T.C.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DOKTORA TEZİ

ERGENLERE HAYAT AMACI KAZANDIRMADA LOGOTERAPİ YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞIN ETKİLİLİĞİ

Hazırlayan
AYŞEGÜL YETKİN

KAPATILAN FATİH ÜNİVERSİTESİNDEN AKTARILAN

DOKTORA ÖĞRENCİSİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Tez Danışmanı
Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

İstanbul 2016

T.C.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DOKTORA TEZİ

ERGENLERE HAYAT AMACI KAZANDIRMADA LOGOTERAPİ YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞIN ETKİLİLİĞİ

Hazırlayan
AYŞEGÜL YETKİN

KAPATILAN FATİH ÜNİVERSİTESİNDEN AKTARILAN

DOKTORA ÖĞRENCİSİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Tez Danışmanı
Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

İstanbul 2016

ONAYLAMA SAYFASI

Üniversite	**:**	Fatih Üniversitesi
Enstitüsü	**:**	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	**:**	Eğitim Bilimleri
Doktora Programı	**:**	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı	**:**	Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
Tez Tarihi	**:**	Mayıs 2016

Bu tezin şekil ve içerik açısından Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tez Yazım Kılavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
Anabilim Dalı Başkanı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı 611813005 numaralı öğrencisi Ayşegül YETKİN tarafından hazırlanan bu tezin Doktora Tezinde bulunması gereken yeterliliğe, kapsama ve niteliğe sahip olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
Tez Danışmanı

Tez Sınavı Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	……
Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU	……
Yrd. Doç. Dr. Mustafa BAHAR	……
……	…….
…….	……

Bu tezin Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tez Yazım Kılavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet KARAKUYU
Müdür

ETİK BEYANNAMESİ

Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını beyan ederim.

Ayşegül YETKİN

Üniversite : Fatih Üniversitesi
Enstitüsü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu
Tez Tarihi : Mayıs, 2016

KISA ÖZET

Ergenlere Hayat Amacı Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanlığın Etkililiği

Ayşegül YETKİN

Bu çalışmanın temel amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Hayat Amacı kazandırma üzerindeki etkisini test etmektir. Araştırma bağımsız değişken (Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma) ile bağımlı değişken (Hayat Amacı) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Ön test- Son test Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Hayat Amacı Ölçeği ile toplanmıştır.

Çalışmada Türkçeye çevirisi yapılarak dilbilimciler ve alan uzmanları tarafından görüşler alınan Hayat Amacı Ölçeğinin, 60 kişiye uygulanan İngilizce ve Türkçe ölçek ile dilsel eşdeğerlik düzeyinin uyumlulukları için kontrol edilmesi için eşleştirilmiş t testi analizi yapılmıştır. Bu aşamalar tamamlandıktan sonra hazırlanan Türkçe Form yaşları 15 ile 18 arasında değişen 378'i kız, 141'i erkek toplam 519 öğrenciye uygulanmıştır. Hayat Amacı Ölçeğinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile Cronbach's Alpha yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma 16 deney grubu, 16 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 32 orta öğretim öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına yine tesadüfi şekilde belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre uyarlanan ölçme aracının ilgili alanda yapılacak çalışmalarda faydalanabilecek bir ölçme aracı olduğu ve Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması hayat amacı kazandırmada etkili bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Logoterapi, Hayat Amacı, Ergenler, Grupla Psikolojik Danışma

Universty : Fatih University
Institute : Institute of Social Sciences
Department : Guidance and Psychological Counselling
Supervisor : Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu
Degree Awarded and Date : May 2016

ABSTRACT

The Effectiveness of Logotheraphy Oriented Group Counselling Program On Life Purpose Of Adolescents

Ayşegül YETKİN

The primary objective of this study is to test the effect of the group logotheraphy psychological counseling on bringing in the life purpose. As the study aimed at finding the cause-effect relationship between the group logotherapy psychological counseling (independent variable) and the life purpose (dependent variable), the experimental method was chosen. The study is based on a pre-test/post-test control group design. The data were collected by the LPQ, which was adapted into Turkish by the researcher, herself.

The LPQ was translated into Turkish and controlled by the linguists and field experts. In line with their perspectives, the English and Turkish version of the LPQ were administered to 60 participants and their language equivalences were controlled by means of the t-test analysis. Following these steps, the Turkish adaptation of the LPQ were given to 519 students; 141 of whom were male and 378 of whom were female. In order to obtain the reliability level of the questionnaire, the Cronbach Alpha was computed.

The research was conducted with 16 experimental group subjects and 16 control group subjects, so totally 32 secondary school students participated into the study. The subjects were randomly grouped into the experimental or the control group.

In a period of eight weeks, the experimental group participants attended the the group logotherapy psychological counseling sessions. The control group participants did not attend any intervention sessions. Before the experiment, during the experiment and after the experiment, the control and experimental group participants were given the same measuremen toll in order to test the efficacy of the period. The data were analysed through the SPSS programme.

The results of the study have shown that the LPQ is a useful tool to utilize in the related field and the group logotherapy psychological counseling has been found to be effective in bringing in life purpose. The findings have been evaluated in line with the related literature and suggestions have been given.

Key Words: Logotheraphy, Life Purpose, Adolescents, Group Counseling

ÖNSÖZ

Yaşamda olumsuz şartları olumluya çevirmek ve her türlü durumla baş etmeye çalışırken zor zamanlar yaşanır. Ancak her zaman hayatta şükür duyacak şeyler olduğunu düşündüğüm için acıdan bile anlam ve amaç çıkarmasını öğrendim. Yaşamıma yüklemiş olduğum anlamlarım, hayat amacı bulma yolundaki güçlerimin farkına varmama bir nedene doğru yürüyebilmemi cesaretlendirmiştir.

Doktora eğitimime başladığımdan günden beri tecrübeleriyle bana ışık tutan, akademik çalışmam için gösterdiği titizliğiyle hiçbir yardımı esirgemeyen, babam gibi sevdiğim, hayatıma anlamlar katan tez danışmanım, saygı değer hocam Sayın Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOĞLUNA'na teşekkür ederim.

Araştırmamda, kritik noktalardaki uyarılarıyla yardımcı olan Yrd. Doc. Dr. Mustafa BAHAR 'a;

İki yıllık arkadaşlığım boyunca, beni destekleyen, yardımlarını esirgemeyen, bunaldığım zaman yanımda olan canım arkadaşım Hilal Ayşenur Yavuz'a ve gülen yüzü ile karşılaştığım zaman bütün stresimi alıp götüren,beni cesaretlendiren arkadaşım Betül TEPEYURT'a ;

Canımın yarısı, canım abilerim Tuncay YETKİN, Gökmen YETKİN, Cihan YETKİN, Sinan YETKİN, huzur kaynaklarım Baran, Efe, Yiğit, Ada, Azra bu güzellikleri dünyaya getiren yengelerim Dilek ve Meryem'e

Kaygılı zamanlarımda kaygımı paylaşan, gece kaç olursa olsun bir telefonun ucunda hemen ulaşabildiğim beni motive eden, bir an bile olsun sabrı ve enerjisi bitip tükenmeyen canım annem Sevinç Yetkin'e

Hedefime ulaşacağıma her daim bana inandıran çocukluğumdan beri ne olursan ol en yükseği, en iyisi ol diyen duaları ile ruhuma ışık tutan canım babam Cevdet Yetkin'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Mayıs,2016 Ayşegül YETKİN

Canım Ailem ve Rahmetli Abim'e

İÇİNDEKİLER

ONAYLAMA SAYFASI ..... **III**
ETİK BEYANNAMESİ ..... **IV**
KISA ÖZET ..... **V**
ABSTRACT ..... **VI**
ÖNSÖZ ..... **VII**
İÇİNDEKİLER ..... **IX**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **XII**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **XIV**
KISALTMALAR ..... **XV**
BÖLÜM I GİRİŞ **1**
1.1 Problem Durumu 1
1.2 Cevabı Aranan Sorular 5
1.4 Araştırmanın Önemi 5
1.5 Sayıltılar 7
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.7 Tanımlar 7
BÖLÜM II ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ 9
2.1.1 Logoterapiye genel bakış 9
2.1.2 İnsan doğasına bakışı 11
2.1.3 Logoterapi felsefesi: temel varsayımlar 12
2.1.4 Logoterapi felsefesinin temel ilkeleri 12
2.1.5 Temel ilkeler 13
2.1.5.1 İrade özgürlüğü (Freedom of will) 13
2.1.5.2 Anlam arzusu (Will to meaning) 14
2.1.5.3 Hayatın anlamı (Meaning of life) 14
2.1.5.4 Sevginin anlamı (Meaning of Love) 17
2.1.5.5 Acının anlamı (Meaning of suffering) 17
2.1.6 Trajik üçlü ve patoloji üçlüsü 18

2.1.6.1 Trajik üçlü 18
2.1.6.2 Patoloji üçlüsü 19
2.1.7 Temel kavramlar 20
2.1.7.1 Ruh boyutu (Noos=Spirit).....20
2.1.7.2 Varoluşsal engellenme (Existential frustration) 21
2.1.7.3 Varoluşsal boşluk (Existential vacuum) 22
2.1.7.4 Özgürlük ve sorumluluk 22
2.1.7.5 Öz-aşkınlık (Self-tanscendence).....23
2.1.7.6 Kendine uzaktan bakma (Self-distancing) 23
2.1.8 Logoterapi metodolojisi 24
2.1.8.1 Sokratik (Ebelik) diyalogu 24
2.1.8.2 Düşünce odağını değiştirme 26
2.1.8.3 Paradoksik niyet 27
2.1.9 Logoterapist`in rolü.....29
2.1.10 Logoterapi danışma aşamaları 30
2.1.11 Logoterapötik müdahale türleri.....32
2.1.12 Logoterapinin tamamlayıcı yöntemler 35
2.2 Logoterapi'nin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılması.....37
2.3 Logoterapi İle İlgili Araştırmalar 44
2.3.1 Logoterapi ile İlgili Araştırmalar ve İlişkilendirildiği Durumlar.....44
BÖLÜM III YÖNTEM.....54
3.1 Araştırma Modeli.....54
3.2 Veri Toplama Araçları 55
3.2.1 Kişisel bilgi çizelgesi.....55
3.2.2 Hayat amacı ölçeği (LPQ).....55
3.2.3 Puanlama.....56
3.3 Hayat Amacı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması.....56
3.3.1 Dilsel eşdeğerliği.....56
3.4 Evren ve Örneklem 62
3.5 Güvenilirlik ve Geçerlilik.....64
3.5.1 Güvenirlik çalışması.....64
3.5.2 Geçerlik çalışması 69
3.6 Verilerin Analizi 73
3.7 Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması.....77
3.8 Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması.....77
3.8.1 İzleme.....77

3.8.2 Grupla psikolojik danışma programının geliştirme süreci.....77
3.8.3 Programın hazırlanması ve içeriği.....77
3.8.4 Programın amaçları.....78
3.8.5 Gruba üye seçimi ve ilkeleri 79
3.8.6 Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının uygulama süreci 81
BÖLÜM IV BULGULAR.....83
BÖLÜM V SONUÇ VE ÖNERİLER.....89
5.1 Türkçeye Uyarlanan Hayat Amacı Ölçeğinin Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlilik Yapısının Araştırılması.....89
5.2 Deney ve Kontrol Grubu Etkiliğinin Araştırılması……..…….....92
5.3 Deney Grubunun Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümler Arasındaki İlişkiler…….....92
5.4 Hazırlanan ve Etkililiği Sınanan Programın Kuram Açısından Tartışılması……...93
5.5 Öneriler.....94
KAYNAKÇA.....96
EKLER.....103
Ek 1. Kişisel Bilgi Çizelgesi 103
Ek 2. Hayat Amacı Ölçeği Örnek Maddeler 104
Ek 3. Logoterapi Programın Temel Yapısı ve Grupla Psikolojik Danışma Oturumları.....105
EK 4. Öğrencilerin Grup Uygulamalarında Yanıtladıkları Formlardan Örnekler……...166
Ek 5. Logoterapi Eğitimi Sertifikaları 185
Ek 6. İZİNLER.....187
ÖZGEÇMİŞ 189

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Logoterapi'nin Metodolojisi.....24
Tablo 2 Logoterapi Danışma Aşamaları.....32
Tablo 3 Araştırma Deseni.....54
Tablo 4 Life Purpose Questionnaire ve Hayat Amacı Ölçeklerin Güvenilirlik Düzeyi.....57
Tablo 5 Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilrlilik ve Geçerlilik Analizleri Tablosu.....57
Tablo 6 Dilsel Eşdeğerlik Çalışması İçin Eşleştirilmiş Gruplar t Testi (Paired Samples t Test).....58
Tablo 7 Türkçe Form ve İngilizce Form karşılaştırması.....61
Tablo 8 Life Purpose Ouestionnaire, Hayat Amacı Ölçeği ve Cinsiyet t Testi Analizi Tablosu.....62
Tablo 9 Örnekleme İlişkin Betimsel İstatistikler.....63
Tablo 10 Hayat Amacı Ölçeği ön çalışma (1) ve hayat amacı son çalışma (2), t Testi Analizi Tablosu.....65
Tablo 11 Genel Puanlar üzerinden Test - Tekrar Test Analizleri Korelasyon Analizi Tablosu.....67
Tablo 12 Farklı zamanlarda uygulanan ölçeklerin Karşılaştırılması.....68
Tablo 13 Hayat Amacı Ölçeği Ön çalışma- Son çalışma Güvenilirlik Düzeyi ve KMO Testi Sonuçları.....69
Tablo 14 Güvenilrlilik ve Geçerlilik Analizleri Tablosu.....70
Tablo 15 Hayat Amacı Ölçeği puanları'nın Kesme Değerlerine Göre Sınıflanması .70
Tablo 16 Hayat Amacının Cinsiyete Göre Ortalamaları.....71
Tablo 17 Hayat Amacı Puanın Sınıfa Göre Ortalamaları.....71
Tablo 18 Hayat Amacı Puanı ve Doğum Sırası.....72
Tablo 19 Hayat Amacı ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi.....73
Tablo 20 Verilerin Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri.....75
Tablo 21 Varyans homojenlik testi.....75
Tablo 22 Deney Grubu Oturumları.....79
Tablo 23 Deney ve Kontrol Grupları HAÖ Ön test Mann Whitney U Testi Sonuçları.....83
Tablo 24 Deney ve Kontrol Grupları HAÖ Son test Mann Whitney U Testi Sonuçları.....85
Tablo 25 Deney ve Kontrol Grupları HAÖ İzleme Testi Mann Whitney U Testi Sonuçları
…….....86

Tablo 26 Deney Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön test-Son test-İzleme testi Gruplarına Göre Karşılaştırılması
…….86
Tablo 27 Kontrol Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön-Son-İzleme Gruplarına Göre Karşılaştırılması
…….....87
Tablo 28 Gruplara Göre Ölçüm Zamanları Arasındaki İlişkinin Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları ……..87

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Logoterapi'nin 3 Esas Prensibi 13
Şekil 2 Anlam Bulmaya Giden Yollar 16
Şekil 3 Hayat Amacı Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinin Shapiro Wilk's Grafiği 76

KISALTMALAR

PLQ: Purpose Life Questionnaire

HAÖ: Hayat Amacı Ölçeği

KMO: Kaiser Meyer Olkin

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

İnsan yaşamının kritik dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi kaygıların, çatışmaların sıklıkla yaşandığı, sosyal becerilerin geliştiği bir dönem olarak görülmektedir. Ergenlik çağındaki kişi artık yaşamına anlam verecek amaçlarını saptayabilir ve hangi konuları sevdiğini ve olmak istediği mesleğini seçebilir. Bu dönemde artık yetişkinliğe adım atmış ve kişiliği çocuklukta gözlenmeyen yeni bir boyut kazanmıştır. Ergen ne kadar hevesle çalışsa bile önceden belirlenmeyen bir hedefi yoksa kolay ulaşamayabilir veya yanlış yollardan gidebilir. Hedefine ulaşmış olsa bile kendisini doğru yönlendiremediği için, bu süreçte yaşadığı zorluklar kişiyi fazlasıyla yorar ve hedefine vardığındaki hazzı tam olarak yaşayamayabilir. Ergenin gelişim görevleri ve psikolojik ihtiyaçları göz önüne alındığında akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının, ergenin psikolojik iyi oluş durumu ve psikolojik olarak güçlü olmasını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Kişinin potansiyelinin farkına vararak kendisi ve çevresi ile kuracağı nitelikli ilişkiler, yaşam amacı oluşturma ve buna ulaşma çabaları psikolojik iyi olma halinin önemli yansımalarındandır. İnsan olmanın özü, yaşamın anlamının ve yaşam amacının aranmasında yatmaktadır (Corey, 2005, s. 147).

Ergenlerin yaşamın amacı üstündeki derin düşüncelerini değerlendirmenin ilk yöntemlerinden birisi de amaç kavramının daha geniş anlamını kapsamayacak şekilde birçok başka psikolojik süreç ile de ilişkilendirildiğidir ve amacın bu önemli içeriğine tekrar özel bir anlam yüklenmektedir. (Emmon, 1999, s. 147) hedefler, güdüler ve uğraşları incelerken kişisel anlam kaynağı görevi gören hedeflerin kişinin hayatında "birlik ve amaç" kazanmasına yardımcı olabileceğini söylemiştir Başka araştırmacılar ise amacı, sadece anlama atfedilen rol hakkında olmaktan daha çok daha öteye

taşıyacak şekilde kimlik gelişimi ve gelecek konumlandırılması ile ilişkilendirmişlerdir. Ergenler, akranlarıyla ve yetişkinlerle gerçekleşen yaşantılarla fiziksel, sosyal ve psikolojik bir gelişme - değişme sürecinden geçerler. Ergen gelişimsel ihtiyaçları karşılandığı ölçüde, kendini yetkin ve kimlik sahibi bir birey olarak görecektir. Ergenler ayrıca bu dönemde bireyselleşme, meslek seçimi gibi konularda da kendilerini yetkin görerek kararlar alma yoluna gitmektedirler (Kulaksızoğlu,2002).

Victor Frankl,1959 yılında İnsanın Anlam Arayışı kitabında anlamın varlığı ve anlam arayışı üzerine odaklanmıştır. Anlamın varlığı; bireylerin evrendeki rollerinin, özgünlüklerinin farkına varmaları, kişisel amaçlarını netleştirmeleri ve bütünün bir parçası olduklarını anlamalarını içeren bir deneyim olduğunu, anlam arayışı ise; bireylerin yaşamlarında anlam, önem, ülkü aramalarını ve araştırmalarını içeren bir arayış süreci olarak tanımlar (Akt: Dursun, 2012). Kendini keşfetme amacı ve anlamı bütün yaş grupları için geçerlidir. Genç henüz yönünü bulamadığında, orta yaştaki birey işteki kariyeri durgun hale geldiğinde işteki anlamını, evliliği durgun hale geldiğinde veya çocukları evden ayrıldığında ailedeki anlamını kaybeder, yaşlı birey ise emeklilik, hastalık ve ölümle yüzleştiğinde hayatında hiç anlam sahibi olup olmadığı konusunda şüphelenmeye başlar (Fabry, 1982). "Anlam" ve "Amaç" insanları bir şeyler yapmak üzere motive edebileceği veya insanın nasıl yaşayacağına dair temel seçimlerini şekillendirebilmesi ve diğer kişilerden fark yaratabilmesidir. Frankl'ın teorisinde, bütün bu iddialar anlama aynı şekilde atfedilmektedir, bu sebeple Frankl'ın amaç terimini kullanırken herhangi operasyonel bir farklılık öne sürdüğünü söyleyemeyiz. Davranışçı ve psikoanalitik ekoller (yüz yılın ortasına kadar psikoloji alanında en çok bilinen iki ana akım) mutabık kaldığı şey; anlamın, amacın ve diğer inanç sistemlerinin daha temel güdülerin ürünü oldukları; şekil, içerik ve varlıkları bakımından güdülere bağımlı oldukları, anlam ve amacın davranış gelişimindeki etkenleri şeklinde açıklanabilir. Amaç kişisel olarak anlamlı nihai amaca doğru ilerlemeye bir niyeti temsil eder (Emmons, 1999). Bu noktada sağlam bir direniş gösteren materyalist duruşa Frankl'ın o günlerde cinsiyeti ayırmaksızın kullandığı dil ile verdiği cevap ise şuydu: İnsanın anlam arayışı, içgüdülerinin değil hayatında sahip olduğu temel kuvvetlerden birisidir. Bu anlam, kişinin sadece kendisi tarafından kullanılabilir ve sadece bu şekilde gerçekleştirildiği sürece kişinin anlam arayışını doyuracak bir niteliğe sahip olabilir. Yani anlamı, düzenin idrakı, kişinin var oluşu ve

amacı, değerli hedeflere olan arayış ve bunların elde edilmesi ve elde etme ile birlikte gelen kendini gerçekleştirmiş olma hissiyatıdır.

Yunanca 'logos' yani 'anlam' kelimesinden türetilen logoterapi, psikiyatrist, nörolojist aynı zamanda Nazi soykırımdan kurtulanlardan biri olan Dr. Viktor Frankl (1905-1997) tarafından kurulmuş bir psikoloji ve felsefe okuludur. Freudyen psikanaliz ve Adlerian bireysel psikolojisinden ayırmak için, Frankl'ın terapisi 'üçüncü Viyana psikoloji okulu' olarak adlandırılmıştır. İntihara eğilimli hastalarla gerçekleştirdiği başarılı çalışmasında ve daha sonra dört farklı toplama kamplarında edindiği kendi deneyimlerinde, Frankl en sefil şartlar altında bile insanların her şeyden önce amacı ve anlamı olan bir hayat sürme arzusu ile motive olduğunu söylemiştir.
Kendini değerlendiremeyen hayatına amaç arayan ergen başarısız olduğunda yaşamın anlamında ona yardımcı olmak ve yol göstermek, sorunlarına uygun bir yol ile çözmek gerekmektedir. Kişisel olarak anlamlı hedefler oluşturabilmek ve düşünmeyi kolaylaştırabilmek için amaçlar kişiye haz vermektedir. Kişiler normal bir hayat sürdürebilmeleri için, birçok hedefe ihtiyaç duyar. Bazılarının, büyük uzun menzilli hedefleri olabileceği gibi bazılarının ise daha küçük, yani gündelik hedefleri dahi olabilir. Psikolojik araştırma tarihi ile paralel olarak, önceki dönemlerdeki amaç ölçümleri, eksikliklerle ilgili değerlendirmeler üzerine odaklanmıştır (Melton and Schulenberg 2008). Bu araçlar uyuşturucu ya da alkol bağımlısı yada psikolojik olarak iyi olmayan, kişilerin amaçsızlıklarını incelemek için geliştirilmiştir (örneğin, Crumbaugh 1968; Crumbaugh ve Maholick 1964; Reker 1977). Ancak, olumlu bir psikolojik araştırmanın büyümesi ile birlikte, amacın daha yeni değerlendirmeleri büyüme odaklı olma eğilimindedir (Bronk 2008, 2011, 2012; Bronk ark 2009, 2010; Damon 2008). Aksine amaç eksikliği vurgulamak yerine, yaşam amacını yönlendiren pozitif bağlara odaklanarak kişiyi geleceğe umutla bakabilmesini bağlamında bu çalışmanın gerekliliğinin ortaya koymaktadır.

Adler'e göre insanlar yaşam stillerini, kalıtsal yatkınlığını yorumlamasına, yaşamında ortaya çıkan fırsatları değerlendirmesine ve ulaşmak için belirlediği amaçlarına dayanarak yaratır. Bu yaşam stili insanın beden, ruh ve maneviyat boyutlarını birleştirir ve nihai amaca yönlendirir (Akt: Guttman, 2008). Bu açıdan bakılarak, kendi bireysel değerleri doğrultusunda değerlendirildiğinde inandıkları gerçeklerin peşinden gitmenin, kendilerince anlamlı yaşamlara sahip olurlar.

Hedefine ulaşmakta zorluk çeken ergen hayatındaki anlam duygusundan da yoksun kaldığı gibi içinden çıkılmaz bir problem olarak görür ve bunalım yaşayabilir. Eğer yaşamımızı düzenleyecek amaçlarımız olmazsa enerjimizi boşuna harcayarak plansız bir yaşam süreriz bu da daha sonraları için baş ağrısına, can sıkıntısına, endişelere, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına, kadar gidebilir. Frankl göre hastaların yaşam amacının eksikliğinden dolayı psikolojik danışman aramaktadır nüfusun% 55 amaçsızlıktan en azından bir dereceye kadar acı çekmektedir. (Crumbaugh ve Maholick 1964; Crumbaugh 1968). Amaç varlığı Frankl değerlendirilmesi, büyük ölçüde bireyin "Hayatınızda amacınızın olmadığını hissediyor musunuz?" sorusuna bağlıydı. (Crumbaugh ve Maholick 1964). Logoterapi insanoğlunun en güçlü güdüsü, hayatında anlam ve amaç bulmak olduğunu varsayar.

Viktor E.Frankl'ın logoterapide özellikle üzerinde durulan nokta bireylerin hayatlarındaki anlamları, amaçlarını ve algılarını objektif faaliyetler üzerinde uyarlamaktır(Frankl, 2006, s.189).

Gençlerde amacın ortaya çıkması hakkında yapılan gözleme dayalı araştırmada, gençlerin çoğunlukla Frankl'ın amacın savunma ve iyileştirici özelliklerinin altını çizdiği tezi ile aynı örüntüyü takip eden bir şekilde tepki verdiklerini gözlemlemiş bulunmaktadır. Örneğin, Benard'ın (1991) amaç ile ilgili psikolojik özellikler üstüne yaptığı araştırmadan çıkardığı sonuçlar, gençlerin "dayanıklılığı" üstüne yaptığı araştırma programı ile uyum göstermektedir. Bu da, genç insanların yaşamlarının arka planında, amaç gibi korumacı etkenlerin gelişmesi sonucunda ortaya çıkacak kişisel dayanıklılık ile üstesinden gelinebilecek tehlike, stres ve eksiklik gibi hisler olduğunu varsaymaktadır. Aynı mantığı kullanan Erikson (1968), amacı genç bir bireyin yaşadığı "kimlik krizini" çözmede önemli bir etken olarak tespit etmiştir(Light, 1973). Yine burada da dikkat edilmesi gereken temel husus, "her şeye karşı" olan genç bireylerin bir amaç edinerek "kimlik karmaşası" bataklığına düşmekten kurtulmasıdır (Akt: Tan ve diğ,1977). Aynı şekilde Inhelder ve Piaget, ergen bireylerde gözlemiş oldukları "büyük düşünür olmak, dünya lideri olmak, insanlığın yaşadığı en derin toplumsal ve felsefi sorunlara çözüm bulmak" gibi kibirli beklentilerin ifade edilmesinin, aslında gençliğin "benlikçiliğinin dışa vurumu olduğunun sonucuna varmışlardır (Akt: Warnock,1971). O zamandan beri, pek çok çalışma hayatta anlam ve amaç bulmanın terapötik gereksinimini kanıtlamıştır (Akt: Damon ve diğ, 2003)

Gelişim dönemleri içinde en kritik dönemlerden olan ergenlik döneminde kazanılan hayat amacı ile ergen, birçok farklı alanda kendini geliştirmeye ve tanımaya başlar. Bunun sonucunda da ergende etkin bir akademik başarı, uygun bir meslek seçimi, gerçekçi bir kimlik algısı oluşabilir.

Bu araştırmanın iki ana amacı bulunmaktadır. Birinci amaç ergenlerin hayat amaçlarını belirlemek için Hutzell ve Finck tarafından yurtdışında geliştirilen "Hayat Amacı Ölçeğini" Türkçeye uyarlamak ve çalışmanın ikinci amacı ise; logoterapi yönelimli bir grupla psikolojik danışma uygulamasının katılımcılarda olumlu bir hayat amacı geliştirip geliştirmediğini sınamaktır. Bu düşünceden dolayı, konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde Türkiye'de ergenlerin hayat amacı ile ilgili bir araştırmanın olmadığını, dolayısıyla da uyarlanan Hayat Amacı Ölçeği'nin bu konu da bir boşluğu dolduracağını ve yapılacak araştırmalara zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Cevabı Aranan Sorular

Bu araştırmada iki ayrı çalışma yapılmıştır. Birinci çalışmada Hayat Amacı Ölçeğinin dilsel eşdeğerliği ve geçerlik güvenirliği yapılmıştır.

İkinci çalışmada Logoterapi yönelimli bir grupla Psikolojik Danışma programı hazırlanmış ve etkililiği sınanmıştır.

1.3 Araştırmanın Denenceleri

Ana Denence:

H0: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Hayat Amacı kazandırmada etkili değildir.

H1: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Hayat Amacı kazandırmada etkilidir.

Araştırmanın ana denence doğrultusunda şu denencelere cevap aranmıştır:

H0: Deney ve kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: Deney ve kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: Deney ve kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: Deney ve kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: Deney grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark yoktur.

H1: Deney grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

H0: Kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H1: Kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma ergenlerin hayat amaçlarını geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçebilecek ve dilsel eşdeğerliliği yapılarak kültürümüze uygun ölçme aracı olarak uygun olmasının yanı sıra kuramsal çerçevede logoterapiye dayanak olması alanyazına önemli bir katkı sağlayacaktır.

Bu araştırma, ergenlerin hayat amaçlarını belirleyebilmek ve daha işlevsel düzeye getirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Amaçlarına ulaşamayan bireyin hayattaki anlam duygusundan yoksun kalmaması ve bu durum bireyi içinden çıkılması zor bir bunalıma sürüklememesi için logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasıyla hayat amacının gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini sınamak içindir. Geleceğin potansiyel insan gücü, yetişkinleri ve anne babaları olacak gençlerin psikolojik sağlıklarını etkileyen faktörler bilinirse ve bu yöndeki ihtiyaçları tespit edilebilirse bu bireylere gerekli destek ve eğitim sağlanabilir ve böylece sağlıklı nesiller yetiştirilebilir.

Öğrencilerin hayat amacı ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi, yapılacak psikolojik danışma çalışmaları için yol gösterici olabilir ve hedefler ile alınacak önlemlerin belirlenmesi konusunda yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu araştırma ergenlerin hayat amacını belirlemeyi hedef alan logoterapi yönelimli bir grupla psikolojik danışma programı olması bakımından önem taşımaktadır. Bu çalışmanın hayat amacı ile ilgili

ilk kapsamlı çalışma olduğu ileri sürülebilir. Ergenlere hayat amacı kazandırma konusunda ileride yapılacak araştırmalara öncülük edecek niteliktedir.

1.5 Sayıltılar

1. Araştırmacının Hayat Amacı Ölçeğini uygularken katılımcıların objektif bir şekilde kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağladığı, içten ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.
2. Deney grubundaki katılımcıların logoterapi eğitimlere katılımının sağlanması konusunda öğrencilerin gönüllü ve dikkatlerini tümüyle logoterapi programına verdikleri varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma İstanbul İli Avrupa yakasındaki bir özel ortaöğretim kurumundaki öğrencileri kapsamaktadır.
2. Ölçeğin deneme formu 600 kişiye uygulanmış, eksiklik ve tutarsızlık gibi nedenlerle 519 kişinin cevapları değerlendirmeye alınmıştır.
3. Araştırmanın verileri, güvenirlik ve geçerlik aşamasında 519 kişilik gönüllü katılımcı grubuna uygulanan Hayat Amacı Ölçeği ile sınırlıdır.
4. Araştırma Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasında deney ve kontrol grubu ile sınırlıdır.
5. Araştırma'nın deneysel aşamasında Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasıyla sınırlı tutulmuştur.

1.7 Tanımlar

1.7.1 Logoterapi

Logoterapi anlam yoluyla terapi ile aydınlığa kavuşturucu bir iç diyalog oluşturur. Hayatımızdaki güçlü yönlerden yararlanarak güven duygusunu ve aynı zamanda bir şeylerin değişmesi gerektiği bilincini teşvik eder. Sorunlar, büyüme için gerekli olan atlama tahtası olarak görülür. Hayattaki zorlukların üstesinden gelerek, kendi gerçek benliğimizi buluruz. Sonuç itibariyle, bir 'mağdur' anlayışından iyimser bir bakış açısına doğru derin bir geçiş meydana gelir, bu da gelişimi teşvik eden seçimler yapmamıza olanak sağlar. Frankl en sefil şartlar altında bile insanların her şeyden önce amacı ve anlamı olan bir hayat sürme arzusu ile motive olduğunu bulmuştur(Frankl,1999).

1.7.2 Logoterapötik Yönelim

Logoterapötik karşılaşım, danışanın hayat ile diyaloğa girmeye yeteneğini kolaylaştırır. Bunlar; sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bilinçdışı bir anlam kazandırır.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2.1.1 Logoterapiye genel bakış

İnsan, "Hayatın anlamı nedir?" Sorusunu soran kişi değildir, hayat tarafından kendisine bu soru yöneltilendir (Frankl, 2000, s.29).

Viktor E. Frankl Logoterapi & Varoluşçu Analizi, Frankliyan Psikoloji olarak bilinen, İnsan varlığını anlamak için, felsefe, antropolojik ve fenomenolojik yaklaşımdır. Viyana doğumlu Viktor Frankl, (1905-1997), Viyana Üniversitesi'nden. M.D. ve doktora derecesi almış bir nörolog ve psikiyatristtir. 1942 ve 1945 yılları arasında dört farklı Nazi toplama kamplarında yaşam mücadelesi vermiştir. Auschwitz dâhil, bütün ailesini toplama kamplarında kaybetmiştir. Frankl yaşadığı korkunç deneyimlerini yazdığı ve kendi teorisi "anlam terapisi yoluyla", birileri yaşam mücadelesi verirken neden diğerleri vermiyor konusunda yazmıştır. Viktor E. Frankl'ın çalışması, anlam, varoluşsal temalar, insan özgürlüğü, sorumluluk, değerler, maneviyat ve ölüm konularını ele alması ile tanınır. Frankl'ın Üçüncü Viyana Psikolojisi Okulu olarak adlandırılmıştır. Frankl, orijinal varoluşçu analiz çalışmasını yapmış ve orijinaline göre biraz daha genişletmiştir. Logoterapi yeni bir tedavi yaklaşımı olan, insan varlığının bir felsefesi, bir kişilik antropolojik teorisi, -Hayatın anlamı nedir? Sorusunu ele alan, bir anlam merkezli psikoterapidir.

Frankl teorisini adlandırmak için Yunanca kelime olan "Logos" kullanılmıştır. Çünkü Logos anlam bildirir ve daha derin anlam ifade eder. Frankl'ın yöntemi için kullandığı esas terim İngilizce literatürde "varoluşsal analiz" olarak tercüme edilmiş olan "Existenzanalyse"'dir. Frankl'ın yazıları İngilizceye çevrilirken Frankl, Ludwig Binswanger'ın Almanca "Daseinsanalyse" teriminin de İngilizceye "varoluşsal analiz" olarak tercüme edildiğini görmüş, böylelikle Frankl 1920'lerde bile ara sıra kullandığı logoterapi terimini kullanmaya karar vermiştir (Rice, 2005). Frankl, farklı bakış

açılarından bakınca anlamın yeni bir boyut kazandığını göstermek için çalışmalarında şöyle belirtmiştir; ruhun içine bakınca insanın özü eşsizdir. Anlam, kişinin hayatında aktif birincil motivasyon olduğunu ve bu anlam, insanın karşılaştığı her durumda keşfedilmemiştir. Frankl, teorisinin anlam için irade teorisi ile pek çok durumda bir yardımcı tedavi olarak kullanılabilir olduğunu ileri sürmüştür. Frankl şöyle inanmaktadır, anlam için İrade (Freud'un Psikanaliz) ve Güç için İrade (Adler'in Bireysel Psikoloji) Hayat Anlamı için İradeyi "özgür olmak" için düzenlenmiştir. Logoterapi birincil odak noktası insan varlığının anlamını aramasıdır. "Hasta aslında hayatının anlamı ile karşı karşıyadır ve ona doğru yönlendirilmiştir. Hastanın anlamdan haberdar olması onun birçok nevroz durumun üstesinden gelmesine yardımcı olabilir (Frankl, 2006, s.98).

Frankl varoluşsal çalışmasını şöyle tarif eder: 'Logos' insanın insanlığı demektir (Frankl, 1988, s.18). Logoterapi ve Varoluşsal Analiz, Varoluşsal âlemde insanların hayat deneyimindeki zorlukları ele almak için, tasarlanmış ve amaçlanan, kavramsallaştırılmış, bir tedavi yaklaşımıdır. Sonuçta anlamlı ve maksatlı bir yaşama doğru kendilerini yeniden yönlendirmek için hastalara yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bireylere kendi bireyselliklerini, eşsizliklerini, yaşadıkları büyük dünya içinde ve kendi içlerinde nasıl rahat hissedeceklerini keşfetmeleri için ilham verir (Schulenberg ve ark. 2008). Logoterapinin amacı bireye hayatındaki gizli anlamın farkına varmasına, bir amaç bulmasına ve kendini aşma doğrultusunda olumlu bir biçimde hareket etmesine yardım etmektir (Starck, 1985; Wong, 2002). Logoterapinin biricikliği, bakış açısı ve yönteminden ileri gelir (Starck, 1985). Logoterapi, neyimizin yanlış olduğundan çok neyimizin doğru olduğunu vurgulayan bir dünya görüşü doğrultusunda ruh sağlığını korumak için bir metot olması sebebiyle hastalığı tedavi etmek için çok fazla kullanılan bir metot değildir. Logoterapi insan oluşumuza ve büyüme potansiyelimize vurgu yapar (Rice, 2005).

Frankl evrensel olarak "hayatın anlamını" tanımlamaktan kaçınmıştır böylece, o yerde o "anlamına gelen" terimi ile ifade etmiştir. (Frankl, 1969, 1970, 1972, 1975, 1978,1984a, 1984b, 1967,1992).

Kısaca şöyle özetlemek gerekirse; Frankl'ın teorisi bütün gerçekliğin bir anlamı olduğunu, asla herhangi bir kişi için anlamının yitirilmediğini, anlamın çok özel

olduğunu, kişiden kişiye, andan ana değiştiğini, her insanın eşsiz olduğunu, her yaşamın bir dizi keşfedilmesi, cevaplanması gereken eşsiz anlamı içerdiğini ve bu yaşam için gerekliliklerine karşılık anlam sağladığını ileri sürer (Graber, 2004).

2.1.2 İnsan doğasına bakışı

Logoterapi'nin felsefesi insan hayatını temel alır. "Doktor ve Soul" (1967) 'de geliştirilen insan kavramı çok boyutlu bir dünyada yaşıyor demektir. Bu üç boyutlu dünya şunları içerir:

(1) Fiziksel-biyolojik (Somatojenik) seviyesi; Sağlık alanında danışanın fiziksel işleyişini tanımlar
(2) Zihinsel-entelektüel (Psikojenik) seviyesi; Endişeler ve umutlar, algıları ve anıları, iç gözlem ve duygulardır. Kişilerarası psikolojik işlevsizliğin göstergesi olarak danışanın sosyal işlevini tanımlar. İçsel dağılım danışanın iç ruhsal düzeydeki işleyişini ve psikojenik nevrozların merkez noktasında kaygı ve takıntılar bulunur.
(3) Sosyal-manevi (Noetic) seviyesi; Kişinin yaşamı (Noojenik) için benzersiz anlam arama, bu anlamları keşfetme ve gerçekleştirme eğilimidir. Kısacası, kişi bazı olağan üstü durumlar yaşadığında tam olarak Noetic seviyededir. Kişiler sadece kalıtım, çevrenin ve içgüdülerin, bir ürünü değildir (Papadima, 2004).

Logoterapiye göre insanlar anlamlar ve değerleri arar ve hayatının anlam ve değerlerini keşfeder. Logoterapi insanın bütününe odaklanır (Joshi ve ark. 2013)

Frankl insan doğasını anlatırken sıkça Alman şair Goethe'den alıntı yapar: "Eğer biz bir kişiye olduğu gibi davranırsak onu daha kötüleştiririz; Eğer bir kişiye olabileceği gibi davranırsak, onun potansiyeline yaklaşmasına yardım etmiş oluruz.". İnsanoğluna eğitilebilir ya da yönetebildiğimiz makineler gibi davranırsak hayvan ve makinelere dönüşmeleri kaçınılmazdır. Eğer onların insan ruhuna ait kaynakların farkına varmaları sağlanırsa, onlara kendilerinin ruhlarına yükseltmeleri için yardım etmiş oluruz ve böylelikle gerçek insan olmalarını sağlarız (Fabry, 1981).
Frankl göre, insanın birincil motivasyon gücü hayatında anlam bulmak için bir uğraşın olmasıdır. Frankl (1969) kişi bir şeye ya da yaşamak için birine ihtiyacı olduğunu ileri sürüyor. Frankl (1970) bu bir "anlamı olacak yapıdır" diyor. Anlam demek bir hayat yaşamak için arzu, bir amaç, bir anlamı olan bir hayatı olduğunu varsayar.

2.1.3 Logoterapi felsefesi: temel varsayımlar

Logoterapi, yaşam felsefesine dayanır ve temel varsayımları özgür irade ile hayatı anlamlandırmaktır (Frankl, 1967b).

Logoterapinin insanlara ve hayata karşı eşsiz bir bakış açısı vardır:

- Bizler ruhsal varlıklarız,

- Hayatın zorlukları duygusal ve ruhsal gelişimimiz için bir atlama tahtasıdır.

Logoterapi'nin felsefesi insan ve insanın varoluşsal niteliklerini anlama anlayışı ile ilgili temel varsayımlar taşır. Danışmanların temel varsayımları, insanın doğuştan olan kapasitelerini geliştirmek için, duygular, bilişler ve davranışlar da dâhil olmak üzere yaşam durumları içinde tutulan zorlukları ele almaktır.

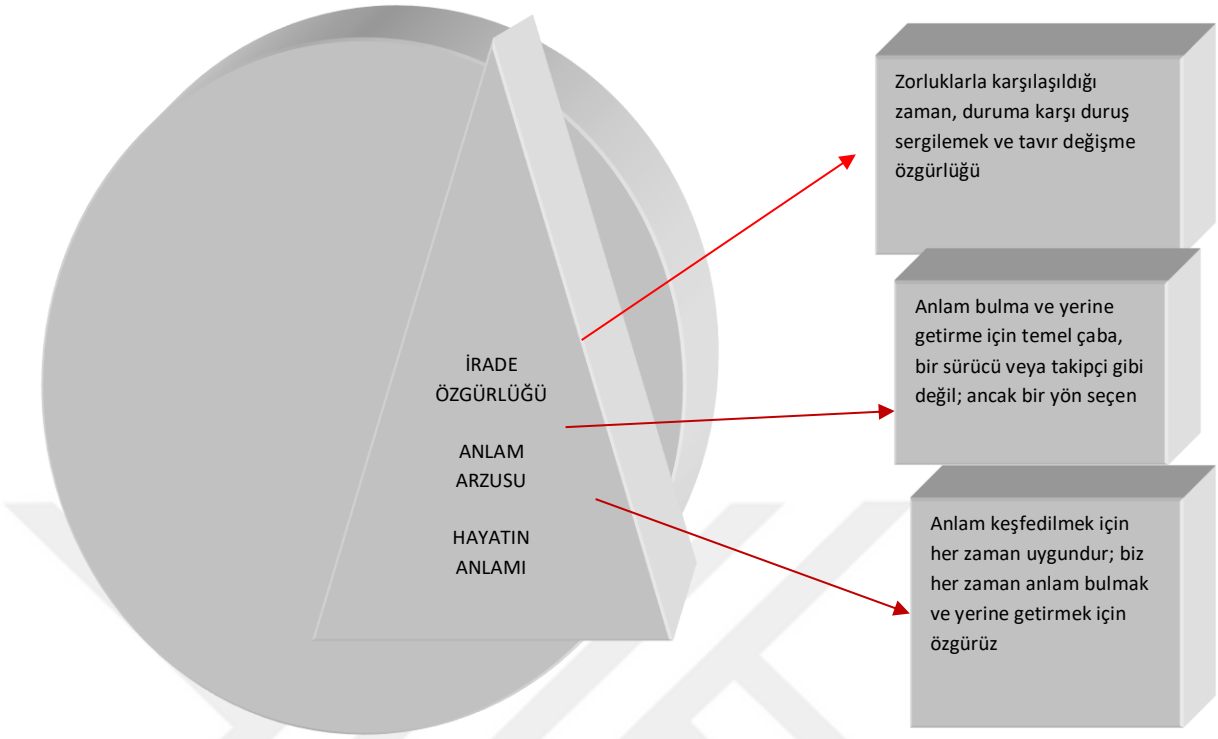
2.1.4 Logoterapi felsefesinin temel ilkeleri

1. "İnsan Ruhu'nun meydan okuyan gücü
2. Bireyselliği
3. Yaşam kalitesine talebi
4. Seçim yapmak için kapasitesi
5. Anlamı veya yeni tutumları bulmak için özgürlüğü
6. Sorumluluk
7. Hayat her durum için ve hatta en sefil durumlarda bile bir anlamı vardır,
8. İrade için anlam
9. Terapötik ilişkinin önemi
10. İnsan varlığının Zihin, Beden ve Ruhtan oluştuğu
11. Manevi boyut'un sağlıklı çekirdekleri
12. İnsan Onuru" (Barnes, 2005, s.20-29).

Frankl, `` Hayatta yaşamak için bir sebebi olan insan her şeyi hazmede bilir `` diyen Nietzsche`nin söylediğini sık sık tekrarlamıştır. Logoterapi bireylerin, ruhani boyutunun farkına varması için kişilere yardım ederek amaçlarını gerçekleştirmesini sağlamıştır. Bizim, olayların üstesinden gelmemiz ve sıkıntılar karşısında ayakta durmamız için her sağlıklı kişinin ruhsal çekirdeğinde bulunan "İnsan Ruhunun Meydan Okuyan Gücünü" kullanırız. Logoterapi, bu eylemler sayesinde, acıyı insanin başarısı haline dönüştürmek için hastaya yardımcı olur.

2.1.5 Temel ilkeler

Logoterapi`nin 3 Esas Prensipi



Şekil 1 Logoterapi'nin 3 Esas Prensibi

Logoterapi`nin 3 Esas Prensibi, teorisinin dayandığı temel kavramlardır. Bu ilkelerin temelinde insan yaşamının hesaplanamaz değere sahip ve anlamlı olduğu fikri vardır, bu her bireyin eşsiz ve doğal değere, doğuştan sahip olduğu anlamına gelir (Graber, 2004).Anlam, kültürel değerler, toplumsal açıklamalar, amaçlar ile dünyadaki deneyimleri ile şekillenir, tamamı ile kişiseldir. İnsan olma benzeri kavramlar tanımlar. Anlam kendi temel doğası gereği, benzersiz, deneyimsel, çok boyutlu, doğrusal olmayan ve soyuttur.

2.1.5.1 İrade özgürlüğü (Freedom of will)

Özgürlüğün kısıtlamalardan uzak olmak anlamına geldiğini düşünüyor olabiliriz. Ancak, herkes bu ya da şu şekilde bir kısıtlama altındadır. Hepimiz sınırlıyız. Hayatın koşullarından 'kurtulmuş' değiliz ancak bu koşullara rağmen ne yapacağımıza 'karar vermek' konusunda özgürüz. Elimiz kolumuz bağlı bile olsa, olup bitene karşı tavrımızı seçme konusunda özgürüz. Frankl'ın düşündüğü özgürlük, koşullardan

özgür olmak değil var olan koşula karşı kişinin tutumunu seçme özgürlüğü, bir tutum belirleme özgürlüğüdür (Graber, 2004).

Gerçekten de, Frankl toplama kampında, başkalarını teselli ederek ya da ellerindeki son parça ekmeği vererek koşulların üstesinden gelen insanlara tanık olmuştur. Frankl, esirlerin 'İç özgürlüklerinden' vazgeçmeyi reddettiklerini söylemiştir. Bir başkası tarafından 'kaderin oyuncağı' haline getirilmeye, insanlıklarını kaybetmeye razı olmaktadır. Frankl bu 'iç özgürlüğü' 'insan özgürlüklerinin sonuncusu' olarak adlandırmıştır. İç özgürlük ne istersek onu yapma özgürlüğünden ziyade sorumlu olma, kendi hayat mücadelemizin bizi davet ettiği şeye karşılık verme özgürlüğüdür.

İçimizde bağımsız bir iradeye sahip bir "Ben" vardır. İnsan koşullara ve kendine karşı bir duruş sergileyebilen ve hayatını nasıl şekillendirmek istediğine 'karar veren bir varlıktır. Hayatımız üzerine düşünme becerisine sahibiz ve karşımıza çıkanlara karşılık vermekte özgürüz. Hayatlarımızın nesnesi değil öznesiyiz, kendi yerimize karar verebiliriz. Ne yapacağımıza ve kim olacağımıza karar vermekte özgürüz.

2.1.5.2 Anlam arzusu (Will to meaning)

Hayatlarımızı amaç ve anlam dolu hale getirmek için anlam arzusu, insan motivasyonlarının en güçlüsüdür. Frankl'ın yaşamda uygun bir anlam ve amaç bulma ihtiyacı için kullandığı terimdir anlam arzusu (Budak, 2003, s.71). Gerçek benliklerimizi bulmak için iç mücadelemizdir. Frankl her insanın yaşamındaki gerçek anlamı bulmasının başkalarıyla etkileşim yoluyla gerçekleştirerek ve dünyadaki aktivitelere katılarak keşfedilmesi gereken şeyler olduğuna vurgu yapar (Graber, 2004).

Bir anlam arzusu aynı zamanda bir değer arzusudur. Çünkü değerler aracılığıyla anlamlı katkılar, anlamlı deneyimler ve anlamlı davranışlar yoluyla anlamı keşfederiz. Her bir birey eşsiz olduğu için, her bir kişinin kendine özgü iç arzuları ve kendine özgü anlam bulma şekli vardır.

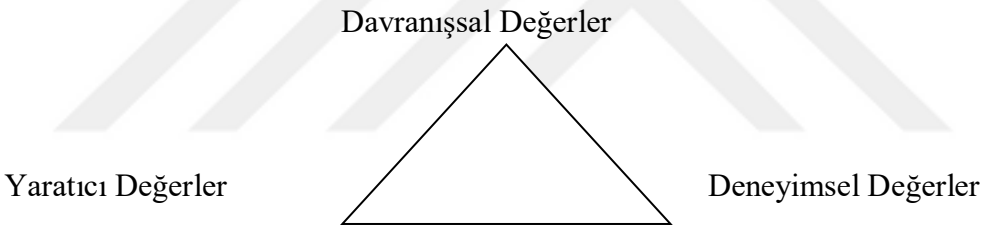
İnsanların anlam arzularını canlandırarak, onların en büyük güç kaynağını bulmalarına yardımcı oluruz. Uğrunda yaşayacak bir şey bulduklarında, yaşamak için bir nedenleri olur! Frankl'ın Nietzsche'den alıntı yaptığı gibi: "Yaşamak için bir nedeni olan insan, her türlü nasıla katlanabilir".

2.1.5.3 Hayatın anlamı (Meaning of life)

Frankla göre hayatın anlamları benzersizdir ve zamanla değişmektedir, anlam asla eksik olarak değil ya da hayat anlamsız değildir (Frankl, 1978). Logoterapi, danışanlara yaşamda ki anlamı aktive etmek ve doğru yönlendirmek için yardımcı olur. Logoterapi bir hastaya iki anlam arasındaki farkı şöyle anlatır. Frankl "An`ın Anlamını", hastaların amaçlı yaşamları ile hareket ettiğini ve her anın anlamını olanaklarının farkına vararak onları fırsata çevirmesi olarak tanımlar. Nihai anlamı ise, asla elde edilemeyen, ufukta görünen, her zaman yakın mesafeden görünen, buna doğru yürüdüğümüzde asla ulaşamadığımız anlam olarak ifade eder Logoterapi buna rağmen bizim her zaman, nihai anlama doğru yürüdüğümüzü farz eder.

Her kişi eşsiz hayatında doğumdan ölüme doğru giden, eşsiz bireylerdir. Her durum, her tekrarlanmayan an, belirli bir anlam potansiyeli sunmaktadır. Bu önerilere yanıt olarak, şu anda anlamlı bir hayat sürmektir (Graber, 2004, s.87).

Hayatta anlam her zaman değişebilir, birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir.



Anlam Bulmaya Giden Yollar



Şekil 2 Anlam Bulmaya Giden Yollar

a) Yaratıcılık: Birinin doğuştan getirdiği yetenek ve kabiliyetleri ile sunulan hediyesidir.
b) Deneyimler: Birinin başkası ile doğa, kültür veya din yoluyla karsılaşarak, yürüttüğü her türlü ilişkilerindeki deneyimleridir.
c) Davranışsal: Kendini aşan bir durumda cesur tutum sergileyerek her türlü şartlarda bile doğru tavır almasıdır(Frankl, 2006)

Yaratıcı yol; anlamlı bir şey yaparken bulduğumuz anlamdır. Dünyaya pozitif bir katkı sağladığımızda, derin bir onaylanma hissederiz ve bir neden için buradayızdır. Frankl işsiz bir adamın bir parkta bankta ağlayan bir kızla karşılaşmasını tanımlıyor. Adam sorunun ne olduğunu sormak için kıza yaklaşıyor. Kız intihar etmeyi planladığını anlatıyor. Adam ise kızı vazgeçirmek için elinden gelen her şeyi kullanıyor ve başarıyor. Bu durum adama uzun zamandır yaşamadığı bir sevinç duygusu veriyor ve umutsuz halinden çekip çıkarıyor.

Deneyimsel yol; sanat, doğa, müzik veya sevgiden ilham alarak bulduğumuz anlamdır. Böyle zamanlarda, dünyanın bize sunduğu bir şeyi deneyimleriz ve tüm ihtişamıyla doymuşluk hissi yaşanır.

Davranışsal yol; bir durumu değiştirmeye gücümüz olmadığında davranışımız yoluyla bulduğumuz anlamdır. Acı hayatın bir parçasıdır. Ondan kaçmak imkânsızdır.

Ancak kaçınılmaz olandan kaçmaya çalışmak ya da savaşmak yerine, içinde bir anlam bulabiliriz.

Dr. Ann Graber`in Anlam Üçgeni üzerinde yansımalar kitabında şöyle belirtilmiştir. Viktor Frankl`in logoterapiyi; bu üç alan üzerine, 'Senin hakkında neyin doğru` olduğunu, logoterapi'nin vurgulaması ile nasıl tutarlı olacağını ifade etmiştir (Graber, 2004, s.195). Graber'in güçlü yönleri farkındalık aracılığı ile olduğunu, Anlamı Üçgeni'nin bir anlam bulma için bir cadde ki yollu temsil ettiğini şöyle açıklamıştır:

1. Kendi yaratıcılığımla dünyaya ne verebilirim

2. Benim deneyim yolu ile hayattan aldığım nelerdi

3. Benim tutumlarım yolu ile hayatla aldığım pozisyonum.

Bu değerlendirme, aşağıdaki soruları üzerine yansımalar, bir önceki dönemde yaşanan anlamın keşfi için yardımcı olmaktadır.

1. Benim için anlam, yeteneklerim, yapılan işlerim, hedeflerim yoluyla başkalarına ne gibi yaratıcı hediyeler sunabilirim?

2. Derin anlamı ile doğa, kültür veya dinden, her türlü ilişki aracılığıyla diğerleri ile karşılaşmadan alınan ne gibi deneyimler elde edile bilir?

3. Değişik durumlarda veya kaderin darbelerine karşı cesur ve öz-aşan gücünün üstünde aşkın tavır alarak hangi tutumsal değerlerin farkına vardım? (Graber, 2004, s.94).

2.1.5.4 Sevginin anlamı (Meaning of Love)

Frankl, anlam bulmanın bir yolu olarak sevgiyi göstermektedir Frankl'ın sevgiyle ilgili güzel bir tanımı yer alır. Sevgi bir başka insanı kişiliğinin en iç çekirdeğinden kavramanın tek yoludur. Kimse o kişiyi sevmediği sürece bir başkasının özünü tam olarak anlayamaz. Sevgisi aracılığıyla sevilen kişinin esas nitelik ve özelliklerini görebilir; dahası, kişinin potansiyelini, nelerin henüz gerçekleştirilmediğini nelerin gerçekleştirilmesi gerektiğini görür. Ayrıca, seven kişi sevgisi yoluyla sevilen kişinin bu potansiyelleri yerine getirmesine yardımcı olur. Kişinin olabileceklerini ve olması gerekeni fark etmesini sağlayarak, bu potansiyellerin gerçekleşmesini sağlar (Frankl, 2006, s. 134).

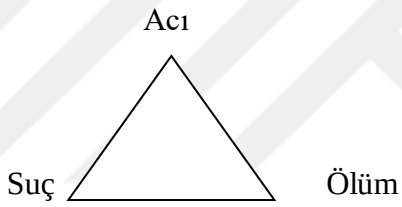
2.1.5.5 Acının anlamı (Meaning of suffering)

Acı insan yaşamının bir parçasıdır. Anlamı olmayan acı ümitsizliğe sürükler (Konvisser, 2006). Logoterapi tarafından önerilen en iyi iyileştirme değer ile cesaretli bir şekilde kaçınılmaz acıyı omuzlamaktır (Weisskopf-Joelson, 1980).

2.1.6 Trajik üçlü ve patoloji üçlüsü

2.1.6.1 Trajik üçlü

Logoterapi'nin ana hedeflerinden biri, genellikle ilk etapta hastayı terapiye getirmektir. Trajik Üçlü ve Patoloji Üçlüsü; acı-deneyimlerini, zorluklarını ele almaktır. Danışan ve danışman arasındaki Noetic karşılaşma içinde ve logoterapi`nin spesifik ve tamamlayıcı yöntemler ile, danışma sürecini etkinleştirmek ve anlam üçgen`ine doğru yeniden yönlendirmek için danışmana yardımcı olur. Sonuçta bu kendini aşma, anlamlı bir varoluş, davranış işleyişi ve şifa olacak bir anlama doğru yol açabilir. Frankl acı çekmemize neden olan kader olaylarını acı, suç ve kayıp üçlüsü olarak adlandırmıştır;



Trajik Üçlü

Trajik üçlü ve içeriği, yani ölüm, acı ve suçluluk, tüm insanların karşılaştığı zorlukları belirtmek içindir. Frankl (2006) insanların, trajik üçlüsü ve diğer zorluklara karşı nasıl tepki vereceğini seçme özgürlüğüne sahip olduğunu savunmaktadır.

Logoterapiyi anlam iradesine kadar, insanın motivasyonu olarak kabul eder (Frankl, 1988). Shantall (2003), insanların var olma nedenlerini, hayatlarında amaçlarının ne olduğunu, dünyada olma anlamını bilmek istediklerini belirterek açıklamıştır. Böylece logoterapi, hayat için vazgeçilmez olan anlamı arayan insanı kucaklar (Lukas, 1998).

Trajedi karşısında iyimserlik

Logoterapi'nin hedefi Frankl`in "Trajik iyimserlik için durum" dediği ile durumla uğraşmaktır (Frankl, 2006, s.137). Trajedi karşısında iyimser olmak veya iyimser kalmak, umut kaybı ve cesaretsizlik olduğunda bir iyimser ya da olumlu tutum değişikliği gerektirir.

-Acıyı, insan başarısına ve yeteneklerine dönüştürme.

- Suçluluk, kendini iyiye doğru değişmek için bir fırsattır.

- Hayatın geçiciliği kararlı adımlar atmaya teşvik eder (Frankl, 2006, s.138).

Elisabeth Lukas, tutum değiştirmeyi dört başlıkta şöyle belirtmiştir (Lukas, 2000, s.158-159).

1. Değer belirtmek,

2. Anlam belirtmek,

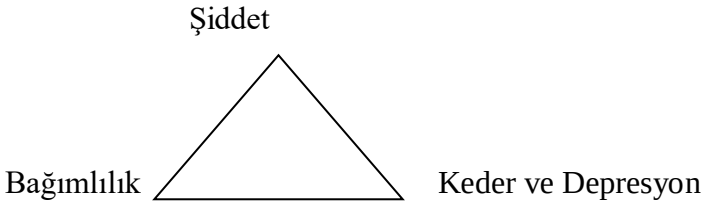
3. Bozulmamış tutumu belirtmek,

4. Perspektifleri belirtmek.

Logoterapist, yaşamın trajik durumları ve kaderin talihsiz darbelerinden anlam türetmek için, acı, suçluluk ve yaşamın geçiciliği ötesine nasıl gidebilir? Sorusuna cevap vermektir. Yaşamın sınırladığı koşullar nedeniyle insanın yörüngesi sonuçta yukarı ve dışarı doğru harekette olabilir.

2.1.6.2 Patoloji üçlüsü

İnsanlar anlama giden bir yol bulamadıklarında, amaç duygusunu yitirirler ve hayattan bağlarının koptuğunu hissederler. Frankl bu anlam yoksunluğunu varoluşsal vakum olarak nitelendirir. Bir anlam bulma çabası içinde şiddet, bağımlılık ve kedere yönelirler.



Keder ve Depresyon: Yaşama doğru, irade duygularını kaybetmiş kendi iç dünyasında kaybolma deneyimleri; umutsuzluk ya da çaresizlik duygularıdır.

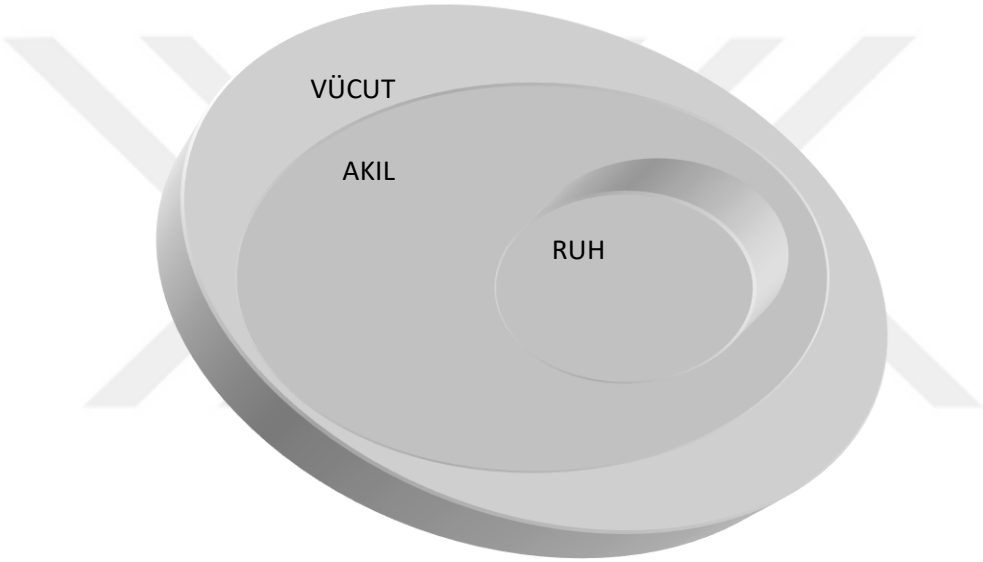
Saldırganlık/Şiddet: Kızgınlık ve öfke ile şiddetin dış dünyaya doğru yansıtılarak, yaşanması veya saldırganlığın tamamen içe doğru yönlendirilerek, kendini yaralama araçları yoluyla kendine zarar verme, dünyadaki yaşamı intiharla sonuçlandırmak.

Bağımlılık: Uyuşmuş ya da donuk ağrı girişimi ve kötüye madde kullanımı ya da belirli bir davranış sayesinde umutsuzluk; yenilmezlik yaşamak için heyecan arama davranışı seklinde kendini gösterir.

2.1.7 Temel kavramlar

2.1.7.1 Ruh boyutu (Noos=Spirit)

Frankl insanın ayrılmaz boyutlarını açıklamak için Boyutlu Ontoloji terimini kullanılır; Soma-Beden/Vücut, Psyche-Zihin ve Nöos- Ruh. Üç ayrı birleşmemiş parçaları bu alanlarda görselleştirebiliriz, her biri işleyişinin belirli bir alanını ihtiva etmektedir.



"İnsan ruhu bir madde değildir, saf dinamiktir". Logoterapi 'Kişinin bir ruhu vardır.' demezdi. Bunun yerine, kişi ruhtur. "Biz bir gövde (soma), bir zihinden ve ruhtan ibaretiz, ama bizim bir ruhumuz vardır (Barnes, 2005, s.37). "'Ruh' (Geist) terimi Frankl`in orijinal kullanımında dini imalardan yoksundur. Bu sadece, sorumlu özgür insanın boyutuna karşılık gelir ve anlam bulmaya yönlendirilmesidir " (Frankl, 2004, s.169). Logoterapi şöyle belirtmektedir, -Noetic (Spiritüel) Boyut, bizim şifa ve sağlık kaynaklarına erişimimiz içindir.

Logos anlamı ifade ederken aynı zamanda "ruh" olarak da açıklanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında Logos aynı zamanda logoterapi'nin ruh boyutuna verdiği önemi de ifade etmektedir (Frankl, 1967b). Ruh ayrı olarak tüm güçlerimizi denetim altına alır, eylemlerimizi ve duygularımızı en iyi seçimleri yapmak ve anlamlı hedeflere

ulaşmak için yönlendirir. İnsan ruhsallığı savı Frankl'ın motivasyon teorisini şekillendirir. Bizi motive eden hayattaki birincil amacımızın zevk mi olduğunu ya da bizi güce iten güvensizliklerin mi olduğunu açıklamada yardımcı olur. Şöyle ki, itkilerimizle itildiğimizden çok değerlerimiz tarafından çekiliriz. Yani gerçek olduğunu hissettiğimiz şeyden esinlenir ve ona doğru çekiliriz. Deneysel bulgularda da motivasyon için en güçlü kuvvetin, 'zevk arzusu' ya da 'güç arzusundan daha güçlü olan 'anlam arzusu' olduğunu göstermektedir. Hayatlarımızın amaç ve anlam dolu olmasını isteriz. Frankl, en kötü durumda bile, aklımızın bir yerinde ruhsal özgürlüğümüzü ve bağımsızlığımızı saklı tutabileceğimize inanmaktadır (Corey, 2005, s.147).

Logoterapi, Noetic (Spiritüel) Boyutu, şifa ve sağlık kaynaklarına erişimimiz içindir. Bizim Noetic (Spiritüel) boyutun içinde, şu yeteneklere sahip olduğumuzu göstermektedir. Bunlar:

- **Seçim:** Seçenekleri sınırlı olduğu zaman tutum değiştirerek mevcut seçeneklere bakmak seçimdir.

- **Mizah:** Her durumda kişinin doğuştan olan mizah duygusuna erişmek için; durumdan kendini uzaklaşma yeteneği, kendini daha az rahatsız hissetmek ve / veya keyifli bir anı yaşamak ya da keyif almak.

- **Yaratıcılık**: Sanatsal, yaratıcı, becerikli, ustaca ve yenilikçi ilham yaratıcı-orijinal olmanın kişinin benzersiz yeteneklerine erişmek için.

- **Vicdan:** Logoterapide, vicdan süper egonun ötesindedir: bu idealler ve değerlerin güvenilir değerlendirilmesidir ve düşünce ya da eylem olsun birinin bunları gerçekleştirme iyi neyi /nasıl seçmesidir.

-**Karar verme:** Belirli bir seçim yapmak için yetenek ve süreç, Hatta sınırlamalar ve kısıtlamalar dâhilinde; Bir durum ile ilgili tutum değiştirmek için olası yeni eylemde bulunmak.

-**Somatik ve Psişik Sınırlamalara karşı tavır almak:** Beden ve / veya aklın sınırlarının ,kişinin özü ve kişiliğin engellenmesine izin verilmemesi bunu yapması için yetenek ve kapasiteye sahip olan kişinin seçimler yapması.

2.1.7.2 Varoluşsal engellenme (Existential frustration)

İnsanın anlam istemi de engellenebilir, bu durumda Logoterapi "varoluşsal engelleme" den söz eder (Frankl, 2007. s. 96). Varoluşsal boşluğun tek başına akıl sağlığını bozduğu iddia edilemez, varoluşsal boşluk daha çok ruhsal bir bunalıma sebebiyet verir (Frankl, 1967b). Örneğin işsizlik depresyona değil apatiye neden olur. İşsiz kişide herhangi bir şeyde iyi olmadığından toplumun dışında kalmış olma hissi oluşur. Böylelikle kişi kendisini işe yaramaz hisseder ve içsel bir boşluk yaşar (Frankl, 1973). Varoluşsal engellenme, Frankl'e göre bireyin yaşamak için bir anlam, bir "neden" bulamamasının neden olduğu engellenme duygusudur. Bu duygu da zamanla varoluşsal boşluğa yol açar ve nevroza neden olabilir.

2.1.7.3 Varoluşsal boşluk (Existential vacuum)

Frankl, varoluşta kişisel anlam eksikliğini varoluşsal boşluk olarak adlandırır (Crumbaugh, 1971). Yirminci yüzyılın ortalarında gelişen teknolojiyle birlikte insanların boş zamanlarında ciddi bir artış olmuştur. İnsanlar yeni kazandıkları bu boş zamanlarda ne yapacaklarını pek bilememektedirler (Frankl, 2007). Frankl, buna "Pazar günü nevrozunu" örnek vermektedir. Varoluşsal boşluğun tek başına akıl sağlığını bozduğu iddia edilemez, varoluşsal boşluk daha çok ruhsal bir bunalıma sebebiyet verir (Frankl, 1967b). Kişide şüphe, içsel boşluk, sıkılma, duygusuzluk, nedensiz korku, sevgi yoksunluğu, geleneklere uyma, kötümser düşünme ve anlamsız varoluş belirtileriyle ortaya çıkar (Graber, 2004). Varoluşsal boşluk, emekli bireylerde ve yaşlılık dönemi krizlerinde de bu durum gözlenmektedir. Varoluşsal boşluk bir hastalık olmamasına rağmen, bu boşluğu önleyici ölçüde anlamla doldurmak önemlidir. Varoluşsal boşluk kalıcı bir hale geldiğinde nevrozların ortaya çıkması olasılığı yüksektir (Rice, 2005).

2.1.7.4 Özgürlük ve sorumluluk

Frankl'a göre, özgür ve bilinçli olmak sorumlu olmaktır (Marshall, 2009).Süper egonun istekleri zorlayıcıdır, dışarıdan empoze edilir. Bilinç ise, tam tersine, bir duruma uygun en anlamlı karşılığı bulmak için içten gelen, kolayca kabul eden, içgüdüsel bir mekanizmadır. Bebeklikten itibaren, doğal bir şekilde kendimizin ötesinde bir şeye ya da birine bağlanma eğilimindeyiz. Bir yandan anlamlı bir bağlantı beklentisiyle dışarıya elimizi uzatırken (bir amaca hizmet etmek ya da bir insanı

sevmek gibi), aynı zamanda, hayat üzerimize dayatılan ve anlamlı gibi görünmeyen durumlarda potansiyel olarak neyin anlamlı olduğunu keşfetmeye çağırır.
Sorumluluk bu çağrının anlamına karşılık verme becerisidir. Sorumluluk her zaman özgürleştirici bir duygu değildir. Bir anlam çağrısıyla bağlantısı olmayan bir yerden alınan sorumluluklar zorunlu olarak deneyimlenir. Diğer yandan, hayatla aramızda bir bağ oluşur ve eylemlerimiz olduğumuz kişiye mükemmel uygunlukta bir göreve severek çağrılmış olma karşısında akarsa, bu sorumluluk sevgi dolu bir bağlılık ifadesine dönüşür. Logoterapi insan varoluşunun özünü sorumlulukta görmektedir(Frankl, 2009, s. 123).

2.1.7.5 Öz-aşkınlık (Self-tanscendence)

"Öz-aşkınlık kendimizin ötesine geçerek sevdiğimiz insanlara veya bizim için önemli olan amaçlara uzanma becerimizdir..." (Lukas, 1979, s. 3-7). Öz-aşkınlık bir kişinin bir şeyi yapmasını engelliyorsa, çözüm kendisi hakkında düşünmeyi bırakıp, başka bir şey hakkında düşünmeye başlamasıdır. Frankl, eşinin kaybettikten sonra teselli bulamayan ve danışmanlık için kendisine gelen bir doktorla karşılaştı. Frankl adama "İlk siz ölmüş olsaydınız ne olurdu?" diye sordu Doktor bunun eşi için katlanılması çok ağır bir durum olacağını belirtti. Frankl yanıtladı: "Gördünüz mü, ilk önce o öldü ve siz onu bu acıdan kurtarmış oldunuz." Rahatlamış hisseden adam, ayağa kalktı ve sessiz bir şekilde ofisi terk etti. Eşini acı çekmekten kurtarmış olma aşkın değeri, kendi acısını katlanılabilir kılmıştı. Bunun üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığı bir 'fedakârlık' olması önemli değildi. Geçmişe dönük olarak, eşi için bu fedakârlığı seve seve yapardı.

2.1.7.6 Kendine uzaktan bakma (Self-distancing)

Anlam üzerine düşünmek kişinin kelimelerine ayna tutmakla aynı şey değildir, bunun yerine hayatın belli bir açısı üzerinde, kişinin kim olduğu ve durumun onlara ne öğrettiği hakkında birlikte düşünmektir. Kendine uzaktan bakma kendimizin ötesinden anlama ulaşabilmekle ilişkilidir (Marshall ve Marshall, 2012).

"Neyin değişmesi gerekiyor?"
"Bu sizden ne yanıt talep ediyor?"

2.1.8 Logoterapi metodolojisi (Frankl, 2004; Frankl, 2006; Graber, 2004; Frankl, 1986 Marshall & Marshall, 2012) Logoterapiyi bir dizi araç ve tekniğe indirgeyemeyiz; ancak anlam arayışını için logoterapi'nin kullandığı üç teknik vardır.

Tablo 1
Logoterapi'nin Metodolojisi

İlkeler	Teknikler	Güçler
İrade Özgürlüğü	Sokratik Diyalog	Öz-Keşif/Seçim
Anlam Arzusu	Düşünce Odağını Değiştirme	Öz-Aşkınlık
Hayatın Anlamı	Paradoksik Niyet	Öz-Uzaklaşma/Öz-Ayrılma/Mizah, Karşı Gelme Gücü

2.1.8.1 Sokratik (Ebelik) diyalogu: Sokratik diyalog filozof olan Sokrates'ten (M.Ö. 469-399) gelmektedir Bu diyalog şekli Maieutic sorgulama olarak tanınmıştır ('Maieutic' ebe anlamına gelir). İlginç bir şekilde, Sokrates'in annesi bir ebeydi; annesi yeni hayatların doğmasına yardımcı olurken, Sokrates yeni fikirlerin doğuşuna yardım ediyordu. Terapist yeni fikirler doğurmak için hastalara yardımcı bir "ebe" olarak davranır. Doğuştan getirdiği bir bilgiyi, anlamlı karşılaşma sırasında yeni tutumlar, seçimler ve eylemler uyandırmasıdır. Sokrates insanları bilgi yağmuruna tutmak yerine, onları bilinçsiz bir şekilde doğru olarak bildikleri şeyler hakkında bilinçlendirmek istemiştir. Bunu yapmak için, etrafta dolaşıp insanları kritik bir şekilde düşündüren, hayatlarını sorgulatan ve eski varsayımları yeniden düşündüren provokatif sorular sorarak insanlarla diyalog içerisine girme eylemidir.

Benzer şekilde, logoterapide bilinçsiz ruhsal arzuları ve bilgeliği gün ışığına çıkarmak için bir iç diyalog oluşturan sorular sorarız. Bu iç diyalogda, davranışımızı düşünmek, değerlendirmek ve seçmek için öz farkındalığımızı kullanırız ve hayatımızı nasıl şekillendirmek istediğimize karar veririz. Sokratik Diyalogun hedefi, anlama yönelik sürekli gelişmekte olan algı, motivasyon ve duyarlılığı gerçekleştirmedir.

Scraper (1990), Sokratik diyolog'da soru yapısı 3 aşmadan oluşmaktadır Bunlar;
1. Karşılaştırma tekniği: Anlamın doğumu, dinleyiciyi farklı bir yoldan duruma bakmaya ya da karşılaştırmaya davet edilmesine bağlıdır.

2. Aşma tekniği: Kişinin kendi durumunu aşabilmesi, anlamı keşfetmenin anahtarıdır ve sokratik diyalog aşma için olanak sağlayan bir araçtır “Eşin değil de sen ölseydin eşinin nasıl hissetmesini isterdin?”.

3. Derin düşünme tekniği: Bu teknik, bu soruların bambaşka anlamlarla ilişkisini keşfetme ve kişinin kendi sorusunu duymak için zamana ihtiyaç duymasıdır. Danışanın mevcut anlam anlayışını kazanması kadar danışanın durumu hakkında eleştirel düşünebilmesi de bu tekniğin anahtarıdır.

Benzer bir bağlamda, Paul Welter (2005), Sokratik Sorular formüle etme yaklaşımını 'esnetici bir teknik' olarak açıklamıştır. Bu, kişinin hayatı görüş şeklini yeni bir bakış açısına esnettiğimiz iki kısımdan oluşan bir süreç içerir:

a) Kişinin kendi dünyasını şu anda nasıl gördüğünü dikkatli bir şekilde dinle ve

b) Gerçeğin bilinçdışısını gün ışığına çıkarmak için bilince başvurun.

Spesifik Sokratik Diyalog Becerileri

- Anlamla seslenildiği algısını uyandırın "Değerlerin gerçekleştirilmesi için fırsatlar saatten saate değişebileceği gibi kişiden kişiye de değişiklik gösterir. Değerlerin gerçekleştirilmesi gereksinimi – değerler dünyasından insan hayatlarına yayılan bir gereksinim – her bir saat için somut bir talep ve her bir birey için kişisel bir çağrı halini alır. ...Böylece çeşitli değerler bir araya gelerek birey için somut bir görev halini alır. Bu birleşme her insanın şahsen ve geçerli bir şekilde seslenildiğini hissettiği eşsiz bir his sunar." (Frankl, 1973, s. 105)
- Anlam arzusunu canlandırın "Psikoterapi hastaya kendi derinlerinde gerçekten neyi arzuladığının fark ettirmeye çalışır." (Akt. Gerz 1967, s. 21)
- Anlam çağrısına yanıt olarak bağlılık uyandırın. Anlam ve değerler sadece kişinin kendisinden çıkan bir şey olsaydı – yani insan ötesi ve üzeri bir dünyadan kaynaklanan bir şey olmasaydı – talep kalitesini anında yitirirdi. İnsan için gerçek bir zorluk olmaktan çıkar, asla insanı toplayan, çağıran bir şey olmazlardı." (Akt. Gerz 1967, s. 64)
- Anlamın gerçekleştirilmesini takdir edin "Hayatın görev kalitesini ne kadar iyi kavrarsa, hayatı onun için o kadar anlamlı görünür" (Frankl, 1973, s.58). "Anlam ve anlam algısı, logoterapik açıdan bakıldığında, havada yüzen ya da hayal âleminde kalan bir şey değil, tamamıyla gerçekçidir... Anlam algısı, benim gördüğüm şekliyle,

daha ziyade gerçeklik arka planına dayalı bir olasılığın farkına varma, bunu sade kelimelerle ifade etme, belli bir durumda ne yapılabileceğinin farkına varma olarak özetlenir." (Frankl 2000, s. 168)

Güçler: Terapötik karşılaşma, kendini aşma, Anlam, & Yaratıcılık etkinleştir.

2.1.8.2 Düşünce odağını değiştirme: Hastalara, onlara sağlıklı çekirdek Noetic Boyut-manevi boyutu içinde olan muazzam ve genellikle kullanılmayan kaynakların farkında olmaları için yardımcı olmak; anlamını bulmak için iradesini harekete geçirir, hedeflere doğru yönlenme, fizik ötesinde özgürlük, yaratıcılık, hayal gücü ve sevmek için karar verme özgürlüğü.

Bu eğilimlere karşı gelmek için, düşünce odağını değiştirmede iki yönlü bir yaklaşım kullanır:

a) Kendi içine gömülmeye bir son verme,

b) Odak noktasını anlamlı hedeflere değiştirme,

İnsanlar kaygılı olduklarında başarılı olmalarını imkânsız hale getiren iki yaygın eğilim vardır:

Aşırı düşünme **(Hyper-reflection):** Kişinin kendi performansını gözlemlemesi

Aşırı niyet **(Hyper-Intention):** Başarmak için çok çabalamak

Bu kavramlar, hasta tarafından problemin çözümü için çok fazla yansıma (hiper yansıma), veya bir sorunun (hiper amac) çözümüne çok fazla dikkat verildiği zaman, hasta için rahatsızlığa neden olduğunda kullanılır. Bu, patolojik hiper yansımaya son demek, zihni diğer düşüncelere ya da eylemlere yönlendirmek, kendini başka bir ilgi alanına yansıtmaktan ibarettir. Düşünce odağını değiştirme süreci şu basamaklardan oluşur (Marshall, 2009):

1. Aşırı niyet ve aşırı düşüncenin temellerini araştırmak,

2. Aşırı niyet ve aşırı düşünce arasındaki bağlantıyı açıklamak,

3. Danışanın farkındalığını pozitif yöne doğru yöneltmek,

4. Anlamlı aktivitelerin “alternatif bir listesini” oluşturmak,

5. Danışanlara aşırı niyetlendiklerini ya da aşırı düşündüklerini fark ettikleri zamanlarda alternatif listelerine başvurmalarına sağlamak.

Örneğin, Frankl şizofreni hastası bir kadına "Sesleri duymazdan gel. Onları biz doktorlara bırak, sen hayatın senden yapmanı beklediği şeylere dikkatini ver. Bir sanatçıysan, hayat senden resimlerini yapmanı bekler" demiştir. Bu ifadeyle, Frankl hastayı durumu sadece daha da kötüleştiren takıntılı bir şekilde sorunu düşünme ihtiyacından serbest bırakıyordu. Düşünce odağını değiştirme dikkat dağıtıcı bir manevra değildir. Bunun yerine, kişinin görüş açısını engelleyen sorun olmadan daha net bir şekilde görebilmesi için ufkunu genişletme amacı güder. Kişinin bakış açısını, etkilemeye çalışma veya daha yüksek bir bakış açısından görmeye çalışma seviyesinin üstüne çıkarmak için güçlü bir yoldur.

Kişi kendini ne kadar unutursa, kendisini hizmet edilecek bir amaca ya da sevdiği bir insana adayarak – insanlığı o kadar artar ve kendini o kadar fazla gerçekleştirir..." (Frankl, 2006, s. 133)

Güçler: İnsan Ruhunun meydan okuyan Gücünü tutmak, Kendine uzaktan bakma ve Öz-Aşkınlık

Kendine Uzaktan Bakma

Kendine uzaktan bakma eşsiz insan niteliği kendimizden bir adım uzaklaşmamızı, kendimize dışarıdan bakmamızı, eğer gerekirse kendimize karşı koymamızı ve kendimize gülmemizi sağlar. Böylece, insan ruhunun meydan okuyan gücündeki kendine karşı bile tutum belirleme kapasitesini açıkça gösterir (Graber, 2004).

2.1.8.3 Paradoksik niyet: Hastayı yapmaktan korktuğu, gerçekleştirmeyi arzuladığı, sahip olmağa çalıştığı bir şeyi yapmaya yönlendirmek, etkisi beklenti anksiyetesini silahsızlandırmasıdır, bu nevrotik durumu başlatan ve devam ettiren geribildirim mekanizmasını oluşturmaktadır. Bu teknikte, kişi üzerinde gücü olduğu görülen bir şeye karşı cesur bir şekilde durabilme becerisi anlamına gelen karşı gelme gücünü ve kişinin korkusuna uzaktan bakmasına izin veren öz uzaklaşmayı kullanırız.

Rice, 2008 Paradoksik niyet uygulanırken izlenecek yol şu şekilde olmalıdır:

1. Semptomları biyolojik nedenlerden kaynaklananları, psikolojik olanlardan ayırmak için kontrol etmek,

2. Semptomlardan kendini uzaklaştırmak(Sözel açıklama/ Rol oynama),

3. Paradoksik niyet sürecinin detaylı açıklamasını yapmak örneğin; başarılı bir deneyimi bilgilendirmek,

4. Danışanla işbirliği içinde, danışanın belirli korkusuna uygun olacak bazı esprili senaryolar geliştirmek mizahı kullanmak,

5. Danışma oturumu sırasında bu senaryoları denemek,

6. Gerçekte korkulan durumda paradoksik niyeti denemek

İlk adımı süresince, Paradoksik niyet diğer davranışçı tekniklerle benzerdir: danışanların, doğrudan korktukları şeye niyetlenerek, korkularından kaçınmamalarına, onlarla yüzleşmelerine yardım etmeyi amaçlar (Marshall, 2009). Paradoksik niyette, danışanlardan belirtilerinden kaçmaya ya da onlarla başa çıkmaya çalışmayı durdurmaları istenir.

Araştırmalar paradoksik niyetin insomnia, fobiler ve obsesif nevrozların tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir. Frankl, paradoksik niyetin rastgele uygulanabilecek bir teknik olmadığını söylemiştir. Paradoksik niyeti uygulamadan önce terapist danışanın yapı sisteminin anlaşıldığından emin olmalıdır ve bireyin psikolojik durumu hesaba katılmalıdır (Graber, 2004).

Toplum içinde konuşurken yüzünün kızarmasından korkan bir kadından, korktuğu şeyin gerçekten olmasına cüret ederek korkusuna gülmesi istendi. Bu şekilde kadın korkusuna "Bırak yüzüm kızarsın. Umurumda değil. Vücudumun tamamı kızarana kadar uğraşacağım!" dedi. Onun yaptığını deneyin, tüm vücudunu kırmızı yapmayı başaramadı ama bunun meydana gelmesi korkusu uçup gitti

Güçler: Kendine uzaktan bakma Öz-Aşkınlık, & Mizah

Mizah

Logoterapinin ayırıcı özelliğidir. Kendi semptomlarına gülenler onun üstesinden gelebilir. İnsanın anlam arayışında Frankl'ın belirttiği gibi: "mizah kendini koruma savaşında ruhun kullanabileceği bir silahtır. Mizahın, insan yaradılışında her şeyden daha çok, bir saniyeliğine de olsa herhangi bir durumun üstesinden gelme yeteneği ve duruma karşı uzaklık sağlayabilir." Başka bir deyişle, Logoterapi mizahı kendi

korkularından ve davranışlarından uzaklaşma aracı olarak kullanır. Kendine ve kendi durumuna gülebilme yeteneği bireyin iyileşme süreci için önemli bir faktördür (Graber, 2004).

Tutumların değiştirilmesi

Hastaların çaresizlik içinde veya değiştirilemez bir durumda bulunduklarında tavır değişikliğini kolaylaştırmak ve uyandırmak (Kaderin Talihsiz darbeler, trajediler); Her an hastalara anlam türetmek ve yanıtlamak için eşsiz bir fırsat sunuyor.

Marshall kişilerin tutumların değiştirilmesinin 6 süreçte gerçekleşebileceğini belirtmiştir:

(1)Hastaların mevcut durumlarına bakılarak yaşadıkları acıyı netleştirilmesi gerektiğini,

(2)Gerçekçi sınırlılıklara bakılarak acıya esas neden olabilecekler araştırılır,

(3)Güçlü olasılıkları fark edebilmelerini,

(4)Acıyı artıran sağlıksız tutumu değiştirmesi için çaba sarf edilmesi,

(5)Hastanın bulguları hakkında farkındalığı artırılır ve

(6)Bunlar üzerine görüşülür; hayatın anlamlılığını ve değerlerini tekrar görmesinde bireye yardımcı olur (Marshall,2009).

Güçler Tutum Değişikliği, Anlamı ve Öz-Aşkınlık

2.1.9 Logoterapist`in rolü

Danışman tarafından gerçekleştirilen anlamları takdir eder;

1. "Danışman, danışanın sorumluluğunu asla devralmamalı: O, asla sorumluluğun kendisine kaymasına izin vermemeli; O, danışana, kendi sorumluluğunu derinlemesine yaşaması için yardım etmelidir" (Frankl, 1986, s.276).

Bağlılık uyandırır;

2. Logotherapist`in rolü terapötik karşılaşmanın interaktif bir üyesi olmaktır. Terapist ve hasta ya da terapist ve grup, eşsiz bireylerdir; Her karşılaşma

değiştirilebilir ve ayrı/başka bir etki bırakacaktır. Böylece, Logoterapötik karşılaşma eşsiz bir koşullar dizisidir, Bu nedenle durum ici ve dengeleme icin terapist gereklidir. Sonuç olarak; Birincil metodolojileri yanı sıra birçok tamamlayıcı yöntemler kullanarak logoterapi benzersiz, deneyimsel ve varoluşsal tedavidir.

Danışmanın anlam arzusunu canlandırır;

3. Logoterapistin rolü hastanın görsel alanını genişleterek potansiyel anlamın bilinçli ve görünür bir hal almasını sağlamaktır. (Logotherapy and Existentialism, s. 53)
4. Logotreapistler danışanlara neden acı yaşadıklarını sormazlar. Ancak onlara anlamın farkına varmalarına ve doğru tavırları seçmelerine rehberlik ederler (Wong, 2002).

Danışmanın özgürlük ve sorumluluk algısını uyandırır;

5. Logoterapistler, kendi değer yargılarını bireye empoze etmez ve bireyin neye karşı sorumlu olduğuna kendisi karar vermesi gerektiğini savunmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004, s. 145-146)
6. Logoterapist danışana belirli yollardan düşünmeyi öğretmeye ya da danışanın inanç, düşünce ve seçimlerini güçlü şekilde etkileyen tartışma ve teknikleri kullanmaya karşıdır. Gerçekte Logoterapist eğer durum hayati bir tehlikeyi içermiyorsa, danışanın yalnız başına karar vermesini sağlar (Cooper, 2003).

2.1.10 Logoterapi danışma aşamaları

Logoterapistler danışanlarına şu aşamaları sağlar;

Güven inşası: Güven üzerinde anlamlı bir terapötik çalışmalar yapmak için ilk yapı taşıdır.

Etik Standartları Desteklemek: Bakım ve özerklik, zarar vermemek, yararlılık, adalet ve bilgilendirmek dâhil olmak üzere tüm terapötik müdahaleler ve karşılaşmalarda, ön planda ruh sağlığı ve hastaların sağlığını korumaktır.

Hasar Önleme: Terapistin hastanın tıbbi / psikolojik tanı veya tedavi müdahaleleri sonucunda zarar görmesini önler.

Tıbbi Önleyici Hizmetleri: Hastaya, çalışamaz durumda ya da tıbbi bir durumda olduğu zaman, kaderin gerektirdiği kalıcı acı yeteneğinin olmasına yardımcı olmak için tedaviyi sağlamak

Terapötik İlişki kullanma: Yaşamın anlamı ve anlam potansiyellerini bulmak için kendi kişisel arama surecinde olan danışanlara yardımcı olmak için terapötik karşılaşma kullanılır.

Mizah: Spesifik tedavi yöntemleri ve mizah yardımı ile hastayı bazı olumsuz durumlardan uzak tutar (yani paradoksal Niyet.).

İnsan Onuru: Daima insanın onurunu, insanin dünyada biricik özü ve varlığı olduğunu tıbbi hastalık, psikolojik tanı veya manevi hayal kırıklığı bile olsa korumak,

Benzersiz Varlık olarak Bireysellik: Benzersiz bir varlık olarak her kişiye karşı, hastanın özel ihtiyaçlarına göre tedavide bilgelik kullanın.

Anlam ve Tutum Değişikliği için İradeyi etkinleştirin: Hastalara doğuştan olan, anlam ve olası tutum değişimi incelemesi için iradelerini ortaya çıkarmaya ve aktive etmeye yardım edin.

Ayrıca, logoterapi'nin amacı danışanlara, yaşama sorumluluğunda bilinçli olmak, Kendi varlığının nedenini aramak ve oluşturulmasında yardımcı olmaktır. Keşifler sayesinde: Danışanlar, kendi varlığının ve hayatının anlamı üzerine, ölümün anlamı üzerine, acının anlam üzerine, aşkın anlamı üzerine, işin anlamı üzerine anlamla temasta olur.

Hayatın anlamı üzerine: Kişinin varlığı boyunca anlam arayışı ve yüksek anlamı araştırması; varoluş için bir neden sunan kişinin hayatında anlam ve amaç: yaşam boyunca yerine getirilme ve memnuniyet duyguları yönetme; doğal zorluklara rağmen hayata evet diye bilmeyi sağlama.

Ölüm Anlamı üzerine: Yaşamımızın sonu olan ölüm, kişinin yaşam anlam ve amaç duygusunu etkinleştirebilir: hayatin geçici olması sebebiyle anlam oluşturma: sınırlı süre içinde bir kişinin ve başkalarının hayatında bir fark yaratmak için fırsat gerçekleştirilmesi sağlanabilir.

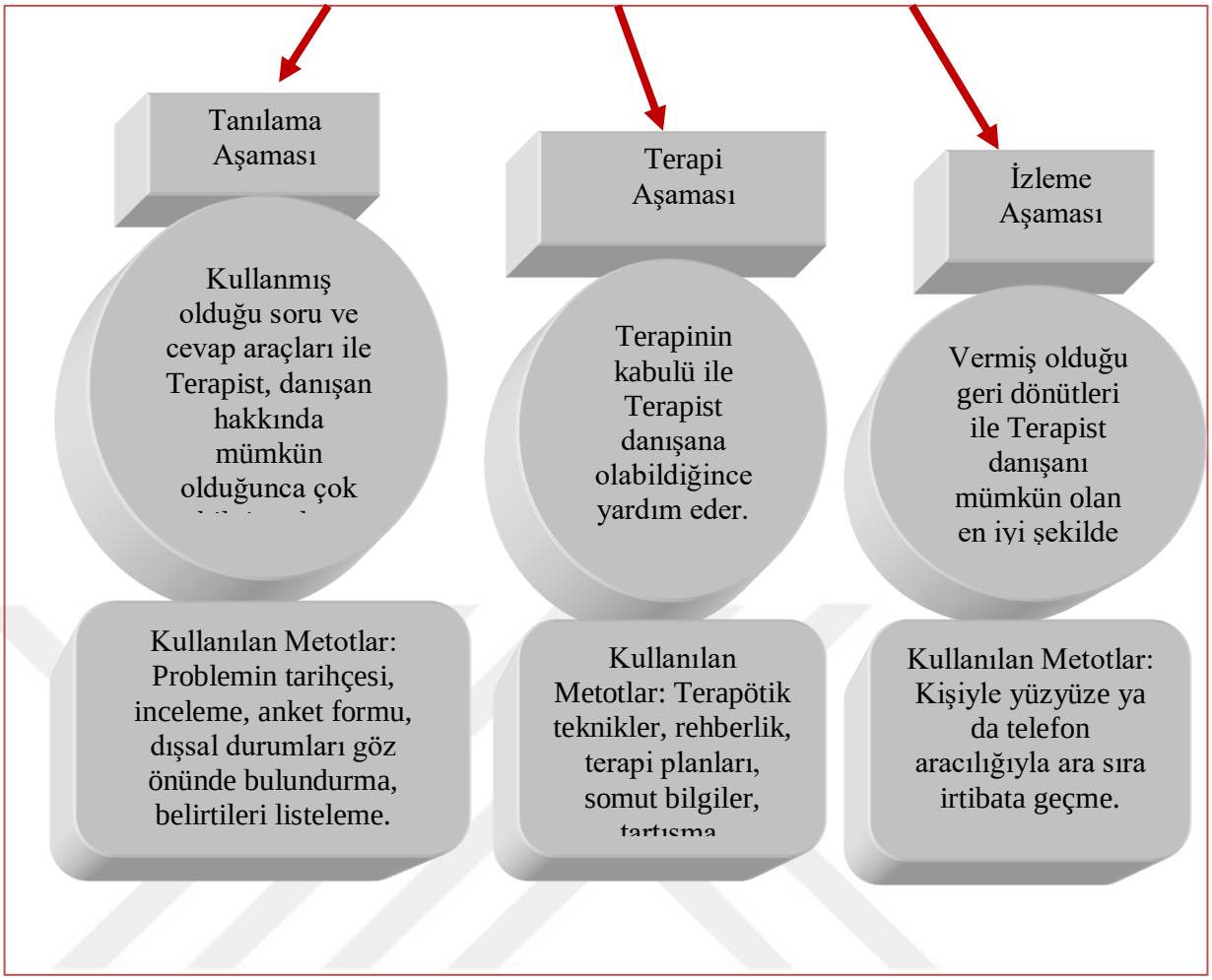
Aşk Anlamı üzerine: Bir kişinin özünün eşsizliği başka kişinin özünün eşsizliği ile karşılaşır. Bu manevi seviyede başka bir kişi ile karşılaşır ve tamamen fizyolojik aşk çerçevesi dışına çıkar. Anlam, amaç ve sevgi ile kendini aşma ve diğerleri ile ilişki deneyimi yaşama.

İşin Anlamı: Kişinin iş ve meslek hayatı, hayatının anlamını aktive edebilir; Yaratıcı değerleri ve katkılar ve çalışmalarında alınan tutumlar yoluyla ortaya çıkar.

2.1.11 Logoterapötik müdahale türleri

Tablo 2

Logoterapi Danışma Aşamaları



Kaynak: E. Lukas (1986), "Meaning in Suffering" kitabından uyarlanmıştır.

Logoterapötik karşılaşıma, danışanın hayat ile diyaloga girmeye yeteneğini kolaylaştırır. Bu, sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bilinçdışı bir anlam kazandırır.

a) Kendini keşfetme ve öz yansıtma

b) Net gerçeklik algısı

c) Kişinin gerçeklikle ilişkisinin farkındalığı

A. Kendini keşfetme ve Öz-yansıtma

Logoterapist, logo ipuçlarını yakalar ve dile getirir, anlam istemini uyandırır ve amaç duygusunun yenilenmesine yardımcı olur.

- Duygularınız size ne söylüyor?

- Bunun ele alış yönteminle ilgili ne düşünüyorsun?
- Bununla ilgili seni zorlayan nedir?

Logoterapist, değerlerini açıklığa kavuşturmak için kişiye yardımcı olur.

- Bu senin için niye önemli?
- Gerçekten ne istiyorsun?
- Neyi başarmayı umuyorsun?

Logoterapist, kişinin uyuşmazlıkları ile yüzleşmesini sağlar.

- Gerçekten istediğin bu mu?
- Bunu yapmanın sonucu ne olacak?
- Davranışın, inandığını söylediğin şey ile uyumlu mu?

Logoterapist, geçmişteki ve günümüzdeki güçlü yönleri ve anlam deneyimlerini onaylar.

B. Net gerçeklik algısı

Logoterapist, anlamı, zorlukları, yanlış algılamaları vurgular ve ayrıntılı bir biçimde açıklar ve seçenekleri ve özgürlük alanlarını araştırır.

- Seçeneklerin ne?
- Neler halen mümkün?
- Bunlar engelleyici olmasa ne yapardın?

C. Kişinin gerçeklikle ilişkisinin farkındalığı

Logoterapist, süperego ve toplumsal normların aksine, kişiye vicdanının sesini ayırt etmesinde yardımcı olur; kişinin eşsiz rolüne dikkat çeker, bağlılığı teşvik eder ve başarıları alkışlar.

- Ne yapmak istediğine ilişkin düşünce nereden geliyor? Korku ve kendini koruma içgüdüsünden mi veya cesaret ve öz-aşkınlıktan mı?

2.1.12 Logoterapinin tamamlayıcı yöntemler

Sanki Kanunu: Hastalardan, sanki hedeflerini başarıyla tamamlamış ve anlamlı bir görevi elde etmiş olduklarını düşünerek, bir işi yapmış olmanın verdiği hissi tarif etmek istemektir.

Alternatif Listeler: Anlam sağlayacak arzu etkinliklerin yanı sıra danışanın mevcut durumu / tanısına rağmen yapabileceği alternatif şeylerin bir listesini yapmak.

Çekici Tekniği: Otojenik eğitimi, Olumlu onaylamaya birleştirilmesi ve Hastanın noetic-manevi kaynaklarını güçlendirmek için hayallere yönlendirimesi.

Sanat Terapisi: Anlamlı bir deneyim sağlamak için danışanlardan sanat ifadesini kullanılmasını istemek. Hastalar önemli hediye alarak birine bir sanat parçası vere bilirler ya da karalama defteri, yemek kitabı, fotoğraf kitabı, örgü yazı gibi, resim / çizim, fotoğraf, video çekmesi, ya da benzersiz bir şeyler yaratıcı yoluyla yapılabilir.

Rüya Analizi: Hastanın bilinçsiz - noetik-manevi boyutuna bir ses ve geniş görüşlülük veren ve yansıtan rüya içeriğini tanımlamak

Fanteziler / Hayaller: Danışanı, güdümlü fanteziler ve anlamlı görevlere ulaşma noktasında yolculuğa çıkarmak: derin düşünme ve farkındallık temelli.

Nesnelerle Kimlik: Hastalardan, hayatlarındaki önemli nesneleri toplamalarını ve getirmelerini, hikâyelerini anlatmalarını rica edin; anlam iradesini aktive etmek için hastalar, bir aracı olarak nesneyi kullanmaya devam edebilirler.

Doğaçlamalar: Teknikleri Doğaçlama ve bireyselleştirilmesi ile danışanların eşsiz özlüklerine odaklanmak ve onları Anlam Üçgenini aktive etmekte yardımcı olma

Yazar: Anlamlı ipuçlarını aramak amacıyla, hastalardan belirli konular hakkında yazmalarını.

Yaşam Haritaları: Hastalardan Günümüze kadar, olumlu ve olumsuz geçmiş etkileyici deneyimleri haritalamak ve sonra onlardan gelecek 5.10.15 yıl içinde nerede görmek istediklerini ifade etmelerini (Hutzell, 1983).

Liste Yapmak (İyi / Kötü Sonuçlar): Hastaların iyi ve kötü sonuçların yanı sıra her anlam için yorumu listelerini yapması.

Logoanchor (Logo dayanak noktasi) Tekniği: Danışanlara, daha önce hayatlarında merak ettikleri kendileri için hayatlarındaki hangi anlamlara dayanak oluşturduklarını, etkisi altında kaldığı deneyimleri paylaşmalarını yada tasvir etmeleri (Graber, 2004).

Logodrama: Hastalardan ölüme yakın bir zamanda, olası hedefleri ve planları canlandırmak için, gelecek hakkında düşünmelerini, büyük başarıları ve anlamlı anları hayatlarına geri yansıtmalarını (Marshall, 2011)..

Logohook: Terapist, danışana göstermiş olduğu anlamlı bir deneyim veya nesneyi alır bunu anlamını etkinleştirmek ve tutuşturmak için kullanır.

Mecazlar: Danışanaların fikirlerinin metaforları, onları hayatlarında anlamlı kavramlarla bağlamak ve hastalara bilgi kazandırılmasında yardımcı olmak için kullanmaktır (Marshall, 2011).

Dağ Aralığı: Danışanlardan, kendi hayatlarını, hayatında zirveye çıkması için önemli dokunuşlar yapmış insanlarla beraber, dağ tepesinden bakarak çizmesini isteyiniz (Welter, 2005).

Film Deneyimi:

(1) Bir yorumda hayatının nasıl olacağına ilişkin senaryosu,

(2) Ölüm döşeğinde hayatının nasıl göründüğü.

(3) Hızlı ilerlemiş hayatı; hastalardan yaşamlarını üç parçalı film şeklinde tasvir etmelerini istenir, onları hangi aktörler ya da tarihsel / güncel figürlerin oynaya bileceğini ve filmdeki diğer önemli üyeleri tasvir etmelerini, bütçesini ve üç film parçasını her birinin hikâyesini hatlarını paylaşması istenir (Welter, 2005).

Pozitif Öz (kendi kendine) Konuşma: Hastalarının Noetic Boyutuna erişmek ve iç kaynak geliştirmesinde ve güçlendirilmesinde yardımcı olmak.

Şekillendirici: Hastalara anlam, ya da anlam özü sağlayan, bir hikâye ya da deneyimin bir şey içinde heykelleşmesi, sağlanır.

Öyküler: Benzetmeler kullanarak, anlamlı bir şekilde danışanlara bilgi vermek

Logoanaliz: Kişinin yaşamında yeni anlam ve amaç algısını uyandırmak için kullanılan nesnel aktivitelerdir (Hutzell, 1983).

7 Adımda - Logoanaliz: Bağımlılık tedavisinde kullanılan bir tedavi yöntemidir; 7-aşamalı bir işlem aşağıdakilerden oluşur:

(1) Kişinin inanç sistemini belirlenmesi;

(2) Değer kaybı yaşamaması için desteklemek;

(3) Meditasyon, gevşeme, egzersiz ve Özgürlük Gücü kullanılması yoluyla özgüven geliştirmek;

(4) Gelecek problemleri ile başa çıkmak için öğreninmek;

(5) İlişkilerin incelenmesi;

(6) Derefleksiyon uygulanması;

(7) İnsan olarak kendi eşsizliğini güçlendirmek için anlam iradesini aktive etmek için günlük çalışma

(8) Bunları yapacağına taahüt etme.

2.2 Logoterapi'nin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılması

Logoterapi diğer psikoterapilerle pek çok ortak yöne sahiptir. Frankl görüşlerinin gerçekliği ve uygulanabilirliği için diğer psikoterapi yaklaşımları ile ilişkilendirilmiştir. Frankl'ın yaklaşımı psikodimanik, davranışçı ve varoluşçu yaklaşımların bir karışımıdır (Budak, 2003, s. 487).

Freud zihni, hiyerarşik sırayla ilkel ve karmaşık unsurları içeren bir varlık olarak görüyor. İnsan aklı hakkında Freud tarafından yapılan temel varsayım üç bölüme ayrılmıştır; bilinçli, bilinç öncesi ve bilinçsiz (Giovacchini, 1977). Freud'a göre,

Hiyerarşinin ilkel sonucu (bilinçsiz ya da "id"), biyolojik olarak daha iyi yapılandırılmış gerçekliğe karşı ifade için çaba içgüdüsel temellidir (bilinç öncesi ya da "ego"). Freud'un varsayımına göre, Id, haz arayan içgüdülerin, mantıksız, ani memnuniyet arayışı ve tamamen gerçek dışındadır. Ego, mantıklı ve makul olanı ve gerçeklik dünyası ile başa çıkmak için çaba gösteren, kişiliğin yönüdür. Ego mantık ve akıl yoluyla gerçeklik ilkesi ile çalışırken, id haz ilkesi, ani arzuların tatmini, fanteziler yoluyla çalışır. Freud'a göre , "normal" bir kişilik, Bireysel iç çatışmaları çözme ve dış dünya ile başa çıkma yeteneğine sahip ve egoya sahip birinde bulunur. (Sartain ve diğ., 1973).

Freud'un psikanalitik modelinde şu temel eğilim vardır; organizma tatmin ya da gerginlik azaltma yönünde hareket eder (Buhler, 1959). Freud bireyi özgür iradeleri olmadan, kendisinin, tecrübesinin, çevresinin, durumunun kurbanı olarak görür. Freud`a göre, insanların kendi davranışlarına atfettikleri motifler kendi kendine yönelik hezeyanlarıdır.

Frankl, Freud'un kuramının, kısmi ve biraz çarpık bir görünüm sağladığına inanmaktadır. Ruh Sağlığı belirli bir gerilme derecesine dayanmaktadır: başarılmış ve hala başarılması gereken arasındaki gerilim, biri olmak ve olması gereken arasındaki gerilim. Frankl, insanla ilgili benzersiz olan, insanların biyolojik ihtiyaçları ve toplumsal taleplerinin yarattığı gerginlikleri azaltmak için arayışı değil, insanların biyolojik, değerler ve anlamlar peşinde sosyal ve kültürel çevreyi aşmaya çalışmasıdır. Bu genellikle bireyi, objektif değerlere doğru yönelimli tutmaktadır ve kendi kişisel varoluş anlamına doğru yeni gerginliğe yol açmaktadır. Frankl bu gerginliğe noödinamik olarak değinmektedir ve bunun ruh sağlığı bakımı için gerekli olarak kabul etmiştir (Frankl,2006).

Frankl'a göre, sağlıklı bir kişi kendi öznel durumu hakkında sürekli endişeli değildir. Kişinin çıkarları dış dünyaya odaklanmıştır, bitmemiş bir proje nedeniyle gerginlik yaşamaktadır. Bir Nevrotik birey, aksine, sadece sübjektif durumla ilgilidir. Böyle bir durum, sadece bireyin dikkatini kendinden dış dünyaya yöneltmek suretiyle düzeltilebilir, kişi kendi hayatının anlamını keşfetmeye sevk edilebilir.

Frankl (1978), Freud'un organizmanın denge ya da homeostazise ihtiyacı olduğu varsayımının yanlış olduğunu düşünmektedir. Frankl, gerginliğin ruh sağlığı için vazgeçilmez bir önkoşulu olduğunu vurguluyor. Kişinin, en kötü koşullarda hayatta

kalmasına yardımcı olan, hayatında yasam için bir anlamın var olduğunu bilmesi kadar etkili bir şey yoktur (Frankl, 1984a).

Frankl'a göre, haz yaşamın bir yan etkisi ve yan üründür ve öyle de kalmalıdır. Frankl, mutluluğun sadece gerçekleşmesi gerektiğini önerir ve insan mutluluğu umursamadan mutluluğun gerçekleşmesini sağlamalıdır. Frankl'ın görüşüne göre Freud'un haz ilkesi yaşamın anlamını bulmada engelleyicidir. Kişi hazzı amaçladıkça, amacını kaybeder. Haz amaç oldukça yaşamın anlamı kaybedilir ancak hazı bir amaca ulaşmanın yan etkisi olduğunda elde edilir (Durbin, 2002).

Frankl, zevk iradesi hem insan gerçekliğinin kendini aşma kalitesi ile çelişmektedir hem de kendisini yenmektedir. Frankl birden fazla zevk veya mutluluk bir amaç haline getirildiğinde, o amacın o kaybedilmiş olacağını açıklar. Mutluluk sadece, varoluşun bu kendini aşkınlığını yaşamanın yan etkisi olarak yan ürün olarak kullanılabilir. Frankl, bu zevk ve mutluluğun takip edilemez olduğu sonucuna varmıştır. Logoterapi, insanın temel ilgisinin sadece itkilerinin ve içgüdülerinin doyumu ve giderilmesinden veya id'in, egonun ya da süper egonun çatışan istekleri arasında sadece uzlaşma sağlamaktan ya da sadece topluma ve çevreye uyum sağlamaktan ibaret olmadığını bildirmektedir. İnsan hayatına bir anlam bulma çabasından oluşan bir varlık olarak görmesi ölçüsünde psikanalizden ayrılmaktadır (Frankl, 2009. s. 117).

Alfred Adler'in en önemli algıları derinleşmiş değersizlik duygusudur. Bu nedenle insanlar kendilerine güvenmiyor ve karşı karşıya geldikleri zorlukların üstesinden gelmek için mücadeleden çekinmektedir. Adler tüm insanların değersizliği aşmak için çabaladığını belirtmiştir. Adler göre, değersizlik hissi insanı sorunlarını başarıyla çözmeğe yöneltiyor, aşağılık (değersizlik) kompleksi ise bunu yaparken onu engeller. Adleryan psikoloji cesareti içerir. İnsanoğlunun aşağılık duygusuyla savaşması için cesarete ihtiyaç duyduğunu belirtir. Cesaret, üstünlük çabasına yönlendirir. Adler güç kazanmak için çaba göstermenin nevroz ve suç kaynağı olduğunu ve bunun insanları işe yaramaz yöne sürdüğünü belirtmiştir. Adler `in aksine, Frankl, hem zevk için irade göstermenin hem de güç istencinin, orijinal anlam iradesinin türevleri olduğunu savunuyor. Zevk, anlamın yerine getirmesi için bir etki, güç ise sonuca ulaşmak için araçtır.

Hedef yönelimi açısından, Locke (1968), Adler`e göre her insan hedefi arkasından gider. Adler, amaç olmadan bir zihinsel ve duygusal yaşamın hayal edilemeyeceğini

belirtmiştir. İnsan hayatının, bir amaç ile belirlendiğini savunmuştur. Hiçbir insan, hedefleri, belirlenmemiş zihinsel faaliyetleri olmadan hatta hayal etmeden, ilerleyemez, Bir insan, kendisi için belirlediği hedefi keşfeder keşfetmez, kendi eylemlerini açıklayabilir. Adler'in, nihai hedefi, Frankl teorisine benzer. Ancak, Adler bu hedeflerin amaç hedefler ya da günlük hedefler olup olmayacağını belirtmemiştir (Orgler, 1973).

Jung'un analitik psikolojisi Frankl'ın anlam sistemiyle pek çok benzerliğe sahiptir. Frankl ile uyumlu olarak, Jung (1969), anlamı aynı zamanda zihinsel veya ruhsal bir şey olarak görür. Jung `a (1969) göre, anlam tedavisi psikiyatristlere, zihinsel hastalığın seyrini etkilemek için tıbbi-kimyasal tedaviden daha çok etkin bir şekilde olanak sağlar (Akt: Jung, C. G., ve Adler, G. 2014). Nevroz nedenleri şu anda olduğu gibi ve geçmişte de olabilir ve hala mevcut olan nedenler nevrozu canlı tutabilir. Bir psikiyatrist olarak Jung'un gözlemleri ve Frankl`in anlam için irade teorisi ile çok yakından ilişkili ve tamamlayıcıdır, her koşulda yaşam anlamlıdır. O da psikiyatrik hastalar için benzer tedaviler yapmış ve Frankl`a benzer bir başarı elde etmiştir. Frankl, Carl Jung'dan alıntı yapmıştır: "bir nevroz, hayatta anlamını henüz bulmamış ruhun bir hastalığıdır." (Barnes, 2005).

Davranışçıların aksine Frankl 'e göre, insan varoluşunun temel özelliklerinden biri, her türlü koşullarda yükselme kapasitesine ve kişinin ötesinde büyümek, gerekirse daha iyiye kendini değiştirmektir. Frankl, her insanın özgür ve herhangi bir şeyi kendi isteği ile değiştirme yeteneğine sahip olduğunu vurgulamıştır (Ponsaran, 2007). Kişiler tam koşullanmış ve belirlenmemiştir, aksine her türlü şartlarda ayağa kalkar ve kendini belirler. Sadece mevcut şartlarda değil, bir sonraki anda ne olacaksa, kendi varlığının ne olacağına karar verir. İnsanın içsel gücü, onun kaderini iyileştire bilir.

Frankl, insanların yaşadığı toplumsal koşulların onlara bazı kısıtlamalar getirebileceğinin veya getirdiğinin farkındadır (Faller,2001). Örneğin, birinin kendi gelenekleri, aile, sosyal sınıf, akraba, okul ve devlet kurumları ve medya gibi toplumun diğer kurumları, kişinin inançları, tutum ve değerlerini belirlemiştir. Bununla birlikte, Frankl, tüm bu farklı güçlerin ve olayların kişiye etki etmesine rağmen, insan davranışının tamamen bu güçler tarafından belirlendiğine inanmamıştır. Frankl, ne olursa olsun tüm koşullarda bireyselliğin biricikliği olduğunu savunmuştur. İnsanın

belli bir durumda ne yapmak istediğine karar vermek için özgür iradesinden bahsetmiştir.

Hümanistik psikolojinin nihai hedefi bir insan olarak hayatta olmanın ne demek olduğunu açıklamaktır (Misiak ve Sexton, 1973). Corsini, 1977'te Abraham Maslow hümanizin babası olarak görülüyor (Akt: Hobdel 1978). Maslow; insan türleri benzersiz özellikler ve kapasitelere sahiptir; insanın biyolojik doğanın bir parçası olan evrensel nihai değerler vardır - içgüdüler gerekli değildir. Kişinin takip ettiği nihai hedefi, kendini gerçekleştirmedir. Başka bir deyişle Maslow'a göre, tüm kişinin potansiyelinin ve yeteneklerinin tam olarak kullanılmasını vurgular (Misiak ve Sexton, 1973). Maslow 1954 yılında (gösterdiği gibi problemden kaçmak yerine onu çözmeye çalışmak. İnsancıl yaklaşım bireyin dünyasına odaklanır. Bu yaklaşım kendini gerçekleştirmeni davranışın birincil motifi olarak yorumlar. Esasen, bu bireylere kendileri hakkında iyi hissetmeleri gerektiğini ve ihtiyaçlar hiyerarşisinde yukarıya doğru hareket etmeli gerektiğini belirtmektedir (Akt: Correia, Cooper ve Berdondini, 2014). Corsini, 1977'te temel veya eksiklik ihtiyaçlarının (fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar ve saygı ihtiyaçları) büyüme veya kendini gerçekleştirme (meta) ihtiyaçları ile değiştirilmesi gerekir. Hemen hemen her hümanist kuramcıların çalışmalarında bulunan "büyüme" kavramı, Meta-psikoloji'nin bir türüdür (Akt: Hobdel 1978). Hümanist psikolojisi, Frankl'ın kişilik ve motivasyon görüşleri ile birçok ortak yönleri vardır. Hümanist psikolojisinin sadece insanın ruhunu tanımak, kendini gerçekleştirmek ve hayatının anlamını bulmak için değil, aynı zamanda her bir kişinin kendi yaşamından sorumluluğunu vurgulamaktadır. Frankl (1967), aynı zamanda hümanizmi eleştirirmiş ve kendini gerçekleştirme sorusunun anlam sorunundan ayrılamaz olduğunu vurgulamıştır.

Frankl, Sağlıklı bir birey için kendini tamamlama yerine kendini gerçekleştirme söz konusudur. Dış dünyada anlam arayışı bozulduğu zaman kişi kendi iç dünyasına döner (Akt: Conant, 2004)

Logoterapi bilişsel terapi yöntemi ile ilişkilendirilmiştir. Frankl 'a göre, birey hayatın anlamını bizzat tespit edilmelidir. Hayatın anlamı yaşla ilişkili olabilir. Yalom'a göre (2001), anlam kaynakları kişinin ömrü boyunca, değişir ve bunun gelişimsel bakış açısıyla incelenmesi gerektiği sonucuna varır.

Frankl kuramı ile Akılcı Duygusal Terapi yöntemi ile arasında benzerlikler vardır Frankl`a göre, insanları etkilen gerçek bir olay değildir, etkileyen olayları bireylerin yorumlanması ve algılamasıdır Ancak, Frankl bilişsel, psikolojik boyutunun yanı sıra, insanın yaşamı için bir manevi boyuta sahip olmadığını savunuyor. Bilişsel temelli psikolojik kuramların manevi boyuttu dikkate almadığını savunmuş ve bu nedenle, bazen "irrasyonel" veya öngörülemeyen davranışları hesap edemediğini belirtmiştir. Hem Akılcı Duygusal Terapi hem de Logoterapi mizah anlayışını danışanın kendi düşüncesinden geri adım atması ya da kendinden uzaklaşması için belirli bir biçimde kullanmıştır (Conant, 2004).

Varoluşçu psikoloji de, insanın kapsamlı bir kavram ve varoluşsal anlayış geliştirmesini amaçlamaktadır. Kişinin bilinç, duygu, ruh ve deneyimleri ile ilgilidir ve kişinin dünyada ve diğer kişiler arasında yaptığı bireysel varlığı ile ilişkilidir. Onun nihai hedefi, bütünüyle insan doğasının anlaşılması için anahtar sağlayacak, insan yaşamının temel kuvvet, tema veya eğilimini keşfetmektir.

Varoluşçu felsefenin babası Sören Kierkegaard, iç deneyimleri ve varoluşsal sorunlar analizleri ile tanınır (Akt: Roffey, 1993). Kierkegaard insanı, sürekli sonsuzluk isteyen olarak incelemiştir. Kişi sonluluğundan kaçmak istiyor, ama bunu yapamıyor. Daha sonra kendini sonsuzluk düşüncesinden abes ve zamansal (geçici) şeylerle kendini meşgul ediyor. Sonsuzluğa doğru ve zamansallığa doğru bu iki karşıt güç arasında çatışma, işkence, ıstırap ve korku içinde yaşar (Misiak & Sexton, 1973). Aksine, Frankl hayatin ne olursa olsun, her koşulda kasvetli anlamı olduğuna inanmıştır. Anlam bulmayı, şüphe, umutsuzluk ve boşluk duygusunun üstesinden gelmek olarak görmüştür. Başka bir deyişle, kişinin varlığına anlam bulması, kendi varoluşsal korkularını aşmak için yardımcı olur.

Varoluşçu psikolojinin temaları kişinin diğer kişi ile ilişkileri, özgürlük ve sorumluluk, bireysel değerler terazisi, hayat, acı, kaygı ve ölümün anlamıdır (Misiak ve Sexton, 1973). Amacı, bireyin kişisel iç deneyimidir; bilinçli ya da bilinçsiz, elindeki varlığı üzerinde duruluyor; odak noktası onun niyetinden ziyade onun belirgin davranışları üzerindedir (Kobasa ve Maddi, 1977). Varoluşçu psikoloji kişinin birinci görevi yaşamına anlam aramak ve bulmaktır (Misiak & Sexton, 1973). Bu ayırt edici insan çabası, uzamsal / zamansal bağlamda, geçmiş deneyimler, çevresel koşullar ve

özgürlük gibi sınırlamalar ile karşı karşıya gelir. Varoluşçu psikoloji, birey olarak insanın dünya üzerindeki varlığına odaklanır (Roffey, 1993)

Wolff (Akt. Misiak & Sexton, 1973) varoluşsal nevrozu, bireyin doğrudan geniş dünya ile yaptığı bağlantıyı kaybetme deneyimine dayalı olan varoluşsal çatışma nedeniyle, kendini ifade özgürlüğünün bir rahatsızlığı olarak tanımlar. Varoluşsal çatışma, karar verme özgürlüğünü anlayan ve bu kararların sorumluluğu yükünden muzdarip olan bireyin yaşadığı bir çatışmadır. Varoluşsal nevroz, Frankl`in noögenic nevrozuna çok yakın gibi görünüyor. Rollo May ve diğer varoluşçu psikiyatristlerin görüşleri, Frankl ile uyumlu ve tamamlayıcı nitelikte görünmektedir. May, insan varlığının her zaman mevcut anı ve mevcut durumunu aştığına ve geçmiş ve geleceği birleştirdiğini belirtmiştir (Akt: Buhler, 1959).

Frankl hayatın anlamının var olduğuna inanıyor, Camustan farklı olarak, Frankl insanların anlamını icat eden değil keşfeden olduğuna inanmıştır. Frankl'ın notlarına görehayatın anlamı evreni kuşatır, birinin bunu sadece açığa çıkarması gerekir. Frankl'a göre insan ruhunu, kişinin hayatın anlaması için incelemiştir. Hayatın anlamı insanın özünü- sağlıklı çekirdek olarak ruhunu anlatmaktadır. Vücut hasta, zihin rahatsız olabilir, ama ruh hasta beden rahatsız olduğunda zihinin üste çıkabilir. Bazı varoluşçular, varoluşun önemli konularının ölüm, özgürlük ve anlamdan kaynaklanmakta olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sonuç olarak, insanlar şüphe ve anlamsızlık endişeleri ile kuşatılmıştır. Psikologlar, çoğu zaman, bu varoluşsal krize sınırlı dikkat göstermişlerdir.

William Glasser, gerçeklik terapisi insanın gerçeklere uygun ve kendi sorumluluğunu kabul eden değerlendirmeler yapması halinde davranışların da olumlu yönde değişeceğini savunur. Gerçeklik terapisinin en önemli öğesi kişinin davranışlarındaki gerçek sorumluluğun kendisine ait olduğunun bilincine varmasıdır (Tanrıkulu, 2013). Frankl ile uyumlu ve tamamlayıcı nitelikte görünmektedir. Frankl'a göre sorumluluk hayatla aramızda bir bağ oluşur. Logoterapi insan varoluşunun özünü sorumlulukta görmektedir(Frankl, 2009).

Logoterapi'de, amaç insana gelecek krizlerden korumayı güçlendirecek bir hayat felsefesi kazandırmak, krizi önlemek ve danışanların kendi yaşamlarının sorumluluklarını almayı öğrenmesini sağlamaktır (Rice, 2005).

2.3 Logoterapi İle İlgili Araştırmalar

2.3.1 Logoterapi ile ilgili araştırmalar ve ilişkilendirildiği durumlar

Kyung-Ah, K.ve Shin-Jeong, K. (2015), tarafından gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada, 12 katılımcı ile Güney Korede onkoloji hastanesinde yatmakta olan ileri evre kanseri olan genç yetişkinlerde sıklıkla hayatın anlamı, amacı ve anlamsızlık hakkında varoluşsal kaygıların etkilerini incelemiştir. Yapılan Palyatif bakımda (yaşamı tehdit eden bir hastalık ile karşılaşan hastalara ve aile üyelerinin yaşam kalitesini artıran) İleri evre kanserli hastalarda sıklıkla hayatın anlamı, amacı ve anlamsızlık hakkında varoluşsal kaygıları ile ilgili araştırmasında logoterapiye dayalı bir anlam merkezli programı geliştirmiştir. Planlama, tasarım, hayata geçirme ve değerlendirme logoterapi sürecinin 4 farklı aşamalarında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada anlam merkezli bir program yaşamı tehdit eden bir hastalık ile karşılaşan genç erişkin hastalar için etkili bir müdahale olarak kullanılabileceği saptanmıştır. Anlam puanları öncesinde ve program sonrasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Lee, S. (2015), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Hemşirelere yönelik yapılan çalışmasında anlam kavramının çalışma hayatlarının kalitesini ve ' çalışmalarında anlam'ı pozitif deneyimleri ile birleştirmek için pozitif bireysel düzeyleri incelenmiştir. ' Çalışmalasında Anlam ' kavramının hemşirelik ve hemşirelik işgücü artıracak potansiyel faydaları bulunmuştur. Çalışmada dört kritik nitelik tanımlanmıştır. (1) iş yerinde pozitif duygu yaşadı (2) işin kendisinin anlam (3) anlamlı bir amaç ve çalışma hedefleri ve (4) anlamlı bir varoluş katkıda yaşamın bir parçası olarak çalışıyorum. ' Çalışmalarında anlam ' da bilişsel kaymaların olduğu ve belirlenen sonuçları pozitif kişisel deneyim akranları ve kuruluşlar üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Düşünceli (2015), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisini test edilmiştir.22 üniversite öğrencisinin deneysel çalışma sonucunda elde edilen bulgularına göre, logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının travma sonrası hayata küsme bozukluğu belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Lehmann O.ve Klempe, S. (2015), Ihmal Max Scheler'in insan varoluşunun anlaşılması amacı ile yaptığı antropolojik katkılarından onlarca yıl sonra, psikoloji ve diğer beşeri alanlarında fazla ilgi odağı haline gelmiştir. Bu faktörler felsefe ve bilim değerlerinin yeniden değerlenmesini ve tekrar güncel hale gelmesine katkıda bulunmuştur. Farklı alanlarda Scheler'in felsefesini ve terimleri kullanılmıştır. Viktor Emil Frankl, ruh ve soma açısından birbirine bağlı olan ayrıca varlık olarak ruh kavramını göz önünde bulundurarak teorik ve ampirik argümanları sunan psikoterapi uygulamak için Scheler de felsefi antropoloji kullanmıştır. Scheler'in katkısının bazı genel yönlerini ele alarak, psikolojide ruh kavramı üzerinde özellikle odaklanan Logoterapi ve varoluşsal analizlerde en az 60 yıldır bu alanda uygulanmıştır. Bu amaçla, ruh kavramı motivasyonel ile dört kavram ile ilişkilendirilmiştir; kızgınlık, değerler bilimi; kendinden sıyrılma ve kendini aşma.

Shao, Zhang ve diğerleri, (2014),tarafından gerçekleştirilen, felç geçiren ileri yaştaki danışanları üzerinde yaptığı araştırmasında, yaşamın anlamını anlama istemi, varoluşsal boşluk, yaşam amacı, yaşam kontrolü, acının kabulü ve ölümün kabulü başlıkları incelenmiştir. Buna göre, yaşamın anlamının fiziksel işlevsellik, sosyal destek ve iyimserlikle öznel iyi oluşa tamamen aracılık ettiği bulunmuştur. Fiziksel işlevselliğe sahip, daha iyimser ve daha güçlü sosyal desteğe sahip ileri yaşlardaki felç geçiren bireylerin hastalık yaşantılarına karşın yaşamda iyi oluşlarını güçlendiren daha fazla anlam bulduklarını ve yaşamın anlamının iyi oluşu daha doğrudan etkilediğini göstermişler. Logoterapi'nin erken ergenlikte kanser hastalarının yaşamındaki anlamı geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur.

Mohabbat-Bahar ve diğerleri, (2014), tarafından gerçekleştirilen araştırmada meme kanserli kadınlarda anksiyete azaltılması üzerinde grupla logoterapi etkinliğini araştırmıştır. Meme kanseri olan 30 hasta ile yürüttüğü araştırmasında deney grubu ve kontrol grubu olarak ayırmıştır. Deney grubuna sekiz oturum Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamıştır. Meme kanseri en çok görünen ölümlerle sonuçlanan kanser türü olma nedeniyle, İranlı kadınlar arasında yaşamın anlamını ve yaşamın amacını güçlendirmek için grupla Logoterapi yönelimli psikoterapi programının etkili olduğu bulunmuştur.

Mosalanejad, L. ve Koolee, A. K. (2013), Çeşitli ruhsal sorunları azaltmak için aynı zamanda fiziksel sağlık ve gebelik oranlarında olumlu bir rol oynamak için, İran

Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Kliniğine başvuran 32 infertilite hastası ile yürüttüğü araştırmasında deney grubuna 12 oturumluk logoterapi programı uygulamıştır. Kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapmamış. Sadece etik kaygılar nedeniyle, bu grup için infertilite tedavisinin ilgili bir sunum (tek seans) vermiştir. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında tedavi grubunda psikolojik müdahalede algılanan stres düzeyi düşmüştür. Logoterapi'nin endişe ve algılanan stres belirtilerini azatlığı sonucuna ulaşılmıştır. Logoterapi yaklaşımı hayatın anlamını bulmak, sorunu ile başa çıkmak isteyen kısır kişilerin yeteneklerini geliştirdiğini böylece, diğer tedavi yöntemleriyle birlikte Logoterapi'nin, infertil çiftler için yararlı bir yaklaşım olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çolak, (2014), Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini test etmiş ve bu araştırma Affetme Esnekliği düzeyi düşük olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 24 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada ve tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde sunulmuştur

Mason, H. D. (2014), tarafından gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada, Güney Afrikalı hemşire öğrencilerinin merhamet, yorgunluk, tükenmişlik, şefkat, memnuniyeti ve anlamını incelemiştir. Öğrencilere deneysel bir psiko-eğitim stres yönetimi programı uygulamıştır. Araştırmaya 80 öğrenci katılmış, içlerinden düşük puan alan 42 öğrenci seçilmiştir. Logoterapi yönelimli Psiko-eğitimsel stres yönetimi programı, üç aşamadan oluşan bir çalışmadır. Logoterapi psiko-eğitimsel stres yönetimi programının etkinliğini değerlendirmek için programın yaşam, şefkat düzeylerinde ve memnuniyetlerinde anlamlı artış sağladığı görülmüştür. Ancak, sürekli desteğin verilmesi stresli sorunlarla karşılaşan hemşirelik öğrencilerine yardımcı olmak için gerekli olabilir.

Diğer bir araştırma Kim ve diğerleri, (2009), tarafından gerçekleştirilmiştir. Logoterapinin erken ergenlikte kanser hastalarının yaşamındaki anlamı geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. "Zihindeki hazineleri bulma" başlıklı Logoterapi programı, erken ergenlikteki kanser hastaları üzerinde uygulanmış; yaşamın anlamı ölçeği

sonuçlarına bakıldığında deney ve kontrol grubu arasında deney grubunun lehine anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür. Analizde elde edilen sonuçlara göre, amaç ve umuda sahip olma, sağlığın iyileşmesi, okul hayatına geri dönme ve aileyle sevgi dolu ilişkiye sahip olma yaşamda anlamı yordayan faktörlerdir.

Julom, A. M.ve de Guzmán, R. (2013), tarafından yaptığı çalışmada, Filipinli Felçli Hastaların anlamsızlık duygusunu hafifletebilmek için logoterapi programının etkisini incelemiştir. Rastgele seçilen 16 katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında Logoterapi programı uygulamıştır. Deney grubu katılımcıların programın öncesi ve tedavi sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı farklar görülmüştür. Kontrol grubunun üyeleri aynı anlamsızlık düzeyinde kalırken, deney grubunun Logoterapi programının tamamlanmasından sonra anlamsızlık duygusunu hafifletmiştir. Değiştirilemez bir kader ile karşı karşıya gelse bile Logoterapi programı yardımıyla, yaşamda anlam bulmak için mümkün olduğu görülmektedir.

Kang ve diğerleri, (2013), tarafından gerçekleştirilen araştırmasında, Logoterapi uygulamasının yaşam değeri üzerindeki etkisini 5 haftada incelemiştir. Deney grubunda yer alan bireylerin yaşam anlamı ve yaşama saygı düzeylerinde artış, depresyon düzeyinde ise azalma görülmüştür.

Hamidi ve diğerleri, (2013), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaptıkları 14 haftalık Logoterapi grup süreci sonunda Logoterapinin evlilik memnuniyeti üzerinde önemli düzeyde etkisi olduğu bulmuştur.

Şahin ve diğerleri, (2012),tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Mariano ve Vaillant (2012), çocuklukta sahip olunan çevre ile insancıl ve politik kişilik eğilimleri, amaç ve değerleri sınıflandırmada eksiklik ve psikolojik uyum arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çocuklukta sahip olunan çevrenin genel izlenimi, çocukların en yakın aile bireyleri dışında, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kendinden öte ilgi ve tutkularını besleme potansiyeline sahip güvenli ilişkiler yaşamalarından kaynaklanan yararları yansıtabilir.

Joshi ve diğerleri (2013) yaşamda anlam sahibi olmayla para arasında, öfke ve yaşamda anlam arasında olduğu gibi ters ilişki bulmuştur. Bir güç kaynağı olarak para

öfkeyle doğrudan ilişkilidir. Paranın ifade ettiği güç istemi daha sonra varoluşsal engellenmeyi etkileyecek öfke kanalıyla olur.

Morgan, J. H.'nin (2012), Geriatrik Logoterapi alanında yapmış olduğu çalışması; yaşlılarda danışmanla karşı karşıya gelen kişilerin sorunlarını gidermek için tasarlanmış, analitik yaklaşım ve Logoterapi olarak bilinen düşünce psikoterapinin bir uyarlamasıdır. Logoterapi insan deneyiminin içinde birincil, en güçlü motive ve itici güçtür. Kişinin hayatında anlam bulmak için çaba inancı üzerine kurulu, yaşamın anlamı için iradeye odaklanan psikoterapi analiz ve tedavi türüdür.. Araştırma sonucuna göre, iyi bir hafızaya sahip olma varoluşsal etkinliğini vurgulayan psikolojik bakım ve yaşlıların tedavisinde, bakım ve tedavide yakınlık üzerine odaklanmaktan ziyade uzun ömrü uzattığı varoluşsal sıkıntıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mason ve Nel, (2011), tarafından yapılan çalışmasında, logoterapi temelli destek programının üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yaşam becerileri eğitiminde yararlı olduğu bulunmuştur.

Bayraktar (2010) tarafından yapılan araştırmada Logoterapi Yönelimli Psikoterapi Programının konuşma bozukluklarından kekemelik üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Program kekeme bireylerin düşünce odağını değiştirerek, kekemeliğe neden olan psikolojik belirtilerin ortadan kaldırılmasında ve motor davranışlarının giderilmesinde ve takılma sayılarını düşürmede etkin olduğu görülmüştür.

Çolak (2010), tarafından yapılan çalışmada, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının, sosyal fobi düzeyini, bireyin akademik ve sosyal işlevselliğini artıracak düzeye indirmede etkisi incelenmiştir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda birey, sahip olduğu yeterliklere yönelik farkındalıklar oluşturularak beklentilerini yeniden organize etmede, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyini ve sosyal kaçınma düzeyini azaltmada, bireyin kendine verdiği değeri işlevsel bir şekilde artırmada etkin bulunmuştur

Thege ve diğ. (2009), tarafından gerçekleştirilen araştırmada; Macar halkı örnekleminde sigara kullanımı ile hayatta algılanan anlam seviyesi arasında ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçladıkları araştırmanın bulgularına göre hayatın anlamı hem sigara kullanıcıları ve asla sigara kullanmamış olan kişiler hem de sigara kullanıcıları ile önceleri sigara kullananlar arasında değişmektedir. Araştırmada

yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olmanın sigara kullanma olasılığını düşürmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olmanın sigara kullanma olasılığını düşürmede etkili olduğunu göstermektedir.

Joshi (2009)'ye göre özellikle anlam istemi ve yaşamda anlam varoluşsal boşluktaki değişimin yaklaşık olarak yarısını açıklamıştır. Yaşamda anlam kendi başına varoluşsal boşluğun %34'ünde ve yaşam memnuniyetinin %5'inde değişimi açıklamaktadır. Bununla birlikte sonuçlar yaşamda anlam ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Yaşamlarında anlam ve amaç keşfettiklerini ifade eden katılımcılar, yaşamlarından daha fazla memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Varoluşsal boşluğun öfkedeki değişimin %15'ini açıkladığı bulunmuştur. Derin varoluşsal boşluk yaşayan bazı insanlar yaşamlarının anlamsızlığıyla karşılaşmanın sebep olduğu acıdan ve kaygıdan kaçarak cinsel hazlarla artan meşguliyet içine girerler. Frankl'ın varsayımının aksine araştırmada cinsellikle meşguliyet ve varoluşsal boşluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Cho (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada,6 oturumdan oluşan alkoliklerin eşlerinde hayatın anlamı ve akıl sağlığı üzerinde logo-otobiyografi programını uygulamıştır. Program ısınma, biyografi yazma, anlam bulma, paylaşım ve kapanış aşamalarından oluşmaktadır. Bu araştırmada deney grubunda olan bireylerin hayatlarındaki anlam puanları kontrol grubundakilerden daha yüksek, depresyon, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve öfkenin kontrol grubundakilerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ariely, Kamenica ve Prelec (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; Algılanan yaşam anlamın işgücü arzını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlara göre anlam durumu iyi olan bireylerin verimliliği daha güçlü bir iş gücü arzını etkilemektedir. Amaçları olan bireylerin amaçları olmayan bireylere göre daha fazla verim aldıkları saptanmıştır.

Steger, ve diğerlerinin (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; Kültürün hayatın anlamı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada hayatın anlamını, anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutunda değerlendiren Amerikalı ve Japon gençler üzerinde bir çalışma yapmıştır. Sonucunda, Amerikalı gençlerin anlama daha çok sahip olduğu, Japon gençlerin ise daha çok anlam arayışında olduğu bulunmuştur.

Litwinczuk ve Groh (2007)'un yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre maneviyat ve yaşamda amacın HIV'e psikolojik uyum desteği sunmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. İntihar eğilimli mahkûmların mantıksal olmayan inançlara sahip olduklarından dolayı dünya ve hayattaki amaç anlayışlarının eksik olduğu bulunmuştur.

Somov (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; Pennsylvania cezaevindeki madde kullanan mahkumlar için terapi seansları düzenlemiştir. Bu seansta içedönük olan hasta ve kendisi arasındaki içsel diyalogu tetiklemeyi amaçlamıştır. Süreç sonunda bireyler sorumluluklarının ve özgür olduklarının farkına vardıklarını söylemişlerdir.

Konvisser (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmasında, yaşları 22-63 arasında değişen, savaş sonrasında fiziksel yetersizliği olan ve olmayan 24 İsrailli'nin katılımı ile nitel yöntemle araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre her bireyin acı anındaki olayı yaşamadaki tutumu, olaya atfettiği anlam ve eylemler kişinin kişisel karakterinden, geçmiş deneyimlerinden, mevcut şartlar ve fizyolojik durumundan kaynaklanır sonucunu bulmuştur.

Schnell ve Becker (2006), kişilik ile anlam ve anlamın kaynaklarının arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada bireylerin kişiliklerine bağlı olarak anlamın özel kaynaklarına eğilimi olduğu saptanmıştır. Başkalarına kendilerini adayan kişiler hayatlarını daha anlamlı yaşamaktadırlar. Yaşamda amaç, benlik için önemli bir kavramdır ve dünyada kendinden öte bir fark yaratmaya yönelik, bir şeyleri başarmaya ilişkin sabit ve genelenmiş niyetlerdir.

Close, (2006), tarafından gerçekleştirilen araştırmasında, İşini kaybeden bir kişiye ruhsal boyutta yapılan yardım planı hazırlamıştır. Kişide logoanaliz sonucunda hak edilmeyen iş kaybı sonucunda oluşan noojenik nevroz tespit edilmiştir. Frankl'ın trajik üçlüsü açısından kendini suçlama, değersizlik ve umutsuzlukla acı çekme ve intihar düşüncelerine sahip olduklarını gözlemlemiştir(Heavilin,2013). Logoterapi planına göre birinci aşama, hastanın yaşamında değersizlik duygularına karşı düşünce odağını değiştirmektir. İkinci aşama, gelişen hareket planıyla güçsüzlük konusundaki aşırı düşünceden hastanın düşünce yapısını değiştirmektir. Üçüncü aşamada hastanın bakışını yeniden çerçeveleyerek iş kaybı konusunda kendini suçlaması ve geleceğe karşı umutsuz olma tutumunu değiştirme yer alır. Dördüncü aşamada, sokratik

diyalogla intiharla ilgili düşüncelerini ve yaşama sorumluluğunu yüzeye çıkarmak amaçlanmıştır. Son aşama ise doğal ve koşullara bağlı değeriyle ilgili hastanın tutumlarını biçimlendirmelidir. Bu planın hastanın yeni bir sorumluluk anlayışını kabul ederek nevrotik suç ve umutsuzluğunu aşması, amaç anlayışı ve değerlerine uyumlu yeni hareket planı tarafından motive olması sağlanmıştır.

Başka bir araştırmada Pakenham ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; Asperger sendromlu çocukların aileleriyle bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmada, ailelerin sosyal destek, öz yeterlilik, problem odaklı ve duygusal yaklaşımlı başa çıkma stratejileri gibi hayatlarındaki anlamlı değişkenlerin süreçle başa çıkmaya adapte olmalarıyla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır.

De Witz 2004'te yaptığı araştırma sonuçlarına göre hayattaki amaç ve öz yeterlik inançlarını incelediğinde iki kavram arasında pozitif anlamlılık bulunmuş, yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin hayatlarındaki anlama ilişkin puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Schultze ve Miller (2004), tarafından gerçekleştirilen çalışmasında; Logoterapiyi kullanarak, değişik milletlerden olan insanların yaşadığı bir toplumda yapılan profesyonel yaşam rehberliğinin, kendi anlam arayışlarında farklı dünya görüşleri olan bireylere yardım edebileceğini düşünmüştür. Kişinin yaşamındaki anlam arayışı tüm kariyer geliştirme çalışmalarında anahtar parçadır. Danışmanlar tüm kadın ve erkeklerin hayatlarındaki ruhunun varlığını tartışarak, danışanların bireylerin bu ruha ve ruhun sağladığı gücün kaynağını görmelerine yardımcı olmuştur.

George, S. ve Carol, M. (2004), tarafından gerçekleştirilen kariyer danışmanlığı araştırmasında varoluşsal anlamın önemi incelemişlerdir. Kariyer geliştirme uzmanları varoluşsal analizi yararlı bulmuştur. Logoterapi yaşamda kullanılarak anlam arayışlarında farklı dünya görüşlerine sahip kişilere yardımcı olduğu bulunmuştur. Hayatımızı ve kariyerimizi göz önüne aldığımızda, bir şey ya da birisi için yaşayarak kaçınılmaz acı yaşıyoruz. Kaçınılmaz acı yaşayan kişi, ya bir şey yaşatarak, ya da bazı şeyleri iyi yaparak yaşamında anlam bulabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Conant, (2004),tarafından gerçekleştirilen çalışmasında, İntihar eğilimli mahkûmların dünya ve hayattaki amaç anlayışı eksikliği konularında mantıksal olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Hayatlarında ve özel olarak kendi tutukluluk

deneyimlerinde anlam bulma yönünde depresif mahkûmları yönlendirmeyi amaçlayan Akılcı Duygusal Terapi ve Logoterapi teorilerini birleştirerek çeşitli depresif, ümitsiz ya da intihar eğilimi olan mahkûmların özel ihtiyaçları için uygun hale getirilmiş yenilikçi bir yaklaşım tasarlanmıştır.

Ascher (2002)'de, paradoksik niyet üzerine yaptığı çalışmanın, yüksek düzeyde sosyal fobi yaşayan kişilerden istenen performansı arttırmada etkisi olduğu gözlenmiştir.

Wasan (2000)'ın yaptığı bir araştırmada, Post-travmatik Stres Bozukluğuna sahip savaş gazilerine, Logoterapi ile Bilişsel-Davranışçı Terapi birleştirilerek hastane dışı tedavi programı uygulamıştır. Sonuçlara göre program bittikten 60 gün sonra gaziler, yalnız başına daha az vakit geçiren, çoğunlukla ailelerine zaman ayıran ve aktif olarak hayatlarındaki anlam ve amaç duygusunu arayan, hayatlarında pozitif değişiklikler yapma sorumluluğuna sahip bireyler haline gelmiştir.

Ungar (1999), Logoterapinin varoluşsal engellenme, içsel boşluk, psikolojik kompleksler ve geçmiş travmalardan köklenen, ancak değerlerin ve vicdanın mevcut çelişkilerinden kaynaklanan nevroz çeşitlerinin tedavisinde uygulanabileceğini savunmuştur. Ayrıca Ungar, Logoterapinin, kişinin içsel kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen terapi yaklaşımlarına ek olarak kullanılabileceğini savunmuştur.

Jeffries 1995'te ergenler üzerine yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre Ergenlere sosyal istenilirliğin (social desirability) hayatta amaç oluşturmaktan daha öncelikli olduğu saptanmıştır. Araştırmada ergenlerin yaşamlarında anlam bulmaları ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve hayat amacının artmasının varoluşsal hayal kırıklığını azaltmakta etkili olduğu bulunmuştur.

Bartos 1995'te Borderline kişilik bozukluğu tedavisinde aralıklı, devamlı ve birleştirilmiş psikoterapiyi önermiştir. Bozukluğu anlamlandırmak için psikanalitik perspektifin, tedavi aracı olarak bilişsel davranışçı terapinin üç bileşenin birleşmesinde logoterapi birleştirici güç olarak kullanılmıştır. Süreç bir telefon görüşmesi ve altı oturumdan oluşmaktadır. Sürecin sonunda danışan yaşamında anlam duygusuna sahip olmuş, yaşamında bir düzene girmiş, kaygısını kontrol altına alabilmiş ve durumlara karşı mizahi bakış açısı kazanmıştır.

Lamb 1980'de yapmış olduğu bir çalışmada 19 yaşındaki bir öğrenci ile paradoksik niyeti test etmiştir. Çıkan sonuca göre, danışan cesaretlenmiş ve korkularında düzelme görülmüştür.

Zuehlke ve Watkins (1975)'in ölümcül hastalığı olan bireylerle yapmış oldukları 6 psikoterapi oturumlarında, büyük ölçüde hayatta algıladıkları amaçları konusunda, kontrol grubuna oranla yükselme görülmüştür.

Gerz, (1967), Altı ay boyunca kaygı, çeşitli fobiler, obsesyon ve kompulsiyonlarla birlikte depresif özellikler taşıyan bir hasta ile çalışmıştır. Bu danışmada, hastanın kazandığı özellikler şu şekildedir: güven, paradoksik niyeti çeşitli durumlarda uygulama becerisi; nevrozlarla savaşma yerine onları kabul etme, semptomlarından uzaklaşma ve semptomlara mizahi bakışı. Ayrıca hastanın eşinde de meydana gelen olumlu değişimler görülmüştür.

Franklı 1967'de Viyana Poliklinik hastanesinde nörolojik ve psikoterapötik olarak ayakta tedavi gören hastalar üzerinde yapılan araştırmada hastaların %55'i, az ya da çok varoluşsal engellemenin ve/veya boşluğun belirgin bir derecesine sahiptir. Hastaların %50inden fazlası, hayatın anlamlı oluşuna ilişkin bir duygu kaybı yaşadığını belirtmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada Hayat Amacı Ölçeği'nin; dilsel eşdeğerliği, ikinci aşamada güvenirlik ve geçerlik aşamaları yapılmıştır. Üçüncü aşamada ise, Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Hayat

Amacı üzerindeki etkisini test etmektir. Bu bölümde, araştırmanın modeline, veri toplama araçlarına, dilsel eşdeğerliğine, geçerlik güvenirlik çalışmalarına, verilerin analizine, araştırma gruplarına ve grupla psikolojik danışma uygulaması programının genel niteliklerine yer verilmiştir.

Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Çizelgesi ve Hayat Amacı Ölçeği yardımıyla toplanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanlığın Hayat Amacı kazandırmadaki etkisinin incelendiği deney-kontrol gruplu, ön test, son test ve izleme ölçümünün kullanıldığı gerçek deneysel bir çalışmadır. Araştırma da deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deney; hata, önyargı ve tesadüf ihtimallerini en aza indirgeyip, neden sonuç ilişkisini tanımlama yöntemidir (Plotnik, 2009 s.28).

Bu model psikoloji ve eğitim alanlarında en sık kullanılan desendir. Büyüköztürk (2014)'e göre deneysel araştırmalar, bilimsel yöntemler içinde en net sonuçların elde edildiği araştırmalardır. Seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur. Gruplardan biri deney grubu, diğeri ise de kontrol grubu olarak belirlenir. Uygulamaya geçilmeden önce hayat amacı bağımlı değişken ile ilgili ölçümler alınır. Uygulama aşamasında etkisi test edilen deneysel işlem deney grubuna verilir. Kontrol grubuna bu süre de her hangi bir işlem yapılmaz. Bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç kullanılarak elde edilir.

Araştırmanın deseninin açılımı aşağıda verilmiştir.

Tablo 3
Araştırma Deseni

Gruplar	**Öntest**	**İşlem**	**Sontest**	**İzleme**
Deney	Hayat Amacı Ölçeği (ölçüm I)	Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması (8 oturum)	Hayat Amacı Ölçeği (Ölçüm II)	Hayat Amacı Ölçeği (Ölçüm III)

Kontrol	Hayat Ölçeği I)	Amacı (ölçüm	İşlem yok	Hayat Ölçeği II)	Amacı (ölçüm	Hayat Ölçeği III)	Amacı (ölçüm

Araştırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması bağımsız değişken, Hayat Amacı ise bağımlı değişkendir.

3.2 Veri Toplama Araçları

3.2.1 Kişisel bilgi çizelgesi

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Çizelgesi; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, genel sağlık durumları (iyi, orta, kötü) algılanan akademik başarı düzeyleri (başarısız, orta düzey, başarılı) kardeş sayısına ve ailede kaçıncı çocuk olduklarını belirlemeye yönelik içeren dokuz sorudan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Çizelgesi (Ek 1) de sunulmuştur.

3.2.2 Hayat amacı ölçeği (LPQ)

Hutzell ve Finck tarafından 1994 yılında 1994 gönüllü katılımcıya uygulamışlardır. Hayat amacı ölçeğini ilk önce yetişkinler için 20 madde olarak geliştirimiş ve daha sonra ergenlerin hayat amaçlarını ölçmek için uygun olmayan 2 madde çıkartılmış ve tasarlanmıştır. Hayat amacı ölçeği yeterli güvenilirlik ve geçerliliğini göstermiştir ve aynı zamanda diğer yetişkin popülâsyonuna da uygulanmıştır. Yetişkinler için uygulanan LPQ (Hablas & Hutzell, 1982) güvenilirliliği için 36 katılımcıyla geriatrik ve nöropsikiyatrik hastalar ile yapılmıştır. Test tekrar test tekniği ile bir hafta sonra ölçek tekrar uygulanmış test aralığı .90 korelasyon bulunmuştur. Ergenlerin hayat amacı ölçümü karmaşık olmayan, kolay uygulanabilen bir ölçektir. Yaşamın anlamı ve hayat amacı için geliştirilmiştir. Hayat amacı ölçeği (HAÖ) kolay uygulanabilen, çocuk ve ergenlerin yaşadıkları hayatın amaç ölçümünde yararlı olmaktadır. Hayat amacı ölçeğinde ikili ölçme (Katılıyorum, Katılmıyorum) tekniği kullanılmıştır. Toplam 18 maddeden oluşmuştur. Bu araştırmanın sonucunda HAÖ Ergenlere hayatı anlamlandırmalarında ve amaçlandırmalarında önemli bir şekilde faydalı bir ölçü olduğunu göstermiştir. Hayat Amacı Ölçeği örnek maadeler (Ek 2) de sunulmuştur.

Hayat Amacı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışmalarına başlamadan önce Hutzell ve Finck tarafından e-posta aracılığı ile gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler (Ek 6) da sunulmuştur.

3.2.3 Puanlama

Kesme puanları kullanarak, 0-9 Hayat amacı puanları ergenler için ortalamanın altında; 10-15 ortalama ve 16-18 ortalamanın üzeri olarak hesaplanmıştır.

Ölçekte 3-4-6-9-12-15-16-18 numaralı maddelere "Evet" yanıtı verenlere "1" puan, "Hayır" yanıtı verenlere "0" puan verilmektedir. Ölçekte ters olan 1-2-5-7-8-10-11-13-14-17 numaralı maddelere "Hayır" yanıtı verenlere "1" puan, "Evet" yanıtı verenlere "0" puan verilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi katılımcının hayat amacının yüksek olduğunu göstermektedir.

ÇALIŞMA GRUBU (ÇALIŞMA I)

3.3 Hayat Amacı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması

Ölçeğin ilk önce Türkçe'ye uyarlanabilmesi için öncelikle dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleşmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışması, hem her bir test maddesinin Türkçeye çevrilme işleminde bir hata olup olmadığını, hem de her test maddesinin ifade ettiği anlamı ne derece yansıttığını değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır.

3.3.1 Dilsel eşdeğerliği

Araştırmanın ilk aşamasında, ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında dilsel geçerliği boyutunda, ölçeğin özgün hali olan İngilizceden Türkçeye çevirisini yapan 3 uzmandan oluşmuştur. Bu uzmanlardan biri yurtdışında eğitim almış, diğer iki kişide mütercim-tercümanlık bölümünü bitirmiş kişilerdir. Türkçeye çevirisi yapılan Ölçek için Türk Dili alanında eğitim alan öğretmenlerin görüşüne başvurulmuştur.

Ölçekin uyarlanması esnasında aşağıdaki kültürlerarası Ölçek Uyarlama Aşamaları takip edilmiştir (Hambleton ve Patsula, 1999).

- Ölçeğin özgün maddelerinin Türkçeye çevirisi İngilizce bilen 3 uzman tarafından yapılmıştır.
- Ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılarak dilbilimciler ve alan uzmanlarının görüşleri alınmıştır.
- Oluşturulan Türkçe Ölçek-İngilizce çevirisi için iyi derecede İngilizce bilen üç uzmana sunulmuştur.

- Bir ölçeğin başka bir kültüre uyarlanmasında, ölçek geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, ölçek madde sayısının en az beş katı önerilmektedir (DeVellis 2003; Tavşancıl 2005) Ölçek, dilsel eşdeğerliliği belirlenmesi için İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde okuyan üniversite öğrencilerine dağıtılmıştır. İngilizce ve Türkçe olarak 60 kişi üzerinde uygulanmıştır.
- Ölçeğin tersine çevirileri yapılarak orijinal form ile uyumlulukları kontrol edilmiştir.

Dilsel eşdeğerlik üzerine yapılan çalışmanın bulguları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4
Life Purpose Questionnaire ve Hayat Amacı Ölçeklerin Güvenilirlik Düzeyi

Ölçekler	n	ortalama	s.sapma	Güvenilirlik Alpha	KMO
Hayat Amacı	60	4,43	0,74	0,71	0,74
Life Purpose	60	4,47	0,77	0,70	0,73

İki ölçeğinde güvenilirlik düzeyenin yeterli olacağı öngörülebilir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini yükseltmek adına eğer madde çıkarsa (if item deleted) analizi uygulanmış olup, ifadelerin ölçekten çıkma durumunun güvenilirliği önemli oranda artırmayacağı için çalışmadan soru çıkarılmasına gerek duyulmamıştır. Ölçeklerdeki ifadelerin algılanma düzeylerinin farklılığının test edilmesi amacı ile Hotelling T^2 analizi uygulanmıştır ($p<0,05$). Hayat Amacı Ölçeğinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile Cronbach's Alpha yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada Türkçe ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,71, İngilizce ölçeğin güvenirliliği 0,70 olarak bulunmuştur. Örneklem yeterlilik kat sayılarının İngilizce ve Türkçe ölçekleri tanımlamada yeterli olduğu, seçilen örneklemin evreni tanımla konusunda yeterli olacağı görülmektedir ($KMO>0,7$).

Sonuçlara göre Türkçe ve İngilizce ölçeğin ifadelerini katılımcıların benzer düzeylerde algıladıkları tespit edilmiştir($p<0,05$).

Tablo 5
Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilrlilik ve Geçerlilik Analizleri Tablosu

Ölçekler	Alt Boyut	Açıklanan Varyans	Güvenilirlik	KMO	Barllet's Küresellik X^2
Hayat Amacı	1,2,3,4,5,6,7,8,9 10,11,12,13,14 15,16,17,18 ifadeler	61%	0,71	0,74	1242,21

Yapı geçerliğinin test edilmesi amacı ile ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda; tek bir temel boyut tespit edilmiştir. Elde edilen boyut toplam varyansın %61'ini açıklamaktadır. Örneklem yeterliliğinin testi için KMO katsayısı 0,74 elde edilmiş olup ulaşılan örneklem düzeyinin (n=60) yapı geçerliğinin ortaya konması adına yeterli olduğu görülmüştür. Yapının küresellik varsayımının testi için Barllet's Küresellik testi sonucunda, küresellik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir(X^2=1242,21p<0,05).

Hayat Amacı Ölçeğinin Türkçe ve İngilizce formlarının dilsel eşdeğerlik düzeyinin uyumlulukları kontrol edilmesi adına eşleştirilmiş t testi analizi uygulanmıştır. Analizin ardından Türkçe ve İngilizce formlarının dilsel eşdeğerlik ilişki düzeylerinin belirlenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik üzerine yapılan çalışmanın ifadelerinin ortalama, standart sapma ve ilişki düzeyleri aşağıdaki tabloda özet olarak verilmiştir.

Tablo 6
Dilsel Eşdeğerlik Çalışması İçin Eşleştirilmiş Gruplar t Testi (Paired Samples t Test)

İfadeler	n	ortalama	s.sapma	T	p	r
Life Purpose 1	60	1,82	0,39	0,00	1,00	0,99
Hayat Amacı 1	60	1,82	0,39			
Life Purpose 2	60	1,53	0,50	0,00	1,00	0,99

Hayat Amacı 2	60	1,53	0,50			
Life Purpose 3	60	1,65	0,48	0,01	0,98	0,49
Hayat Amacı 3	60	1,65	0,48			
Life Purpose 4	60	1,53	0,50	0,00	1,00	1,00
Hayat Amacı 4	60	1,57	0,50			
Life Purpose 5	60	1,77	0,43	-0,39	0,70	0,73
Hayat Amacı 5	60	1,80	0,40			
Life Purpose 6	60	1,43	0,50	0,74	0,46	0,83
Hayat Amacı 6	60	1,42	0,50			
Life Purpose 7	60	1,39	0,48	-0,60	0,57	0,93
Hayat Amacı 7	60	1,42	0,50			
Life Purpose 8	60	1,35	0,48	0,81	0,42	0,80
Hayat Amacı 8	60	1,37	0,49			
Life Purpose 9	60	1,53	0,50	-1,49	0,14	0,81
Hayat Amacı 9	60	1,60	0,49			
Life Purpose 10	60	1,58	0,50	-0,62	0,56	0,74

Hayat Amacı 10	60	1,60	0,49			
Life Purpose 11	60	1,48	0,50	0,00	1,00	0,98
Hayat Amacı 11	60	1,48	0,50			
Life Purpose 12	60	1,74	0,45	0,00	1,00	0,99
Hayat Amacı 12	60	1,74	0,45			
Life Purpose 13	60	1,68	0,47	0,94	0,36	0,90
Hayat Amacı 13	60	1,63	0,49			
Life Purpose 14	60	1,35	0,48	0,00	1,00	0,99
Hayat Amacı 14	60	1,35	0,48			
Life Purpose 15	60	1,67	0,48	0,01	0,99	0,82
Hayat Amacı 15	60	1,68	0,47			
Life Purpose 16	60	1,57	0,50	0,00	1,00	0,95
Hayat Amacı 16	60	1,57	0,50			
Life Purpose 17	60	1,67	0,48	0,02	0,99	0,94
Hayat Amacı 17	60	1,68	0,47			
Life Purpose 18	60	1,40	0,49	0,00	1,00	1,00

Hayat Amacı 18	60	1,40	0,49

Hayat amacı ölçeğinin 18 maddesinin yapılan dilsel eş değerlik çalışması sonrasında soru maddelerinin Türkçe ve İngilizce olarak yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. ($p<0,05$). İngilizce ve Türkçe ölçekteki yer alan 18 maddenin tüm ifadelerinin ortalamalarının bir birinden farksız olduğu gözlemlenmiştir($p>0,05$). Hayat amacı ölçeğinin Türkçe form ölçek puanları ile İngilizce form ölçek puanları doğrusal ve yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir($p<0,05$). Özet olarak ölçeklerin dilsel olarak eşitliği sağlandığı görülmektedir.

Türkçe Form ve İngilizce Form karşılaştırması

Ölçeklerin farklılığının araştırılması adına eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ikili ilişkinin tespit edilebilmesi amacı ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablolarda özet olarak verilmektedir.

Tablo 7
Türkçe Form ve İngilizce Form karşılaştırması

Ölçekler	n	ortalama	s.sapma	t	p	r
Hayat Amacı	60	4,43	0,74	-0,20	0,52	0,94
Life Purpose	60	4,47	0,77			

Sonuçlara göre İngilizce ve Türkçe ölçeklerin ortalamalarının bir birinden farksız olduğu gözlemlenmiştir ($t=-0,201,p>0,05$). Formların Dilsel eşdeğerlik düzeylerinin bir birlerine benzer olduğu görülmektedir. İngilizce ve Türkçe ölçeklerin arasındaki ilişkinin oldukça yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu görülmektedir($r=0,94,p<0,05$).

Life Purpose Questionnaire, Hayat Amacı Ölçeği ve Cinsiyet

Ölçeklerin ortama puanlarının cinsiyetlere göre farklılığının araştırılması adına bağımsız tek örneklem t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablolarda özet olarak verilmektedir.

Tablo 8

Life Purpose Ouestionnaire, Hayat Amacı Ölçeği ve Cinsiyet t Testi Analizi Tablosu

Ölçekler	cinsiyet	n	ortalama	s.sapma	t	p
Life	Erkek	28	4,33	0,71	-0,92	0,36
Purpose	Kız	32	4,53	0,77		
Hayat	Erkek	28	4,33	0,79	-1,28	0,21
Amacı	Kız	32	4,59	0,75		

Sonuçlara göre İngilizce formu yanıtlayan kız ve erkek katılımcıların ortalama ölçek puanlarının bir birlerine benzer olduğu görülmüştür($t=-0,92$, $p>0,05$). Türkçe formu yanıtlayan kız ve erkek katılımcıların ortalama ölçek puanlarının istatistiksel olarak farksız olduğu görülmüştür($t=-1,28$ $p>0,05$).

3.4 Örneklem

Araştırmanın ikinci aşaması 2014-2015 Eğitim Öğretim yılı İstanbul ili Güngören ilçesindeki Anadolu Sağlık Meslek Lisesinde okuyan 519 öğrenciyi kapsamaktadır. Ulaşılabirliliğinin kolaylığı açısından bu okul seçilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu Güngören ilçesinde okuyan bir lise okulu öğrencilerinden oluşmaktadır. Ölçek önce anlaşılırlığı açısından bir problem olup olmadığını belirlemek için 25 öğrenciye uygulanmış, ön uygulama sonucunda anlaşılırlığı açısından herhangi bir problem çıkmamıştır. Araştırmaya toplam 600 öğrenci katılmıştır. 45 öğrencinin formu eksik doldurması nedeniyle, cevapları değerlendirmeye alınmamıştır. Katılımcıların, formu ciddi bir biçimde doldurup doldurmadıklarını kontrol etmek amacı ile aynı anlama gelen olumlu-olumsuz nitelikte benzer sorulara verdikleri yanıtlar kontrol edilmiş ve aşırı tutarsız işaretleme yapan 36 katılımcının verileri analize alınmamıştır. Sonuç olarak çalışma grubu 141’ i erkek, 378’ i bayan olmak üzere, toplam 519 kişiden oluşmuştur.

Aşağıda araştırmanın örneklemine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 9

Örnekleme İlişkin Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	**N**	**%Yüzde**
Kız	378	72,8
Erkek	141	27,2
Total	519	100,0
Sınıf	N	%Yüzde
9	137	26,4
10	313	60,3
11	27	5,2
12	42	8,1
Total	519	100,0
Algılanan Akademik Başarı	N	%Yüzde
Başarısız	23	4,4
Orta Düzey	261	50,3
Başarılı	235	45,3
Total	519	100,0
Kardeş Sayısı	N	%Yüzde
Kardeş Yok	19	3,7
1	119	22,9
2	146	28,1
3	133	25,6
4	54	10,4
5	31	6,0
6	17	3,3
Total	519	100,0
Ailede Kaçıncı Çocuk	N	%Yüzde
İlk	222	42,8
İkinci	177	34,1
Üçünü	68	13,1
Dördüncü	26	5,0
Beşince Ve Üstü	26	5,0
Total	519	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	N	%Yüzde
İlkokul	161	31,0
Ortaokul	150	28,9
Lise	169	32,6
Üniversite	39	7,5
Total	519	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	N	%Yüzde
Okur-Yazar Değil	19	3,7
İlkokul	216	41,6

Ortaokul	167	32,2
Lise	101	19,5
Üniversite	16	3,1
Total	519	100,0

Çalışmaya katılan bireylerin % 73'ü kız ve %27'nin erkeklerden oluştuğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 26'sı 9. Sınıf, %60'ı 10. Sınıf, %5'i 11. Sınıf ve % 8'i ise 12. Sınıf öğrencilerinden oluştuğu gözlemlenmektedir. Öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyleri incelendiği zaman, %4'ü başarısız, %53'si orta düzey başarılı, %45'i ise başarılı oldukları görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin %4'ü tek çocuk, %23'ü tek kardeş, %28'i 2 kardeş, %26'sı 3 kardeş, %10'u 4 kardeş %6'sı 5 kardeş ve %3'ü 6 kardeş oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin % 43'ü ilk çocuk, %34'ü ikinci, %13'ü üçüncü, %5'i dördüncü ve 5'i 5. kardeş ve üstü sırada çocuk olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin babaların eğitim durumu incelendiği zaman %31'i ilkokul, %29'u ortaokul, %33'ü Lise, %8'i ise üniversite mezunu oldukları görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim durumu incelendiği zaman %4'ü okur-yazar olmadığı, %42'si ilkokul, %32'si ortaokul, %20'si Lise, %3'ü ise üniversite mezunu oldukları görülmüştür.

3.5 Güvenilirlik ve Geçerlilik

Araştırmanın diğer ikinci boyutu ise güvenirlik ve geçerlik gösterip göstermediğidir. Ölçeğin taşıması gereken özelliklerden biriside tekrarlanan ölçümlerde elde edilen ölçümün sürekliliğidir. Güvenilir olmayan ölçüm kullanışızdır.

3.5.1 Güvenirlik çalışması

Ölçeğin zamana bağlı olarak değişmezlik gösterip göstermediğini belirlemek üzere Test - Tekrar Test uygulaması yapılmıştır. Bu yolla güvenirlilik hesabında ölçme aracının süre bakımından öğrencilerin ölçülen özelliğin önemli oranda değişmelerine yetmeyecek kadar uzun, birinci uygulamadaki cevaplarını hatırlamayacak kadar kısa olmaması gerekmektedir (Tavşancıl 2006,s.19).Bundan dolayı, Hayat amacı ölçeği uygulandıktan üç hafta sonra aynı katılımcılara tekrar uygulanmıştır. Test - Tekrar Test uygulamasına ilişkin bulguları aşağıda verilmiştir.

Tablo 10
Hayat Amacı Ölçeği ön çalışma (1) ve hayat amacı son çalışma (2), t Testi Analizi Tablosu

İfadeler	*n*	*ortalama*	*s.sapma*	*T*	*p*	*r*
Hayat Amacı(1)1	*519*	*1,73*	*0,35*	*-0,008*	*0,994*	*0,99*
Hayat Amacı(2)1	*519*	*1,74*	*0,34*			
Hayat Amacı(1)2	*519*	*1,45*	*0,45*	*-0,007*	*0,994*	*0,99*
Hayat Amacı(2)2	*519*	*1,46*	*0,45*			
Hayat Amacı(1)3	*519*	*1,57*	*0,43*	*-0,228*	*0,820*	*0,99*
Hayat Amacı(2)3	*519*	*1,57*	*0,43*			
Hayat Amacı(1)4	*519*	*1,45*	*0,45*	*-0,228*	*0,820*	*1*
Hayat Amacı(2)4	*519*	*1,49*	*0,45*			
Hayat Amacı(1)5	*519*	*1,68*	*0,39*	*-0,754*	*0,453*	*0,94*
Hayat Amacı(2)5	*519*	*1,71*	*0,36*			
Hayat Amacı(1)6	*519*	*1,36*	*0,45*	*-0,754*	*0,453*	*0,83*
Hayat Amacı(2)6	*519*	*1,35*	*0,45*			
Hayat Amacı(1)7	*519*	*1,32*	*0,43*	*0,090*	*0,928*	*0,93*
Hayat Amacı(2)7	*519*	*1,35*	*0,45*			
Hayat Amacı(1)8	*519*	*1,28*	*0,43*	*-0,374*	*0,709*	*0,85*
Hayat Amacı(2)8	*519*	*1,30*	*0,44*			
Hayat Amacı(1)9	*519*	*1,45*	*0,45*	*-0,375*	*0,709*	*0,81*
Hayat Amacı(2)9	*519*	*1,52*	*0,44*			
Hayat Amacı(1)10	*519*	*1,50*	*0,45*	*-0,213*	*0,832*	*0,82*

Hayat Amacı(2)10	*519*	*1,52*	*0,44*			
Hayat Amacı(1)11	*519*	*1,41*	*0,45*	*0,000*	*1,000*	*0,98*
Hayat Amacı(2)11	*519*	*1,41*	*0,45*			
Hayat Amacı(1)12	*519*	*1,65*	*0,41*	*0,748*	*0,456*	*0,99*
Hayat Amacı(2)12	*519*	*1,65*	*0,41*			
Hayat Amacı(1)13	*519*	*1,60*	*0,42*	*0,748*	*0,456*	*0,92*
Hayat Amacı(2)13	*519*	*1,55*	*0,44*			
Hayat Amacı(1)14	*519*	*1,28*	*0,43*	*0,588*	*0,558*	*0,99*
Hayat Amacı(2)14	*519*	*1,25*	*0,43*			
Hayat Amacı(1)15	*519*	*1,63*	*0,43*	*0,671*	*0,504*	*0,82*
Hayat Amacı(2)15	*519*	*1,60*	*0,42*			
Hayat Amacı(1)16	*519*	*1,49*	*0,45*	*0,000*	*1,000*	*0,95*
Hayat Amacı(2)16	*519*	*1,49*	*0,45*			

Hayat Amacı(1)17	*519*	*1,67*	*0,43*	*-0,912*	*0,364*	*0,94*
Hayat Amacı(2)17	*519*	*1,60*	*0,42*			
Hayat Amacı(1)18	*519*	*1,33*	*0,44*	*0,777*	*0,448*	*1*
Hayat Amacı(2)18	*519*	*1,30*	*0,44*			

Hayat amacı (1) = ön çalışma ve hayat amacı (2)= son çalışma

Amaliz sonuçlarına göre hayat amacı ön çalışma ve hayat amacı son çalışma arasında 18 ifadenin her biri için ortalamaların bir birilerinden farksız olduğu görülmüştür. Farklı zamanlarda tekrarlanan ölçeğinin maddelerinin bir birlerinden oldukça farksız olduğu görülmektedir($p>0,05$). Eşleştirilmiş t testinin ardından yapılan korelasyon analizlerinde ise maddelerin bir birleri ile yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde oldukları tespit edilmiştir($p<0,05$). Sonuç olarak ölçeğin zaman geçerliliğinin sağlandığı görülmektedir.

Aşağıda eşleştirilmiş t testi analizinin toplam puan üzerinden değerlendirilmesi şu şekildedir;

Tablo 11
Genel Puanlar üzerinden Test - Tekrar Test Analizleri Korelasyon Analizi Tablosu

Maddeler	n	r	p
Hayat Amacı 1	519	,772	0,01
Hayat Amacı 2	519	,760	0,01
Hayat Amacı 3	519	,701	0,01
Hayat Amacı 4	519	,706	0,01

Hayat Amacı 5	519	,645	0,01
Hayat Amacı 6	519	,807	0,01
Hayat Amacı 7	519	,795	0,01
Hayat Amacı 8	519	,803	0,01
Hayat Amacı 9	519	,707	0,01
Hayat Amacı 10	519	,796	0,01
Hayat Amacı 11	519	,681	0,01
Hayat Amacı 12	519	,779	0,01
Hayat Amacı 13	519	,707	0,01
Hayat Amacı 14	519	,799	0,01
Hayat Amacı 16	519	,616	0,01
Hayat Amacı 17	519	,731	0,01
Hayat Amacı 18	519	,578	0,01
Hayat Amacı Genel	519	,794	0,01

Test – tekrar test sonrasında yapılan analizlerde yüksek oranda korelasyon olduğu saptanmıştır($p<0,05$). Bu bulgulara göre katılımcıların verdikleri yanıtlarda tutarlı oldukları söylenebilir. Her bir maddede elde edilen doğrusal ilişki düşüncelerin zamana bağlı değişmediğini göstermektedir.

Farklı zamanlarda uygulanan ölçeklerin Karşılaştırılması

Farklı iki zamanda uygulan ölçeklerin ortalama puanları arasındaki farklılığının araştırılması adına eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıdaki tablolarda özet olarak verilmektedir.

Tablo 12
Farklı zamanlarda uygulanan ölçeklerin Karşılaştırılması

Ölçekler	n	ortalama	s.sapma	t	p	r
Hayat Amacı İlk	519	4,42	0,72	-0,31	0,46	**0,91**
Hayat Amacı Son	519	4,46	0,74			

Sonuçlara göre ilk ve son olarak uygulanan ölçeklerin ortalama puanlarının bir birinden farksız olduğu gözlemlenmiştir (t=-0,31,p>0,05). Ölçeklerin zamansal eşdeğerlik düzeylerinin bir birlerine benzer olduğu görülmektedir. Ayrıca ilk ve son olarak uygulanan ölçekler arasında pozitif düzeyde ve oldukça güçlü düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,91,p<0,01).

Hayat Amacı Ön Çalışma ve Son Çalışma Güvenilirlik

Tablo 13
Hayat Amacı Ölçeği Ön çalışma- Son çalışma Güvenilirlik Düzeyi ve KMO Testi Sonuçları

Ölçekler	n	ortalama	s.sapma	Güvenilirlik Alpha	KMO
Hayat Amacı Ön Çalışma	519	4,43	0,74	0,79	0,80
Hayat Amacı Son Çalışma	519	4,47	0,77	0,80	0,82

Hayat Amacı ön ve son ölçeklerinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile Cronbach's Alpha yöntemi kullanılmıştır. Alpha güvenilirlik testi sonucunda son çalışmanın güvenirliliği 0,80 olduğu görülmüştür. Ölçek güvenilirliği oldukça yüksektir. 0,80-0,99 arasındaki Cronbach's Alfa değerleri yüksek derecede güvenilir kabul edilmektedir (Özdamar, 2004). Ön ve son çalışmanın güvenilirlik düzeyleri yeterli olduğu için ölçekten soru çıkartılmasına gerek duyulmamamıştır Sonuç olarak iki ölçeğinde güvenilir olduğu görülmektedir. KMO katsayısı, verilerin ve örrneklem büyüklüğünün şeçilen analize uygun ve yeterli olduğunu belirlemede kullanılan istatistiksel yöntemdir. KMO katsayısı 1'e yaklaştıkça verilerin mükkemel olduğunu. 50'nin altındaysa kabul edilmeyeceğini gösterir. Örneklem yeterlilik kat sayılarının ön ve son çalışma puanlarını tanımlama konusunda yeterli olduğu seçilen örneklemin evreni tanımla konusunda yeterli olduğu görülmektedir (KMO>0,7).

3.5.2 Geçerlik çalışması

Güvenilirlik analizinin ardından yapı geçerliliğinin test edilmesi amacı ile 18 ifadenin bulunduğu ölçeğe faktör analizi uygulaması yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda tek boyut tespit edilmiştir. Bu boyut Hayat Amacı Boyutu olarak adlandırılmıştır. Bu katsayı yapılan 519 adet ölçeğin faktör yapısını orta koymak için yeterli sayıda olduğunun göstergesidir.

Tablo 14

Güvenilirlilik ve Geçerlilik Analizleri Tablosu

Ölçekler	Alt Boyut	Açıklanan Varyans	Güvenilirlik	KMO	Barllet's Küresellik X^2
Hayat Amacı	1,2,3,4,5,6,7,8,9 10,11,12,13,14 15,16,17,18 ifadeler	66%	0,80	0,82	1536,09

Yapı geçerliğinin test edilmesi amacı ile ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda; tek bir temel boyut tespit edilmiştir. Elde edilen boyut toplam varyansın %66'ını açıklamaktadır. Örneklem yeterliliğinin testi için KMO katsayısı 0,82 elde edilmiş olup ulaşılan örneklem düzeyinin (n=519) yapı geçerliğinin ortaya konması adına yeterli olduğu görülmüştür. Yapının küresellik varsayımının testi için Barllet's Küresellik testi sonucunda, küresellik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir (X^2=1536,09, p<0,05).

3.5.3 Hayat amacı ölçeği puanları'nın kesme değerlerine göre sınıflanması

Çalışmaya katılan öğrencilerin hayat amacı ölçeği toplam puanlarının 11 altında ve üstünde olma durumlarına göre gruplamalar yapılmıştır.

Tablo 15

Hayat Amacı Ölçeği puanları'nın Kesme Değerlerine Göre Sınıflanması

HayatAmacı kesme puanı	n	%yüzde

11<	279	53,8
11>	240	46,2
Total	519	100,0

Elde edilen sonuçlara göre katılıcıların % 53,8'i 11 puan ve altında ölçek puanına sahip iken, katılımcıların %46,2'sı 11 üstünde puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Hayat amacı ölçeğine etki eden değişkenlerin belirlenmesi (11<)

Cinsiyet ve Hayat Amacı Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin hayat amacı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t testi analizi sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo 16

Hayat Amacının Cinsiyete Göre Ortalamaları

Ölçek	cinsiyet	n	ortalama	s.sapma	t	p
Hayat Amacı	Kız	206	10,75	3,20	1,92	0,05
	Erkek	73	10,33	2,95		

Analiz sonuçlarına göre kız ve erkeklerin ortalama hayat amacı ölçeği ortalama değerleri istatistiksel açıdan farksız bulunmuştur(t=1,92; p=0,05>0,05). Erkeklerin hayat amacı puanları ve kızların hayat amacı puanları bir birlerinden farksızdır.

Sınıf ve Hayat Amacı Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarının hayat amacı puanları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi(ANOVA)sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo 17

Hayat Amacı Puanın Sınıfa Göre Ortalamaları

	Sınıf	n	ortalama	s.sapma	F	p

Hayat Amacı	9	81	10,52	3,27	1,008	**0,389**
	10	163	10,04	2,94		
	11	13	11,26	3,01		
	12	22	10,95	4,10		

Öğrencilerin sınıflarının hayat amacı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir (F=1,008, p=0,389, p>0,05). Öğrencilerin 9.10.11.12. Sınıflarda okuyor olmalarının hayat amaçları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Doğum sırası ve Hayat Amacı Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin doğum sırasının hayat amacı puanları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir. Farklı olan grupların tespiti için Sidak post hoc testi kullanılmıştır.

Tablo 18

Hayat Amacı Puanı ve Doğum Sırası

	Doğum Sırası	n	ortalama	s.sapma	F	p
Hayat Amacı	1	55	10,46	3,251	2,20	0,06
	2	76	10,48	3,517		
	3	82	10,32	3,157		
	4	31	10,99	4,320		
	5	16	10,14	2,179		
	6	6	10,25	1,155		

Katılımcıların doğum sıralarının hayat amacı düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir(F=2,20, p>0,05). Katılımcıların doğum sıralarının 1.2.3.4.5.6 olmasının hayat amacı ölçeği puanları üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Doğum sırasını hayat amacı ölçeği üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi ve Hayat Amacı Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeylerinin hayat amacı puanları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (ANOVA)sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda verilmektedir. Farklı olan grupların tespiti için Sidak post hoc testi kullanılmıştır.

Tablo 19

Hayat Amacı ve Algılanan Akademik Başarı Düzeyi

Ölçek	Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	n	Ortalama	s.sapma	F	p	Fark
Hayat Amacı	Başarısız	11	10,51	3,44	7,02	**0,01**	**3 > 2,1**
	Orta Düzey	166	10,44	3,45			
	Başarılı	102	11,46	3,23			

Algılanan akademik başarı değişkenine bağlı olarak hayat amacı düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir($p<0,050$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla yapılan tamamlayıcı post-hoc analizi (Sidak) sonucunda, algılanan akademik başarı düzeyinin başarılı olanların hayat amacı puanları, algılanan akademik başarı orta ve Başarısız düzey olanların hayat amacı puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir($p<0,05$).

3.6 Verilerin Analizi

Çalışmada Türkçeye çevirisi yapılarak dilbilimciler ve alan uzmanları tarafından görüşler alınan Hayat Amacı Ölçeğinin orijinal form ile dilsel eşdeğerlik düzeyinin uyumlulukları kontrol edilmesi adına eşleştirilmiş t testi analizi yapılmıştır. Hayat Amacı Ölçeğinin ve orijinal formun dilsel eşdeğerlik ilişki düzeylerinin belirlenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır.

Hayat Amacı Ölçeğinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile Cronbach's Alpha yöntemi kullanılmıştır. Soruların algılanma düzeylerinin farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacı ile Hotelling T^2 analizi uygulanmıştır.

Çalışmada hayat amacı ölçeğinin yapı geçerliğinin test edilmesi amacı ile faktör analizi uygulamıştır. Hayat Amacı Ölçeğinin istatistiksel yeterli örneklem sayının testi için KMO örneklem yeterlilik düzeyi analizi uygulanmış ve yapının küresellik testi için Barllet's Küresellik testi uygulanmıştır

Ölçek puanlarının betimleyici istatistiklerinin hesaplanması adına ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların ve diğer kategorik değerlerin dağılımlarının belirlenmesi için Frekans analizleri ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır.

Katılımcıların Hayat amacı ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ortalama puanlarının deney ve kontrol grubundaki katılımcılara göre farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacı ile Mann Whitney U analizi uygulanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ortalamalarını karşılaştırmak için Mann Whitney U-testi, deney ve kontrol gruplarında ön test, son test ve izleme testi ortalamalarını karşılaştırmak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Ortalamaların birbirinden istatistiksel olarak farklı olup olmadığını incelemek amacıyla çeşitli istatistikler testler yapılmıştır. Hangi istatistiksel testin uygulanacağına karar vermede, araştırma sorularının yanı sıra örneklem büyüklüğü, değişkenlerin doğası ve puanların dağılımları göz önünde bulundurulur. Buna dayanarak araştırma soruları göz önünde bulundurularak ortalamaları karşılaştıran testler uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu birbirinden farklı iki grup olduğundan bağımsız gruplar için t testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Ancak örneklem büyüklüğünün az olması nedeniyle bu testin non-parametreik karşılığı olan Mann Whitney U testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmaya katılan deneklerin sayısının 30'dan küçük olması nedeniyle normalik ölçümünü sınamak amacı ile Shapiro Wilk's normallik testi uygulanmıştır. Şekil'3'te sunulmuştur.

Araştırma16'şar kişilik gruplarla yapıldığından dolayı veri analizinde parametrik olmayan teknikler kullanılmıştır. Araştırmada, bulguların istatistiksel analizleri. 05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Kullanılan veri analiz yöntemleri gerekçeleri ile sunulmuştur

Tablo 20
Verilerin Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri

Veri analiz Yöntemleri	Gerekçeleri
Hotelling T^2	Hayat Amacı Ölçeğindeki ifadelerin algılanma düzeylerinin farklılığının test edilmesi amacı ile Hotelling T^2 analizi uygulanmıştır.
Cronbach's Alpha	Hayat Amacı Ölçeğinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile Cronbach's Alpha yöntemi kullanılmıştır.
Shapiro Wilk's	Hayat amacı ön test, son test ve izleme testi skorlarının dağılımlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının testi için Shapiro Wilk's testi uygulanmıştır. (p>.05)
Mann Whitney U testi	İki bağımsız örneklem grubu arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik olmayan bir tekniktir (Köklü, Büyüköztürk, Bökeoğlu, 2007; Büyüköztürk, 2010).
Wilcoxon işaret testi	Bağımlı örneklem grubu arasındaki farkın farklı iki zaman aralığında farklı olup olmadığının karşılaştırmak için kullanılan parametrik olmayan bir tekniktir (Köklü, Büyüköztürk, Bökeoğlu, 2007; Büyüköztürk, 2010). Ölçeklerin puanlarının farklı ölçüm zamanlarına göre farklılığının araştırılmasında farka neden olan zaman aralığın tespit edilmesi için uygulanmıştır.
Friedman X^2 Testi	İlişkili ve tekrarlı ölçümler için üç grup ve daha fazla ölçümler karşılaştırılır. Diğer bir anlatımla, bir örneklemin ikiden fazla bağımlı değişkene ilişkin puanları karşılaştırılarak arasındaki farkın belirli bir güven düzeyinde anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır (Ural , 2006,227).

Tablo 21

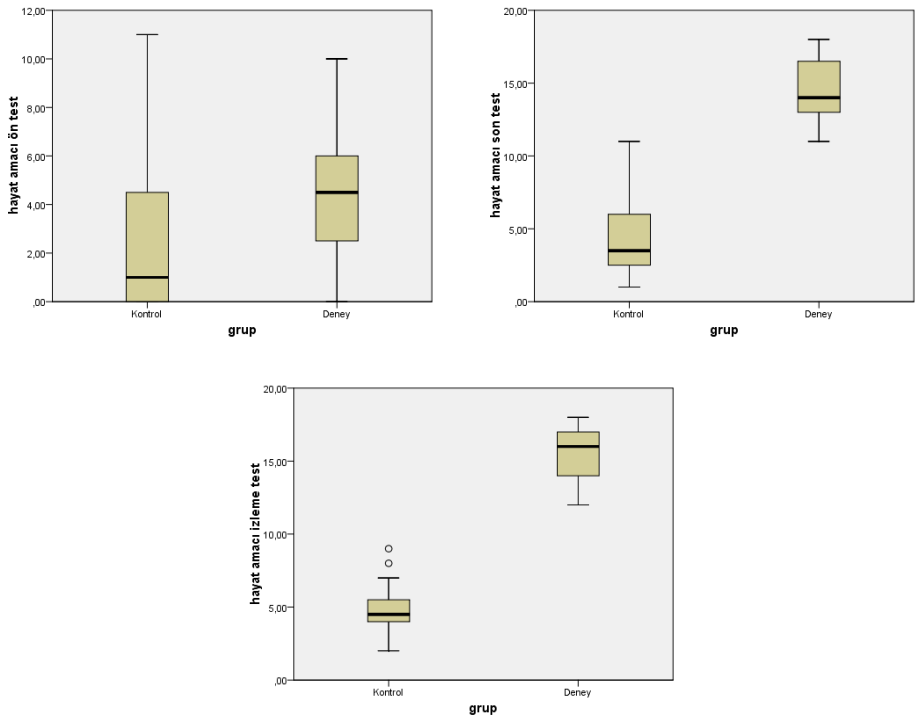
Varyans homojenlik testi

	Levene z Skor	P
Hayat amacı ön test	1,982	0,15
Hayat amacı son test	,247	0,78
Hayat amacı izleme test	1,412	0,26

Varyans homojenlik testi sonucunda katılımcıların hayat amacı ön test son test ve izleme testi skorlarının varyanslarının kendi aralarında homojen olduğu ve Varyans analiz sonucunda seçilecek olan testin varyans homojenliği varsayımını sağlayan testlerden seçilmesi gerekliliği görülmüştür. Bu bağlam veri setine en uygun test olarak Sidak testi seçilmiştir.

Normallik testleri

Hayat amacı ön test, son test ve izleme testi skorlarının dağılımlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının testi için Shapiro Wilk's testi uygulanmıştır. Sonuçlar göre Hayat amacı ön test, son test ve izleme testi skorlarının dağılımlarının normallik varsayımını sağladığı görülmektedir ($p_{ön}$=0,200*, p_{son}=0,200*, p_{izleme}=0,200*).



Şekil 3 Hayat Amacı Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinin Shapiro Wilk's Grafiği

ÇALIŞMA GRUBU (ÇALIŞMA II)

3.7 Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması

Araştırmanın örneklemi, 2015-2016 Eğitim Öğretim yılı Güngören ilçesinde Sağlık Okulunda okuyan yaşları 15 ile 18 arasında değişen dokuzuncu, onuncu, onbirinci, onikinci sınıf öğrencilerinden oranlı örnekleme yoluyla seçilen kız ve erkek lise öğrencilerini kapsamaktadır. Deneysel çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin %25'i 9. Sınıf, % 19'u 10. Sınıf, % 34'ü 11. Sınıf, %22'si 12. Sınıf öğrencilerinden ve deneysel çalışmaya dâhil edilen öğrencilerin %50'si kız ve %50'sinin erkek öğrencilerinden oluşmaktadır.

Yapılan araştırma sonucunda Hayat Amacı Ölçeğinden düşük puan alan 40 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Her sınıf düzeyinden on kişi ile tesadüfî seçimler yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunu oluşturmak için yapılan bireysel görüşmelerde 37 kişiden grupla psikolojik sürecine katılmayı kabul eden gönüllü öğrencilerle, deney ve kontrol grupları yansız atama ile tesadüfî olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubuna 16'er denek düşecek şekilde toplam 32 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir.

3.8 Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması

Deney grubuna katılan 16 bireyle sekiz oturum süren Hayat Amacı kazandırmaya yönelik Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir.

3.8.1 İzleme

Sontest uygulaması sırasında deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere izleme testine ilişkin bilgi verilmiştir. Sontest uygulamasını izleyen altı haftalık sürecin sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere ilgili uygulama hatırlatılmış ve her bir bireye uygulama için belirlenen gün ve saatte izleme testi uygulanmiştır.

3.8.2 Grupla psikolojik danışma programının geliştirme süreci

3.8.3 Programın hazırlanması ve içeriği

Bu araştırma sürecinde lise öğrencilerin Hayat Amaçlarının geliştirmeye yönelik olarak grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Bu amaçla öncelikle hayat amacı ile ilgili olarak yapılan araştırmaları, hayat amacını geliştirmeye yönelik olarak yapılandırılmış programlar kapsamlı olarak incelenmiştir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma çalışması Hayat Amacı kazandırmak için grup uygulamalarının içeriğinin oluşturulmasında Hutzell ve Marry (2009) tarafından Hayat Amacı'nın Hedefleri Programı kaynak olarak kullanılmıştır.

Programın amaçlarının belirlenmesi için Selvi, K. (2000) Öğretmim Amaçlarının Belirlenmesi kitabından yararlanılmıştır.

Psikolojik danışma programının logoterapi yaklaşım doğrultusunda temel alınarak program geliştirilmiştir. Literatürde logoterapi ile ilgili şu ana kadar Türkiye'de hazırlanmış iki yüksek lisans tezi hazırlandığı görülmüştür. Bu tezlerde grup çalışmasının planlanması aşamasında kullanılmak üzere incelenmişitr.

Grupla psikolojik danışamayla ilişkin literatür gözden geçirilmiş, çalışmada kullanılabilcek etkinlikler belirlenmiştir (Kulaksızoğulu 2004; Marshall 2011; Walter 2005) Hazırlanan bu program Logoterapist Prof. Dr. R. R. Hutzell, on üç ay süren logoterapi eğitimimde eğitmen Prof. Teria Shantall (A.B.D. Viktor Frankl Enstitüsü Yönetim Kurulu Üyesi), logoterapist Dr.Batya Yaniger ve grupla psikolojik danışma çalışması yapmış olan tez danışmanı Prof.Dr Adnan Kulaksızoğlu tarafından incelenmiştir. Bu incelemenin sonucunda logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programına son şekli verilmiştir.

Ergenlere yönelik yapılan grupla psikolojik danışma oturumları 45 ile 90 dakika arasında olmalıdır. Daha uzun süren grup çalışmaları amacına ulaşamayabilir. Ergenlik dönemindeki bireylerin dikkat süreleri dikkate alınarak ve katılımcıların sayısı 16 olduğundan dolayı 90 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programı 8 oturum ve her bir oturum 90 dakika sürecek şekilde hazırlanmıştır.

3.8.4 Programın amaçları

1) Katılımcıların kendileri için özellikle anlamlı olan değerlerini açıklığa kavuşturmak

2) Makul hedefler belirlemek

3) Katılımcıların hedeflerini kendileri için anlamlı değerlere dönüştürmesini sağlamak

4) Hedeflerine ulaşmak için kullanışlı planlar yapmak

5) Katılımcıların anlamlı hedeflerine ulaşmak için girişimlerini sağlamak ve eksik yönlerini tespit etmek ve

6) Katılımcıların değerlerini ve hedeflerini gerçekleştirmeleri ve bu hedeflere ulaşmaları için, plan yapmaları amaçlanmaktadır.

3.8.5 Gruba üye seçimi ve ilkeleri

Uygulama, ulaşılabilirliğinin kolaylığı açısından İstanbul İli, Güngören ilçesindeki bir sağlık Mesleki Teknik ve Anadolu lisesinde yapılmıştır.

Grup üyelerini seçerken aşağıdaki ilkeler göz önünde bulundurulmuştur.

1. Grup üyelerinin 16 (onaltı) öğrenciden oluşmasına dikkat edilmiştir.
2. Gönüllük ilkesi temel alınmıştır.
3. Grupta eşit oranda cinsiyet dağılımına dikkat edilmiştir

Deney grubuna uygulan Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanlık uygulamalarının her bir oturumunun içeriği genel olarak şu şekildedir (Oturumların kapsamlı içeriği Ek 3'de sunulmuştur):

Tablo 22 Deney Grubu Oturumları

Grup Oturumu	Grup Oturumların Amacı	Kullanılan Teknikler	Oturum Süreleri
1 **Grup Üyelerinin Oluşturulması Ve Logoterapi Hakkında Basit Bilgilendirme**	Grup üyelerinin birbirlerini tanıması ve gruba ısınmaları, grup süreci hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmektedir. Ayrıca oturumda bireysel amaçlar, grup ilkelerinin belirlenmesi, grup sözleşmesinin imzalanması ve grup üyeleri tarafından "Hayat Amacı Ölçeği'nin" cevaplanması, logoterapinin grup üyelerine bilgilendirilmesi amaçlanmıştır.	Soru sorma ve Açıklama	90
2 **Hayat Amaçlarını Anlama ve Değer Farkındalığı**	Grup üyelerinin güven duygusunu arttırmak. Katılımcılarının ihtiyaçlarına bağlı olarak alternatif egzersizler denenir ve çeşitli tartışma konuları sunulur. Logoterapi'nin ilk bir kaç seansı boyunca, katılımcıların aydınlatılması için üzerinde durulacak ana konu kendileri için anlamlı olan değerlerdir. Bu, Değer	Düşünce odağını değiştirme/ Paradoksik Niyet	90

	farkındalığı tekniği ile gerçekleştirilir.		
3 **İnançların Ve Değerlerin**	Bu oturumda grup üyelerine yaptırılan egzersizler ile perspektif odaklanmanın yanı sıra yaşam inançları ve davranışsal değerlerinin altını çizerek düşünmelerini sağlamaya çalışılmaktadır.	Sokratik Diyalog/ Öz-Keşif/Seçim	90
4 **Hayat Amaçları Ve Yaşam Haritaları**	Kişisel olarak anlamlı hedefler oluşturabilmek ve düşünmeyi kolaylaştırabilmek. Bu süreçte, kişiler gruba anlamlı bir şeyler katabilecek, başkaları hakkında bir şeyler öğrenerek, korkularını yenebilecek, farkındalığı yüksek bireyler olabilme yolunda adımlar atabileceklerdir.	Paradoksik Niyet/ Öz-Uzaklaşma/ÖzAyrılma/ Mizah, Karşı Gelme Gücü	90
5 **Eklenen Hedeflerin Değerleri**	Bu oturumda, hedefler ile birlikte değerlerini artırmak. Değerler ve amaçlarını birlikte yapabilmek için gerçekten anlamlı hedefler oluşturulma sürecinde varolan hedeflerin kendileri için ne kadar doğru olduğunu fark etmek ve hedeflere ulaşmak için gerçekçi işler yapabilmelerini sağlamaktır. Bu amaçların bütünlüğü içinde kişinin tüm değerleri ve yaşam arzusunu ortaya çıkarır.	Düşünce odağını değiştirme	90
6 **Anlam Yönelimi Ve**	Logoterapötik karşılaşım, grup üyelerinin hayat ile diyaloğa girme yeteneğini	Tutumların Biçimlendirilmesi	90

Kendini Keşfetme Ve Öz-Yansıtma	kolaylaştırır. Bu, sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bir anlam kazandırır.		
7 **Beyin Fırtınası**	Bu oturumun amacı, hayat amaçlarına daha eleştirel bir bakış açısı ile yaklaşmak, katılımcıların anlamlı değerlerini gerçek kılabilmek, hayat amaçlarının doğru ve hızlı oluşmasını sağlamak için hedefler koymaktır.	Tutumların Biçimlendirilmesi	90
8 **Sonlandırma**	Logoterapi yönelimli gruba grup sürecini genel olarak değerlendirmelerini, bu süreçte kazanılanların gelecekte anlamlı ve amaca yönelik artırabilmeleri için amaç edinimleri sağlamak hedeflenmektedir. Grup üyelerine dağıtılan Hayat Amacı Ölçeği'nin cevaplanması.	Sonlandırma süreci	90

3.8.6 Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının uygulama süreci

Oturumlar haftada tek oturum sürecek şekilde başlayıp devam etmiştir. Ancak Okul İdaresinin isteği doğrultusunda aynı gün ve ders saatine denk gelmemesi öğrencinin derslerinden geri kalmaması için farklı günlerde yapılmıştır. Ayrıca ergenler için gruba başlamadan önce grup hakkında aile bilgilendirilmiş ve ailelerden izin alınmıştır. Deney grubunda yer alan üyelere ön görüşmede oturumların görüntülü kaydın alınması konusunda izinlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Üyeler oturumların video kaydına alınmasına izin vermişlerdir.

Oturumlar ortalama 90 dakika sürmüştür. Uygulama sürecinde her bir oturumdan sonra üyelere otutumla ilgili değerlendirmeleri aktarmak amacıyla "Haftalık Oturum

Değerlendirme Günlükleri" dağıtılmıştır. Tüm oturumlar bütün üyelerin katılımı ile tamamlanmıştır. Bu süre içinde kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamış, uygulamalar tamamlandıktan ve izleme ölçümü yapıldıktan sonra kontrol grubuyla her hafta oturum olacak şekilde 8 haftalık çalışma gerçekleştirilmiştir.

Programın uygulandığı tarihler, zaman bilgileri aşağıda verilmiştir.

1.Oturum: 1 Aralık 2015 Salı, 13.45-15.10

2.Oturum: 7 Aralık 2015 Pazartesi, 13.45- 15.10

3.Oturum: 16 Aralık 2015 Çarşamba, 13.20-14.50

4.Oturum: 24 Aralık Perşembe, 13.20-14.50

5.Oturum: 28 Aralık 2015 Pazartesi, 15.15-16.40

6.Oturum: 5 Ocak 2016 Salı, 15.15- 16.40

7.Oturum: 13 Ocak 2016 Çarşamba,15.00-16.30

8.Oturum: 21 Ocak 2016 Perşembe, 15.00-16.30.

İzleme Testi uygulaması ise altı hafta sonra; 11 Mart 2016, Cuma günü saat 15.00 uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde Hayat Amacı Ölçeğini Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının uygulanan deney grubu ve Logoterapi programı uygulanmayan kontrol grubu katılımcılara göre bakılmıştır. Logoterapi eğitiminin verimliliğini katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi hayat amacı puanlarına göre farklılığına ilişkin test sonuçları bu bölümde verilmektedir. Araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının, Hayat Amacı kazandırmadaki etkisinin incelenmesidir.

Hayat amacı ön test-son test ve izleme puanlarının deney kontrol gruplarına göre karşılaştırılması

Hayat amacı ölçeği ön test, son test ve izleme testi ortalama puanlarının deney ve kontrol grubundaki katılımcılara göre farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacı ile Mann Whitney U analizi uygulanmış olup sonuçlar aşağıdaki tabloda verildiği gibidir.

Tablo 23

Deney ve Kontrol Grupları HAÖ Ön test Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Hayat Amacı Ön Test	Kontrol	16	13,69	219,00	83,00	0,094
	Deney	16	19,31	309,00		
	Total	32				

Tablo 23'de deney ve kontrol gruplarının HAÖ ön test uygulamasının Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara göre Hayat Amacı ön test ortalamalarının deney ve kontrol gruplarına göre farklı olmadığı, deney ve kontrol grubu Hayat Amacı Ön Test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=83,00$, $p>0,05$). Deney ve kontrol grubundaki bireylerin hayat amacı ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Buna göre 1. denencedeki H0 denencesi kabul edilmiştir.

Tablo 24

Deney ve Kontrol Grupları HAÖ Son test Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Hayat Amacı Son Test	Kontrol	16	8,53	136,50	0,50	0,000
	Deney	16	24,47	391,50		

Tablo 24'de Deney ve kontrol gruplarının HAÖ son test uygulamasının Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, deney ve kontrol gruplarının program sonrasında Hayat Amacı Son Test ortalamalarının deney ve kontrol gruplarına göre farklı olduğu tespit edilmiştir. Farkın sebebi deney grubu Hayat Amacı Son Test puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir ($U=0,500$, $p<0,05$).

Sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında bu farkın deney grubu lehinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre, uygulanan programının ergenlerin hayat amacı puanlarının lehinde bir fark olduğu söylenebilir. Buna göre 2. denencedeki H1 denencesi kabul edilmiştir.

Tablo 25

Deney ve Kontrol Grupları HAÖ İzleme Testi Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
	Kontrol	16	8,53	136,50	0,50	0,000

Hayat Amacı Son Test				
	Deney	16	24,47	391,50

Tablo 25'de Deney ve kontrol gruplarının HAÖ izleme test uygulamasının Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Son testten sonra öğrencilerin 8 haftalık eğitim aracılığıyla edindiği hayat amacı becerilerinin kalıcılığını tespit etmek amacıyla uygulanan izleme testi puanlarına göre deney ve kontrol grubunun izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir (U=0,000, p<0,000).

Deney Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön Test-Son Test-İzleme Test Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Deney grubu Hayat amacı ölçeği ön, son ve izleme testi ortalama puanlarının farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacı ile Friedman (X^2) uygulanmış olup sonuçlar aşağıdaki tabloda verildiği gibidir. Farklı olan grupların tespit edilmesi amacı ile Wilcoxon İşaret testi uygulanmıştır.

Tablo 26

Deney Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön test-Son test-İzleme testi Gruplarına Göre Karşılaştırılması

		Friedman Testi				**Wilcoxon İşaret testi**		
Grup	Ölçüm	Sıra Ortalamaları	X^2	sd	p	Medyan	Ortalamaların Farkı	z
Deney	Hayat Amacı Ön Test	1,00	29,70	2	0,01	4	Hayat Amacı Son Test - Hayat Amacı Ön Test	-3,52 (0,01)
	Hayat Amacı Son Test	2,28				14	Hayat Amacı İzleme Test - Hayat Amacı Ön Test	-3,53 (0,01)
	Hayat Amacı İzleme Test	2,72				16	Hayat Amacı İzleme Test - Hayat Amacı Son Test	-2,39 (0,02)

Deney grubunda hayat amacı ön test, hayat amacı son test ve hayat amacı izleme testi puanlarının istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir(X^2=29,70, p<0,05). Farklı olan test zamanın tespit edilmesi amacı ile Wilcoxon İşaret testi uygulanmış olup

farkın nedeninin kontrol grubunda Hayat amacı ön test puanlarının Hayat amacı son test ve Hayat amacı izleme test puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir(z_1=-3,52,z_2=-3,53,p<0,05). Ayrıca Hayat amacı son test puanların Hayat amacı izleme test puanlarından daha düşük olduğu görülmektedir(z=-2,39,p<0,05).

Kontrol Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön test-Son test-İzleme testi Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Kontrol grubu hayat amacı ölçeği ön, son ve izleme testi ortalama puanlarının farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacı ile friedman (x^2) uygulanmış olup sonuçlar aşağıdaki tabloda verildiği gibidir. Farklı olan grupların tespit edilmesi amacı ile wilcoxon işaret testi uygulanmıştır.

Tablo 27

Kontrol Grubu Hayat Amacı Puanlarının Ön-Son-İzleme Gruplarına Göre Karşılaştırılması

		Friedman Testi				**Wilcoxon İşaret testi**		
Grup	Ölçüm	Sıra Ortalamaları	X^2	sd	p	Medyan	Ortalamaların Farkı	z
Kontrol	Hayat Amacı Ön Test	1,16	19,22	2	0,01	1	Hayat Amacı Son Test - Hayat Amacı Ön Test	-3,23 (0,01)
	Hayat Amacı Son Test	2,28				4,5	Hayat Amacı İzleme Test - Hayat Amacı Ön Test	-3,07 (0,01)
	Hayat Amacı İzleme Test	2,56				14		

Kontrol grubunda hayat amacı ön test, hayat amacı son test ve hayat amacı izleme testi puanlarının istatistiksel olarak farklı olduğu tespit edilmiştir(X^2=19,22, p<0,05). Farklı olan test zamanın tespit edilmesi amacı ile Wilcoxon İşaret testi uygulanmış olup farkın nedeninin kontrol grubunda Hayat amacı ön test puanlarının Hayat amacı son test ve Hayat amacı izleme test puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir(z_1=-3,23,z_2=-3,07,p<0,05). Ayrıca Hayat amacı son test puanları ile Hayat amacı izleme test puanlarından arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur(p>0,05).

Başka bir ifadeyle ergenlerin hayat amacı puanlarının ortalamaları ön test, son test ve izleme testinde değişmemektedir. Buna göre 4. denencedeki H0 denencesi kabul edilmiştir.

Sonuç olarak ergenlere hayat amacı kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının deney grubunun hayat amacı düzeyine olumlu şekilde etki ettiği, logoterapi eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde hayat amacı izleme testi puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

Gruplara göre Ölçüm Zamanları arasındaki ilişkinin araştırılması

Ölçüm zamanları arasındaki ilişkiler gruplara göre de değerlendirilmiştir. Her bir gruptaki katılımcı sayısı yeterli olmadığından non-parametrik korelasyon tekniklerinden biri olan Spearman Sıra Farkları Korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon sonuçları Tablo 28'te verilmiştir.

Tablo 28

Gruplara Göre Ölçüm Zamanları Arasındaki İlişkinin Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları

			Hayat amacı ön test	Hayat amacı son test
Kontrol	Hayat Amacı Son Test	r	,697	
		p	,003	
	Hayat Amacı İzleme Test	r	,700	,625
		p	,003	,010
Deney	Hayat Amacı Son Test	r	,283	
		p	,288	
	Hayat Amacı İzleme Test	r	,042	,657
		p	,878	,006

Kontrol grubunda, hayat amacı ön test puanları ile son test puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,697$, $p<0,01$). Hayat amacı ön test puanları ile izleme testi puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,700$, $p<0,01$). Son olarak kontrol grubu için hayat amacı son test puanları ile izleme testi puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,625$, $p<0,01$).

Deney grubunda ise hayat amacı ön test puanları ile son test puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,283$, $p>0,05$). Hayat amacı ön test puanları ile izleme test puanları arasında ise pozitif

yönde, oldukça düşük düzeyde ve anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır (r=0,042, p>0,05). Deney grubunda hayat amacı son test puanları ile izleme testi puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0,657, p<0,01).

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Literatürde Ergenlere yönelik hayat amaçlarını ölçmek amacıyla her hangi bir ölçek olmamasından dolayı Hutzell ve Finck tarafından geliştirilen Hayat Amacı Ölçeğinin Türçeye uyarlanması hedeflenmiştir. Hayat Amacı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, Dilsel eşdeğerliliğinin yapılması, güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının yapılması araştırmacı tarafından geliştirilen "Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının, Ergenlere Hayat Amacı Kazandırma Üzerindeki Etkililiğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde, bu amaçla gerçekleştirilen araştırmanın bulgulara dayalı sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Türkçeye Uyarlanan Hayat Amacı Ölçeğinin Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik Ve Geçerlilik Yapısının Araştırılması

Ölçeğin ilk önce Türkçe'ye uyarlanabilmesi için öncelikle dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleşmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışması, hem her bir test maddesinin Türkçeye çevrilme işleminde bir hata olup olmadığını, hem de her test maddesinin ifade ettiği anlamı ne derece yansıttığını değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Bu çalışmada Hayat Amacı Ölçeğinin Türkçeye çevirisi yapılarak dilbilimcilerin ve alan uzmanlarının görüşleri alınmış Hayat Amacı Ölçeğinin ve orjinali ile dilsel eşdeğerlik açısından uyumluluklarının kontrol edilmesi amacı ile analizler yapılmıştır.

Hayat Amacı Ölçeğinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile 60 kişiye uygulanan, yapılan analizler sonucunda Türkçe ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,71, İngilizce ölçeğin güvenirliğinin ise 0,70 olarak hesaplanmıştır. Hayat amacı ölçeğinin 18 maddesinin yapılan dilsel eşdeğerlik çalışması sonrasında soru maddelerinin Türkçe ve İngilizce olarak yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. İngilizce ve Türkçe ölçekteki yer alan 18 maddenin tüm ifadelerinin ortalamalarının bir birinden farksız olduğu, Hayat amacı ölçeğinin Türkçe form ölçek puanları ile İngilizce form ölçek puanları arasında doğrusal ve yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre Türkçe ve İngilizce ölçeğin ifadelerini katılımcıların benzer düzeylerde algıladıkları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar neticesinde ölçekteki tüm maddelerin dilsel eşdeğerliğinin sağlandığını söylemek mümkündür.

Çalışmada Hayat Amacı Ölçeği ilk olarak 519 kişiye uygulanmış ve 3 hafta süre sonra aynı kişilere tekrar uygulanmıştır. Toplam 18 maddeden oluşan ölçeğin zamana göre farklılığını araştırmak adına yapılan analiz sonucunda, hayat amacı ilk ölçüm ve son ölçüm arasında 18 ifadenin her biri için ortalamaların bir birilerinden farksız olduğu görülmüştür. Farklı zamanlarda tekrarlanan ölçeğinin maddelerinin bir birlerinden oldukça farksız olduğu görülmektedir. İlk uygulanan ve son olarak uygulanan ölçeklerin ortalama puanlarının bir birinden farksız olduğu gözlemlenmiştir ($t=-0,31, p>0,05$). Ölçeklerin zamansal eşdeğerlik düzeylerinin bir birlerine benzer olduğu görülmektedir. Ayrıca ilk ve son olarak uygulanan ölçekler arasında pozitif düzeyde ve oldukça güçlü düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,91, p<0,01$). Sonuç olarak ölçeğin zaman geçerliliğinin sağlandığı görülmektedir.

Hayat Amacı ön ve son ölçümlerinin güvenilirlik düzeylerinin tespit edilmesi amacı ile uygulanan güvenilirlik testi sonucunda ilk çalışmanın 0,79 ve son çalışmanın güvenirliğinin 0,80 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak iki farklı zamanda uygulanan ölçeğin puanlarının farksız ve güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğu görülmektedir.

Yapı geçerliğinin test edilmesi amacı ile ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda; tek bir temel boyut tespit edilmiştir. Elde edilen boyut toplam varyansın %66'ını açıklamaktadır. Örneklem yeterliliğinin testi için KMO katsayısı 0,82 elde edilmiş olup ulaşılan örneklem düzeyinin (n=519) yapı geçerliğinin ortaya konması adına yeterli olduğu görülmüştür. Yapının küresellik varsayımının testi için Barllet's Küresellik testi sonucunda, küresellik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir ($X^2=1536,09$, $p<0,05$).

5.2 Deney ve Kontrol Grubu Etkiliğinin Araştırılması

Çalışmada öğrenciler deney ve kontrol gurubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu öğrencilerine logoterapi yöntemi ile eğitim verilmiş, kontrol grubuna ise logoterapi yöntemi uygulanmamıştır. Her iki gruba ön test, son test ve izleme testi

olmak üzere farklı zamanlarda üç farklı test uygulanmıştır. Gruplara göre ve ölçüm zamanına göre hayat amacı düzeylerinin farklılığını araştırmak için yapılan analizler sonucunda; Hayat amacı ön test ortalamalarının deney ve kontrol gruplarına göre farklı olmadığı, deney grubu ve kontrol grubu ortalama hayat amacı ön test puanlarının bir birine eşit olduğu görülmüştür. Hayat amacı son test ortalamalarının deney ve kontrol gruplarına göre farklı olduğu ve deney grubu ortalama hayat amacı son test puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hayat amacı izleme test ortalamalarının deney ve kontrol gruplarına göre farklı olduğu ve deney grubu ortalama hayat amacı izleme test puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Hayat amacı ön test puanlarına göre gruplar arasında farksız olduğu, son test ve izleme puanlarında deney grubunun lehine daha yüksek hayata amacı puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Deney grubuna uygulanan logoterapi yönteminin etkinliğinin katılımcıların hayat amacı algılarını arttırıcı etkisi olduğundan bahsedilebilir.

Katılımcıların hayata amacı ön test, hayat amacı son test ve hayat amacı izleme testi ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre istatistiksel olarak farklı olduğu ve deney grubu hayat amacı ön, son ve izleme ortalama puanlarının ölçüm zamanlarına göre farklı olduğu ve artış gösterdiği gözlenmektedir. Ayrıca kontrol grubunda ise Hayat amacı ön son ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Kontrol grubunun Hayat Amacı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Başka bir deyişle hayat amacı puanlarının ortalamaları ön test, son test ve izleme testinde değişmemektedir.

Logoterapi öğrencilere olumlu bir Hayat Amacı bakış açısı kazandırılmasını amaçlayan deney sonrasında deney grubu katılımcıların hayat amacı düzeylerinin eğitim öncesi döneme göre istatistiksel olarak anlamlı artışlar gösterdiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise katılımcıların hayat amacı düzeylerin test zamanlarına göre bezer seviyelerde olduğu görülmektedir. Öğrencilere olumlu bir Hayat Amacı bakış açısı kazandırılması amacı ile Logoterapi uygulanan Öğrencilerin

hayat amacı düzeylerini yükseltme konusunda etkin bir eğitim programı olduğu düşünülebilir.

5.3 Deney Grubunun Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Ölçümler Arasındaki İlişkiler

Deney grubunun Hayat Amacı Ön Test ve Hayat Amacı Son ve izleme Test puanları arasında ölçüm zamanlarına göre farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Farkın deney grubunun Hayat Amacı Ön Test puanlarının Hayat Amacı Son ve izleme Test puanlarına göre daha düşük olduğu ve Hayat Amacı Son ve izleme Test puanlarının ise birbirine benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum uygulanan Logoterapi eğitimi sonunda ve hatta altı hafta sonunda bile öğrenciler tarafından iyi algılandığını ve özümsendiğini göstermektedir. Özetle kişilerin başlangıçtaki hayat amacı düzeyleri ile eğitim sonrası düzeylerinin orta düzeyde ilişkili oldukları görülmektedir.

Kişilerin başlangıçtaki hayat amacı düzeyleri etkisinin ortadan kaldırıp deney ve kontrol gruplarının eğitim sonrası ve eğitimden altı hafta sonrasındaki hayat amacı düzeylerinin de farklı olduğu görülmektedir. Hayat Amacı ön test- hayat amacı son ve hayat amacı ön test- hayat amacı izleme testi puanlarının kişinin başlangıçtaki hayat amacı düzeyinden bağımsız olarak farklı olduğu, - Hayat Amacı izleme testi ve son test puanlarının - Hayat Amacı ön test puanlarına göre yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Logoterapi sonrasında hayat amacı düzeylerinin başlangıç seviyesi ne olursa olsun deney grubunda hayat amacı seviyesinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Orantılı olarak gelişim göstereceği öngörülebilir.

5.4 Hazırlanan ve Etkililiği Sınanan Programın Kuram Açısından Tartışılması

Etkili bir Logoterapi grup sürecinin altı ila sekiz oturum arasında değiştiği bilgisinden hareketle araştırmanın grup süreci sekiz oturum olarak planlanmıştır. Araştırma sırasında örnek olay, hikâye ve logodrama, egzersizler kullanılarak grup üyelerinin aktif katılımıyla etkileşimde olunmaya çalışılmıştır. Hayat Amacı kazandırma amaçlı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumlarının başlangıcında, grup üyelerinden hayat amaçlarını belirlenmeler ve listelenmeleri istenmiştir.

Logoterapi ile planlanan bir müdahale programının semptomlardan uzaklaşma, tutumların değiştirilmesi, belirtileri azaltma ve anlamlı aktivite, deneyim ve tutumlara yönelim olmak üzere dört aşamayı içermesi gerekir. Logoterapi yönelimli Hayat Amacı Kazandırma programı geliştirilirken bu aşamalar temel alınarak desteklenmiştir. Logoterapi bir sorumluluk eğitimidir. Bu nedenle bireyin yaşadığı durumlar karşısında sorumluluğu fark etmesi, hadeflerini belirleyip ilerlemesi sağlanmıştır. Logoterapötik literatür yaşamda anlamın sıklıkla yaşam memnuniyeti üzerinde etkisi olan negatif yaşam olaylarına bir tampon olarak koruyucu bir işlev gördüğünü göstermiştirLogoterapötik karşılaşım, danışanın hayat ile diyaloğa girmeye yeteneğini kolaylaştırır. Bu, sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bilinçdışı bir anlam kazandırır.

Grup üyeleri ile yapılan oturumların sonunda yeni kazandıkları farkındalıkları yaşamda anlam bulma noktasında aktif bir şekilde kullanabilmeleri için alternatifler üzerinde çalışılmıştır. Logoterapi ve varoluşsal analiz belirli bir durumun algılanması ve değerlendirilmesinin yanında danışanlara yollarını bulmalarında yardım eder ve en çok da danışanları yönlendirir. Ergen önüne hedefler koyacak ve bu hedeflere yönelik bu amaçlarla ilgili uygulamalara girişecektir. Ergenin amaçları bu dönem itibari ile çeşitli, değişken, kısa süreli ve tutarsızdır. Ergen bir nevi amaç edinebilme yetisini ve bunu uygulayabilme yeteneğinin listelenmesini oluşturmaya çabalamaktadır.

Her durum kendi içinde bir fırsat barındırır ve her an kendi içinde eşsiz bir anlam saklar. Frankl'ın da aralarında bulunduğu 10 dünyaca ünlü liderin kendi yüksek amaçlarını nasıl belirlediğini araştıran bir çalışmada, liderlerde ortak olarak bulunan özelliklerden yola çıkılarak dört önerme elde edilmiştir. Yüksek amaç geliştirmenin dört aşamasında da acının yansımaları bulunmaktadır. Her bir lider acıyla mücadele etmiş ve onu kendi yüksek amaçlarını keşfetmede üretici güç olarak kullanmıştır. Farklı ilham verici hikâyelerden yola çıkarak, kendilerininkine benzeyen hikâyelerle etkileşime açık olmuşlardır. Son aşamada ise başka insanların da kendi eşsiz hikâyelerini oluşturabilmeleri için yol gösterici olmuşlardır (Parameshwar, 2006). Her ilham verici liderin öyküsünde durumu anlamlandırmaya çalışmadan kendini aşmaya uzanan bir yolculuk bulunmaktadır. Bu durum yüksek amaçlar belirlemenin, sorunu daha çok sahiplenerek değil de dışarıdan bir gözle bakmayı başararak gerçekleşebileceğine dair bir ipucu olarak yorumlanabilir. Yaşanan incitici durum her

ne olursa olsun, aşılamayacak ya da başa çıkılamayacak herhangi bir durumun olmadığının bilincine varmak ve farklı bakış açılarına da açık olmak yaşanan olayın üstesinden gelmede önemli bir nokta olarak gözükmektedir.

Hedef belirleme eksikliğinden dolayı, genellikle kişiler amaçlarını önceden belirleme konusunda zorluk yaşamaktadır. Logoterapiye göre yaşamda anlam ve hayat amacı birey ne kadar sıklıkla ve hevesle çalışsa bile önceden belirlenmeyen bir hedef yoksa kişi genelde tam olarak düşüncesinde saklı olan hedefine kolay ulaşamayabilir veya yanlış yollardan gidebilir. Sonuçlardan tatmin olmadan enerji harcamak, daha sonraları için baş ağrısına, can sıkıntısına, endişelere, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına, kadar gidebilir. Hedefler ile tekrar her şeyi bir araya koymak mümkün

Logoterapiye göre yaşamda anlam ve hayat amacı her zaman değişebilir ancak asla yok olmaz. Birey dünyaya bir ürün bırakarak, sevgi dolu ilişkiler yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna kahramanca katlanarak anlam bulabilir. İnsanın öteki insanlarla sosyal çevresiyle büyük bir ahenk içinde olmasıdır (Frankl, 2014). Araştırma kapsamında Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın Hayat Amacı kazandırma üzerindeki etkisi sorgulanmıştır. Araştırma süresince deney grubunda yere alan 16 üyeye Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, kontrol grubunda yer alan 16 bireye herhangi bir işlem yapılmamıştır. Verileri toplama aracı deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde olmak üzere üç kez deney ve kontrol grubu üyelerine uygulanmıştır. Araştırma sonucunda "Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması hayat amacı kazandırmada etkilidir" denencesi desteklenmiştir.

5.5 Öneriler

Araştırma bulgularına yönelik öneriler

Uygulanabilirliliğin kolaylığından, deney ve kontrol grubunu çalıştığım kurumdan seçtiğim (diğ. Okullar için müdür izini alamadığımdan dolayı) çalışılan kurumdan/okuldan değilde farklı okullardan deneysel grubu oluşturmak güçlü sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir. Her ne kadar kontrol grubuna eğitim vermesem de sekiz haftalık süreç içerisinde bireysel görüşmeler sağlanmıştır. Öğrencilerin aktif şekilde kullanmış olduğu rehberlik servisi bu faktörün kontrol grubuna etki ettiğini varsayılabilir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması hayat

amacı kazandırmada etkilidir". Bu bağlamda rehberliklerinden sorumlu olan eğitimcilerin ergenlerin hayat amacı kazandırmalarında destek olabilmek için bu araştırma içeriğine benzer uygulamaları diğer okullarda yaygınlaştırmaları faydalı olabilir.

Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin ve Alanda Çalışanlar İçin Öneriler

1. Hayat Amacı kavramının diğer ölçeklerle ilişkisi araştırılabilir.
2. Araştırmada Logoterapinin hayat amacı kazandırma üzerindeki etkisi test edilmiştir. Benzer bir çalışmayı farklı kavramlar (Umut, Psikolojik İyi Oluş, Yaşamda Anlam…) ele alınarak yapılabilir.
3. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programı orta öğretimde Rehberlik ve Yönlendirme Ders Programına eklenerek, rehber öğretmenler tarafından lise öğrencilerine uygulanabilir.
4. Bu araştırma ortaöğretim kurumlarından Sağlık Lisesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Farklı ortaöğretim ve ilköğretim kurumlarında öğrenim gören örgenciler üzerinde de benzer çalışmalar yapmak mümkündür.
5. Programımız farklı yaş grubundakiler için geliştirilerek, onların hayat amaçlarını geliştirmelerinde yardımcı olabilir.
6. Bu programı okullarda uygulayacak öğretmenlerin konunun uzmanları tarafından verilen seminerlere katılmaları, gereken süpervizyonları almaları gerekmektedir.
7. Anne ve babalara da uygulanabilecek "Hayat Amacı Ölçeği "geliştirilip, onların yaşamlarına etki eden faktörler tespit edilerek gerekli eğitimsel destekler sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Andrews, M., Bundick, M., Jones, A., Bronk, K. C., Mariano, J. M., & Damon, W. (2006). *Revised youth purpose interview*. Unpublished instrument, Stanford Center on Adolescence, Stanford CA.

Adler, A. (1992). *What Life Should Mean to You*. Oxford: Oneworld Publications

Ariely, D., Kamenica, E. ve Prelec, D. (2008). Man's Search for Meaning: The Case of Legos. *Journal of Economic Behaviorve Organization*, 67, 671-677.

Asagba, R. B. (2015). Developing a Logotherapeutic Model for understanding Victims of Sexual Assault. Gender & Behaviour, 13(2), 6784-6788

Asagba, R. B. (2015). Developing Logotherapeutic Strategies as Effective Interventions for Victims of Sexual Assault. Gender & Behaviour, 13(2), 6795-6803.

Ascher, L. M. (2002).Paradoxical Intention. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 331-338.

Batya Yaniger, Teria Shantall. (2015). Personal Encrichment towards lay and professional counselling in the logoteraphy of Victor Frankl. (Çadem Psikolojik, Trans.) İstanbul.

Batya Yaniger, Theria S. (2015). Logoterapi Danışmanlığına Başvuru Kitabı Ders Notları.

Balcı, A. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler.* (Altıncı Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Barnes, R. C. (2005). *Franklian psychology: An introduction to logotherapy*. Abilene, Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

Bartos, M. K. (1995). *An Intermittent, Continuous, and Integrated Psychotherapy for Borderline Personality Disorder*.Doctoral dissertation.Pepperdine University.

Bayraktar, B. (2010). *Logoterapi Yönelimli Sağaltım Programının Konuşma Bozukluklarından Kekemelik Üzerindeki Etkisi: Vaka Çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Behzadpoor, S., Motahari, Z. S., Raissi, A. S., & Rahmati, M. (2015). The impact of logotherapy on marital burnout in mothers with children suffering from ADHD. Advances In Environmental Biology, 303.

Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. San Francisco: Western Regional Center for Drug Free Schools and Communities, Far West Laboratory.

Bronk, K. C. (2008). Humility among adolescent purpose exemplars. *Journal of Reseach on Character Education, 6*(1), 35–51.

Bronk, K. C. (2011). Portraits of purpose: The role of purpose in identity formation. A special issue on Instructing for and Supporting Youth Purpose in. *New Directions in Youth Development, 132,* 31 44.

Bronk, K. C. (2012). A grounded theory of youth purpose. *Journal of Adolescent Research, 27*, 78–109.

Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescent characteristics by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science, 14*(1), 1–10.

Bronk, K. C., Hill, P., Lapsley, D., Talib, T., Finch, W. H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology, 4*(6), 500–510.

Bronk, K. C., Finch, W. H., & Talib, T. (2010). The prevalence of a purpose in life among high ability adolescents. *High Ability Studies, 21*(2), 133–145.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Buhler, C. (1959). Theoretical observations about life's basic tendencies. American Journal of Psychotherapy, 13, 561-581.

Burger, D. H., Crous, F., & Roodt, G. (2012). Exploring a model for finding meaning in the changing world of work. SAJIP: South African Journal Of Industrial Psychology, 38(1), 1-11. doi:10.4102/sajip.v38i1.968

Büyüköztürk, Ş. (2010).*Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı.*: İstatistik,araştırma deseni,SPSS uygulamaları ve yorum: .Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2010).*Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı.*(11. Baskı).Ankara: Pegem Akademi

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011).*Sosyal Bilimler için İstatistik.* (Dokuzuncu Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2013). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri ANALİZİ: Ankara: Pegem Akademi

Chen, M., & Rybak, C. (2004). *Group leadership skills: Interpersonal process in group counseling and therapy*. Toronto, Ont: Thomson Nelson. Appendix A (pp.383-385): Sample group proposal-Personal growth group for adolescents in sudden transition.

Cho, S. (2008).Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics.*Asian Nursing Research*, 2 (2), 129-139.

Close, R.E. (2006). A Logodiagnostic interpretation of a case of unemployment neurosis.*Journal of Spirituality in Mental Health*, 9 (2), 75-84.

Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları

Conant, J. B. (2004). Changing Irrational Beliefs and Building Life Meaning: An Innovative Treatment Approach for Working with Depressed Inmates.Doctoral Dissertation.The Chicago School of Professional Psychology.

Cooper, M. (2003). *Existential Therapies.*London: Sage Publications.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometic approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20,* 200–207.

Crumbaugh, J.C. (1971). Frankl's Logotherapy: A New Orientation in Counseling.*Journal of Religion and Health*, 10(4), 373-386.

Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logoanalysis*. Chicago: Nelson-Hall.

Crumbaugh, J. C., Wood, W. M., & Wood, W. C. (1980). *Logotherapy: New help for problem drinkers*. Chicago: Nelson-Hall.

Correia, E. A., Cooper, M., & Berdondini, L. (2014). The Worldwide Distribution And Characteristics Of Existential Counsellors And Psychotherapists. Existential Analysis: Journal Of The Society For Existential Analysis, 25(2), 321-337.

O'Connell, W. (1977). The nature of human aggression (Book). Journal Of Individual Psychology (00221805), 33(1), 151.

Çolak T.S. (2014) *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sakarya.

Çolak, T.S. (2010). Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Damon, W. (2008). The path to purpose: Helping our children find their calling in life. New York: The Free Press.

Damon, W., & Hart, D. (1988). Self-understanding in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University Press.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science, 7(3), 119–128.

De Vogler, K. L.,&Ebersole, P. (1983). Young adolescents'meaning in life. *Psychological Reports, 52,* 427–431.

DeWitz, S.J. (2004). Exploring the Relationship between Self-efficacy Beliefs and Purpose in life.Doctoral dissertation.The Ohio State University: Ohio.

Durbin, C.P.G. (2002). Alfred Adler and Viktor Frankl's Contributions to Hypnotherapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 23(1), 45-55.

Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being.* Unpublished PhD thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Bayraktar, B. (2015). Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Travma Sonrası Hayata Küsme Bozukluğu Üzerindeki Etkisi: Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Didelot, M. J., Hollingsworth, L., & Buckenmeyer, J. A. (2012). Internet Addiction: A Logotherapeutic Approach. Journal Of Addictions & Offender Counseling, 33(1), 18-33

Dölek, N., (2002), *Öğrencilerde Zorbaca Davranışların Araştırılması ve Önleyici Bir Program Modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Emmons, R. (1999). The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality. New York: Guilford.

Fabry, J. (1981). The Frontiers of Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 4 (1), 3-11.

FABRY, Joseph (1982), "The Frontiers of Logotherapy", Edit. G. E. Rice, Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 116-122

Faller, G. (2001). PSYCHOLOGY VERSUS RELIGION. Journal Of Pastoral Counseling, 3621

Frankl, V.E. (1967a). Logotherapy and Existantialism. *Psychotherapy: Theory, research and Practice*, 4 (3),138-142.

Frankl, V.E. (1967b). *Psychotherapy and Existentialiszm Selected Papers on Logotherapy by Viktor E. Frankl Author or Man's Search for Meaning.* New York: Touchstone Clarion Books.

Frankl, V.E. (1975). Paradoxical Intention and Dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research ve Practice*, 12 (3), 226-237.

FRANKL, Viktor E. (1999), *Duyulmayan Anlam Çığlığı,* 4. Baskı, Öteki Psikoloji, Ankara.

Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı (7th Ed.).* (Selçuk Budak, Trans.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Original work published in 1963).

Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. New York: Perseus Publishing.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning.* Boston, Massachusetts: Beacon Press.

FRANKL, Viktor E. (2005), "The Future of Logotherapy", Edit. G. E. Rice, Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 60-65.

Frankl, V.E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı.* İstanbul: Okyanus Yayınları.

Frankl, V.E. (2014). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi.* (Birinci baskı) (Çev. Veysel Ataman). İstanbul: Say Yayınları.

Gerz, H.O. (1967). The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl.V.E. Frankl (Edit.), *Psychotherapy and Existentialism.Selected Papers on Logotherapy* (s.199-221).New York: Simon ve Schuster

George, S., & Carol, M. (2004). The search for meaning and career development. Career Development International, 9(2), 142.

Graber, A. V. (2004). *Viktor Frankl's logotherapy: Method of choice in ecumenical pastoral psychotherapy* (2nd Ed.). Lima, Ohio: Wyndham Hall Press.

Giovacchini, P.L. (1977). Psychoanalysis. In Corsini, R.J. (Ed.), Current personalitytheories. Itasca: Peacock Publishers, Inc.

Hablas, R., & Hutzell, R. R. (1982). The Life Purpose Questionnaire: An alternative to the Purpose-in-Life Test for geriatric, neuropsychiatric patients. In S. A. Wawrytko (Ed.), Analecta Frankliana (pp. 211-215). Berkeley: Strawberry Hill.

Hablas, R., Hutzell, R. R., & Bolin, E. (1980). Life purpose and subjective well being in schizophrenic patients. International Forum for Logotherapy, 3, 44-45.

Hambleton, R. K. (1999). Increasing the validity of adapted test, myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices, Journal of Aplied testing Technology 1(1), 1-30.

Hamidi, E., Manshaee, G.R. ve Dokanheeifard, F. (2013).The Impact of Logotherapy on Marital Satisfaction.*Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1815-1819.

Heavilin, B. A. (2013). From an Existential Vacuum to a Tragic Optimism : The Search for Meaning and Presence of God in Modern Literature. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Hutzell, R. R. (1983). Practical Steps in Logoanalysis. *The International Forum for Logotherapy*, 6, 74–83.

Hutzell, R. R. (1986). Meaning and purpose in life: Assessment techniques of logotherapy. *The Hospice Journal, 2*, 37-50.

Hutzell, R. R. (1990). The value awareness technique. In J. C. Crumbaugh, J. Graca, R. R. Hutzell, M. F. Whiddon, & E. Cooper (Eds.), *A primer of projective techniques of psychological assessment* (pp. 147- 156). San Diego: Libra Publishers.

Hutzell, R. R., & Finck, W. C. (1994). Adapting the life purpose questionnaire for use in adolescent populations. *The International Forum for Logotherapy, 17,* 42–46.

Hutzell, R. R.,& Marry. D. (2009). A Workbook To Increase Your Meaningful And Purposeful Goals.

Hobdell, R. (1978). Current personality theories (Book). Journal Of Analytical Psychology, 23(2), 198-200.

Jeffries, L. L. (1995).*Adolescence and Meaning in Life*. Unpublished Doctoral Dissertation.The University of Houston.

Jung, C. G., & Adler, G. (2014). Selected Letters of C.G. Jung, 1909-1961. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Joshi, C.A. (2009). An Empirical Validation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model.Doctoral Dissertation.University of Missouri: Kansas.

Joshi,C., Marszalek, J. M., Berkel, L.V.A. ve Hinshaw, A.B. (2013). An Empirical Investigation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model.*Journal of Humanistic Psychology*, 20(10), 1-27.

Julom, A. M., & de Guzmán, R. (2013). The Effectiveness of Logotherapy Program in Alleviating the Sense of Meaninglessness of Paralyzed In-patients. International Journal Of Psychology & Psychological Therapy, 13(3), 357-371

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004).*Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.*Samsun: Deniz Kültür Yayınları, 145-146.

Karslı, N. (2012). Kur'an Ayetlerinin Logoterapi Yaklaşımıyla İncelenmesi.Ekev Akademi Dergisi, 16(3), 25-30.

Kang, K.A., Kim, S.J., Song, M.K. ve Kim, M.J. (2013). Effects of Logotherapy on Life Respect, Meaning of Life, and Depression of Older School-age Children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(1), 91-101.

Kim, S.J., Kang, K.A., Park, S.J., Lee, M.N. ve Kim, Y.H. (2009).The Effects of Logotherapy on Meaning of Life of Early Adolescents with Cancer.*Asian Oncology Nursing*, 13 (1), 49-57.

Kulaksızoğlu, A.(2003). *Kisisel Gelisim Uygulamaları.* Anakara: Nobel Yayın Dagıtım.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kobasa, S.C., & Maddi, S.R. (1977). Existential personality theory. In Corsini, R.J. (Ed.),Current personality theories. Itasca: Peacock Publishers, Inc

Konvisser, Z. L. D. (2006).Finding Meaning and Growth in the Aftermath of Suffering: İsraeli Civilian Survivors o Suicide Bombings and Other Attacks.Doctoral dissertation.Fielding Graduate University.

Kyung-Ah, K., & Shin-Jeong, K. (2015). Development and Preliminary Testing of a Meaning-Centered Program for Young Adults With Advanced-Stage Cancer. Journal Of Hospice & Palliative Nursing, 17(3), 213. doi:10.1097/NJH.0000000000000146

Langle, A. (n.d). An existential view of anxiety. The existential-analytical approach to comprehension and therapy of anxiety. Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 47(7), 227-233.

Lamb, C. S. (1980). The Use of Paradoxical Intention: Self-Management through Laughter. *Personnel ve Guidance Journal*, 59(4), 217-219.

Lee, S. (2015). A concept analysis of 'Meaning in work' and its implications for nursing. Journal Of Advanced Nursing, 71(10), 2258-2267. doi:10.1111/jan.12695

Lehmann O., O., & Klempe, S. (2015). Psychology and the Notion of the Spirit: Implications of Max Scheler's Anthropological Philosophy in Theory of Psychology. Integrative Psychological & Behavioral Science, 49(3), 478. doi:10.1007/s12124-015-9295-5

Light, D. J. (1973). An Analysis of Erikson's and Piaget's Theories of Human Growth. Final Report.

Litwinczuk, K., & Groh, C. (2007). The relationship between spirituality, purpose in life, and well-being in HIV-positive persons. Janac-Journal Of The Association Of Nurses In Aids Care, 18(3), 13-22.

Lukas, E. (1979). The "Ideal" Logotherapist—Three Contradictions.*International Forum for Logotherapy*, 3, 3-7.

Lukas, E. (1986). *Meaning in Suffering.*California: Institute of Logotherapy Press.

Lukas, E. (2000). *Logotherapy textbook: Meaning-centered psychotherapy consistent with the principles outlined by Viktor E. Frankl, MD, Concept of human beings and methods in logotherapy* (Theodor Brugger, Translation). Toronto, Canada: Liberty Press.

Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. OrganizationalBehavior and Human Performance, 3, 157-189.

Mariano, J.M. ve Vaillant, G.E. (2012).Youth Purpose among the 'Greatest Generation'.*The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 7(4), 281-293.

Marshall, M. (2009).*Life with Meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy.*www.maritimelogotherapy.org

Marshall, M. (2011). *Prism of meaning: Guide to the fundamental principles of Viktor E. Frankl's logotherapy*. Ottawa, Canada: Ottawa Institute of Logotherapy.

Marshall, M. & Marshall, E. (2012). *Logotherapy revisited: Review of the tenets of Viktor E. Frankl's logotherapy*. Ottawa: Ottawa Institute of Logotherapy.

Mason, H.D. ve Nel, J.A. (2011).Student Development and Support Using a Logotherapeutic Approach.*Journal of Psychology in Africa*, 21(3), 469-472.

Mason, H. D. (2014). Heal thyself nurse : the development of a logotherapy-based psycho-educational stress-management programme for student nurses.

Melton, A. A., & Schulenberg, S. E. (2008). On the Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical Contributions to Humanistic Psychology. Humanistic Psychologist, 36(1), 31-44. doi:10.1080/08873260701828870

Misiak, H., & Sexton, V.S. (1973). Phenomenological, existential, and humanistic psychologies: A historical survey. New York: Grune & Stratton.

Mohabbat-Bahar, S., Golzari, M., Moradi-Joo, M., & Akbari, M. E. (2014). Efficacy of group logotherapy on decreasing anxiety in women with breast cancer. Iranian Journal Of Cancer Prevention, 7(3), 165-170.

Mosalanejad, L., & Koolee, A. K. (2013). Looking at Infertility Treatment through The Lens of The Meaning of Life: The Effect of Group Logotherapy on Psychological Distress in Infertile Women. International Journal Of Fertility & Sterility, 6(4), 224.

Morgan, J. H. (2012). Geriatric Logotherapy: Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly. Psychological Thought, 5(2), 99. doi:10.5964/psyct.v5i2.39

Sartain, A.Q., North, A.J., & Strange, J.R. (1973). Psychology: Understanding humanbehavior. Tokyo: McGraw-Hill Kogushka, Ltd.

Selvi, Kıymet (2000). Öğretim Amaçlarının Belirlenmesi. Anadolu Üniversitesi

Shantall, T. (2003). The quest for destiny: A logotherapeutic guide to meaning-centeredliving, therapy and counselling. Pretoria: Unisa Press.

Schnell, T. ve Becker, P. (2006). Personality and Meaning in Life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.

Schulenberg, S.E., Hutzell, R.R., Nassif, C. ve Rogina, J.M. (2008). Logotherapy for Clinical Practice.*Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45 (4), 447-463.

Schulenberg, S., Baczwaski, B., & Buchanan, E. (2014). Measuring Search for Meaning: A Factor-Analytic Evaluation of the Seeking of Noetic Goals Test (SONG). Journal Of Happiness Studies, 15(3), 693-715. doi:10.1007/s10902-013-9446-7

Schultze, G. ve Miller, C. (2004).The Search for Meaning and Career Development.*Career Development International*, 9(2), 142-152.

Scraper, R. L. (1990).The Art and Science of Maieutic Questioning Within the Socratic Method.*International Forum for Logotherapy*, 8, 89-96.

Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J. ve Li, D. (2014).Well-being of Elderly Stroke Survivors in Chinese Communities: Mediating Effects of Meaning in Life.*Aging & Mental Health*, 18:4, 435-443.

Somov, P. G. (2007). Meaning of Life Group: Group Application of Logotherapy for Substance Use Treatment.*The Journal for Specialists in Group Work*, 32(4), 316-345.

Starck, P. L. (1985). Logotherapy Comes of Age: Birth of Theory. G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005) (s.133-137).Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

Steger M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. ve Otake, K. (2008). The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and Correlates of Meaning in Life.*Journal of Research in Personality*, 42, 660–678.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012).Öznel Iyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamin Rolü.*Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.

Orgler, H. (1973). Alfred Adler – The man and his work: Triumph over the inferioritycomplex. London: Sedgwick & Jackson.

Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (5. baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Papadima, M. (2004). The doctor and the soul. Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 77(4), 541-547.

Pakenham, K. I., Sofronoff, K. ve Samios, C. (2004). Finding Meaning in Parenting a Child with Asperger Syndrome: Correlates of Sense Making and Benefit Finding.*Research in Developmental Disabilities*, 25, 245-264.

Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, *27*(2), 90–114.

Ponsaran, A. G. (2007). The Philosophical Foundations of Viktor Frankl's Logotherapy. Philippiniana Sacra, 42(125), 339-354.

Reker, G. (1977). The Purpose in Life test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology, 33*(3), 688–93.

Rice, G.E. (2005). *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

Roffey, A.E. (1993). Existentialism in a post-modern world: Meaningful lessons for the counsellor. Counselling and Values, 37, 129-149.

Tan, A. L., Kendis, R. J., Porac, J., & Fine, J. T. (1977). A Short Measure of Eriksonian Ego Identity. Journal Of Personality Assessment, 41(3), 279.

Tanrıkulu, T. (2013*). Siber Zorbalıkla İlgili Değişkenlerin İncelenmesi Ve Gerçeklik Terapisi Yönelimli Bir Müdahale Programının Siber Zorbaca Davranışlar Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sakarya.

Tara Tuladhar, C., & Lamport Commons, M. (2014). Correspondence between some life-span, stage theory developmental sequences of stages and levels. Behavioral Development Bulletin, 19(3), 24-27.

Tuladhar, C. T., & Commons, M. L. (2014). Correspondence between some life-span, stage theory developmental sequences of stages and levels. Behavioral Development Bulletin, 19(3), 24-27. doi:10.1037/h0100586

Thege, B. K., Bachner, Y. G., Kushnir, T. ve Kopp, M. S. (2009). Relationship between Meaning in Life and Smoking Status: Results of a National Representative Survey.*Addictive Behaviors*, 34, 117-120.

Ungar, M. (1999). Viktor E. Frankl's Meaning-oriented Approach to Counselling Psychology.Doctoral dissertation.University of Alberta.

Wasan, J. F. (2000). Logotherapy and Cognitive-Behavioral Therapy Combined for the Treatment of PTSD in Military Combat Veterans. Doctoral dissertation.Walden University.

WEISSKOPF-JOELSON, Edith (1980), "The Place of Logotherapy in the World Today", Edit. G. E. Rice, Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy (2005), Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 124-129

Welter, P. R. (2005). *Franklian psychology: Attitudinal change*. Abilene, Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

Wu, H., Chou, M., Lei, M., Hou, J., & Wu, M. (2015). Development of Taiwan College Students' Sense of Life Meaning Scale. Universal Journal Of Educational Research, 3(8), 536-545.

WARNOCK, M. (1971). MENTAL IMAGERY IN CHILD - PIAGET,J AND INHELDER,B. New Society, 17(47), 241-242.

Wong, P.T.P. (2002). Logotherapy.*Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 107-113.

Yalom, Irvin (2001), *Varolusçu Psikoterapi*, Çev., Z.İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Zaiser, R. (2005). Working on the noetic dimension of man: Philosophical practice, logotherapy, and existential analysis. Philosophical Practice: Journal Of The American Philosophical Practitioners Association, 1(2), 83. doi:10.1080/17428170500226088

Zuehlke, T. E. ve Watkins, J. T. (1975).The Use of Psychotherapy with Dying Patients: An Exploratory Study.*Journal of Clinical Psychology*, 31(4), 729-732.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Çizelgesi

Ekte öğrencilerin yaşam deneyimlerini çeşitli yönleriyle incelemek amacıyla yapılan bir araştırma için bilgi toplamaya yönelik olarak hazırlanmış sorular bulunmaktadır. Sizden istenen ekte yer alan soruları dikkatle okumanız ve içtenlikle yanıtlamanızdır. Sorulara verdiğiniz yanıtların doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Önemli olan verdiğiniz yanıtların eksiksiz olması ve sizi doğru yansıtmasıdır. Lütfen her maddeyi okuyup durumunuzu en iyi yansıtan bir seçeneği işaretleyiniz. Verdiğiniz bilgiler yalnız araştırma amacıyla kullanılacak ve tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Araştırmaya katkılarınız ve içtenlikle verdiğinizle inandığımız yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ayşegül Yetkin,
Fatih Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü PDR ABD

Açıklama: Aşağıdaki soruları okuyup sizin için uygun olan cevapları işaretleyiniz.

Cinsiyet: K ( ) E ( )

Yaş: ……

Sınıf:
9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )

Anne- Babanız: ( ) Birlikte-Evli ( ) Boşanmış

Algıladığınız akademik başarı:

Başarılı ( ) Orta Düzey ( ) Başarısız ( )

Kardeş sayısı:

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) Diğer…..(yazınız)

Ailenizin kaçıncı çocuğusunuz (Doğum sıranız):

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) Diğer……(yazınız)

Baba eğitim seviyesi	Anne eğitim seviyesi
Okur -Yazar Değil ( )	Okur -Yazar Değil ( )
İlkokul ( )	İlkokul ( )
Ortaokul ( )	Ortaokul ( )
Lise ( )	Lise ( )
Üniversite ( )	Üniversite ( )

Genel olarak sağlık durumunuzu nasıl tanımlayabilirsiniz:

( ) İyi ( ) Orta ( ) kötü

Ek 2. Hayat Amacı Ölçeği Örnek maddeler

HAYAT AMACI ÖLÇEĞİ

Lütfen her ifadeye mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. Her bir maddeye "Katılıyorum" **(E)** veya "Katılmıyorum" **(H)** olarak işaretleyin. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		**EVET**	**HAYIR**
1)	Genellikle sıkılırım.		
2)			
3)	Hayatım anlamlıdır.		
4)	Her günüm aynı gibi görünür.		
5)			
6)	Hayat amaçlarıma ulaşamasam da küçük ilerlemeler sağladım.		
7)	Hayatım boş gibidir.		
8)	Eğer bugün ölürsem, hayatımın değerli olduğunu hissederim.		
9)	Hayatımı düşündüğümde, neden hayatta olduğumu sıklıkla merak ederim		
10)			
11)			
12)			
13)	Bazen intiharın benim için iyi bir çıkış yolu olabileceğini düşürüm		
14)			
15)	Hayatım üzerinde kontrolüm fazlasıyla vardır		
16)			
17)	Neden yaşadığıma ilişkin birçok sebep keşfettim.		
18)			

Ek 3.

Logoterapi Programın Temel Yapısı ve Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

Logoterapi Programın Temel Yapısı

Grupla Psikolojik Danışma Programının Geliştirme Süreci

Programın Hazırlanması

Bu araştırma sürecinde lise öğrencilerin Hayat Amaçlarının geliştirmeye yönelik olarak grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Bu amaçla öncelikle hayat amacı ile ilgili olarak yapılan araştırmaları, hayat amacını geliştirmeye yönelik olarak yapılandırılmış programlar kapsamlı olarak incelenmiştir. Psikolojik danışma programının logoterapi yaklaşım doğrultusunda temel alınarak program geliştirilmiştir. Ayrıca oturumlar 8 oturumluk ve her bir oturum 90 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır.

Programın Amaçları

7) Katılımcıların kendileri için özellikle anlamlı olan değerlerini açıklığa kavuşturmak
8) Makul hedefler belirlemek
9) Katılımcıların hedeflerini kendileri için anlamlı değerlere dönüştürmesini sağlamak
10) Hedeflerine ulaşmak için kullanışlı planlar yapmak
11) Katılımcıların anlamlı hedeflerine ulaşmak için girişimlerini sağlamak ve eksik yönlerini tespit etmek ve
12) Katılımcıların değerlerini ve hedeflerini gerçekleştirmeleri ve bu hedeflere ulaşmaları için, plan yapmaları amaçlanmaktadır.

Gruba Üye Seçimi ve İlkeleri

Grup üyeleri seçerken aşağıdaki ilkleri göz önünde bulundurulmuştur.

1. Grup üyelerinin 16 (onaltı) öğrenciden oluşmasına dikkat edilmiştir.
2. Gönüllük ilkesi temel alınmıştır.
3. Grupta eşit oranda cinsiyet dağılımına dikkat edilmiştir
4. Birbirine yakın sınıf ve yaşların gruba alınmasına dikkat edilmiştir.

Hedef Grubu

Programın hedef kitlesi sınıf düzeyi ve alan farkı gözetmeksizin sağlık lisesine okuyan 9.10.11 ve 12. sınıf öğrencilerdir.

Oturum Sayısı

Ortaöğretim öğrencilere yönelik hayat amacı kazandırma eğitimi programı 8 (sekiz) oturumdan oluşmaktadır.

Oturumlar Süresince Kullanılmış Öğretim Yöntem ve Teknikler

- Grup etkinlikleri
- Oyun oynama
- Grup Tartışması
- Yaparak öğrenme
- Düz anlatım

Deney Grubu Oturumları

Grup Oturumu	Grup Oturumların Amacı	Kullanılan Teknikler	Oturum Süreleri
1	Grup üyelerinin birbirini tanıması ve liderle tanışması, grup süreci hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmektedir. Ayrıca, oturumda bireysel amaçlarının belirlenmesi, grup ilkelerinin belirlenmesi ve grup üyeleri tarafından "Hayat Amacı Ölçeki" cevaplanması.	Soru sorma ve Açıklama	90
2	Grup üyelerinin güven duygusunu arttırmak. Grup katılımcılarının ihtiyaçlarına bağlı olarak alternatif egzersizler denenir ve çeşitli tartışma konuları sunulur. Logoterapi'nin ilk bir kaç seansı boyunca, katılımcıların aydınlatılması için üzerinde durulacak ana konu kendileri için anlamlı olan değerlerdir. Bu, Değer farkındalığı tekniği ile gerçekleştirilir.	Düşünce odağını değiştirme/ Paradoksik Niyet	90
3	Bu oturumda grup üyelerine egzersizler ile perspektif odaklanmanın yanı sıra yaşam inançları ve davranışsal değerlerinin altını çizerek düşünmelerini sağlamaya çalışılmaktadır.	Sokratik Diyalog/ Öz-Keşif/Seçim	90
4	Kişisel olarak anlamlı hedefler oluşturabilmek ve düşünmeyi kolaylaştırabilmek için, Bu süreçte, kişiler gruba anlamlı bir şeyler katabilecek, başkaları hakkında bir şeyler öğrenerek, korkularına yenebilecek, daha farkındalığı yüksek bireyler olabilme yolunda adımlar atabileceklerdir.	Paradoksik Niyet/ Öz-Uzaklaşma/Öz Ayrılma/Mizah, Karşı Gelme Gücü	90
5	Bu oturumda, hedefler ile birlikte değerlerini artırmak. Değerler ve amaçlarını birlikte yapabilmeyi bireyler için gerçekten anlamlı hedefler oluşturulma süreci varolan hedeflerin kendileri için ne kadar doğru olduğunu fark etmek ve farkındallıkla genellikle hedeflere ulaşmak için gerçekçi işler yapabilmelerini sağlamaktır. Bu amaçların bütünlüğü içinde kişinin tüm değerleri ve yaşam arzusunu ortaya çıkarır.	Düşünce odağını değiştirme	90
6	Logoterapötik karşılaşım, grup üyelerinin hayat ile diyaloğa girmeye yeteneğini kolaylaştırır. Bu, sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bir anlam kazandırır.	Tutumların Biçimlendirilmesi	90
7	Bu oturumun amacı, hayat amaçlarına daha eleştirel bir bakış açısı ile yaklaşmak, kişisel olarak zevk alınarak anlamlı değerleri gerçek kılarak doğru ve hızlı sağlanmasını sağlamak için hedefler koymaktır.	Tutumların Biçimlendirilmesi	90
8	Logoterapi yönelimli gruba grup sürecini genel olarak değerlendirmelerini, bu süreçte kazanılanların gelecekte anlamlı ve amaca yönelik artırabilmeleri için amaç edinimleri sağlamak hedeflenmektedir ve grup üyelerine dağıtılan hayat amacı Ölçekinin cevaplanması	Sonlandırma süreci	90

Logoterapi Oturum İçerikleri

Oturum 1:

Grup Üyelerinin Oluşturulması ve Logoterapi hakkında basit bilgilendirme

Süre 90 dakika

Amaç

Grup üyelerinin birbirlerini tanıması ve gruba ısınmaları, grup süreci hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmektedir. Ayrıca oturumda bireysel amaçlar, grup ilkelerinin belirlenmesi, grup sözleşmesinin imzalanması ve grup üyeleri tarafından "Hayat Amacı Ölçeği'nin" cevaplanması, logoterapinin grup üyelerine bilgilendirilmesi amaçlanmıştır.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

- **a.** Birbirlerini tanıması ve grup sürecine ilişkin bilgilendiklerini izah edebilme.
- **b.** Grubun amaca ulaşma sürecindeki sorumluluğunun farkına varabilmelerini özetleyebilme.
- **c.** Grup sürecini açıklayabilme.
- **d.** Grupta uyulması gereken kuralları söyleyebilme.
- **e.** Diğer grup üyelerine güvenebileceğini söyleyebilme.
- **f.** Grup sürecini tanımlayabilme.
- **g.** Grup kurallarını söyleyebilme.
- **h.** Her bir üye kişisel amaçlarını açıklayabilme.
- **i.** Logoterapi' yaklaşımının ne ifade ettiğini söyleyebilme.

Kullanılan Araçlar:

Grup Kuralları ve İlkeleri,

Hayat Amacı grupla psikolojik danışma programına katılım sözleşmesi,

Bireysel Amaç Belirleme,

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi,

Hayat Amacı Ölçeği.

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

1. Her bir üye için isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları hazırlanır.
2. Üyelere, verilecek materyalleri saklamaları için kapaklı dosyalar hazırlanır.
3. Ölçekin doldurulması sırasında aksaklıklar yaşanmaması amacıyla kalem, silgi vb… kırtasiye malzemeleri hazırlanır.

Kullanılan Materyaller: Kalem, A4 kâğıtları

Eğitsel Oyun:"ALFABETİK SIRA*"* Katılımcıların birbirlerinin isimlerini öğrenmesini ve iletişim kurmalarını sağlamak. Tüm katılımcılardan oda içerisinde yürümeleri ve 5 dakika içerisinde olabildiği kadar çok kişiyle el sıkışıp, isimlerini söyleyerek kendilerini kısaca tanıtmaları istenir.

Süreç

1. Lider, kendini, programı, programın amacı ve içeriğini (süre, uygulama planı ve uygulanış şekli),hakkında bilgi verir.
2. Grup kuralları olan karşılıklı saygı ve konuşanı dinleme, gizlilik ilkesi, zamanında ve düzenli gelme ve bunun önemi hakkında bilgi verir.
3. Kurallar hakkında üyelerin görüşleri alınır ve grup kuralları tam olarak belirlenir.
4. Verilen ev ödevlerini yerine getirmelerinin önemi ve devamlılığı vurgulanır. Öğrenciler birer cümle ile grup çalışmasından beklentilerini ve amaçlarını açıklamaları sağlanır.
5. Grup Kuralları ve İlkeleri, Hayat Amacı grupla psikolojik danışma programına katılım sözleşmesi, Bireysel Amaç Belirleme, Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi, Hayat Amacı Ölçeği dağıtılır.
6. Oturum özetlenir.

1.Oturum Uygulama Süreci

Hayat amacı kazandırmayı amaçlayan Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması üyelerin daha önceden belirtilen odaya gelmesiyle başladı ve oturumun başlaması için hazırlıklar tamamlandı.

İlk olarak grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür edildi ve sürecin sonuna kadar sekiz oturum süresince bir arada olunacağına değinildi. İlk haftalarda üyeler birbirinin ismini öğrenene kadar kullanılacak isimlikler üyelere dağıtıldı ve tanışma etkinliğine geçildi.

Tanışma etkinliği olarak "Tanımadığın kişiyle beş dakika konuşma" etkinliği seçildi. Grup süreçlerinin başlangıcında kullanılan bu ısınma oyunu grubun kaynaşması ve tanışma süreçlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla "ALFABETİK SIRA" etkinliği uygulandı. Tüm katılımcılardan oda içerisinde yürümeleri ve 5 dakika içerisinde olabildiği kadar çok kişiyle el sıkışıp, isimlerini söyleyerek kendilerini kısaca tanıtılar. Bu etkinlik sayesinde her bir grup üyesi birbiriyle ilgili ilk bilgileri edindi ve kendi bilgilerini de başkalarının ağzından duyma deneyimi yaşadı.

Tanışma etkinliği sonrasında grup üyelerine birlikte geçirilecek sekiz oturum içinde kendilerini rahat hissetmeleri ve grup yaşantısından en iyi düzeyde yararlanabilmeleri için grupta arayacakları en önemli özelliğin ne olduğu sorusu yöneltildi. Grup üyeleri ortak olarak "gizlilik" kararı aldı.

Grup kuralları grup lideri tarafından okundu ve grup üyelerinin kurallara eklemek veya çıkarmak istedikleri bir madde, uymakta zorlanacakları bir kural olup olmadığı soruldu. Her bir kuralın arkasındaki mantığın ne olabileceği ya da ne olduğu soruldu. Bayan S., Bay H.sürecin sonuna doğru bu kurallara uymayan bir üyenin olması durumunda ne yapılabileceğini sordu. Grup kurallarına uymayan kişilerin gruptan men edileceği bilgisi üyelerle paylaşılırken aynı zamanda bu konuyla ilgili kurallara nasıl bir eklemenin yapılmasının kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacağı sorusu yöneltildi.

Grup lideri tarafından "Bir grup üyesi olarak, saygın, güvenli hissediyor olmak ve diğer grup üyeleri tarafından dinlenilir olmak sizin hakkınızdır ve onlar da aynı şekilde bunu hissediyor olma hakkına sahiptir. Konuşurken ve gruptaki diğer üyeleri dinlerken, lütfen bunu göz önünde bulundurun" açıklaması yapıldı.

Grupta söylenilen her şey kesinlikle grupta kalmalıdır! Bilgileri gizli tutmanın anlamı budur lider tarafından belirtildi. Grup üyelerinin bu duruma ilişkin bir fikirleri olmaması üzerine ilerleyen zamanlarda böyle bir maddenin ekleneceği üzerine anlaşılarak grup kontratının imzalamasına geçildi. Grup kontratını imzalamadan önce maddeler tek tek gözden geçirildi ve her bir grup üyesinin de onayı alındıktan sonra grup kurallarına uyulacağı ve sorumlulukların yerine getirileceğine ilişkin grup kontratı imzalandı.

Grubun amaçları üzerine konuşuldu. "Hayat Amacı" ölçeği sonuçlarına göre bir araya gelen grubun öncelikli hedefinin üyelere hayat amacı kazandırma olduğu grup lideri tarafından dile getirildi. Grup lideri tarafından amacın bir seçim olduğu dile getirildi. Yaptığımız seçimlerin, amaçların sonucunda da sorumluluklarımızın ortaya çıktığını dile getirdi. Amaçlarını belirleyen bireyler daha sonra geleceğine dair bir tutum belirleme sorumluluğuna sahiptir.

Grup yaşantısı içerisinde ortak bir hedef belirlendikten sonra bireylerin kişisel olarak ulaşmak istedikleri hedefleri belirlemeleri istendi. "Bireysel Amaç Belirleme" yardımıyla grup üyelerine bireysel amaçlarını düşünmeleri ve kâğıtlara yazmaları için bir süre verildi. Herkesin çizelgelere doldurmayı tamamlaması üzerine paylaşımlara geçildi. Her birey tek tek bireysel amacını grupla paylaştı.

Örneğin, Geleceğimle ilgili ne yapacağım konusunu belirlemek,

Bir problem durumunda kendimi kapana kısılmış gibi hissetmemek,

Karamsarlığımdan kurtulmak şeklinde ifade edebilirsiniz.

Logoterapinin tarihçesi grup üyelerine anlatıldı. Kim tarafından geliştirildiği, hangi koşullarda ortaya çıktığı ve temel görüşü üzerine konuşuldu. Logoterapi hakkında verilen bilgiler grup üyelerinin oldukça ilgisini çekti. Bu durum üyelerin sürece ilişkin daha olumlu bir tutum geliştirmeleri için bir fırsat olarak görüldü. Süreç içerisinde Logoterapi yönelimli hayat amacı kazandırma programı uygulanacağından söz edildi. Liderin değerlendirmesinden sonra grubu birbirine bağlamaya ve rahat hissetmelerini sağlamaya yardımcı olmak amacıyla sorular sorularak etkileşime devam edildi.

Bay S, Bayan E., gruptan aldığım bilgiyi ve seçilen faaliyetleri nasıl yapmam gerektiğini anladım.

Bayan D.,grup üyelerine bağlı olduğumu, onları dinlediğimi, duygu ve düşüncelerimi ifade edebildiğimi hissettim.

Bay H.,bugün yaptığımız faaliyetler çekici, faydalı ve beni hayat amaçlarıma daha da yakınlaştırdığını hissetmemi sağladı.

Grup deneyiminin hoşunuza giden yönleri? Bugün ki oturumda seni endişelendiren ya da bir sorunla karşılaştın mı?

Bu noktada lider oturumu özetlemeleri için üyeler ile birlikte eksik kalan kısımları da tamamlar. Grupta yaşananların grup içinde kalması gerektiği tekrar hatırlatılır. Sonraki oturumda buluşulmak üzere vedalaşılır.

Ek A

Grup Kuralları ve İlkeleri

Hayat Amacı Oturumlarını belirlemek için gruptan bu temel zemin kurallarına uyması beklenir:

1. Grup oturuma başlamadan önce cep telefonlarınızı kapatın.
2. Tüm seanslara katılmak çok önemlidir. Grupta devamsızlık olacak ise, grup liderinizi mümkün olduğu kadar önceden uyarınız. (liderin iletişim bilgileri için grubun psikolojik danışma katılım sözleşmesi formuna bakınız). Bu, gruptaki herkesin konuşma ve deneyimlerini paylaşmak için bir şansı var, lütfen bunu aklınızda tutunuz.
3. Bir grup üyesi olarak, saygın, güvenli hissediyor olmak ve diğer grup üyeleri tarafından dinlenilir olmak sizin hakkınızdır ve onlar da aynı şekilde bunu hissediyor olma hakkına sahiptir. Konuşurken ve gruptaki diğer üyeleri dinlerken, lütfen bunu göz önünde bulundurun.
4. Grupta söylenilen her şey kesinlikle grupta kalmalıdır! Bilgileri gizli tutmanın anlamı budur.
5. Üyeler birbirini yargılayamaz ve alay edemez.
6. Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.
7. Üyelerden grup oturumlarında tartışılan konularla ilgili ellerinden geleni yapmaları istenir.
8. Üyelerin yan konuşmalara girişmemesi ya da diğeri konuşurken konuşmasını kesmemesi önemlidir.
9. Bu grubun tüm üyelerinden grupta paylaşılan farklı bakış açıları, görüş ve deneyimlere açık bir tutum sergilemeleri istenir.

Katılımcıların birlikte çalışmaları kişisel hayat amaçlarını keşfetmeleri için yararlı olacaktır.

KAYNAK: Chen, M., & Rybak, C. (2004)

EK B

BİREYSEL AMAÇLAR

Adım Soyadım:

Tarih:

Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz için düzenlenmiştir. Kendi bireyselliğinize uygun amaçlar belirlemeniz ve ulaşmak istediğiniz hedefiniz için önemlidir. Bu program sonunda başarmak istediklerinizi yazınız. Bu grupta geçireceğim oturumlar sonunda kendimle ilgili olarak hayat amaçlarınız ile ilgili nelerin değişmiş olmasını istiyorum?

Örneğin, Geleceğimle ilgili ne yapacağım konusunu belirlemek,

Bir problem durumunda kendimi kapana kısılmış gibi hissetmemek,

Karamsarlığımdan kurtulmak şeklinde ifade edebilirsiniz.

Ulaşmak İstediğim Amaçlarım:

1.
2.
3.
4.
5.

EK C

HAYAT AMACI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMINA KATILIM SÖZLEŞMESİ

Tarih: …./…./……

Bu grup uygulaması Fatih Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı Doktora öğrencisi uzman psikolojik danışman Ayşegül Yetkin'in, Prof.Dr. Adnan Kulaksızoğlu'nun danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışmasının bir parçası olarak yapılmaktadır. Rehber Öğretmen Ayşegül Yetkin tarafından yürütülecek olan 2015-2016 öğretim yılında sürecek olan 8 oturumluk grupla psikolojik danışma programına kendi isteğimle katılıyorum.

Grup uygulamalarındaki sorumlulukları almayı kabul ediyorum ve uygulama kapsamındaki çalışmalara kendi isteğimle katıldığımı uygulama sürecini sonuna kadar takip edeceğimi beyan ediyorum.

Grup Lideri: Ayşegül Yetkin

İmza:

Grup üyesinin Adı Soyadı:

Sınıfı:

Telefon:

E-mail:

Not: Üyeye ait bilgiler grupla ilgili iletişim kurulması amacından başka herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır.

EK D

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Oturum #:_1_____

Eğitimci:____

Aşağıdaki sorulara cevap olarak en iyi nasıl hissettiğinizi temsil eden yüz ifadesini işaretleyin**:**

1. Gruptan aldığım bilgiyi ve seçilen faaliyetleri nasıl yapmam gerektiğini anladım.



2. Grup üyelerine bağlı olduğumu, onları dinlediğimi, duygu ve düşüncelerimi ifade edebildiğimi hissettim.



3. Bugün yaptığımız faaliyetler çekici, faydalı ve beni hayat amaçlarıma daha da yakınlaştırdığını hissetmemi sağladı.



4. Bu oturumdan öğrendiğiniz bir bilgiyi, öğrendiğiniz beceri ve bir düşünceyi bir cümle ile ifade ediniz

……
……

Grup deneyiminin hoşunuza giden yönleri:

İsteğe bağlı Yanıt: Bugün ki oturumda seni endişelendiren ya da bir sorunla karşılaştın mı ?

Oturum 2:

Hayat Amaçlarını Anlama ve Değer Farkındalığı

Süre 90 dakika

Amaç

Grup üyelerinin güven duygusunu arttırmak. Grup katılımcılarının ihtiyaçlarına bağlı olarak alternatif egzersizler denenir ve çeşitli tartışma konuları sunulur. Logoterapi'nin ilk bir kaç seansı boyunca, katılımcıların aydınlatılması için üzerinde durulacak ana konu kendileri için anlamlı olan değerlerdir. Bu, Değer farkındalığı tekniği ile gerçekleştirilir.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a. Güven duygusunu arttırmak için yapılacakları söyleyebilme.

b. Kişisel değerleri listeleyebilme.

c. Yapamayacağını düşündüğü şeyler hakkındaki yargılarının değişebileceğini söyleyebilme.

d. Kendini kabul etme ile kendine güven arasındaki ilişkiyi ifade edebilme.

e. Başkalarından farklı taraflarını belirtebilme.

f. Katılımcıların, hayat amacı belirlemenin önemini ifade edebilme.

g. Üyeler, inanç ve değerleri doğrultusunda hayat amacına sahip olmanın önemini ifade edebilme.

Kullanılan Araçlar:

Değerlerin Listesi,

Değer Farkındalığı,

Benim Belli Değerlerim,

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi.

Eğitsel Araç: Yazı tahtası, kalem, A4 kâğıtlar

Eğitsel Oyun:"BEN-SEN OL" Grup ikişerli eşleştirilir. Eşler birbirleri hakkında form doğrultusunda bilgi alırlar. Sonra birbirleri yerine geçerek edindikleri bilgileri gruba aktarırlar.

Afrika Kalkanı: (Robinson ve diğ. (1994) Öz Saygı için önerilen bir aktiviteden geliştirilmiştir. (Kendi ile ilgili bir şeyler öğrenmek, birey olarak geliştiği ve ilerlediği duygusu, kendi potansiyelini ortaya koymak). Afrika Kalkanı Soruları: a. Şu ana kadar yaşamınızın en belirgin olayı b. Geçmişteki en büyük başarınız c. Geçen ay sizi en mutlu eden an d. İyi yaptığınız bir şey e. Çabaladığınız bir şey f. Bu hafta iyi yaptığınız bir şey g. Bugün ölecek olsanız, size söylenebilecek 3 kelime nedir?

Ev Ödevi: Yapamayacağım şey uygulaması isimli etkinlik.(Lider her ödev için uygun şekilde etiketlenmiş kağıtlar sağlar.)

Süreç

1. Gönülü olan üyelere bir önceki oturumun özetinin yapılması ve geri bildirim alınması.
2. Oturum gündeminin paylaşılması
3. "BEN-SEN OL" etkinliği yaptırılır ve yönerge okunur.
4. "Afrika Kalkanı" etkinliği yaptırılır ve yönerge okunur.
5. Değerlerini aydınlatabilmek için listelemelerini istenir.
6. Değerlerin Listesi, Değer Farkındalığı, Benim Belli Değerlerim formlar dağıtılır.
7. Değer farkındalığı artırılır.
8. Yapamayacağım şey uygulaması isimli etkinlik için ev ödevi verilir.
9. Bu oturumdaki tartışmalar özetlenir.
10. Haftalık Oturum Değerlendirme formu dağıttır.

2.Oturum Uygulama Süreci

Bu oturum bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlandı. Bu noktada lider; bir önceki oturumun özetlenmesi için üyelerin paylaşımda bulunmalarını sağlamaya çalışıldı. Daha sonra oturum bir haftalık süredeki yaşantıların paylaşımı ile devam edildi. Üyelere ilk oturumdan akıllarında kalanı bir cümleyle özetlemeleri istendi. "Yaşantılarını grupla paylaşmak isteyen üyelere söz hakkı verildi". Bayan D, grubumuzda gizliliğin olması gerektiğini, kendini geliştirmeyi öğrendiğini", Bayan

E,kendine özgüvenim daha fazlası ile artığını ve kendini daha iyi ifade ettiğini ve grup deneyiminden hoşuna giden şey olarak sır tutmak, konuşmak, dinleyebilmenin önemini öğrendiğini dile getirdi.

Oturum gündeminin paylaşıldı. Güven duygusunu arttırmak için neler yapılacakları dile getirildi. "BEN-SEN OL" etkinliği yaptırıldı ve yönerge okundu Grup ikişerli eşleştirilir. Eşler birbirleri hakkında form doğrultusunda bilgi alırlar. Sonra birbirleri yerine geçerek edindikleri bilgileri gruba aktarıldılar. Bay S ile Bayan D arasındaki kişisel bilgileri ilgi alanları hakkında etkileşim kurdular.

"Afrika Kalkanı" etkinliği yaptırıldı ve yönerge okunduktan sonra katılımcılara şu sorular yöneltildi. a. Şu ana kadar yaşamınızın en belirgin olayı b. Geçmişteki en büyük başarınız c. Geçen ay sizi en mutlu eden an d. İyi yaptığınız bir şey e. Çabaladığınız bir şey f. Bu hafta iyi yaptığınız bir şey g. Bugün ölecek olsanız, size söylenebilecek 3 kelime nedir?

Değerler ne demek diye düşünebilir ve hedefleriniz nasıl tanımlanabilir diye soruldu.

Lider tarafından, İnsan davranışları, insanoğlunun varoluşundan itibaren anlamlar ifade etmektedir. Doğaya saygı, atalarımızın tarih öncesinden beri dikkatle üzerinde durdukları noktalardan bir tanesidir. Eğer ki doğayla işbirliği yapmasalardı bizler şuan hiç olmayabilir, uzun zaman önce insan nesli yok olabilirdi. Ancak aynı durum bugün için geçerli değil! Hiç düşülmeden yapılan barınaklar, ulaşımın iyi olması için yok edilen ormanlar! Bugün doğayı korumak için ne yazık ki hiçbir şey yapılmıyor!

Bahsedildiği üzere, insanlar değerlerin bolluğundan ne yazık ki bazen kötü hedefler belirleyebiliyor ve bunları görmezden geliyorlar. Biz dünya'da kötülüğün varlığını inkar etmiyoruz. Ancak, etrafımıza baktığımızda dünyada tek başımıza yaşamadığımızı da anlamamız gerekir. Bu nedenle sistem içerisinden olumlu ve iyi hedefler belirlememiz gerekmektedir.

Değerlerini aydınlatabilmek için değerler alışveriş listesi katılımcılara çoğaltılarak dağıtıldı.

Değerlerin Listesi, Değer Farkındalığı, Benim Belli Değerlerim formlar dağıtıldı. Hayat amacı bizim için oldukça derin ve en iyi olanı, ahlaki ve dini tanımın

ötesinde ‘’değerler’’ adını verdiği, tecrübeden yola çıkarak hayatımızı daha kolaylaştırabilmek için, her bireye özel üslubuyla tanımlanan şeye denir. Eğer ki isteyerek kabul edilmiş ise, bireye kesinlikle fayda sağlayacaktır. Diğer bir yandan hedefler, değerlere özel anlamlar katabilen spesifik araçlardır. Örneğin, ‘’güç’’ değer olarak belirlenebilir. Hedeflerinize güç eklemek, tatmin edici bir duygu olmakla birlikte, gücün farkına varırsanız, birçok hedefe de ulaşabilirsiniz manasına gelmektedir. Katılımcılardan Bay H,Bay M, ‘’benim herhangi bir değerim yok bu durumda ne olur?’’ Diye söylediler. Aslında sizin için anlamlı olan ne olursa olsun, işte sizin değeriniz o dur. Çok derinlerde bile olsa mutlaka vardır aslında. Herkes bir değere sahiptir ama ona anlamlar yükleyerek değer gün yüzüne çıkabilir.

Açıkçası, farklı insanlar farklı değerlere sahip olabilirler. Örneğin; Ayşe arkadaş olmak isterken, Salih eğlenceli etkinliklerde yalnızlığı tercih edebiliyor.

“Lütfen bu ev ödevi yaparken kendi yaşamınız üzerine iyice yoğunlaşın, şu ana kadar kendinizle ve hayat amaçlarınız ile ilgili öğrendiklerinizi kullanın ve o şekilde formu doldurun. “Yapamayacağım şey uygulaması” isimli etkinlik için ev ödevi verildi ve Grup üyelerine konuşmak istedikleri farklı bir konu olup olmadığı soruldu. Farklı bir konu olmaması üzerine ikinci oturumun özetlemesi yapıldı. Neler konuşuldu nelere değinildi, yararlı paylaşımlar nelerdi bunlar kısaca hatırlatıldı. Haftalık oturum değerlendirme soru listesi verilir oturum sonlandırıldı.

EK E

BEN-SEN OL

Kişisel Bilgiler	İlgi Alanlarım
Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar	Hedefim

Ek F

Değerlerin Alışveriş Listesi

Kabul- Heyecan- Ahlak - Özgüven

Başarı- Egzersiz- Doğa- Duyarlılık

Macera- Keşif- Zariflik- Aşırı Duygusallık

Sevgi- Şöhret- Uyuşmazlık- Huzur

Uyanıklılık- Aile- Ciddiyet

Hırs-Kadınlık- Sipariş- Hizmet

Eğlence - Özgünlük- Seks

Vahşi yaşam-Gıda- Paylaşım

Onay-Affetmek- Açık Hava - Beceri

Dikkat-Samimiyet- Sabır-

Çekicilik-Özgürlük- Vatanseverlik- Sosyalleşme

Otantiklik-Tazelik- Barış- Sosyal Refah

Güzellik-Dostluk- Mükemmeliyetçilik- Yalnızlık

Cesaret-Cömertlik- İnandırıcılık- Hız

Dinginlik-Gerçeklik- Fiziksel Yetenek-

Dikkatlilik-Büyüme- Fiziksel Egzersiz- Spor

Önemseme-Mutluluk- Doğa- İstikrar

Dikkat-Zor iş- Hoşnutluk- Durağanlık

Meydan okuma- Sağlık- Nezaket- Kuvvet

Neşe- Yardımseverlik- Güç- Sürpriz

Çocuklar- Tarih – Pratiklilik- Yetenek

Akıllılık- Dürüstlük- Gurur- Somutluluk

İletişim- Mizah- Verimlilik- lezzet

Yoldaşlık- İdealizm- Dakiklilik- Dalgınlık

Yeterlilik- Hayal- Sessizlik- Tutumluluk

Yarışma- Bağımsızlık- Tanışmak- Heyecan

Tamamlama- Meraklılık- İlişkiler- Düzenlilik

Güven- Kavrama- İlgi- Hoşgörü

Uygunluk- Güvenilirlik- Seyahat

Katkıda bulunmak- Yoğunluk- Din- Güven

Kontrol etmek- Sezgi- Saygı-Gerçek

İşbirliği- İyilik- Sorumluluk-Anlayış

Nezaket- Bilgi- Risk- Fedakârlık

Yaratıcılık- Liderlik- Kendine güven- Çeşitlilik

Merak- Öğrenme- Özsaygı- Dirilik

Güvenilebilirlik- Hayat- Öz anlatım- Bilgelik

Keşif- Mantık- Espri

Eğitim- Aşk- Kadınlar

Etkinlik-Bağlılık- İş

Enerji-Erkeklik

Coşku- Ustalık

Kaçış- Mekanik

Akıl sağlığı- Alçakgönüllülük

Arkadaşlık

Ek G

Değer Farkındalığı

OLASI NEDEN	DEĞERLER
…….	……..
…….	……...
……	……..

Ek Ğ

Benim Belli Değerlerim

BENİM BELİ DEĞERLERİM:

……

……

……

EK H

YAPAMAYACAĞIM ŞEY

Yapamayacağınızı düşündüğünüz bir şeyi yazınız.	
Bu beceri daha küçük becerilere ayrılabilir mi? Kaç beceriye ayrılabilir?	
Siz bu becerilerin ne kadarını yapabilirsiniz?	
Diğerlerini yapmak için eksikliğiniz Ne?	
Bilgi ile mi ilgili?	
Para ile mi ilgili	
Zeka veya yetenekle mi ilgili?	
Çalışmakla mı ilgili?	
Fiziksel güçle mi ilgili?	
Sağlık, beden yapısı ile mi ilgili?	
Yaşla mı ilgili?	
Kendine güvenle mi ilgili?	
Bu eksik(ler)iniz giderilebilir mi?	
Yapanların sizden farkı ne?	
Bu becerilere sahip ama sizin gibi olan birini tanıyor musunuz?	
Yapamayacağınızı düşündüğünüz şey hakkındaki düşüncelerinizi tekrar gözden geçiriniz. Şimdi ne kadarını yapabilirsiniz.	

*Bu etkinliğin hazırlanmasında (Kulaksızoğlu, Kişisel Gelişim Uygulamaları, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004) isimli eserinden alınmıştır.

Oturum 3:

SENİN İNANÇLARIN VE DEĞERLERİN

Süre 90 dakika

Amaç

Bu oturumda grup üyelerine egzersizler ile perspektif odaklanmanın yanı sıra yaşam inançları ve davranışsal değerlerinin altını çizerek düşünmelerini sağlamaya çalışılmaktadır.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a) Değerlerini en iyi şekilde ifade edebilme.
b) Hayat amacının olup olmadığının açıklayabilme.
c) Kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun tercihleri söyleyebilme.
d) Yaşam inançları ve davranışsal değerlerinin farkındalığını açıklayabilme.
e) İnanç ve değerleri doğrultusunda yaşam amacı oluşturabilmenin yolunu keşfedebilme.
f) Kendi istek ve gereksinimleri doğrultusunda yaşamlarını yönlendirebilmeleri için uygulama alıştırmaları yapabilme.
g) Hayat amacı konusunda kendi bilgi ve beceri düzeyinin farkına varabilmeleri için yapılacakları planlayabilme.
h) Kendini kabul etme ile kendine güven arasındaki ilişkiyi ifade edebilme.

Kullanılan Araçlar:

Bir günlük hedefler,

Bir haftalık hedefler,

Bir aylık hedefler,

Bir yıllık hedefler,

Beş yıllık hedefler,

"Ben bir İnsanım" yazısı

Haftalık Oturum Değerlendirme

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Eğitsel Oyun: "Hedefini Söyle "[ÇDD (2002), atölye çalışmalarından gerçekleştirilen bir aktiviteden geliştirilmiştir]. Üyelerden iki kelimelik bir yaşam amacını belirlemeleri istenir. Üyelerle birlikte öncelikle üç kere dize, üç kere alkış ve 3.2.1 kere parmak şıklatılır. Daha sonra parmak şıklatırken 1. şıkta isim, 2. ve 3. şıkta yaşam hedefini ortaya koyan kelimelerin ritmi kaçırmadan söylenilmesi istenir. Tüm üyeler sırasıyla kendi isimlerini ve hedeflerinin tüm grubun ritmi gerçekleştirmesi sırasında söylerler. Daha sonra üyelerden birbirlerinin isim ve yaşam amaçlarını akılda tutmaları ve kendilerinin ki yerine sırayı almalarını istedikleri üyenin isim ve yaşam amacını söylemeleri istenir. Bu şekilde çalışma bir süre gerçekleştirilir. Paylaşımda bulunulur. (Yaşam amacını belirleme)

Süreç

1. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması
2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi. Grup egzersizi ya da bir önceki haftada verilen ödev de geçen her bir değerin Kişisel Değerler Çalışma Sayfasında açıklanması.
3. Oturum boyunca her bireyin bazı değerleri numaralandırarak listelenmesi.
4. Değerler çalışma sayfasındaki tekrarlanarak listelenmiş değerleri okunması.
5. Beş yıllık, bir yıllık, bir aylık, bir haftalık, bir günlük hedefler çizelglerin dağıtılması
6. "Ben bir İnsanım" yazısısının katılımcılar için çoğaltılmış örneği
7. Bu oturumdaki tartışmalar özetlenir.
8. Haftalık Oturum Değerlendirme soru listesi dağıtılır.
9. Değerlendirme.

3.Oturum Uygulama Süreci

Üçüncü oturum bir önceki oturumun özetlenmesiyle başladı. Grup lideri bir önceki haftaya ilişkin hatırlatmalar yaptıktan sonra ev ödevinin tartışılmasına geçildi.

Hayat amacını belirleme amaçlı eğitsel oyunda **"**Hedefini Söyle ", Tüm üyeler sırasıyla kendi isimlerini ve hedeflerinin tüm grubun ritmi gerçekleştirmesi sırasında söyledikten sonra üyelerden birbirlerinin isim ve yaşam amaçlarını akılda tutmaları ve kendilerinin ki yerine sırayı almalarını istedikleri üyenin isim ve yaşam amacını söylediler. Bu şekilde çalışma bir süre gerçekleştirildi ve paylaşımda bulunuldu.

Fikirlerinize, hedeflerinize ulaşabilmeniz için zamana ihtiyacınız olduğunu unutmayın. Bu sürece başlamadan önce, mevcut hedeflerinizi düşünmeniz gerekmektedir. Eğer en iyi şekilde hayat amaçlarınızı arttırmak isterseniz egzersizleri iyice arttırmanız gerekmektedir. İhtiyacınız olan tek şey, zaman.

Şimdi sizi yoğun bir şekilde düşünmeye davet edildikten sonra. İki dakika içinde kendinizi hazırlayarak

Bir günlük hedefler,

Bir haftalık hedefler,

Bir aylık hedefler,

Bir yıllık hedefler,

Beş yıllık hedefler,

hedefleri için yazılı kâğıtlar dağıtıldı. Örnekleri tamamlayarak, kendileri ile ilgili dilediği şeyleri yazdılar.

Önümüzdeki beş yıl içinde gerçekleştirmek isteyen hedefleri hakkında düşünmek için iki dakikaları olduğu. Önümüzdeki beş yıl içinde halletmek istiyorum dediğiniz altı şeyi listelenmesi istendi.

Sonraki formlar da aynı şekilde doldurulup günümüze biraz daha yakın. Gelecek yıl için altı hedef listeleyin.12 ay içinde halletmek istediğiniz hedefleri listeleyin. Bunlar 5 yıllık hedefleri içerebilir tamamen farklıda olabilir. Çoğu insan hedefleri planlamayı zor bir görev olarak görür. Çünkü bununla ilgili çok küçük tecrübelere sahiptirler. Bu formlar senin hayat amaçlarını daha kullanışlı bir şekilde artırmak amaçlanmıştır.

Katılımcılar teşekkür ettiler, çünkü bazı hedefleri yazarak ve söyleyerek ve bunu daha önce yapmadıklarını söylediler. Bay S, beş yıllık hedeflerinde Liseyi bitirmek, üniversiteye gitmek, üniversiteyi bitirmek, askere gitmek, iş hayatına adapte olmak ve araba/ev sahibi olmayı dile getirdi. Bir yıllık hedeflerinde ise takdir almak, yaz tatilinde çalışıp para kazanmak ve böylelilikle de ailesini de mutlu etmeyi listelemiştir. Haftalık hedeflerinde derslerini daha iyi dinlemek ve Pazar gezisine çıkıp kafa dağıtmayı yazıya dökmüştür. Günlük hedeflerinde eve gitmek, üstünü değişmek, ödevlerini yapmak ve TV izlemeyi listeledi. Sonuç olarak, bu oturumda önemli noktası, katılımcıların geleceğindeki hedefleri ile ilgili gerçekçi düşüncelere başlatmaktı. Egzersizler sırasında ortaya çıkarılan tekrarlanmış bireysel değerler kişisel olarak anlamlı olduğundan dikkate alınır. Katılımcılardan Bay O, hepsini tamamlayamadım değerlendirilmesinde bulundu. Grup Lideri, Hepsini tamamlarsanız iyi, ancak tamamlayamaz iseniz hiç önemli değil. Başarmak için biraz daha çalışmaya ihtiyacınız var demektir.

Daha sonra her bir katılımcı için çoğaltılmış "Ben Bir İnsanım" yazısı dağıtıldı. "Ben bir insanım " isimli yazı katılımcılar tarafından gönüllü olarak okundu. Grup üyelerinden dikkatlerini çeken cümlelerin altını çizmeleri ve bu cümlelerin neden dikkat çekici olduğunu grupla paylaşmaları istendi. Gönüllü olan grup üyeleri paylaşımlarda bulundu. Grup paylaşımlarının ardından grup üyelerinden yeni edindikleri bilgiler ışığında kendilerini değerlendirilmesi istendi.

"Ben bir insanım. Bütün dünyadaki diğer insanlar gibi bir insanım. En bilgili, en başarılı ve en saygın insanlar da benim gibi bir insandır. Benim kendime ait özelliklerim var. Benim kendime ait yüz ve vücut biçimim var. Parmak izim ve ses tonum sadece bana ait. Gözlerim, burnum, ağzım ve bütün organlarımla ben farklıyım".

Haftalık oturum değerlendirme soru listesi verilir oturum sonlandırıldı.

Ek I 1 GÜNLÜK HEDEFLER

Önümüzdeki beş yıl içinde gerçekleştirmek istediğin hedefler hakkında iki dakika düşünün. Önümüzdeki beş yıl içinde halletmek istiyorum dediğiniz altı şeyi listeleyin .

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek İ HAFTALIK HEDEFLER

Gelecek hafta başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.7gün içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek J 1 AYLIK HEDEFLER

Gelecek 1 ayda başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.1 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek K ALTI AYLIK HEDEFLER

Gelecek 6 ayda başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.6 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek L BİR YILLIK HEDEFLER

Gelecek yıl başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.12 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek M BEŞ YILLIK HEDEFLER

Gelecek gün başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.24 saat içinde başarmak istediğiniz hedeflerin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ek N Ben Bir İnsanım

Ben bir insanım. Bütün dünyadaki diğer insanlar gibi bir insanım. En bilgili, en başarılı ve en saygın insanlar da benim gibi bir insandır. Benim kendime ait özelliklerim var. Benim kendime ait yüz ve vücut biçimim var. Parmak izim ve ses tonum sadece bana ait. Gözlerim, burnum, ağzım ve bütün organlarımla ben farklıyım.

Benim kendi aklım, duygularım, ilgi ve yeteneklerim var. Benim bana has düşüncelerim ve emellerim var. Benim başarılarım ve başarısızlıklarım var. İyi, kötü, doğru ve yanlış taraflarımla ben, benim!

Ben hem bütün insanlık âleminin bir parçasıyım, hem de kendime has, tek ve biricik bir canlıyım. Evrende canlılığın başlangıcından bu yana aktarıla gelmiş genetik mirası vücudumda taşıyorum. Canlılık ve hayat bana sunulmuş bir hediyedir. İnsan olarak diğer bütün canlı türlerinden ayrıcalıklı olduğumu biliyorum. İnsan türünün kendine has ve orijinal bir üyesi olarak kendimin farkındayım. Kendimi kabul ediyorum, kendimi değerli buluyorum ve kendime güveniyorum.

*Bu oyunun hazırlanmasında (Kulaksızoğlu, Kişisel Gelişim Uygulamaları, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004) isimli eserinden alınmıştır.

Oturum 4:

HAYAT AMAÇLARI ve YAŞAM HARİTALARI

Süre 90 dakika

Amaç

Kişisel olarak anlamlı hedefler oluşturabilmek ve düşünmeyi kolaylaştırabilmek için, bu süreçte, kişiler gruba anlamlı bir şeyler katabilecek, başkaları hakkında bir şeyler öğrenerek, korkularına yenebilecek, daha farkındalığı yüksek bireyler olabilme yolunda adımlar atabileceklerdir.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a) Amacın ne olduğunu ifade edebilme.
b) Kendini tanımanın amaçlarını nasıl etkilediğini açıklayabilme.
c) Kişisel olarak anlamlı hedefler oluşturabilmek ve düşünmeyi kolaylaştırabilmenin özelliklerini açıklayabilme.
d) Hedeflere ulaşabilmeleri için zamanın önemi için alıştırmaları yapabilme.
e) Üyeler, şimdi ve geçmiş yaşamını ifade edebilme.

Kullanılan Araçlar:

1 Yıllık/6 Ay/1 Ay /1 Günlük Hedefler (Ölme Durumunda) formu,
Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Eğitsel Oyun

"Logodrama" Danışanların hayal gücüne dayanır. Terapist, danışandan kendisini ileri yaşlarda ya da ölüme yaklaştığı zamanlarda hayal etmesini ister. Kendilerini bu durumda hayal ederken geçmişe baktıklarında yaşadıkları hayattan memnun olup olmadıklarını sorar. Yaşamlarına yeniden baktıklarında temel başarılarının, ya da yaşamın kendilerine verdiği anlamın ne olduğu sorulur (Marshall, 2011).

Süreç

1. Grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması, bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması.
2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
3. Oturum gündeminin paylaşılması.
4. "Hedefini Söyle" eğitsel oyunun açıklanması.
5. 1 Yıllık/6 Ay/1 Ay /1 Günlük Hedefler (Ölme Durumunda) çizelgelerin dağıtılması.
6. Logodrama eğitsel oyunun yönergelerinin okunması ve canlandırılması etkinliğinin yapılması.
7. Oturumun özetlenmesi.
8. Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi dağıtılır.
9. Değerlendirme.

4.Oturum Uygulama Süreci

Dördüncü oturum, grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması, bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması ile başladı. Bu oturumda kendi kendine yapacakları gelecek hedeflerini gerçekçi şekilde planlayacağı egzersizleri içermektedir. Yine 2 dakikalık periyotlarda düşünmeleri istenmiştir. Bazı gelecek hedeflerinizi yazmalarını ve yine bu oturumu tamamlamak için yaklaşık 20 dakika da tamamlanmaları sağlanmıştır. Metodumuz katılımcılara yabancı gelmiştir. Ama bu oturum bittikten sonra sizde gelecekteki gerçekçi ve önemli hedeflerinize nasıl odaklanacaklarının farkına varmıştır.

Yine 5 yıllık hedeflerden başlanmıştır. Aslında ikinci oturumu tekrar yapmak hedeflenmiştir. Önündeki 5 yılda tamamlamak istediğin hedefleri düşünmeniz için 2 dakikanız var. En çok yapmak istediğiniz 6 hedefi listeleyin. Ama egzersizi tek bir noktada değiştiriyoruz. Bu sefer,5 yıl içinde öleceğinizi düşünün. Bunun doğru olduğunu bildiğinizi varsayın.5 yıl içindeki ana hedefleriniz bu durumda nedir? Açıklanmasında bulunulmuştur

Geçen ikinci oturumla cevaplarınızla bu bölümdeki cevaplarınız tamamen aynı olabilir ya da olmayabilir. Daha önce bu bölümü yapan üyeler bir kısmı aynı bir kısmı da farklı hedefleri listelemiştir.

Üyelerden Bayan E,Ölme durumunda bir yıllık hedefinde, sevdiği insanla evlenmeyi, okula devam etmeyi düşünmediğini, içinden yapmak istediği ne varsa her şeyi yapacağını bir aylık hedefinde ibadetlerini yerine getirmeyi, bir haftalık hedefinde ise; sevdiklerinle vedalaşmayı söyledi.

Katılımcılardan Bay S, Bayan D bu egzersizi bir farkındalık deneyimi olarak bulmaktadır. Katılımcılardan Bay İ, Bayan E çok garip bulmuştur. Lider tarafından açıklanan ifade asıl garip hissettiren, bizim iki uyumsuz durumda hedeflerinizi listelemenizi istememiz. Bir diğer yandan, bu egzersiz insan yaşamının her iki tarafında yansıtmaktadır. Bundan önceki bölümde sorduğumuzda muhtemelen cevaplarınızı verirken uzun süre yaşayacağınızı düşünerek cevap verdiniz. Bu bölümde ise o kadar yaşayamayacağınızı düşünerek bazı cevaplar verdiniz. Birçok insan hangi durumun gerçekte olacağını bilmiyor. Her ikisi de olabilir.

Hayatta ne kadar süre olacağımızı bilmiyorsak, tek bir şekilde düşünmek ve buna göre yaşamak mantıklı mıdır? Biz mantıklı olduğunu düşünmüyoruz. Hedefleriniz ayarlarken bu iki olasılığına dikkate almamanız önemli sorunlara yol açabilir.

Sende uzun yaşayacağını bilen hayatlarını uzun yaşamış insanlardan olabilirsin. Böyle insanlar dişinden tırnağından arttırıp geleceği için her şeyini korur. Hayatın zevklerini "daha sonra"ya kadar erteler. En sonunda emekli olurlar.2 hafta sonra ölürler ve geride dikkatlice planlanmış ve korunmuş şeyleriyle bitmemiş sorumculuklarını ve erteledikleri planlarını bırakırlar.

Birçok insan da hayatını bunun tam tersi düşüncede yani çok yakında ölecekmiş gibi yaşar. Sadece bugün için yaşar, tüm kaynaklarını kullanır ve yarına hiçbir şey bırakmadan uyanırlar ve her gün sıfırdan başlarlar.

Her iki zaman diliminin de gerçeklikle çok yakın olduğunu kabul etmek gerekir! Her şeyi koruyup tutmayın, çünkü gelecekte bir hayatınızın olacağının garantisi maalesef yok.

Muhtemelen o kaynakları başka bir gün kullanmak için bekletecek, koruyacaksınız ya da başka bir hafta, ya da ay... Bazı şeyleri yakında ölecekmiş gibi yapın, ama aynı zamanda gelecekteki fırsatları karşılamak içinde planlarınızı yapın.

Bu oturum sizin gelecek hakkında daha gerçekçi düşünmeniz ve hayat amaçlarınızı arttırmanız için yapılmıştır. Bu egzersizleri tamamlayan katılımcılar, önceki olduğundan daha somut ve daha gerçekçi hedefler düşündüğünü bildirdi.

Logodrama eğitsel oyunun yönergelerinin okunması ve canlandırılması etkinliğinin yapıldı,"Logodrama" Grup üyelerinin hayal gücüne dayanır. Lider, üyelerden kendisini ileri yaşlarda ya da ölüme yaklaştığı zamanlarda hayal etmesini istedi. Kendilerini bu durumda hayal ederken geçmişe baktıklarında yaşadıkları hayattan memnun olup olmadıklarını soruldu. Yaşamlarına yeniden baktıklarında temel başarılarının, ya da yaşamın kendilerine verdiği anlamın ne olduğu soruldu. Size ölüm yakın olsa bile, insanoğlu inançları ve değerleriyle her zaman iletişim halinde olmuş ve olmaya devam da etmektedir.

Grup üyelerine konuşmak istedikleri farklı bir konu olup olmadığı soruldu. Farklı bir konu olmaması üzerine dördüncü oturumun özetlemesi yapıldı. Neler konuşuldu nelere değinildi, yararlı paylaşımlar nelerdi bunlar kısaca hatırlatıldı. Bu egzersizler ile perspektife odaklanmanın yanı sıra yaşam inançları ve davranışları değerlerindirildi. Bu değerler beklide biz öldüğümüzde bizimle birlikte toprağın altına gömülecek ancak biz yaşadığımız sürece onlarda yaşayacaktır. Haftalık oturum değerlendirme soru listesi verilir oturum sonlandırıldı.

Ek O1 YILLIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 Yılın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki yılın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Ya 6 ayınız kaldıysa?

6 AYLIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

6 ayın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki ayın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

1 AYLIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 ayın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki ayın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

1 HAFTALIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 haftanın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki haftanın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

1 GÜNLÜK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 günün sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki günün hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

Oturum 5:

Eklenen Hedeflerin Değerleri

Süre 90 dakika

Amaç

Bu oturumda, grup üyelerine hedefler ile birlikte değerlerini artırmak. Değerler ve amaçlarını birlikte yapabilmek için bireylerin gerçekten anlamlı hedefler oluşturabilmek. Varolan hedeflerin kendileri için ne kadar doğru olduğunu fark etmek ve hedeflere ulaşmak için gerçekçi işler yapabilmelerini sağlamaktır. Amaçlar bütünlüğü içinde kişinin tüm değerleri ve yaşam arzusunu ortaya çıkarmaktır.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

- **a)** Varolan hedeflerin kendileri için ne kadar doğru/yanlış olduğunu test edebilme
- **b)** Farkındallıkları ile hedeflere ulaşmak için gerçekçi işler yapabilmelerini söyleyebilme.
- **c)** Değerler ve amaçlarını birlikte uygulayabilme yollarını keşfedebilme.
- **d)** Başarılı bir insanın özelliklerini söyleyebilme.
- **e)** Değerleri gerçek kılmak için doğru hedefler belirlemek, hedeflere ulaşabilmek için tutum belirleyebilme.
- **f)** Zaman kaybına yol açan sebepleri belirtebilme.
- **g)** Değerlerini belirleyen hedefler (orta ve kısa vadeli hedeflerin yanı sıra uzun vadeli hedefler) belirleyebilme.

Kullanılan Araçlar:

Gerçek Uzun Vadeli Hedefler/

Gerçek Orta Vadeli Hedefler/

Gerçek Kısa Vadeli Hedefler formu,

Başarılı insanların özeliklerinin yazıldığı yansı ve zaman kaybına yol açan sebeplerin yazıldığı yansı

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Eğitsel Oyun "Hayatımın Filmi" (Film egzersizi) (Walter, 2005) : Üç aşamadan oluşur. İlk aşamada, danışandan bir prodüktör tarafından şimdiye kadar yaşamış olduğu hayatının filminin çekilmesi söz konusu olsaydı filmin bütçesi nasıl olurdu, türü ne olurdu, aileden kişiler danışanın rolünü oynaması için hangi aktör/aktristi seçerdi gibi sorulara cevap vermesi ve bir film senaryosu oluşturması istenir. İkinci aşamada, ilk filmin çok beğenildiği ve bu filmin devamının çekileceği söylenir. Danışanın bundan sonraki hayatının nasıl olacağına ilişkin bir senaryo oluşturması istenir. Son aşamada, ise danışandan ölmeyi isteyebileceği yaşa giderek o anda neleri yapmış olmak istediğini hayal etmesi ve rahat bir şekilde ölüm döşeğinde yatabilmek için nasıl bir hayata sahip olması gerektiğini yazması istenir. Daha sonra bu konular üzerine tartışılır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması
2. Grup üyelerine nasıl hissettiklerinin sorulması
3. Oturum gündeminin paylaşılması
4. Hayatta başarılı olduğunu düşündüğünüz kimler var? Katılımcıların söyledikleri başarılı insanların özelliklerinin yazılması.
5. Zamanı verimli kullanmayı engelleyen sebepler konusunda tartışılması.
6. Gerçek uzun/orta/kısa vadeli hedefler çizelgelerin dağıtılması.
7. "Hayatımın Filmi" eğitsel oyunun yönergelerinin okunması
8. Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi dağıtılır.
9. Değerlendirme.

5.Oturum Uygulama Süreci

Geçen bölümde arttırdığınız hayat amaçlarınızın anlaşılması için zaman verdiniz. Gerçekleştirme niyetinde olduğun hedeflere gerçekçi bir görünüm kazandırmaya muhtemelen hazırsın. Bu oturumda, sizin çalışmalarınızı gözden geçirmenizi ve gerçekten üzerinde çalışmak niyetinde olduğunuz hedefleri listelemeleri istenmiştir.

Dördüncü oturumda hedeflere odaklandınız ancak bu tepkileriniz çok hızlı çalışmıştı. Ayrıca geçmiş oturumda hedeflerinizle ilgili daha reel düşündürmek için zorlandınız. Şimdi hedefleriniz hakkında ciddi düşünmek için hazırsınız hemde 2 dakikalık limitler

olmadan. Bu bölümde hedeflerinizi düşünmek için alabildiğiniz kadar zaman almaları sağlanmıştır.

Lider tarafından, oturumda uzun- orta ve kısa vadeli gelecek hedeflerinizi listeleyebilmeleri için formlar dağıtıldı ve üyeler bilgilendirildi. Birlikte şimdiden itibaren olan uzun dönemli hedeflerinizi gerçekleştirmeniz için tasarlıyacağız. Orta vadeli hedeflerinizi bir ay ile bir yıl arasında bir yerde gerçekleştirebilmeniz için gerçekçi hedeflerinizi arayacağız. Böylelikle kısa vadeli hedeflerinizi de bir aydan kısa bir sürede gerçekleştirmiş olacaksınız.

Sadece gerçekten tamamlama niyetinde olduğunuz hedefleri listeleyin. Üstünde çalışmaya motivasyonum olsaydı güzel olmayabilirdi ya da keşke bu olsa dediğiniz hedefler değil bahsettiğimiz. İsteğimiz,"beni takip et ve muhtemelen bunu yaptığımı göreceksin" tipindeki hedefleri seçin. Bay S, gerçek uzun vadeli hedeflerinde üniversiteye gitmek, anestezist olmanın, lüks arabaya sahibi olmak, kendine ait bir ev ve sevdiği biri ile evlenmek istediğini, Orta vadeli hedeflerinde ise; takdir almak, arkadaşları ile iyi geçinmek, yaz tatilinde çalışmak ve para kazanmak olduğunu listesinden okudu.

Son cümledeki "muhtemelen"e dikkat edin. Muhtemelen kelimesi burada, çünkü siz bu hedefi gerçekleştirmeden ölebilirsiniz ya da bazı hedefler düşündüğünüzden daha çok zamanınızı alabilir. Bazı hedefleriniz sonradan değişen öncelikler ve koşullar sebebiyle değişebilir.

Güzel sebeplerden ötürü hedeflerinizi değiştirmek iyi bir şeydir. Aslında, hedeflerinizi hiç değiştirmezseniz, kendinizi kontrol etmek isteyebilirsiniz. Ben çok mu sertim, inatçıyım, ya da dış dünyada bu değişiklik çok mu önemsiz diye düşünebilirsiniz. Bir diğer yandan, eğer kendinizi sürekli hedeflerinize ulaşmadan, hedeflerinizi değiştirirken buluyorsanız, o zaman da ilk etapta hedeflerimi belirlerken hayalcilik mi yaptım diye düşünebilirsiniz.

Belirli bir hedefe ulaşmak yol boyunca bir harita üzerinde noktaya benzer amaçlar ve yollar olduğunu düşünün. Uzun bir yolculuğa çıkmışsanız, muhtemelen haritaya bakıyorsunuzdur ve ulaşmak istediğiniz yere giden noktaları bulmaya çalışıyorsunuzdur. Şimdi, o noktalar sabit noktalar değil, aynı hedefleriniz gibi. Aracınızla mekanik bir arıza yaşayabilirsiniz ve bu sebeple bir süre durmak zorunda kalabilirsiniz. Belki de yolunuzu aşılmaz bir engel kapatır.(örneğin, heyelandan dolayı

yolun kapanmış olması).Burada mantıklı olan dolambaçlı yoldan tekrar yola devam etmektir. Belki de beklenmeyen durumlardan oluşacak zaman kaybını hesaplamışsınızdır, belki de düşünmemişsinizdir.

Neyse konumuza dönelim. Uzun bir yolculuğa çıkacaksanız, genellikle bir istikamet belirlersiniz ve yol boyunca görülebilecek noktalara bakar ya da uğrarsınız. Bazen görmeyi düşündüğünüz birkaçını atlayabilirsiniz. Ama gideceğiniz yere giderkenki uğranacak noktaları planlamamışsanız zamanınızı kaybolmakla ve aramakla geçiririsiniz. Hayatı memnun edici bir seyahate dönüştürmek için, mutlaka hedefler belirlemelisiniz ve bu hedeflere ulaşmanız durumunda zaten o minör hedefler sizi ana hedefe ulaştırır.

Ulaşmak istediğiniz hedefleri belirlemek için alabildiğiniz kadar zamanı alın ve sayfaları doldurun. Yapabileceğinizin en iyisini yapın. Unutmamanız gereken şey ise, iyi bir işiniz olsa bile, hiç şüphesiz bu hedeflere geri döneceğiniz ve ileride ufak değişiklikler yapabileceğinizdir. Uzun -orta ve kısa vadeli hedeflerinizi size uygunluğunu düşünerekten olabildiğince doldurun. Çok detaylı hedefler istemiyoruz, sadece önemli olan sürdürebileceğinizi düşündüklerinizi yazmanız. Önceki iki bölümü bir rehber gibi düşünebilirsiniz, ama kendinizi kısıtlı hissetmeyin. Birazdan yazacağınız hedefler geçmiş bölümlerde yazdıklarınızla aynı olabilir ya da üzerinde daha çok odaklanarak bulacaklarınız yeni hedefler olabilir.

Birkaç ana hedefin olacak olması size bir sürpriz gibi gelebilir. İnsanlar bir kerede birçok şeyi yapamaz ve dünya üzerinde sınırlı süreler içinde varolur. Sizde birçok insan gibiyseniz sadece birkaç önemli hedef olduğunu göz önünde bulundurmalısınız.

Örnek;

Sürdürmeyi planlayacağınız kısa-orta ve uzun vadeli hedefleri listelemiştir.

Başarılı insanların özeliklerinin yazıldığı yansı ve zaman kaybına yol açan sebeplerin yazıldığı yansı ile tartışılma sağlandı. Bu tartışmanın sonunda, söylediğimiz gibi değerler ve inançlarımız günlük hayatımızı etkisi altına almaktadır. Budenli önemli bir konuda üzerimize düşen görev ise, değerlerimizi en iyi şekilde tespit edebilmek. Yaptığımız egzersiz de ve paylaştığınız üzere sizlere yakın olan, başarılı insanların çağrışım yapabilme ihtimali ele aldık.

Zamanı verimli kullanmayı engelleyen sebepler konusunda tartışılması ve teknolojinin hayatımızdaki yerinin ne denli alıkoyduğu hakkında bilgi alış verişi yapıldı.

“Hayatımın Filmi” İlk aşamada, danışandan bir prodüktör tarafından şimdiye kadar yaşamış olduğu hayatının filminin çekilmesi söz konusu olsaydı filmin bütçesi nasıl olurdu, türü ne olurdu, aileden kişiler danışanın rolünü oynaması için hangi aktör/aktristi seçerdi gibi sorulara cevap vermesi ve bir film senaryosu oluşturması istenir. İkinci aşamada, ilk filmin çok beğenildiği ve bu filmin devamının çekileceği söylenir. Danışanın bundan sonraki hayatının nasıl olacağına ilişkin bir senaryo oluşturması istenir. Son aşamada, ise danışandan ölmeyi isteyebileceği yaşa giderek o anda neleri yapmış olmak istediğini hayal etmesi ve rahat bir şekilde ölüm döşeğinde yatabilmek için nasıl bir hayata sahip olması gerektiğini yazması istenir. Daha sonra bu konular üzerine tartışılır. Bay S, hayatının filmi olarak 25 bin bütçesi ile Suskun Adam isminde bir film senaryosu yazdığını ve 75 yaşında öldüğünü hayal ettiğini ve babası ile rol aldığını ve ünlü bir aktörü canlandırdığını hayal ettiğini söyledi.

Haftalık oturum değerlendirme soru listesi dağıtıldı ve oturum sonlandırıldı.

Ek Ö BAŞARILI İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ

- ZAMANI VERİMLİ KULLANIR.
- PLANLIDIR.
- ÇALIŞKANDIR.
- TASARRUF EDER.
- BİLGİLİDİR.
- ATAKTIR.
- RİSK ALIR.
- GELECEĞİ TAHMİN EDER.
- DÜRÜSTTÜR.
- ADİLDİR.
- AMAÇLARI VARDIR.
- FIRSATLARI DEĞERLENDİRİR.
- HIRSLIDIR.
- BAŞARI ARZUSU YÜKSEKTİR.
- REKABETTEN HOŞLANIR.
- DOĞRU KARAR VERİR.
- BAŞKALARI İLE İLETİŞİMİ İYİDİR.

Ek Zaman Kaybının Sebepleri

- Plansız çalışma
- Öncelikleri sıraya koymama
- Not almama
- Tv
- Zamansız ziyaretçiler
- Eksik yapılan işler
- Telefonlar
- Hatalı dosyalama
- Sohbet
- Trafik sıkışıklığı
- Çok uyuma
- Erteleme
- Yapılacakları unutmak

*Bu oyunun hazırlanmasında (Kulaksızoğlu, Kişisel Gelişim Uygulamaları, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004) isimli eserinden alınmıştır.

EK P GERÇEK UZUN VADELİ HEDEFLER(şu andan itibaren 1 yıldan fazla olmak kaydıyla)

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

GERÇEK ORTA VADELİ HEDEFLER(şu andan itibaren 1 aydan fazla olmak kaydıyla)

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

GERÇEK KISA VADELİ HEDEFLER(şu andan itibaren 1 aydan az olmak kaydıyla)

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

Oturum 6:

Anlam Yönelimi ve Kendini keşfetme ve Öz-yansıtma

Süre 90 dakika

Amaç

Logoterapötik karşılaşım, grup üyelerinin hayat ile diyaloga girmeye yeteneğini kolaylaştırır. Bu, sezgisel, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi uyaran bir diyalogdur. Kendini tanıma, net algı ve tepki yeteneği açısından kişiyi eğitmek, bilinçli farkındalığa bir anlam kazandırır.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a) Anlam ve amacı açıklayabilme.
b) Logo İpuçlarını açıklayabilme.
c) Kendini tanıma, algı ve yeteneğini kendilerini eğitebilmede ki tutum ve sonuçların farkını söyleyebilme.
d) Bilinçli farkındalığa örnek verebilme.

Kullanılan Araçlar: Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Eğitsel Oyun: "Dağ tepesi egzersizi": Bireysel ve grup uygulamalarında kullanılabilir. Katılımcılara yaşamlarına bir dağ tepesinden bakmaları fırsatı verilir. Baktıkları yerden ne gördükleri, zirvede kimlerin (ebeveyn, öğretmen, arkadaş vs.) yer aldığı, yaşamını etkileyen kişilerin kimler olduğu (yazar, bir lider ya da kişisel yaşamından herhangi biri), sevdiği ve kendisini sevdiğini hissettiği kişileri bir sıralama şeklinde dağa yerleştirir. Dağın zirvesinde yer alan kişilerin ortak noktaları, bu kişilerle sahip oldukları ortak değerler ya da danışanın kimin dağ tepesinde yer alacağı ve bu etkinlikte onu en çok şaşırtanın ne olduğu tartışılır (Walter, 2005).

Ev Ödevi: Kendine Mektup yaz. Kendine mektup yaz çalışması ile üyeler yaşamları ile ilgili kendilerine tavsiyelerde bulunur. Yaşam amacına yönelme ve gerçekleştirme konusunda güdülenmeleri sağlanır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması
2. Grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması
3. Oturum gündeminin paylaşılması
4. "Dağ tepesi egzersizi" eğitsel oyunun yönergesinin okunması
5. Kişinin hayatında anlamın farkında olma sürecindeki, anlamı ve amacın fark edilmesini sağlamak ve bu keşif süreci yoluyla tartışılması.
6. Ev ödevinin gözden geçirilmesi
7. Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi dağıtılır.
8. Değerlendirme.

6.Oturum Uygulama Süreci

Altıncı oturum, grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması, bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması ile başladı. Kısaca süreç özetlendi. İlk değeri istediğin gibi tecrübe edecek olsaydın ilk hedefine ulaşırmıydın. Daha doğrusu, değeri arzu ettiğin şekilde hissetmek için hedefi tamamlamadan yeterli olup olmadığını gördünüz.

Cevaplarınız kendi hislerinize bağlı olarak değişmektedir, başkasının hissettiklerine değil. Şimdi kendiniz için cevap verin. Başkası ne der, toplum genel olarak ne demiş diye düşünmeden kendiniz için cevap verin. Sadece nasıl hissettiğinizle ilgili cevap verin.

Eğer cevabınız:"Hayır, hedefleri tamamlamak değerlerimi gerçekleştirmedi, değerlerim zaten aklımdakilerdi ve gerçekti."ise bir şey yapmayın. Nadiren cevap sadece hayırsa telaş etmeyin. Birçok en iyi hedefimiz değerimizi tamamen dolduruyorsa onu tecrübe etmiş oldunuz. Bayan S,hedeflerinin ve değerlerin bu kadar önemli olacağını hesaba katmayacağını belirtmişti. Seçmiş olduğu mesleğin bile ailesinde hastalıktan kurtulamayan annesi için seçtiğini belirtti."Evet, hedefleri tamamlamak değerlerimi gerçekleştirdi, değerlerim şimdi aklımda gerçek oldu".

Kişisel olarak zevk alacağınız bir hayat yaşamanızı sağlamak ve bunu sizin için anlamlı değerlerinizi gerçek kılarak olabildiğince doğru ve hızlı sağlamaktır. Tabii ki her gün tüm önemli değerlerinizi gerçekleştiremezsiniz. Ama birçoğunu sık süreler içinde, kısmen veya dolaylı olarak gerçekleştirebilirsiniz. Bu nedenle sizin artık değerleri keşfetmeniz ve bu değerleri gerçekleştirmek hedefler koymanız önemlidir.

Daha sonraki aşamada ise "Dağ tepesi egzersizi": grup uygulaması esnasında uygulandı. Katılımcılara yaşamlarına bir dağ tepesinden bakmaları fırsatı verildi. Baktıkları yerden ne gördükleri, zirvede kimlerin (ebeveyn, öğretmen, arkadaş vs.) yer aldığı, yaşamını etkileyen kişilerin kimler olduğu (yazar, bir lider ya da kişisel yaşamından herhangi biri), sevdiği ve kendisini sevdiğini hissettiği kişileri bir sıralama şeklinde dağa yerleştirir. Dağın zirvesinde yer alan kişilerin ortak noktaları, bu kişilerle sahip oldukları ortak değerler ya da danışanın kimin dağ tepesinde yer alacağı ve bu etkinlikte onu en çok şaşırtanın ne olduğu tartışıldı.

Kendine Mektup yaz ev ödevi verildi ve ödev hakkında Kendine mektup yaz çalışması ile üyeler yaşamları ile ilgili kendilerine tavsiyelerde bulunmalarını istendi. Yaşam amacına yönelme ve gerçekleştirme konusunda güdülenmeleri sağlanması amaçlandı. Haftalık oturum değerlendirme soru listesi dağıtıldı ve oturum sonlandırıldı.

Oturum 7:

Beyin Fırtınası

Süre 90 dakika

Amaç

Bu oturumun amacı, hayat amaçlarına daha eleştirel bir bakış açısı ile yaklaşmak, kişisel olarak zevk alınarak anlamlı değerleri gerçek kılarak doğru ve hızlı sağlanmasını sağlamak için hedefler koymaktır.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a) Anlamlı değerlerini gerçek kılarak olabildiğince doğru ve hızlı kararlar sağlayabilecek seçimlerin farkına varabilme.

b) Hedefler üzerinde çalışmak ve değerler ile uyumlu olarak belirlemede takınılan tutum ve sonuçlarının farkına varabilme.

c) Anlam ve amaç bulmalarını yaşantısına uygulamak için beyin fırtınası yapabilme.

Kullanılan Araçlar:

Beyin Fırtınası,

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Eğitsel Oyun: Rengini Seç Üyelerin nasıl bir ruh hali içinde olduğunu anlamak için üyelerin kendileri için bir renk seçmesi ve neden bu rengi seçtiklerini açıklamaları istenir. Daha sonra paylaşımda bulunulur. (Duygu durumunu anlama)

Süreç

1. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması
2. Grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması
3. Ev ödevinin gözden geçirilmesi.(Kendine Mektup yaz)
4. Oturum gündeminin paylaşılması
5. Rengini Seç; eğitsel oyun yönergesinin okunması.
6. Kişinin hayatında anlamın farkında olma sürecindeki, anlamı ve amacın fark edilmesini sağlamak ve bu keşif süreci yoluyla tartışılması.
7. Haftalık Oturum Değerlendirme formu dağıtılır.
8. Değerlendirme.

7.Oturum Uygulama Süreci

Yedinci oturum, grup üyelerinin nasıl hissettiklerinin sorulması, bir önceki oturumun özetlenmesi ve geri bildirim alınması ile başladı. Kısaca süreç özetlendi.

Verilen ev ödevi Kendine mektup yaz çalışması ile üyeler yaşamları ile ilgili kendilerine tavsiyelerde bulunmalarını istenmişti. Yaşam amacına yönelme ve gerçekleştirme konusunda güdülenmeleri sağlanması amaçlanan etkinlikte her bir üye yazdıkları mektubu okudu. Önemli olan grup üyelerinin farkındalıklarının gelişmesi olduğu belirtildi. Üyeler yaşantılarını ifade ettikten ve ödevlerin

değerlendirilmesinden sonra, lider üyelerin ifade ettikleri ile ilgili ortaya çıkan durum hakkında bugünkü oturumun konusuyla bağlantı oluşturarak toparlayıcı bir özet sunuldu. Oturumun gündemi hakkında kısa bir açıklama yapıldı:

Eğer çalışmayı buraya kadar tamamladıysanız Akla Gelen Tüm Hedefleri belirlediniz ve bunların içinden seçimler yaptınız. Şimdi sıra bir sonraki adıma geçildi. Artık her değer için 3 gerçekçi ve üzerinde çalışmak istediğiniz hedef belirleyin. Zaman diliminin hedefler için yeterli olduğuna emin olun(Kısa-uzun-orta vade).

Beyin fırtınası sayfasında ki Seçilmiş Hedefler kısmı her bir değer için 3 yeni hedefi gösteriyor, ilk seçilmiş hedefi artık değerleriniz ile birlikte yazın.

Aslında sadece değeri gerçekleştirmek için bir yeni hedefe ihtiyacınız var ve bir hedef belkide birçok değer için yeterli olacaktır. O sebeple sizden 3 hedef yazmanızı istedim. Çünkü belkide birkaç hedefe daha ihtiyacınız olabilecek. İlk seçiminizi başlangıçta düşündüğünüz kadar iyi bulmayabilirsiniz. Eğe bu olursa ilk kareye dönmenize gerek yok. Sadece beyin fırtınası sayfasına geri dönün ve yazdığınız diğer 2 alternatif hedefi olasılıklarınıza alın.

Bay O,beyin fırtınasında değerleri olarak; heyecan, arkadaşlık, hoşgörü, sevgi, saygı, duygusallık olarak söylerken, aklına gelen tüm hedeflerinde takdir almanın, hemşire olmanın, kaliteli hedeflerinde ise okulu tamamen bitirmenin ve para kazanmanın öneminden bahsetti.

Bayan D,değerleri hakkında sevgi, huzur, aile, eğlence, samimiyet, barış, dostluk, cömertlik, mutluluk, sağlık, iletişim, güven ve ilgiden bahsederken aklına gelen tüm hedeflerinde ise İstanbul dışında olmayı ve iyi bir üniversiteden mezun olmayı seçilmiş hedeflerinde ise, umreye gitmeyi istediğini belirtti

Grup üyelerine yaşamlarında hangi durumlarda anlam buldukları soruldu. Her bir grup üyesi kendi yaşantılarından yola çıkarak oluşturdukları hikâyeleri grupla paylaşırken anlam bulma yolunda neler yaptıklarını da açıklayarak olumsuz bir anın nasıl olumlu sonuçlar doğuran bir yaşantıya dönüştürüldüğünü grupla paylaştı. Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı soruldu. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verildi ve üyelerin ifade ettikleri ile ilgili ortaya çıkan durum hakkında bugünkü oturumun konusuyla bağlantı oluşturarak toparlayıcı bir özet sunuldu. Üyelere gelecek oturumun son oturum olduğu, ne yapılacağı konusunda bilgi verildi ve Grup üyelerinin paylaşmak istediği farklı

noktaların olmaması üzerine oturum değerlendirme formları doldurularak oturum sonlandırıldı.

EK R Beyin Fırtınası Sayfası

Değerler
Akla Gelen Tüm Hedefler
Kaliteli Hedefler
Seçilmiş Hedefler

Oturum 8:

Sonlandırma

Süre 90 dakika

Amaç

Logoterapi yönelimli gruba grup sürecini genel olarak değerlendirmelerini, bu süreçte kazanılanların gelecekte anlamlı ve amaca yönelik artırabilmeleri için amaç edinimleri sağlamak hedeflenmektedir.

Hedef Davranışlar

Bu oturumun sonunda katılımcılar aşağıdakileri yapabileceklerdir:

a) Oturumlar sürecinde kazandıkları tutumları değerlendirir.
b) Sürecin kendilerine ve diğer üyelere katkılarını değerlendirir.
c) Süreçte öğrenilen ve kazanılanların geliştirilmesi ve hayat amacı haline gelmesi için yapılacakları planlar.
d) Olumlu bir tutumla oturumlardan ayrılır.

Eğitsel Araç: Kalem, A4 kâğıt

Kullanılan Araçlar:

Oturumların Değerlendirilmesi,

Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi,

Hayat Amacı Ölçeği

Eğitsel Oyun: "Sevgi Bombardımanı" etkinliği düşünce ve duyguların paylaşılması

Süreç

1. Bir önceki oturumun özetlenmesi
2. Ev ödevinin tartışılması
3. Grup üyelerinin sürecin başındaki hallerine kıyasla nelerin değiştiğini konuşması
4. Değişimin sürekliliğini sağlamak için neler yapılabileceğinin tartışılması.

5. Sürecin diğer üyelere olan katkılarına ilişkin farkındalıkların paylaşılması.
6. Grup üyelerine hangi bilgileri öğrendiklerini ve hangi bilgilerden yararlandıklarının sorulması.
7. Sevgi bombardımanı etkinliğiyle olumlu duygular geliştirme
8. Grup liderinin oturumu sonlandırma konuşması yapması.
9. Sontest uygulaması ve oturum değerlendirme formlarının doldurulması.
10. Gizlilik kuralının tekrar hatırlatılması dilek ve temenniler.
11. "Haftalık Oturum Değerlendirme" Soru Listesi dağıtılır.
12. "Oturumların Değerlendirme Soru Listesi" verilir.
13. Öğrenciler için getirilen yiyeceklerin ikramı ve vedalaşma süreci.

8.Oturum Uygulama Süreci

Grup üyeleriyle kısa bir sohbet edildi ve yedinci oturumda verilen bilgilerin ve paylaşımların özeti yapıldı. Bir önceki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra oturuma başlandı. Sekizinci oturumun kapanış oturumu olacağı dile getirildi. Grup üyelerinden kendi kazanımları ve diğer üyelerin kazanımlarına ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istendi. Bu süreç tamamlandıktan sonra, Grup üyelerinden kendi kazanımları ve diğer üyelerin kazanımlarına ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istendi. Önceki oturumla ilgili olarak hafta içinde yaşadığınız bir şeyler olup olmadığı soruldu?

Önceki oturumla ilgili fark ettiğiniz, gözlediğiniz ve dikkatinizi çeken şeylerin olup olmadığı var mı diye soruldu? Yaşantılarını paylaşmak isteyen üyelere söz hakkı verildi.

Bu açıklamadan sonra grup üyelerine şu sorular soruldu:

Birlikte geçirdiğimiz sekiz oturumu düşündüğünüzde yaşadıklarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Hayat amacı ne demektir?

Yaşamınızda hayat amaçlarınızı nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

Hayat amacı grup uygulamasının bitmesiyle ilgili duygularınız nelerdir?

Üyeler düşünce ve duygularını paylaştıktan sonra "sevgi bombardımanı" etkinliğinin yapılacağı belirtilir ve grup lideri açıklama yapar. Olumsuz hiçbir düşüncede bulunmamaları gerektiği hakkında bilgilendirirdir. Her bir üye ortaya geldiğinde ben

de dâhil tüm üyeler ortaya gelen üyeye beğendiğimiz yönlerini söyleyeceğiz.” Her bir üye için bu işlem yapıldıktan sonra paylaşıma geçildi.

Arkadaşlarınıza geribildirim verirken neler hissettiniz? Arkadaşlarınız size geribildirim verirken neler hissettiniz?

Son olarak grubu sonlandırmadan önce grup üyelerine şu soru soruldu:

Bana ve gruba söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?

Grup üyeleri genel olarak her bir üyenin benzer derece süreçten yararlandığını grup içerisinde en çok Bay S. ve Bayan D.’nin süreçten en çok yararlanan bireyler olduğu görüşünde birleşti. Bay S’nin kekelemelikle ilgili sıkıntısının azaldığının, toplum içerisinde sıkıntı yaşamadığının, sosyal etkinliklerde yer aldığının, tiyatro kulübünde başarılar sağlandığı gözle görülür niteliktedir.

Üyeler, böyle bir deneyimi yaşattığım için, zaman ayırdığım için teşekkürlerini dile getirdi Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı soruldu. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verildi Daha sonra Üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Ek S: Genel Oturumların Değerlendirilmesi

Aşağıdaki soruları cevaplandırmak için hislerinizi en iyi temsil eden yüz ifadesini daire içerisine alın.

1. Grup lideri, beni destekledi ve kendimi gruba ait hissettim.



2. Grup lideri, beni hedeflere ilerleyebilmem için destekledi.



3. Grup lideri, benim gruba katılmamı sağlayarak gerekli desteği sundu ve benim hedeflerime doğru çalışmam için teşvik etti.



4. Grup lideri, grup üyeleri tarafından olası olayların yaşanmışını engellemek için müdahale etti ve ilgilendi.



5. Grup lideri, benim anlayabileceğim bir şekilde fikirler sundu ve çalışmaları anlattı.



6. Hayat amacı ne demektir?

7. Eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?

EK 4.

ÖĞRENCİLERİN GRUP UYGULAMALARINDA YANITLADIKLARI FORMLARDAN ÖRNEKLER

Ek: Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Oturum #: 1

Eğitimci: Ayşegül Yetkin

Aşağıdaki sorulara cevap olarak en iyi nasıl hissettiğinizi temsil eden yüz ifadesini işaretleyin:

1. Gruptan aldığım bilgiyi ve seçilen faaliyetleri nasıl yapmam gerektiğini anladım.



2. Grup üyelerine bağlı olduğumu, onları dinlediğimi, duygu ve düşüncelerimi ifade edebildiğimi hissettim.



3. Bugün yaptığımız faaliyetler çekici, faydalı ve beni hayat amaçlarıma daha da yakınlaştırdığını hissetmemi sağladı.



4. Bu oturumdan öğrendiğiniz bir bilgiyi, öğrendiğiniz beceri ve bir düşünceyi bir cümle ile ifade ediniz

Kendime özgüvenim daha fazla arttı ve kendimi daha iyi ifade edebiliyorum.

Grup deneyiminin hoşunuza giden yönleri:

Kendimi daha rahat hissediyorum, arkadaşlarımla daha iyi iletişime geçebiliyorum.

İsteğe bağlı Yanıt: Bugün ki oturumda seni endişelendiren ya da bir sorunla karşılaştın mı ?

:

6

Ek: BİREYSEL AMAÇLAR

Adım Soyadım:

Tarih:

Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz için düzenlenmiştir. Kendi bireyselliğinize uygun amaçlar belirlemeniz ve ulaşmak istediğiniz hedefiniz için önemlidir. Bu program sonunda başarmak istediklerinizi yazınız. Bu grupta geçireceğim oturumlar sonunda kendimle ilgili olarak hayat amaçlarınız ile ilgili nelerin değişmiş olmasını istiyorum?

Örneğin, Geleceğimle ilgili ne yapacağım konusunu belirlemek,

Bir problem durumunda kendimi kapana kısılmış gibi hissetmemek,

Karamsarlığımdan kurtulmak şeklinde ifade edebilirsiniz.

Ulaşmak İstediğim Amaçlarım:

1. Meslek sahibi olmak.
2. Üniversite kazanmak (4 yıllık).
3. Sinirlerime hakim olabilmek.
4. İnsanlara daha çabuk güvenebilmek.
5. Sevdiğim insanla beraber olmak.

- Sevdiğim insanla aynı evde yaşamak.
- Sevdiğim, sevgilim olan insanla beraber okumak, aynı ÜNİ'de.
- Ailemi yardımcı olmak.
- Kendim kazanıp, paylaşmak.
- Ayaklarımın üstünde durabilmek.
- Özgür olmak (Evanki olduğumdan daha fazla)

4

EK BEN-SEN OL

Kişisel Bilgiler	İlgi Alanlarım
[redacted] 72 kilo 1.72 boy	Kitlar, yemek yemek yatmak, oyun oynamak
Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar	**Hedefim**
Teşekkür almak Diyarbakır'a gitmek	Üniversitede sevgilimle aynı evde yaşamak Boyburt'ta okumak Karadeniz'de yaşamak. Zengin kız bulup Parasını yemek

10

Ek Benim Belli Değerlerim

BENİM BELİ DEĞERLERİM:

Özgür olmak → özgürlük

18 yaşına gelip bağımsız yaşamak → meydan okuma

Mesleğimi elime almak

Ek Değer Farkındalığı

OLASI NEDEN	DEĞERLER
Avukat	Adalet, Ciddiyet
Hemşire	Sağlık, başarı
Polis	Kuvvet, güç, Risk Heyecan

Ek YAPAMAYACAĞIM ŞEY

Yapamayacağınızı düşündüğünüz bir şeyi yazınız.	Okulu Tekle bitirmek
Bu beceri daha küçük becerilere ayrılabilir mi? Kaç beceriye ayrılabilir?	Zeki olmak ve olmamak
Siz bu becerilerin ne kadarını yapabilirsiniz?	Zeki olmamayı yapabiliriM
Diğerlerini yapmak için eksikliğiniz Ne?	Çok zeki ve çalışkan değilim o yüzden
Bilgi ile mi ilgili?	Evet bilgi ile ilgili
Para ile mi ilgili	Hayır
Zeka veya yetenekle mi ilgili?	Zeka ve yetenekle ilgili
Çalışmakla mı ilgili?	Çalışmakla ilgili
Fiziksel güçle mi ilgili?	Hayır
Sağlık, beden yapısı ile mi ilgili?	Hayır
Yaşla mı ilgili?	Hayır
Kendine güvenle mi ilgili?	Hayır
Bu eksik(ler)iniz giderilebilir mi?	Evet çalışırsak giderilebilir
Yapanların sizden farkı ne?	Yapanlar daha çok çalışkan ve zeki
Bu becerilere sahip ama sizin gibi olan birini tanıyor musunuz?	Çağla ve Başak bizim gibiler ama zekiler
Yapamayacağınızı düşündüğünüz şey hakkındaki düşüncelerinizi tekrar gözden geçiriniz. Şimdi ne kadarını yapabilirsiniz.	Gayret etsem yapabileceğ-ime inanmakla kalırım

Kulaksızoğlu, Adnan. (2014). Kişisel Gelişim Uygulamaları Nobel Kitapevi, İstanbul

Ek BEŞ YILLIK HEDEFLER

Önümüzdeki beş yıl içinde gerçekleştirmek istediğin hedefler hakkında iki dakika düşünün. Önümüzdeki beş yıl içinde halletmek istiyorum dediğiniz altı şeyi listeleyin .

1- Meslek sahibi halletmek
2- Evlenmeyi
3- İstediğim yerleri gezmeyi
4- Ailemden ayrılmak
5- İyi bir Hastanede çalışmak
6- Üniversiteyi yurt dışında okumak

Ek BİR YILLIK HEDEFLER

Gelecek yıl başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.12 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1- Seneye bu seneden daha çok çalışmak
2- Bu okuldan gitmek
3- Staj yerimin iyi çıkması
4- Başka yerde okumak
5- Tokdir almak
6-

Ek ALTI AYLIK HEDEFLER

Gelecek 6 ayda başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.6 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1- Takdir almak
2- Çok uyumak
3- Manita yapmak
4- Hayatta kalmak
5- Tatilimin eğlenceli olması
6-

Ek 1 AYLIK HEDEFLER

Gelecek 1 ayda başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.1 ay içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın

1- Arkadaşlarımla daha iyi geçinmek
2- Çok uyumak
3- Sınavlarda başarılı olmak
4- Telefon almak
5-
6-

Ek HAFTALIK HEDEFLER

Gelecek hafta başarmak istediğin hedefler hakkında 2 dakika düşünün.7gün içinde başarmak istediğin ilk 6 tanesini listeye yazın.

1- Daha çok maçta oynamak
2- Çok uyumak.
3- Derslerde canımın sıkılmamasını sağlamak
4- Yüzmeye yazılmak.
5- Daha az konuşmak
6- Toplum içinde daha aktilgan olmak

Afrika Kalkanı Soruları:

a. Şu ana kadar yaşamınızın en belirgin olayı - Babaannemin ben onu pamadan ölmesi
- Karakollik olduğum zaman büyük kurların beni dövmesi sokta girmiştim. Apamı burnumu kırdılar.

b. Geçmişteki en büyük başarınız

2 dönem Takdir almak
Onur belgesi almak
Annemle Babamı bir araya getirmek.

c. Geçen ay sizi en mutlu eden an

Madalya almam.
15 tatilin gelmesi
~~Uyumak~~ Sabah Uyanmamak

d. İyi yaptığınız bir şey

Resim Çizmek, İkna etmek
Sınava son 1 gün kala çalışıp yüksek almak.

e. Çabaladığınız bir şey

Takdir almak
Annemin ve Babamın güvenini sağlamak.
Arkadaşlarımla daha iyi arkadaşlıklar kurmaya.

f. Bu hafta iyi yaptığınız bir şey

- Kendime hakim olmam.
- Laf atanlara cevap vermemem.
- Yaşlı adamda peçete almam. 5 tane. Yemek param kalmadı.

g. Bugün ölecek olsanız, size söylenebilecek 3 kelime nedir?

Tanıdıklar = - Allah Rahmet Eylesin. - Bari hellallik alayduk.
- ~~Keşke ölmeseydi, kime bulaşıcan şimdi~~ - Çok genç gitti be
Arkadaşlar = - Ohaa Ölmüşmü.
- Bizde birgün öleceğiz
- Mekanı Cennet Olsun
- Oh be Kurtulduk
- Tüh ya yazık olmuş

1 YILLIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 Yılın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki yılın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1- Ibadet farz olan şeyleri yerine getiririm
2- Hacca giderim
3- Ailemle [redacted] fazla vakit geçiririm. Kendimi onlardan soğutarım ölünce
4- Hayatın tadını çıkarmaya bakarım
5- Özgür olurum
6- Herşeyi olduğuna bırakırım

Ya 6 ayınız kaldıysa?

6 AYLIK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

6 ayın sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki ayın hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1- İbadetimde farz olan şeyleri yerine getiririm
2- Hayatın tadını çıkarmaya bakarım
3- Ailemi kendimden soğutarım
4- Çalışmam, okumam
5- Borçlarımı ödürüm
6-

1 GÜNLÜK HEDEFLER(ÖLME DURUMUNDA)

1 günün sonunda öleceğinizi bilerek önünüzdeki günün hedeflerini 2 dakika içinde düşünün ve ilk 6 tanesini aşağı yazın.

1- Herkesten helallik isterdim
2- Pahalı bir kefen alırdım.
3- Manzaralı bir mezar alırdım
4- Kıyafetlerim vb. himsesiz çocuklara bağışlardım.
5- Organlarımın da ihtiyacı olanlara verilmesini isterdim.
6- Uyurum.

Afrika Kalkanı Soruları:

a. Şu ana kadar yaşamınızın en belirgin olayı

~~Evlen~~ Kekelemem

b. Geçmişteki en büyük başarınız

Hep teşekkür almam

c. Geçen ay sizi en mutlu eden an

Düz geçmeyip yine teşekkür almak

d. İyi yaptığınız bir şey

Uyumak

e. Çabaladığınız bir şey

Takdir almak

f. Bu hafta iyi yaptığınız bir şey

Kitap okumak

g. Bugün ölecek olsanız, size söylenebilecek 3 kelime nedir?

Allah Mekanını Cennet ~~E~~eylesin
İyi ~~bir ~~ bir insandı.
Allah Rahmet Eyleylesin

BAŞARILI İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ

- ZAMANI VERİMLİ KULLANIR. Bende yok.
- PLANLIDIR. Yok
- ÇALIŞKANDIR. Var.
- TASARRUF EDER. Var
- BİLGİLİDİR.
- ATAKTIR. Var
- RİSK ALIR. Var
- GELECEĞİ TAHMİN EDER. Var
- DÜRÜSTTÜR. Var
- ADİLDİR. Var
- AMAÇLARI VARDIR. Var
- FIRSTALARI DEĞERLENDİRİR. Var
- HIRSLIDIR. Var
- BAŞARI ARZUSU YÜKSEKTİR. Vars
- REKABETTEN HOŞLANIR. Var
- DOĞRU KARAR VERİR. Var
- BAŞKALARI İLE İLETİŞİMİ İYİDİR. Var

HAYATIMIN FİLMİ

1) Filmin Bütçesi
2) Filmin Türü
3) Ailede kimlerin rol almasını isterdiniz.
4) Film senaryosu

- 250.000 TL.
- Belgesel
- Babamın rol almasını ve anneannemin rol almasını isterdim.
- Geçmiş yıllarda babamların ve anneannemlerin köyde yaşadıklarını (Bende içinde olarak) ve benim zamanıma kadar geçen teknolojik gelişmeler.


HAYATIMIN FİLMİ

Sevgili ...;

Nasılsın iyimisin, umarım iyi gidiyordur hayatın

Hayatındaki bazı şeylerden sıkıldığını farkındayım, canını sıkan insanlarla dolu çevren. Senin iyiliğini, kötülüğünü isteyenler var bunları sende farkındasın ve senden kötülüğünü isteyen insanlardan uzaklaşıyorsun çok iyi yapıyorsun. Kendine güvenmelisin, çok çabuk sinirlenyosun, başarılı kızsın hayallerini gerçekleştirebilirsin ama bazen kendinde güvenin azalıyor ve içine kapanık oluyorsun. içine kapanma kimse için değişme sen nasılsan öyle ol. Seni seven böyle sevsin, böyle begensin. Bazen çok daralıyosun ağlıyosun bunlar ya arkadaşların yada ailenle sorunların oluyo anlatamadığın şeyler oluyo ve içine atıyosun bu seni daha kötü yapıyor. İçine atma en güvendiğin biriyle paylaşırsın daha iyi olur diyolar ama sen kendi problemini kendin çözmeye çabalıyosun bazen sıkılıyorsun daralıyosun ama başarıyosun sen güçlü bir kızsın. Bazen kendinden bile sıkıldığın oluyor ama güçlü olduğun için herşeyin üstünden geliyorsun. Bazen ailevi konularda zorlanıyosun ~~ama~~ kimseye anlatamıyorsun ama zamanla olsada geçiyor sıkıntın sana tek bir şey diyorum;

"Kimse için kendini üzme, kimse için değişmeye çalışma ve herşeyi içine atma tek başına çabalama büyüklerinden yardım alarak adımla sen güçlü kızsın herşeyin üstesinden gelirsin":

Beyin Fırtınası Sayfası

Değerler

Gurur, Tutumluluk, Güven, Hoşgörü, Güvenirlik, Saygı, Nezaket, Aşk, Eğitim, coşku, arkadaşlık, Özgüven, Başarı, Sevgi, Huzur, Aile, Sabır, Mutluluk, Nese

Akla Gelen Tüm Hedefler

Üni. okuyup güzel ve iyi bir hastanede çalışmak
Evlenmek
Güvenceğimiz insanlarla beraberlik

Kaliteli Hedefler

Üniversite okumak
Meslek sahibi olmak

Seçilmiş Hedefler

Üni. okuyup güzel ve iyi bir hastanede çalışmak

Ek: Haftalık Oturum Değerlendirme Soru Listesi

Oturum #:_____7_

Eğitimci: ~~Aşegül~~ Yetkin

Aşağıdaki sorulara cevap olarak en iyi nasıl hissettiğinizi temsil eden yüz ifadesini işaretleyin:

1. Gruptan aldığım bilgiyi ve seçilen faaliyetleri nasıl yapmam gerektiğini anladım.



2. Grup üyelerine bağlı olduğumu, onları dinlediğimi, duygu ve düşüncelerimi ifade edebildiğimi hissettim.



3. Bugün yaptığımız faaliyetler çekici, faydalı ve beni hayat amaçlarıma daha da yakınlaştırdığını hissetmemi sağladı.



4. Bu oturumdan öğrendiğiniz bir bilgiyi, öğrendiğiniz beceri ve bir düşünceyi bir cümle ile ifade ediniz

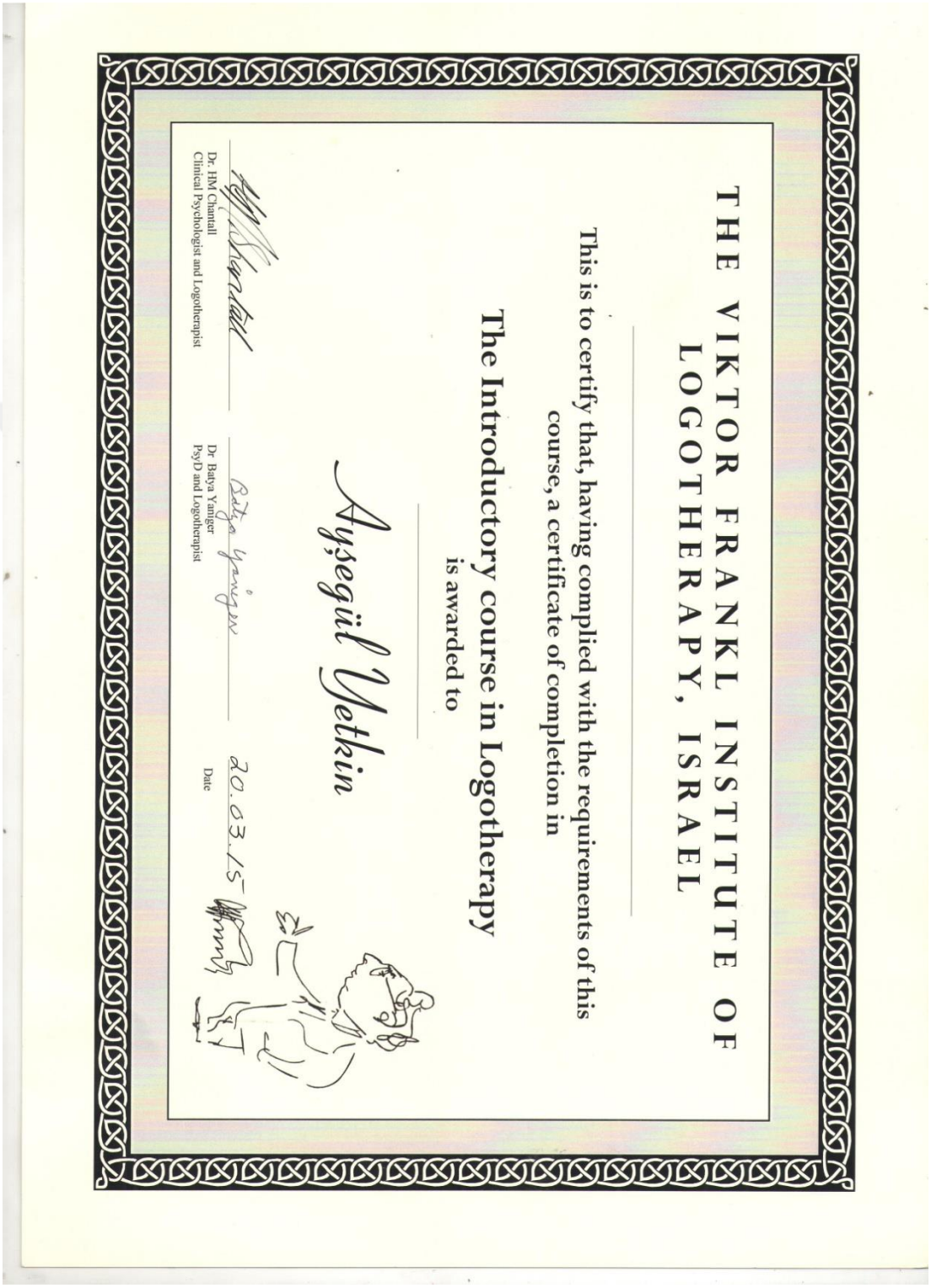
Git gide hedeflerim büyüyor hayallerimde daha eminim

Grup deneyiminin hoşunuza giden yönleri:

İsteğe bağlı Yanıt: Bugün ki oturumda seni endişelendiren ya da bir sorunla karşılaştın mı ?

:

Ek 5 Logoterapi Eğitimi Sertifikaları



THE VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY, ISRAEL

This is to certify that, having complied with the requirements of this course, a certificate of completion in

The Introductory course in Logotherapy

is awarded to

Ayşegül Yetkin

Dr. HM Chantall
Clinical Psychologist and Logotherapist

Dr Batya Yaniger
PsyD and Logotherapist

20.03.15
Date

VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

Having met the requirements set forth by the Institute's Committee on Education and Credentialing, the International Board of Directors of the Viktor Frankl Institute of Logotherapy bestows upon

AYŞEGÜL YETKIN

the credential of

ACADEMIC ASSOCIATE IN VIKTOR FRANKL'S LOGOTHERAPY

2015

Robert C. Barnes, Ph.D.

Robert C. Barnes, PhD
President and Diplomate
International Board of Directors
Viktor Frankl Institute of Logotherapy

Ek 6. İZİNLER

Gönderen: Robert Hutzell <hutzells@iowatelecom.net>
Gönderildi: 5 Temmuz 2015 Pazar 21:13
Kime: aysegul yetkin
Konu: Re: about hutzell_workbook_2009.pdf

Dear Aysegul Yetkin,

Yes. You have my permission to use the LPQ and the MPGs. You, of course, are responsible for how you use them. Please keep a copy of this email in your files to demonstrate that you have received permission.

Respectfully,

-Bob
R. R. Hutzell, Ph.D.
Clinical Psychologist

Güngören Özel Aksu Fen Mektepleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Genç Osman Mah. Topçu Sok. No: 18 Üçyüzlü Mevkii
Güngören / İSTANBUL
Tel: 0212 568 98 68
/afmkoleji /afmkoleji www.afmkoleji.com

afm Sağlık Koleji

T.C.

GÜNGÖREN KAYMAKAMLIĞI

Güngören Özel Aksu Fen Mektepleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Fatih Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi, Ayşegül Yetkin'in "Ergenlere Hayat Amacı Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanlığın Etkililiği" başlıklı doktora tezine teşkil etmek üzere 2015-2016 eğitim öğretim programının birinci döneminde Güngören Özel Aksu Fen Mektepleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde hafta da 2 ders saati boyunca 8 haftalık sürecek olan grupla psikolojik danışmanlığının yapılması Müdürlüğümce uygun görülmüştür.

Hakan Taşpulat
Okul Müdürü

ÖZGEÇMİŞ

Ayşegül YETKİN, 1985 yılında 5 çocuklu bir ailenin Adıyaman ilinde dünyaya gelmiştir. 2003 yılında Adıyaman Anadolu Lisesinde öğrenimini tamamlamıştır. 2007 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (İngilizce) Lisans programını 3 yılda bitirerek üstün derece öğrenci olarak mezun olmuştur. Yüksek Lisansını 2009 yılında Yakın Doğu Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programında tamamlamıştır. Hacettepe Üniversitesinde özel öğrenci olarak derslerini tamamlayamadan, il değişikliği nedeniyle 2013 yılında Fatih Üniversitesine geçiş yaparak Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programında doktara eğitimine başlaımıştır. 2015 yılında Logoterapi ve varoluşçu eğitim çalışmalarına yönenelerek "Viktor Frankl Institute of Logotherapy" de akademik eğitimini tamamlamıştır.