**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA ŞİİR KULLANIMI: DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA

**Ersun ÇIPLAK**

**DOKTORA TEZİ**

**ADANA / 2015**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA ŞİİR KULLANIMI: DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA

**Ersun ÇIPLAK**

**Danışman:** **Prof. Dr. Meral ATICI**
**Jüri Üyesi:** **Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY**
**Jüri Üyesi:** **Prof. Dr. Şükrü UĞUZ**
**Jüri Üyesi:** **Yard. Doç. Dr. M. Sencer ÖZSEZER**
**Jüri Üyesi:** **Yard. Doç. Dr. Zülal ERKAN**

**DOKTORA TEZİ**

**ADANA / 2015**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Meral ATICI
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY

Üye: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Üye: Yard. Doç. Dr. M. Sencer ÖZSEZER

Üye: Yard. Doç. Dr. Zülal ERKAN

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2015

Prof. Dr. Yıldırım Beyazıt ÖNAL
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 23 / 06 / 2015

Ersun ÇIPLAK

# ÖZET

## GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMADA ŞİİR KULLANIMI: DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA

**Ersun ÇIPLAK**

**Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**
**Danışman: Prof. Dr. Meral ATICI**
**Haziran 2015, 129 sayfa**

Bu araştırmanın amacı, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Empati Alt Ölçeği (KİBÖ-EAÖ) ve KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği (DFAÖ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların şiirle psikolojik danışma oturumlarına ilişkin görüşlerini öğrenmek amacıyla Oturum Günlüğü ve şiirle psikolojik danışma süreci ile ilişkili görüşlerini öğrenmek amacıyla da Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına 16 üye atanmıştır. Katılımcılar Çukurova Üniversitesi'nde lisans öğrenimi görmektedir. Elde edilen nicel verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 paket programından yararlanılırak şiirle psikolojik danışmanın değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir.

Sonuçlar şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati puanları üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu ve bu etkinin uzun sürede kalıcı olduğunu göstermiştir. Buna karşılık deneysel işlemin katılımcıların duygu farkındalığı puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Buna ek olarak şiirle psikolojik danışmanın öğrencilerin kişisel (özgüven, duygusal rahatlama, kendini gerçekçi değerlendirme ve kişisel bilinç sahibi olma) ve kişilerarası boyutta (kendini açma, etkili iletişim ve dinleme, güvengenlik, işbirliği-bağlılık-güven ve çatışma çözme) kazanım elde etmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Kişilerarası ilişki, iletişim, empati, duygu farkındalığı, şiirle psikoloji danışma.

## ABSTRACT

## AN EXPERIMENTAL STUDY OF USING POEM IN GROUP COUNSELLING

**Ersun ÇIPLAK**

**Ph.D. Thesis, Department of Educational Sciences**
**Supervisor: Prof. Dr. Meral ATICI**
**June 2015, 129 pages**

The purpose of this study was to investigate the effects of group counselling with poem on university students' empathy and emotional awareness level. Empathy and Emotional Awareness sub scales of Interpesonal Relationship Dimension Scale were used to identify participants empathy and emotional awareness level. In order to examine participants' ideas about group counselling process and sessions Group Counselling Assessment Form and a journal of session were also used. There were 16 group members in each experiment and control group. Participants were undergraduate students at Çukurova University. Quantitative data were analysed by using SPSS 22 packet program to find out the effects of group counselling with poem on the variables of empathy and emotional awarenss. Qualitative data were analysed by content analysis method.

Results showed that group counselling had a positive significant effect on university students' empathy scores and this effect was permanent during time. By contrast, an experimental procedure had no significant effect participants' emotional awareness scores.

However, group counselling helped students to acquire gains on their personal (self-confidence, emotional relaxiation, self-assessment and self-conscious) and interpersonal dimensions (self-discloure, effective communication and listenning, assertiveness, collaboration-adherence-trust and conflict resolution).


**Key words**: Interpersonal relationship, communication, empathy, emotional awareness, counselling with poem.

# ÖNSÖZ

Yurtdışındaki literatür incelendiğinde şiirin psikolojik danışma sürecinde etkili bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Ancak ülkemizde bu konuya yönelik bir çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bu araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesi aşamasında pek çok kişinin katkısı var. Her konuda canı gönülden desteğini hissettiğim danışmanım Prof. Dr. Meral ATICI'ya minnettarım.

Yapıcı eleştirileriyle yönümü bulmamı sağlayan Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY ve Yard. Doç. Dr. M. Sencer ÖZSEZER'e; jüri üyeleri Prof. Dr. Şükrü UĞUZ ve Yard. Doç. Dr. Zülal ERKAN'A; hocalarım Prof. Dr. Turan AKBAŞ, Prof. Dr. Mustafa APAYDIN ve Yard. Doç Dr. Metehan ÇELİK'e; süreç içinde desteklerini hiç esirgemeyen Yard. Doç. Dr. Sabahattin ÇAM, Yard. Doç. Dr. İsmail SANBERK, Uzm. Psik. Dan. Seyda MAVRUK, Psik. Dan. Yılmaz GİRGİN ve Dr. B. Tahir TAHİROĞLU'na; Nâzım Hikmet, Behçet NECATİGİL, Jorge Louis BORGES, Louis ARAGON, Ataol BEHRAMOĞLU, Zuhal OLCAY, Zülfü LİVANELİ, Ezginin Günlüğü, Antonio VİVALDİ, Ludwig van BEETHOVEN, Leonard COHEN, ve Nicholas MAZZA'ya; Şiirle Psikolojik Danışma grubunda yer alan deniz yıldızlarına sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte beni destekleyen ve hep doktor olacağım günün hayalini kuran canım annem Fethiye ÇIPLAK, kardeşlerim Hatice BÜYÜKÇINAR ve Mehmet Ali ÇIPLAK ile yeğenlerim Melda, Yağmur ve Deniz BÜYÜKÇINAR başta olmak üzere bütün ailem; arkadaşlarım Cuma DUYMAZ, Osman ERKAN, İsmail KARAHAN, Cengiz GÜNDOĞDU, Kürşat KARASOLAK ve Yahya İNCİK, iyi ki varsınız.

Ayrıca, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Fonu'na (EF2013D3) teşekkür ederim.

*Ersun ÇIPLAK*
*Adana / 2015*

# İÇİNDEKİLER

**Sayfa**

**ÖZET** ..... **iv**
**ABSTRACT** ..... **v**
**ÖNSÖZ** ..... **vi**
**KISALTMALAR** ..... **x**
**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **xi**
**ŞEKİLLER LİSTESİ** ..... **xii**
**EKLER LİSTESİ** ..... **xiii**

**BÖLÜM I**
**GİRİŞ**

1.1. Problem ..... 1
1.2. Araştırmanın Amacı ..... 6
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi ..... 6
1.4. Sayıltılar ..... 9
1.5. Sınırlılıklar ..... 9
1.6. Tanımlar ..... 9

**BÖLÜM II**
**KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

2.1. Kuramsal Temeller ..... 11
2.1.1. Empati ve Duygu Farkındalığı ..... 11
2.1.2. Psikanalitik Kuramlar ..... 14
2.1.3. Fenomenolojik Yaklaşımlar ..... 15
2.1.4. Bilişsel Davranışçı Kuramlar ..... 17
2.1.5. Öğrenme Kuramları ..... 17
2.1.6. Kişilerarası Kuram ..... 19
2.1.7. Duygusal Zeka Kuramı ..... 20
2.1.8. Şiir Terapi ..... 21
2.2. İlgili Araştırmalar ..... 24

## BÖLÜM III
## YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ..... 30
3.2. Çalışma Grubu ..... 31
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması ..... 31
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 34
3.3.1. Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) ..... 35
3.3.2. Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ..... 35
3.3.3. Oturum Günlüğü ..... 36
3.4. Verilerin Toplanması ..... 36
3.5. Şiirle Psikolojik Danışma Uygulamasına İlişkin Genel Açıklamalar ..... 37
3.5.1. Şiirle Psikolojik Danışma Uygulaması ile İlgili Kurallar ..... 38
3.5.2. Şiirle Psikolojik Danışma ..... 39
3.6. Verilerin Analizi ..... 43

## BÖLÜM IV
## BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular ..... 45
4.1.1. Şiirle Psikolojik Danışmanın Empati Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular ..... 45
4.1.2. Şiirle Psikolojik Danışmanın Duygu Farkındalığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular ..... 48
4.2. Nitel Bulgular ..... 49
4.2.1. Oturum Günlüğü Aracılığıyla Elde Edilen Nitel Bulgular ..... 49
4.2.1.1. Kişisel Yeterlilikler ..... 52
4.2.1.2. Sosyal Yeterlilikler ..... 55
4.2.1.3. Duygular ..... 58
4.2.2. Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu Aracılığıyla Elde Edilen Nitel Bulgular ..... 58
4.2.2.1. Şiirle Psikolojik Danışma: Amaçlar ve Amaca Ulaşmaya Yönelik Görüşler ..... 59
4.2.2.2. Şiirle Psikolojik Danışma: Kazanımlar ..... 60

4.2.2.3. Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımına ve Grup Şiiri Yazmaya İlişkin Görüşler ..... 69
4.2.2.4. Duygular ..... 70
4.2.2.5. Şiirle Psikolojik Danışmaya Yönelik Öneriler ..... 70

**BÖLÜM V**
**TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Yorumlar ..... 72
5.1.1. Şiirle Psikolojik Danışmanın Empati Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar ..... 72
5.1.2. Şiirle Psikolojik Danışmanın Duygu Farkındalığı Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar ..... 74
5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Yorumlar ..... 76

**BÖLÜM VI**
**SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar ..... 80
6.2. Öneriler ..... 81
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler ..... 81
6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler ..... 81

**KAYNAKÇA ..... 84**
**EKLER ..... 97**
**ÖZGEÇMİŞ ..... 128**

# KISALTMALAR

**KİBÖ:** Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği

**KİBÖ-EAÖ:** Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Empati Alt Ölçeği

**KİBÖ-DFAÖ:** Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği

# TABLOLAR LİSTESİ

**Sayfa**

**Tablo 1.** Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve En Düşük-En Yüksek Değerleri ..... 32

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Grubuna Atanan Katılımcıların Cinsiyet ve Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre Dağılımı ..... 33

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Gruplarının Deney Öncesi Empati ve Duygu Farkındalığı Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri ..... 34

**Tablo 4.** Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sontest Düzeltilmiş Ortalama Değerleri ..... 45

**Tablo 5**. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest Puanlarına Uygulanan Kovaryans Analizi Sonuçları ..... 46

**Tablo 6**. Deney Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri ..... 47

**Tablo 7.** Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri ..... 47

**Tablo 8.** Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-DFAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sontest Düzeltilmiş Ortalama Değerleri ..... 48

**Tablo 9.** Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-DFAÖ Sontest Puanlarına Uygulanan Kovaryans Analizi Sonuçları .....49

**Tablo 10.** Üniversite Öğrencilerinin Oturum Günlüğüne Verdikleri Cevaplara Göre Şiirle Psikolojik Danışma Oturumlarından Beklentileri, Elde Ettikleri Kazanımlar ve Oturumlarda Yaşadıkları Duygulara İlişkin Değerlendirmeleri ve Frekans .....51

**Tablo 11.** Üniversite Öğrencilerinin Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'na Verdikleri Cevaplara Göre Şiirle Psikolojik Danışmaya Katılma Amaçları ve Süreç Sonunda Elde Ettikleri Kazanımlara İlişkin Değerlendirmeleri ve Frekans .....61

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Şekil 1.** Aşamalı Empati Modeli ..... 12
**Şekil 2.** Joharri Penceresi ..... 13
**Şekil 3.** Duygusal Zeka Modeli ..... 21
**Şekil 3.** Öntest-Sontes Kontrol Gruplu Desen ..... 30

# EKLER LİSTESİ

**Sayfa**

**EK 1** Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) ..... 97
**EK 2** Oturum Günlüğü ..... 98
**EK 3** Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ..... 99
**EK 4** Şiirle Psikolojik Danışma Grup Kuralları ..... 100
**EK 5** Şiirle Psikolojik Danışma Oturumlarında Yazılmış Olan Grup Şiirleri ..... 101
**EK 6** Şiirle Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanılan Şiirler ..... 107
**EK 7** Şiirle Psikolojik Danışma Sürecinde Yazılan Bireysel Şiirler ..... 112
**EK 8** Fotoğraflar ..... 126

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

## 1.1. Problem

Toplumsal bir varlık olan insanın bu niteliği kazanmasında iletişim kurabilme becerisinin oldukça önemli bir yeri vardır. Çünkü insan iletişim kurma becerisi ile kişilerarası ilişkiler ağına girer ve böylece varlığını sürdürebilir. Öyle ki açlığını ve susuzluğunu gidermesi, kendine güvenli bir ortam sağlayabilmesi, sevmesi ve aidiyet hissetmesi; kısacası hayatta kalma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilmesi neredeyse tamamen bu beceriye bağlıdır. İşte bu nedenle binlerce yıl önce Theseus, iletişim yetisini veren tanrıya şu sözleri söyleyerek şükranlarını sunmuştur:

> "Adak sunarım, bizim için yaşamı kargaşa ve
> yabanilikten çıkarıp düzene sokan o tanrıya,
> ilk önce içimize birliği koyan, sonra sözle iletişim
> için dili veren, böylece konuşarak öğreniyoruz,
> besin için ürünün, gökyüzünden damlayan suyla
> beslendiğini, böylece topraktan çıkarak
> mideyi beslediğini." (Euripides, 2011, s. 10)

Literatüre bakıldığında Freud (2012), Adler (1995), Jung (1994, 2006), Fromm (1992, 1996), Sullivan (2011), Maslow (2001), May (1998, 2012, 2013), Rogers (2003, 2012), Ellis (2008), Berne (2001) ve Yalom (2002, 2003) başta olmak üzere pek çok düşünür ve bilim insanının, iletişim ve kişilerarası ilişki konusunu değerlendirmek amacıyla çaba harcamış olduğu görülmektedir.

Gürüz ve Eğinli (2010, 2011), kişilerarası ilişkinin, genel olarak en az iki kişinin anlam paylaşma süreci olarak tanımlanabileceğini öne sürmektedirler. Hovardaoğlu'na (1995) göre, kişilerarası bir ilişkinin meydana gelmesi için, bu süreçte birbirlerine yönelik davranışlarda bulunan ve davranışlarıyla birbirlerini etkileyen en az iki bireyin olması gerekmektedir. Cüceloğlu (2001) da bu görüşü desteklemekte ve bu süreçte iki bireyin yüz yüze konuşmaları gerektiği bilgisini eklemektedir. Saymaz (2003) ise,

kişilerarası ilişkinin, genel olarak, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkide deneyimlediği duygu, düşünce ve davranış tarzlarını içerdiğini belirtmektedir.

Rogers'a (2012) göre, başkalarıyla temas ve iletişim kurma insanın en derin ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Bireyin olumlu ve doyurucu kişilerarası ilişkiler kurabilmesi ise, onun sahip olduğu empati ve duygu farkındalığı düzeyiyle yakından ilişkilidir (İmamoğlu, 2008; Erden İmamoğlu ve Aydın, 2009). Goleman (1998), *Duygusal Zeka* başlıklı kitabında, bireyin kişilerarası ilişkilerinin kalitesini belirleyen unsurun, IQ düzeyinden daha çok duygusal zeka düzeyinde aranması gerektiğini ileri sürerek kendi duygusal zeka modelini geliştirmiş ve bu modelin bileşenlerini tanıtmıştır. Bu modelde empati ve duygu farkındalığına belirleyici bir rol verildiği görülmektedir (Yeşilyaprak, 2001).

Empati, "Kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun, duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci" olarak tanımlanabilir (Rogers, 1983, s. 50, 51). Bu süreçte bireyin, karşısındaki kişinin duygularına, ihtiyaçlarına, kaygılarına odaklanması oldukça önemlidir (Taylı, 2015). Bu açıdan bakıldığında empatinin iletişim kurulan kişiye yönelik bir duygu, farkındalık hali olduğu söylenebilir. Kişilerarası ilişkilerin kalitesini belirleyen bir değişken olarak empatinin yeterli düzeyde olmadığı bir ilişkide, iletişim çatışmaları yaşanması ve ilişkinin olumsuz etkilenmesi kaçınılmazdır (Dökmen, 1997).

Kişilerarası ilişkilerde empatiye eşlik eden en önemli unsur, kişinin kendi duygularına yönelik farkındalığıdır. Spinoza (2014), *Etika* başlıklı eserinde duyguları incelemiş, duygu farkındalığının önemine değinmiş ve "İnsanın kendi duygulanışlarını yöneltme ve azaltmadaki güçsüzlüğüne kölelik diyorum; gerçekten, duygulanışlara bağlı olan insan kendi kendisine sahip değildir" yargısına ulaşmıştır (s. 197). Spinoza'dan bugüne kadar yapılan çalışmalar bireyin hissettiği duyguların, kişilerarası ilişkilerde oldukça önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Damasio, 1999). Duygu farkındalığı, bireyin "kendi duygularını tanıması ve bu duyguların doğurduğu sonuçları fark etmesi" olarak tanımlanabilir (Taylı, 2015, s. 234).

Duygu farkındalığının kısa ve uzun dönemde bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve olumlu kişilerarası ilişkiler kurmalarına yardımcı olduğu bilinmektedir (Pennebaker, 2009). Yaşadığı duyguların ve bu duygular nedeniyle ortaya çıkabilecek sonuçların farkında olmayan kişinin, karşısındaki kişiye verdiği sözel ve sözel olmayan mesajların birbiriyle çelişebileceği açıktır (Baltaş ve Baltaş, 1992). Bateson, bunu 'çelişik mesaj' (double bind) olarak adlandırmış ve kişilerarası

ilişkilerdeki önemine değinmiştir (Stagol, 2006). Ayrıca duygu farkındalığı düzeyi düşük olan birinin duygularını yönetmekte zorluk yaşayacağı ve etkileşimde bulunduğu kişiye, uygun mesaj verme ihtimalinin azalacağı düşünülebilir. Oysa kişilerarası ilişki sürecinde bireyin, vermek istediği mesajları olumlu bir şekilde ifade ettiği durumda karşısındaki kişi olumlu duygular yaşamaktadır (McKay, Davis ve Fanning, 2012). "Aynı dili konuşmayan iki kişi arasındaki konuşma kısa olur." (Lord Byron, 2012, s. 319). Kişilerarası ilişkilerde bireylerin aynı dili konuşmalarının yolunun empati ve duygu farkındalığından geçtiği söylenebilir. Aksi durumda ortaya çıkan sorunlar, iletişim ya da düşünce alışverişi sorunları olarak değerlendirilebilir. Bakhtin (2001, 2005), dil'in söyleşimsel olduğunu vurguladıktan sonra, bir ifadenin bireyin zihninde belirdiği anda karşılığını da belirlediğini ifade etmiştir (Çoker, 2011; Tekdemir Yurttaş, 2010). Çünkü bireyin kullandığı bir ifade, karşısındaki kişiden gelecek cevabı belirleme gücüne sahiptir.

Bireyin, kişilerarası ilişkileri başlatması, geliştirmesi ve sürdürmesi, ben ve öteki bağlamında ilişkilerini nasıl algıladığı, yorumladığı ve değerlendirdiğiyle yakından ilişkilidir (Erözkan, 2009; Yüksel, 2011; Zıllıoğlu, 1993). Bireyin, benlik tasarımının; kendisine ve diğerlerine yönelik atıflarının, önyargılarının, kalıplaşmış düşüncelerinin ve dili belirsiz bir şekilde kullanmasının kişilerarası ilişkilerindeki davranışları üzerinde kayda değer bir etkisi vardır (Gürüz ve Eğinli, 2011). Böylece, kişilerarası ilişki kurmadaki başarısı ya da başarısızlığı bireyin özelde kendini nasıl hissettiğini, genelde ise yaşamının tüm yönlerini etkilemektedir. Kısacası, bireyin kişilerarası ilişkilerinin niteliğiyle yaşam kalitesi arasında yakın bir ilişki vardır.

Bireyin, olumlu kişilerarası ilişkiler kurabilmesinin yolu, davranışlarını haz ilkesine göre değil de gerçeklik ilkesine göre düzenlemesinden geçmektedir (Freud, 2009; Üre, Sünbül ve Bozgeyikli, 2000). İnsanın yalnızca kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yöneldiği ve karşısındaki kişiyi görmezden geldiği durumda kişilerarası ilişkilerinin olumlu olması beklenemez. Böylece bireyin kişilerarası ilişkileri kadar ruhsal dengesi de bozulur.

Kişilerarası yaklaşıma göre, psikolojik yardım ilişkisinin amaçlarından biri de danışanın yaşadığı zorlukların kişilerarası yönünü görmesine yardımcı olmaktır (Ewans III, 1996; Yalom, 2002, 2003). Çünkü danışanın yaşadığı zorluk mutlaka kişilerarası bir bağlamda ortaya çıkmaktadır. Sullivan (2011), bireyin davranışlarını anlayabilmek için geçmiş ve şimdiki kişilerarası ilişkilerine bakmak gerektiğini ileri sürmektedir. Yalom ise, kişilerarası ilişkilerin önemine vurgu yaparken Sullivan'a olduğu kadar Rogers'a da

gönderme yapmaktadır. Rogers'a göre (2012) bireyin yaşadığı zorluğun kaynağı, büyümesini (kişisel gelişimini) engelleyen faktörlerdir. Birey kendini kabul etmekte, sorumluluk almakta, özgürleşmekte zorlandığı için kaygı yaşamakta ve kendini gerçekleştirememektedir. Bu durum da bireyin kişilerarası ilişkilerini tehlikeye atmaktadır.

Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu'na (2009) göre, kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorluklar, psikolojik danışma gruplarında ele alınabilir. Bireyler, grupla psikolojik danışma sürecinde, aktif dinleme becerilerini, sözlü ve sözsüz iletişimi, empatiyi, duygu farkındalığını, kendini açmayı, başkasına destek olmayı yaşayarak öğrenebilirler (Aladağ, 1998; Dilekmen, 1999; Pearson ve Wilson, 2009; Tarhan, 2000). Psikolojik danışma grubu, bireyin içinde yaşadığı ve etkileşime geçtiği toplumun küçük bir modelidir (Acar, 1995, 2012a, 2012b; Carrol ve Wiggins, 2010; Naar, 2007). Öğrendiği becerileri grubun kabul edici atmosferinde kullanırken gruptaki diğer üyelerden geribildirim alan bireyin farkındalık düzeyi yükselir ve kişilerarası ilişkilerde yaşadığı zorlukları farklı bir gözle görmeye başlar. Böylece hem bireyde hem de gruptaki diğer üyelerde değişim meydana gelmektedir (Rogers, 2003; Yalom, 2002, 2003).

Sanat pek çok açıdan psikolojik yardım sürecine katkı sağlamaktadır. Psikolojik danışma sürecinde sanat, bireyin geriliminin azalmasına, özgürlük duygusu deneyimlemesine, sorumluluk duygusu kazanmasına, duygu ve düşüncelerinin farkına varmasına ve ifade edilmesi zor ya da imkansız olan duygu ve düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olmaktadır (Rubin, 2010). Psikolojik danışman, terapötik ilişkiyi kurmak (Choi, Lee, Cheong ve Lee, 2009; Frisch, Franko ve Herzog, 2006; Kim, Wigram ve Gold, 2008; Körlin, Nybäck ve Goldberg, 2000; White, Bull ve Beavis, 2008) ve grupla psikolojik danışma sürecine katılan bireyin kendini açmasına yardımcı olmak için bazen drama ve rol oynama (Altınay, 2007, 2009), heykel (Kar, 2011), resim (Alıcı, 2010; Capacchione, 2012; Demirbaş, 2009; Özcan, 2012; Yavuzer, 2012), müzik (Çoban, 2005; Karkou ve Glasman, 2004), dans (Tunç, 2007) ve sinema (Gençöz, 2007) gibi yaratıcı tekniklerden ve sanattan yararlanır (Pearson ve Wilson, 2009). Madden ve Bloom'a (2004) göre, psikolojik yardım sürecinde psikolojik danışmanın yararlanabileceği yaratıcı teknik ve sanatlara şiir de eklenmelidir.

Bazı filozoflar, psikoloji ile sanatın ortak bir amaçta buluşturulabilmesinin önünü açmışlardır. Mesela Immanuel Kant (1995), sanat ve bilimin birbiriyle ilişkili ancak iki farklı bilme biçimi olduğunu vurgulamıştır. Friedrich Nietzsche ise, şu yargıyı öne sürerek bir bilim olarak psikolojik danışma ile sanatı ortak bir paydada

buluşturabileceğimiz noktayı oldukça net bir şekilde ortaya koymuştur: "Hayat yaşamaya değer, der sanat, o güzel ayartıcı; hayat anlamaya değer, der bilim." (1995, s. 9) Shakespeare'in *Hamlet* ve *Lady Macbeth*'i ile Sophokles'in Kral Oedipus'undan yararlanarak teorisini kuran ve geliştiren Freud'un şu sözleri, şiir ve psikoloji arasındaki ilişkinin önemini gösterir niteliktedir: "Nereye gidersem gideyim, benden önce bir şairin oraya gittiğini görüyorum" (Freud, 2014, s. 11). Freud (2004), ve onun kuramından yola çıkarak pek çok kişi, sanat ve psikoloji arasında ilişki kurmuştur (Maclagan, 2001). Lerner (1976), Mazza (2003, 2014) ve Yalom (2002), işte bu noktadan hareketle psikolojinin hem bir bilim hem de bir sanat olduğunu ifade etmektedirler.

Blanton, Griefer ve Leedy, psikolojik danışmada şiir kullanımının öncüleri olarak kabul edilmektedir (Mazza, 2003, 2014; Sargent, 1979). Günümüzde şiirin psikolojik yardım sürecinde, Mazza başta olmak üzere pek çok araştırmacı tarafından farklı amaçlarla etkili bir biçimde kullanıldığı görülmektedir (Aadlandsvik, 2007; Cocking ve Astill, 2004; Conlon, 2012; Deshpande, 2010a, 2010b; Edgar ve Hazley, 1969; Furman, 2012; Gooding, 2008; Olson-McBride ve Page, 2012; Robbins ve Pehrsson, 2009; Roe ve Garland, 2011; Thomas ve León, 2012). Bu ve farklı çalışmalarda şiir yazma ve okuma etkinliklerine yer verildiği görülmektedir (Bolton, Field ve Thompson, 2006; McArdle ve Byrt, 2001; Mountain, 2007; Robbins ve Pehrsson, 2009).

Kişilerarası ilişkilerde empati ve duygu farkındalığı oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik yardım ilişkisi, bireylerin empati ve duygu farkındalığı düzeylerinin gelişmesini sağlamaktadır. Grupla psikolojik danışma sürecinde bir üyenin gündeme getirdiği konu diğer üyelerinde o konuyla ilgili kazanım elde etmelerine yardımcı olmaktadır (Yalom, 2002, 2003). Danışma oturumlarında yazılan şiirler ve var olan şiirler, danışanların kendilerini tehdit altında hissetmeden herhangi bir konuyu gündeme getirmelerini kolaylaştırabilir. Çünkü şiir, danışanların bakış açılarını bir ürün üzerinden gündeme getirmelerine, kendilerini rahatça açmalarına ve ifade etmelerine kapı açmaktadır (Mazza, 2014).

Ülkemizde, danışma sürecinde şiir kullanımının empati ve duygu farkındalığı becerilerini geliştirmeye yardımcı olup olmadığını araştırmaya yönelik ilgi henüz beklenen düzeyde değildir (Çıplak ve Atıcı, 2014, 2015; Keser Özcan, Bilgin ve Eracar, 2011; Kırlangıç Şimşek, 2000). Buna karşılık yurtdışındaki literatür, psikolojik danışma sürecinde şiir kullanımına yönelik çalışmaların oldukça fazla olduğunu ve pek çok araştırma yapıldığını göstermektedir. Bu çerçeve doğrultusunda bu çalışmada, grupla

psikolojik danışma sürecinde şiir kullanımının, üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir.

Bu genel amaca ulaşmak için aşağıdaki denenceler sınanmıştır:

**Denence 1:** Şiirle psikolojik danışmaya katılan deney grubu ile hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Empati Alt Ölçeği (KİBÖ-EAÖ) öntest puanları kontrol altına alındığında sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

**Denence 2:** Şiirle psikolojik danışmaya katılan deney grubu ile hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği (KİBÖ-DFAÖ) öntest puanları kontrol altına alındığında sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Bu denencelerle birlikte deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışmaya ilişkin görüşlerini incelemek amacıyla aşağıdaki iki soruya yanıt aranmıştır.

1. Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma oturumlarına ve kendilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin görüşleri nelerdir?

### 1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

İletişim ve kişilerarası ilişkiler birey açısından vazgeçilemez bir öneme sahiptir (Rogers, 2012). Toplumsal bir varlık olan insan, kişilerarası ilişkiler kurarak ihtiyaçlarını karşılar. Bu süreç insanın doğumundan ölümüne kadar kesintisiz sürer. Kişilerarası ilişkilerinde sıkıntı yaşayan insanların yaşam kaliteleri düşer. Yalom'a (2002) göre, ruh sağlığı alanındaki tüm patolojiler belirli bir kişilerarası bağlamda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, grupla psikolojik danışma sürecinde bireylere sunulan

yardım, onların kişilerarası ilişkilerindeki aksayan yönlerini fark etmelerine odaklanmalıdır.

Grup, bireyin içinde yaşadığı toplumun aynasıdır. Birey, grupla psikolojik danışma sürecine katıldığı andan itibaren yeni ilişkiler kuracağı bir kişilerarası sisteme de girmiş olur. Belirli kurallar çerçevesinde bir araya gelen grup, bireyin, işlevsel olmayan ve kişilerarası ilişkilerini bozarak yaşam kalitesini düşüren davranışları konusunda geribildirim almasına ve böylece farkındalık geliştirmesine yardımcı olur. Grup bireye kendini açmasını, içgörü kazanmasını, yeni ve işlevsel davranışlar deneyerek kendini geliştirmesini sağlayan kabul edici bir atmosfer sunar (Rogers, 2012; Yalom, 2002, 2003).

Psikolojik danışma sürecinde danışanın kendini açması oldukça önemlidir. Psikolojik danışman, terapötik ilişkiyi kurmak ve danışanın rahatça kendini açması için danışmanlık becerilerini kullanır. Bu süreçte danışanın kendini açmasına yardımcı olmak amacıyla boş sandalye başta olmak üzere bazı tekniklere de yer verilebilir (Acar, 2012b; Altınay, 2007; Jacob ve Schimmel, 2013). Psikolojik danışmada kendini açmayı kolaylaştırmak amacıyla başvurulan tekniklerden biri de sanattır. Örneğin resim, travma sonrası stres yaşantısı olan bireylere yönelik hazırlanan psikoeğitim programlarında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Alıcı, 2010; Capacchione, 2012; Demirbaş, 2009; Özcan, 2012; Yavuzer, 2012).

Sanat, bireyin otantikliğini koruyarak karşısındaki kişiyi anlamasına ve empatik ilişki kurmasına yardımcı olabilir. Çünkü karşıdaki kişinin,

> belli bir anlamda içine girmek, dünyaya onun gözlerinden bakma olanağına kavuşmak, onu anlama sürecinin bir parçasıdır ama söz konusu anlayışın tek boyutu bu olsaydı, bu anlayış yalnızca bir kopyalamadan ibaret olur, yeni ya da zenginleştirici hiçbir şey barındırmazdı. Yaratıcı anlama ise, kendinden, zaman içindeki kendi yerinden, kendi kültüründen feragat etmez ve hiçbir şeyi unutmaz. Anlamak için, anlayan kişinin, yaratıcı anlayışının nesnesinin dışında konumlanmış olması son derece önemlidir (Bahtin, akt. Erkman-Akerson, 2010, s. 203, 204).

Ülkemizde her eğitim-öğretim yılının başında eğitimin farklı kademelerinde bulunan ve travmatik yaşantısı olan öğrencilere yardım etmek amacıyla psiko-eğitim çalışmaları planlamakta ve gerekli durumlarda uygulamalar gerçekleştirilmektedir. Bu araştırma, travma sonrası stres yaşantısı olan danışanlarla çalışan psikolojik

danışmanların, uygulama programlarında resim dışında, şiir yazmayı ve okumayı içeren farklı etkinliklere yer vermeleri için de bir model oluşturabilir.

Bilindiği üzere okul gibi kalabalık ortamlarda saldırganlık, şiddet, çatışma gibi davranışlara sıklıkla rastlanmaktadır. Kişilerarası ilişki kurma becerilerinin gelişmesi bireylerin böylesi riskli durumlarla karşılaşma olasılığını azaltabileceği gibi karşılaştıkları durumlarda da çatışmaları daha yapıcı bir biçimde çözmelerini sağlayabilir. Yurtdışında yapılmış çeşitli araştırmalarda yaratıcı sanat/şiir eğitimi, şiir atölyesi çalışması ve şiirle psikolojik danışmanın öğrencilerin gelişimine katkı sağladığı görülmüştür (örneğin Karkou ve Glasman, 2004; McArdle ve Byrt, 2001). Psikolojik danışma sürecinde şiirin kullanılması ve düzenlenebilecek şiir atölyesi çalışmaları sunulan rehberlik hizmetlerine önleyici bir nitelik kazandırabilir.

Bolton'a (1999) göre, şiir yazmak hem masrafsızdır hem de eğlencelidir. Ayrıca, terapötik açıdan faydalıdır. Kişinin kendine yardım etmesine de olanak sağlar. Hipokrat'tan bu yana hem etkili dinlemenin iyileştirici gücü, hem de kişinin kendisine en iyi şekilde yardım edebilecek kişinin yine kendisi olduğu bilinmektedir. Şiirin, bir kendini dinleme biçimi olduğu ve bireyin kendisini dinlemeden, gözlemeden şiir yazamayacağı gerçeği göz önüne alınırsa, bu araştırmanın, gerek çalışma grubuna alınan katılımcılara gerekse de gerçekleştirilebilecek atölye çalışmaları ve başka projelerle toplumun daha geniş kesimlerine bir kendi kendine yardım yöntemi sunmada örnek oluşturabileceği düşünülmektedir.

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde şiirin, öğrenme güçlüğü (Cocking ve Astill, 2004) ve asperger sendromu tanısı konmuş (Gooding, 2008) ve istismar edilmiş çocuklarla (Mazza, 2003; Pritchard ve Sainsbury, 2004); yüksek risk grubundaki (Olson-McBride ve Page, 2012) ve intihara eğilimli ergenlerle (Mazza, 2003, 2014); alzheimer hastası ya da farklı bunama belirtileri gösteren yaşlılarla (Aadlandsvik, 2007; Furman, 2012); şiddet mağduru kadınlarla (Mazza, 2003, 2014) ve travma sonrası stres bozukluğu (Deshpande, 2010a; Smyth ve Helm, 2003), duygudurum bozukluğu (Deshpande, 2010b), anoreksiya nevroza (Robbins ve Pehrsson, 2009) ya da süreğen hastalık tanısı konmuş bireylerle (Conlon, 2012; Rickett, Greive ve Gordon, 2011) çalışılırken verimli bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Ancak ülkemizde bu konuyla ilgili yeterli araştırma yoktur. Oysa kültürümüzde bir kendini ifade etme aracı ve olanağı olarak şiirin çok önemli bir yeri vardır. Bu nedenle bu araştırmanın psikolojik danışma ve rehberlik açısından farklı bir uygulama getireceği düşünülmekte ve yapılacak olan araştırmalara da bir temel oluşturması umulmaktadır.

### 1.4. Sayıltılar

1. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, KİBÖ'yü içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları,
2. KİBÖ-EAÖ'nün üniversite öğrencilerinin empati düzeylerini ölçtüğü,
3. KİBÖ-DFAÖ'nün üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı düzeylerini ölçtüğü,
4. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Oturum Günlüğü'nü samimi bir şekilde doldurdukları,
5. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan soruları samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'ne devam eden ve araştırmaya katılan lisans öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın niceliksel verileri, KİBÖ-EAÖ ve KİBÖ-DFAÖ ile toplanan verilerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın niteliksel verileri, Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.
4. Deney grubuna uygulanan işlem, şiirle psikolojik danışmayla sınırlıdır.
5. Katılımcıların almış oldukları psikolojik yardım bu araştırmadaki deneysel işlem ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Kişilerarası İlişki:** "Bireyler arasındaki toplumsal etkileşim veya karşılaşma" (Türk Dil Kurumu [TDK], 2010, s. 1449). "İki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleşen kimsenin aracılık etmediği, kişilerarası ilişkilerin doğası gereği, karşılıklı olarak ilgi, samimiyet, açıklığın vurgulandığı bir iletişim biçimidir" (Gürüz ve Temel Eğinli, 2011, s. 51).

**İletişim:** İletişim en az iki kişi arasında mesaj (ileti) alış verişidir. İletişimin oluşması için mesajı yollayan ve alan olmak üzere iki kişi olmalıdır (Acar, 2012b, s. 13).

**Empati:** “Kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun, duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci” (Rogers, 1983, s. 50, 51). “Başkalarının düşünce ve duygularının ve bunların muhtemel anlamlarının objektif bir şekilde farkında olma; karşısındakinin duygu ve düşüncelerini temsili olarak yaşama” (Budak, 2009, s. 248).

**Duygu Farkındalığı:** [Bireyin yaşadığı duyguların] “farkında olma durumu” (TDK, 2010, s. 851) “İlişki sürecinde bireyin kendi duygularını temel alarak, bunları belirleyici olarak değerlendirmesi durumu” (Erden İmamoğlu ve Aydın, 2009, s. 51).

**Şiirle Psikolojik Danışma:** “Terapötik koşulda dil becerilerinin kullanımı”dır (Mazza, 2014, s. 46). “Şiir terapinin öğeleri farklı durumlarda farklı yöntemlerle uygulanır. Edebiyat, danışanların yazdıkları yazılar, öykü anlatma ve sembolik etkinlikler klinik pratikte kullanılır” (Mazza, 2014, s. 49).

# BÖLÜM II

# KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle empati ve duygu farkındalığına yönelik kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Ardından, şiirin psikolojik danışma sürecinde kullanılmasına ilişkin şiir terapi paradigması tanıtılmıştır. En sonunda, empati ve duygu farkındalığı değişkenleriyle psikolojik danışmada şiir kullanımını ilişkilendiren araştırmalar özetlenmiştir.

## 2.1. Kuramsal Temeller

Bu bölümde empati, duygu farkındalığı ve psikolojik danışmada şiir kullanımı ile ilişkili kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

### 2.1.1. Empati ve Duygu Farkındalığı

Empati kavramı kişilerarası ilişkiler ve iletişimde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Geçmişten bugüne empati kavramına farklı anlamlar yüklenmiş olsa da psikoloji açısından onun kavramsal çerçevesini asıl olarak Carl Rogers çizmiştir.

Rogers'a (1983) göre empati,

> Bir kimsenin özel algısal dünyasına girmek ve onunla tümüyle beraber olmak demektir. Bu, o kimsenin kaynağında hissettiği anlamlar değiştikçe ve onun o anda hissettiği duygu korku, kızgınlık, sevgi veya her ne ise, her an buna duyarlı olmak demektir. Bu, geçici olarak onun hayatını yaşamak, yargılamadan ona nazikçe yaklaşmak ve onun çok azlıkla ayırdında olduğu anlamları hissetmektir. (s. 107)

Dökmen (1988), Rogers'ın yapmış olduğu tanımlamayı açımlarken empatinin, "danışmanın, kendini danışanın yerine koyarak, danışanın fenomenolojik dünyasına girerek, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci." (s. 157) olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, bu süreçte kişinin kendi duygularını karşısındaki kişiye yansıtmaması ve o kişinin kelimelerini de kullanarak ona empatik tepki vermesinin oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. Dökmen bu tanımlamadan yola çıkarak yeni bir empati modeli geliştirmiştir.

| | | |
|---|---|---|
| Biz Basamağı | Duygu | Bizim duygularımız |
| | Düşünce | Bizim düşüncelerimiz |
| Sen Basamağı | Duygu | Senin duyguların |
| | Düşünce | Senin düşüncelerin |
| Ben Basamağı | Duygu | Senin problemine ilişkin benim duygularım |
| | Düşünce | Senin problemine ilişkin benim düşüncelerim |
| Onlar Basamağı | Duygu | Senin problemine ilişkin başkalarının duyguları |
| | Düşünce | Senin problemine ilişkin başkalarının düşünceleri |

*Şekil 1.* Aşamalı empati modeli
Kaynak: Dökmen, 1988.

Bu modele göre, birey onlar basamağından biz basamağına ilerledikçe empati becerisi de gelişme göstermektedir.

Dökmen'in empati tanımı ve modelinden yola çıkılarak empatinin başkalarının düşünce ve duygularına yönelik bir farkındalık niteliğinde olduğu söylenebilir. Ancak bu becerinin gelişmesinin temelini kişinin kendi duygularına yönelik farkındalığı oluşturmaktadır. Goleman'a (1998) göre, "Empatinin kökeni özbilinçtir; duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz" (s. 126). Yani kişi kendi duygularının farkına vardıkça karşısındaki kişinin de aynı ya da benzer duygular yaşayabileceğini kavramaya başlamakta ve böylece empati becerisini geliştirebilmektedir.

Ancak, Cüceloğlu'na (2001) göre, kişinin yaşadığı duygular da dahil olmak üzere kendisiyle ilgili her şeyi bilebilmesi mümkün değildir. Cüceloğlu, bunu "kendini tanıma penceresi" olarak kavramsallaştırmaktadır. Aynı zamanda buna kişinin başkalarının bildiği ve bilmediği yönleri de eşlik etmektedir. Bu iki çerçevenin birleşmesi durumda ortaya Joe Luft ve Harry Ingram tarafından geliştirilmiş olan "Joharri Penceresi" çıkmaktadır.

| | KENDİNİZCE BİLİNENLER | KENDİNİZCE BİLİNMEYENLER |
|---|---|---|
| **BAŞKALARINCA BİLİNENLER** | (Kendiniz ve diğerlerince bilinen alan)<br>**AÇIK ALAN** | (Diğerlerince bilinen, kendinizce bilinmeyen alan)<br>**KÖR ALAN** |
| **BAŞKALARINCA BİLİNMEYENLER** | (Diğerlerince bilinmeyen, kendinizce bilinen alan)<br>**GİZLİ ALAN** | (Kendiniz ve diğerlerince bilinmeyen alan)<br>**KARANLIK ALAN** |

*Şekil 2.* Joharri penceresi
Kaynak: Cüceloğlu, 2001; Çetinkaya, 2015, s.147.

**Açık Alan:** Kişinin bilinçli olarak yaptığı davranışları içermektedir. Bu davranışların anlamı başkalarınca da bilinir.

**Kör Alan:** Birey, bu alandaki özelliklerinin farkında değildir, ancak başkaları bunları bilmektedir. Savunma mekanizmaları, kıskançlık ve alıngalık gibi özellikler bu alanda yer alabilir.

**Gizli Alan:** Birey bu alandaki özelliklerinin farkındadır, ancak bu özellikleri başkalarından gizlemektedir.

**Karanlık Alan:** Bu alandaki özellikleri ne kişi bilir ne de diğerleri. Bilinçaltı süreçlerin bu alanda yer aldığı kabul edilir.

Bireyin karanlık alanı büyüdükçe, gizli alan, kör alan ve açık alan küçülür. En fazla küçülen ise açık alandır. Buna karşılık açık alan büyüdükçe, gizli alan, kör alan ve karanlık alan küçülür. En büyük küçülmenin ise karanlık alanda olduğu görülür. Bireyin açık alanı büyüdükçe samimiyeti ve içtenliği de o oranda artar. Böylece birey daha olumlu kişilerarası ilişkiler kurabilir (Cüceloğlu, 2001; Çetinkaya, 2015).

### 2.1.2. Psikanalitik Kuramlar

İnsanın hemen hemen bütün davranışlarının alt yapısında bilinçdışı materyalin bulunduğunu ve böylece ruhsal süreçlerin kendi içlerinde bilinçsiz olduğunu öne süren Freud'a göre, insanın davranışı iki içgüdünün sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Cinsellik, hazza ulaşmayı ve hayatta kalmayı sağlamakta; saldırganlık ise, organizmayı inorganik haline döndürmeye çalışmaktadır. Yani, psikoanalitik kuramı oluşturan Freud, kişinin kullanabileceği ruhsal enerjinin tümünü içgüdülerin oluşturduğunu öne sürmekte ve bu içgüdüleri de yaşam (eros) ve ölüm (thanatos) içgüdüsü olarak iki ana bölümde sistemleştirmektedir. Bu görüşe göre, yaşam içgüdüsü bireysel yaşamın ve soyun sürekliliğini sağlamaktadır (1994a, 1994b). Ölüm içgüdüsü ise, daha kapalı bir biçimde işlenmekte ve saldırganlık dürtüsü ölüm içgüdüsünün önemli bir türevi olarak ele alınmaktadır (Geçtan, 1996). Buna ek olarak Freud, psikoseksüel gelişim kuramında insanın kişiliğinin beş aşamadan geçerek geliştiğini belirtmektedir: oral dönem, anal dönem, fallik dönem, gizil dönem ve genital dönem. Bu yaklaşıma göre, özellikle de fallik dönemi karakterize eden odipus karmaşası, bireyin kişilerarası ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Bireyin, karşı cinsiyetten ebeveynine karşı hissettiği tutkusunu sağlıklı bir şekilde aşması ya da aşamaması onun sonraki yaşamını bir şekilde etkiliyor gibi görünmektedir. Çünkü cinsel ve saldırgan dürtüler, toplumun temel dinamikleriyle çelişir. Bu nedenle bastırılması, yüceltilmesi, ödünlenmesi, yansıtılması gerekir. Aksi takdirde birey, "derhal, doyurulmalıyım" emrini veren id'e boyun eğer. Bu Freud'un birincil süreçler olarak adlandırdığı haz ilkesidir. Toplumsal dinamikler ise bireyin haz ilkesine göre davranmasını engeller (Freud, 2000). Bu işlev, superego tarafından yerine getirilir. Oysa id ve superego arasında bir denge kurulmalıdır. Yoksa bireyin yıkıcı içgüdüleri kendini mahvedecektir. Bu durumda 'hazzın ertelenmesi' üzerine temellenen ikincil süreçler ya da 'gerçeklik ilkesi'ne göre hareket eden ego devreye girer (Freud, 2009).

Jung'un (1994, 2005, 2006) dengeyi gözeten 'analitik' yaklaşımında en önemli kavramlar, arketip, gölge, persona, psike, bireysel ve kolektif bilinçdışı, çağrışım ve kişilik tipleridir. Freud'un aksine, onun kuramında temel dürtü cinsellik değildir. İnsanların diğerleriyle ilişkilerini, işlevler (düşünce, duygu, sezgi ve duyum) ve tutumlar (içedönüklük ve dışadönüklük) belirlemektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2009).

Adler'in (1995) bireysel psikoloji yaklaşımında ise sosyal ilgi, aşağılık ve üstünlük kompleksi, kurgusal amaçlılık, doğum sırası kavramları vurgulanır. Adler'e göre bireyin davranışları ebeveynleri ile olan ilk etkileşiminden etkilenmektedir. Birey, bu ilk ilişkilerinden edindiği aşağılık ya da üstünlük kompleksiyle yaşamını sürdürmektedir. Böylece kişilerarası ilişkileri bu komplekslerden yoğun bir şekilde etkilenir. Buna ek olarak Adler, bireyin temel özelliğinin toplumsallık olduğundan bahseder ve sosyal ilginin bireyin varoluşunu belirlediğini düşünür. Adler'e göre insanın, diğerleriyle ilişki kurmak için doğal bir eğilimi vardır.

Fromm (1985, 1992, 1993), Freud'un ölüm içgüdüsü konusundaki görüşlerine ölüm içgüdüsünün patolojik bir içgüdü olduğunu öne sürerek karşı çıkmakta ve bu içgüdünün doğal gelişimdeki bir başarısızlığın sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Fromm (1992), sevmenin bir sanat olduğunu düşünür ve insanın, hatalı bir şekilde diğer bir kişide yok olmayı sevgiyle karıştırdığını vurgular. Bunun nedeni anneyle olan sembiyotik bağa duyulan özlemdir. Fromm'a (1996) göre, insanın kişiliği belli başlı özelliklerine göre sınıflandırmak mümkündür: alıcı, sömürücü, istifçi, pazarlamacı ve ölüsever. İnsan bu kişilik tiplerine göre başkalarıyla ilişki kurmaktadır.

Psikanalitik yaklaşımlarda danışman ve danışan ilişkisinde bilinçdışı süreçlere odaklanılır. Danışmanın amacı danışanın içgörü kazanmasına yardımcı olmaktır. Danışan içgörü kazandıkça davranışları ve duygularına yönelik farkındalık da geliştirir (Corey, 2008).

### 2.1.3. Fenomenolojik Yaklaşımlar

Fenomenolojik yaklaşımlar, Husserl, Kierkegaard, Heidegger, Nietzsche, Sartre ve Buber gibi varoluşçu filozoflardan ilham almışlardır. Onlara göre gerçeklik değişmez değildir (Yalom, 2002, 2003). Bireyler gerçekliği kişisel pencerelerinden görür ve değerlendirirler (Corey, 2008; Damasio, 1999). Psikolojinin sistemleştirildiği ilk dönemlerde etkili olan Descartes ve Kartezyen Felsefe, bazı filozoflar için varoluşu ve insanı anlamakta yetersiz kalıyordu. Bu gerçeğin farkında olan Husserl, beden-ruh ikiliği gibi varsayımlara dayanan bir felsefe yerine, deneyime dayanan fenomenolojik bir felsefenin önünü açtı (Levine, 2005).

Maslow, insanın doğasının kendini gerçekleştirmeye doğru olduğunu savunmaktadır. Bu yönden bireyin güdülerini eksiklik güdüleri ve gelişim güdüleri olarak sınıflandırmıştır. Maslow'a (2001) göre, açlık, susuzluk; güvenlik; ait olma ve

sevgi; saygı; kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlar hiyerarşiktir. Bebeğin, doğumundan itibaren bu ihtiyaçlarının önce ebeveynleri tarafından koşulsuz kabul ve destekle karşılanması gerekmektedir. Ardından birey diğer ihtiyaçlarını kendi karşılayabilecektir.

Rogers ile Maslow'un yaklaşımları arasında paralellik vardır. Rogers'a (1983, 2003, 2012) göre, bireyin diğer insanlarla temas kurma ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını, koşulsuz bir şekilde kabul gören insanlar olumlu bir şekilde karşılamakta ve diğerleriyle yakınlık kurmaktadır. Aksi durumda bireyin, olumluya doğru olan eğiliminin önüne engeller çıkmakta ve gelişimi engellenmektedir.

Erinç'e (2004) göre, bireyin yaşamının günlük ve estetik olmak üzere iki yönü vardır. Bireyin günlük yaşamı önceleri hayatta kalma, açlık-susuzluk, uyku ve üreme şeklinde kendini gösterse de olgunlaşmayla beraber estetik bir boyut da kazanır. Konuyu bu boyutuyla değerlendiren psikologlar, yaratıcı bireyle kendini gerçekleştiren birey arasındaki benzerliğe yoğunlaşmışlardır. Bu anlamda Maslow, May (2013) ve Rogers'ın kendini gerçekleştiren insanı ile Pearson ve Wilson'ın, özelliklerini saydığı özgür yaratıcı insan'ı arasındaki paralellik dikkat çekicidir. Pearson ve Wilson'a (2009, s. 79) göre, benliği özgür ve yaratıcı olan bir birey, şu özelliklere sahiptir:

1. Sade ve dürüsttür,
2. Doğal ve akıcıdır ya da böyle olmak için bilinçli bir şekilde çaba gösterir,
3. İçsel kaynaklarının farkındadır,
4. Bilmediği yönleriyle yüzleşmeye hazırdır,
5. Kendiyle uyumludur,
6. Tartışmaları kabul edebilir ve çatışmaları kendine güvenle yönetebilir,
7. Kendinin farkında olarak açık tepki verir,
8. Kendini kabul eder-iç hesaplaşmalarının farkındadır,
9. Duygusal şiddet göstermeksizin ya da suçlamaksızın kişisel görüşlerini ifade edebilir,
10. Bağlıdır.

Bu özelliklere sahip olan bireyin, otantik olduğu ve buna bağlı olarak da kendinin ve karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını gözeterek olumlu kişilerarası ilişkiler kurduğu söylenebilir.

Fenomenolojik yaklaşımlarda temel amaç danışanın büyümesine ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. Danışmanın bu süreçte içten, samimi ve spontan

bir şekilde danışanla ilişki kurması oldukça önemlidir. Ayrıca empati becerilerini kullanarak ve koşulsuz kabul yoluyla danışanın büyümesine eşlik etmelidir (Corey, 2008).

### 2.1.4. Bilişsel Davranışçı Kuramlar

Ellis'e (2008) göre, insanın davranışını, bir uyaran-tepki ilişkisi olarak görmek psikolojiyi karikatürize etmekten başka bir şey değildir. Bu ikisi arasında insanın bilişsel süreçleri rol oynamaktadır. Dolayısıyla insanın bir uyarıcı karşısındaki davranışını, içsel konuşma, düşünce, inanç gibi pek çok değişken belirlemektedir. Bireyin daha önceki yaşantıları tarafından belirlenen bu içsel konuşma, düşünce ve inançları, bir süre sonra onun davranış örüntüsünü belirleyen bir hale gelmektedir (Roe ve Garland, 2011). Beck (2005), bunu şema olarak adlandırmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

İlk kişilerarası ilişkilerin anne ve yakın çevre ile kurulduğu düşünülürse, bireyin yaşamının ilk yıllarında önce annesi ile sonra da babası ve diğer aile bireyleriyle kurduğu etkileşimin, hayatının geri kalanındaki kişilerarası ilişkilerini belirleyeceği varsayılabilir. Ancak Ellis ve Harper'a (2010) göre, birey böyle bir mekanizmanın trajik kurbanı olmak zorunda değildir. Kendi kendine yardım ederek ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım alarak düşünme biçimini değiştirip hayatının geri kalanını daha dengeli ve huzurlu bir şekilde yaşayabilir.

### 2.1.5. Öğrenme Kuramları

Vygotsky (1978), bireyin toplumsallaşmasının ailede başladığını ve kişiliğin sosyal bir ortamda yapılandığını ifade etmiştir. Bebek, ilk kişilerarası ilişkisini anneyle kurmakta ve bu süreç aileye doğru genişlemektedir. 0-2 yaşları arasındaki bilişsel gelişimde 'doğal çizgi' hakimdir. Ardından, çocuğun içinde yer aldığı bağlam önem kazanır. Vygotsky, bilincin kültürel bağlamda geliştiğini düşünmektedir. Kültürel bağlam ve bu bağlamda gerçekleşen öğrenme, problemleri başarılı bir şekilde çözmek, çelişkileri gidermek ve anlamak için şarttır (Ergün ve Özsüer, 2006).

Bandura ise bireyin yaşamında gözlem yoluyla ve model alarak öğrenmenin oynadığı rolü formüle etmiştir. Sosyal öğrenme kuramına göre insan içsel ya da dışsal güçler tarafından yönetilen bir varlık olarak ele alınmamaktadır. İnsan davranışları bilişsel ve diğer kişisel faktörlerin çevre ile karşılıklı etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır.

Bandura (1986), insan doğasını, doğrudan ve gözlemleyerek öğrenme ile biçimlenen, çok geniş bir potansiyel olarak karakterize etmektedir. Fakat diğer kuramlar, insanın bu potansiyelini göz ardı etmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre insan, genetik bir şablona sahip olarak doğmakta ve davranış bu şablon üzerinde bireyin fizyolojik, psikolojik kapasitesi ve çevresel etmenlerin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Yani, genetik faktörler davranışsal potansiyeli etkilemektedir. Bandura'ya (1986) göre, insanın sahip olduğu şu kapasiteler öğrenmeyi sağlamaktadır:

**Sembolleştirme Kapasitesi:** Çevreden elde edilen bir takım semboller bazı işlemlerden ve süreçlerden geçirilerek dönüştürülmekte ve gelecekteki davranışlara rehberlik edecek içsel modele dahil edilmektedir.

**Öngörü Kapasitesi:** Öngörüler, insanların davranışlarının sonuçlarını hesaplamasını, gelecek konusunda planlar yapmasını ve bunlara göre davranmasını sağlamaktadır.

**Dolaylı öğrenme kapasitesi:** Neredeyse bütün öğrenmeler olağanüstü bir şekilde başkalarının davranışları ve bu davranışların sonuçlarının gözlenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu yolla öğrenme süreci kısaltılmakta ve insan deneme-yanılma yönteminin neden olabileceği bir takım tehlikelerden uzak kalmaktadır.

**Özdüzenleme Kapasitesi:** Davranış kişinin içsel süreçleri ile çevresel etmenlerin etkileşimi ile ortaya çıkmakta ise de davranışı yapmak ya da yapmamak konusundaki son karar kişinin kendinindir.

**Özyargılama Kapasitesi:** Öz bilinç yoluyla insan kendi deneyimlerini analiz etmekte ve düşünce süreçleri üzerinde düşünmektedir. Böylece insanlar çeşitli deneyimleri üzerinde düşünerek kendileri hakkında bilgi edinmekte ve bu bilgileri değerlendirerek, gerekirse, onları değiştirebilmektedirler de.

Furman (2005), empatinin geliştirilebilir bir beceri olduğunu ileri sürmektedir. Yalom'a (2002, 2003) göre de psikolojik yardım ilişkisinde danışan, hem diğer danışanlardan hem de psikolojik danışmandan farklı beceriler ve bu becerileri nasıl kullanacağını da öğrenmektedir.

### 2.1.6. Kişilerarası Kuram

1950'lerde ortaya atılan kişilerarası kuramın temelinde Adolf Meyer, John Bowlby, Freida Fromm-Reichmann, Mabel Blake Cohen ve Harry Stack Sullivan'ın çalışmaları yer almaktadır (Dwyer, 2000; Frank ve Levenson, 2014; Strack ve Horowitz, 2011).

Sullivan (2011), psikanalitik ekolden gelmesine karşın kişilerarası ilişkilere en çok yoğunlaşan kuramcıdır. Kuramının adı da alanda çalışanlar tarafından 'kişilerarası kuram' olarak adlandırılmaktadır. Ewans III (1996), bireyin, hayatının her aşamasında diğerlerine gereksinim duyduğunu düşünmektedir. Ona göre kişilik, diğerleriyle etkileşimle şekillenmektedir (Saymaz, 2003). Sullivan bireyin iyiye doğru yönelimi olduğunu ve böylece gerilimi azaltmaya çalıştığını öne sürmektedir. Bu noktada prototaksik ve parataksik yaşantıyı vurgulamaktadır. Prototaksik yaşantı, bebeğin dünyayı algılamak için kullandığı ilk yoldur (Yalom, 2002; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2009). Parataksik yaşantı ise çarpıtmayı içerir. Birey iki farklı yaşantı arasında akılcı olmayan bağlar kurar ve kendisine ulaşan uyaranları çarpıtarak algılar. Bireyin kişilerarası ilişkilerinin bozulmasında parataksik yaşantının önemli bir rolü vardır (Yalom, 2002, 2003).

Kişilerarası kuram, bireyin sorunlarını kişilerarası bağlamda anlamaya çalışır ve açıklar (Lemma, Target ve Fonagy, 2011). Bunu yaparken danışanın geçmişteki yaşantılarından daha çok şimdiki yaşantılarına odaklanır. Bu süreçte psikolojik danışman tüm ilgisini, danışanla aktif bir şekilde terapötik bir ilişki kurmaya yönlendirir. Kişilerarası kuramda psikolojik danışman, danışanın yaşadığı zorlukları çözümlenmemiş yas, rol geçişleri, rol çekişmeleri ve kişilerarası yetersizlikler olmak üzere dört ana başlık altında ele almaya çalışır (Frank ve Levenson, 2014).

Çözümlenmemiş yas, bireyin, kendisi için anlamlı bir bireyi kaybettiği durumda ortaya çıkan tepkidir. Bu boyutta yas tepkilerinin normal olduğu düşünülebilir. Buna ek olarak bir de kişinin hastalık gibi bir durumda normal işlevlerini kaybetmesi nedeniyle tuttuğu yas vardır. İster sevilen bir kişinin isterse işlevin kaybı olsun, psikolojik danışmada bu yasa odaklanılır ve normallik-anormallik sınırında olup olmadığı değerlendirilir. Rol çekişmeleri, bireyin sergilediği farklı sosyal rollerinin (eş, ebeveyn, memur gibi) birbiriyle çelişmesi nedeniyle yaşadığı zorlukları kapsamaktadır. Psikolojik danışmada danışanın böylesi tepkilere neden olan bir rol çekişmesi yaşayıp yaşamadığı araştırılır. Rol geçişleri de bireyin sosyal rollerinin ele alınmasını gerektirir. Bireyin

günlük hayattaki rollerinin değişmesi (sevgili iken eş olma gibi) bazı durumlarda bireyin zorluk yaşamasına neden olabilir (Frank, 2005). Psikolojik danışma sürecinde danışman, danışanın hayatında stres tepkileri oluşturan rol geçişleri olup olmadığını araştırmalı ve planlamasını buna göre yapmalıdır. Kişilerarası yetersizlikler kategorisinde psikolojik danışman, danışanın sosyal hayatta zorluklar yaşamasına neden olan beceri eksikliklerine odaklanır. Ayrıca, bireyin var olan kişilerarası ilişkileri ile doyuma ulaştıramadığı ihtiyaçları araştırılır. Psikolojik danışman psikolojik yardım sürecinde danışanın bu durumu olumluya dönüştürebilmesine yardımcı olmaya çalışır (Frank ve Levenson, 2014).

### 2.1.7. Duygusal Zeka Kuramı

Daniel Goleman (1998), Gardner'ın çoklu zeka kuramından yola çıkarak duygusal zeka kuramını oluşturmuştur. Bu kurama göre duygusal zeka, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlayıp kişilerarası ilişkiler kurması olarak tanımlanabilir (Taylı, 2015).

Goleman'ın kuramını kişisel yeterlilikler ve sosyal yeterlilikler ana başlıkları altında incelemek mümkündür (Taylı, 2015).

| | | |
|---|---|---|
| **Kişisel Yeterlilikler** | Kişisel farkındalık | Duygusal Farkındalık<br>Kendini gerçekçi değerlendirmek<br>Özgüven |
| | Kendini yönetmek | Kendini kontrol edebilmek<br>Güvenilirlik<br>Kişisel bilinç sahibi olmak<br>Uyum kabiliyeti<br>Yeniliklere açık olmak |
| | Motivasyon | Başarıya yönelme<br>Göreve bağlılık<br>Girişimcilik<br>İyimserlik |
| **Sosyal Yeterlilikler** | Empati | Diğer insanları anlamak<br>Diğer insanları geliştirmek<br>Hizmete yönelmek<br>Farklılıklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmek<br>Politik farkındalık geliştirmek |
| | Sosyal beceriler | Etkili olma<br>İletişim<br>Sorun yönetimi<br>Liderlik<br>Değişim yönetimi<br>İlişki kurmak<br>İşbirliği<br>Ekip çalışmasına yatkın olmak |

*Şekil 3.* Duygusal zeka modeli

Kaynak: Taylı, 2015; Goleman, 1998.

Yeşilyaprak (2001) ise, duygusal zekayı, özbilinç, duyguları yönetebilme, kendini hareket geçirebilme, başkalarının duygularını anlayabilme ve ilişkileri yürütebilme alt başlıkları altında ele almaktadır.

### 2.1.8. Şiir Terapi

Mazza'ya göre (2003, 2014), Antik Yunan tanrısı Apollon şiirin ve tıbbın; Vico'ya (2007) göre ise şiirsel hikmetin ve kehanetin tanrısıdır. Yalnızca Antik Yunanda değil şamanist inancın yaygın olduğu tüm toplumlarda sözün iyileştirici gücü

olduğuna inanılır (Huxley, 2003). Dupont, *Edebiyatın Yükselişi* başlıklı eserinde, Antik Yunan ve Roma toplumundaki şölenlerde işleyen süreci incelemiştir. Bu şölenlere katılan insanlar gündelik hayatın telaşını bir kenara bırakıp şarap ve yiyecek eşliğinde Baküs, Afrodit ve Eros'a şükranlarını sunarak şiirler söylerler. Böylece grup halinde şiirin etkisiyle farklı bir deneyim yaşayarak kendilerini şölenin akışına bırakırlar. Buna ek olarak karşılıklı olarak da şiirden yararlanırlar: "Her ikisi de tabletler üzerinde aşk dizeleri yazarlar. Bu tabletleri birbirlerine verirler; birbirlerinden aldıkları ve kendilerine seslenen dizelere sırasıyla yanıt verirler. Aralarında hiçbir ayrım oluşmaksızın her ikisi de sırasıyla konuşucu ve dinleyici olurlar" (Dupont, 2001, s. 151).

Ancak şiirle psikolojiyi harmanlamaya yönelik ilk araştırmalar 20. Yüzyıl'ın ilk çeyreğinde Batı'da, Amerika'da yapılmaya başlamıştır. Bu anlamda şiiri psikolojik yardım amacıyla ilk kullanan kişi Smiley Blanton'dır. Yaklaşıma adını veren kişi ise 1963'te *Şiir Terapi* kitabını yazan Eli Griefer'dır (Mazza, 2003, 2014). Bazı yazarlar, bibliyoterapi ve şiir terapiyi eşanlamlı kabul eder; oysa Greifer ve Leedy, şiir terapinin temeli olarak grup psikoterapisi ve bibliyoterapiyi kabul eder (McArdle ve Byrt, 2001). Bir anlamda bibliyoterapi, edebiyatın ve şiirin danışma sürecine uygulanmasına yardımcı olmaktadır (McCulliss, 2012). Bu isimlerin çabalarıyla şiir, hem bireysel hem de gruba yönelik psikolojik yardım sürecinde terapötik bir araç olarak kabul edilmiştir (Sargent, 1979).

Şiirin psikolojik yardım amacıyla kullanılmasında romatizmin oldukça önemli bir yeri vardır. Romantik akım, özellikle de Shelley'in çalışmaları şiirin iyileştirici gücüne odaklanmıştır (Mazza, 2003, 2014). Romantikler daha çok içinden geldiği gibi aktarmaya, duyguları ifade etmeye, şiirin kendi evrenini yaratmasına ve aklı bir yana bırakıp duygulara, iç sesleri dinlemeye odaklanmıştır (Erkman-Akerson, 2010). Buna bağlı olarak da içgörüye odaklanan psikanalitik kuram, bireyin kendini gerçekleştirmesini ve otantikleşmesini vurgulayan insancıl yaklaşımlar, bireyin şiire yönelik tepkilerinin bilişsel bileşenlerine yoğunlaşan bilişsel davranışçı yaklaşım (Mazza, 2003, 2014) ve grup ortamında doğrudan ve dolaylı öğrenmeyi merkeze alan sosyal öğrenme kuramı (Yalom, 2002, 2003) psikolojik danışmada şiir kullanımının teorik altyapısının kurulmasına katkı sağlamaktadır.

Mazza'ya (2003, 2014) göre, psikolojik yardım sürecinde şiiri ilk kullanan araştırmacılar genellikle psikanaliz yönelimliydi. Bu nedenle öncelikle daha çok katarsis'e odaklanılmış ve şiir aracılığıyla danışanın bastırmış olduğu materyale ulaşarak içgörü kazanmasına yardımcı olmak amaçlanmıştır (Kobak, 1969; Leedy,

1969). Daha sonra, şiirin dışavurumcu bir şekilde kullanılmasının farklı yönleri de keşfedilmiştir. Bu aşamada şiir, daha çok terapötik ilişkiyi kurmak ve geliştirmek için kullanılmakta ve böylece danışanın kendini (deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini) daha rahat bir şekilde açması ve ifade etmesi mümkün olabilmektedir (Berger, 1969). Örneğin insancıl ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar, şiirin psikolojik yardım sürecinde kullanılmasına katkı sağlamıştır. Psikolojik danışma sürecinde şiir artık, bireyin hayatının anlamını ya da potansiyel anlamlarını keşfetmesine, gerçekleştirmesine ve kabul etmesine yardım etmek amacıyla kullanılmaktadır (Lantz, 1997).

Basit bir şekilde tarif etmek gerekirse şiir terapi, şiirin ve diğer edebi türlerin kişisel gelişim ve psikolojik iyileşme için kasıtlı bir şekilde kullanılmasıdır (Mazza, 2003, 2014).

Şiir terapinin amaçları şu şekilde özetlenebilir:

1. Kendini ve başkalarını uygun ve anlayışlı bir şekilde algılamayı geliştirmek,
2. Yaratıcılığı, kendini açmayı/kendini ifade etmeyi ve benlik saygısını geliştirmek,
3. Kişilerarası ilişki kurma becerileri ile iletişim becerilerini güçlendirmek,
4. Gerilimi azaltmak ve yıkıcı duyguları uygun bir şekilde açığa çıkarmak,
5. Yeni bilgiler, fikirler ve içgörüler aracılığıyla yeni bir anlam bulmak,
6. Uyum becerilerini ve başa çıkma becerilerini güçlendirmek ve desteklemek.

> Şiir terapi, üç bileşeni olan etkileşimli bir süreçtir: edebiyat (şiir, şarkı sözü vb.), danışanlar ve uzman… Şiir terapisti ya da bibliyoterapist, kolaylaştırıcı (katalizör) işlevi görmesi için bir şiir, şarkı sözü ya da şarkıyı seçer ve duygusal tepkileri uyarmak ve etkileşimi başlatmak amacıyla kullanır. Sonra da danışanların yazmasını teşvik eder. Bu süreçte odak noktası danışanın edebi materyale verdiği tepkidir. Asıl amaç bireylerin iyi oluşu ve psikolojik sağlığıdır. Bu, sürecin hiçbir aşamasında göz ardı edilmemelidir. Bu süreçte şiir terapisti, danışanların kendilerini güvende hissedecekleri samimi, hoşgörülü bir atmosfer yaratır ve duygularını dürüstçe, rahatça paylaşmalarına yardımcı olmalıdır (National Coalition of Creative Arts Therapies Associations).

Şiirin psikolojik yardım sürecinde kullanımını üç ana başlık altında incelemek mümkündür:

**Kuralcı:** Yazılmış olan şiir ya da şiirler kullanılmaktadır. Şiiri ya da şiirleri, danışman okuyabilir ya da çoğaltıp danışanlara dağıtarak onların okumalarını

sağlayabilir. Ardından danışanların bu şiire yönelik tepkilerini ifade etmeleri istenmektedir. Bu aşamada şiirin dikkatli bir şekilde seçilmesi çok önemlidir. Seçilen şiirin amaca uygun ve olumlu mesaj içeriyor olmasına dikkat edilmelidir.

**Yaratıcı:** Danışanlardan şiir yazmaları istenir. Ayrıca, danışanlara belirli bir şiir verilip, bu şiirden bazı dizeler seçmeleri ve bu dizeyle başlayan bir şiir yazmaları istenebilir. Grup üyelerinin tamamının katılımıyla *grup şiiri* (*collaborative poem*) yazdırılabilir. Belirli bir dizenin bir kısmı verilerek danışanların bu dizeyi tamamlamaları istenebilir. Ardından danışanların bu şiire yönelik tepkilerini ifade etmeleri istenmektedir.

**Sembolik:** Danışanlardan, deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini sembolik bir şekilde ifade etmeleri istenir. Danışanların sembolleştirme becerilerini geliştirmek için egzersizler verilebilir. Ardından danışanların bu sembollere yönelik tepkilerini ifade etmeleri istenmektedir. Buna ek olarak şiir yazılmadan önce veya şiiri okuma aşamasında ritüel niteliğinde fiziksel etkinlikler de yapılabilir (Mazza, 2003, 2014).

Bireysel yazılan şiirler psikolojik danışma sürecinde birey açısından ele alınır. Ancak grup şiiri yazılırken süreç daha farklı işler. Grup şiiri, grup bağlılığı ve üyelerin birbirleriyle ilişkisine dair bir göstergedir. Bu nedenle birey içinde bulunduğu grupla birlikte değerlendirilir; çünkü, grup şiiri yazıldığı anda grup üyelerinden her biri, "bileşkeye katkıda bulunur ve o ölçüde onda içerilir" (Engels, 1999, s. 231).

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Bu başlıkta şiirle psikolojik danışma ile empati ve duygu farkındalığı değişkenleri arasındaki ilişkiye odaklanan yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

Yapılan literatür incelemesinde şiirle psikolojik danışmanın empati ve duygu farkındalığı değişkenleriyle ilişkisine odaklanan oldukça az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında, araştırmaların niceliksel ya da niteliksel araştırma yöntemlerine göre yapılandırılmış olduğu görülmüştür. Bazı çalışmalarda ise karma modele uygun olarak niceliksel ve niteliksel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmıştır.

Luber (1978), yapmış olduğu bir araştırmada şiir terapi grubunda spontan bir biçimde tekrarlanan temaları belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaca ulaşmak için bir

saatlik oturumlarda 8 ila 10 arasında danışana yapılandırılmış formlar dağıtmış ve onlardan bu formları doldurmalarını istemiştir. Oturumun ilk kısmında katılımcılara az sözcükle çok şey anlatmaya olanak tanıyan haiku ve benzeri şiir biçimleri konusunda bilgi verilmiştir. Oturumun geriye kalan kısmında katılımcıların bu biçimleri kullanarak şiirler yazmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcıların bu şiirleri tartışmaları sağlanmıştır. Bahse konu şiir biçimleri sözcük ekonomisini (az sözcükle çok şey anlatma) merkeze aldığı için, danışanların oluşturduğu kompozisyondan daha çok düşünce ve duyguların sınıflandırılmasına odaklanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, danışanların yazmış oldukları şiirlerde spontan bir biçimde ortaya çıkmış olan temaların, psikiyatrik durum ifadeleri, duygu ve duygudurum ifadeleri (depresyon, öfke ve düşmanlık, yalnızlık, umut ve mutluluk), kimlik ve aile olduğu görülmüştür. Ayrıca, küçük grup etkinliklerinde şiir kullanımının katartik bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Danışanların yazmış olduğu şiirlerde belirli duygu ve duygu durum ifadelerinin sürekli tekrarlanmış olması, onların duygu farkındalıklarını göstermektedir. Başka bir açıdan bakıldığında ise yazılmış olan şiirlerde spontan bir biçimde ortaya çıkan temalar, danışanların duygu farkındalığı düzeylerini geliştirmeyi amaçlayan danışmana yol gösterebilir.

Farley (2000) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış olan bir başka araştırmada, şiir kullanımının öğrencilerin empati becerisi geliştirmelerine yardımcı olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada, altıncı sınıf öğrencilerinin empatik duyarlılıklarını geliştirmek amacıyla oturumlarda seçilmiş şiirlerin okunması ve tartışılmasının etkisi araştırılmıştır. Araştırmada yarı deneysel model kullanılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarına altıncı sınıf öğrencisi olan katılımcılar atanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest ölçümleri için Duygusal Empati Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel işlem aşamasında ise farklı araştırmacıların çalışmalarına dayanılarak geliştirilen beş aşamalı empati kurmayı kolaylaştıran bir şiirsel model sınanmıştır. Elde edilen bulgular, deney grubunun puanlarında istatistiksel olarak olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir artış olduğunu göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet açısından bakıldığında empati puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kızların empati değerlendirme puanları erkeklerinkinden kayda değer bir biçimde yüksek bulunmuştur.

Ingram (2000), Amerika Birleşik Devletleri'nde yapmış olduğu bir çalışmada danışman ve öğretmen adaylarının, farklı kültürel çevrelerden gelen danışanlara yönelik empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla şiir kullanımının uygun

olup olmadığını test etmiştir. Araştırmanın sonucunda; marjinal gruplardan gelen bireylerin yaşamış oldukları deneyimleri kavramsal olarak açığa çıkarmayı, yaşanan deneyimler ile edebi eserin belirgin içeriği arasındaki ara bulucu değişken olarak şiirsel metafor kullanımını anlamayı, danışmanın, aktif dinleme ve empati becerileri aracılığıyla danışanın deneyimlerinin altında yatan duyguları kabul etmesinin önemini kavramayı, motivasyon, farklılık, sosyal eylem ve farkındalık kavramları aracılığıyla dönüştürücü bir işlev üstlenen danışma bağlamında şiir kullanımının etkililiğini görmeyi amaçlamıştır. Bu amaçlara ulaşabilmek için, danışman ve öğretmen eğitiminde kullanılmak üzere geliştirmiş olan sosyokültürel şiir modeli sınarırken "Shelling Beans" başlıklı şiirin kullanılmış olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonucunda, şiir kullanımının, danışman ve öğretmen adaylarının farklı kültürlerden gelen danışanlarının yaşadığı deneyimlere empati ile yaklaşmalarına yardımcı olduğunu açığa çıkarmıştır.

Shapiro, Morrison ve Boker (2004) Güney Kaliforniya'daki bir tıp fakültesine devam eden birinci sınıf öğrencilerinin empati düzeylerini geliştirmek amacıyla bir program oluşturmuşlardır. Bu program ile seçmeli ders niteliğindeki bir edebiyat ve tıp kursunun, öğrencilerin empati becerileri üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Çalışma grubuna gönüllülük esasına göre yirmi iki öğrenci alınmış ve bu öğrenciler seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Müdahale programı ayda iki kere bir saat olmak üzere sekiz oturum olarak planlanmıştır. Katılımcılardan öntest ve sontest ölçümleri için hem niceliksel hem de niteliksel veriler toplanmıştır. Araştırmanın niceliksel verileri Empatik İlişki Kurma Becerisi Değerlendirme Ölçeği ile Duygusal Empati Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Niteliksel verileri elde etmek amacıyla da grup sürecine odaklanan görüşmeler yapılmıştır. Müdahale programı çerçevesinde oturumlarda, hasta-doktor ilişkisi, hastayı dinleme, fiziksel değerlendirme, ağrı, cinsellik, yaşam biçimi değişiklikleri ve kültürler arası sıkıntılar gibi konuları merkeze alan şiir ve kısa öykü okumaları ve tartışmaları yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, tıp fakültesi öğrencilerinin hastalara yönelik tutumlarında ve hastalarla empatik ilişki kurma becerilerinde istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin, müdahale programına katıldıktan sonra hastaların perspektiflerini daha uygun bir biçimde algıladıklarını ifade ettikleri gözlenmiştir.

Burton ve King (2004), nitel yöntemleri kullanarak yapmış oldukları bir çalışmada olumlu deneyimlerle ilgili yazı yazmanın sağlık açısından yararlarını araştırmışlardır. Danışanların olumlu duygularıyla ilişkili olarak yazmış oldukları

yazıları inceleyerek bu etkinliğin potansiyel yararlarını ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Araştırmada 24'ü erkek, 66'sı da kadın olmak üzere doksan katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılar seçkisiz bir şekilde iki farklı gruba atanmıştır. Deneysel işlem aşamasında katılımcılar üç farklı günde yirmi dakikalık oturumlara alınmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcıların olumlu duygu ve deneyimleriyle ilgili yazılar yazmaları istenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise, "Bugün giymiş olduğun ayakkabını mümkün olduğu kadar detaylı anlatmanı istiyorum." gibi yönergeler verilerek gündelik hayatlarıyla ilgili yazılar yazdırılmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi tekniği ve dijital kelime analizi programıyla çözümlenmiştir. İçerik analizi sonucunda, olumlu duygu ve deneyimleriyle ilgili yazı yazan katılımcıların duygu durumlarının olumlu yönde değiştiği gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların kullanmış olduğu ifadelerin yazı yazmanın olumlu ve içgörü geliştirici yönünü yansıttığı ortaya çıkarılmıştır. Ancak katılımcıların yazmış olduğu yazılardan elde edilen veriler dönüştürülüp niceliksel olarak analiz edildiğinde, bu etkinin altında yatan mekanizma açığa çıkarılamamıştır.

Shapiro, Duke, Boker ve Ahearn (2005), tıp fakültesi öğrencilerinin, hastaların streslerini azaltmak ve empati becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılacak şiirleri nasıl algıladıklarını belirlemek amacıyla bir proje yürütmüşlerdir. Araştırmanın katılımcıları, 2001 ila 2003 yılları arasında üçüncü sınıfa devam eden aile hekimliği stajyerleri arasından seçilmiştir. Araştırmacılar bu projede, klinik amaç, konu, değerlendirme ve planlamaya uygun insani bilimlere ilişkin okumaya dayalı, ayrıca genel ya da belirgin şiirlere yer verilen bir program oluşturmuşlardır. Bu program stajın objektif bir şekilde değerlendirmesini de kapsamaktadır. Araştırma sürecinde öğrencilerin davranışlarını değerlendirme yoluyla hem nitel hem de nicel verilere ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda, uygulanan programın aile hekimliği stajyerlerinin empati becerilerini geliştirdiği görülmüştür. İçerik analizi ise, stajyerlerin hastalara yönelik empatik tepkilerinde artış olduğu açığa çıkarılmıştır.

Kobin ve Tyson (2006), birlikte yürüttükleri bir çalışmada, farklı etnik grup ve sosyokültürel çevreden gelen kent kökenli danışanlara yönelik terapi sürecinde hip-hop şarkı sözü kullanımının, terapötik amaçlara ulaşmada yardımcı bir değişken olup olmadığını test etmişlerdir. Araştırmacılar bu amaca ulaşmak için yalnızca şarkı sözlerinin öznel anlamına değil, aynı zamanda danışanların bu şarkı sözlerine yönelik tepkilerine de odaklanmışlardır. Terapide şarkı sözlerini analiz etmenin, danışan ile danışman arasında kurulan ilişkide buz kırıcı bir işlev gördüğü; danışanların yansıtıcı

anlatımlar yapmasını cesaretlendirdiği ve terapistin, danışanla danışan merkezli amaçlara uygun ilişki kurmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Böylece, terapi oturumunda hip-hop şarkı sözlerinin bu şekilde kullanılmasının danışan ve danışman arasındaki olumsuz güç ilişkilerini aşmaya ve ırksal bariyerleri kaldırmaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Harper (2010), duygu ve davranış sorunu yaşayan öğrencilerin karakteristik özelliklerini, empati düzeylerini ve bibliyoterapi alma durumu arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaya yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda, 6 ila 19 yaş arasında 222 öğrenci yer almıştır. Çalışmanın nicel verileri Çocuklar İçin Duygu Farkındalığı Ölçeği ile toplanmıştır. Öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen niteliksel veriler ise içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kız öğrencilerin duygu farkındalığı düzeyinin erkek öğrencilerin duygusal farkındalık düzeyinden yüksek olduğu, ancak bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı; öğrencilerin kendilerine ve başkalarına yönelik duygu farkındalığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrencilerin kendilerine ve başkalarına yönelik duygu farkındalığı düzeylerinin benzerlik gösterdiği; öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinin, sahip oldukları karakteristik özelliklere (yaş, cinsiyet, etnik kimlik, DSM IV'e göre konulan teşhis ile kendilerine ve başkalarına yönelik duygu farkındalığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayan bu rahatsızlığı yaşama süresi) göre anlamlı bir farklılık göstermediği; karakteristik özellikleri kontrol altına alındığında, öğrencilerin bibliyoterapi yardımı almış olmalarının duygu farkındalığı düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, duygu ve davranış sorunu yaşadığı için bibliyoterapi yardımı alan öğrencilerin deneyimlerini belirlemek amacıyla uygulanan içerik analizi sonucunda birbiriyle ilişkili olan dört farklı tema (özdeşleşme, katarsis, içgörü ve evrensellik) açığa çıkarılmıştır.

Gair (2012), Avurstralya'daki bir üniversitenin sosyal hizmetler bölümüne devam eden ikinci sınıf öğrencilerinin empati kavramını nasıl algıladıklarını keşfetmek amacıyla sınıf düzeyinde bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacı belirlemiş olduğu bu amaca ulaşmak için öğrencilere bir ders saatinde haiku yazdırmıştır. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin aile içi şiddet ve çocuk istismarı gibi durumlarda empati kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilecek nedenleri görmelerini sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma sonucunda, sosyal hizmet öğrencilerinin yetiştirilmeleri sırasında empati kurma becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklerde şiire yardımcı bir teknik olarak yer verilmesinin yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelenirken Türkiye'de yapılmış araştırmalara da rastlanmıştır. Keser Özcan, Bilgin ve Eracar (2011), yapmış oldukları yarı deneysel bir araştırmada üniversite öğrencilerinin empati becerilerini geliştirmek amacıyla dışavurumcu sanat tekniklerini kullanmışlardır. Çalışmada bağımsız değişken dışavurumcu sanat teknikleri, bağımlı değişken de üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeyi olarak belirlenmiştir. Araştırma, 2007 ve 2009 yılları arasında İstanbul'da Hemşirelik Yüksekokulu'na devam eden toplamda 48 katılımcının yer aldığı beş grup üzerinde yürütülmüştür. Bu beş grubun her biri ile haftada bir kez iki saat olmak üzere 12 oturumluk bir grup çalışması yürütülmüştür. Gruplar farklı zamanlarda aynı direktör ve yardımcı direktör tarafından yönetilmiştir. Oturumlarda şiir, öykü, resim, müzik, heykel, dans, drama gibi dışavurumcu sanat etkinliklerine yer verilmiştir. Katılımcıların kişisel ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kazanmaları için şiir ve hikaye; kendileriyle ilişkili yaratıcılıklarını ve kişilerarası davranış stillerini gözlemlemek amacıyla resim, müzik ve heykel; rol çeşitliliği ile elastikiyetini geliştirmek için de drama, dans ve öykü anlatma teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın niceliksel verileri, Empatik Beceri Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Öntest ve sontest ölçümleri ile elde edilen verilere uygulanan t testi sonucunda grupların empati beceri puanlarında anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, hemşirelik eğitiminde dışavurumcu sanat tekniklerinin etkili, keyifli ve kolay uygulanabilir bir nitelikte olduğunu göstermiştir.

Çıplak ve Atıcı (2014) tarafından bu çalışmanın pilot uygulaması olarak yapılan bir araştırmada ise şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 12 öğrencinin yer aldığı çalışmada kontrol grubu kullanılmamıştır. Araştırmada hem nicel hem de nitel veriler toplanmıştır. Sonuçta şiirler psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Niteliksel bulgular ise şiirle psikolojik danışmanın öğrencilerin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmasını sağlamıştır.

Literatür incelemesi sonucunda şiirle psikolojik danışma ile ilişkili araştırmaların daha çok Amerika Birleşik Devletlerinde yapıldığı, genellikle tıp fakültesi ve sosyal hizmet öğrencilerinin, ayrıca danışman ve öğretmen adaylarının empati becerilerini geliştirmenin amaçlandığı, araştırmalarda çoğunlukla niteliksel ve niceliksel yöntemlerin birlikte kullanıldığı söylenebilir. Bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında ise şiirle psikolojik danışmanın genellikle etkili olduğu görülmektedir.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, deneysel işlem ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği yarı-deneysel (quasi-experimental) bir çalışmadır.

Yapılan çalışmada deneysel desenin türlerinden biri olan öntest-sontest kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan deneysel modelin simgesel gösterimi aşağıda yer almaktadır.

| | **ÖNTEST** | **İŞLEM** | **SONTEST** |
|---|---|---|---|
| **DG** | Ö 1.1. | X | Ö 1.2. |
| **KG** | Ö 2.1. | | Ö 2.2. |

*Şekil 4.* Öntest-sontest kontrol gruplu desen
Kaynak: Büyüköztürk, 2007, s. 21.

DG: Deney grubu
KG: Kontrol grubu
Ö 1.1.: Deney grubunun ön ölçümü
Ö 2.1.: Kontrol grubunun ön ölçümü
Ö 1.2.: Deney grubunun son ölçümü
Ö 2.2.: Kontrol grubunun son ölçümü
X: Şiirle psikolojik danışma

## 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını, Çukurova Üniversitesinde 2014-2015 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan lisans düzeyindeki öğrenciler oluşturmuştur.

### 3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Şiirle psikolojik danışmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere ulaşabilmek amacıyla Facebook'ta Poetry Therapy sayfası ve Wordpress'te poetry therapy blogu (https://mypoetrytherapy.wordpress.com) oluşturulmuştur. Ardından araştırmayı tanıtan ve araştırmacının iletişim bilgilerini içeren bir afiş hazırlanmış ve üniversitenin bütün bölümleri ve kantinlerine asılmıştır. Telefon, e-posta ve Facebook sayfası aracılığıyla araştırmacıya ulaşan ve çalışmaya katılmak için istekli olan öğrencilere öngörüşme yapılacağına yönelik açıklamalar yapılmıştır. Öngörüşmeye katılmak isteyen öğrencilerle Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi'nde randevu verilmiştir.

Öngörüşmelerde, farklı nedenlerle çalışmaya katılamayacağını bildiren öğrencilere ölçek uygulanmamıştır. Çalışmaya katılma konusundaki gönüllülük ve devam kriterine uygun olarak deney grubunda ve kontrol grubunda bulunmak isteyen öğrencilerin isim listesi çıkarılmıştır. Bu öğrencilere Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna tedasüfi atama yapılamamıştır. Ancak üyeler deney ve kontrol gruplarına atanırken cinsiyet ve devam edilen bölüme göre eşleştirme yapılmaya çalışılmıştır.

Psikolojik Danışma Birimi'ndeki öngörüşmeye katılan, 10 farklı bölümden 37 öğrencinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Empati Alt Ölçeği (KİBÖ-EAÖ) ve Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği (KİBÖ-DFAÖ) kullanılmıştır. Böylece öntest puanları elde edilmiştir. Öğrencilere ölçeğin bilimsel bir çalışma amacıyla uygulandığı ve sonuçların kendilerine bireysel olarak açıklanacağı belirtilerek, gönüllü olan öğrencilerin uygulamaya katılması sağlanmıştır. Ölçek uygulamasına katılan öğrencilerin yaşları 19 ila 33 arasında değişmektedir. Ön uygulamadan elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

*Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve En Düşük-En Yüksek Değerleri*

| Alt Ölçekler | $\bar{x}$ | Ss | En Düşük-En Yüksek Değer |
|---|---|---|---|
| **Empati** | 18.08 | 4.11 | 11-26 |
| **Duygu Farkındalığı** | 32.78 | 8.63 | 19-58 |

N: 37; Kadın: 26; Erkek: 11

Yarı-deneysel çalışmalarda katılımcıların gruplara tesadüfi olarak atanması oldukça güçtür. Yarı deneysel araştırmalarda bağımsız değişken dışında kalan bazı değişkenleri manipüle etmek gerekebilir (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2013). Bu nedenle bu araştırmada cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, daha önce herhangi bir psikolojik yardım almış olmak gibi araştırmanın süreci ve sonuçları üzerinde etkili olabilecek bazı değişkenler kontrol altına alınmıştır. Bu amaçla öngörüşme aşamasında katılımcılardan söz konusu değişkenlere yönelik bilgiler de toplanmıştır.

Katılımcıların seçimi, araştırma grubuna alınan öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlara göre yapılmıştır. KİBÖ-EAÖ ve KİBÖ-DFAÖ'den alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğine çalışma grubundaki üye sayısının 50'den az olması nedeniyle (Büyüköztürk, 2007) Shapiro-Wilks Testi ile bakılmış olup bu değerin empati değişkeni için .12, duygu farkındalığı değişkeni içinse .007 olduğu görülmüştür. Bu değerler, empati değişkeni için anlamlı değildir ($p>.01$). Buna karşılık duygu farkındalığı değişkeni için anlamlıdır ($p<.01$). Bu sonuçlara göre katılımcıların empati puanlarının normal dağılıma uygun olduğu, duygu farkındalığı puanlarının ise normal dağılıma uygun olmadığı söylenebilir. Yapılan analiz sonucunda duygu farkındalığı puanları açısından uç değer gösteren iki öğrenci çalışma grubundan çıkarılmış ve ardından Shapiro-Wilks Testi yeniden uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen değerlerin empati değişkeni için .18, duygu farkındalığı değişkeni içinse .93 olduğu görülmüştür. Bu değerler anlamlı değildir ($p>.01$); dolayısıyla ölçümlerin normal dağılım sayıltısını karşıladığı söylenebilir.

Seçim işlemi yürütülürken öğrencilerin, deney ya da kontrol grubuna atanma noktasındaki gönüllülükleri ile çalışmaya aksatmadan devam edebileceklerini ifade etmeleri göz önünde bulundurulmuştur. Bu aşamada üç öğrenci kişisel nedenlerle çalışmaya zaman ayıramayacaklarını belirttikleri için çalışma grubundan çıkarılmıştır.

Acar (1995), grupla psikolojik danışma grubunun 8 ila 12 üyeyle yürütülmesinin daha işlevsel olacağını ileri sürmektedir. Ancak yarı-deneysel araştırmalarda denek kaybı iç geçerliği etkileyen önemli bir tehdit unsuru olduğu için katılımcı sayısının fazla tutulması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2007). Böylece geriye kalan 32 öğrencinin 16'sı deney grubuna, 16'sı da kontrol grubuna tesadüfi olmayan bir şekilde atanmıştır. Yani çalışma grubunda yer alan ve şiire yönelik ilgisinden dolayı çalışmaya katılmaya istekli olan katılımcıların çalışmayı aksatmadan devam edebilecek olanları deney grubunda, diğerleri ise kontrol grubunda yer almaktadır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların cinsiyet ve öğretim gördükleri bölümlere dair bilgiler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo-2

*Deney ve Kontrol Grubuna Atanan Katılımcıların Cinsiyet ve Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre Dağılımı*

| | | **Deney Grubu** | **Kontrol Grubu** |
|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | Kadın | 11 | 12 |
| | Erkek | 5 | 4 |
| **Bölüm** | Psikolojik Danışma ve Rehberlik | 12 | 10 |
| | Psikoloji | 1 | - |
| | İlahiyat | 1 | 3 |
| | Türk Dili ve edebiyatı | 1 | - |
| | Uluslararası İlişkiler | - | 1 |
| | Sınıf Öğretmenliği | - | 1 |
| | Hukuk | - | 1 |
| | Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği | 1 | - |

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki kadın ve erkek öğrenci sayısının birbirine yakın olduğu; ayrıca deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin çoğunluğunu psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Deney grubundaki katılımcıların yaşları 19 ile 27 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 21.18; kontrol grubundaki katılımcıların yaşları ise 19 ile 33 arasında

değişmekte ve yaş ortalaması 21.5'tir. Belirlenen katılımcılara şiirle psikolojik danışma tanıtılmış ve uygulamanın 2014-2015 Güz Yarıyılında gerçekleştirileceği ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasında fark olup olmadığı ilişkisiz gruplar için t testi ile sınanmıştır. İki grubun puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Deney ve Kontrol Gruplarının Deney Öncesi Empati ve Duygu Farkındalığı Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri*

| **Alt Ölçekler** | **Deney Grubu n: 16** | | **Kontrol Grubu n: 16** | | **t** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{x}$ | Ss | $\bar{x}$ | Ss | | |
| **Empati** | 19.31 | 3.84 | 16.68 | 3.64 | 1.98 | .057 |
| **Duygu Farkındalığı** | 31.81 | 6.02 | 30.43 | 6.83 | .60 | .55 |

p>.05

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların KİBÖ-EAÖ ve KİBÖ-DFAÖ puanlarının aritmetik ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir. Böylece deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların KİBÖ-EAÖ ve KİBÖ-DFAÖ puanlarının istatistiksel olarak eşit düzeyde olduğu söylenebilir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde Erden İmamoğlu ve Aydın (2009) tarafından geliştirilmiş olan KİBÖ-EAÖ ve KİBÖ-DFAÖ kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ile de çalışmanın nitel verileri elde edilmiştir.

### 3.3.1. Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)

KİBÖ, Erden İmamoğlu ve Aydın (2009) tarafından 680 genç yetişkinden (20-40 yaş aralığında 379 kadın ve 301 erkek) oluşan örneklemden toplanan veriler analiz edilerek geliştirilmiştir.

KİBÖ, 53 maddeden oluşmaktadır. KİBÖ, bireylerin kişilerarası ilişki boyutlarını ölçmeyi amaçlayan 'Tamamen Tanımlıyor', 'Oldukça Tanımlıyor', 'Kısmen Tanımlıyor', 'Çok Az Tanımlıyor' ve 'Hiç Tanımlamıyor' arasında değişen beşli Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekteki 23 madde ters cevaplanmaktadır.

KİBÖ, 'Onay Bağımlılık', 'Empati', 'Başkalarına Güven' ve 'Duygu Farkındalığı' olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar, 'Onay Bağımlılık' alt ölçeği için 15-75 (toplam 15 madde), 'Empati' alt ölçeği için 9-45 (toplam 9 madde), 'Başkalarına Güven' alt ölçeği için 15-75 (toplam 15 madde) ve 'Duygu Farkındalığı' alt ölçeği için 14-70 (toplam 14 madde) arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanlar düştükçe ilgili boyutun (onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı) düzeyi olumlu yönde artmaktadır.

Bu dört alt ölçek birlikte test toplam varyansının 36.04'ünü açıklamaktadır. Yapılan faktör analizinde faktör yükünün .33 ile .76 arasında değiştiği (ters cevaplanan maddeler verilerin analiz edilmesi aşamasında dönüştürüleceği için negatif değerler pozitif olarak verilmiştir) görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik analizinde ise test-tekrar test sonuçları .62 ile .96, Cronbach Alfa değeri de .78 ile .85 arasında değişmektedir. KİBÖ ölçüt geçerliği sınanırken Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri ve Sosyal Kaygı Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda KİBÖ alt ölçekleri ile bahse konu ölçeklerin alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı'nın .23 ila .72 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.3.2. Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu (Ek 3), 10 sorudan oluşmaktadır. Değerlendirme formunda üyelerin sürece katılırken belirlemiş oldukları amaçlara, bu amaçlarına ne derece ulaştıklarına, empati ve duygu farkındalığına yönelik kazanımlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir. Ayrıca şiirle psikolojik danışma sürecini değerlendirmeleri istenmiş ve sürece yönelik önerileri sorulmuştur. Hazırlanan formdaki sorular amaca uygunluk açısından tez danışmanı

tarafından incelenmiş ve amaca uygun bulunmuştur. Değerlendirme formu, üyelerin şiirle psikoloji danışmadan elde ettikleri kazanımlarının kalıcılığını değerlendirmek amacıyla oturumların tamamlanmasından 12 hafta sonra katılımcılara e-posta yoluyla gönderilmiştir.

### 3.3.3. Oturum Günlüğü

Araştırmacı tarafından hazırlanan Oturum Günlüğü (Ek 2), on sorudan oluşmaktadır. Oturum Günlüğü'nde, katılımcıların şiirle psikolojik danışma oturumundan beklentilerini, oturumda neler yaşadıklarını, oturumun beklentilerini karşılayıp karşılamadığını, oturumda dikkatlerini çeken şeyleri, neler fark ettiklerini, ne gibi değişimler yaşadıklarını öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca oturumdan sonra aklında kalanları da günlüğe yazmaları istenmiştir.

Oturum Günlüğü'nde yer alan sorular amaca uygunluk açısından tez danışmanı tarafından incelenmiş ve amaca uygun bulunmuştur. Oturum Günlüğü, her bir şiirle psikolojik danışma oturumunun ardından katılımcılara dağıtılmıştır. Bir sonraki oturuma başlanmadan önce de toplanmıştır. Oturumların planlanmasında günlüklerden elde edilen bilgilerden de yararlanılmıştır.

## 3.4. Verilerin Toplanması

Deney ve kontrol gruplarına atanacak katılımcıların belirlenmesi amacıyla öncelikle araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi'nde öngörüşmeler yapılmıştır. Yapılan öngörüşmelerde öğrencilerle ilgili kişisel bilgiler kaydedilmiş, ayrıca öntest ölçümleri için KİBÖ-EAÖ ile KİBÖ-DFAÖ uygulanmıştır. Başvuru sayısı az olduğu için gönüllü olan öğrencilerin tamamıyla öngörüşme yapılmıştır.

Aynı ölçme aracı, deney ve kontrol gruplarından sontest ölçümü alınırken yeniden uygulanmıştır. Deney grubunun sontest ölçümü, son oturumda deneysel işleminin tamamlanmasının ardından alınmıştır. Sontest ölçümü alabilmek amacıyla kontrol grubundaki öğrencilere telefonla ulaşılmış ve randevu verilmiştir. Belirlenen gün ve saatte öğrenciler araştırmacıyla buluşmuş ve ölçme aracını doldurmuşlardır. Zaman sorunu yaşayan bazı katılımcılara ölçme aracı e-posta yoluyla ulaştırılmıştır. Ölçme aracını doldurduktan sonra araştırmacıya ulaştırmaları istenmiştir.

Deneysel müdahalenin etkisiyle oluşan kazanımların kalıcılığını test etmek amacıyla sontest ölçümlerinden 12 hafta sonra deney ve kontrol gruplarına izleme ölçümü almak üzere KİBÖ son kez uygulanmıştır. Öncelikle randevu ayarlamak amacıyla üyelere telefonla ulaşılmıştır. Psikolojik Danışma Birimi ya da araştırmacının ofisindeki randevuya gelen katılımcılardan izleme ölçümleri alınmıştır. Randevu ayarlanamayan üyelere ise KİBÖ e-posta yoluyla ulaştırılmıştır.

Araştırmanın nitel verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Oturum Günlüğü her bir oturumdan sonra deney grubundaki üyelere dağıtılmış ve doldurup bir sonraki oturumda araştırmacıya ulaştırmaları istenmiştir. Lider her bir oturumdan önce bu günlükleri okumuştur. Ayrıca, üyelerin deneysel müdahale sonucunda elde ettikleri kişisel kazanımları değerlendirmeleri amacıyla izleme ölçümü kapsamında üyelere e-posta yoluyla Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu da gönderilmiştir. Üyeler telefonla aranarak formu eksiksiz bir şekilde doldurmaları istenmiştir.

### 3.5. Şiirle Psikolojik Danışma Uygulamasına İlişkin Genel Açıklamalar

Bu bölümde şiirle psikolojik danışmanın kapsamı ve genel özelliklerine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Şiirle psikolojik danışma sürecinin genel çizgileri belirlenirken insancıl yaklaşım, kişilerarası kuram ve şiir terapi (Mazza, 2003, 2014) paradigması esas alınmıştır. Şiirle psikolojik danışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına odaklanılarak kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarını ve ifade etmelerini, ayrıca kendi duyguları ile başkalarının duygularını anlayıp ifade etmelerine yardımcı olmak amacıyla şiirin kullanılmasına dayandırılmıştır. Bu anlamda şiir, psikolojik danışma sürecinde üyelerin kendilerini ifade etmesini sağlamak amacıyla yardımcı bir teknik olarak kullanılmıştır.

12 haftalık şiirle psikolojik danışma sürecinde oturumlarda empati ve duygu farkındalığını geliştirmeye yönelik egzersizler ile bireysel ve grup olarak şiir yazma, okuma ve dinleme, ayrıca mektup yazma etkinliklerine yer verilmiş; bu egzersizler ve etkinlikler aracılığıyla grup etkileşimi geliştirilmeye çalışılmıştır. Oturumlarda, ısınma ve geçiş oyunları gibi psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan alıştırmalara da sıklıkla yer verilmiştir. Şiirle psikolojik danışma oturumlarının içeriğine dair açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Şiirle psikolojik danışmada yapılacak şiir etkinliği için gereken malzemeler (kağıt, kalem, poster kartonları vb.) lider tarafından grup üyelerine sunulmuştur.

### 3.5.1. Şiirle Psikolojik Danışma Uygulaması ile İlgili Kurallar

Şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin kurallar belirlenirken farklı kaynaklardan yararlanılmıştır (Akgün ve Araz, 2010; Çeçen, 2002; Çekici, 2009; Yalom, 2002, 2003). Bu kaynaklardan yola çıkılarak şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin kurallar oluşturulmuş ve kontrat haline getirilmiştir. Öngörüşmeler esnasında bu kurallar üyelere ifade edilmiş, eklemek ya da çıkarmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuş ve kontrat imzalatılmıştır (Ek 4). Şiirle psikolojik danışma süreci aşağıdaki kurallar çerçevesinde yürütülmüştür;

**Gönüllülük:** Grup oturumlarına kendi isteğinizle gelmeniz özellikle verim sağlayabilmeniz açısından çok önemlidir.

**Gizlilik:** Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalır. Her ne kadar bu çalışma araştırma amacıyla yapılıyor olsa da rapor edilirken isimler yani kimlikleriniz gizli tutulacaktır.

**Devamlılık:** Grubun işlerliğinin olabilmesi ve sizin de grup çalışmalarından verim alabilmeniz açısından devamlılık çok önemlidir. Oturumlar birbirleriyle bağlantılı olarak devam ettiği için üyelerin devamlılığı çok önemlidir. Üyelerin çok zorunlu durumlar dışında (hastalık, yakın bir kişinin vefatı vb.) her oturuma katılmaları beklenmektedir.

**Dakiklik:** Üyelerin oturumlara tam vaktinde gelmeleri beklenmektedir. Grup oturumlarına saatinde gelmeniz, geç kalmamanız programın aksamaması açısından çok önemlidir.

**Saygı duyma ve isimle hitap etme:** Üyelerin birbirlerine karşı saygılı olması ve aynı zamanda birbirlerine isimleriyle hitap etmeleri beklenmektedir.

**Fiziksel ya da sözel saldırının olmaması:** Üyeler diğerlerine karşı fiziksel saldırıda bulunamaz. Hiçbir üyenin bir diğer üye tarafından aşağılanmasına, rencide edilmesine, alaya alınmasına izin verilmez.

**İkili duygusal yakınlaşma:** Böyle bir durumda grup üyesi için grubun taşıdığı anlam değişmiş olacağından üyenin danışmanı bilgilendirmesi beklenir.

**Diğer üyeler hakkında yorumlama ve yargıda bulunma yerine kişisel paylaşımlarda bulunma:** Grup üyelerinin konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşantılarından örnekler vermeye çaba göstermeleri beklenir.

**Grup dışı gündem ve bireysel görüşme:** Üyelerin, oturum dışında grup, grup üyeleri ya da danışmanlar ile ilgili görüşmeleri grup süreci açısından uygun değildir. Grup üyeleri, danışmandan grup oturumları dışında bireysel psikolojik yardım istemeleri halinde farklı bir psikolojik danışmana yönlendirilir.

**Grup dışarıdan katılıma kapalıdır:** Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.

**Şiir etkinliklerine katılım:** Grup üyelerinin istendiği zaman kendilerini yazarak ifade etmeye çaba göstermeleri beklenir.

**Ev ödevlerinin yapılması:** Üyelerin oturumlarda gösterilen uygulamaları gerçek hayata aktarabilmelerini sağlamak üzere verilen ev ödevlerini yaparak oturuma gelmeleri çalışmanın verimliliğini artıracaktır. Bu nedenle mutlaka bu maddeye uyulması gerekmektedir. Grup üyelerinin gruptan yarar sağlayabilmeleri için verilen ödevleri zamanında yapmaları ve oturumda paylaşmaları beklenmektedir.

### 3.5.2. Şiirle Psikolojik Danışma

Şiirle psikolojik danışma, deney grubundaki öğrencilerle haftada bir gün olmak üzere toplam on iki oturumda gerçekleştirilmiştir. Oturumlar ortalama 2.5-3.5 saat sürmüştür. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. İsteyenlerin benzer bir grup çalışmasına sonraki dönemlerde katılabileceği ifade edilmiştir.

Deney grubundaki katılımcılardan oturumlara başlanmadan önce, oturumların görüntülü kayda alınması için gereken izinler alınmıştır. Üyelere yapılan açılamalarda görüntü kayıtlarının eğitim amaçlı olarak tez danışmanı ile birlikte izleneceği belirtilmiştir. Üyeler oturumların görüntülü kayda alınmasına izin vermişlerdir. Oturum kayıtları her bir oturumun ardından tez danışmanı ile birlikte izlenmiş ve geribildirim alınmıştır. Bir sonraki oturumdaki süreç, tez danışmanından alınan bu geribildirimler dikkate alınarak planlanmış ve yürütülmüştür.

Uygulama sürecinde her bir oturumun ardından üyelere oturumla ilgili yaşantılarını kaydedecekleri Oturum Günlüğü dağıtılmıştır. Oturum Günlüğü, video kaydı ve liderin oturum sonrası tuttuğu notlara dayalı olarak şiirle psikolojik danışma sürecinde yaşananlar kayda geçirilmiştir.

Deney grubuna 16 üye ile başlanmış, 2 üyenin ikinci oturumun ardından çalışmayı bırakması üzerine 14 üye ile çalışmaya devam edilmiştir. Bu iki üyeye de ulaşılamadığı için çalışmadan ayrılma nedenlerini öğrenmek mümkün olmamıştır.

Deney grubuna uygulanan şiirle psikolojik danışma oturumlarının içerikleri genel hatlarıyla aşağıda yer almaktadır:

**Birinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Görüntülü kayıt için izin istenmesi, yaka kartlarının dağıtılması ve tanışma
2. Şiirle psikolojik danışmanın tanıtılması
3. Kurallar: Grupta uyulması gereken kuralların belirlenmesi
4. Kişisel amaçlar: Üyelerin kişisel amaçlarının öğrenilmesi
5. Isınma oyunu. Üyelerin ikili eşleşmelerini sağlamak
6. Eşleşen üyelerin birbirleriyle beş dakika konuşmaları ve daha sonra eşlerini gruba tanıtmaları
7. Bir Defada El Sıkışma etkinliğinin uygulanması
8. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım

**İkinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. Isınma etkinliği: Üyelerin harekete geçmelerini ve grup bağlılığını oluşturmak amacıyla Masaya Sığ etkinliğinin uygulanması
3. Deneyimlerin bir ya da iki dize yazarak ifade edilmesi
4. Yazılmış olan kişisel ifadelerin grup şiirine dönüştürülmesi (Ek 5)
5. Grup şiirinin okunması ve paylaşım
6. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
7. Günlüklerin dağıtılması

**Üçüncü Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi, bir önceki oturumda yazılmış olan grup şiirinin kopyalarının üyelere dağıtılması ve paylaşım
2. Duygu Zarı etkinliğinin uygulanması
3. Üyelerin duygularıyla ilgili akrostiş yazması (Ek 7)
4. Akrostişlerin grupla paylaşılması

5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Dördüncü Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi
2. Bir Sırrım Var etkinliğinin uygulanması
3. Yoğun bir etkinlikten sonra üyelerin rahatlaması için geçiş oyunu (Kördüğüm) oynanması
4. Oturumdaki yaşantılardan yola çıkılarak üyelerin kendi dizelerini yazması ve bu dizelerle grup şiirini oluşturması ve paylaşım
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Beşinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi, bir önceki oturumda yazılmış olan grup şiirinin kopyalarının üyelere dağıtılması ve paylaşım
2. Isınma etkinliğinin uygulanması (Ben Bunu Yaparım, Bunu da Yaparım)
3. Önden Arkadan Konuşma etkinliğinin uygulanması
4. Cümle tamamlama tekniğiyle üyelerin şiir yazması
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Altıncı Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. Isınma etkinliğinin uygulanması (Çin Ruleti)
3. Çeşitli Düzeylerden Konuşma etkinliğinin uygulanması
4. Cümle tamamlama tekniğiyle üyelerin şiir yazması
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Yedinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. Şiir okuma, dinleme (Yaşadıklarımdan Öğrendiğim Bir Şey Var-Ataol Behramoğlu) ve paylaşım (Ek 6)

3. Üyelerin rahatlaması için geçiş oyunu (Güven Havuzu) oynanması
4. Gruptaki yaşantılardan yola çıkılarak dizeler yazılması ve grup şiiri oluşturulması ve paylaşım
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Sekizinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi, bir önceki oturumda yazılmış olan grup şiirinin kopyalarının üyelere dağıtılması ve paylaşım
2. Geçiş oyunu (Farklılığı Bul) oynanması
3. Şiir okuma ve dinleme (Sevgilerde-Behçet Necatigil)
4. Paylaşım
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Dokuzuncu Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. Geçiş oyunu (Hareketi Başlatanı Bul) oynanması
3. Şiir okuma ve dinleme (Anlar-Jorge Louis Borges)
4. Paylaşım
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
6. Günlüklerin dağıtılması

**Onuncu Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. İhmal Edilen Duygular etkinliğinin uygulanması
3. Mektup yazma
4. Paylaşım
5. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım

**On Birinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi ve paylaşım
2. Geçiş oyunu (Salıncak) oynanması

3. Üyelerin oturumda yaşananlardan yola çıkarak dizeler yazması ve grup şiiri oluşturması ve paylaşım
4. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, oturumu değerlendirme ve paylaşım
5. Günlüklerin dağıtılması

**On İkinci Oturum**

1. Oturuma başlangıç: Önceki oturumun özetlenmesi, bir önceki oturumda yazılmış olan grup şiirinin kopyalarının üyelere dağıtılması
2. Şiirle psikolojik danışma sürecinin oturum oturum gözden geçirilmesi
3. Üyelerin bireysel amaçlarına ne derece ulaştıklarını değerlendirmesi
4. Geribildirim etkinliğinin uygulanması
5. Şiirle psikolojik danışma sürecinin sonlandırılması

### 3.6. Verilerin Analizi

Bu araştırmada deney ve kontrol gruplarından elde edilen veriler, öncelikle dijital ortama aktarılmış ve SPSS 22 istatistik paket programıyla çözümlenmiştir.

Kovaryans analizi, katılımcıların rastlantısal bir şekilde atanamadığı yarı-deneysel çalışmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının tespit edilmesinde olukça yararlı ve güçlü bir istatistiksel yöntemdir (Büyüköztürk, 2007, 2011; Kalaycı, 2010). Bu bilgi ışığında Katılımcıların gruplara rastlantısal bir şekilde atanamamış olması nedeniyle bu çalışmada kovaryans analizi tekniği kullanılmıştır. Öntest ölçümü kovaryat değişken olarak alınmış ve böylece deney ve kontrol grubunun sontest puanlarındaki farklılığın deneysel müdahaleden kaynaklanıp kaynaklanmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Deneysel işlemin tamamlanması ve deney ve kontrol grubunun sontest ölçümlerinin yapılmasından on iki hafta sonra hem deney hem de kontrol grubundan izleme ölçümü alınmıştır. Deney ve kontrol grubunun sontest puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına "ilişkili örneklemler için t testi" ile bakılmıştır (Büyüköztürk, 2007, 2011).

Deney grubundaki üyelerin şiirle psikolojik danışma oturumları süresince tuttukları günlükler ve deneysel işlemin tamamlanmasından on iki hafta sonra Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla toplanan nitel veriler ise içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir (Şimşek ve Yıldırım, 2013).

Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla elde edilen veriler öncelikle araştırmacı tarafından okunmuştur. Bu aşamada herhangi bir kodlama yapılmamış, yalnızca izlenimler ve düşünceler kaydedilmiştir.

Furman, Langer ve Taylor (2010), kodlama işleminin bir süre bekledikten sonra tekrarlanmasının niteliksel veri analizinin geçerliğini desteklediğini ifade etmektedir. Bu nedenle ilk kodlama işleminin ardından bir hafta beklenmiş, önceki kodlamalar gözden geçirilmiş, değişiklikler ve yeni kodlamalar yapılmıştır. Böylece kodlamaların veriyle uyumlu ve isabetli olmasına özen gösterilmeye çalışılmıştır. Ardından Goleman'ın duygusal zeka kuramı (1998) göz önünde bulundurularak temalar belirlenmiştir. Bu aşamada veriler tablolaştırılmış ve katılımcıların kullanmış oldukları ifadelerden doğrudan alıntı yapma yoluna gidilmiştir.

Elde edilen kodlar ve temalara ilişkin tez danışmanının uzman görüşüne de başvurulmuştur. Araştırmacı ve tez danışmanı tarafından yapılan kodlamalar arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğu görülmüştür. Böylece hem zamana göre değişmezlik hem de bağımsız gözlemciler arası uyum ilkesine bağlılık yoluyla geçerlik desteklenmiştir. Ayrıca bulgular bazı katılımcıların görüşlerine sunularak onların görüşleri sorulmuştur. Bu katılımcılar, ulaşılan bulguların kendilerinde hissettikleri değişimlerle ve elde ettikleri kazanımlarla paralel olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak duygu farkındalığı boyutunda kendilerinde dikkat çekici düzeyde değişim gözlemelerine rağmen niceliksel sonuçların bunu desteklememesini şaşırtıcı bulduklarını belirtmişlerdir.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR

Bu bölümde, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik nicel ve nitel verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

## 4.1. Nicel Bulgular

Bu başlıkta, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik nicel bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1.1. Şiirle Psikolojik Danışmanın Empati Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk denencesi, "Şiirle psikolojik danışmaya katılan deney grubu ile hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Empati Alt Ölçeği (KİBÖ-EAÖ) öntest puanları kontrol altına alındığında sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık vardır." şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KİBÖ-EAÖ'den aldıkları öntest ve sontest puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ile sontest düzeltilmiş ortalama ve standart hata değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

*Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sontest Düzeltilmiş Ortalama Değerleri*

| **Gruplar** | **Öntest** | | **Sontest** | | **Sontest Düzeltilmiş** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **$\bar{x}$** | **Ss** | **$\bar{x}$** | **Ss** | **Ortalama Değerleri** |
| **Deney Grubu** | 19.42 | 4.07 | 17.07 | 4.63 | 15.92 |
| **Kontrol Grubu** | 16.68 | 3.64 | 17.62 | 3.18 | 18.62 |

Deney grubu: n= 14; kontrol Grubu: n= 16

Tablo 4'teki öntest puanlarına bakıldığında deney grubunun ortalamasının $\bar{\mathbf{x}}$: 19.42, kontrol grubunun ortalamasının ise $\bar{\mathbf{x}}$: 16.68 olduğu görülmektedir.

Sontest puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının $\bar{x}$: 17.07 ($\bar{x}$d: 15.92), kontrol grubunun ortalamasının ise $\bar{x}$: 17.62 ($\bar{x}$d: 18.62) olduğu dikkat çekmektedir. Deney grubunun sontest ortalamasının, kontrol grubunun sontest ortalamasından daha düşük olduğu gözlenmektedir. Sontest puanları arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla kovaryans analizi uygulanmış olup elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

*Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest Puanlarına Uygulanan Kovaryans Analizi Sonuçları*

| **Varyansın Kaynağı** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|
| Kontrol Edilen Değişken (Öntest-KİBÖ/EAÖ) | 255.69 | 1 | 255.69 | 39.45 | .00 |
| **Gruplama Ana Etkisi** | 48.14 | 1 | 48.14 | 7.42 | .01 |
| Hata | 174.98 | 27 | 6.48 | | |
| Toplam | 432.96 | 29 | | | |

Tablo 5'te görüldüğü gibi, uygulanan kovaryans analizi sonucunda, KİBÖ-EAÖ öntest puanları kontrol altına alındığında, grupların sontest düzeltilmiş KİBÖ-EAÖ puanları açısından gruplama ana etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F: 7.42; p<.05$).

Elde edilen bulgulara göre araştırmanın birinci denencesi desteklenmiş, yani kabul edilmiştir. Bu doğrultuda, şiirle psikolojik danışmaya katılmış olan deney grubunun empati puanlarındaki olumlu yönde düşüşün deneysel müdahaleyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Birinci denencenin desteklenmesi üzerine şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri üzerindeki etkisinin kalıcı olup olmadığına da bakılmıştır. Deney grubunun KİBÖ-EAÖ sontest ve izleme testi ölçümünden aldıkları puanların aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

*Deney Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri*

| **Ölçümler** | **x̄** | **Ss** | **t** | **p** |
|---|---|---|---|---|
| **Sontest Ölçümü** | 17.07 | 4.63 | -.76 | .45 |
| **İzleme Ölçümü** | 17.85 | 4.72 | | |

Tablo 6 incelendiğinde deney grubunun KİBÖ-EAÖ sontest puan ortalaması (x̄: 17.07) ile izleme testi puan ortalaması (x̄: 17.85) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı (t: -.76; p>.05) görülmektedir.

Elde edilen bu bulguya göre, öğrencilerin sontest ölçümü ile izleme testi ölçümü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu doğrultuda, deney grubuna uygulanan şiirle psikolojik danışmanın öğrencilerin empati düzeyleri üzerindeki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

Ayrıca kontrol grubunun KİBÖ-EAÖ sontest ve izleme testi ölçümünden aldıkları puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığına da bakılmıştır. Kontrol grubunun KİBÖ-EAÖ sontest ve izleme testi ölçümünden aldıkları puanların aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7

*Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-EAÖ Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri*

| **Ölçümler** | **x̄** | **Ss** | **t** | **p** |
|---|---|---|---|---|
| **Sontest Ölçümü** | 17.62 | 3.18 | .00 | 1.00 |
| **İzleme Ölçümü** | 17.62 | 3.93 | | |

Tablo 7 incelendiğinde kontrol grubunun KİBÖ-EAÖ sontest puan ortalaması (x̄: 17.62) ile izleme testi puan ortalaması (x̄: 17.62) arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı (t: .00; p>.05) görülmektedir.

### 4.1.2. Şiirle Psikolojik Danışmanın Duygu Farkındalığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi, "Şiirle psikolojik danışmaya katılan deney grubu ile hiçbir deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun KİBÖ-DFAÖ öntest puanları kontrol altına alındığında sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık vardır." şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KİBÖ-DFAÖ'den aldıkları öntest ve sontest puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ile sontest düzeltilmiş ortalama ve standart hata değerleri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

*Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-DFAÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sontest Düzeltilmiş Ortalama Değerleri*

| **Gruplar** | **Öntest** | | **Sontest** | | **Sontest Düzeltilmiş** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **$\bar{x}$** | **Ss** | **$\bar{x}$** | **Ss** | **Ortalama Değerleri** |
| **Deney Grubu** | 32.71 | 5.87 | 28.64 | 6.25 | 27.31 |
| **Kontrol Grubu** | 30.43 | 6.83 | 29.37 | 6.34 | 30.17 |

Deney grubu: n= 14; kontrol Grubu: n= 16

Tablo 8'deki öntest puanlarına bakıldığında deney grubunun ortalamasının $\bar{x}$: 32.71, kontrol grubunun ortalamasının ise $\bar{x}$: 30.43 olduğu görülmektedir.

Tablo 8'deki sontest puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının $\bar{x}$: 28.64 ($\bar{x}$d: 27.31), kontrol grubunun ortalamasının ise $\bar{x}$: 29.37 ($\bar{x}$d: 30.17) olduğu dikkat çekmektedir. Deney grubunun sontest ortalamasının, kontrol grubunun sontest ortalamasından biraz daha düşük olduğu gözlenmektedir. Sontest puanları arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla kovaryans analizi uygulanmış olup elde edilen sonuç Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

*Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin KİBÖ-DFAÖ Sontest Puanlarına Uygulanan Kovaryans Analizi Sonuçları*

| **Varyansın Kaynağı** | **KT** | **Sd** | **KO** | **F** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|
| Kontrol Edilen Değişken (Öntest-KİBÖ/DFAÖ) | 648.22 | 1 | 648.22 | 37.66 | .00 |
| **Gruplama Ana Etkisi** | 43.09 | 1 | 43.09 | 2.50 | .12 |
| Hata | 464.74 | 27 | 17.21 | | |
| Toplam | 1116.96 | 29 | | | |

Tablo 9'da görüldüğü gibi, uygulanan kovaryans analizi sonucunda, KİBÖ-DFAÖ öntest puanları kontrol altına alındığında, grupların sontest düzeltilmiş KİBÖ-DFAÖ puanları açısından gruplama ana etkisinin istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (F: 2.50; p>.05).

Elde edilen bulgulara göre araştırmanın ikinci denencesi desteklenmemiş, yani kabul edilmemiştir. Bu doğrultuda, şiirle psikolojik danışmanın deney grubunun duygu farkındalığı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

### 4.2. Nitel Bulgular

Bu bölümde, şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinden Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ile toplanan verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Bulguların sunumunda, günlük ve değerlendirme formunda kullanılmış olan ifadelerden doğrudan alıntı yapılırken katılımcıların isim ve soyisimleri gizlilik ilkesi gereğince kısaltılarak verilmiştir.

#### 4.2.1. Oturum Günlüğü Aracılığıyla Elde Edilen Nitel Bulgular

Bu araştırmada test edilen denencelere ek olarak, "Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma oturumlarına ilişkin görüşleri nelerdir?" sorusuna da cevap aranmıştır.

Bu amaçla her bir şiirle psikolojik danışma oturumu tamamlandıktan sonra deney grubunda yer alan öğrencilere şiirle psikolojik danışma oturumuna ilişkin kişisel

değerlendirmelerini açığa çıkarmak amacıyla Oturum Günlüğü verilmiştir. Öğrenciler bu günlükleri doldurduktan sonra diğer oturuma başlamadan önce lidere teslim etmişlerdir.

Oturum Günlüğü'nde sekiz soru yer almaktadır. Bu sorular aracılığıyla katılımcıların her bir oturumdan beklentileri ve elde ettikleri kazanımları öğrenmek amaçlanmıştır. Oturum Günlüğü ekler kısmında sunulmuştur.

Şiirle psikolojik danışma süreci boyunca Oturum Günlüğü aracılığıyla katılımcılardan toplam 111 sayfa niteliksel veri toplanmıştır. Aynı günde yapılan 1. ve 2. oturumun günlüğünü on dört katılımcı, 3. oturumun günlüğünü on üç katılımcı, 4. oturumun günlüğünü on üç katılımcı, 5. oturumun günlüğünü on iki katılımcı, 6. oturumun günlüğünü on iki katılımcı, 7. oturumun günlüğünü on iki katılımcı, 8. oturumun günlüğünü on dört katılımcı, 9. oturumun günlüğünü on katılımcı ve aynı günde yapılan 10. ve 11. oturumların günlüğünü ise beş katılımcı doldurmuş ve araştırmacıya teslim etmiştir.

Oturum Günlüğü ile toplanan verilere içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Oturum günlükleri aracılığıyla elde edilen veriler, oturum bazında değil, günlükteki aynı sorular kümelenerek analiz edilmiştir. İlk önce her bir günlük genel olarak incelenmiş ve sayfaların kenarlarına izlenimler ve düşünceler kaydedilmiştir. Bu aşamada herhangi bir kodlama yapılmamıştır. Ardından her bir günlük yeniden detaylı bir şekilde incelenmiş ve kodlamalar yapılmıştır. Daha sonra bu kodlamalar için kullanılan kavramlardan yola çıkılarak temalar belirlenmiştir. En sonunda birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülen temalar, bulguların sistemli bir şekilde sunulması amacıyla ana temalar altında toplanmıştır.

Katılımcıların şiirle psikolojik danışma oturumlarından beklentileri, elde ettikleri kazanımlar ve oturumlarda yaşadıkları duygular Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

*Üniversite Öğrencilerinin Oturum Günlüğüne Verdikleri Cevaplara Göre Şiirle Psikolojik Danışma Oturumlarından Beklentileri, Elde Ettikleri Kazanımlar ve Oturumlarda Yaşadıkları Duygulara İlişkin Değerlendirmeleri ve Frekans*

| | | Beklenti | f | Kazanım | f |
|---|---|---|---|---|---|
| **Kişisel Yeterlilikler** | Kişisel Farkındalık | Duygu farkındalığı | 15 | Duygu farkındalığı | 99 |
| | | Kendini gerçekçi değerlendirmek | 1 | Kendini gerçekçi değerlendirmek | 38 |
| | | Özgüven | - | Özgüven | 21 |
| | Kendini Yönetmek | Duygusal rahatlama | 11 | Duygusal rahatlama | 14 |
| | | Kişisel bilinç sahibi olmak | - | Kişisel bilinç sahibi olmak | 8 |
| **Sosyal Yeterlilikler** | Empati | Empati | 4 | Empati | 76 |
| | Sosyal Beceriler | Kendini açma | 13 | Kendini açma | 46 |
| | | İşbirliği-bağlılık-güven | 9 | İşbirliği-bağlılık-güven | 44 |
| | | Etkili iletişim ve dinleme | 3 | Etkili iletişim ve dinleme | 23 |
| | | Güvengenlik | 1 | Güvengenlik | 3 |
| | | Çatışma çözme | 1 | Çatışma çözme | 2 |
| **Duygular** | | Olumlu duygular | 1 | Olumlu duygular | 36 |
| | | Sabırsızlık | 2 | Mutluluk | 10 |
| | | Heves | 1 | Keyif almak | 7 |
| | | Merak | 5 | Merak | 3 |
| | | | | Sevgi | 1 |
| | | | | İmrenme | 1 |
| | | | | Özlem | 1 |
| | | | | Heyecan | 1 |

Tablo 10 incelendiğinde şiirle psikolojik danışmaya katılan üyelerin Oturum Günlüğü'ne verdikleri cevaplara uygulanan içerik analizi sonucunda elde edilen temalar, bunlarla ilişkili kavramlar ve frekansları görülmektedir. Bu aşamada Goleman'ın (1998) duygusal zeka kuramından yararlanılmıştır. Analiz sonucunda kişisel farkındalık,

kendini yönetmek, empati, sosyal beceriler ve duygular olmak üzere beş tema ortaya çıkmıştır. Kişisel farkındalık ve kendini yönetmek temaları kişisel yeterlilikler ana teması altında, empati ve sosyal beceriler temaları da sosyal yeterlilikler ana teması altında incelenmiştir. Aşağıda bu ana temalara ve duygular temasına ilişkin ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

#### 4.2.1.1. Kişisel Yeterlilikler

Kişisel yeterlilikler ana teması altında *kişisel farkındalık* ve *kendini yönetmek* temalarına yer verilmiştir. Bu temalara ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

**Kişisel Farkındalık**

Tablo 10 incelendiğinde üyelerin yazmış oldukları oturum günlüklerine uygulanan içerik analizi sonucunda ortaya çıkan *kişisel farkındalık* teması altında *duygu farkındalığı*, *kendini gerçekçi değerlendirmek* ve *özgüven* kavramlarına yer verildiği görülmektedir.

**Duygu Farkındalığı**

Tablo 10 incelendiğinde şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin en çok duygu farkındalığı yaşamayı (f: 15) amaçladıkları görülmektedir. Katılımcılar duygu farkındalığına ilişkin amaçlarını şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Kendi duygularım konusunda daha çok farkındalık kazanıp, değişmesini istediğim davranışlar üzerinde etkili olmasını sağlamak. (M. S.)*

*Duygularımı rahat ifade edebilmek. Duygularımı doğru ve yerinde ifade edebilmek; buna yönelik farkındalığımı artırmak. (E. A.)*

Tablo 10'un kazanımlar sütunu incelendiğinde ise katılımcıların en çok kazanım elde ettikleri alanın *duygu farkındalığı* olduğu görülmektedir (f: 99). Bu kazanıma ilişkin katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

*Başkalarının duygularını anlayabilmek, kendi duygularımızı anlamaktan kolay galiba. En çok bilmediğimiz, anlamadığımız, hor gördüğümüz aslında kendimiziz. Başkalarına bu konuda daha anlayışlıyız bence. (...) Kendimi biraz daha iyi*

*anlayabiliyorsam eğer bu terapinin sayesinde oldu, bunu dürüstlükle söyleyebilirim. (Y. K.)*

*Duyguların kontrolü konusunda neler yapılabilir, karşımızdaki insanı nasıl daha iyi anlarız, bu gibi şeyleri edindiğimi söyleyebilirim. (Z. B.)*

*Sadece bakış açılarımı ve altında yatabilecek duygularımı anlamaya çalıştım. ( İ. D. A.)*

*Oturuma biraz geç kaldığım için kendime öfkelenmiştim, bunu ifade ettim. (M. P.)*

**Kendini Gerçekçi Değerlendirmek**

Tablo 10 incelendiğinde, şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin özdeğerlendirme yaparak kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi amaçladıkları görülmektedir. Üyelerin oturumlarda, *kendini gerçekçi değerlendirmek* konusunda kazanım elde ettikleri kullanmış oldukları ifadelerden anlaşılmaktadır:

*Oturumda güçlü olduğuma dair dönüt aldım. Bu benim için oldukça şaşırtıcı oldu. Çünkü ben kendimi güçlü bir insan olarak görmüyorum ve böyle görünmem bana garip geldi. (M. P.)*

*Duygular üzerine yoğunlaşmamız geçmiş olaylar üzerine düşünmeme, tekrar bir göz atmama sebep oldu. (...) Her hafta sanki kendimle ve insanlarla ilgili değerlendirmelerim daha da artıyor. (...) Danışma sürecinde hissettiklerimi, düşündüklerimi bir kenara not edip, sonrasında üzerine daha çok düşünüp kendime dair bilmediğim taraflarımı, düzeltmem gereken yanları daha net görüyorum. (G. S.)*

*Önemsediğim bazı konularda düşünmem için fırsat oldu. (İ. D. A.)*

*Sanırım bolca yaşadıklarımı ve yaptıklarımı düşünmek. (M. S.)*

**Özgüven**

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışmadan beklentileri içinde yer almayan *özgüven* kavramının kazanımlar sütununda yer aldığı görülmektedir. Üyeler *özgüven* konusundaki kazanımlarını şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Oturumda kendimi daha iyi tanıtabiliyorum artık, gruptakiler gerçek beni görebiliyorlar ve grupta sevilen bir kişi olduğumu düşünüyorum. Bu da beni mutlu ediyor. (O. S.)*

*Şiirimin güzel bulunması beni çok sevindirdi. (M. P.)*

*Şiirlerime gelen olumlu eleştiriler, şiire olan hevesimi artırıyor. (O. S.)*

**Kendini Yönetmek**

Kendini yönetmek teması altında; *duygusal rahatlama* ve *kişisel bilinç sahibi olmak*, kavramlarına yer verilmiştir.

**Duygusal Rahatlama**

Tablo 10'da yer alan kendini yönetmek teması altındaki kodlara bakıldığında üyelerin oturumlara katılırken en çok duygusal rahatlama yaşamayı bekledikleri görülmektedir. Öğrencilerin bu kavrama yönelik beklentilerini gösteren ifadeler şöyledir:

*Oturumdan beklentim, ben bir temponun içindeyim, bu tempo beni oldukça yoruyor ve bunaltıyor. Biraz olsun bu tempoda bir nefes almaya, ara vermeye ihtiyacım oluyor. (M. P.)*

*Vize haftası olmasından dolayı üzerimde bir gerginlik vardı. Bu gerginlik benim çalışmalarımı da etkiliyordu. Biraz olsun bunu azaltmayı ummuştum. Eğlenceli bir şeyler bekledim. (İ. D. A.)*

Kazanımlar sütununa bakıldığında da öğrencilerin oturumlarda en çok duygusal rahatlama yaşadıkları görülmektedir:

*Rahatladığımı hissediyorum, sanki her şeyin daha çok farkındayım. (E. A.)*

*Duygularımı netleştirememe problemim var. Hala bu var ama aşama kat ettiğime inanıyorum. (B. İ.)*

**Kişisel Bilinç Sahibi Olmak**

Oturum günlükleri incelendiğinde katılımcıların *kişisel bilinç sahibi olmak* konusunda bir amaç belirlememiş olmakla birlikte Tablo 10'da görüldüğü gibi bu konuda kazanım elde etmiş oldukları görülmektedir. Danışanların yazmış oldukları

günlükler incelendiğinde bu konudaki kazanımlarını anlatmak için şu ifadeleri kullanmış oldukları görülmektedir:

*Hafta içi kendi adıma güzel kararlar almıştım. (Y. K.)*

*Ortamı güzelleştiren biraz da insanın kendisidir. Bir şeyler yaparsın olmaz, yapmazsın sıkılırsın. (G. S.)*

*Kendimle ilgili daha fazla şey öğrenme isteği duydum bu oturumdan çıkarken. Anlam arayışı da diyebilirim buna. (R. G.)*

*Yaşanmış tecrubelerden kendi adıma pay çıkardım. (Z. B.)*

#### 4.2.1.2. Sosyal Yeterlilikler

Sosyal yeterlilikler ana teması altında *empati* kavramı ve *sosyal beceriler* teması yer almaktadır.

**Empati**

Tablo 10 incelendiğinde empati kavramının beklentiler sütununda dört kez, kazanımlar sütununda ise yetmiş altı kez yinelendiği görülmektedir. Üyelerin, günlüklerde oturumdan beklentilerini dile getirirken *empati becerileri geliştirebilme, empati yeteneğimi geliştirmek, empati yapabilme, empati geliştirme* gibi ifadeler kullandıkları görülmüştür.

Aşağıda üyelerin kazanımlarını belirtirken kullanmış oldukları bazı ifadeler yer almaktadır:

*Farklı insanlar, farklı hayat hikayeleri. Empati yapma aşamasına geçtik bence. (B. İ.)*

*Başkalarının duygularını anlamak için önce kendi duygularımızı anlamalıyız. Ben böyle düşünüyorum. Başkası bir sorununu, duygusunu dile getirdiğinde ona daha kolay ifade edebiliyorum ve daha çok anladığımı düşünüyorum. (İ. D. A.)*

*Empati kurma becerisi geliştirdi bu oturum. Kendimizi olabildiğince bir başkasının yerine koyduk. (G. S.)*

*Empati sınırlarımı genişlettiğimi hissettim. (M. P.)*

*Ben bu oturumda en çok empati kurmayı öğrendim. (Z. B.)*

**Sosyal Beceriler**

Tablo 10 incelendiğinde sosyal beceriler teması altında *kendini açma*, *işbirliği-bağlılık-güven*, *etkili iletişim ve dinleme*, *güvengenlik* ve *çatışma çözme* kavramlarına yer verildiği görülmektedir.

**Kendini Açma**

Tablo 10'a incelendiğinde şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beklentiler sütununda en sık tekrar ettiği kavramın *kendini açma* (f: 13) olduğu görülmektedir. Katılımcılar bu beklentilerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Duygularımı yerinde ve doğru ifade edebilmek. (E. A.)*
*Kendimi rahatça ifade edebildiğim bir ortam bekliyordum. (Y. K.)*
*Kendimi daha iyi ifade edebilme… (E. G.)*

Katılımcılar *kendini açma* konusunda kazanım elde ettiklerini belirtmek için şu ifadeleri kullanmışlardır:

*Kendi genel ruh halime dair bir şeyler ifade edebilmiş olmak… (F. G.)*
*Duygularımı, oyunun da etkisiyle rahatça ifade edebildim. (O. S.)*
*Kendimi daha iyi ifade edebilmem… (İ. D. A.)*

**İşbirliği-Bağlılık-Güven**

Tablo 10'a bakıldığında, şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin *işbirliği-bağlılık-güven* boyutunda da kazanım elde etmeyi amaçladıklarına yönelik bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Üyeler bu yöndeki beklentilerini;

*Oturumdan özel bir beklentim yoktu, ancak rutin bir beklenti olarak grupla kaynaşmak diyebilirim. (O. S.)*
*Grup olarak daha iyi bir etkileşim oluşmasını bekledim. (R. G.)*

ifadeleriyle açığa vurmuşlardır. Oturum günlükleri gözden geçirildiğinde katılımcıların, işbirliği-bağlılık-güven konusundaki kazanımlarını aşağıdaki ifadelerle dile getirdikleri görülmektedir:

*Yani o sırlar grup arkadaşlarımın o derin hayatlarına biraz olsun dokunmamı sağladı ve bazılarına büyük sempati duymaya başladım. (M. P.)*

*Kördüğüm etkinliği iyi geldi; gruba hem hareket hem de grup birliğinin oluşması yönünden katkı sağladı. (E. G.)*

*Grup dinamiği güzeldi. Birlikte şiir yazmak hoşuma gitti. (E. A.)*

*Bence bu samimi bir ortam kurabildiğimizi gösterir. (İ. D. A.)*

**Etkili İletişim ve Dinleme**

Tablo 10'un beklentiler sütununda yer alan bir diğer kavram *etkili iletişim ve dinleme*dir. Katılımcıların bu beklentilerini ifade ederken kullanmış oldukları ifadeler şu şekildedir:

*Oturuma gelirkenki başlıca beklentim ilk gün olması itibariyle kendimi, gruptakilere iyi bir şekilde tanıtabilmek ve iletişim engellerini mümkün olduğunca aşabilmekti. (O. S.)*

*İnsanları dinlemeyi ve anlamayı daha etkili bir şekilde yapmaktı. (G. S.)*

*Kendimi daha iyi ifade edebilme, başkalarını daha iyi anlayabilmekti temel amaç. (E. G.)*

*Konuşmak, sohbet etmek, birbirimizi daha iyi tanımak (R. G.)*

*Etkili iletişim ve dinleme* kavramı açısından kazanım elde eden katılımcılar bu konudaki görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

*Bugün ben sustum. Susmak benim için çok farklı bir deneyimdi. Genellikle çokça konuşan, insanları dinlemeyen biriyim. Bugün bu durumun tam tersini yaşadım. (Y. K.)*

*Anlatmak güzel bir şey, dinlemek de öyle. (M. S. Y.)*

**Güvengenlik**

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışmadan beklentileri içinde yer almayan *güvengenlik* kavramının kazanımlar sütununda yer aldığı görülmektedir. Üyelerden biri bu konudaki kazanımı şu şekilde ifade etmiştir:

*Duyguları ifade etme konusunda da çekingenliklerim azaldı. (M. S.)*

**Çatışma Çözme**

Tablo 10 incelendiğinde yalnızca bir üyenin bu kavram açısından bir kazanım elde etmeyi amaçladığı görülmektedir. Oturum Günlüğü'ne bakıldığında bu üyenin amaçları arasında, *Öfke ve sinir kontrolü (B. İ.)* ifadesini kullanmış olduğu görülmüştür. Öfke kontrolü, çatışma çözme becerileri içinde yer aldığından bu kavram, *çatışma çözme* adı altında ele alınmıştır.

#### 4.2.1.3. Duygular

Niteliksel analizler sonucunda katılımcıların, oturumlarda daha çok olumlu duygular yaşamış oldukları görülmektedir. Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların mutluluk, keyif, merak, imrenme vb duygular yaşadıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Danışanların oturumlarda yaşadıkları duyguları ağırlıklı olarak olumlu duygular şeklinde sınıflandırmış oldukları gözlenmiştir. Katılımcıların şiirle psikolojik danışma oturumlarından mutluluk duygusu hissederek ayrıldıkları, keyif aldıkları da dikkati çekmektedir. Katılımcıların üzerinde durdukları duygulardan biri de meraktır. Danışanların genel olarak oturumları ve bir sonraki oturumu merakla bekledikleri anlaşılmaktadır. Öğrencilerin danışma oturumları başlamadan önce de merak, sabırsızlık, heves ve olumlu duygular yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

### 4.2.2. Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu Aracılığıyla Elde Edilen Nitel Bulgular

Bu araştırmada test edilen denencelere ek olarak, "Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin görüşleri nelerdir?" sorusuna da cevap aranmıştır.

Bu amaçla şiirle psikolojik danışma oturumları tamamlandıktan on iki hafta sonra, deney grubunda yer alan öğrencilerin her birine e-posta yoluyla Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu gönderilmiştir. Öğrenciler bu formları doldurduktan sonra internet üzerinden araştırmacıya ulaştırmışlardır.

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda 10 soru yer almaktadır. Bu sorulardan sekizi açık uçlu, ikisi ise kapalı uçlu derecelendirme sorusudur. Açık uçlu sorularla öğrencilerin şiirle psikolojik danışmaya katılma amaçları, belirledikleri amaca ne düzeyde ulaştıkları, süreç sonunda elde ettikleri kazanımlar, empati ve duygu farkındalığına ilişkin kazanımlar, şiirle psikolojik danışmaya ilişkin görüşleri, uygulama

sürecine yönelik önerileri açığa çıkarılmaya çalışılmıştır. Diğer iki soruda ise empati ve duygu farkındalığı boyutunda yaşadıkları değişimi derecelendirmeleri istenmiştir. Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu örneği ekler kısmında sunulmuştur.

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ile toplanan verilere içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Öncelikle her bir form incelenmiş, kodlamalar yapılmış, ardından formlar yeniden değerlendirilmiş ve kodlamalardan yola çıkılarak temalar belirlenmiştir. En sonunda birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülen temalar, ana temalar altında toplanmıştır. Toplanan veriler, içerik analizi yapılırken soru bazında değil, birbiriyle ilişkili olan sorular kümelenerek analiz edilmiştir.

#### 4.2.2.1. Şiirle Psikolojik Danışma: Amaçlar ve Amaca Ulaşmaya Yönelik Görüşler

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'ndaki ilk iki soru şu şekildedir:

- 12 oturumluk şiirle psikolojik danışmaya katılırken amaçlarınız nelerdir?
- Bu amaçlarınıza ne kadar ulaştığınızı düşünüyorsunuz?

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan bu iki soru aracılığı ile toplanan verilere uygulanan içerik analizinin sonucunda üyelerin tamamının, şiirle psikolojik danışmaya katılırken belirledikleri amaçlara büyük oranda ulaştıklarını ifade ettikleri görülmüştür.

Örneğin, amaçlarını, *deneyim kazanmak, empati gücümü geliştirmek, daha girişken olabilmek, duygu ve düşüncelerinin bilincinde olmak.* diye belirleyen E. A., belirlemiş olduğu bu amaçlara ulaştığını şu şekilde ifade etmiştir:

*Deneyim kazanmak çok iyi oldu. Meslek yaşamımda da faydası olacağını düşünüyorum, grup içindeki etkileşim ve iletişim ağı oldukça farklı çünkü. Kendimin ve başkalarının duygularını daha rahat anlayabiliyorum. Farklı düşüncelere ve davranışlara karşı daha anlayışlıyım artık. Kendime güveniyorum; girişkenlik üzerine de yol kat ettiğimi düşünüyorum.*

Bir başka üye, belirlemiş olduğu amaçlara ulaşma konusunda şunları söylemiştir:

*Farkındalık konusunda çok ciddi ilerleme kaydettim. Hiç üzerinde düşünmediğim konularda kendimi sorgulamaya başladım, daha olumlu, daha farklı bir bakış açısı kazandım. (G. S.)*

İ. D. A.'nın aşağıdaki ifadeleri, üyelerin şiirle psikolojik danışma sürecine katılırken belirledikleri amaçlara ulaşmalarına rahatlamanın eşlik ettiğini ortaya koymaktadır:

*Katılmadan önce daha çekingen olduğumu düşünüyorum. Danışmadan sonra eskiye oranla daha girişken davranıyorum. Olayları değerlendirirken farklı boyutlarının da olabileceğini düşünüyorum. Daha iyi empati kurabiliyorum. Süreç boyunca da rahatlatıcı bir etki hissediyordum.*

Ayrıca, katılımcıların empati ve duygu farkındalığı boyutunda yaşadıkları değişimi değerlendirmeleri amacıyla aşağıdaki iki derecelendirme sorusuna da yer verilmiştir:

- Duygularınızı tanıma, anlama ve ifade etme konusunda yaşadığınız değişimi değerlendirmek amacıyla 1 ile 10 arasında bir puan vermeniz istense, kaç puan verirsiniz?
- Başkalarının duygularını anlama ve ona ifade etme konusunda yaşadığınız değişimi değerlendirmek amacıyla 1 ile 10 arasında bir puan vermeniz istense, kaç puan verirsiniz?

Katılımcıların Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan bu iki derecelendirme sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde empati değişkeni ele alındığında % 65.7 ve duygu farkındalığı değişkeni ele alındığında % 71.4 oranında değişim yaşamış oldukları görülmektedir.

#### 4.2.2.2. Şiirle Psikolojik Danışma: Kazanımlar

Katılımcıların kazanımlarını belirlemeye yönelik olan ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan üç soru aşağıda verilmiştir:

- 12 oturumluk şiirle psikolojik danışma sürecinde ne gibi değişimler yaşadınız?
- Duygularınızı tanıma anlama ve ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?
- Başkalarının duygularını anlama ve ona ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan bu üç soru aracılığı ile toplanan veriler içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Katılımcıların şiirle psikolojik danışmaya katılma amaçlarına ve süreç sonunda elde ettikleri kazanımlara ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

*Üniversite Öğrencilerinin Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'na Verdikleri Cevaplara Göre Şiirle Psikolojik Danışmaya Katılma Amaçları ve Süreç Sonunda Elde Ettikleri Kazanımlara İlişkin Değerlendirmeleri ve Frekans*

| | | | **Amaç** | **F** | **Kazanım** | **f** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kişisel Yeterlilikler** | Kişisel Farkındalık | | Duygu Farkındalığı | 8 | Duygu Farkındalığı | 14 |
| | | | Kendini gerçekçi değerlendirmek | 3 | Kendini gerçekçi değerlendirmek | 9 |
| | | | Özgüven | - | Özgüven | 8 |
| | Kendini Yönetmek | | İyimserlik | 1 | İyimserlik | 6 |
| | | | Kişisel Gelişim | 2 | Kişisel Gelişim | 3 |
| | | | Kişisel bilinç sahibi olmak | 1 | Kişisel bilinç sahibi olmak | 3 |
| **Sosyal Yeterlilikler** | Empati | | Empati | 7 | Empati | 13 |
| | Sosyal Beceriler | | Kendini açma | 6 | Kendini açma | 10 |
| | | | Etkili İletişim ve Dinleme | 3 | Etkili İletişim ve Dinleme | 9 |
| | | | İşbirliği-Bağlılık-Güven | - | İşbirliği-Bağlılık-Güven | 11 |
| | | | Güvengenlik | 3 | Güvengenlik | 8 |
| | | | Çatışma Çözme | 1 | Çatışma Çözme | 2 |
| | | | Deneyim | 6 | Deneyim | 6 |
| | | | Şiire Yönelik İlgi | 6 | Şiire Yönelik İlgi | 6 |

Tablo 11 incelendiğinde şiirle psikolojik danışmaya katılan öğrencilerin amaç ve kazanımlarının dört tema altında toplandığı görülmektedir. Bu temalar, sırasıyla, *kişisel farkındalık*, *kendini yönetmek*, *empati* ve *sosyal beceriler*'dir.

Bulguların gösterilmesinde kolaylık sağlaması açısından *kişisel farkındalık* ve *kendini yönetmek* temaları *kişisel yeterlilikler* ana teması, *empati* ve *sosyal beceriler* temaları da *sosyal yeterlilikler* ana teması altında incelenmiştir. Her bir ana tema, aşağıda ayrı başlık altında ele alınmıştır.

**Kişisel Yeterlilikler**

Kişisel yeterlilikler ana teması altında, *kişisel farkındalık* ve *kendini yönetmek* temalarına yer verilmiştir. *Kişisel farkındalık* teması, *duygu farkındalığı*, *özdeğerlendirme* ve *özgüven* kavramlarını kapsamaktadır.

**Kişisel Farkındalık**

*Kişisel farkındalık* teması altında *duygu farkındalığı*, *kendini gerçekçi değerlendirmek* ve *özgüven* kavramlarına yer verilmiştir. Bu kavramlara ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Duygu Farkındalığı**

Tablo 11 incelendiğinde, sekiz üyenin duygu farkındalığı kazanmayı amaçladığı görülmektedir. Üyeler bu amaçlarını, *duygu ve düşüncelerimin bilincinde olmak (E. A.), Kendi duygu ve düşüncelerimin davranışlarıma nasıl yansıdığını daha iyi anlamak (M. S.)* şeklinde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların *duygu farkındalığı* konusundaki kazanımlarını ise şöyle ifade ettikleri görülmektedir:

*Kendimin ve başkalarının duygularını daha rahat anlayabiliyorum. (E. A.)*

*Süreç çoğunlukla acı verici olsa da sosyal rollerim, belli olaylar karşısında yaşadığım duygular konusunda farkındalıklar oluşturması açısından önemliydi. (F. G.)*

*Duygularıma yoğunlaştığım için bu süreçte içimde ne olup bitiyor, bu konularda da oldukça farkındalık yaşadım. (...) Bazı duygularımı yeniden tanıdım. En sık yaşadığım duyguların neler olduğunu, hangi duyguları yaşamayı aksattığımın farkına vardım. (R. G.)*

**Kendini Gerçekçi Değerlendirmek**

Tablo 11 incelendiğinde üç üyenin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmeyi amaç olarak belirlediği, dokuz üyenin de bu yönde kazanımlar elde ettiği görülmektedir:

*Sürekli bir heykeltıraş gibi kendimde iğreti duran yanları yontmak istiyordum özellikle bu son zamanlarda. Ama işin kötü yanı neremde fazlalık var, nerenin yontulması gerekiyor, bunu tam olarak anlayamıyordum. Amacım, bu olumsuz olarak tanımladığım ama bilmediğim yanlarımı görmekti. (O. E.)*

*Kendi duygu ve düşüncelerimin davranışlarıma nasıl yansıdığını daha iyi anlamak ve farkında olup değiştirmek istediğim davranışlarıma bir yön vermekti. (M. S.)*

*Üzerinde durulmaması gereken konularda çok zaman harcadığımı v bazı konularda daha farklı düşünmem gerektiğini fark ettim. (G. S.)*

*Bu benim hayatıma yönelik çıkarımlarda bulunmamı sağladı. (M. P.)*

*Bazı davranışlarıma analitik bakabilmeye başladım. (M. S. Y.)*

*Özgüven*

Tablo 11 incelendiğinde, sekiz üyenin, amaçları arasında yer almamasına rağmen özgüven açısından kazanım yaşadığını ifade etmiş olduğu görülmektedir. Bu üyelerden bazıları elde ettikleri kazanımları şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Kendimi sınıf ya da benzeri topluluklarda ifade etmekte zorlanan bir yapım var. Çekinmekten ziyade konuşmaya eriniyor, zaman zaman düşüncelerimi önemsiz bulabiliyordum. Fakat bu ortamda düşüncelerime saygı duyulması ve istekli olarak yorumlara katılmamla bu sorunu da aşmış oldum. (O. S.)*

*Son şiiri oluştururken yaptığım şeye, içinde bulunduğum işe yabancı olmanın yabancı kalmayı ve var olmamayı da daim kılacağını fark ettim. Sandalyemi çekip fikrimi söyledim. İyi hissettim. Buradayım, dedim; buradasın dediler. Tuhaf karşıladılar belki ama varlığının onaylanması enfes bir deneyim, var olmanın enfes hafifliği. (F. G.)*

*Kendime yönelik farkındalıklarım oldu; güçlü taraflarımı gördüm ve bunları artık yaşam gücüm olarak görmeye başladım. Bu kendime olan güvenimin daha çok artmasını sağladı. (M. P.)*

**Kendini Yönetmek**

Kendini yönetmek teması altında *iyimserlik*, *kişisel gelişim* ve *kişisel bilinç sahibi olmak* kavramlarına yer verilmiştir. Bu kavramlara ilişkin bulgulara aşağıda yer almaktadır.

**İyimserlik**

Tablo 11'de, yalnızca bir üyenin iyimserlik konusunda amaç ifade etmiş olduğu görülmektedir. Bu üye amacını şu şekilde belirtmiştir:

*Hayata olan bakış açımı biraz daha olumlu bir hale getirmek. (R. G.)*

Buna karşılık altı üyenin şiirle psikolojik danışma sürecinde bu yönde bir kazanım elde ettikleri görülmektedir:

*İnsanların mutluluğu küçücük ve hiç beklemediği anlarda bulduğuna inanmaya başladım. (M. S.)*

*Bu hayatın bir yolculuk olduğunu ve bu yolculuğun güzel geçmesinin daha çok bizim elimizde olduğunu, bunun da daha çok hayata güzel bakmakla mümkün olacağını bir kere daha öğrendim şiirle terapiden. (R. G.)*

**Kişisel Gelişim**

*Kişisel gelişim* de katılımcıların şiirle psikolojik danışmaya katılma amaçları ve kazanımlar arasında yer almaktadır. Bu konudaki amaç ve kazanımlarını bazı üyeler aşağıdaki gibi dile getirmişlerdir:

*Kendim için bir şeyler yapmak istiyordum; yani kendimi geliştirmek ve iyileştirmek adına farklı bir şeyler denemek istiyordum. (M. P.)*

*Daha güçlü olmayı öğrendim. Şiirle psikolojik danışmadan sonra birçok konuda daha fazla olgunlaştığımın farkına vardım. (R. G.)*

*Sürecin kişisel gelişimim adına fayda sağladığını düşündüğüm için kendimi şanslı ve mutlu hissediyorum. (Y. K.)*

**Kişisel Bilinç Sahibi Olmak**

Amaçları arasında yer almamasına rağmen bazı üyelerin *kişisel bilinç sahibi olmak* konusunda da kazanım elde ettikleri açığa çıkarılmıştır:

*Anlamakta güçlük çekmiyorum ama ifade ederken bazen zorlanıyorum. En azından eskiye oranla bunu daha çok deniyorum. (İ. D. A.)*

*Geçen gün ... ödevini sunmaktan vazgeçip, son dakika, "mükemmel olmak zorunda değil ya, yarım yamalak olsun ama benim olsun" diyerek derse gitme kararı almamda bunun etkisi vardır belki. (F. G.)*

**Sosyal Yeterlilikler**

*Sosyal yeterlilikler* ana teması, *empati kavramı* ve *sosyal beceriler* temalarını kapsamaktadır.

**Empati**

Tablo 11'e bakıldığında yedi üyenin *empati* becerisini geliştirmeyi amaçladığı, bunu da, "*empati gücümü geliştirmek" (E. G.), "empati kurabilmek" (İ. D. A.)* ve *"empati kurabilme" (B. İ.)* ifadelerini kullanarak belirttikleri ortaya çıkmıştır.

Şiirle psikolojik danışma sürecinin ardından 13 katılımcı bu amaçlarına ulaştıklarını belirtirken, bazıları bu konudaki görüşlerini şu şekilde dile getirmişlerdir:

*Daha iyi empati kurabiliyorum (İ. D. A.)*

*Ben empati yeteneğimin gelişmiş olduğunu düşünüyorum. İnsanların yaşadıkları şeylerde ne gibi duygu düşüncede olduklarını tahmin edebiliyorum; grupta da arkadaşlarımın duygularını iyi analiz edip onlara olabildiğince geribildirim vermeye çalıştım. (M. P.)*

*Başkalarının duygularını ve duygularının yönlendirdiği davranışlar üzerinden daha tutarlı hipotezler kurabiliyorum. (O. E.)*

*Grup içindekilerin duyguları beni zaman zaman çok etkiledi ve birçok türden problemli durumda nasıl tepkiler vermem gerektiğini, onları anlayıp uygun şekillerde bu duygularına nasıl tepkiler verebileceğimi görmüş oldum. (O. S.)*

**Sosyal Beceriler**

*Sosyal beceriler* teması altında *kendini açma*, *etkili iletişim ve dinleme*, *işbirliği-bağlılık-güven*, *güvengenlik* ve *çatışma çözme* kavramlarına yer verilmiştir. Bu kavramlara ilişkin bulgulara aşağıda açıklanmaktadır.

**Kendini Açma**

Tablo 11 incelendiğinde, üyelerin *kendini açma* konusundaki amaçlarını, "*kendimi ve duygularımı daha iyi ifade edebilmek" (E. G.), "düşüncelerimi ve duygularımı daha rahat ifade edebilmek" (F. G.), "kendimi her türlü ortamda rahat ifade edebilmek" (Z. B.)* şeklinde ifade ettikleri görülmektedir.

Üyeler bu konudaki kazanımlarını ise şu şekilde dile getirmişlerdir:

*Kendimi daha rahat ifade edebilmek açısından ilerleme kaydettim. (Z. B.)*

*Grup arkadaşlarıma duygularımı açmak, yıllarca çektiğim özlemlerimden bahsetmek benim için bir değişimdi. (M. P.)*

*Duygularımı kalabalık ortamlarda daha rahat ifade etmeyi öğrendim. (R. G.)*

***Etkili İletişim ve Dinleme***

Tablo 11 incelendiğinde sekiz üyenin şiirle psikolojik danışmaya katılarak *etkili iletişim ve dinleme* becerisi geliştirmeyi amaçladıkları görülmektedir. Katılımcılar bunu, şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Etkili iletişim kurabilmeyi sağlamak, etkin dinleme özelliğine sahip hale gelebilmek (O. S.)*

*Kendimi ve duygularımı daha iyi ifade edebilmek (E. G.)*

*İnsanları anlayabilmek, insanlara kendimi yeterince anlatabilmek (Z. B.)*

Üyeler *etkili iletişim ve dinleme* konusunda kazanım elde etmişlerdir. Elde ettikleri kazanımları belirtirken katılımcıların şu ifadeleri kullanmış oldukları dikkat çekmektedir:

*Normalde çok konuşan, dinlemeyi bilmeyen biriydim. Danışma süresince dinlemeyi öğrenmeye zorladım kendimi. Ama belli bir süre sonra dinlemeyi kendimi*

*zorlamadan yaptığımı fark ettim. Süreç bana ben fark etmeden bu kazanımı sağlamıştı. (Y. K.)*

*Ben dilini kullanmaya çalışıyorum. (B. İ.)*

*Oturumlardan sonra duygularımı daha iyi ifade ettiğimi söyleyebilirim. (E. G.)*

*Geçen günlerde bir konudaki siyasi duruşumu ifade ederken hem karşı tarafı kırmayacak hem de kendi duruşumu ifade edecek şekilde bir şeyler söylediğimi hatırlıyorum. (F. G.)*

**İşbirliği-Bağlılık-Güven**

Üyelerden hiçbiri amaçları arasında *işbirliği-bağlılık-güven* kavramlarına yer vermemiştir. Ancak şiirle psikolojik danışma sürecinde bu yönde kazanımlar elde etmiş oldukları da görülmektedir. Katılımcıların elde etmiş oldukları bu kazanımları ifade ederken, "*grubun birlik oluşturması", "beraber bir şeylere karar vermek", "işbirliği içinde olmak", "grup ruhu", "ortak bir şeyler yapabilme", "ortaya grupla beraber bir ürün koyabilme", "güven ortamı"* gibi ifadelere başvurdukları görülmektedir.

**Güvengenlik**

Üç katılımcının şiirle psikolojik danışmaya katılarak *güvengenlik* becerisi geliştirmeyi amaçladığı, bunu da, "*daha girişken olabilmek" (E. A.), "toplu ortamlarda biraz daha rahat konuşmak" (R. G.)* ve *"içe kapanıklığımı bir nebze giderebilmek" (Z. B.).* şeklinde dile getirdikleri görülmektedir.

Şiirle psikolojik danışma yoluyla *güvengenlik* becerisi kazanan katılımcılardan bazılarının görüşleri şu şekildedir:

*Kendime güveniyorum; girişkenlik üzerine de yol kat ettiğimi düşünüyorum. (E. A.)*

*Katılmadan önce daha çekingen olduğumu düşünüyorum. Danışmadan sonra eskiye oranla daha girişken davranıyorum. (İ. D. A.)*

*İkili etkinliklerde samimiyetim olmayan kişilerle nasıl iletişim kurabileceğimi, oynanan oyunlarla da bu tür ortamlarda nasıl daha rahat olabileceğimi görmüş ve bu yetkinlikleri kazanmış oldum. (O. S.)*

**Çatışma Çözme**

Bu başlık altında *çatışma çözme* ve öfke kontrolü becerisi birlikte ele alınmıştır. Tablo 11 incelendiğinde bir üyenin *çatışma çözme* becerisi geliştirmeyi amaçladığı, iki üyenin de *çatışma çözme* becerisi konusunda kazanım elde etmiş olduğu görülmektedir:

*Süreç içerisinde grup üyelerinden biriyle aramda bir iletişim çatışması çıkmıştı. Bu çatışmayı süreç içerisinde kazandığım başkasının duygularını daha iyi anlayabilme özelliği sayesinde çözmüştüm. Normalde tartışmayı kesip atan bir insan olmama rağmen, karşımdakinin duygusunu daha iyi anlayabildiğim için rahatlıkla çatışmayı çözmüştüm. (Y. K.)*

*Bazen karşımdakine kızdığım anlarda bile ona bunu ifade etmem gerektiğinin farkına vardım. (M. S.)*

**Deneyim**

Altı üyenin şiirle psikolojik danışmaya katılarak *deneyim* kazanmayı amaçladığı görülmektedir. Üyeler bu amaçlarını belirtmek için şu ifadeleri kullanmışlardır:

*Şiiri seviyorum ve bazen bir şiir cümlesinin saatlerce konuşmaktan ya da sayfalarca yazı yazmaktan daha etkili olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden şiir ve danışmanın birleşmiş halini deneyimlemek istedim." (E. G.)*

*Mesleğim açısından yeni beceriler kazanmak... (R. G.)*

*Amacım şiirin, yaşamın bütününe etki edişinin danışmaya nasıl uyarlandığını görmek (M. S. Y.)*

Katılımcılar şiirle psikolojik danışmanın bu amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olduğunu anlatırken kendilerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

*Mesleki açıdan terapötik sürecin nasıl işlediğini ve yeni beceriler öğrendim. (R. G.)*

*Mesleki konuda da bana katkısı oldu. (G. S.)*

**Şiire Yönelik İlgi**

Tablo 11'e bakıldığında altı üyenin şiirle psikolojik danışmaya katılarak şiire yönelik ilgisini artırmak istediği görülmektedir. Örneğin O. S.'nin hem danışma ortamını deneyimlemeyi hem de şiire yönelik ilgisini geliştirmeyi amaçladığı aşağıdaki ifadeden anlaşılmaktadır:

*Daha önce bu tür bir toplulukta tecrübem olmadığı için burada danışma ortamını görmek amacındaydım. Aynı zamanda şiir yazma ve şiirin konuşulduğu ortamlarda bulunma konusundaki etkinliğimi artırmak istiyordum.*

Katılımcılardan F. G. ise şunu söylemiştir: *ve nihayet, bunu ilk oturumda değil öngörüşmede ifade etmiştim, liderin sanatsal bilgi birikiminden yararlanmak.*

Aşağıda şiirle psikolojik danışmaya katıldığı için şiire yönelik ilgisinde artış olan bazı üyelerin ifadelerine yer verilmiştir:

*Ben şiiri sevmek istiyordum ancak olmuyordu. Terapi sayesinde şiir kitabı okudum; doğaya, olaylara farklı açıdan bakıp farklı anlamlar yüklemeye başladım. (B. İ.)*

*Biliyor musunuz artık otobüste iken elime bir kağıt parçası geçerse ona hemen bir şiir yazma girişiminde bulunuyorum. (O. E.)*

*Liderin oturumlar sırasında ve aralarda gerekli yerlerde verdiği sanatsal bilgiler bana katkı sağladı. (F. G.)*

*Şiirin danışmaya uyarlanması benim çok ilgimi çekmişti başlangıçta. Bu sebeple şiirin farkındalık geliştirici yönünün danışmada nasıl kullanılacağı ilgi çekici. Duyguları ifade etmeden, birlikte şiir yazmaya varana kadar bir çok etkinlik yaptık, bunlar şiirin iletişim kurarken nasıl misyonlar edinebildiğine birer örnek oldu. Şiirle kendimizi nasıl ifade edebileceğimizi daha farklı olarak gördüm. (M. S. Y.)*

#### 4.2.2.3. Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımına ve Grup Şiiri Yazmaya İlişkin Görüşler

- Oturumlarda şiir kullanılması konusunda neler düşünüyorsunuz?
- Grup şiiri yazma konusunda neler düşünüyorsunuz?

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda yer alan bu iki soruya verilen cevaplara uygulanan içerik analizi sonucunda katılımcıların tamamının şiirle psikolojik danışmaya ilişkin görüşlerinin olumlu olduğu görülmüştür. Üyelerin şiirle psikolojik danışmaya ilişkin görüşleri şu şekildedir:

*Oturumlarda şiirin kullanılması bizim kendimizi daha iyi açmamızı, daha derinden kendimizle ilgili paylaşımda bulunmamızı ve daha çok düşünmemizi yani duygusal dünyamızda uzun bir yolculuk yapıp kendimizi tanımamızda ve kendimizle ilgili fark ettiklerimizi grup arkadaşlarımızla da paylaşmamızda büyük bir etki yarattı. Grup şiiri yazmak bana çok keyif verdi hep. (R. G.)*

*Oturumda şiir kullanılması, hem benim hem de grup üyelerinin duygularını rahatça ifade etmesinde önayak oldu. Şiir herkesin kendi farkındalığı için güzel bir araçtı. Şiir yazarken duygularımın daha farkındaymış gibi hissediyordum süreç içerisinde. (Y. K.)*

*Şiirde yazdıklarımı başka türlü daha iyi ifade edemezdim diye düşünüyorum. O nedenle güzeldi, şiiri hayatıma kazandırmış oldum. (İ. D. A.)*

*Aslında en çok zorlandığım konulardan bir tanesi grup şiirlerine katkı yapmak oldu. Kendi düşüncelerimle başkalarının düşüncelerini bağdaştırmak ve ortaya bir şeyler çıkarmak zorlamıştı beni. Fakat asıl güzel olanın herkesin farklı şekillerde katkı yapması ve duyguların genelde ortak olduğunu ve böylece güzel bir grup şiirinin ortaya çıktığını fark ettim birkaç etkinlik sonra. (O. S.)*

#### 4.2.2.4. Duygular

Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracığı ile toplanan verilere uygulanan içerik analizi sonucunda katılımcıların danışma sürecinde yaşadıkları duygulara yönelik bulgulara da ulaşılmıştır.

Bu duyguların hoş (mutluluk, huzur, heves, merak, isteklilik vb.) ve nahoş duygular (zorlanma, yabancılık, tereddüt, içerleme vb.) kategorisinde olduğu görülmüştür.

#### 4.2.2.5. Şiirle Psikolojik Danışmaya Yönelik Öneriler

Katılımcıların şiirle psikolojik danışmaya yönelik önerilerini öğrenmek amacıyla yöneltilmiş olan;

- Bu çalışmaya yeniden katılacak olsanız farklı olarak nelerin yapılmasını istersiniz?

sorusunu, sekiz üye, grup üyelerinin daha önceden birbirini tanımamasının daha olumlu sonuçlar ortaya çıkarabileceğini ifade ederek cevaplamışlardır:

*Birbirlerini sosyal hayatta kolay kolay göremeyecek insanlardan seçerdim; inanın bana çok daha farklı olur o zaman (O. E.)*

*Daha farklı olarak yapılmasını istediğim şey, grup üyelerini tanımamak olurdu. (Y. K.)*

*Grubun heterojen olmasını isterdim. Aynı ortamda bulunup birbirini tanıyan kişilerin aynı grupta olması doğru değil bence. (B. İ.)*

Üç üye ise aşağıdaki alıntılarda görüldüğü gibi süreçten memnun olduğunu belirtmiştir:

*Yine aynı şeylerin yapılmasını isterim. (İ. D. A.)*

*Benim istediğim gibi bir süreçti. (M. P.)*

*Memnundum yani, aşağı yukarı aynı şekilde yapardım. (G. S.)*

Bir üye oturum sayısının artırılıp, üye sayısının azaltılmasının şiirle psikolojik danışmanın verimliliğini artıracağını düşündüğünü, "*Mümkün olsa oturum sayısının daha fazla, kişi sayısının bir kaç kişi daha az olmasını isterdim." (O. S.)* diyerek dile getirmiştir.

Bir başka üyenin de bu soruyu, "*İnsanların kendilerini açmalarının daha eşit düzeyde olmasını isterdim."* diyerek cevaplamış olduğu görülmüştür.

# BÖLÜM V

# TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisine ilişkin elde edilen nicel bulgular ile Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla toplanan nitel verilerin analiz edilmesi sonucunda ulaşılan bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

## 5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Yorumlar

Bu başlık altında şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisine ilişkin niceliksel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 5.1.1. Şiirle Psikolojik Danışmanın Empati Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar

Burada, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati düzeylerine etkisini (Denence 1) test etmek üzere oluşturulan denenceye ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda bu etkinin uzun süreli kalıcılığının izleme ölçümünde de devam ettiği görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, danışanların yazmış olduğu şiirleri okumanın psikolojik danışmanın, danışanın içsel yaşamını anlamasına yardımcı olduğuna yönelik bilgilere rastlanmaktadır. Şiir, psikolojik danışmanın danışanlarını daha iyi bir şekilde anlamasına ve danışan-danışman ilişkisinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Hoffman, 2014). Aynı zamanda, danışanın yazmış olduğu şiirlerin, hayatında önemli bir yeri olan kişilerle kurduğu ilişkideki empati düzeyine yardımcı olduğu da ileri sürülmektedir (Abell, 1998). Ayrıca bu çalışmalarda empatinin hem öğrenilebilir hem de doğuştan getirilen bir özellik olduğuna vurgu yapıldığı görülmektedir.

Empatinin öğrenilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğunu ileri süren Furman (2005), şiir ve yaratıcı yazı çalışmaları aracılığıyla bireylerin var olan empati becerilerini daha da geliştirebileceğini savunmaktadır.

Bazı araştırmacılar, başkaları tarafından yazılmış farklı karakter özelliklerine sahip olan kahramanlar içeren uyarıcı öyküler okumanın empati becerisinin gelişmesinde şiirden daha etkili olabileceğini öne sürmektedir (Chavis, 2013). Ancak şiir terapinin, oturumlarda yalnızca şiirin değil bütün yaratıcı yazı türlerinin kullanılmasını kapsadığı da bilinmektedir (Mazza, 2003, 2014). Bu nedenle Chavis'in değinmiş olduğu ayrıntı, son noktada şiirle psikolojik danışmanın başarı hanesine yazılabilir.

Yukarda belirtilen kuramsal bilgiler dikkate alındığında, sıcak bir grup atmosferi oluşmasının; üyelerin duygularını yargılayıcı olmayan bir ortamda rahatça ifade etmelerinin; deneyimlerini paylaşmalarının; birbirlerinden ve liderden geribildirim almalarının; birbirlerini ve danışanı model alarak öğrenmelerinin şiirle psikolojik danışma sürecinin etkili olmasına katkı sağlamış olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca, oturumlarda yer verilen ısınma oyunu, alıştırma, geçiş etkinlikleri ve egzersizlerin yer aldığı deneysel işlemin üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Grup oturumları sırasında da üyeler, güven verici ve destekleyici ortamda kendilerini daha rahat açabildiklerini, farklı bakış açıları görerek farkındalık kazandıklarını, yaşadıkları duygular üzerine düşünmeye başladıklarını, yazdıkları şiirlere yönelik olumlu geribildirim aldıkları için kendilerini değerli hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcıların empati düzeylerine olumlu yönde etki edebilmek amacıyla şiirle psikolojik danışma oturumlarına hazırlık yapılırken, yaşanan duyguları tanıma ve adlandırabilme, hoş ve nahoş duyguları (örneğin aileden ya da arkadaş çevresinden birine onu sevdiğini söyleme) ben dilini kullanarak ifade etme, etkili dinleme ve iletişim engelleri gibi konular dikkate alınmıştır.

Bulguların bu yönde çıkmasına katkıda bulunan değişkenin şiirle psikolojik danışmada kullanılan şiir başta olmak üzere yaratıcı yazı etkinlikleri olduğu düşünülebilir. Grup şiiri yazma etkinliklerinde üyeler birbirlerinin ihtiyaçlarını, duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışmışlardır. Kimin olduğunu bilmediği bir sırrı grupla paylaşırken üyeler o sırrın sahibinin penceresinden bakmaya ve onu anlamaya özen göstermişlerdir. Üyelerin süreç boyunca bireysel ve grup olarak şiir yazmaya yoğun ilgi duydukları gözlenmiştir. Nadiren aralarında gelişen iletişim çatışmalarında sorunu yapıcı bir şekilde çözmeye çalıştıkları ve bunda da başarılı oldukları görülmüştür. Grup, küçük grup ve ikili olarak yapılan etkinliklerde empatik becerilerini kullanmaya özen göstermelerinin süreçten yararlanmalarına yardımcı

olduğu söylenebilir. Ayrıca oturumların ardından günlük yazmak için harcadıkları çabanın bu kazanımları desteklediği ileri sürülebilir. Tüm bunların üyelerin başkalarının hissettiği duygulara ve bakış açısına yönelik farkındalık geliştirmesine, duyarlılık kazanmasına ve sözlü ya da sözsüz uygun tepkiler vermesine katkı sağladığı söylenebilir.

### 5.1.2. Şiirle Psikolojik Danışmanın Duygu Farkındalığı Düzeyine Etkisine İlişkin Bulgulara Yönelik Yorumlar

Bu başlık altında şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisini test etmek üzere oluşturulan denenceye (Denence 2) ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda, şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Oysa KİBÖ-DFAÖ ile toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmasına rağmen, ölçek puanları birey bazında incelendiğinde bazı üyelerin niceliksel açıdan kayda değer düzeyde değişimler yaşadıkları görülmüştür.

Şiir, olaylarla duygular arasında ilişki kurmaya ve bu ilişkinin akılcı bir şekilde açığa çıkarılıp terapötik olarak ele alınmasına yardımcı olmaktadır (Chavis, 2011, Mazza, 2003, 2014). Bazı çalışmalar, bireysel psikolojik danışmada şiir kullanımının travmatik deneyimlerle ilişkili duyguların ifade edilmesini kolaylaştırdığını ve danışanın duygusal rahatlama yaşamasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Wang, Lin, Quo ve Hong, 2013). Etkili bir şiirle psikolojik danışma sürecinin bireyin kendini anlamasına ve duygularını fark etmesine yardımcı olduğuna yönelik bilgilere de ulaşılmıştır (Morrison, 1969). Buna ek olarak, Berger'e (1969) göre, psikolojik yardım sürecinde şiir kullanımı, danışanların duygu farkındalığı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Greenwald (1969) ise, psikolojik yardım sürecinde şiir kullanımının, danışanın daha aktif olmasını gerektirdiği için duygusal farkındalık yaşamayı kolaylaştırdığını vurgulamaktadır.

Literatür incelendiğinde, duygusal farkındalık kavramı yerine özbilinç kavramının da kullanıldığı görülmektedir. Goleman'a göre (1998) özbilinç, kişinin

duygularını tanıyarak, duyguları ile düşünce ve davranışları arasındaki ilişkinin farkında olması anlamına gelmektedir. Taylı (2015) ise, Goleman'ın duygusal zeka modelini aktarırken duygusal farkındalık kavramının içine kişinin duygularının doğurduğu sonuçları fark etmesini de katmaktadır.

Yukarda yer verilen kuramsal bilgiler ışığında araştırma sürecinde uygulanan şiirle psikolojik danışmada hümanistik ve kişilerarası yaklaşım temel alınarak danışanların bugününü etkileyen anılar, hissedilen ve ifade edilmeyen olumlu-olumsuz duygular, duyguları fark etme ve ifade etme üzerinde çalışılmıştır. Bu duygular oturumlarda kişilerarası bir düzleme taşınırken, etkili iletişim ve dinleme, ben dili, empati becerisini geliştirmeye yönelik etkinliklere de yer verilmiştir.

Literatürdeki bu bilgilere rağmen deneysel işlemin duygu farkındalığı puanları üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde olmaması, gerek oturum sayısının gerekse de katılımcıların kendi duyguları üzerinde çalışmasına olanak verecek şiir etkinliği sayısının az olmasına bağlanabilir.

Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğu, psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencisidir ve ilk kez bir grupla psikolojik danışma sürecine katılmışlardır. Sonucun bu şekilde çıkmasında, katılımcıların daha çok empati yönünde kazanım elde etmeye odaklanmaları ve kendi duygularını fark etme üzerinde fazla durmamaları rol oynamış olabilir. Ancak Goleman'a (1998) göre kişinin kendi duygularının farkında olması ile başkalarının duygularını anlama olarak adlandırılabilecek empati arasında yakın bir ilişki vardır. Kişinin kendi duygularının farkına varması başkalarının da aynı ya da benzer duygular yaşayabileceği gerçeğini kavramasına yönelik özbilincin temelidir. Bu nedenle ikinci denencenin desteklenmemiş, yani deneysel işlemin katılımcıların duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde istatistiki açıdan anlamlı bir etki yaratmamış olması Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği ile alınmış olan ölçümün sınırlılığından kaynaklanmış olabilir.

Buna ek olarak katılımcıların duygu farkındalığı düzeylerinin halihazırda olumlu bir noktada olduğu ve bu nedenle de deneysel işlem sonucunda duygu farkındalığı düzeylerinden daha çok empati düzeylerinin etkilenmiş olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca Joharri penceresi göz önünde bulundurulursa (Cüceloğlu, 2001; Çetinkaya, 2015) katılımcıların başkalarının duygularını anlamak şeklinde düşünülebilecek olan empati konusunda elde ettikleri kazanımlara, duygu farkındalığı konusunda elde ettikleri kazanımlardan daha çok dikkat etme eğiliminde oldukları da düşünülebilir.

## 5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Yorumlar

Bu bölümde,

1. Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma oturumlarına ilişkin görüşleri nelerdir?

sorusunu cevaplamak amacıyla Oturum Günlüğü aracılığı ile toplanan niteliksel veriler ile,

2. Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin görüşleri nelerdir?

sorusunu cevaplamak amacıyla Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığı ile toplanan niteliksel verilere uygulanan içerik analizi sonucunda ulaşılan bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Oturum Günlüğü ile şiirle psikolojik danışma oturumlarına ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla sürecin tamamına yönelik olarak elde edilen bulgular bu bölümde birleştirilerek yorumlanmıştır.

Bu araştırmanın en dikkat çekici yanı, niteliksel verilere içerik analizi uygulanırken gerek düşünce ve izlenimleri kaydetme gerekse de kodlama işlemi sırasında görünür bir hale gelen bulguların Goleman'ın duygusal zeka kuramına ve modeline uygun olduğu sonucuna ulaşılmasıdır (1998). Bu nedenle kodlamalar temalara dönüştürülürken Goleman'ın duygusal zeka modeli bir çerçeve olarak alınmış ve elde edilen kavramlar, bu modele göre yeniden gözden geçirilmiştir. Sonuçta elde edilen bulguların Goleman'ın duygusal zeka modelini destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Yani şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada dolaylı olarak Goleman'ın modelinin kullanışlılığı da test edilmiş olmaktadır. Bu durum, bu araştırmada elde edilen bulguların gerekli literatür desteğine sahip olduğunu gösterir niteliktedir.

Bu kuramsal bakış açısıyla şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı boyutunda kazanımlar elde etmelerine yardım ettiği söylenebilir. Roberts (2010) ve Williams'a (2012) göre şiirin eğitimsel amaçlarla kullanılması, bireylerin duygusal zeka düzeylerini, özellikle de empati kurma

becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırmanın sonuçları ile Roberts ve Williams'ın görüşleri birbirine koşuttur.

Şiirle psikolojik danışma, danışanların kendini ve başkalarını uygun ve anlayışlı bir şekilde algılamalarına; kendilerini açmalarına ve özgüven geliştirmelerine, kişilerarası ilişki kurma becerileri ile iletişim becerilerini güçlendirmelerine; yaşadıkları gerilimi azaltmalarına ve yıkıcı duyguları uygun bir şekilde açığa vurmalarına; yeni bilgi, fikir ve içgörüler aracılığıyla yeni bir anlam bulmalarına ve uyum becerilerini destekleyerek başa çıkma becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Gorelick, 2005).

Leedy'e (1969) göre, şiirle psikolojik danışma, danışanların spontan ve yaratıcı davranışlar sergilemelerini kolaylaştırmaktadır. Psikolojik danışma ortamında şiir okumak ve yazmak, bireyin hem kişisel hem de kişilerarası yönlerini olumlu yönde etkilemektedir (Croom, 2014). Biraz daha detaylandırmak gerekirse, şiirin psikoterapötik bir araç olarak kullanılmasının kişisel (örneğin benlik saygısı, farkındalık, duygu farkındalığı, kendini gerçekçi değerlendirme, kişisel bilinç sahibi olma, duygusal rahatlama gibi) ve kişilerarası (örneğin etkili iletişim ve dinleme, çatışma çözme, güvengenlik, işbirliği-bağlılık-güven gibi) becerileri olumlu etkilediğine yönelik bilgilere rastlanmaktadır (Hedges, 2013; Mazza, 2014). Kreuter (2005) ve Stainbrook'a (2011) göre şiirle psikolojik danışma katılımcıların özgüvenini geliştirmekte, benlik saygısını artırmakta ve duygusal rahatlama yaşamalarını sağlamaktadır. Blumenfeld (2010), Phillips (2010) ve Reiter'e göre (2010) ise, şiirle psikolojik danışma kendini açmayı ve empati kurma becerisini destekleyici niteliktedir. Pennebaker (1997), bireyin duyguları ile ilgili yazılar yazarak kendini açmasının hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından yararlı olduğunu ileri sürmektedir. Psikolojik yardım sürecinde şiir kullanımı duyguların ifade edilmesine ve böylece farkındalık gelişmesine olanak sağlamaktadır (Levy ve Keum, 2014; Parker, 1969; Thomas ve Johnson, 2004). Furman ve Collins (2005) de şiirle psikolojik danışmanın bireylerin kişisel ve duygusal farkındalık geliştirmelerine, duygusal rahatlama yaşamalarına ve kendini açmalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Şiirle psikolojik danışmanın duayeni olan Leedy'ye (1969) göre ise şiir, bireyin farkında olmadığı duygularını dışavurmasına ve fark etmesine aracılık etmekte ve böylece bireyin duygusal rahatlama yaşamasına yardımcı olmaktadır.

Literatürdeki bilgilere uygun bir şekilde bu çalışmada şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin özgüven geliştirmelerine, kişisel bilinç sahibi

olmalarına, kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine, kendilerini geliştirmelerine, kendini açma, güvengenlik, çatışma çözme, etkili iletişim ve dinleme becerileri kazanmalarına yardımcı olduğu da ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin günlükler ve değerlendirme formu aracılığı ile elde edilen görüşleri, şiirle psikolojik danışma sürecinin tamamından ve oturumlardan beklentilerini büyük ölçüde karşıladıklarını göstermektedir. Buna ek olarak katılımcıların başlangıçta amaç belirlemedikleri alanlarda da kazanım elde ettikleri ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın bu şekilde sonuçlanması, oturumlarda yer verilen etkinliklerle ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda günlükler aracılığıyla elde edilen danışan görüşlerini dikkate alarak süreçte yapılan değişikliklerin de bunda etkili olduğu ileri sürülebilir. Oturumlarda yer verilen duyguları anlama ve empati becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler, katılımcıların pek çok beceriyi yaşayarak öğrenmesine olanak sağlamıştır. Örneğin bazı üyeler etkili iletişim ve dinleme becerilerini kullanarak grup içinde yaşanan bir çatışmayı çözümleme fırsatı bulmuşlardır.

Birçok kaynak, grup şiiri yazmanın katılımcılar arasındaki etkileşimi, güveni, bağlılığı, işbirliğini artırdığını ve biz duygusunun gelişmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Chavis, 2011; Gillispie, 2005; Golden, 2000; Mazza, 2014; Moskowitz, 2006). Katılımcıların hızlı bir şekilde şiirle psikolojik danışmaya uyum sağlamalarında, kendilerini rahatlıkla ifade etmelerinde, yaşadıkları duygulara odaklanarak birbirlerini kabul etmelerinde ve birbirlerine empatik tepkiler vermelerinde grup şiiri yazmanın önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Elde edilen nitel verilerde katılımcıların kullanmış oldukları ifadelerden yola çıkılarak, grup şiirine yaptıkları dize katkılarının ve akrostiş başta olmak üzere yazdıkları şiirlerin diğer üyeler tarafından beğenilmesinin kendilerini değerli hissetmelerini ve böylece özgüven geliştirmelerini sağladığı sonucuna ulaşılabilir. Şiirle psikolojik danışmanın katılımcıların özgüven geliştirmelerine yardımcı olduğu yönündeki bulgular Stainbrook'un (2011) görüşleri ile paralellik göstermektedir.

Şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencileri şiir etkinliklerinde önce zorlanmalarına karşı süreç ilerledikçe rahatlamış ve olumlu duygular yaşamışlardır. Bu bir yandan süreç ilerledikçe özgüven kazandıklarını gösterirken bir yandan da süreçten etkili bir şekilde yararlanmak için çaba harcamalarını sağlamış olabilir.

Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu (2009), etkileşim/karşılaşım grubu olarak da adlandırılabilecek psikolojik danışma gruplarının birden çok oturumdan oluştuğunu ve

üç ila altı ay arasında sürebileceğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri, Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu'nda oturum sayısının artırılmasının sürecin daha etkili olmasına katkı sağlayabileceğini ifade etmiştir. Başka bir üye ise Oturum Günlüğü'nde kendi duygularını fark etmenin başkalarının duygularını anlamaktan daha zor olduğunu belirtmiştir. Bu veriler, niceliksel analiz sonucunda şiirle psikolojik danışmanın duygu farkındalığı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunamamasına etki eden bir faktör olabilir.

Bu araştırmanın nitel bulguları, nicel araştırma yöntemlerinin eksikliğini de göz önüne sermiştir. Çünkü niteliksel bulgular, şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin, niceliksel açıdan test edilen denencelerin işaret ettiklerinin dışında farklı boyutlarda kazanım elde ettiğini göstermiştir. Bu sonuç aslında bir sürpriz değildir. Çünkü Furman'a (2006) göre, şiire dayalı yeni araştırma yöntem ve teknikleri kullanan şiir terapistlerinin niteliksel araştırmanın büyüleyici alanında liderler haline gelmeleri hiç de şaşırtıcı olmayacaktır.

# BÖLÜM VI

# SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan sonuçlar üzerinde durulmuş ve bu sonuçlardan yola çıkılarak gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

## 6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi deneysel olarak sınanmıştır.

Araştırmanın sonucunda şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli devam ettiği görülmüştür.

Ancak uygulanan deneysel müdahalenin üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte Oturum Günlüğü ve Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu ile toplanan nitel bulgular, şiirle psikolojik danışmaya katılan üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı boyutunda değişimler yaşadıklarını göstermiştir. Katılımcılar, kişisel yeterlilikler ve sosyal yeterlilikler boyutunda kazanım elde etmişlerdir. Kişisel yeterlilikler; duygu farkındalığı, kendini gerçekçi değerlendirme, özgüven, iyimserlik, kişisel gelişim ve kişisel bilinç sahibi olmayı içermektedir. Sosyal yeterlilikler ise empati ve kendini açma, etkili iletişim ve dinleme, işbirliği-bağlılık-güven, güvengenlik ve çatışma çözme gibi sosyal becerileri kapsamaktadır.

Bunlara ek olarak katılımcıların deneyim kazanmak ve şiire yönelik ilginin artması boyutunda da kazanım elde ettikleri görülmüştür.

Katılımcıların şiirle psikolojik danışmaya ilişkin görüşleri ve süreçte yaşadıkları duygular olumludur.

## 6.2. Öneriler

### 6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarına bakılarak;

1. Sanat terapisi uygulayacak çalışmacının hem sanatsal yeterliliğe hem de psikolojik yardım yeterliliğine sahip olması gerekmektedir. Şiirle psikolojik danışmanın daha geniş ve farklı gruplara uygulanabilmesi için şiirle psikolojik danışma süreci yönetme yeterliliğine sahip uzmanların yetiştirilmesine yönelik "şiirle psikolojik danışma grup yaşantı programı" oluşturulabilir.
2. Üniversite öğrencileri ile yürütülen şiirle psikolojik danışmanın farklı eğitim kademelerinde uygulanabilmesi için öğrencilerin yaş grubu ya da sınıf düzeyine göre düzenlemeler yapılarak ve deneysel araştırmalarla etkililiği test edilerek uygulama alanı genişletilebilir.
3. Gelişimsel ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları kapsamında özellikle de okulöncesi ve ilkokul öğretmenlerine, ebeveynlere ve akran gruplarına yönelik şiirle psikolojik danışma oturumları programlanabilir.
4. Bu araştırmada uygulanan şiirle psikolojik danışma yaklaşımında gerekli düzenlemeler yapılarak psikolojik yardım alanında çalışan ve çalışacak olan şiire yönelik ilgisi yüksek kişilere (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatrist) yönelik "eğitici nitelikte psikoeğitim programları" oluşturulup bu programların uygulanmasına yaygınlık kazandırılabilir.

### 6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada çalışmaya katılmak için başvuran ve çalışma grubuna alınan öğrenciler yoğun olarak Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümüne devam etmektedir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda şiirle psikolojik danışma çalışma grubu farklı bölümlerde öğrenimlerine devam eden ve birbirlerini daha önceden hiç tanımayan öğrencilerden oluşturulabilir.
2. Araştırma empati ve duygu farkındalığı düzeyi açısından belirli bir normal dağılım gösterdiği tespit edilen psikolojik açıdan normal bir grup yani

herhangi psikiyatrik bir tanı konmamış grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Şiirle psikolojik danışmanın, gerekli düzenlemeler ve uyarlamalar yapıldıktan sonra empati ve duygu farkındalığı açısından ortalamanın altında uç değerler alan ve belirli bir psikiyatrik tanı konmuş bir grup üzerinde uygulanarak bireylerin empati ve duygu farkındalığı düzeylerini geliştirmede etkili olup olmadığına bakılabilir.

3. Araştırmanın katılımcıları lisans öğrencilerinden seçilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda gerekli düzenlemeler yapılarak şiirle psikolojik danışmanın farklı düzeyde öğrenim gören öğrenci grupları üzerindeki etkisi test edilebilir.
4. Aynı zamanda, gelecekte yapılacak araştırmalarda, gerekli düzenlemeler yapılarak şiirle psikolojik danışmanın ebeveynler, çiftler ve ailelerden oluşan grupların empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi incelenebilir.
5. Bu araştırmada şiirle psikolojik danışma gruba uygulanmıştır. Bireysel psikolojik danışmada kullanılabilmesi için bu alanda uygulanabilirliğini inceleyen araştırmalar yapılabilir.
6. Bu araştırmada şiirle psikolojik danışmanın empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda şiirle psikolojik danışmanın farklı değişkenler (etkili iletişim ve dinleme, kişilerarası güven, güvengenlik, çatışma çözme, özgüven, özdeğerlendirme ve iyimserlik gibi) üzerindeki etkisi incelenebilir.
7. Şiirle psikolojik danışmanın, farklı kuramsal yaklaşımlara ya da belli kuramların bütünleştirilmesine dayalı ve daha yapılandırılmış bir süreci içeren programla bireylerin farklı kişisel ve sosyal yeterliliklerini geliştirmeye yönelik etkisi sınanabilir.
8. Bu araştırmada şiirle psikolojik danışma 2.5-3 saatlik oturumlar şeklinde 12 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda oturum süresinin kısaltılması ve oturum sayısının artırılmasıyla katılımcıların elde edecekleri kazanımlara etkisi incelenebilir.
9. Bu araştırma bir doktora çalışması olduğundan deney grubunda denek kaybı olmasının araştırmanın gerçekleştirilmesini engelleyici olacağı düşüncesiyle deney ve kontrol gruplarına 16 üye atanmıştır. Gelecekte yapılacak

araştırmalarda şiirle psikolojik danışmanın farklı değişkenler üzerindeki etkisi üye sayısı azaltılarak incelenebilir.

10. Gelecekte yapılacak araştırmalarda deney ve kontrol gruplarına ek olarak plasebo grubu da oluşturularak şiirle psikolojik danışmanın farklı değişkenler üzerindeki etkisi değerlendirilebilir. Böylece araştırmanın deneysel işlem geçerliliği açısından daha gerçekçi ve güçlü sonuçlar elde edilebilir.
11. Bu araştırmada şiirle psikolojik danışma süreci tamamlandıktan sonra izleme ölçümü, deneysel işlemin bitiminden on iki hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda belli bir periyot belirlenerek daha fazla sayıda izleme ölçümü yapılabilir. Böylelikle şiirle psikolojik danışmanın uzun süreli etkisine ilişkin daha sağlam kanıtlara ulaşılabilir.
12. Bu araştırmada niteliksel araştırma yöntemi kapsamında deney grubundaki katılımcılara yapılandırılmış Oturum Günlüğü dağıtılmış ve bu günlükleri doldurup, takip eden oturumda lidere teslim etmeleri istenmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda katılımcılara, kendilerini daha özgürce ifade edebilecekleri "Danışan Çalışma Defteri" verilebilir ve bu defteri oturumların tamamlanmasının ardından lidere teslim etmeleri istenebilir. Böylece danışanların kendilerini daha özgürce ifade etmeleri ve şiirle psikolojik danışmada oldukça önemli bir yeri olan günlük tutma alışkanlığı kazanmaları sağlanabilir.
13. Gelecekte yapılacak araştırmalarda şiirle psikolojik danışma sürecini ve bu süreç sonunda elde edilen kazanımların kalıcılığını değerlendirmeye yönelik detaylı bilgi toplamak amacıyla katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılabilir.
14. Araştırmada katılımcıların şiirle psikolojik danışma sürecine ilişkin değerlendirmeleri, yarı yapılandırılmış Şiirle Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu aracılığıyla niteliksel olarak elde edilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda şiirle psikolojik danışma sürecini ve bu süreç sonunda elde edilen kazanımların kalıcılığını değerlendirmeye yönelik standardize edilmiş bir ölçme aracı geliştirilebilir.

# KAYNAKÇA


Aadlandsvik, R. (2007). Education, poetry, and the process of growing old. *Educational Gerontology*, *33 (8)*, 665-678.

Abell, S. C. (1998). The use of poetry in play therapy: A logical integration. *The Arts in Psychotherapy*, *25 (1)*, 45-49.

Acar, N. V. (1995). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri.* Ankara: Yeni Doğuş.

Acar, N. V. (2012a). *İnsan ilişkileri: İletişim* (3. Basım). Ankara: Nobel Akademik.

Acar, N. V. (2012b). *Birey merkezli grupla psikolojik danışma: Süpervizyonlu oturum örnekleri*. Ankara: Nobel Akademik.

Adler, A. (1995). *Yaşama sanatı (4. Basım).* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.

Akgün, S., Araz, A. (2010). *Anlaşmazlıklarımızı çözebiliriz: çatışma çözme eğitim programı (1. Basım).* Ankara: Nobel.

Aladağ, M. (1998). *İnsan ilişkilerinin eğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını geliştirmeye etkisi.* Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Alıcı, E. (2010). *Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşayan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeylerine etkisi.* Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Altınay, D. (2007). *Psikodrama grup psikoterapisi: El kitabı* (3. Baskı). Ankara: Nobel.

Altınay, D. (2009). *Psikodrama: 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik* (8. Baskı). İstanbul: Sistem.

Bakhtin, M. (2001). *Karnavaldan romana*. (C. Soydemir, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.

Bakhtin, M. (2005). *Rabelais ve dünyası*. (Ç. Öztek, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (1992). *Bedenin dili* (10. Basım). İstanbul: Remzi.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* (3. Ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera.

Behramoğlu, A. (2008). *Yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var*. İstanbul: Tekin.

Berger, M. M. (1969). Poetry as therapy-and therapy as poetry. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 75-87). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Berne, E. (2001). *Hayat denen oyun*. (S. Sargut, Çev.). İstanbul: Kariyer.

Blumenfeld, E. R. (2010). Reflections on student journals and teaching about inequality. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (2)*, 101-106.

Bolton, G. (1999). *The therapeutic potential of creative writing: Writing myself*. London: Jessica Kingsley.

Bolton, G., Field, V., & Thompson, K. (Eds.). (2006). *Writing works: A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities*. London: Jessica Kingsley.

Borges, J. L. "Anlar". *http://www.siir.gen.tr/siir/j/jorge_luis_borges/anlar.htm*, Erişim tarihi: 06.06. 2015.

Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, *(38)*, 150-163.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneysel desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi*. (2. Baskı). Ankara: Pegem A.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (13. Baskı). Ankara: Pegem A.

Byron, L. (2012). *Don Juan*. (2. Baskı). (H. Köksel, Çev.). İstanbul: Yapı Kredi.

Capacchione, L. (2012). *Sanat terapisiyle iyileşmek: Resim çizerek ve yazı yazarak içinizdeki çocuk'la temasa geçin.* (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Carroll, M. R. ve Wiggins, J. D. (2010). *Grupla psikolojik danışmanın ögeleri: Kavramlar, ilkeler ve uygulamalar* (2. Baskı). (S. Doğan, I. Başaran, M. Aladağ, B. Yaka, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.

Chavis, G. G. (2011). *Poetry and story therapy: The healing power of creative expression*. London: Jessica Kingsley.

Chavis, G. G. (2013). Looking out and looking in: Journeys to self-awareness and empathy through creative juxtapositions. *Journal of Poetry Therapy*, *26 (3)*, 159-167.

Choi, A., Lee, M. S., Cheong, K., & Lee, J. (2009). Effects of group music intervention on behavioral and psychological symptoms in patients with dementia: A pilot-controlled trial. *International Journal of Neuroscience*, *(119)*, 471-481.

Cocking, A. & Astill, J. (2004). Using literature as a therapeutic tool with people with moderate and borderline learning disabilities in a forensic setting. *British Journal of Learning Disabilities*, *32 (1)*, 16-23.

Conlon, A. (2012). The use of poetry in reconciling unfinished business near end-of-life. *Journal of Poetry Therapy*, *28 (1)*, 1-20.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.

Croom, A. M. (2014). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (4)*, 215-238.

Cüceloğlu, D. (2001). *Yeniden insan insana (26. Basım).* İstanbul: Remzi.

Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkis*i. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Çekici, F. (2009). *Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilgili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi.* Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Çetinkaya, B. (2015). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde kendini açma. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* içind*e* (7. Baskı) (s. 136-156). Ankara: Pegem Akademi.

Çıplak, E. ve Atıcı, M. (2014). *Şiirle psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi.* Değerlendirilmek üzere sunulmuş makale taslağı.

Çıplak, E. ve Atıcı, M. (2015). *Psikolojik danışmanların psikolojik danışmada şiir kullanımına yönelik görüşleri.* Yayınlanmamış makale taslağı.

Çoban, A. (2005). *Müzikterapi: Ruh sağlığı için müzikle tedavi*. İstanbul: Timaş.

Çoker, Ç. (2011). Özneler ötesi bir konuşmanın söylemsel analizi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, *(31)*, 119-131.

Damasio, A. R. (1999). *Descartes'ın yanılgısı: Duygu, akıl ve insan beyni (2. Basım).* (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık.

Demirbaş, H. (2009, Ekim). Psikolojik danışma sürecinde resimlerin dili. *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde düzenlenen atölye çalışması,* Seyhan Oteli, Adana.

Deshpande, A. (2010a). Recon mission: familiarizing veterans with their changed emotional landscape through poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (4)*, 239-251.

Deshpande, A. (2010b). Effectiveness of poetry therapy as an adjunct to self-psychology in clinical work older adults: a single case study. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (1)*, 1-11.

Dilekmen, M. (1999). *Grupla psikolojik danışmanın öğretmen adaylarının demokratik tutum ve empatik beceri düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2 (1-2), 155-190*.

Dökmen, Ü. (1997). *İletişim çatışmaları ve empati (5. Basım).* İstanbul: Sistem.

Dupont, F. (2001). *Edebiyatın yükselişi: Yunan sarhoşluğundan latin kitabına (1. Basım).* (N. Sevil, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.

Dwyer, D. (2000). *Interpersonal relationships.* London: Routledge.

Edgar, K. F., & Hazley, R. (1969). Validation of poetry therapy as a group therapy technique. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 111-123). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Ellis, A. (2008). *Kendinizi daha iyi hissedin*. (S. K. Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.

Ellis, A. ve Harper, R. A. (2010). *Akılcı yaşam klavuzu*. (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: HYB.

Engels, F. (1999). Ekonomik durum temeldir, ama… (Y. Fidancı, Çev.). K. Marx ve F. Engels, *Felsefe metinleri* içinde (s. 229-232). Ankara: Sol.

Erden İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, *(29)*, 39-64.

Ergün, M. ve Özsüer, S. (2006). Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *(2)*, 269-292.

Erinç, S. M. (2004). *Sanat psikolojisi'ne giriş (2. Baskı).* İstanbul: Ütopya.

Erkman-Akerson, F. (2010). *Edebiyat ve kuramlar (2. Baskı).* İstanbul: İthaki.

Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, *(26)*, 56-66.

Euripides. (2011). *Yaarıcılar.* (1. Baskı). (S. Sandalcı, Çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür.

Ewans III, F. B. (1996) *Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy*. USA: Routledge.

Farley, L. V. (2000). The use of poetry to enhance sixth-graders' empathy. Unpublished doctoral thesis, University of Wyoming.

Frank, E. (2005). *Treating bipolar disorder: A clinician's guide to interpersonal and social rhythm therapy.* New York: The Guilford.

Frank, E., & Levenson, J. C. (2014). *Kişilerarası psikoterapi*. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: OkuyanUs.

Freud, S. (1994a). *Psikanalize giriş dersleri*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki.

Freud, S. (1994b). *Psikanalize yeni giriş dersleri*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki.

Freud, S. (2000). *Bir yanılsamanın geleceği: Uygarlık ve hoşnutsuzlukları*. (A. Yardımlı, Çev.). İstanbul: İdea.

Freud, S. (2004). *Sanat ve sanatçılar üzerine.* (3. Baskı). (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Yapı Kredi.

Freud, S. (2009). *Haz ilkesinin ötesinde: Ben ve id. (2. Basım).* (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis.

Freud, S. (2012). *Grup psikolojisi ve ego analizi*. (B. Yücel, Çev.). Ankara: Alter.

Freud, S. (2014). *Mutlu olma ihtimalimiz*. (M. Fırat, Çev.). İstanbul: Zeplin.

Frisch, M. J., Franko, D. L., & Herzog, D. D. (2006). Arts-based therapies in the treatment of eating disorders. *Eating Disorders*, *(14)*, 131-142

Fromm, E. (1985). *İnsandaki yıkıcılığın kökenleri (2. Kitap), (1. Basım).* (Ş. Alpagut, Çev.). İstanbul: Payel.

Fromm, E. (1992). *Sevgi ve şiddetin kaynağı*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki.

Fromm, E. (1993). *İnsandaki yıkıcılığın kökenleri* (*1. Kitap), (2. Basım).* (Ş. Alpagut, Çev.). İstanbul: Payel.

Fromm, E. (1996). *Kendini savunan insan: Ahlak felsefesinin psikolojisine ilişkin bir araştırma* (5. Basım). (N. Arat, Çev.). İstanbul: Say.

Furman, R. (2005). Using poetry and written exercises to teach empathy. *Journal of Poetry Therapy*, *18 (2)*, 103-110.

Furman, R. (2006). Poetry as research: Advancing scholarship and the development of poetry therapy as a profession. *Journal of Poetry Therapy*, *19 (3)*, 133-145.

Furman, R. (2012). A poetry group for cognitively impaired older adults: a brief report. *Journal of Poetry Therapy*, *25 (3)*, 173-178.

Furman, R., & Collins, K. (2005). Guidelines for responding to clients spontaneously presenting their poetry in therapy. *Families in Society: The Journal of Social Services*, *86 (4)*, 573-579.

Furman, R., Langer, C. L., & Taylor, D. B. (2010). Analyzing narratives through poetic forms and structures in gerontology: Applying new tools in qualitative research. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (2)*, 61-71.

Gair, S. (2012). Haiku as a creative writing approach to explore empathy with social work students: A classroom-based inquiry. *Journal of Poetry Therapy*, *25 (2)*, 69-82.

Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası (7. Basım).* İstanbul: Remzi.

Gençöz, F. (2007). *Psinema.* Ankara: HYB.

Gillispie, C. (2005). The use of collaborative poetry as a method of deepening interpersonal communication among adolescent girls. *Journal of Poetry Therapy*, *18 (4)*, 221-231.

Golden, K. M. (2000). The use of collaborative writing to enhance cohesion in poetry therapy groups. *Journal of Poetry Therapy*, *13 (3)*, 125-138.

Goleman, D. (1998). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir (3. Baskı).* (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.

Gooding, L. F. (2008). Finding your iner voice through song: reaching adolescents with techniques common to poetry therapy and music therapy. *Journal of Poetry Therapy*, *21 (4)*, 219-229.

Gorelick, K. (2005). Poetry therapy. In C. A. Malchiodi, (Ed.), *Expressive therapies* (pp. 117-140). New York: Guilford.

Greenwald, H. (1969). Poetry as communication in psychotherapy. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 142-154). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *5 (1)*, 134-153.

Gürüz, D. ve Eğinli, A. T. (2010). *İletişim becerileri: Anlamak, anlatmak, anlaşmak.* (2. Basım). Ankara: Nobel.

Gürüz, D. ve Eğinli, A. T. (2011). *Kişilerarası iletişim: Bilgiler, etkiler, engeller.* (2. Basım). Ankara: Nobel Akademik.

Harper, E. (2010). *Bibliotherapy intervention exposure and level of emotional awareness among student with emotional and behavioral disorders.* Unpublished doctoral thesis, Cleveland State University.

Hedges, D. (2013). *Poetry, therapy and emotional life.* London: Radcliffe.

Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. (D. M. Siyez, Çev. Ed.) Ankara: Mentis.

Hoffman, L. (2014). The therapist's use of poetry in therapy: Deepening relationship and understanding through creativity. In M. Heery, (Ed.), *Unearthing the moment: Mindful aplications of existential-humanistic and transpersonal psychotherapy* (pp. 208-221). Petaluma, CA: Tonglen.

Hovardaoğlu, S. (1995). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, *3 (1-2)*, 7-12.

Huxley, A. (2001). *Algı kapıları: Cennet ve cehennem.* (1. Basım). (M. F. İmre, Çev.). Ankara: İmge.

Ingram, M. A. (2000). *Shelling beans: The use of sociocultural poetry to assist pre-service teachers and counselor develop empathic understanding of cultural differences.* http://files.eric.ed.gov.sci-hub.org/fulltext/ED450326.pdf, Erişim tarihi: 06.06. 2015.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık açısından incelenmesi.* Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Jacob, E., & Schimmel, C. (2013). *Etki terapisi*. (Ç. D. Çelebi, E. İ. Gazioğlu, F. E. Molu, S. M. Yılmaz, M. Otrar, M. Yüksel, A. N. Canel, S. Kardaş, Çev.). İstanbul: Pinhan.

Jung, C. G. (1994). *Bilinç ve bilinçaltının işlevi.* (2. Basım). (E. Büyükinal, Çev.). İstanbul: Say.

Jung, C. G. (2005). *Dört arketip.* (2. Basım). (Z. A. Yılmazer, Çev.). İstanbul: Metis.

Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji.* (2. Basım). (E. Gürol, Çev.). İstanbul: Payel.

Kalaycı, Ş. (Ed.) (2010). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (5. Baskı). Ankara: Asil.

Kant, I. (1995). *Yargı yetisinin eleştirisi*. (A. Yardımlı, Çev.) İstanbul: İdea.

Kar, Ö. (2011). *Heykel ve sanat terapisi.* Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Karkou, V., & Glasman, J. (2004). Arts, education and society: The role of the arts in promoting the emotional wellbeing and social inclusion of young people. *Support for Learning*, *19 (2)*, 57-65.

Keser Özcan, N., Bilgin, H., & Eracar, N. (2011). The use of expressive methods for developing empathic skills. *Mental Health Nursing*, *(32)*, 131-136.

Kırlangıç Şimşek, B. (2000). *Psikodramada şiiri temel alan bir yaklaşım ile şiirin rol gelişimine, rol örüntülerine ve grup sürecine etkileri.* Psikodrama terapistlik tezi, Grup Psikoterapileri Derneği Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü, Ankara.

Kim, J., Wigram, T., & Gold, C. (2008). The effects of improvisational music therapy on joint attention behaviors in autistic children: A randomized controlled study. *Journal of Autism and Development Disorder*, *(38)*, 1758-1766.

Kobak, D. (1969). Poetry therapy in a "600" school and in a counseling center. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 180-187). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Kobin, C., & Tyson, E. (2006). Thematic analysis of hip-hop music: Can hip-hop in therapy facilitate empathic connections when working with clients in urban settings?. *The Arts in Psychotherapy*, *(33)*, 343-356.

Körlin, D., Nybäck, H., & Goldberg, F. S. (2000). Creative art gropus in psychiatric care: Development and evaluation of a therapeutic alternative. *Nord J. Psychiatry*, *54 (5)*, 333-340.

Kreuter, E. A. (2005). Transformation through poetic awareness of the inner pain of the prisoner. *Journal of Poetry Therapy*, *18 (2)*, 97-101.

Lantz, J. (1997). Poetry in existential psychotherapy with couples and families. *Contemporary Family Therapy*, *19 (3)*, 371-381.

Leedy, J. J. (1969). Principles of poetry therapy. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 67-74). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Lemma, A., Target, M., & Fonagy, P. (2011). *Brief dynamic interpersonal therapy: A clinician's guide*. New York: Oxford University.

Lerner, A. (1976). A look at poetry therapy. *Art Psychotherapy*, *3*, i-ii.

Levine, S. K. (2005). The philosophy of expressive arts therapy: poiesis a response to the world. In *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy* (pp.15-74). London: Jessica Kingsley.

Levy, I., & Keum, B. T. (2014). Hip-hop emotional exploration in men. *Journal of Poetry Therapy*, *27 (4)*, 217-223.

Luber, R. F. (1978). Recurrent spontaneous themes in group poetry therapy. *Art Psychotherapy*, *5*, 55-60.

Maclagan, D. (2001). *Psychological aesthetics: Painting, feeling and making sense*. London: Jessica Kingsley.

Madden, C., & Bloom T. (2004). Creativity, health and arts advocacy. *International Journal of Cultural Policy*, *10 (2)*, 133-156.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi.* (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı.

May R. (1998). *Yaratma cesareti (6. Basım).* (A. Oysal, Çev.). İstanbul: Metis.

May R. (2012). *Varoluşun keşfi*. (A. Babacan, Çev.). İstanbul: OkuyanUs.

May R. (2013). *Kendini arayan insan*. (K. Işık, Çev.). İstanbul: OkuyanUs.

Mazza, N. (2003). *Poetry therapy: theory and practice.* New York: Brunner-Routledge.

Mazza, N. (2014). *Şiir terapi: Teori ve pratik.* (E. Çıplak, Çev.) İstanbul: OkuyanUs.

McArdle, S., & Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: Expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *(8)*, 517-524.

McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, *25 (1)*, 23-38.

Mckay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2012). *İletişim becerileri*. (Ö. Gelbal, Çev.) Ankara: HYB.

Morrison, M. R. (1969). Poetry therapy with disturbed adolescent. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 88-103). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Moskowitz, C. (2006). Grup poem: The making of a group. In G. Bolton, V. Field, & K. Thompson, (Eds.), *Writing works: A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities* (pp. 51-53). London: Jessica Kingsley.

Mountain, V. (2007). Educational contexts for the development of children's spirituality: Exploring the use of imagination. *International Journal of Children's Spirituality*, *12 (2)*, 191-205.

Naar, R. (2007). *Grup psikoterapisine ilk adım.* (2. Basım). (N. Hisli Şahin, Çev.). Ankara: İmge.

National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (n.d.) *What is poetry therapy*. Retrieved June 06, 2015, from http://poeticmedicine.org/about.poetrytherapy.html.

Nâzım Hikmet. (2007). *Bütün şiirleri*. İstanbul: Yapı Kredi.

Necatigil, B. (2000). *Şiirler*. İstanbul: Yapı Kredi.

Nietzsche, F. (1995). *Böyle buyurdu Zerdüşt*. (A. T. Oflazoğlu, Çev.). İstanbul: Cem.

Olson-McBride, L., & Page, T. F. (2012). Song to self: promoting a therapeutic dialogue with high-risk youths through poetry and popular music. *Social Work with Groups, 35 (2)*, 124-137.

Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Parker, R. S. (1969). Poetry as a therapeutic art. In J. J. Leedy, (Ed.), *Poetry therapy* (pp. 155-170). Philadelphia & Toronto: J. B. Lipprincott.

Pearson, M., & Wilson, H. (2009). *Using Expressive arts to work with mind, body and emotions: Theory and practice*. London: Jessica Kingsley.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experinces as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8 (3)*, 162-166.

Pennebaker, J. W. (2009). *İçinizi dökün: Duyguları dışavurmanın iyileştirici gücü*. (F. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB.

Phillips, J. (2010). Poetry as self-supervision for mental health professionals: The use of poetry to process and understand clinical work. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (3)*, 171-182.

Pritchard, J., & Sainsbury, E. (2004). *Can you read me?: Creative writing with child and adult victims of abuse*. London: Jessica Kingsley.

Reiter, S. (2010). Poets-behind-bars: A creative "righting" project to prisoners and poetry therapists-in-training. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (4)*, 215-238.

Rickett, C., Greive, C., & Gordon, J. (2011). Something to hang my life on: the health benefits of writing poetry for people with serious illnesses. *Australasian Psychiatry*, *19 (3)*, 265-268.

Robbins, J. M., & Pehrsson D-E. (2009). Anorexia nervosa: a synthesis of poetic and narrative therapies in the outpatient treatment of young adult women. *Journal of Mental Health*, *4 (3)*, 42-56.

Roberts, M. (2010). Emotional inteligence, empathyand the educative power of poetry: A Deleuzo-Guattarian perspective. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *17*, 236-241.

Roe, C., & Garland, A. (2011). The use of poetry in the construction of meaning in cognitive behavioural psychotherapy and mental health studies. *Mental Health Review Journal*, *16 (3)*, 93-101.

Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (F. Akkoyun, Çev.) *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *16 (1)*, 103-123.

Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları*. (H. Erbil, Çev.). Ankara: Doruk.

Rogers, C. R. (2012). *Kişi olmaya dair: Bir terapistin gözüyle psikoterapiye bakış (2. Baskı).* (A. Babacan, Çev.) İstanbul: OkuyanUs.

Rubin, J. A. (2010) *Introduction to art therapy*. USA: Routledge.

Sargent, L. (1979). Poetry in therapy. *Social Work*, *(March)*, 157-159.

Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Shafi, N. (2010). Poetry therapy and schizophrenia: clinical and neurological perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, *23 (2)*, 87-99.

Shapiro, J., Duke, A., Boker, J., & Ahearn, S. (2005). Just a spoonful of humanities makes the medicine go down: Introducing literature into a family medicine clerkship. *Medical Education*, *(39)*, 605-612.

Shapiro, J., Morrison, E. H., & Boker, J. R. (2004). Teaching empathy to first year medical students: Evaluation of an elective literature and medicine course. *Education for Health*, *17 (1)*, 73-84.

Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self help for strerr and trauma. *Session: Psychotherapy in Practice*, *59 (2)*, 227-235.

Spinoza, B. (2014). *Etika.* (5. Baskı). (H. Z. Ülken, Çev.). Ankara: Dost.

Stagol, B. (2006). Gregory Bateson at 100. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, *27 (3)*, 121-134.

Stainbrook, S. L. (2011). Interactive bibliotherapy: A case for implementation in the elementary classroom. *Journal of Poetry Therapy*, *24 (3)*, 187-194.

Strack, S. & Horowitz, L. M. (2011). Introduction. In L. M. Horowitz & S. Strack (Eds.), *Handbook of interpersonal psychology* (pp. 1-14) New Jersey: John Wiley & Sons.

Sullivan, H. S. (2011) *The interpersonal theory and psychiatry*. New York: Routledge.

Tarhan, R. U. (2000). *Kişilerarası ilişkiler eğitiminin öğretmenlerin iletişim becerileri ve öz farkındalıkları üzerindeki etkisi.* Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Taylı, A. (2015). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zeka. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* içinde (7. Baskı) (s. 222-247). Ankara: Pegem Akademi.

Tekdemir Yurtdaş, G. (2010). Sözce tekrarlarının kültürel anlamları. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, *30*, 33-51.

Thomas, B. St., & Johnson, P. (2004). Play: The lantern of hope. *Journal of Poetry Therapy*, *17 (2)*, 81-90.

Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, *25 (2)*, 83-93.

Tunç, A. (2007). *Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Türk Dil Kurumu. (2010). *Türkçe sözlük.* Ankara: Türk Dil Kurumu.

Üre, Ö., Sünbül, A. M. ve Bozgeyikli, H. (2000). Öğretmen adayı öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *(Özel Sayı)*, 143-149.

Wang, C-H., Lin, Y-J., Quo, Y-C., & Hong, S-S. (2013). Reading to relieve emotional difficulties. *Journal of Poetry Therapy*, *26 (4)*, 255-267.

White, I., Bull, S., & Beavis, M. (2008). Isobel's images-one women's experience of art therapy. *British Journal of Learning Disabilities*, *(37)*, 103-109.

Williams, T. O. (2012). *A therapeutic approach to teaching poetry: Individual development, psychology and social reparation*. New York: Palgrave Macmillan.

Vico, G. (2007). *Yeni bilim. (1. Basım).* (S. Önal, Çev.). Ankara: Doğu Batı.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. USA: Harvard University.

Yalom, I. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (A. Tangör, Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalcı.

Yalom, I. D. (2003). *Kısa süreli grup terapileri*. (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı.

Yavuzer, H. (2012). *Resimleriyle çocuk. (6. Baskı).* İstanbul: Remzi.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2009). *Kişilik kuramları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *(25)*, 139-146.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi: Terapistin rehberi*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera.

Yüksel, H. (2011). İletişimin tanımı ve temel bileşenleri. U. Demiray (Ed.), *Etkili iletişim* içinde (4. Baskı) (s. 2-43). Ankara: Pegem Akademi.

Zıllıoğlu, M. (1993). *İletişim nedir?* İstanbul: Cem.

# EKLER

## Ek 1
## KİŞİLERARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÖLÇEĞİ (KİBÖ)

Aşağıda kendimize ve diğer insanlara yönelik, algımızla, kişisel bakışımızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar tanımladığını düşünerek, size en uygun olanına çarpı (x) işareti koyunuz. Katkılarınız için teşekkürler…

| **Aşağıdaki ifadeler "SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR"** | **Tamamen tanımlıyor** | **Oldukça tanımlıyor** | **Kısmen tanımlıyor** | **Çok az tanımlıyor** | **Hiç tanımlamıyor** |
|---|---|---|---|---|---|
| İnsanların sözünde duracağına güvenirim. | | | | | |
| Kendimi iyi hissetmediğim zaman, bana ilgi ve şefkat gösterilmesinden hoşlanırım. | | | | | |
| Kendimi kolayca kaybedip öfkelenebilirim. | | | | | |
| İnsanların benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkiler. | | | | | |
| Kimseye kolay kolay güvenmem. | | | | | |

## Ek 2
## OTURUM GÜNLÜĞÜ

İsim Soyisim: Tarih:

1. Oturuma gelirken beklentilerin nelerdi?
2. Oturumda neler yaşadın?
3. Oturumda dikkatini olumlu ya da olumsuz en çok çeken şey neydi?
4. Oturumda en çok faydalandığın şey neydi?
5. Oturumda kendinde neler fark ettin?
6. Duygularını tanıma, anlama ve ifade etme konusunda neler yaşadın?
7. Başkalarının duygularını anlama ve ona ifade etme konusunda neler yaşadın?
8. Oturumdan neler götürüyorsun?

## Ek 3
## ŞİİRLE PSİKOLOJİK DANIŞMA DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili katılımcı,

Aşağıda, katılmış olduğunuz Şiirle Psikolojik Danışma uygulamasına ilişkin sorular yer almaktadır. Bu sorulara vereceğiniz cevaplar, tamamlamış olduğumuz çalışmanın değerlendirilmesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca, bundan sonraki Şiirle Psikolojik Danışma uygulamasının planlanması açısından da bizim için yol gösterici olacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuyup size en uygun şekilde cevaplayınız. Katkılarınız için çok teşekkür ederim.

1. 12 oturumluk Şiirle Psikolojik Danışma uygulamasına katılırken amaçlarınız nelerdi?
2. Bu amaçlarınıza ne kadar ulaştığınızı düşünüyorsunuz?
3. 12 oturumluk Şiirle Psikolojik Danışma sürecinde ne gibi değişimler yaşadınız?
4. Duygularınızı tanıma, anlama ve ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?
5. Duygularınızı tanıma, anlama ve ifade etme konusunda yaşadığınız değişimi değerlendirmek amacıyla 1 ile 10 arasında bir puan vermeniz istense, kaç puan verirsiniz?
6. Başkalarının duygularını anlama ve ona ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?
7. Başkalarının duygularını anlama ve ona ifade etme konusunda yaşadığınız değişimi değerlendirmek amacıyla 1 ile 10 arasında bir puan vermeniz istense, kaç puan verirsiniz?
8. Oturumlarda şiir kullanılması konusunda neler düşünüyorsunuz?
9. Grup şiiri yazma konusunda neler düşünüyorsunuz?
10. Bu çalışmaya yeniden katılacak olsanız farklı olarak nelerin yapılmasını istersiniz?

**Ek 4**

**ŞİİRLE PSİKOLOJİK DANIŞMA GRUP KURALLARI**

| |
|---|
| 1. **GÖNÜLLÜLÜK:** Grup oturumlarına kendi isteğinizle gelmeniz özellikle verim sağlayabilmeniz açısından çok önemlidir. |
| 2. **GİZLİLİK:** Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalır. Her ne kadar bu çalışma araştırma amacıyla yapılıyor olsa da rapor edilirken isimler yani kimlikleriniz gizli tutulacaktır. |
| 3. **DEVAMLILIK:** Grubun işlerliğinin olabilmesi ve sizin de grup çalışmalarından verim alabilmeniz açısından devamlılık çok önemlidir. Oturumlar birbirleriyle bağlantılı olarak devam ettiği için üyelerin devamlılığı çok önemlidir. Üyelerin çok zorunlu durumlar dışında (hastalık, yakın bir kişinin vefatı vb.) her oturuma katılmaları beklenmektedir. |
| 4. **DAKİKLİK:** Üyelerin oturumlara tam vaktinde gelmeleri beklenmektedir. Grup oturumlarına saatinde gelmeniz, geç kalmamanız programın aksamaması açısından çok önemlidir. |
| 5. **SAYGI DUYMA VE İSİMLE HİTAP ETME:** Üyelerin birbirlerine karşı saygılı olması ve aynı zamanda birbirlerine isimleriyle hitap etmeleri beklenmektedir. |
| 6. **FİZİKSEL YA DA SÖZEL SALDIRININ OLMAMASI:** Üyeler diğerlerine karşı fiziksel saldırıda bulunamaz. Hiçbir üyenin bir diğer üye tarafından aşağılanmasına, rencide edilmesine, alaya alınmasına izin verilmez. |
| 7. **İKİLİ DUYGUSAL YAKINLAŞMA:** Böyle bir durumda grup üyesi için grubun taşıdığı anlam değişmiş olacağından üyenin danışmanı bilgilendirmesi beklenir. |
| 8. **DİĞER ÜYELER HAKKINDA YORUMLAMA VE YARGIDA BULUNMA YERİNE KİŞİSEL PAYLAŞIMLARDA BULUNMA:** Grup üyelerinin konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşantılarından örnekler vermeye çaba göstermeleri beklenir. |
| 9. **GRUP DIŞI GÜNDEM VE BİREYSEL GÖRÜŞME:** Üyelerin, oturum dışında grup, grup üyeleri ya da danışmanlar ile ilgili görüşmeleri grup süreci açısından uygun değildir. Grup üyeleri, danışmandan grup oturumları dışında bireysel psikolojik yardım istemeleri halinde farklı bir psikolojik danışmana yönlendirilir. |
| 10. **GRUP DIŞARDAN KATILIMA KAPALIDIR:** Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez. |
| 11. **ŞİİR ETKİNLİKLERİNE KATILIM:** Grup üyelerinin istendiği zaman kendilerini yazarak ifade etmeye çaba göstermeleri beklenir. |
| 12. **EV ÖDEVLERİNİN YAPILMASI:** Üyelerin oturumlarda gösterilen uygulamaları gerçek hayata aktarabilmelerini sağlamak üzere verilen ev ödevlerini yaparak oturuma gelmeleri çalışmanın verimliliğini artıracaktır. Bu nedenle mutlaka bu maddeye uyulması gerekmektedir. Grup üyelerinin gruptan yarar sağlayabilmeleri için verilen ödevleri zamanında yapmaları ve oturumda paylaşmaları beklenmektedir. |
| Yukarda belirtilen kurallara bağlı kalacağıma SÖZ VERİYORUM.<br>Adı Soyadı: Tarih:<br>İmza: |

## Ek 5
## ŞİİRLE PSİKOLOJİK DANIŞMA OTURUMLARINDA YAZILMIŞ OLAN GRUP ŞİİRLERİ

**Neden Minder**

tomurcuklanıyor hayat kozalakların yeşil bağrında
üzümün sabrı ve buğdayın yanı başında.

mutluluk bulunabilir umulmadığı anda
belki bir çift sözde, belki güzel bir müzikte.

zor gibi geldi birlik olmak
fitili ateşlemek ne kolaymış oysa.

nasıl olur ne olur endişesi değil
nasıl daha güzel heyecanı yaşamak

kafamın üstünde bir bulut çizdim bugün
nasıl mı? parçalı bulutlu yahu.

geliyorum hazır mısın? biz olmaya var mısın?
haydi anlat kendini, kıralım sohbetin belini.
başlamak bitirmenin yarısıdır derler ya;
gerçekten de öyleymiş, önce isteyip sonra başlamak gerekiyormuş

bindik bir alamete gidiyoruz kıyamete
ben bu akşam ne yazacağım günlüğe.

insanlar gördüm bir çiçek misali koparmaya kıyamadım
ama koparsam papatya gibi güzel kokacaklardı, belki.

farklı renkler farklı insanlar
ferah bir nefes almak gibi.

mesafeler birden aşılabiliyormuş
sen ne kadar mesafeler aşmak istemesen de.

sevmeye devam ettikçe bizleri
akışına bırakmaya başladık sevgilerimizi.

ya kırsam kafayı durmak bilmeden
ya kaçırsam yusuf'u kaybetmemişken
bir minder birçok ihtimal
bir minder birlikte olmak aslen

birleştirmek, beraberlikse amaç;
tek bir adım yeter bize aynı zeminde.

biraz ürkek ama cesur olmaya büyük çaba
çokça merak, şüphe, öte yandan kendini yaslama.

ne de çok soru bıraktı şiirle terapi
küçük bir minder bizi taşıyabilecek mi?

tıpkı bu küçük minder gibi
birleştirebilecek mi bizi şiirle terapi?

18.10.2014

**Sır**

Sandıklar, geçmiş ayna görüntüleriyle sevişir beni
Siyah tüllerin altında olmalı muhakkak, güneşin yurdu.
Unutulmaya yüz tutmuş bir gizsin sen
Anlatmak, hissetmek ve yazmak istemediğim...
Zormuş dökebilmek içimizi farklı yüreklere
Zormuş anlatabilmek en derindeki sırlarımızı
Çözdük düğümü elbirliğiyle
Dökülen sırların hafifliğiyle

Ne kadar umurumda olabilir ki görünmek
Büyük harflerle yazılanlar birer süs
Küçük harflerle yazıp gizliden okuyorum kaidelerimi
Kar tanelerinin arasındaki yağmur damlaları gibi
Küçük, bir o kadar da büyük
İnsan bütün hatalarından ders alsa da
Hayat yeni hata yapmadan öğrenilmez
Karanlıklar bitsin diye içimizde
Bakmalı hayata farklı pencereden

Zordu anılar yumağını karıştırıp seçmek birini
Lakin tutunca herkes bir köşesinden çözülmeye başladı anılar
Kafamın içinde dönüp dolaşan bir karınca
Başta abartı biraz, zamanla anlatılası, azalan
Naftalin kokusu iyi geldi, yoo hiç de geç değil
Seni içeren masallarım anlatılacak kadar kısa değil
Duymuyorlar bu çığlığı, duymasınlar
Bu yankı kimsesiz, bu yankı kırık dökük...

01.11.2014

kalp açık deniz, koyu dengesiz, bi doğrulur, iki büklüm
gelen gelsin emrine amadeyiz.
taşıyabildiğin kadardır yaşamak
en keskin uçlar arasında
umutsuzluğu kaldıramıyor omuzlar, bu yüzden
yüreğine, yüreğine dikkat et...
çünkü kelebekler bir an değer kelebeğin alnına.

güneşle birlikte doğacaksın
gece gibi cesur olup meydan okuyacaksın
korkuya, karanlığa, hayata
ve onaramayacağın kalbi
asla kırmayacaksın...
içinin huzurla dolu olduğu günler olacak
mutluluğu hiç bitmeyecekmiş gibi yaşadığın anlar
bu hep böyle sürüp gidecekmiş hissine kapılırsın
fakat neden sonra
bir bilinemezlikte kaybolursun
yaşamak çok zor, dolu dolu yaşamak...
çok zor
şakalar yaptı hayat
kötü şakalar
yaşamak
duyumsayabilmektir en derininden tüm güzellikleri
görebilmektir gözün göremediğinin ötesini
bazen de akıtmaktır iki çift gözyaşını
kısacası yaşamak hissetmektir.
çinli ressam olmak mümkün değilse
rum ressam olurum
duvarı temizler beklerim
perdeler bir gün kalkar nasılsa.
**E. A., O. E., R. G., Z. B., B. İ., F. G. ve G. S.**

sesler, süsler, kayıplar, parçalar
çığlıklar, çılgınlıklar, bitmişlikler, yarım kalmışlıklar
unutulmuşluklar, bilinmezlikler, sessizlikler
doğumlar, ölümler, hayatlar ve bizler...
kaybolmaktansa sessizliğin sonsuzluğuyla
kalbinin sesini dinle, kulak ver ona
sadece pişman olma içinde kalanlarla
geriye dönüp, "keşkelerle" yaşama
siyah günün ardından
parlayan bir yıldız görebilmek koyu gecede
aynı gökyüzünde ama farklı yerlerde
kalabalıklar içinde kaybolsak
yoğunluklarda unutsak da kendimizi
bazen sıyrılıp, silkelenmeli insan
salıncak yalnızlığına boğmayacaksın kendini
sımsıkı sarılacaksın akıp giden zamana
çıtırdayacak sonbaharın yaprakları ayaklarının altında
ve aniden yağmurun kokusu hapsolacak içine
taşıdıkça dağılan bir su bu
içtikçe küstahlaşan seni
koklayınca saçlarını
ellerinin sıcaklığını batıran gözlerinde
işte balığın iğne ucunda çırpınışı
gark oluyor hayata...
**M. S., E. G., Y. K., İ. D. A., O. S. ve M. S. Y.**

trajikomediye hoş geldiniz
kulak ver, haykır ve yok ol
duygu dolu bir sandık misali
hüzünler, sevinçler ve vedalar
dağınık ama aynıydı anlatılanlar
her birimizin iç savaşıydı dile gelenler
konuşuldu vücut buldu
karalamaya kıyamadığım bir çelişki varlığın
bana bir hırka ör
ilmek ilmek umuttan bahseden
baharda kuşlar gibi geldin kondun dalıma
nesrin, kaybolmuş karanlığın uzak yıldızı
uzat ellerini düşüyorum düşlerimden
güneşe sırtını dönsen de aydınlığı seninledir
bayrak değilse de fidan
seviyorum süveyda tanrının kırgınlığıyla seni

## Ek 6
## ŞİİRLE PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE KULLANILAN ŞİİRLER

### Yaşadıklarımdan Öğrendiğim Bir Şey Var

Yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var:
Yaşadın mı, yoğunluğuna yaşayacaksın bir şeyi
Sevgilin bitkin kalmalı öpülmekten
Sen bitkin düşmelisin koklamaktan bir çiçeği

İnsan saatlerce bakabilir gökyüzüne
Denize saatlerce bakabilir, bir kuşa, bir çocuğa
Yaşamak yeryüzünde, onunla karışmaktır
Kopmaz kökler salmaktır oraya

Kucakladın mı sımsıkı kucaklayacaksın arkadaşını
Kavgaya tüm kaslarınla, gövdenle, tutkunla gireceksin
Ve uzandın mı bir kez sımsıcak kumlara
Bir kum tanesi gibi, bir yaprak gibi, bir taş gibi dinleneceksin

İnsan bütün güzel müzikleri dinlemeli alabildiğine
Hem de tüm benliği seslerle, ezgilerle dolarcasına

İnsan balıklama dalmalı içine hayatın
Bir kayadan zümrüt bir denize dalarcasına

Uzak ülkeler çekmeli seni, tanımadığın insanlar
Bütün kitapları okumak, bütün hayatları tanımak arzusuyla yanmalısın
Değişmemelisin hiç bir şeyle bir bardak su içmenin mutluluğunu
Fakat ne kadar sevinç varsa yaşamak özlemiyle dolmalısın

Ve kederi de yaşamalısın, namusluca, bütün benliğinle
Çünkü acılar da, sevinçler gibi olgunlaştırır insanı
Kanın karışmalı hayatın büyük dolaşımına

Dolaşmalı damarlarında hayatın sonsuz taze kanı
Yaşadıklarımdan öğrendiğim bir şey var:
Yaşadın mı büyük yaşayacaksın, ırmaklara,göğe,bütün evrene karışırcasına
Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır
Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana

**Ataol Behramoğlu**

**Sevgilerde**

Sevgileri yarınlara bıraktınız
Çekingen, tutuk, saygılı.
Bütün yakınlarınız
Sizi yanlış tanıdı.

Bitmeyen işler yüzünden
(Siz böyle olsun istemezdiniz)
Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi
Kalbinizi dolduran duygular
Kalbinizde kaldı.

Siz geniş zamanlar umuyordunuz
Çirkindi dar vakitlerde bir sevgiyi söylemek.
Yılların telâşlarda bu kadar çabuk
Geçeceği aklınıza gelmezdi.

Gizli bahçenizde
Açan çiçekler vardı,
Gecelerde ve yalnız.
Vermeye az buldunuz
Yahut vaktiniz olmadı.

**Behçet Necatigil**

**Anlar**

Eğer, yeniden başlayabilseydim yaşamaya,
İkincisinde, daha çok hata yapardım.
Kusursuz olmaya çalışmaz, sırtüstü yatardım.
Neşeli olurdum, ilkinde olmadığım kadar,
Çok az şeyi
Ciddiyetle yapardım.
Temizlik sorun bile olmazdı asla.
Daha çok riske girerdim.
Seyahat ederdim daha fazla.
Daha çok güneş doğuşu izler,
Daha çok dağa tırmanır, daha çok nehirde yüzerdim.
Görmediğim bir çok yere giderdim.
Dondurma yerdim doyasıya ve daha az bezelye.
Gerçek sorunlarım olurdu hayali olanların yerine.
Yaşamın her anını gerçek ve verimli kılan insanlardandım ben.
Yeniden başlayabilseydim eğer, yalnız mutlu anlarım olurdu.
Farkında mısınız bilmem. Yaşam budur zaten.
Anlar, sadece anlar. Siz de anı yaşayın.
Hiçbir yere yanında termometre, su, şemsiye ve paraşüt almadan,
Gitmeyen insanlardandım ben.
Yeniden başlayabilseydim eğer, hiçbir şey taşımazdım.
Eğer yeniden başlayabilseydim,
İlkbaharda pabuçlarımı fırlatır atardım.
Ve sonbahar bitene kadar yürürdüm çıplak ayaklarla.
Bilinmeyen yollar keşfeder, güneşin tadına varır,
Çocuklarla oynardım, bir şansım olsaydı eğer.
Ama işte 85'indeyim ve biliyorum...
Ölüyorum...

**Jorge Louis Borges**

**Don Kişot**

Ölümsüz gençliğin şövalyesi,
ellisinde uyup yüreğinde çarpan aklına
bir temmuz sabahı fethine çıktı
güzelin, doğrunun ve haklının:
Önünde mağrur, aptal devleriyle dünya,
altında mahzun ve kahraman Rosinant'ı.

Bilirim, hele bir düşmeye gör hasretin halisine,
hele bir de tam okka dört yüz dirhemse yürek,
yolu yok, Don Kişot'um benim, yolu yok,

yel değirmenleriyle dövüşülecek.

Haklısın, elbette senin Dulsinya'ndır dünyanın en güzel kadını,
elbette sen haykıracaksın bunu

bezirganların suratına,

ve alaşağı edecekler seni

bir temiz pataklayacaklar seni.

Fakat sen, yenilmez şövalyesi susuzluğumuzun,
sen, bir alev gibi yanmakta devam edeceksin

ağır, demir kabuğunun içinde

ve Dulsinya bir kat daha güzelleşecek.

**Nazım Hikmet**

## Ek 7
## ŞİİRLE PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE YAZILAN BİREYSEL ŞİİRLER

seninle konuşmaya ihtiyacım var
gitme uzaklara, dön bana
giden gemilerde olmasın gözlerin
bak ben buradayım demir attım sana
hicran dolu gözlerin
bahar varken kışa gitme
yaprakları beraber dökelim
seninle konuşmaya ihtiyacım var
**O. S.**

hani suskun durur ya
senin ismin olmadan her şey
hani bir çırpıda anlatmak istediğin halde
tutarsın ya, ellerin ve gözlerin haykırırcasına.
yok kırgın değilim,
bir söz söyle bana, senin lisanından
sen söyle, yargılamadan dinleyen, biri var
diğer türlü kurumuş bir çiçek ezilir avuçlarımda.
şimdi kelimeler darağacında,
duygular keskin.
rüzgar uğultulu, cümleler sabırsız
en iyi bildiğin ölüm budur belki de
onun sükunetinde, içinde mısralar kaynarcasına.
**G. S.**

seninle konuşmaya ihtiyacım var
vakti geldiğinde hiçbir sorgudan geçmeyen
yapraklar gibi, dökülmek istiyorum.
temizlik sorun bile olmaz asla
senin de dökeceeğin kırgınlıkların varsa
ya da iyisimi sadece konuşalım
yol soran bir yabancıyla konuştuğun gibi
**O. E.**

öğütlerin sana kalsın desem,
seninle konuşmaya ihtiyacım var
eşit, yargılanmadan,
imkanı yok, bilirim
sen de bilirsin ya,
yine de yolu yok mu
servilerce bir eşitliğin?
güneşin, suyun, yeşerttiklerince eşliğin?
özün?
**F. G.**

öğütlerin sana kalsın
seninle konuşmaya ihtiyacım var
eşit, yargılanmadan...
bu bazen sükutlarda buluşarak
bazen de gürültümüzde kaybolarak
kırılıp, parçalansak, dağılsak da her yana
dileğim; buluşabilmek zincirlerin koptuğu yerde.
fırtınalar kopuyor, ya da doğuyorsa güneş bahçene
ne fark eder?
gel birbirimizin sokaklarında kaybolup;
bulalım kendimizi...
**E. G.**

çırp üstündeki tozları
görünmeyen ama her yanını saran
"şey" dediğimiz, hepimizde farklı olan
unut herşeyi şimdi
seninle konuşmaya ihtiyacım var.
izi kalacak olan derin yaralarımızdan,
çarelerimizden, çaresizliklerimizden...
ha bir de hayatın trajikomedisinden...
**M. S.**

gümüş kâseden bir yudum baldıran
işte çıplak ellerim, kendi yazgısını kucaklamış
ancak yürünür bu uzun yolda
kağıtlarda ve ayna önlerinde
anımsanan ve unutulmuş yüzler
al yanaklı bir gözle taşı beni bahçene
kelebek olup kalırım dallarda
küfreden saç telleri dökülecek bir bir
diz dize duracağız seninle
**M. S. Y.**

öğütlerin sana kalsın bunun için gelmedim ben
seninle konuşmaya ihtiyacım var,
eşit, yargılanmadan... korkular hep var
söylersem gider mi, kalsa da içine siner mi?
şimdi olmaz, zamanı değil, daha var.
**E. A.**

yargılamasaydı sözlerin sözlerimi
ve duyabilseydim içimdeki hapsedilmişi
belki anlardın bendeki beni
**İ. D. A.**

doğru ya da yanlışı bilmek neyi fark ettirir.
sadece dans ediyoruz
bana güzel ya da çirkini anlatma
kavramlaşılmaya gerek yok
sadece ritim ve dans
olan tek şey bu.
**M. P.**

kendini anlatıyor herkes
susmadan, durmadan, düşünmeden
oysa bir an durabilse
anlasa beni, anlasa kendini
kendini anlatıyor herkes
çok biliyormuş gibi
ve yargılıyor hunharca
sadece dinlese keşke
**Y. K.**

## BENİ DİNLEDİĞİN ZAMAN…

beni dinlediğin zaman
sonbahar oluyor
dökülüyor yapraklar
anılar birikiyor gözlerinde
ve gözlerin masmavi gökyüzü oluyor
bakıp bakıp kaybolduğum
beni dinlemediğin zaman
kış oluyor
kar düşüyor günlere
üşütüyor ellerimi
donuyorum bakışlarından
ve ölüyorum kimsesizlikten
**Y. K.**

seni dinlediğin zaman kendimi dinliyorum
ipler yüzeye çıkıyor, tutuyorum.
bazen bir yığın zırva, cehaletin yaygısında.
sen beni dinleyince, yüzünü dönünce bana
sarlanan tatilden dönüyor.
sadakat ete kemiğe bürünüyor
biliniyor, nedir veçhe.
fakat, kendimi dinlemekten geliyorum, dedi yakup.
ah seni de dinleyebilsem
**F. G.**

yıl yıllardan 2014 günlerden cumartesi
güneş batmaya yakınken, yağmur yağmaya kararsız
sizlerle soluğu alırken buldum kendimi
merak ettim sizi bizi herkesi
duyabilecek miyim seslerinizi
görebilecek miyim renklerinizi
mutluluklarınızı, üzüntülerinizi, çaresizlikleri
ya da siz
benim bile kendimde göremediklerimi
söylediklerimi veya söyleyemediklerimi
bir rukiye olarak duyabilecek misiniz beni
beni dinlediğiniz zaman
ağzımızdan çıkanlar bir vücut bulabilecek mi
gülderen'in dediği gibi...
**R. G.**

sen bakma bana, gözlerimde tatsın platoniği
ben gözlerinde kaybolayım
sen dönünce dörtnala kaçıyor çünkü gözlerim
beni dinlediğin zaman, aslında dinleme
sadece anla derdimi,
ellerim nasıl terliyor, kalbim nasıl çarpıyor
gördüğün en korkak bakışlar olabilir bunlar,
en titrek kelimeler,
ama bitiyor zaten rüya dayan iki dakika daha
**O. S.**

beni dinlediğin zaman
çığlıklarım sessizliğe bürünür,
gecenin huzurunda bulurum kendimi
lakin duyulmuyor, işitilmiyorsam
karanlık gecelerime şimşekler çakar,
kaybolurum sessiz sokaklarda; sessizce...
bazen bir kuş, bazen bir bulut
bazen de bir çocuk anlar beni
etrafımdaki kalabalığa inat.
**E. G.**

anlatıyorum, anlıyor musun
gözlerin dinliyor sözlerin ona yoldaş
ya da bazen ben de anlatamıyorum
kelimeler albayım kelimeler bazı anlamlara gelmiyor...
**G. S.**

beni dinlediğin zaman
yalnız olduğun zaman
ihtiyaç duyduğun zaman
sevilmek istediğin zaman
birşeylerin hep yolunda gitmesini istediğin zaman
kendin istediğin zaman
zaman zamansa karşılıksız sevdiğin o ender zaman
**M. S.**

taşları duydum ben bir pencerede
seni dinlediğim zaman
ben br sustum, bir sustum
a...
dudaklar, yıllar geçiyor öptün mü?
bir hayatı en dokunulası
beni dinlediğin zaman
seni duyacaksın
tüten, tüten seni
**M. S. Y.**

beni dinlediğin zaman
tam da o zaman işte
gözlerinin koyusunda kayboluyorum
bu bir arayış gibi, kendimi bulmam gibi bir kayboluş
beni anladığını düşünüş gibi
ama sadece bir düşünceden ibaret
dinlemişsin lakin yeterince anlamamışsın
sanırım biraz da o sebepten
şimdilerde göğe bakmaya bile yüzün yok.
mademki anlamadığını sen de kabulleniyorsun
o zaman kaldırma başını
bakma gözlerime
ki ne ben göreyim o koyuluktaki pişmanlığı
ne de sen gör benim koyuluğumdaki kırılmışlığı
**Z. B.**

aynam olmanı isterdim
ama sen yansıtamayacak kadar bulutlusun
söylediğim şeyler senin bulutlarında kayboluyor
bulutlarınla hissetmeye çalışıyorsun
bu emeklemeden koşmayı istemeye benziyor
beni biraz dinlediğin zaman
yağmur yağmaya başlayacak
ve ben sende beni görmeye başlayacağım
**M. P.**

beni dinlediğin zaman
anlamak için dinle
anlatmak için dinle
en derinini, en mavisini
keşfetmek için dinle
benim yağmuru dinlediğim gibi değil
gecenin gündüzü dinlediği gibi dinle
**B. İ.**

dinlemek huzur verir bana
bazen kendimi, bazen seni
ılık bir rüzgar eser içimde
savurur içimdekileri oradan oraya
sen beni dinlediğin zaman
**İ. D. A.**

yüreğimin suları durulur
şafak söker topraklarımda sen dinleyince
gönlüm demini alır o vakit
yeniden doğarım (sen dinleyince)
sevincim de tebessüm eder beni dinlediğin zaman
**O. E.**

beni dinlediğin zaman öter bülbüller açar gonca güller
güz gider gelir bahar bahçeler
gir en derinime gözlerim konuk etsin seni
işte o zaman şen şakrak çocuklar
arka bahçemde sıralanırlar
**E. A.**

## AKROSTİŞLER

Mutluluğun var mıdır ki bir tarifi
Unutmak gerekir bazen maziyi
Tersine akmalı belki de hayatın
Laleler gibi rengarenk bakabilmeli
Umut dolu, sevgi dolu, aşk dolu
**B. İ.**

Halimi anlatmak istedikçe düşüyor aklıma yapraklar
Umutlanıyorum sonbaharın şu günlerinde
Zor gelmiyor yaşamayı başarmak
Uçsuz bucaksız akıp giden zamanda
Rahat ve mutlu hissettiriyor notalar
**Y. K.**

Artık hayatımda var mısın, ait misin bişeylere, bir yerlere
Şarkılarda, sözlerde, şiirlerde, bende, bizde, burda
Kimsesizliğimizde, yalnızlığımızda, hissizliğimizde, herşeyimde
**M. S.**

Merak etme görebiliyorum seni
En derinini
Rengin herşeyi söylüyor
Herşeyi anlatmak zor geliyor biliyorum
Ama anlatmana gerek yok zaten anlıyorum
Mavine bakınca herşey netleşiyor
Eğer tekrar dans edecek olursak
Tüm güzel şarkılar bu sefer bizim için çalınsın
**M. P.**

Hüzün ki en çok yakışandır bize,
Ümitsiz, karamsar ve yorgun Ruhlarımız
Zannetmeyin iyiler, mutlular, dilimizde bir yama onlar
Üzülmek değl bu, hep bununla yaşadık
Ne sevinç ne öfke ne de korku var şimdi.
**G. S.**

Mazide bırakmalı herşeyi
Ulaşmak için mutluluğa
Tuzaklar kursa da hayat
Lafını etmeye değmez
Unut, at bir kenara.
**İ. D. A.**

Her dem, sızıntı gider dibine, alır bir uzun yol
Üflemekle beklenir, camların ardında, o yurda duyulan hasret
Zaman bir dolunay, hilalle sevişmesi onu düşlediğim geceler
Ümit sen burda kaleme bulaş
Nasıl da biter kalem, Ah bitmezsin sen nasıl da
**M. S. Y.**

Derin ve karanlık kuyulara ışık tuttum önce
"Umut vardır" nidalarının peşini bir an olsun bırakmadan, hepsi
Yaşamak fiilini yaşanabilir kılacak bir kıpırtı
Görebilmek için
Umursamadım bazı insanları bu yolda
Sanıyorum ki olması gereken de bu.
Anların içinde kendi anımı bulmak için
Lakin yaşamayı unutmadan.
**O. E.**

Üşenirsin sorgulamaya
Zaten bilirsin hiçbir şeyden emin olamayacağını
Gelsin görelim dersin
Üç vakte kadar bana birşeyler var
Netice de Hatice de benim için.
**E. A.**

Meğer ne kadar güzelleşebiliyormuş hayat
Uykudan uyanıp alınabilince o tat
Terk edince karamsarlık içini
Limanın başkası değil kendin olduğunu anlayınca
Uzun uzun düşünüp kendini yemiyorsun hunharca
**O. S.**

Üzüntü sen
Zamansız zamanlı çoğu zaman
Geldin bana ansızın
Ürküttün, incittin, kırdın, sarstın fakat
Neşeyi öğrenmezdim ama sen olmasaydın
**R. G.**

Yitik bir ilgi, uğraşıp durduğum
Ani bir serüvenle gelen
Bazen hiç uğramayan
Ancak o zaman aranan
"Neler ki yaşamak sözünü asi kılan?"
Cevabını bilsem de soru daha lezzetli bazen
Israrlı bir mağlubiyet, beni zorlayan.
**F. G.**

Üşüyen bir kuş ya da bir çocuk
Zengin ya da fakir bir çocuk
Güzel ya da çirkin bir çocuk
Üzülen bir çocuk, üzer hemen beni
Nedendir bu üzmek üzülmek? Bilinmez...
**E. G.**

Sebepsiz yere hüzünler yaşıyorum bazen
Eşiğinde bir mutluluğun, hemen ardı sıra
Varmak; olmasını istediğim bir hayale doğru
İnsanlar geliyor aklıma sonra, tebessümler.
Ne kadar da şanslı olduğumu hissediyorum
Çünkü içten bir gülümseyişleri bahar oluyor ruhuma.
**Z. B.**

**Ek 8**

**FOTOĞRAFLAR**









# ÖZGEÇMİŞ

## KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:** Ersun Çıplak
**Doğum Yeri ve Yılı:** Adana, 1976
**e-mail:** ersunciplak@gmail.com

## ÖĞRENİM DURUMU

| | |
|---|---|
| **1999 - 2004** | Yüksek Lisans – Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana |
| **1995 – 1999** | Lisans – Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana |

## İŞ DURUMU

| | |
|---|---|
| **2008 – Halen** | Karayazı Edebiyat Dergisi, Editör, Adana |
| **2003 Eylül – Halen** | Sıtkı Kulak Ortaokulu, Psikolojik Danışman, Adana |
| **1999 Ekim – 2003 Eylül** | Necmiye Coşkuntuncel İlköğretim Okulu, Adana |

## YAYINLANMIŞ ESERLERİ

**2014** Kolektif. *Yüzyıllık Perde*, İstanbul: Alakarga.

**2014** Mazza, N. *Şiir Terapi*. (E. Çıplak, Çev.) İstanbul: OkuyanUs.

**2014** *Minima Poetika: Günümüz Türk Şiirinde Ötesini Söylemek*. İstanbul: Dedalus.

**2013** *Fatih Terim: Futbolun Devleri*. İstanbul: Çizmeli Kedi.

**2012** Kolektif. *Öteki Poetika: Bayrıl Şiiri Üzerine Yazılar.* İstanbul: Mühür.

**2009** *Eksik Emanet.* Adana: Karahan/Karayazı.

**2007** Kolektif. *Bir Şiirin Söylediği 2*. İzmir: Mayıs.

**2007** Kolektif. *Edebiyatın Penceresinden Bursa: Ahmet Hamdi Tanpınar Anısına 2006*. İstanbul: Osman Gazi Belediyesi

**2005** Kolektif. *Necmi Zekâ Şiiri: "Yavru Aslandan Konu Komşu'ya"*. İstanbul: Yom.

**2005** Kolektif. *Şiirin Kıyı Dili: Homeros İnceleme Ödülü 2005*. İzmir: Karşıyaka Belediyesi Şiir Atölyesi.

## ÖDÜLLERİ

**2010** Arkadaş Z. Özger Şiir Ödülü İlk Kitap Özel Ödülü, *Eksik Emanet*, (Birincilik)

**2007** Arkadaş Z. Özger Şiir Ödülü Bir Şiiri İnceleme Ödülü, "Turgut Uyar'ı 'Kan Uyku'dan Uyandırma Denemesi" (Birincilik)

**2007** Homeros Ödülleri Attila İlhan Şiir Ödülü, *Eksik Emanet*, (Birincilik)

**2006** Ahmet Hamdi Tanpınar Ödülü, "Edebiyat ve Bursa", (İkincilik)

**2005** Homeros İnceleme Ödülü, **"**Hilmi Yavuz'un 'Çöl, Yollar ve Hırka'sı" (İkincilik)