

Grupla Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Empati ve Duygu Farkındalığı Düzeylerine Etkisi

The Effect of Using Poetry in Psychological Counseling on the Empathy and Emotional Awareness Levels of University Students

Ersun Çıplak

Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye
ersunciplak@gmail.com

Meral Atıcı

Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye
matici@cu.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışmada yalnızca deney grubunun yer aldığı yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubu, Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma Birimi'ne başvuran ve gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmak isteyen 12 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubuna öntest ve sontest olarak "Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği"nin "Empati Alt Ölçeği" ile "Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği" uygulanmıştır. Ayrıca, üyelerden geribildirim almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu" kullanılmıştır. Deney grubuna sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Araştırmanın nicel bulguları, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Ancak "Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu" ile toplanan verilerden elde edilen nitel bulgular, deney grubundaki üyelerin çoğunluğunun grupla psikolojik danışmada şiir kullanımından yararlandıklarını ortaya koymuştur. Araştırmanın nitel bulgularına bağlı olarak, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Kişilerarası ilişki, Empati, Duygu farkındalığı, Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı, Grup şiiri

ABSTRACT

The purpose of this research is to reveal the impact using poetry in psychological counseling on the university students' level of empathy and emotional awareness. In this study, quasi-experimental design was used where only on the experimental group took part in. The experimental group consisted of 12 applicant students who wish to participate in the study on a voluntary basis in Cukurova University Counseling Unit. "Scale of Dimensions of Interpersonal Relationships (SDIR) Empathy Subscale" and "SDIR Emotional Awareness Subscale" as pretest and posttest was applied to the experimental group. In addition, "Psychological Counseling Evaluation Form", developed by researchers in order to get feedback from members is used. The experimental group was made eight sessions of using poetry in psychological counseling. As a result, the quantitative findings showed that using poetry in psychological counseling has no significant effect on the dimensions of empathy and emotional awareness of university

Geliş Tarihi/Received

11 Kasım/November 2014

Kabul Tarihi/Accepted

20 Eylül/September 2016

Elektronik Yayın Tarihi/Online Published

7 Kasım/November 2016

students. However “Psychological Counseling Evaluation Form” which is applied to the data obtained with the results reached in the qualitative findings. The qualitative research findings, has led to the conclusion that using poetry in psychological counseling has a positive effect on the level of empathy and emotional awareness of university students.

Keywords: Interpersonal relationships, Empathy, Emotional awareness, Using poetry in psychological counseling, Collaborative poem

GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır ve bu niteliğini kişilerarası ilişkiler kurabilmesine borçludur. Kişilerarası ilişki, en az iki kişinin birbirlerine yönelik davranışlarda bulunma, davranışlarıyla birbirlerini etkileme ve anlam paylaşma sürecidir (Gürüz ve Eğinli, 2011; Hovardaoğlu, 1995). Saymaz (2003), kişilerarası ilişkinin, genel olarak, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkide deneyimlediği duygu, düşünce ve davranış tarzlarını içerdiğini belirtmektedir. Kişilerarası ilişkinin olumlu bir şekilde kurulabilmesi, empati ve duygu farkındalığı kavramlarıyla yakından ilişkilidir. Bu iki kavramın bireyin kurduğu kişilerarası ilişkilerden doyum sağlaması üzerinde belirleyici bir etkisi vardır (Erden İmamoğlu ve Aydın, 2009).

Empatinin tanımı sıklıkla değişmekte ve bu kavramı sürekli yeniden gözden geçirmek gerekmektedir (Dökmen, 1988). Empati kısaca, bireyin, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onu anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir (Rogers, 1983). Rogers'e (1983) paralel olarak Dökmen (1988), empatiyi, bir kişinin karşısındaki kişinin fenomenolojik dünyasına girerek onun duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması, hissettiklerini hissetmesi ve bunu ona iletmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Empatinin eksik olduğu bir iletişim sürecinde bireylerin birbirlerini anlamaları ve birbirlerine uygun tepkiler vererek ilişkinin kalitesini geliştirebilmeleri pek mümkün değildir. Çünkü bireyin empati kurma becerisi geliştikçe kurduğu kişilerarası ilişkilerin kalitesi de artmaktadır. Aksi durumda, iletişim çatışmaları yaşanmakta ve kişilerarası ilişkiler bozulmaktadır (Dökmen, 1997).

Empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki temel bileşeni vardır. Bilişsel bileşen, kişinin, karşısındaki kişinin ne hissettiğini anlamasına; duygusal bileşen ise, ne hissettiğini hissetmesine yöneliktir (Dökmen, 1988). Empati kurarken, bireyin karşısındaki kişinin ne hissettiğini anlayabilmesi için kendi yaşadığı duygularla ilgili farkındalığının yüksek olması gerekmektedir. Çünkü “empatinin kökeni özbilinçtir; duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz” (Goleman, 1998, s. 126).

Goleman (1998), “*duyguyu*, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi” olarak tanımlamaktadır (s. 359). Duygu, genel olarak, bireyin önemli gördüğü olaylarla ilişkili olarak neler yapabileceğini, koşulların değerlendirilmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak açıklanabilir. Buna bağlı olarak da duyguların, kişinin harekete hazır olmasında, önceliklerini tespit edip planlamalar yapmasında oldukça önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Çeçen, 2006; Damasio, 1999). Ekman, korku, öfke, üzüntü ve zevk duygularının evrensel nitelikte olduğunu ileri sürmektedir (Goleman, 1998). Ekman'ın (Goleman, 1998) bulgularından yola çıkan Goleman (1998), bu duygulara sevgi ve üzüntü başta olmak üzere başka duygu kümelerini de eklemektedir. Çekirdekte yer alan bu duygular farklı duygulara dönüşerek ve birleşerek bireylerin ruh hallerini ve mizaçlarını belirleme gücüne sahiptir (Goleman, 1998).

İnsanlar, kişilerarası ilişkilerde sözler kadar, duygulara bağlı olarak değişen yüz ifadelerine, mimiklere ve davranışlara da odaklanmaktadır (Er, 2006). Ancak, duygu farkındalığı yeterince gelişmemiş olan birinin, kendi duygularını anlamakta, yönetmekte ve ifade etmekte zorluk yaşayacağı; buna bağlı olarak da iletişim kurduğu kişiye, uygun bir mesaj verme ihtimalinin azalacağı düşünülebilir. İletişim sürecinde bireyin, vermek istediği mesajları olumlu bir şekilde ifade ettiği durumda karşısındaki bireyin olumlu duygular yaşadığı ve iletişimin kalitesinin arttığı bilinmektedir (Mckay, Davis ve Fanning, 2012). Ses tonu, jest ve mimikler aracılığıyla iletişim sürecine katılan duygular, bazen sözlü mesajlarla çelişerek iletişim engeline dönüşebilmektedir. Toplumsal bir varlık olan insanın yaşadığı zorlukların kişilerarası yönü göz önünde bulundurulduğunda duygu farkındalığının önemi net bir şekilde kavranabilir (Frank ve Levenson, 2014; Pennebaker, 2009; Sullivan, 1996; Yalom, 2002, 2003).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda empati ve duygu farkındalığı kavramları, daha çok duygusal zeka, kişilerarası ilişki ve iletişim becerileri başlığı altında incelenmektedir. Empati ve duygu farkındalığının kavramsallaştırılması ve ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar bu konudaki deneysel çalışmalara da hız kazandırmaktadır (Arslan, Erbay ve Saygın, 2010; Dilekmen, 1999). Bu deneysel çalışmaların bazılarında şiirin terapötik işlevinden yararlanıldığı görülmektedir (Keser Özcan, Bilgin ve Eracar, 2011).

Yurtdışında 20. yy.'ın başlarından bugüne şiirin terapötik bir araç olarak kullanılmasına yönelik kayda değer bir ilgi ve çaba söz konusudur (Mazza, 2014). Blanton, Grier ve Leedy gibi araştırmacıların katkısıyla şiir, bugün artık psikolojik yardım sürecinde terapötik bir araç olarak kabul edilmektedir (Mazza, 2014; Sargent, 1979). Mazza'ya (2014) göre, psikolojik danışmada şiir, daha çok terapötik ilişkiyi kurmak ve geliştirmek için kullanılmakta ve böylece danışanın kendini (deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini) daha rahat açması ve ifade etmesi sağlanmaktadır. Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik danışmada şiirin farklı sorun alanlarına yönelik olarak etkili bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Aadlandsvik, 2007; Cocking ve Astill, 2004; Conlon, 2012; Deshpande, 2010; Furman, 2012; Gooding, 2008; Olson-Mc Bride ve Page, 2012; Pearson ve Wilson, 2009; Rickett, Greive ve Gordon, 2011; Robbins ve Pehrsson, 2009; Roe ve Garland, 2011; Thomas ve León, 2012).

Psikolojik danışmada danışan şiir okuyarak ve yazarak gerilimini azaltabilir, özgürlük duygusunu deneyimleyebilir ve sorumluluk duygusu hissedebilir (Bolton, Field ve Thompson, 2006; Karkou ve Glasman, 2004; Mazza, 2014; Mc Ardle ve Byrt, 2001). Ayrıca, ifade etmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerini açığa çıkarıp ifade edebilir (Rubin, 2010). Bununla birlikte şiir, her şeyden önce kişinin kendi kendine yardım etmesine de olanak sağlamaktadır (Bolton, 1999). Psikolojik danışmada şiirin üç farklı biçimde kullanıldığı görülmektedir (Mazza, 2014):

Kuralcı (Prescriptive): Psikolojik danışmada şiir kuralcı biçimde kullanılırken antolojide yer alan şiirlerden yararlanılmaktadır. Danışman seçtiği şiiri okuyabilir, dinletebilir ya da şiirleri çoğaltıp danışanlara dağıtarak onların okumalarını sağlayabilir. Ardından danışanların bu şiire yönelik tepkilerini ifade etmelerini isteyebilir.

Yaratıcı (Receptive): Psikolojik danışmada şiir yaratıcı biçimde kullanılırken danışanlara şiir yazdırılır. Ayrıca, belirli bir şiir verilir, bu şiirden bazı dizeler seçmeleri ve bu dizeyle başlayan bir şiir yazmaları istenebilir. Grup üyelerinin tamamının katılımıyla grup şiiri (collaborative poem) oluşturulabilir. Belirli bir şiirin ya da dizenin bir kısmı verilerek danışanların tamamlamaları istenebilir. Ardından danışanlar, bu şiire yönelik tepkilerini ifade etmeye teşvik edilir.

Sembolik (Symbolic): Psikolojik danışmada şiir sembolik biçimde kullanılırken danışanlardan, deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini sembolik bir şekilde ifade etmeleri istenir. Sembolleştirme becerilerini geliştirmek için farklı egzersizler yapılabilir.

Yurtdışındaki literatür incelendiğinde, psikolojik danışmada şiir kullanımı yoluyla katılımcıların empati ve duygu farkındalığı düzeylerini geliştirmeyi amaçlayan deneysel çalışmaların sayısının son dönemde arttığı görülmektedir. Hem şiir okuma hem de yazma etkinliklerine yer verilmiş olan bu çalışmaların sonuçları, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının bireylerin empative duygu farkındalığı düzeylerini olumlu yönde etkilemiş olduğunu ortaya koymaktadır (Burton ve King, 2004; Farley, 2000; Gair, 2012; Lubner, 1978; Robbins ve Pehrsson, 2009; Shapiro, Duke, Boker ve Ahearn, 2005; Shapiro, Morrison ve Boker, 2004).

Yurtiçindeki literatüre bakıldığında ise, az sayıda da olsa grupla psikolojik danışmada şiir kullanımına odaklanan çalışmaya rastlanmaktadır. Kırlangıç (2000), psikodramada şiirin rol gelişimine, rol örüntülerine ve grup sürecine etkilerini incelemiştir; ayrıca, grup sürecini sosyometri ve sosyodinamikler açısından değerlendirmiştir. Araştırmanın sonucunda grup üyelerinin şiir aracılığıyla duygu ve düşüncelerinin kontrolü konusunda yeterlilik duygusu yaşadıkları görülmüştür. Keser Özcan ve diğerleri (2011) ise, yapmış oldukları yarı deneysel bir çalışmada üniversite öğrencilerinin empati becerilerini geliştirmek amacıyla dışavurumcu sanat (şiir, öykü, resim, müzik, heykel, dans, drama) tekniklerine yer vermişlerdir. Araştırmanın sonucunda grupların empati beceri puanlarında anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Ancak gerek Kırlangıç (2000) gerekse de Keser Özcan ve diğerleri'nin (2011) çalışmalarının, deneysel müdahale aşamasında yalnızca birkaç oturumda şiir kullanımına yer verildiği saptanmıştır. Bu nedenle bütün oturumlarında şiirin kullanıldığı bir deneysel işlemin etkisinin ne yönde olacağına yönelik bir merak açığa çıkmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarının birçok açıdan psikolojik danışma ve rehberlik alanı için ufuk açıcı bir

yön içerdiği düşünülmektedir. Her şeyden önce bu çalışma psikolojik danışmanların yeni, farklı ve eğitim ortamında kullanılmaya elverişli bir müdahale biçimiyle tanışmalarını sağlayabilir. Bilinmektedir ki okul gibi kalabalık ortamlarda saldırganlık, şiddet, çatışma gibi davranışlara sıklıkla rastlanmaktadır. Empati ve duygu farkındalığı becerilerinin gelişmesi öğrencilerin böylesi riskli durumlarla karşılaşma olasılığını azaltabileceği gibi, karşılaştıkları durumlarda da çatışmaları daha yapıcı bir biçimde çözmelerini sağlayabilir. Nitekim yurtdışında yapılan bir çalışmada yaratıcı sanat eğitiminin öğrencilerin gelişimine katkı sağladığı ortaya konulmuştur (Karkou ve Glasman, 2004). Bir başka çalışmada ise, psikolojik yardım hizmeti sunan kuruluşlarda psikolojik danışma sürecinde yaratıcı yazı yöntemlerinin kullanılmasının oldukça yararlı olduğu görülmüştür (Mc Ardle ve Byrt, 2001). Böylesi çalışmaların önleyici bir nitelik taşıyabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktadan hareketle okullarda gerçekleştirilecek şiir yazmaya yönelik atölye çalışmaları ve benzeri projelerle öğrencilerin genel olarak kişilerarası ilişki kurma özel olarak ise empati ve duygu farkındalığı becerileri desteklenebilir. Buna ek olarak, Hipokrat'tan bu yana hem etkili dinlemenin iyileştirici gücü, hem de kişinin kendisine en iyi şekilde yardım edebilecek kişinin yine kendisi olduğu bilinmektedir. Şiir yazmak masrafsız, eğlenceli ve terapötik açıdan da yararlı bir yöntemdir (Bolton, 1999). Buna bağlı olarak bu çalışmanın toplumun geniş kesimlerine uygulanabilir, ekonomik ve eğlenceli bir kendi kendine yardım yöntemi sunacağına inanılmaktadır. Şiirin, bir kendini dinleme biçimi olduğu, bireyin kendisini dinlemeden ve gözlemeden şiir yazamayacağının gerçekliği göz önüne alınır, bu araştırmanın, çalışma grubuna alınan katılımcıların empati kurma ve duygu farkındalığı becerilerine olumlu bir etki yaparak olumlu kişilerarası ilişkiler kurmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Son olarak, bu çalışmada ulaşılan sonuçlar, ülkemizde oldukça kısıtlı olan psikolojik danışmada şiir kullanımı literatürüne küçük de olsa bir katkı sunabilir.

Bu araştırmanın amacı, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisini incelemektir. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki iki denence test edilmiş ve bir soruya cevap aranmıştır:

1. Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sonucunda üniversite öğrencilerinin “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)” “Empati Alt Ölçeği” sontest puanları, “Empati Alt Ölçeği” öntest puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşük olacaktır.
2. Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sonucunda üniversite öğrencilerinin, “KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” sontest puanları, “KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” öntest puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşük olacaktır.”
3. Üniversite öğrencilerinin grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine yönelik görüşleri nelerdir?

YÖNTEM

Deney Grubu

Bu araştırma, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin incelendiği yarı deneysel bir çalışmadır. Deney grubuna öntest ve sontest olarak “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin (KİBÖ)” “Empati Alt Ölçeği” ve “Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” uygulanmıştır. Ayrıca oturumların tamamlanmasının ardından “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu” kullanılarak katılımcıların grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine yönelik görüşlerine de başvurulmuştur.

Araştırmanın temel amacı, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisini sınamak olduğu için, araştırmanın bağımsız değişkeni, öntest ve sontest arasında deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışmada şiir kullanımınıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin empati ve duygu farkındalığı düzeyleridir. Katılımcıların tamamı, 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında Çukurova Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim görmektedir. Deney grubu, Psikolojik Danışma Birimine başvuran öğrencilerden gönüllülük esas alınarak seçkisiz olmayan bir şekilde oluşturulmuştur. 14 üyeyle yürütülen ilk oturumun ardından iki üye çalışmadan ayrılmıştır. Çalışmaya devam eden 12 öğrencinin dokuzu Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğrencisidir. Geriye kalan üyeler ise Psikoloji, İstatistik ve Türk Dili ve Edebiyatı bölümlerine devam etmektedir. Üyelerden beşi ikinci, ikisi üçüncü ve dördü de dördüncü sınıf öğrencisidir. Bir üye ise hazırlık sınıfındadır. Dokuz kadın ve üç erkek üyeden oluşan grubun yaş ortalaması ise 21.58'dir.

Veri Toplama Araçları

Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ): “KİBÖ”, kişilerarası ilişki kurma becerisini empati, duygu farkındalığı, başkalarına güven ve onay bağımlılık boyutlarında ölçüm yapmaya olanak sağlayan objektif bir ölçme aracıdır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında 680 genç yetişkinden (20-40 yaş aralığında 379 kadın ve 301 erkek) oluşan örneklemden toplanan veriler analiz edilmiştir. Bireylerin kişilerarası ilişki boyutlarını ölçmeyi amaçlayan ve ‘Tamamen Tanımlıyor’, ‘Oldukça Tanımlıyor’, ‘Kısmen Tanımlıyor’, ‘Çok Az Tanımlıyor’ ve ‘Hiç Tanımlamıyor’ arasında değişen beşli Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeği olan “KİBÖ”, 53 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 23 madde ters cevaplanmaktadır. “KİBÖ”, onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Alınacak puanlar, “Onay Bağımlılık Alt Ölçeği” için 15-75, “Empati Alt Ölçeği” için 9-45, “Baskalarına Güven Alt Ölçeği” için 15-75 ve “Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” için 14-70 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanın azalması olumlu anlama gelmektedir. Bu dört alt ölçek birlikte test toplam varyansının 36.04’ünü açıklamaktadır. Yapılan faktör analizinde faktör yükünün 0.33 ile 0.76 arasında değiştiği (ters cevaplanan maddeler verilerin analiz edilmesi aşamasında dönüştürüleceği için negatif değerler pozitif olarak verilmiştir) görülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizinde test-tekrar test sonuçları 0.62 ile 0.96, Cronbach Alfa değeri de 0.78 ile 0.85 arasında değişmektedir.

Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu”, dokuz sorudan oluşmaktadır. Değerlendirme formunda, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine, sürece katılırken belirlemiş oldukları amaçlara, bu amaçlara ne derece ulaştıklarına, sürecin etkisiyle ne gibi değişimler yaşadıklarına, empati ve duygu farkındalığına yönelik sorulara yer verilmiştir. Ayrıca katılımcıların sürece yönelik önerileri de sorulmuştur. Hazırlanan formdaki sorular öğretim üyesi araştırmacı tarafından incelenmiştir. Böylece uzman görüşüne de başvurulmuştur. Değerlendirme formu, grupla psikolojik danışma oturumlarının tamamlanmasının ardından katılımcılara mail yoluyla gönderilmiştir.

İşlem

Grupla Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımı: Deneysel işlem; insancıl yaklaşım, kişilerarası kuram ve şiir terapi paradigması ve literatürü (Mazza, 2014) doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin yaş grubu ve gelişim özellikleri dikkate alınarak kurgulanmıştır. Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinde, üniversite öğrencilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına odaklanılarak kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamaları ve ifade etmeleri, ayrıca kendi duyguları ile başkalarının duygularını anlayıp ifade etmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Bu anlamda şiire, üyelerin kendilerini ifade etmesini kolaylaştırmak amacıyla başvurulmuştur. Grupla psikolojik danışma oturumlarında lidere bir de yardımcı psikolojik danışman eşlik etmiştir.

Sekiz haftalık grupla psikolojik danışmanın her bir oturumunda ele alınan konular sırasıyla şöyledir: Tanışma, Önyargılarım, Duygularım, Hayatımın Duygusu, Empati, Kendini ve Başkalarını Anlamak, Duyguları İfade Etmek, Sonlandırma. Bu oturumlarda, ısınma ve geçiş oyunları gibi psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan alıştırmaların yanı sıra, grup şiiri ve karşılıklı şiir yazma, şiir tamamlama ve şiir okuma gibi etkinliklere yer verilmiştir. Şiir etkinliği için gerekli olan malzemeler (kâğıt, kalem, keçeli kalem, poster kartonları, şiir antolojisi vb.) önceden temin edilerek grup üyelerinin kullanımına sunulmuştur.

Oturumlar şu plana göre yürütülmüştür: Hazırlık (15 dk), yaşantıların ve ev ödevlerinin paylaşılması ve ısınma süreci (20-30 dk), yeni oturum konusunun ve yapılacak etkinliğin tanıtıldığı giriş süreci (15 dk), şiir etkinliği (30-40 dk), paylaşım (60-70 dk), sonlandırma ve ev ödevlerinin verilmesi (10 dk).

Verilerin Analizi: Araştırmada deney grubunun öntest ve sontest puanları arasındaki farkın 0'dan anlamlı bir düzeyde farklı olup olmadığını test etmek amacıyla ilişkili örneklem için t-testi (paired samples t-test) uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2011). Bu amaçla öncelikle ölçümlerin bu tekniği kullanmak için gerekli temel varsayımları karşılayıp karşılamadığına deney grubundaki katılımcı sayısı 50'den az olduğu için Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Ölçümlerin temel varsayımları karşıladığı saptanınca araştırmanın denenceleri test edilmiştir. Ayrıca katılımcılardan grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine yönelik geribildirim almak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu”ndan yararlanılmıştır. Değerlendirme formu ile elde edilen verilerden elde edilen bulgular, katılımcıların yanıtlarından doğrudan alıntı yapma yoluna gidilerek desteklenmiştir.

BULGULAR

Nicel Bulgular

Birinci Denenceye İlişkin Bulgular: Literatürde yer alan çalışmaların sonuçları, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati düzeylerine etkisinin istatistiki olarak anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğunu gösterdiği için bu araştırmanın birinci denencesi şu şekilde ifade edilmiştir: Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sonucunda üniversite öğrencilerinin “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)” “Empati Alt Ölçeği” son test puanları, “Empati Alt Ölçeği” öntest puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşük olacaktır.

“KİBÖ Empati Alt Ölçeği” ile toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk Testi ile bakılmış ve bu değer $.28$ ($p > .01$) olduğu görülmüştür. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuca göre katılımcıların öntest puanlarının normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Buna bağlı olarak grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati düzeylerine etkisi, ilişkili örneklem için t-testi kullanılarak incelenmiştir. Birinci denenceye ilişkin bulgulara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Deney Grubunun Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Empati Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t-testi Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			t
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss	
Deney	12	18.91	5.53	12	18.91	4.88	.00

Tablo 1 incelendiğinde deney grubunun “KİBÖ Empati Alt Ölçeği” öntest puan ortalaması (\bar{X}) 18.91 ile sontest puan ortalaması (\bar{X}) 18.91 aynıdır. Bu sonuca göre deney grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t: .00, p > .05$). Bu bulguya bağlı olarak araştırmanın birinci denencesi desteklenmemiştir. Yani, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati düzeylerine etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

İkinci Denenceye İlişkin Bulgular: Literatürdeki veriler, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının katılımcıların duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin istatistiki olarak anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğunu gösterdiği için bu araştırmanın ikinci denencesi şu şekilde ifade edilmiştir: Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sonucunda üniversite öğrencilerinin, “KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” son test puanları, “KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” öntest puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşük olacaktır.

“KİBÖ” “Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” ile toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk Testi ile bakılmış ve bu değer $.88$ ($p > .01$) olduğu görülmüştür. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuca göre katılımcıların öntest puanlarının normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Buna bağlı olarak grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı düzeylerine etkisi, ilişkili örneklem için t-testi ile incelenmiştir. Çalışma sürecinde elde edilen verilerin çözümlenmesi ile ulaşılan ikinci denenceye ilişkin bulgular, Tablo 2’te gösterilmiştir.

Tablo 2. Deney Grubunun Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ) Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve t-testi Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			t
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss	
Deney	12	47.58	4.16	12	48.00	4.30	-.36

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun “KİBÖ Duygu Farkındalığı Alt Ölçeği” öntest puan ortalaması (\bar{X}) 47.58, sontest puan ortalaması (\bar{X}) ise 48.00’dır. Bu sonuca göre deney grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t: -.36, p > .05$). Bu bulguya bağlı olarak araştırmanın ikinci denencesi desteklenmemiştir. Yani, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin duygu farkındalığı düzeylerine etkisi istatistiki olarak anlamlı değildir.

Yapılan analizler sonucunda araştırmanın her iki denencesinin de desteklenmediği görülmüştür. Yani deneysel işlemin üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Nitel Bulgular

Bu çalışmada, “üniversite öğrencilerinin grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine yönelik görüşleri nelerdir?” sorusuna da yanıt aranmıştır. Bu amaçla, deneysel işlemin tamamlanmasının ardından “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu” aracılığıyla niteliksel veriler toplanmıştır.

Niteliksel analizler sonucunda, üyelerin tamamının grupla psikolojik danışmaya katılırken belirlemiş oldukları amaca ulaştıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca tüm üyeler; psikolojik danışma sürecinde şiir kullanımı ve grup şiiri yazmanın, süreci keyifli hale getiren ve heyecanlı bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte üyelere biri, bazı katılımcıların daha önceden birbirini tanıyor olmasının sürecin verimliliğini azalttığını ifade etmiştir. Bir üye, kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olmasının daha olumlu sonuçlar doğurabileceğini vurgulamıştır. İki üye de sürecin daha etkili olabilmesi için oturum sayısının artırılması gerektiğini dile getirmiştir. Örneğin, “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu”ndaki, “Bu çalışmaya yeniden katılacak olsanız farklı olarak nelerin yapılmasını istersiniz?” sorusunu Ö. G., *oturum sayısının artırılması olabilir* şeklinde cevaplamıştır. T. T. de aynı soruya benzer bir cevap vermiştir: *Oturum sayısını daha fazla yapardım. 8 oturumun az olduğunu düşünüyorum.*

Toplanan veriler, birçok üyenin şiirle psikolojik danışmadan kayda değer biçimde yararlandıklarını göstermektedir: *Değişik ve farklı yaşantılarla karşı karşıya geldim. Bu da farklı düşünceler demek. Senden farklı düşünenlerle onlara saygı çerçevesi içinde duygularımı daha iyi bir şekilde ifade etme olanağı kazandım. İnsanlara duygularımı anladığına dair dönüt vermenin de ne kadar önemli olduğunu bu süreçte bir kez daha görmüş oldum (T. T.). Fakat içimde olup da fark edemediğim duyguların farkına vardım. Bunlar yalnızlık korkusu, empati, farkındalık, acıma (İ. P.). Çünkü daha önce de insanların duygularını anlamaya çalışırdım. Ama bu duyguları ona ifade etme konusunda daha böyle kendimi onun yerine koyarak ona ifade etmeyi öğrendim diyebilirim (S. D.).*

Gladding (2002), empatik süreçte soruların sihirli bir anahtar işlevi gördüğünü vurgulamaktadır. Z. Ö.’nün kullanmış olduğu şu ifadeler, empatik süreçte algısal ve bilişsel aşamadan duygusal aşamaya geçişte soruların oynadığı önemli rolü kavrama noktasında bir kazanım yaşadığını gösterir niteliktedir: *Eğer karşımdaki kişinin duygularını anlayamıyorsam, soru sorarak veya biraz daha izah etmesini isteyerek bir çözüme ulaşmaya çalışıyorum. Bu sekiz oturum bana başkalarını anlamak için doğru soruları sormanın gerekli olduğunu öğretti diyebilirim.*

Dökmen (1988), empatik tepkileri ben, sen ve biz basamağı olmak üzere üç başlık altında değerlendirir ve bu başlıklar altında incelenebilecek empatik tepkileri de en az etkiliden en etkiliye doğru on düzeyde inceler. Bu açıdan bakıldığında şu sözleri söyleyen üyenin, yedinci düzeyde (‘probleme eğilme’) empatik tepki verebildiği görülmektedir: *Oturumlarda en çok başkasını dinlerken onu anlamaya çalışma yönümü geliştirdim. Ne demek istediğini ve ne yaşadığını anlamaya çok çabaladım. Bu beni çok mutlu etti (İ. E.). Bu açıdan baktığımızda, genel olarak kendime odaklandığım için başkalarının duygularına yoğunlaşamadım süreçte ki önceden de başkasının duygusu varmış yokmuş bilmezmişim pek. Oturumun sonlarına doğru başkalarının duygularına ilişkin bir algı oluşmaya başladı ve onların hislerini, yaşantılarını da önemsemeye başladım (S. G.)* diyen üyenin sen basamağından, ben basamağına geçme doğrultusunda farkındalık kazanmaya başladığı ileri sürülebilir.

Yaşadığı duygularının farkında olmayan bireyin, karşındaki kişinin yaşadığı duyguları anlayabilmesi oldukça zordur. Duygu farkındalığı yüksek olan kişinin daha üst düzey empatik tepkiler verebilmesi olasıdır. Çünkü Goleman’ın (1998) ifade ettiği gibi, empatinin temeli öz bilinç üzerine kurulmaktadır. Nitel veriler üyelerin bu yönde bir değişim yaşadığını da göstermektedir: *Gruptaki etkinliklerle kendimi anlamaya çalıştım ve isimlendiremeyip de hissettiğim bazı duyguları tanımlamam gerekiyordu çünkü başka türlü anlatmak mümkün olmuyordu. Duygularımı, beni dinleyen kişiye aktarırken o kişinin beni anlamama ihtimalinin gayet olağan bir durum olduğunu anladım. Böyle olaylarda anlaşılammaktan yakınıp kızmak yerine anlaşılacak için başka bir yol arıyorum artık (Z. Ö.). Bir başka üye de benzer deneyimler yaşadığını bildirmiştir: *Duygularım bir harmandı; zaman içerisinde her bir duygum başına buyruk bir şekilde kendini göstermeye; ben nefretinim, ben sevginin, ben kıskançlığım, ben sevemediğin tarafınım şeklinde ifade bulmaya başladı. Bunu yalnız içimde yaşamadım**

çevremdeki insanlarla da paylaşmaya başladım ve bende hapis olan her şeyi serbest bıraktım. Şimdi hislerimi kısmen daha rahat anlayabiliyor ve anlatabiliyorum (S. G.).

Goleman'a (1998) göre, yaşanan duyguların farkında olmak ve bu duyguları uygun bir şekilde ifade etmek, hem kişinin kendisini hem de onun kişilerarası ilişkilerini olumlu etkilemektedir: *Duygularımı tanımaya çalışmak benim için bir yaşam biçimidir ve süreçte fevkalade tanımlamalara gittiğimi itiraf edebilirim. Örneğin çoğu zaman sinirlendiğimi kabullenemediğimi fark ettim. Oysa ben gayet aşikâr bir biçimde sinirleniyordum. Bundan daha öte, hayatım boyunca "özledim" diyemediğimi fark ettim. Meğer gayet aşikâr bir biçimde ben özliyordum. Özlemenin özlemek olduğunu, sinirlenmeninse sinirlenmek olduğunu kendine itiraf edebilmek, utançlarından ve korkularından sıyrılabilme ne müthiş bir haz (H. T.). Benzer deneyimi başka bir üyenin daha yaşadığı tespit edilmiştir: İlk üç oturum süresince bir grubun içinde olmak ve kendi sıkıntılarımın bahsetmek çok zorlayıcı ve sancılı oldu. Duygusuzlaşmaktan, hissedememekten şikâyetçi idim ve ilk üç oturumun üzerimdeki sancılı etkisi bana duygularımı ve dolayısıyla yaşamı da hissetmeye başladığımı kanıtladı. Bu çözümden sonraki oturumlarda kendi sorunlarımın yanında gruptaki farklı yaşantıları ve farklı algıları gördüm. İnsanlarla konuşmanın, anlaşabilmenin çok karmaşık olmadığını fark ettim; iletişim kurmakta eskisine göre daha başarılı olduğumu düşünüyorum. Mesela, anneme bende herhangi bir değişim fark edip etmediğini sordum bugün. Eskisine göre daha 'anlayışlı' olduğumu söyledi. Bu ona sorunlarımı şikâyet ederek veya öfkelenerek değil daha çözüm odaklı aktarıyorum anlamına geliyor sanırım (Z. Ö.).*

"Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu" aracılığıyla toplanan verilerden elde edilen bulgular, katılımcıların grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinden yararlandıklarını göstermektedir. Yakından bakıldığında, her ne kadar nicel analizler sonucunda elde edilen bulgular, bu çalışmanın denencelerini desteklememiş olsa da katılımcı görüşleri bunun tersi yönde sonuçlara ulaşmamıza olanak sağlamaktadır. Katılımcı ifadeleri, hem empati hem de duygu farkındalığı boyutunda kazanımlar elde ettiklerini gösterir niteliktedir.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, test edilen denenceler desteklenmemiş, yani psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçların, literatürde yer alan bilgilerle çelişir nitelikte olduğu görülmektedir. Dünya genelinde yapılmış olan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin istatistiki olarak anlamlı olduğu gözlenmektedir (Burton ve King, 2004; Farley, 2000; Keser Özcan ve diğerleri, 2011; Luber, 1978; Mazza, 2014; Shapiro ve diğerleri, 2005; Shapiro ve diğerleri, 2004).

Her ne kadar denenceler desteklenmemiş olsa da bu çalışmanın nitel bulguları, katılımcıların deneysel işlem sonucunda empati ve duygu farkındalığı boyutunda kazanım elde ettiklerini göstermektedir. "Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu" aracılığıyla elde edilen verilerden elde edilen niteliksel bulgular, deney grubundaki üyelerin neredeyse tamamının grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinden önemli ölçüde yararlandıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte katılımcıların kullandıkları ifadeler, yalnızca empati ve duygu farkındalığı boyutunda değil, kendini açma ve etkili iletişim boyutunda da kazanım elde ettiklerini gösterir niteliktedir. Bilindiği gibi Goleman (1988); birbirleriyle ilişkili olan empati, duygu farkındalığı, kendini açma ve etkili iletişim kavramlarını duygusal zeka kuramında aynı çerçeve içinde değerlendirmektedir. Bu durum, empati ve duygu farkındalığı kavramlarının neden duygusal zeka başlığı altında incelendiğinin anlaşılmasını sağlamaktadır.

Ayrıca, değerlendirme formuna verilen yanıtlar ve deneysel işlem süresince yapılan gözlemler, katılımcıların sekiz oturumluk süreçten memnun olduklarını da ortaya koymaktadır. Buna ek olarak katılımcılar, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecini, oldukça eğlenceli, keyifli, öğretici ve etkili ifadelerini kullanarak değerlendirmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında elde edilen sonuçların, literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik gösterdiği ifade edilebilir (Gair, 2012; Keser Özcan ve diğerleri, 2011; Kırılancı, 2000; Mazza, 2014).

Katılımcıların “Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu”na verdikleri yanıtların incelenmesi sonucunda elde edilen niteliksel bulgulara bağlı olarak, test edilen denencelerin desteklenmemiş olmasının nedenlerine yönelik yorumlar da yapılabilir. Değerlendirme formuna verilen yanıtlar incelenirken bazı katılımcıların, grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinde daha fazla sayıda oturuma yer verilmesinin bu çalışmanın niteliğini artıracığına yönelik ifadeler kullandıkları tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle, nicel sonuçların bu yönde çıkmasının, deneysel işlem sürecindeki oturum sayısının azlığından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Sekiz oturumluk bir çalışma, katılımcıların empati ve duygu farkındalığı puanlarında olumlu yönde bir değişim yaratmak açısından yetersiz olabilir. Yurtdışında yapılmış olan çalışmalarda her ne kadar sekiz oturumluk bir süreç, katılımcıların empati ve duygu farkındalığı düzeylerinde olumlu yönde bir değişim yaşanması açısından yeterli olsa da ülkemizde yapılmış olan sosyal beceri kazandırmaya yönelik deneysel çalışmalarda sürecin daha çok 12 oturum olarak planlandığı ve katılımcılardaki değişimin çok daha uzun bir sürede gerçekleştiği dikkat çekmektedir (Keser Özcan ve diğerleri, 2011; Kırılgaç, 2000; Kuzucu, 2007; Mazza, 2014; Shapiro ve diğerleri, 2005; Shapiro ve diğerleri, 2004; Taştan, 2016).

Araştırmada yer verilen her iki denencenin de desteklenmemiş olması, deney grubuna gönüllülük esasına göre seçilmiş olan katılımcıların genelinin psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencisi olmasıyla da ilişkilendirilebilir. Yöntem bölümünde açıklanmış olduğu gibi, bu çalışmada yer alan on iki katılımcının dokuzu psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencisidir. Dolayısıyla farklı sınıf düzeyindeki bu dokuz katılımcının çalışma öncesinde birbirlerini kısmen de olsa tanıdıkları düşünülebilir. Literatürde grupla psikolojik danışmaya katılan üyelerin daha öncesinden birbirlerini tanımayan olmasının, sürecin verimliliğini artırdığına yönelik verilere rastlanmaktadır (Yalom, 2002, 2003). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmanın denencelerinin desteklenmemiş olması, katılımcıların birbirlerini daha önceden tanımasından kaynaklanmış olabilir. Bilinmektedir ki daha önceden birbirlerini tanımayan olmaları katılımcıların grupla psikolojik danışma sürecinde kendilerini açmalarını kolaylaştıran ve süreçten kazanım elde etmelerini destekleyen bir faktördür. Bu açıdan bakıldığında, elde edilen nitel bulguların literatürdeki verilerle paralellik gösterdiği ileri sürülebilir (Yalom, 2002, 2003).

Bu çerçevede, bundan sonrasında yapılacak olan araştırma ve uygulamalara yön göstermek amacıyla şu öneriler verilebilir: Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisinin incelendiği bu çalışmanın en önemli sınırlıklarından biri, deney grubuna katılımcıların seçkisiz bir şekilde atanamamış olmasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi, üyelerin seçkisiz bir şekilde atanacağı deney, kontrol ve plasebo kontrol grupları kullanılarak incelenebilir.

Empati ve duygu farkındalığı gibi becerilerin uzun sürede kazanıldığı bilinmektedir. Bu çalışmada uygulanan deneysel işlem, Mazza'nın Şiir Terapi (2014) başlıklı eserinde yer alan “Kısa Süreli Şiir Terapi Modeli”nden esinlenilerek yapılandırılmıştır. Bizim kültürümüzde, sekiz oturumluk psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecinin bu becerilerin kazanılması için yeterli olmadığı düşünülebilir. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi, oturum sayısı artırılarak sınanabilir.

Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının tek hedef kitlesinin üniversite öğrencileri olduğunu düşünmemek gerekmektedir. Eğitim ve öğretimin farklı kademesindeki öğrenciler de grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı sürecine katılabilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının farklı eğitim kademesindeki öğrencilerin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Aadlandsvik, R. (2007). Education, poetry, and the process of growing old. *Educational Gerontology*, 33(8), 665-678.
- Arslan, E., Erbay, F. ve Saygın, Y. (2010). Yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitiminin çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerine etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 1-8.
- Bolton, G. (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, G., Field, V. ve Thompson, K. (2006). *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Burton, C. M. ve King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research Personality*, 38, 150-163.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cocking, A. ve Astill, J. (2004). Using literature as a therapeutic tool with people with moderate and borderline learning disabilities in a forensic setting. *British Journal of Learning Disabilities*, 32(1), 16-23.
- Conlon, A. (2012). The use of poetry in reconciling unfinished business near end-of-life. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 1-8.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Damasio, A. R. (1999). *Descartes'in Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*. (O. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Deshpande, A. (2010). Reconmission: Familiarizing veterans with their changed emotional land scape through poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 23(4), 239-251.
- Dilekmen, M. (1999). *Grupla psikolojik danışmanın öğretmen adaylarının demokratik tutum ve empatik beceri düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Dökmen, Ü. (1997). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(1), 155-190.
- Er, N. (2006). Duygu durum sıfat çiftleri listesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 26, 21-44.
- Erden İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29, 39-64.
- Farley, L. V. (2000). *The use of poetry to enhance sixth-graders' empathy* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Wyoming, ABD.
- Frank, E. ve Levenson, J. C. (2014). *Kişilerarası Psikoterapi*. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: OkuyanUs Yayınları.
- Furman, R. (2012). A poetry group for cognitively impaired older adults: A brief report. *Journal of Poetry Therapy*, 25(3), 173-178.
- Gair, S. (2012). Haiku as a creative writing approach to explore empathy with social work students: A classroom-based inquiry. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 69-82.
- Gladding, S. (2002). *Family Therapy: History, Theory and Practice*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gooding, L. F. (2008). Finding your inner voice through song: Reaching adolescents with techniques common to poetry therapy and music therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 21(4), 219-229.
- Gürüz, D. ve Eğinli, A. T. (2011). *Kişilerarası İletişim: Bilgiler, Etkiler, Engeller*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 7-12.
- Karkou, V. ve Glasman, J. (2004). Arts, education and society: The role of the arts in promoting the emotional wellbeing and social inclusion of young people. *Support for Learning*, 19(2), 57-65.
- Keser Özcan, N., Bilgin, H. ve Eracar, N. (2011). The use of expressive methods for developing empathic skills. *Mental Health Nursing*, 32, 131-136.

- Kırlangıç, B. (2000). *Psikodramada şiiri temel alan bir yaklaşım ile şiirin rol gelişimine, rol örüntülerine ve grup sürecine etkileri* (Yayınlanmamış psikodrama terapistlik tezi). Grup Psikoterapileri Derneği Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2007). *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim programı*. B. Yeşilyaprak (Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Luber, R. F. (1978). Recurrent spontaneous themes in group poetry therapy. *Art Psychotherapy*, 5, 55-60.
- Mazza, N. (2014). *Şiir Terapi*. (E. Çıplak, Çev.). İstanbul: OkuyanUs Yayınları.
- Mc Ardle, S. ve Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: Expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 8, 517-524.
- Mckay, M., Davis, M. ve Fanning, P. (2012). *İletişim Becerileri*. (Ö. Gelbal, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Olson-Mc Bride, L. ve Page, T. F. (2012). Song to self: Promoting a therapeutic dialogue with high-risk youths through poetry and popular music. *Social Work with Groups*, 35(2), 124-137.
- Pennebaker, J. W. (2009). *İçinizi Dökün: Duyguları Dışavurmanın İyileştirici Gücü*. (F. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Pearson, M. ve Wilson, H. (2009). *Using Expressive Arts to Work with Mind, Body and Emotions: Theory and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rickett, C., Greive, C. ve Gordon, J. (2011). Something to hang my life on: The health benefits of writing poetry for people with serious illnesses. *Australasian Psychiatry*, 19(3), 265-268.
- Robbins, J. M. ve Pehrsson D. E. (2009). Anorexia nervosa: A synthesis of poetic and narrative therapies in the out patient treatment of young adult women. *Journal of Mental Health*, 4(3), 42-56.
- Roe, C. ve Garland, A. (2011). The use of poetry in the construction of meaning in cognitive behavioural psychotherapy and mental health studies. *Mental Health Review Journal*, 16(3), 93-101.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (F. Akkoyun, Çev.) *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103-123.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy*. USA: Routledge.
- Sargent, L. (1979). Poetry in therapy. *Social Work, March*, 157-159.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Shapiro, J., Duke, A., Boker, J. ve Ahearn, C. S. (2005). Just a spoonful of humanities makes the medicine go down: Introducing literature into a family medicine clerkship. *Medical Education*, 39, 605-612.
- Shapiro, J., Morrison, E. H. ve Boker, J. R. (2004). Teaching empathy to first year medical students: Evaluation of an elective literature and medicine course. *Education for Health*, 17(1), 73-84.
- Sullivan, H. S. (1996). *Interpersonal Theory and Psychotherapy*. USA: Routledge.
- Taştan, N. (2016). *Çatışma Çözme Eğitimi ve Akran Arabuluculuğu*. U. Öner (Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Thomas, N. D. ve León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
- Yüksel, H. (2011). İletişimin tanımı ve temel bileşenleri. U. Demiray (Ed.). *Etkili İletişim içinde* (s. 2-43). Ankara: Pegem Akademi.
- Yalom, I. D. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.
- Yalom, I. D. (2003). *Kısa Süreli Grup Terapileri*. (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.

EXTENDED SUMMARY

The Effect of Using Poetry in Psychological Counseling on the Empathy and Emotional Awareness Levels of University Students

Communication and interpersonal relationship that can be established in a positive way, is closely related to several factors. The most important of these factors are empathy, and emotional awareness. Empathy and an emotional awareness, which was founded by individuals from interpersonal relationships to ensure satisfaction, have a decisive influence (Erden İmamoğlu & Aydın, 2009). Poetry and poetry therapy was used in the process of psychological work help towards the conceptualization extends almost to the beginning of the 20th century. With the help of leading researchers such as Blanton, Grier, Leedy and Mazza, poetry has been accepted as a therapeutic tool in the psychological assistance process (Mazza, 2014; Sargent, 1979). Recent studies show that using poetry in psychological counseling has a positive effect on empathy and emotional awareness (Gair, 2012; Keser Özcan, Bilgin, & Eracar, 2011; Kırilangıç, 2000; Mazza, 2014). The purpose of this research is to reveal the effects of using poetry in psychological counseling on the empathy and emotion awareness of the level of university students.

METHOD

This study is a semi-experimental study to investigate the effect of using poetry in psychological counseling on empathy and emotional awareness level of university students. The experimental group of 12 students who were admitted to Psychological Counseling Unit was formed on voluntary basis. The empathy and emotional awareness subscales of pretest and a posttest "Scale of Dimensions of Interpersonal Relationships (SDIR)" as pretest and posttest were applied to the experimental group. In addition, after the completion of the sessions, the opinions of the participants about the process have been learned by using "Psychological Counseling Evaluation Form".

Procedure

Using poetry in psychological counseling process is planned according to needs and their developmental levels of the university students. When determining the general lines of group processes the paradigm of interpersonal and poetry therapy (Mazza, 2014) are based. In poetic counseling, psychological and social needs of students better understand themselves and others and focusing to express, as well as to understand their own feelings and to express the feelings of others is based on the use of poetry to help. During the sessions, group leader was also accompanied by a counselor's help. Eight weekly counseling via poetry sessions took 150 to 180 minutes.

Measures

Scale of Dimensions of Interpersonal Relationships (SDIR): "SDIR" was developed by analyzing the data collected from the samples, consists of 680 young adults (379 female and 301 male in the age range of 20-40). "SDIR" consists of 53 items. "SDIR" is a five-point Likert-type self-rating scale. "SDIR", is composed of four sub-scales including approval addiction, trust in others, empathy, and emotional awareness. The factor analysis of the factor loadings ranged between .33 and .76 and test-retest reliability of the scale resulted in the analysis of .62 and .96, and Cronbach's alpha coefficients ranged from .85 to .78 as well.

Psychological Counseling Evaluation Form: "Psychological Counseling Evaluation Form" consists of nine questions which prepared by the researchers. In the assessment form, some questions are given related to using poetry in psychological counseling via Poetry process, the goals which have determined and the results while attending the process, empathy and emotional awareness. Evaluation form was mailed to participants, after the completion of using poetry in psychological counseling sessions.

Data analysis

In the study group, the difference between pretest and posttest scores at a level significantly different from 0 in order to test whether the Paired Samples t-Test was applied (Büyüköztürk, 2011). For this purpose it has been identified by statistical methods that whether or not the measurements required to use this technique meets the basic assumptions. After finding to compensate the basic assumptions of measurement, t-test was applied to the research hypothesis. Also, the content analysis technique was applied data obtained from "Psychological Counseling Evaluation Form".

RESULTS

A significant difference between pretest and posttest scores of the experimental groups' both "SDIR Empathy Subscale" and "SDIR Emotion Awareness Subscale" were observed. These findings didn't verify the research of experiments. In addition, qualitative data were analyzed through was collected from the experimental group. The results of the content analysis showed that many members are significantly benefited from the using poetry in psychological counseling.

DISCUSSION

Although the quantitative findings had not shown a positive and meaningful change in empathy and emotional awareness levels, the qualitative findings obtained from "Psychological Counseling Evaluation Form", almost all of the members of the experimental group reveal that they benefited from the process. In this respect, the qualitative findings about using poetry in psychological counseling positive role on university students' empathy and emotional awareness levels are consistent with the results of previous researches (Gair, 2012; Keser Özcan et al., 2011; Kırlangıç, 2000; Mazza, 2014).