folklor/edebiyat, cilt:19, sayı:74, 2013/2

Psikolojik Danışma Sürecinde

"KENDİNİ KABUL" VE "SAVUNUCU DAVRANIŞ" KAVRAMLARININ FELSEFİ VE, PSİKOLOJİK BOYUTLARI

Gürsen Topses*

Aşağıda çok çeşitli boyutlarıyla araştırma ve inceleme konusu yapılacak olan "kendini kabul" ve "savunucu davranış" kavramları, iletişim psikolojisiyle, psikolojik danışma süreçlerinin en önemli kavramları olma niteliğini taşırlar.

Felsefi Boyutlar

Kendini kabul (self-acceptance), özellikle existantialist felsefeden kaynak ve esin alan varoluşçu ve hümanisttik (insancıl) psikologlar, uyumlu,-uyumsuz, normal ve anormal davranış ölçütlerinden biri olarak kabul ettikleri bir kavramdır. Kendini kabul, hümanistik psikoloji kuramının başat temsilcileri olan, C.Rogers ve Maslow'un temsil ettikleri insancıl psikoloji içinde ve "kendini gerçekleştirmiş insan" davranışları belirleme ölçütleri arasında önemli ve özgün bir yer alır. Dahası, psikoterapinin ve psikolojik danışma süreçlerinin sağaltım süreciyle ilgili, temel kavramlarından biri olarak da önemli bir değer kazanır.

* Yard.Doç.Dr. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Kendini kabul (self-acceptance) "Kişinin, suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da öğünme duygularına kapılmadan kendini tüm yönleriyle olumlu olumsuz olarak kabul etmesi" şeklinde tanımlanır (Kılıçlı, 1985). Kendini kabul bu anlamıyla, kişinin kendine saygı (self-esteem) ve kendine güven (self-confidence) kavramlarıyla da yakından ilişkilidir. Kendini gerçekçi olarak kabul ediş, tüm bu nitelikleri kapsayıcı bir nitelik taşır. Kendini kabulde, kendini her yönüyle, olumlu ve olumsuz nitelikleriyle kabul ederek ve kendini gerçekçi olarak keşfederek kendine güvenme ve saygı söz konusudur. Bu anlamıyla kendini gerçekçi olarak algılamak ve öyle sevmek, dahası kendisiyle barışık olma niteliği baskındır. Dahası, kendini kabul, kendini gerçekleştirme sürecinin ön koşulları niteliğindedir.

Kendine güven ve saygı, kendini kabul etmenin kapsamında, iki temel nitelik olarak görülmektedir (Coopersmith; 1967. Akt. Kılışçı; 1987) Kendini kabul kavramının içinde ayrıca kişinin problem çözme yeterliliklerinin gelişmişliği, gerçekçi bir saygı ve yine gerçekçi bir öz güven niteliği vardır.

Kendini kabul davranışı aynı zamanda, başkalarını da önyargısız, yargısız ve eleştirisiz kabul etme tutum ve davranışı içerir. Her iki tutum ve davranış ise, birbirlerini etkileyen ve besleyen süreçlerdir. Bu konuda yapılan araştırmalar kişinin kendini kabul edişiyle, başkalarını kabul etmesi arasında. 71 düzeyinde bir ilgileşim (korelasyon) katsayısı belirlenmiştir. (Sherer, 1949; Akt: Kılışçı, 1987)).

Kendini kabul davranışının birkaç boyutu ise, ideal ve gerçek benlik arasındaki fark düzeyinde belirlenmesidir. Başka deyişle, kişinin gerçek benlikten uzaklaşarak, ideal benliğini yaşamı boyunca ulaşamayacağı hedeflere yönelik olarak belirlemesi, kendini kabul düzeyiyle yakından ilişkilidir. İdeal benliğin, gerçek benlikten çok uzak hedefleri içermesi, kişinin kendini gerçekçi olarak kabul edişini engelleyebilmektedir.

Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramında Kendini Kabul

Kendini kabul, Rogers ve Maslow kuramlarından yararlanarak Shostrom'un geliştirdiği, kişinin kendini gerçekleştirme düzeyini amaçlayan, ancak "kendini değerlendirme" (Personel Orientation İnventory) adını taşıyan 150 maddelik "kendini gerçekleştirme" ölçeğinin içerik maddelerinde, kendini kabul davranışıyla eş anlamlı ya da çok yakın ilişkili maddeler bulunmaktadır. Yaşantılara açık olan insan, yaşadığı, hissettiği duyguların ayırdında olur, onları savunmasız olarak kabul eder. Kişiye acı verici, tehdit edici olsalar da, onlarla yüzleşebilecek yeterliliği ve cesareti vardır. Örneğin "yaşantılara açık olma" davranışı, yaşam içinde iç ve dış uyarıcıları çarpıtmadan, gerçekçi olarak algılayabilme niteliğiyle açıklanır. Kişinin kendini gerçekçi olarak algılayabilme düzeyi, " kendini kabul" kavramıyla yakından ilgilidir.

Rogers'a göre "kendilerine yeterli olma niteliği, bir diğer kendini gerçekleştirmiş insan niteliği olarak kabul edilir. Bu kişiler, çeşitli engellenmeler ve zorlanmalar karşısında soğukkanlı ve dirençli davranabilir, problem çözebilme yeterlilikleriyle, zorluklara baş edebilmek gücü kazanabilirler. Aynı zamanda desteği içten alma niteliklerinin gelişmişliği, öz güvenli ve daha özerk bir kişiliğin baskın olmasının göstergeleri olarak gösterilir. Varoluşsal bir yaşam sürme ve organizmaya daha çok güvenme gibi nitelikler; yaşanılan anı açık yüreklilikle, savunmasız olarak kendiliğinden doğal bir yaşam duyarlığı içinde yaşayabilmek ve kendi or-

ganizmasının yeterliliklerini gerçekçi olarak tanıyabilen, kararlarını ve seçimlerini gerçekçi olarak bu yeterliliklere uygun olarak yapabilen bir kişi olarak yapan kişiler olarak tanımlanır.

A.Maslow'un araştırmalara dayalı olarak geliştirdiği "kendini gerçekleştirmiş insan" tipolojisi içinde yer alan; "kendini, başkalarını, doğayı kabul etme" niteliğinde psikolojik sağlığı yerinde olan insanın, kendini ve başkalarını gerçekçi olarak kabul etme özelliği vardır. Sağlıklı insanın gerçeği tam ve doğru olarak algılama yeterliliği gelişmiştir. Kendini olumlu olumsuz özellikleriyle kabul eder, yaptığı yanlışlar yüzünden aşırı ölçüde suçluluk duyguları içinde olmaz. Doğal, biyolojik özelliklerini kabul eder kendinden utanmaz.

Existantialist Psikolojik Danışma Kuramında Yabancılaşma ve Kendini Kabul

Varoluşçu (existantialist) felsefe, insanın yabancılaşmasını, kendine, başkalarına ve topluma yabancılaşma duygusuna açıklama getirirken "dasein" kavramını üretir. Dasein, öznenin bir var olan olarak orada olması, kendi farkındalığı içinde "kendisi" olması anlamına gelir. Dasein, aynı zamanda kişinin kendisiyle bütünleşmesidir, bir başka açıdan kendini kabul edişidir. İnsanın kendi varlığıyla yüzleşebilmesi, kendisiyle gerçekçi olarak bağlantı ve iletişim kurabilmesidir. Varoluşçu felsefeye göre, insanın "burada oluşu" '(Dasein) ile henüz "existenz"(varoluş) oluşmaz ama insanın içinde yaşadığı bireysel çekirdekle insanın kendisi olma, bütünlenme süreci içinde gerçekleşebilir. İnsanın "kendisi" olması bu sürecin sonunda başarılabilir.

Max Scheler, insanın kendisiyle hesaplaşarak, mutlak bir varlığın, mutlak bir değerinin yerine geçen kendisindeki "put"un bilincine varmalı ve onu parçalamalıdır" yargısını verirken insanın kendisiyle yüzleşme cesareti kazanmasının önemini öne çıkartır (Akarsu, 1979)

Varoluşçu filozof Heidegger, içinde yaşanılan dünyayı, insana yabancı bir dünya olarak algılar. Yabancı ve neredeyse düşman olarak, insan, korunmasız, yurtsuz, barksızdır, bilinmeyen bir güçle fırlatılıp atılmış gibidir. Bu durum ise, yoğun bir iç daralmasının da nedenidir, kaygıdır, bunaltıdır. Ama kaygı, insanın kendi varoluşunu kendisinin yakalayabilmesinin, bütünlenebilmesinin itici gücünü taşır aynı zamanda. (Akarsu, 1994).

Böylece, felsefi ve psikolojik boyutları kapsamında kendini kabul etme, kişinin yabancılaşmadan kurtulup kendi bütünlüğüne ulaşıp, kendi gerçekliğini kabul edişi anlamına gelir. Kendi gerçekliğini kabul ediş ise, özünü gerçekleştirmenin, kendini gerçekleştirmenin ön koşulu olur. Varoluşçu felsefe, kendini kabul edişle başlayan süreci "bunaltı" (anksiyete) kavramıyla adlandırır. Ancak bunaltı, kişiye sorumluluk davranışı da yükler, kişinin kendi özünü oluşmasında güdümleyici bir güç olur.

J.Paul Sartre'a göre kendini aldatma, dürüstlüğün, kendine olan sadakatin, kendini başka türlü göstermeye kalkmadan gerçekten ne ise öyle olmaya hazır olmanın karşıtıdır. Kendimizi neden aldatırız? Çünkü yaşam bizi bunu yapmaya zorlar. Aslında yaşam bu anlamda bir tiyatrodur. Herkes kendi rolünü oynamaktadır. Ama hiç kimse oynadığı rolü gerçekten yaşamak durumunda ya da o rolün içinde, kendi olmak durumunda değildir. İçi kan ağlasa da, "palyaço" halkı güldürmek zorundadır (Akarsu, 1979).

Psikoanalitik Kuramda Kendini Kabul

Psikoanalitik kuramın kurucusu S.Freud'un kişilik kuramında EGO'nun (self) temel ilkesi, gerçeklik ilkesi olarak kabul edilir. Freud'e göre, nevrotik davranışların temel nedeni, gerçeklik ilkesinden uzaklaşılması, engellenme sonucu ortaya çıkan davranışlarda çabaya yönelik tepkilerin değil, savunmaya yönelik tepkilerin daha baskın olması ve duyguların abartılı biçimde bastırılması ya da kişinin sürekli savunma düzeneklerini kullanmasıdır. Kişinin zorlanma ya da engellenme sonucu geliştirdiği kısa süreli ya da uzun süreli kaçınma, bastırma, yön değiştirme, ödünleme vb. gibi savunmaya yönelik tepkilerdir. Freud'ün yaşadığı çağın koşullarında, kişilerin gerçeklikle yüzleşmesini sağlamak amacıyla, hipnoz ve serbest çağrışım tekniklerini kullanmasının nedeni budur. Gerçeklikle yüzleşeme cesareti olmayan kişilerin, savunmacı davranışlarını yeniden gerçeklik ilkesinin farkındalık alanı olan bilinç düzeyine çıkarabilmektir. Çünkü psikolojik sağlığın gelişimi gerçekçilik temelinde gelişebilecek olan kendini gerçekleştirme sürecinde yatmaktadır (Geçtan, 2002)

Kendini Kabul Ölçeği

Kılışçı (1992) tarafından geliştirilen "kendini kabul ölçeği" 10 ölçüt üzerine geliştirilmiş ve bu ölçütler içinde yer alan 126 kritik davranıştan oluşmuştur. Bu ölçütler ve ölçütlerin her birinin içerdiği ölçek maddeleri aşağıdaki gibidir:

Ölçüt 1: Kendini kimi konularda yeterli görme kimi yaşam sorunlarını kendine göre çözmede başarılı olacağına inanma (1-12.) maddeler.

Ölçüt 11. Kendi davranışlarının sorumluluğunu kabullenme (13-25) maddeler.

Ölçüt 111 Kolaylıkla suçluluk ve pişmanlık duygularına kapılmama (26-36) maddeler.

Ölçüt IV. Aşırı ölçüde mahcupluk duygusu ve utangaçlık göstermeme (37-51) maddeler.

Ölçüt V. Kendi değer ve inançlarına uygun yaşama (52-63).

Ölçüt VI Kendi beden ve fizik yapısını kabullenme (64-76).

Ölçüt V11. Kendi cinsiyetini kabullenme (77-85).

Ölçüt V111.Kendini başkalarının kabul ettiğine inanma (86-100).

Ölçüt 1X Kişiliğinde kimi olumlu ve değerli ayanların bulunduğuna inanma (101-117).

Ölçüt X Olumlu yönleri kadar olumsuz yönlerini de kişiliğinin bir parçası sayma (118-126). (Kılışçı, 1981, S 178-179.)

Kendini kabul ölçeğinin ön deneme formu 1979-80 bahar sömestr döneminde "Ruh Sağlığı ve Rehberlik" dersini alan sosyoloji ve sosyal çalışma bölümlerinden gelen 52 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulamanın yapıldığı aynı günde, aynı gruba Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Le Campte ve Öner'in 1975 yılında Türk toplumuna uyarladığı "Durumluk ve Sürekli Kaygı" ölçeği (envanteri) de uygulanmıştır. Sonuçta ortaya çıkan bulgulara göre, koşulsuz kabul etme ile sürekli kaygı arasındaki ilişki -.52, sağlıklı kendini kabul ediş ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin ise -.50 olduğu saptanmıştır. Başka deyişle, kaygı ile kendini kabul ediş arasında. 50 dolayında ters yönlü ilişki olduğu bulunarak, ölçeğin geçerli olduğu yargısına varılmıştır. Böylelikle kendini kabulle,kaygı düzeyi arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu yargısına varılmıştır.(Kılışçı,(1988).

Savunucu Davranış

Kişinin kendini gerçekçi olarak kabul etmesiyle, kendini gerçekçi olarak kabul etmeyişi anlamına gelen "savunucu davranış" arasında negatif bir ilgileşim (korelasyon) vardır. Savunucu iletişim, kişiler arası açık, saydam ve dürüst ilişkileri engelleyen en etkili etkenlerden birisidir. Savunucu iletişim, kişinin karşısındaki kişiyi doğru anlamasını, empati geliştirmesini ketleyen en önemli etkenleri arasında sayılır.

Savunucu iletişimin kaynağını oluşturan kuşkusuz çok sayıda faktör vardır. Bunların en önemlisi kişilerin kendilerine ve başkalarına olan güvensizliği sayılabilir. Güvensizliğin ve kişinin kendini öne çıkarma, beğendirme ya da kabul ettirme, başkalarına çıkarlarını kendi çıkarlarına göre davranmalarını sağlama isteği, rol yapma ve maske takma davranışının temel nedenlerinden sayılır. Kişilerin çevreleriyle yeterli ve gerçekçi ilişkiler kuramaması, burada ve şimdiyi yaşayamaması, gerçek duygularını bastırmaya eğilimli olması, birçok nevrotik davranış bozukluklarının ve psikosomatik hastalıkların nedenleri arasında sayılabilmektedir. (Gıbb. and J.Jack (1961).

Savunmacı iletişim bu anlamıyla, kişilerarası anlamlı ve doyurucu ilişkilerin gelişmesini engeller. Yargılayıcı ve eleştirici olabilir. Doğrudan olmayan iletişime kaynaklık edebilir. Kalıplaşmış ve kutuplaşmış, abartılı genellemeci tutumların oluşmasına yardım eden düşünceler üretilmesine neden olabilir. Dahası kişilerin hem kendilerini hem başkalarını anlamasını güçleştirdiği gibi, sorunlara yönelik tutum ve biliş çabaların etkisizleşmesine neden olabilir (Gotman, 1883).

Gestalt kuramı, psikolojik danışma sürecindeki savunucu davranışı "Kavşak noktası" kavramıyla adlandırır. Kavşak noktası, danışman-danışan ilişkisinde gerçek sürecin savunucu tutumla çarpıtılması anlamına gelir. Başka deyişle, kavşak noktası, danışanın kendine yöneltilen soruya başka bir soruyla karşılık vermesi ya da abartılı espriler, soyut genellemeci sözlerle dikkati dağıtıcı bir söylem içinde olması ve başkaları adına konuşma eğiliminde olmasıdır. (Corey, 2008).

Savunucu tutum ve davranış kişinin kendi gerçekliğini, özellikle de yüzleşmek istemediği, kendine yönelik olumsuz olarak algıladığı gerçekliğini gizlemeye çalışması ya da bu gerçekliğini saklamaya ya da yön değiştirmeye yönelik davranışlarla örtme çabası içinde olması, onlara kılıf giydirmek isteğinde bulunması anlamına gelir. Bu boyutuyla Kahan (1995) savunucu davranışı iki ana nedene bağlar: Hep eleştirelim ya da eleştirilmeyelim, tetikte olmaya eleştiri iletisi karşısında, acı duymaya ve kalkanları kaldırmak davranışı içinde olmaya bağlar. Böylece savunucu iletişimde, saydamlık, açıklık, bağdaşım içinde olmak ve empati gibi psikolojik danışma sürecinin temel kavramları ya yoktur ya da en aza indirilmiştir. (Eadie, F.1978).

Savunucu davranış, S.Freud'ün savunma düzenekleri adıyla ürettiği, davranış biçimlerini de içeren bir davranışlar kümesidir. Savunma düzeneklerinin başında ise "bastırma" (repression) gelir. Öteki savunma düzenekleri, bastırma düzeneklerinin türevleri olan düzeneklerdir. Yadsıma ve düş kurma (denial), neden bulma (rationalization), yansıtma (projektion), ödünleme (compensation), gerileme (regression), yüceltme (sublimation), özdeşleşme (identifikasyon), Özleştirme (introjektion), yön değiştirme (displocement), dışa vurma, duygudaşlık, boyun eğme, duygusal yalıtım ve yalnızlık, yapma-bozma, tepki geliştirme (reak-

siyon formation), dönüştürme (conversiyon) ve çözülmedir. Tüm bu savunma düzenekleri, kişinin gerçekler karşısında baş etmede zorlandığı koşullarda ortaya çıkan, savunucu tepkiler niteliğini taşırlar (Geçtan, 1982).

Savunucu Davranış Ölçeği.

Savunucu davranış ölçeği daha önce geçerlik ve güvenirliği yapılmış olan ölçeğin, yeniden geliştirilmiş ve yeniden geçerlik ve güvenirliği test edilmiş olan şeklidir (Çelik ve Topses, 2001) Ölçeğin aday maddeleri 25 savunucu 25 savunucu olmayan davranışı ölçmeyi amaçlayan maddelerden oluşmuş, faktör analizi sonucunda madde sayısı 14'e inmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre dört faktör bulunmuştur. 1. faktör kişinin gerçeklikle yüzleşip yüzleşememe düzeyini, 2. faktör, kişinin kendini açma düzeyiyle ilgili yargılarını, 3. faktör, kişinin engelleyici ve ketleyici problemler karşısında savunmaya düzeneklerini kullanma düzeyini ölçmeyi amaçlayan maddelerdir. 4. faktör ise kişinin rol yapma, maske takma ve benzeri davranışları ölçme düzeyiyle ilgili yargıları içermektedir.

Yapılan istatistiksel faktör analizleri sonucunda, faktör yükleri bulunmuş, madde alt ölçek ilgileşimleri, alt-üst grup t değerleri, madde toplam ilgileşimleri, öz değerleri ve açıklanan varyans yüzdeleriyle, alfa-croanbach güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Sonuç olarak faktör yüklerinin yüksek çıkması, maddelerin savunucu davranış örüntülerini taşıyanlarla taşımayanları birbirinden ayırt edebilecek ölçme yeterliliğinde olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin;

Birinci (1) faktörü; kişinin gerçeklikle yüzleşip yüzleşememe düzeyiyle ilgilidir ve croanhach alpha katsayısı; .71 bulunmuştur.

Örneğin; acı ya da kötü bir gerçekle yüzleşmek bana zor gelir.

İkinci (2) faktörü, kişinin kendini açma düzeyiyle ilgilidir ve croanbach alpha katsayısı .69 dur, örneğin duygularımı başkalarına açmakta hiç sakınca görmem.

Üçüncü (3) faktörü, kişinin çeşitli savunma düzenekleri kullanarak"gerçek kişilere duyguları yöneltmek yerine, duyguyu, ya kendine ya başkalarına, ya da çeşitli objelere yönlendirmesidir. Croanbach Alpha katsayısı .63 bulunmuştur.

Örneğin; başkalarına yönelttiğim duygularımı kendime yönelttiğim çok olmuştur.

Dördüncü (4) faktörü, kişinin rol yapma ve maske takma ya da savunma düzeneklerini kullanma eğilim düzeyiyle ilgilidir ve croanbach alpha katsayısı .56 dır.

Sevmediğim insanlara asla güler yüz göstermem.

Savunucu Davranış Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.

Bu araştırmaya konu olan "Savunuculuk" ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması 2001 yılında PDR yüksek lisans öğrencisi Fatma Çelik tarafından yüksek lisans tezinde uygulanan ve öğretim üyesi. Gürsen Topses tarafından oluşturulan "Savunucu Davranış Ölçeği"nin yeniden yapılandırılmış ve geliştirilmiş formudur. Ölçeğin yeniden yapılandırılmasının ana nedeni, güvenirlik katsayısının ve alfa iç tutarlılık katsayısının ($r=0.43$ ($P<0.01$) düşük çıkmasıdır.

Araştırma sürecinin birinci aşamasında 25 savunucu davranış maddesi 25 de savunucu olmayan açık iletişimi içeren aday 50 maddelik savunuculuk ölçeği oluşturulmuştur. Ölçeğin maddeleri, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde görev yapan 7 öğretim üyesine uzman görüşü olarak başvurulmuştur. Uzman görüşlerinin alınmasının ardından ölçek maddeleri yeniden düzenlenmiş, kimileri eklenmiş, kimileri çıkarılarak sayı olarak 50 maddenin korunmasına çalışılmıştır. 2. aşamada, 100 Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi öğrencisi üzerinde ön deneme uygulaması yapılmış, alınan geri bildirime göre kimi maddeler üzerinde yeniden çalışılmıştır.

Aday ölçeğin son hali, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nin Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık, Okul Öncesi ve Zihinsel Engelli Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda eğitim görmekte olan 153 kız 102 erkek öğrenci olmak üzere 255 kişiye uygulanmıştır.

Ölçek maddeleri dört ölçek boyutuyla sınıflandırılmıştır. 1. boyut; kişinin kendisiyle gerçekçi olarak yüzleşip yüzleşememesi ya da gerçekçi bir kişilik örüntüsü taşıyıp taşımaması ile ilgili yargılardan, 2. boyut kişinin duygu ve düşüncelerini hem kendine hem başkalarına açıp açmaması ile ilgili yargılardan, 3. boyut başkalarına karşı rol yapma ve maske takma ve kendisi olma ya da olamama ile ilgili yargılardan, 4. boyut ise, gerçekler karşısında "ödünleyici" savunmacı davranışlarla ilgili yargılar oluşmuştur.

Aşağıdaki çizelgede ölçek geliştirmeyle ilgili yapılan faktör analizi sonuçlarının istatistiği gösterilmiştir.

Çizelge 1

Savunuculuk Ölçeğine İlişkin Faktör Yükleri, Madde Alt Ölçek İlgileşimleri, Alt-Üst Grup t Değerleri, Madde Toplam Puan İlgileşimleri, Maddelerin
Ortalamaları ve Standart Sapmaları, Faktörlerin Öz değerleri ve Açıklanan Varyans Yüzdeler
Alfa Croanbach Güvenirlik Katsayıları

	Faktör yükleri				rjs	t*	rit	M	SD
	1	2	3	4					
Faktör 1: ..... (Croanbach Alpha= .71)									
20. Acı ya da kötü bir gerçekle yüzleşmek bana zor gelir.	**,80**	,01	-,07	,12	,72	14,28	,58	2,90	1,19

25. Davranışlarımı eleştirenlere hem kızar hem alınırım.	**,64**	,12	,25	,04	,69	13,70	,62	3,21	1,25
28. Yanlışlarımı kabul etmek bana zor gelir.	**,57**	,14	,15	-,19	,65	10,69	,52	3,31	1,24
10. Sorunlarımla başedemediğimde kaçmayı yeğlerim.	**,57**	,13	,18	,09	,68	10,42	,58	3,54	1,46
7. Acı gerçeklerle yüzleşmek bana zor gelir.	**,57**	,04	,17	-,14	,64	11,44	,51	3,04	1,24
Faktör 2: ..... (Croanbach Alpha= ,69)									
5. Açık sözlü ve kendimi başkalarına açabilen bir insanım.	,09	**,80**	-,07	,08	,80	17,38	,43	3,80	1,10
43. Duygularımı başkalarına açmakta hiç sakınca görmem.	-,18	**,70**	,18	-,13	,66	11,09	,29	3,57	1,17
6. Savunduğum düşüncelerimi açıkça söyleyebilirim	,34	**,68**	-,11	,18	,74	13,37	,52	4,04	1,01
1. Yanlışlarımla yüzleşmekten çekinmem.	,33	**,61**	-,10	-,01	,67	9,98	,45	4,31	,85
Faktör 3: ..... (Croanbach Alpha= ,63)									
17. Öfke duygularımı, çoğu zaman öfke duyduğum kişi yerine başkalarından çıkarabilirim.	,30	,06	**,72**	-,10	,80	17,73	,52	2,90	1,21

14. Başkalarına olan kızgınlık duygularımı kendime yönelttiğim çok olmuştur.	,01	-,11	**,69**	,11	,66	10,29	,31	2,61	1,15
23. Bastırdığım kızgınlık duygularımı başkalarından çıkarabilirim.	,44	-,01	**,64**	-,02	,80	19,81	,55	2,89	1,24
Faktör 4: ..... (Croanbach Alpha= ,56)									
49.Sevmediğim insanlara asla güleryüz göstermem.	,04	-,12	-,05	**,84**	,84	20,27	,20	3,50	1,28
50. Saygı duymadığım insanlara saygılıymışım gibi davranmak bana zor gelir.	-,08	,21	,11	**,76**	,82	14,02	,28	3,96	1,21
Özdeğer	3,34	1,98	1,43	1,09					
Toplam Açıklanan Varyans, %	23,90	14,15	10,27	7,84					

*Not: Ölçüt olarak, özdeğeri 1,00'den büyük faktörler, faktör yükü .40'dan büyük olan maddeler ölçeğe alınmıştır.Toplam açıklanan varyans % 56,17'dir. rjs, madde-alt ölçek korelasyon katsayısı; t, alt-üst grup bağımsız gruplar t testi değeri; rjt, madde toplam puan ilgileşim katsayısı; M, ortalama; SD, standart sapma.*p<.0001.

Çizelge 3

Savunuculuk Ölçeği Faktörleri ve Toplam Puan İlgileşimleri

	Faktör1	Faktör2	Faktör3	Faktör4
Faktör2	.28*			
Faktör3	.44*	.03		
Faktör4	-.004	.07	-.01	
Toplam	.83*	.58*	.61*	.29*

*p= .05 düzeyinde anlamlı.

Sonuç

Savunucu davranış ve kendini kabul davranışları birbirlerinin zıttı olan davranış olma nitelikleri taşıdıkları gibi, aynı zamanda birbirleriyle ilişkili ve birbirlerine geçişleri son derece esnek olan davranışlar olma niteliğini de taşırlar. Kendini kabul davranışı, gerçekçilik ilkesine uyarlı olsa da, sürekli savunucu davranış, problem çözebilme davranışları yeterli olmayan ya da problemler karşısında baş etmeye yönelik çabalardan çok, kaçınmaya, ertelemeye, duygu ve istekleri bastırmaya ya da vazgeçmeye yönelik davranışlardır. Gerçeklikle yüzleşmekten kaçış, savunmaya yönelik davranışlar üretir. Savunma düzeneklerinin kullanılış biçimini, durumluk ve sürekli olarak sınıfladığımızda; sürekli savunucu davranışın, normal dışı davranışların ortaya çıkmasının ana nedenleri arasında olduğu görülür. Çünkü psikolojik sağlıklı davranışa yürüyen süreç; gerçekle yüzleşme cesaretini gösterebilen, dolayısıyla onunla baş etme çabasının öne çıkarıldığı, farkındalığın ve iç görünün geliştiği bir süreç olma özelliğini taşır... Gerçekçi farkındalığın gelişimi ise, sorunlarla baş etme sürecindeki yolun ön koşuludur. Bu nedenden, psikolojik sağlığı ve sağlıksızlığı ayırt eden temel ölçütler arasında yer alır. Böylece psikolojik danışma sürecinin temel amaçlarından biri olarak kabul görür.

KAYNAKÇA

Anna, Freud (1989), *Ego ve Savunma Mekanizmaları,* Çev: Yeşim Erim, Bağlam yayıncılık, Ankara.

Baron, Alma (19876) "The Key to Open Communication". *Personel Administrator*, s: 21(5), 49,51-52)

Coşkuner, Ayşe (1994) *İletişim Becerileri Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi.* Ankara Üniversitesi Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi, Ankara

Çelik, Fatma.(2001) "*Grupla Savunucu İletişimi Azaltma Programının Üniversite Öğrencilerinin Savunucu Davranış Düzlerine Etkisi"* Gazi Üniversitesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Davut, Aydın (1997), *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin İletişim Çatışmalarını Önlemedeki Etkisi*. Gazi Üniversitesi Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ankara

Çam, Sabahattin (1997). *İletişim Becerileri Eğitim Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumuna ve Problem Çözme Becerisi Algılarına Etkisi.* Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara

Cüceloğlu, Doğan. (2000) *Yeniden İnsan İnsana.* Sistem Yayıncılık, İstanbul

_____ (2002) *İletişim Donanımları.* Remzi Kitabevi İstanbul,

Dökmen, Üstün (1995) *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık. Sistem Yayıncılık, Ankara.

_____(1996) S*anatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati.* Sistem Yayıncılık, Ankara.

_____(2007) *Küçük Şeyler.* Remzi Kitapevi, Ankara

Eadie, F. William (1978) *Defensive communication As Traid and State. Paper presented at the Animal Meeting Of The İnternational. Commnication Association*, april: 25-29, Chicago

Gander J. ve W. Gardıner. *Çocuk ve Ergen Gelişimi.* Editör: Bekir Onur. İmge Yayınevi, Ankara.

Geçtan (1982). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar.* A.Ü.Basımevi, Ankara.

_____-(1986) *İnsan Olmak*, Remzi kitapevi, Istanbul

Gıbb. J.Jack (1961) *Defensive Communication. Journal of Communication*, s; 141-148 New York.

Goleman D. (2000) *İşbaşında Duygusal* Zeka. Varlık Yayınları, İstanbul.

Gottman, J.M (1993) 'The Roles of Contlict Engament, İnteraction: A Longitudinal Viev of Fit Types Couples'. *Journal of Counsutting and Clinical Pyschology*, 61(1), S. 615-617, New York.

Işık, A.Zeynep. (1993), *İletişim Becerileri Konusunda Ebeveynlere Verilen Eğitimin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi.* Marmara Üniversitesi, İstanbul

Kahn, Michael (1995), *İletişimin Tao'su* (çev: Hande Gündüz), Okyanus Yayıncılık, İstanbul.

Kılışçı, Yadigar. (1988). *Kendini Kabul Envanteri Genç Yetişkin* (Ü) ve Ergen (L) Formları Uygulama Kılavuzu. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Korkut, Fidan (1996) 'İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirlik Geçerlik Çalışması'. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* sayı 2 (7), s: 18-23, Ankara.

Landfield, W.Alvin (1954) 'A Movemend İnterpretation Of Theat'. *Journal Of Abnormal And Social Psychlogy,* 49, S. 529-532

Navaro, Leyla (1999). *Gerçekten Beni Duyuyor musun?,* Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Özer, A.Kadir (1989). *Duygusal Gerilimle Baş edebilme (Ben Değeri Tiryakiliği)*, Varlık Yayınları, İstanbul,

_____ (1995) *İletişimsizlik Beceresi*. Varlık Yayınları, İstanbul,

Özgit, Şahin (1991) *İletişim Becerisi Konusunda Verilen Eğitimin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkis*i. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. İstanbul.

Rozema, j. Hazem (1986) .*Defensive Communivation Climate as Barrier to Sex Education in The Home*. Famiiley Relations, 35, S: 531-537

Selçuk, Ziya (1989) *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.

Sucuoğlu, Bulbin (1991) 'Davranış Bilimlerini İletişim Becerileri Kazandırma Yolu İle Azaltılması Vak'a Sunusu'. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi Yayınları,* s: 24(1), 161

Sunburg, F. James (1998). Working With Defensive Projections in Conjoint Marriage Counselling Famiiley Relations, (29(1), s: 107-109, New York.

Şahin, Yüksel (1997). *Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri düzeylerine Etkisi*.. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Toffler, Alvin (1974) *Gelecek Şoku.* Çev: Selami Sargut. Altın Kitaplar, Istanbul

Topses, Gürsen (2001) *İletişimde Savunucu Davranış Düzeyini Belirleme Ölçeği. "Grupla Savunucu İletişimi Azaltma Programının Üniversite Öğrencilerinin Savunucu Davranış Düzeylerine Etkisi"* adlı yüksek lisans tezinde uygulanan yayınlanmamış çalışma, Ankara.

Tümer, A.Batı (1998). *Evli Çiftlerde Gözlenebilen Çatışma Odakları ve İletişim Sorunları*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. İzmir..

Uzunöz, Ali (1989) 'Blaka'ın İletişim Çatışmaları Durumları Tekniğinin İki Farklı Türk Örnekleminde Sınanması'. *Türk Psikoloji Dergisi* 7(23), S: 58-67

Özet

Psikolijik Danışma Sürecinde "Kendini Kabul" ve "Savunucu Davranış" Kavramlarının Felsefi ve , Psikolojik Boyutları

Bu makalenin amacı, psikoloji bilimi ve psikolojik danışma edebiyatında (literatüründe), psikolojik sağlık sorunları açısından önem taşıyan "kendini kabul" (self-acceptance) ve "savunucu davranış"(defensive behovior) kavramlarını, felsefi ve psikolojik boyutlarıyla inceleme konusu yapmak olmuştur. Makalede her iki kavramın, felsefi kökenleri, psikolojik davranış uygulamaları ışığında geliştirilen kendini kabul ve savunucu davranış ölçeklerinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları süreçleri de özetlenmiştir.

Savunucu davranışın, özellikle existantialist felsefenin içeriğinde yer alan yabancılaşma kavramıyla ilişkilendirilerek, savunucu davranışa ve onun insanlararası ilişkilerde oluşturduğu sorunların

çözümlenmesi yapılmıştır. Ayrıca savunucu davranış ve insanlararası iletişimi engelleyen etmenler, yapılan araştırmalar ışığında incelenmiştir.

Kendini kabul kavramının içeriğinde yer alan, gerçekle yüzleşme ve gerçeği kabul etme kavramları, existantialist felsefe, psikoanalitik ve hümanistlik psikoloji kuramları çerçevesinde inceleme konusu yapılmıştır. Söz konusu kuramlar, gerçekle yüzleşebilme, kendini kabul ve bunların tam tersi kavramı olarak ele alınan savunucu davranışla ilgili ölçeklerlerin kimi maddelerinden örnekler verilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışma süreciyle ilgili çalışmalar özetlenmiştir. Ayrıca insanın "kendini gerçekçi olarak kabul etmesinin" hümanistik psikolojinin temel kavramlarından sayılan "kendini gerçekleştirme (self actualizng) ve varoluşçu felsefe ve psikoloji kuramının "varoluş özden önce gelir" önermesiyle olan ilişkisi de psikolojik sağlığın temel göstergeleri olarak vurgulanmıştır. Savunucu davranış kavramının Freudyen psikoloji kuramı içindeki konumu ve buna bağlı savunma düzenekleri içindeki yerleri tartışma konusu yapılmıştır. Ayrıca, savunucu davranışı azaltma programından yararlanarak yurtdışında ve Türkiye'de yapılmış araştırmalardan söz edilmiştir. Savunucu davranışı azaltma programının, aile terapisi kapsamında aile ve okul ve çeşitli akran grupları ve arkadaş ilişkilerini konu edinen araştırma örnekleri özetlenmiştir.

Anahtar sözcükler. *Savunucu davranış, kendini kabul, kendini gerçekleştirme*

Abstract

THE PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELF-ACCEPTANCE AND DEFENSIVE BEHAVIORS

This study is a literature review on the philosophical and psychological aspects of self-acceptance and defensive behaviors, which are of great importance in psychological health problems. The article also focusing on the two concepts' philosophical origins and the implications of the psychological behavior summarizes the process of validity and reliability in the researches on self-concept and defensive behavior.

The study examining in particular the defensive behavior in relation to the concept of alienation which is a part of the philosophy of existentialism, attempts to solve the problems created by defensive behavior among individuals. In addition, defensive behavior and the elements preventing the interpersonal communication will be investigated.

The concepts of facing the reality and accepting the reality as the main parts of self-acceptance have been among the topics that existentialist philosophy, psychoanalysis, and humanistic psychology try to study. These theories giving some examples about some articles of the questionnaires about facing the reality and self-accepting and defensive behavioral as their opposite concept summarizes studies on the validity and reliability. Thus, the study depicting the individual as "accepting the self as the reality", focuses on the relationship of "self-actualization stated by humanistic psychology and "existence precedes essence" pointed by the existential philosophy and the theory of psychology as the basic indicators of psychological health.

Keyword: *Defensive behovior, self-acceptance, self actualizing.*