende göremiyorum. Nimeti yiyeceğin zaman onu verenin adını anmak şart değil midir?” bu sözü işiten ihtiyar şöyle cevap verdi:

“Ama ben bir ateşperestim! Pirimden işitmediğim bir yolda gidemem.”

Hız. İbrahim anladı ki bu perişan ihtiyar ateşe tapan bir putperestim. Onun, Allahın dinine yabancı olduğunu görüp bu duruma çok üzülen peygamber ihtiyarı paylayarak sofradan kaldırdı ve kapısından kovdu.

**(Biraz sonra peygamber, gaybdan gelen bir sesle irkildi. Ses kendisini şiddetle kınıyordu:**

**“Ya Halil, ben bu ihtiyara yüz yıldır rızık ve hayat veriyorum. Sen ise ona bir öğün bile sabredemedin. O ateşe secde ediyor diye, sen neden cömertliğinden vazgeçiyorsun, neden keremden elini çekiyorsun?”)**

### **Hikâye İle Kişisel Yaşantılar Arasında Bağ Kurma ve Süreç**

Yöneticinin “Hz. İbrahim’in bu davranışını nasıl değerlendiriyorsunuz?” şeklinde sorusuyla başlayan süreçte, üyeler Hikâye hakkındaki düşüncelerini ifade etmişler ve Hikâye de ki Hz. İbrahim’e katılıp katılmadıkları yerleri belirtmişlerdir. Üyelerden birinin söz konusu kişinin peygamber olması ve normal insanlar gibi değerlendirilmemesi gerektiğini belirtmesi üzerine; yönetici Hikâyedeki kişinin ismini değiştirmeyi önerdi. Üye isminin değiştirilmesinin kendisini daha rahatlatacağını belirtmesi üzerine, Hikâyedeki kahraman İbrahim isminde normal sıradan bir zengin insan olarak tekrar ele alındı. Uygulayıcı tarafından yapılan bu değişikliğin ardından süreç devam etti. Üyeler İbrahim’in yapmış olduğu iyiliği

karşılık bekleyerek yaptığı bu nedenle gerçek bir iyilik sayılmaması gerektiğinden, son yapmış olduğu davranışında onları çok sinirlendirdiğinden, her ne nedenle olursa olsun yaşlı adamı sofradan kaldırmaması gerektiğinden bahsetmişlerdir. Uygulayıcının üyelerin Hikâye ile yeterince özdeşim yapamamalarını fark etmesi üzerine birinci bölümde oynanan oyuna tekrar geri dönülmüş ve yaşlıya yer veren “iyiliksever yolcu”ya oyun sırasında neler hissettiği sorulmuştur. Üyenin duygularını 0 ile 10 arasında puanlaması istenmiştir. Üye 4 ile 6 dolaylarında kızgınlık hissettiğinden çünkü yaşlının kalktığı zaman nezaket icabı kendisine yer vermesi gerektiğinden bahsetmiştir. Uygulayıcı diğer üyelerinde benzer bir yaşantıyı hayali olarak deneyimlemelerini istediği için tüm grubun gözlerini kapatarak o an sanki kendileri yaşamışçasına hissetmeleri yönergesini vermiştir.

“Düşünün ki çok yorgun olduğunuz halde, yaşlı bir teyzeye yerinizi verdiniz birkaç durak sonra teyze indi ama kalktığı yere bir başkasını oturttu. Neler hissedersiniz.” Verilen bu yönergenin ardından 1 dakika boyunca üyelerin o duygunun içine girmelerine izin verilmiş ve daha sonra üyelerin gözleri açılarak yaşamış oldukları duyguları 0 ile 10 arasında puanlamaları istenmiştir. Grup üyeleri çoğu 6 ile 8 arasında kızgınlık, bir üye ise 5 “kin”, bir üye ise 9 şaşkınlık hissettiğinden bahsetmiştir.

Devam eden süreçte üyelerin işlevsel olmayan düşüncelerin alternatif olan düşüncelerle değiştirilmesinin nasıl bir ruh hali değişimi yaratacağını örneklemek için uygulamacı tarafından üyelere bir başka yaşantı örneği verilmiştir.

Uygulayıcı: Genelde hemen hemen her evlilik ilişkisinde ara sıra yaşanan bir sorun vardır. O da işten gelen kocanın eşinin yaptığı yemekleri yemesi ve bunun karşılığında “eline sağlık” demeyi unutmaması. Birçok kadın bu durumdan şikâyetçidir.

(Üyeler bu yaşantının gerçekliğini onaylarlar)

Uygulayıcı: Şimdi diyelim ki, Ayşe isminde bir Bayan Ali isminde eşine yemek yapıyor. Bir başka evde başka bir bayan olan Hatice de Mustafa isminde eşine yemek yapıyor. Yine diyelim ki Ayşe ismindeki bayanın şöyle bir düşüncesi var “Bu yemeği eşime yapıyorum ama bunun sonucunda bana “eline sağlık” demeli”. Hatice isminde bayanın ise yemek yaparken ki düşüncesi şu “Ben bu yemeği yapıyorum çünkü eşimin beslenmesi ve yaşaması için yemek yemesi gerekiyor, bunun karşılığında teşekkür beklemiyorum” şimdi her iki bayanın yerine de kendinizi koyarak birazdan size söyleyeceğim durumlara göre mutluluk ve mutsuzluğunuzu puanlamanızı istiyorum. (Eşlerin “Eline sağlık” dememelerinin nedeni önemsememeleri değil yalnızca unutmuş olmaları)

**1. Hal: Her iki eş de eve gelirler ve yemeklerini yer ancak her iki eş de (yani Ali ve Mustafa) “eline sağlık” demezler.** (Eşlerin “Eline sağlık” dememelerinin nedeni önemsememeleri değil yalnızca unutmuş olmaları) **Sizce Ayşe ve Hatice 0 ile 10 arasında kaç üzüntü hissederler.** Grup genel olarak Ayşe’nin ise 9, Hatice’nin 1 puan üzüntü puan üzüntü hissedeceği konusunda görüş birliğine varır.

**2. Hal: Her iki eş de eve gelirler ve yemeklerini yer ve her iki eş de (yani Ali ve Mustafa) “eline sağlık” derler. Sizce Ayşe ve Hatice 0 ile 10 arasında kaç mutluluk hissederler.** Grup üyeleri Ayşe’nin 6 puan mutluluk Hatice’nin ise 10 puan mutluluk hissedeceğini belirtmişlerdir.

Uygulayıcı: Eşlerinin yapmış oldukları davranışlardan bağımsız olarak yukarıdaki örnekte yalnızca bakış açımızı değiştirerek Hatice ismindeki hayali karakterimiz 12 puanlık avantaj elde etti. Bu avantajını her durumda da koruduğuna

dikkatinizi çekmek istiyorum her iki durumda da Hatice isimli karakterimiz diğer karakterimiz olan Ayşe'den daha mutlu.

Grup: Verilen örneğin uygunluğu kendi yaşantılarında da benzer bakış açlarına sahip olduklarına yönelik paylaşımların ardından grup tartışması sonrasında grup aşağıda özetlenen düşünceyi belirtmiştir

Grup: Aslında dikkat edecek olursak Ayşe isimli hayali kahramanız, oynadığımız oyundaki “iyiliksever yolcu” , okumuş olduğumuz Hikâyedeki İbrahim isimli karakterin birçok ortak noktası bulunmakta. Hikâyede Hikâyedeki İbrahim “Dua etmezsen seni yemeğime alamam derken, “iyiliksever yolcu” bana kalktığında yerini vermen gerekiyor demektedir, Ayşe karakteri ise “yemek yapınca eline sağlık demelisin” diye bir düşünce biçimine sahipler. Her birinde de bizim dışımızda olan insanlar olayla üzerinde tam bir denetimimiz olmadığı için hayal kırıklığı yaşıyoruz. Eğer davranışlarımızın ardındaki niyetlerimize, düşüncelerimize biraz daha inebilirsek bizi üzen şeyin aslında “eline sağlık” denilmemesinin değil de “eline sağlık” denilmenin bizim tarafımızdan şiddetli bir şekilde zorunlu kılınması olduğunu görebiliriz.

### **VIII. Oturum**

**Amaç:** Bu oturumun son oturum olması nedeniyle, grup yaşantısını oturumlar boyunca yaşanan değişimleri paylaşma.

Yönetici grup üyelerinden ilk oturum öncesinde doldurmuş oldukları “Fonksiyonel Olmayan Tutumla Ölçeği” ile “Kişisel Yönelim Envanterini” tekrar doldurmalarını istemiştir.

Üyelerin ölçekleri doldurup yöneticiye teslim etmelerinin ardından yönetici gruptan ilk oturum ve son oturum arasında kendilerinde ne tip değişimlerin yaşandığını değerlendirmelerini istemiştir.

“Öncelikle bir grup yaşantısının içinde olmak benim için çok öğretici oldu o kadar kısa Hikâyelerden kendi hayatlarımız hakkında bu kadar çok şey çıkarabileceğimizi görmek beni çok şaşırttı”

“Eskiden düşünceler ile duygular arasında bir neden sonuç ilişkisi olduğunu biliyordum ama bu uygulamanın ardından düşüncelerimizin aslında ne kadar merkezi olduğunu anladım. Gerçektende ne düşünüyorsak çevremizi öyle görüyoruz. Özellikle bizi zorlayan düşüncelerimizin daha mantıklı olanlarla nasıl değiştirilebileceğini öğrenmek iyi bir deneyimdi”

“Eskiden Nasreddin Hoca Hikâyelerini okuyup geçiyordum. Bazılarına gülüyordum ama işin aslı gerçekten düşünme aşamasına geçememişim. Şimdiden sonra Hikâyelere daha bir dikkatli yaklaşıyorum artık onlar benim için sadece fikra değil aynı zamanda bir rehber olarak da ele alınması gereken değerler”

“Şimdi eskisine nazaran kendimi daha bir sakin hissediyorum, eskiden hemen kızardım ama şimdi daha zor kızıyorum ama bundan hiç şikâyetçi değilim, hoşuma giden bir durum bu”

Yönetici son bölümde her bir üye için olumlu duygularla gruptan ayrılma için “sevgi bombardımanı” (Acar, 2002) alıştırmasını uygulayım oturumu sonlandırmıştır.