



DUYGULARI FARK ETME VE İFADE ETME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ ÖZ-DUYARLIK DÜZEYİNE ETKİSİ¹

THE EFFECTS OF THE PSYCHO-EDUCATION PROGRAM OF EMOTIONAL AWARENESS AND EXPRESSION ON THE COUNSELOR TRAINEES' SELF-COMPASSION LEVELS

Bahar METE OTLU²

Fatma Ebru İKİZ³

Esra ASICI⁴

Öz

Bu çalışma, “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı” kullanılarak yürütülen grup uygulamalarının, psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada ön test-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans Programı’nda öğrenim gören üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Öz-duyarlık düzeyini ölçmek için, Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Öz-duyarlık ölçeği kullanılmıştır. Veriler, “t Testi”, “Mann Whitney U Testi” ve “Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi” kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan grup çalışması sonrasında elde edilen sonuçlara göre, deney grubundaki öğrencilerin “öz-duyarlık toplam” ve “öz-sevecenlik” puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde olumlu artış gözlenmiştir. Uygulama sonrasında deney grubundaki öğrencilerin “öz-yargılama” puan ortalamalarında ise kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda söz konusu eğitimle bireylerin öz-duyarlık düzeylerinin artırılabilceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: öz-duyarlık, duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı, psikolojik danışman adayları

Abstract

This study is aimed to investigate the effects of the group practices which are implemented by using psycho-education program of emotional awareness and expression on counselor trainees' self-compassion levels. In this study, the quasi-experimental design including pre test-post test control group was used. The sample of this study is the 3th grade students attending in the Division of Psychological Counseling and Guidance in Buca Education Faculty of Dokuz Eylul University, Turkey during 2012-2013 academic year. In order to identify the self-compassion level, the Self-compassion Scale, developed by Neff (2003a) and adapted by Akın, Akın and Abacı (2007) was used. The data were analyzed by using “t-test”, “Mann-Whitney U Test” and “Wilcoxon Test”. According to the findings after group practices, the significantly positive raise was seen on the means of the scores of total self-compassion and self-softness from counselor trainees who were in the experimental group compared to the control group. After application, the self-judgment mean scores of the counselor trainees from the experimental group were decreased significantly comparison to the control group. The results have shown that, the psycho-education program of emotional awareness and expression is effective on the self-compassion levels of counselor trainees.

Key Words: self-compassion, psycho-education program of emotional awareness and expression, counselor trainees.

¹ Bu çalışma “Internatiol Counseling and Education Conference” da sözlü bildiri olarak sunulmuştur. 26-28 Mayıs 2014, İstanbul.

² Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, bahar.mete@deu.edu.tr

³ Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, ikizel@gmail.com

⁴ Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, esra.asici@deu.edu.tr

1. GİRİŞ

Duygusal farkındalık eğitimcilerin ve araştırmacıların büyük ilgi gösterdiği güncel bir konu başlığıdır. Duygusal farkındalık, duygulanım sürecinin en önemli basamaklarından biridir ve “duyguyu fark etme ve tanımlama kapasitesinin farkında olma”yı içine alır (Lane ve Schwartz, 1992). Bireylerin geçmiş yaşantılarını ve bu yaşantıların ne anlama geldiğini kavramaları açısından önemlidir. Greenberg ve Safran (1987) duygu sürecinin terapide değişim açısından kritik bir önem taşıdığını belirtmiştir. Duygusal farkındalığın artmasıyla birlikte danışanlar, duygusal tepkilerinin neler olduğunu kendi kendilerine anlayabilecekleri yeni deneyimler yaratabilirler (Rogers, 1959). Psikolojik danışman adaylarının bir başkasına yardım edebilmesi için, öncelikle kendi duygularını fark etmesi ve ifade etmesi, kendine ve diğerlerine yönelik duyarlı olması gerektiği literatürde yaygın olarak kabul görmektedir.

Öz-duyarlılık, insancıl psikologların önerdiği koşulsuz kendini kabul kavramına benzemekle birlikte çok daha geniş bir anlam taşımaktadır (Neff ve Lamb 2012). Bireyin yaşadığı acılardan kaçmak yerine bunları açık yüreklilikle karşılamasını, kendine karşı özenli ve ilgili bir tutumla yaklaşmasını, yaşadığı acıyı azaltarak kendini iyileştirmeyi istemesini, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan, anlayışlı bir tutum sergilemesini ve yaşantılarını tüm insanlar tarafından paylaşılan ortak deneyimler çerçevesinde görebilmesini ifade etmektedir. Ayrıca öz-duyarlılık kişinin kendi başarısızlık ve zaafalarını affetmesini ve bir insan olarak sahip olduğu sınırlılıkları nedeniyle kendine saygı duymasını da içermektedir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlılık ve kişilik özellikleri arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Öz-duyarlılığın pozitif psikolojik sağlık değişkenleri (bilgelik, kişisel girişim, merak ve keşif, mutluluk, iyimserlik, pozitif ve negatif duygu) ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-duyarlılıkları yüksek olan bireylerin mutluluk ve iyimserlik düzeyleri yüksektir. Ayrıca bu kişiler, pozitif ruhsal duruma sahiptirler (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Yardım becerilerini en iyi şekilde kullanması beklenen psikolojik danışmanlar açısından, alan bilgisi kadar psikolojik sağlığın da büyük önem taşıdığı düşünüldüğünde, danışmanlık sürecinde öz-duyarlılık düzeyinin gerek danışmanın kendi kendisine, gerekse danışana yönelik yaklaşımında önemli bir etken olduğu söylenebilir. Ayrıca, öz-duyarlılığın stresli yaşam olaylarıyla baş etme sürecinde de önemli bir rol oynadığı, sıkıntılı süreçlerde etkili bir baş etme kaynağı olabileceği ve sağlıklı çatışma çözme yöntemlerinin kullanımı ile de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Allen ve Leary, 2010; Yarnel ve Neff, 2013). Bunun yanı sıra öz-duyarlılık ile benlik saygısı arasında da olumlu bir ilişki olduğu, hatta bazı durumlarda olumsuz yaşam olaylarına gösterilen tepkileri benlik saygısından daha farklı ve daha yararlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Bununla birlikte, öz-duyarlılık koruyucu ruh sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır. Öz-duyarlılığın akıl sağlığının bir yordayıcısı olduğu ve yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin düşük anksiyete, depresyon ve yüksek sosyal bağlılık gösterdiği görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Ayrıca öz-duyarlılık, bireyin kendi duygularına yönelik bilinçli farkındalık gerektirdiğinden, bireyin duygularını gözlemleme, düşünce ve eylemlerine rehberlik etmede bu bilgileri başarılı şekilde kullanabilme yeteneğini gerektiren duygusal zekanın önemli bir yönü olabileceği iddia edilmektedir. Böylece olumsuz duygular bireyin etkili ve uygun yollarla kendini, çevresini değiştirecek eylemleri benimsemesine yardımcı olan daha olumlu duygulara dönüştürülmektedir (Salovey ve Mayer, 1990; Akt. Neff, 2003b). Bu noktada, duygusal farkındalık ve öz-duyarlılığın benzer beceriler gerektiren kavramlar olduğu, bu nedenle de aralarında olumlu bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, öz-duyarlık düzeyinin pek çok değişkenle ilişkisine bakılmasına karşın herhangi bir psiko-eğitim programı aracılığıyla söz konusu becerinin geliştirilmesine yönelik deneysel çalışmalarla rastlanamamıştır.

Bu çalışmanın amacı, “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı” kullanılarak yürütölen grup uygulamalarının, psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemektir. Araştırmada, deney grubunda yer alan ve psiko-eğitim oturumlarına katılan psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olacağı varsayılmaktadır. Elde edilen bulguların, psikolojik danışman adaylarının ruh sağlığını koruma çalışmalarına katkı sağlayacağı ve psikolojik danışman eğitimi açısından literatüre ışık tutacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desende, bağımsız değişkene maruz kalan bir deney grubu ve bağımsız değişken etkisinde kalmayan ilave bir grup bulunur. Grupların ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoksa göreceli olarak grupların birbirine denk olduğu söylenebilir. Denencelerin test edilmesinde, her iki grubun ön testten son teste değişim gösteren puanları, anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için karşılaştırılır (Bulduk, 2003; Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012; Christensen. 2004).

Çalışma Grubu

Çalışmada, 2012-2013 eğitim-öğretim yılı Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans Programı’nda okuyan üçüncü sınıf öğrencilerinden deney grubuna 19 (12 kadın; 7 erkek), kontrol grubuna 17 (10 kadın; 7 erkek) kişi olmak üzere toplam 36 psikolojik danışman adayı alınmıştır. Danışman adaylarının belirlenmesinde çalışmaya katılma konusunda gönüllü olup olmadıkları dikkate alınmıştır. Ayrıca kadın ve erkek denek sayıları belirlenirken de programda öğrenim gören toplam öğrenci sayısının cinsiyet oranları dikkate alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Öz-Duyarlık Ölçeği: Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyut ve 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70’in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar Sakarya Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcı üzerinden gerçekleştirdikleri yapı geçerliğinde açımlayıcı faktör analizinde, varyansın %68’ini açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanmışlar ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığını bulmuşlardır ($\chi^2=779.01$, $N=633$, $sd=264$, $p=0.00$, $RMSEA=.056$, $NFI=.95$, $CFI=.97$, $IFI=.97$, $RFI=.94$, $GFI=.91$ ve $SRMR=.059$). Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz-yargılamada .72, paylaşımların bilincinde olmada .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenirlik düzeylerini öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor etmişlerdir. Araştırmacılar ölçeğin %27’lik alt ve üst grup puanları arasında

yapılan t-testi sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır.

Deneyel Uygulama

Psiko-eğitim programı uygulamaları, deney grubuna 2012-2013 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında haftada bir kez, 90-110 dakika olmak üzere 10 hafta süreyle uygulanmıştır. “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı” Kuzucu, (2006) tarafından geliştirilmiş olup, amacı, bireylerin duygusal farkındalıklarını, duygularını ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını arttırmalarına yardımcı olmaktır. Söz konusu program aracılığıyla ulaşılmak istenen amaçlar kısaca şu şeklide sıralanabilir: 1. Duygular hakkında bilgi sahibi olmak, 2. Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek, 3. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak, 4. Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisini geliştirmek, 5. Duyguları beden diliyle ifade etme becerisini geliştirmek, 6. Duyguları ben diliyle ifade etme becerisini geliştirmek, 7. Duygusal olarak kendini katma becerisini geliştirmek, 8. Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisini geliştirmek, 9. Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek ve 10. Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalığı arttırmak.

Program, insancıl yaklaşım temellidir. Program içerisinde yer alan uygulamalarda gestalt, pozitif psikoterapi, bilişsel-davranışçı yaklaşım, psikodrama ve yaratıcı drama etkinlikleri yer almaktadır. Oturumlarda her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Liderin yapılanları özetlemesiyle oturumlar sonlandırılır (Kuzucu, 2006).

Verilerin Analizi

Öğrencilerin öz-duyarlık ölçeği ön-son test puanları SPSS 20 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Analize başlamadan önce elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla, 50’den küçük grup büyüklükleri için uygun görülen (Büyüköztürk, 2012) Shapiro-Wilks testleri uygulanmıştır. Veri türüne göre farklı gruplar arası ikili karşılaştırmalarda parametrik test yöntemlerinden “Bağımsız Gruplar İçin *t* Testi” ve parametrik olmayan test yöntemlerinden “Mann Whitney *U* Testi”; aynı grup içerisindeki ikili karşılaştırmalarda parametrik test yöntemlerinden “Bağımlı Gruplar İçin *t* Testi” ve parametrik olmayan test yöntemlerinden “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ilgili değişkenlere göre gruplar arasında farklı olma durumları $p < .05$ anlamlılık seviyesinde test edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde deney ve kontrol grubu öğrencilerinin öz-duyarlık ölçeği ön testlerinden ve son testlerinden elde edilen bulgular verilmektedir. Verilerin analizi yapılmadan önce, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Shapiro-Wilks testleri yapılmıştır. Bu teste göre $p > .05$ ise veriler normal dağılım sergiler. Buna göre, deney ve kontrol grubunun öz-duyarlık ölçeği ön test sonuçları için uygulanan Shapiro-Wilks testleri sonuçları sırasıyla; öz-duyarlık toplam (SW= .984, $p=.977$) ve (SW= .942, $p=.345$), öz-sevecenlik (SW=.917, $p=.102$) ve (SW=.915, $p=.124$), öz-yargılama (SW= .970, $p=.775$) ve (SW= .968, $p=.781$), paylaşımların bilincinde olma (SW=.949, $p=.386$) ve (SW=.908, $p=.094$), izolasyon (SW=.902, $p=.053$) ve (SW=.895, $p=.057$), bilinçlilik (SW=.961, $p=.588$) ve (SW=.942, $p=.346$), aşırı özdeşleşme (SW=.966, $p=.697$) ve (SW=.944, $p=.369$)’dur. Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlık ölçeği son test sonuçları için uygulanan Shapiro-Wilks testleri sonuçları ise sırasıyla; öz-duyarlık toplam (SW= .952, $p=.426$) ve (SW= .940, $p=.313$), öz-sevecenlik (SW=.911, $p=.077$) ve (SW=.934, $p=.256$), öz-yargılama (SW= .948,

$p=.370$) ve ($SW=.877, p=.029$), paylaşımların bilincinde olma ($SW=.938, p=.242$) ve ($SW=.926, p=.190$), izolasyon ($SW=.961, p=.585$) ve ($SW=.946, p=.403$), bilinçlilik ($SW=.940, p=.262$) ve ($SW=.986, p=.994$), aşırı özdeşleşme ($SW=.978, p=.914$) ve ($SW=.952, p=.497$)'dir. Bu sonuçlara göre, kontrol grubunun öz-yargılama son test puanlarına ilişkin veriler dışındaki tüm veri setleri normal dağılım göstermektedir. Normal dağılım şartının sağlandığı bu verilere ilişkin analizlerde parametrik test yöntemlerinden bağımsız gruplar için t -testi ve bağımlı gruplar için t testi analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Normal dağılım şartını sağlamayan kontrol grubunun öz-yargılama son test puanlarına ilişkin veriler için öncelikle, normal dağılıma yakınlaştırmak amacıyla, karekök dönüşümü ve logaritmik dönüşüm işlemleri uygulanmıştır. Ancak yapılan işlemler sonucunda da veri setinin normal dağılım şartını sağlamadığı görülmüştür. Bu nedenle, kontrol grubunun öz-yargılama son test verilerine ilişkin analizlerde, orijinal veri seti üzerinde parametrik olmayan test yöntemlerinden Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar testinin kullanılmasının uygun olacağı kararına varılmıştır.

Deney ve kontrol grubunun öz-duyarlık ölçeği ön test puan ortalamaları bağımsız gruplar için t -testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.
Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-Duyarlık Ön Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Öz-duyarlık toplam	Deney	19	2.88	.350	34	-1.333	.192
	Kontrol	17	3.05	.396			
Öz-sevecenlik	Deney	19	14.32	3.417	34	-1.177	.247
	Kontrol	17	15.82	4.261			
Öz-yargılama	Deney	19	17.63	4.003	34	.696	.491
	Kontrol	17	16.65	4.485			
Paylaşımların bilincinde olma	Deney	19	11.89	2.726	34	-1.719	.095
	Kontrol	17	13.76	3.767			
İzolasyon	Deney	19	12.32	3.074	34	-.190	.851
	Kontrol	17	12.53	3.676			
Bilinçlilik	Deney	19	13.21	3.029	34	-.221	.826
	Kontrol	17	13.47	4.002			
Aşırı özdeşleşme	Deney	19	12.95	3.778	34	.054	.957
	Kontrol	17	12.88	3.407			

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonucunda, gruplar arasında öz-duyarlık toplam [$t_{(34)} = -1.333, p>.05$]; öz-sevecenlik [$t_{(34)}=-1.177, p>.05$]; öz-yargılama [$t_{(34)}=.696, p>.05$]; paylaşımların bilincinde olma [$t_{(34)}=-1.719, p>.05$]; izolasyon [$t_{(34)}=-.190, p>.05$]; bilinçlilik [$t_{(34)}=-.221, p>.05$] ve aşırı özdeşleşme [$t_{(34)}=.540, p>.05$] açısından istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgulara göre, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin etkinlik öncesi öz-duyarlıklarının birbirine denk olduğunu söylemek mümkündür.

Deney grubunun öz-duyarlık ölçeği ön ve son test puan ortalamaları bağımlı gruplar için t -testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.
Deney Grubunun Öz-Duyarlık Ön ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Ölçümler	N	\bar{X}	Ss	Sd	<i>t</i>	<i>P</i>
Öz-duyarlık toplam	Ön test	19	2.88	.350	18	-4.004	.001*
	Son test	19	3.45	.469			
Öz-sevecenlik	Ön test	19	14.32	3.417	18	-2.272	.036*
	Son test	19	15.95	2.592			
Öz-yargılama	Ön test	19	17.63	4.003	18	4.442	.000*
	Son test	19	11.00	3.109			
Paylaşımların bilincinde olma	Ön test	19	11.89	2.726	18	-1.645	.117
	Son test	19	13.11	3.195			
İzolasyon	Ön test	19	12.32	3.074	18	2.038	.057
	Son test	19	9.89	3.089			
Bilinçlilik	Ön test	19	13.21	3.029	18	-1.136	.271
	Son test	19	13.89	2.183			
Aşırı özdeşleşme	Ön test	19	12.59	3.778	18	1.839	.082
	Son test	19	10.32	3.400			

* $p < .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, deney grubunun öz-duyarlık ölçeği ön ve son test puan ortalamaları için yapılan bağımlı gruplar için *t*-testi sonucunda; öz-duyarlık toplam [$t_{(18)} = -4.004, p < .05$], öz-sevecenlik [$t_{(18)} = -2.272, p < .05$] ve öz-yargılama [$t_{(18)} = 4.442, p < .05$] puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgular, deney grubundaki öğrencilerin öz-duyarlık toplam ve öz-sevecenlik puan ortalamalarının ön ve son test ölçümleri arasında son test lehine gelişme olduğunu göstermektedir. Buna göre, deney grubundaki öğrencilerin öz-duyarlık toplam ve öz-sevecenlik puan ortalamaları yapılan grup çalışması sonucunda olumlu yönde değişim göstermiştir. Öz-yargılama puan ortalamalarında ise uygulama sonrasında azalma olduğu görülmektedir. Paylaşımların bilincinde olma [$t_{(18)} = -1.645, p > .05$]; izolasyon [$t_{(18)} = 2.038, p > .05$]; bilinçlilik [$t_{(18)} = -1.136, p > .05$] ve aşırı özdeşleşme [$t_{(18)} = 1.839, p > .05$] açısından ise yapılan bağımlı gruplar için *t*-testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, bu alt boyutlardan alınan puan ortalamaları incelendiğinde, grup uygulaması sonrasında öğrencilerin paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamalarının arttığı, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının ise azaldığı görülmektedir.

Kontrol grubunun öz-duyarlık ölçeği ön ve son test puan ortalamaları bağımlı gruplar için *t*-testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.
Kontrol Grubunun Öz-Duyarlık Ölçeği Ön ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Ölçümler	N	\bar{X}	Ss	Sd	T	P																																																								
Öz-duyarlık toplam	Ön test	17	3.05	.396	16	-3.222	.751																																																								
	Son test	17	3.11	.650				Öz-sevecenlik	Ön test	17	15.82	4.261	16	1.179	.256	Son test	17	15.18	3.861	Paylaşımların bilincinde olma	Ön test	17	13.76	3.767	16	2.237	.040*	Son test	17	12.71	4.027	İzolasyon	Ön test	17	12.53	3.676	16	.410	.687	Son test	17	11.82	3.828	Bilinçlilik	Ön test	17	13.47	4.002	16	.420	.680	Son test	17	13.18	3.187	Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396
Öz-sevecenlik	Ön test	17	15.82	4.261	16	1.179	.256																																																								
	Son test	17	15.18	3.861				Paylaşımların bilincinde olma	Ön test	17	13.76	3.767	16	2.237	.040*	Son test	17	12.71	4.027	İzolasyon	Ön test	17	12.53	3.676	16	.410	.687	Son test	17	11.82	3.828	Bilinçlilik	Ön test	17	13.47	4.002	16	.420	.680	Son test	17	13.18	3.187	Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396	Son test	17	11.59	3.337								
Paylaşımların bilincinde olma	Ön test	17	13.76	3.767	16	2.237	.040*																																																								
	Son test	17	12.71	4.027				İzolasyon	Ön test	17	12.53	3.676	16	.410	.687	Son test	17	11.82	3.828	Bilinçlilik	Ön test	17	13.47	4.002	16	.420	.680	Son test	17	13.18	3.187	Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396	Son test	17	11.59	3.337																				
İzolasyon	Ön test	17	12.53	3.676	16	.410	.687																																																								
	Son test	17	11.82	3.828				Bilinçlilik	Ön test	17	13.47	4.002	16	.420	.680	Son test	17	13.18	3.187	Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396	Son test	17	11.59	3.337																																
Bilinçlilik	Ön test	17	13.47	4.002	16	.420	.680																																																								
	Son test	17	13.18	3.187				Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396	Son test	17	11.59	3.337																																												
Aşırı özdeşleşme	Ön test	17	12.88	3.407	16	.830	.396																																																								
	Son test	17	11.59	3.337																																																											

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde kontrol grubunun öz-duyarlık ölçeği ön ve son test puan ortalamaları için yapılan bağımlı gruplar için *t*-testi sonucunda, öz-duyarlık toplam [$t_{(16)}=-3.222, p>.05$]; öz-sevecenlik [$t_{(16)}= 1.179, p>.05$]; öz-yargılama [$t_{(16)}= .826, p<.05$]; izolasyon [$t_{(16)}= .410, p>.05$]; bilinçlilik [$t_{(16)}= .420, p>.05$] ve aşırı özdeşleşme [$t_{(16)}= .830, p>.05$] puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, hiçbir işlemin uygulanmadığı kontrol grubu öğrencilerinin öz-duyarlık toplam puan, öz-sevecenlik, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir değişimin olmadığını göstermektedir. Ancak kontrol grubu öğrencilerinin paylaşımların bilincinde olma [$t_{(16)}= 2.237, p<.05$] puan ortalamaları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Buna göre kontrol grubu öğrencilerinin paylaşımların bilincinde olma puan ortalamaları ön test uygulamasından son test uygulamasına azalmıştır.

Kontrol grubunun öz-yargılama ön ve son test sıra ortalamaları Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.
Kontrol Grubunun Öz-Yargılama Ön ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Son test-ön test	N	so	st	Z	P
Negatif sıra	8	10.56	84.5	-.855*	.392
Pozitif sıra	8	6.44	51.5		
Eşit	1	-	-		

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 4'te görüldüğü gibi, kontrol grubunun öz-yargılama ön ve son test sıra ortalamaları için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucunda, ön ve son test sıra ortalamaları arasında istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır [$z= -.855, p>.05$].

Deney ve kontrol gruplarının öz-duyarlık ölçeği son test puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t*-testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.
Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-Duyarlık Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	Sd	T	P
Öz-duyarlık toplam	Deney	19	3.45	.469	34	1.809	.079
	Kontrol	17	3.11	.650			
Öz-sevecenlik	Deney	19	15.95	2.592	34	.710	.482
	Kontrol	17	15.18	3.861			
Paylaşımların bilincinde olma	Deney	19	13.11	3.195	34	.331	.742
	Kontrol	17	12.71	4.027			
İzolasyon	Deney	19	9.89	3.089	34	-1.671	.104
	Kontrol	17	11.82	3.828			
Bilinçlilik	Deney	19	13.89	2.183	34	.796	.431
	Kontrol	17	13.18	3.187			
Aşırı özdeşleşme	Deney	19	3.45	.469	34	1.809	.079
	Kontrol	17	3.11	.650			

Tablo 5’te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının son test puan ortalamaları için yapılan bağımsız gruplar için *t* testi sonucunda, gruplar arasında öz-duyarlık [$t_{(34)} = 1.809$, $p > .05$]; öz-sevecenlik, [$t_{(34)} = .710$, $p > .05$]; paylaşımların bilincinde olma [$t_{(34)} = .331$, $p > .05$]; izolasyon [$t_{(34)} = -1.671$, $p > .05$]; bilinçlilik [$t_{(34)} = .796$, $p > .05$] ve aşırı özdeşleşme [$t_{(34)} = 1.809$, $p > .05$] açısından istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunun öz-yargılama son test sıra ortalamaları Mann Whitney *U* testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.
Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-Yargılama Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	so	st	U	p
Deney	19	14.45	274.5	84.50	.014*
Kontrol	17	23.03	391.5		

* $p < .05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının öz-yargılama son test sıra ortalamaları için yapılan Mann Whitney *U* testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır [$U = 84.50$, $p < .05$]. Bu sonuca göre, kontrol grubundaki öğrencilerin öz-yargılama son test sıra ortalamaları deney grubundaki katılımcıların sıra ortalamasından daha yüksektir.

4. Tartışma

Yapılan grup çalışması sonrasında elde edilen sonuçlara göre, deney grubundaki öğrencilerin “öz-duyarlık toplam” ve “öz-sevecenlik” puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde olumlu artış gözlenmiştir. Öz-sevecenlik, kusur, sınırlılık ve yaşam zorluklarının kaçınılmaz olduğunu fark etmeyi ve yaşam olayları beklentilerin dışında geliştiğinde, acıyla kendine kızarak yüzleşmek yerine, kendini sakinleştirmeyi ve desteklemeyi içermektedir (Neff, 2009; 2012). Bu yolla, problemler ve hoşça gitmeyen olaylar yargılanmadan kabul edilmektedir. Böylece birey,

sorunların çözülmesine yardımcı olacak davranışlar içerisine girebilmektedir (Neff, 2012). Bu özellik psikolojik danışman adayları açısından oldukça önemlidir. Psikolojik danışmanlığın en önemli ilkelerinden biri olan koşulsuz kabulün gerçekleşmesi öncelikle bireyin kendini kabulüne bağlıdır. Kendine karşı yargılayıcı olmayan bireyin danışanlara karşı da daha esnek ve kabulkâr olacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırma sonucunda, öz-sevecenlik üzerinde “Duyguları İfade Etme ve Fark Etme Psiko-eğitim Programı”nın etkili olduğu ve öz-sevecenliği arttırdığı görülmektedir. Duygularını tanıyan, ifade edebilen ve kontrol edebilen bireylerin, öz-sevecenlik düzeyinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Psiko-eğitim programının 9. oturumu, kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmeyi ve bu duygularla bütünleşmeyi sağlamayı amaçlayan etkinlikler içermektedir. Diğer oturumların da dolaylı etkisi olmakla birlikte söz konusu oturumun doğrudan bu becerinin kazanılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktada öz-duyarlılığın öz-sevecenlik alt boyutunun, duygusal farkındalıkla doğru orantılı olduğu, yani; duygusal farkındalık arttıkça öz-sevecenlik düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Uygulama sonrasında deney grubundaki öğrencilerin öz-yargılama puan ortalamalarında ise kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir. Öz-sevecenlikteki artışa karşın öz-yargılama düzeyindeki azalma da, yine beklenen bir sonuçtur. Kişinin kendini sevme düzeyi artarken, kendini yargılama düzeyi azalmıştır. Yaşadığı duyguları fark etme ve söz konusu duygularıyla birlikte, kendini olduğu gibi kabul etme özelliği gelişmiştir. Bu durum, psikolojik danışmanlar açısından kazanması arzu edilen bir farkındalık düzeyidir. Öz-yargılama, içsel öz-farkındalık ile olumsuz yönde ilişkili iken; stres ve anksiyete ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir (Öveç, 2007). Buradan hareketle, yürütülen grup çalışması sonrası duygusal farkındalığı artan danışman adaylarının buna bağlı olarak öz-farkındalık düzeylerinin de artmış olduğu, bunun sonucu olarak da öz-yargılama düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Öz-yargılama alt boyutunun öz-yeterlik ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği (İskender, 2009) göz önünde bulundurulduğunda ise, yine duygusal farkındalığın artışıyla birlikte öz-yeterlik düzeyinin artmış olması ve buna bağlı olarak da öz-yargılama düzeyinin düşmesi beklenen bir sonuçtur. İkiz ve Totan (2010)’ın üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve öz-duyarlılığı inceledikleri çalışma sonuçları da, bu bulguları destekler niteliktedir. Bulgulara göre öz-sevecenlik ve bilinçlilik, duygusal zeka düzeyini arttırmakta, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme ise duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer şekilde, Soyer (2010) yaptığı çalışmada, öz-duyarlılık ve sürekli kaygı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Yine, Neff ve McGehee (2010) ergen ve genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, öz-duyarlılıkları yüksek katılımcıların uyumlu ve işlevsel, öz-duyarlılıkları düşük katılımcıların ise stresli ve çatışmaların yaşandığı ailelere sahip olduğu saptamıştır. Ayrıca, Allen ve Leary (2010)’a göre, yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler, stresli durumlar karşısında pozitif bilişsel yapılanma stratejisini daha fazla; kaçma stratejisini ise daha az kullanma eğilimindedirler. Yine, Mosewich, Kovalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy (2011) araştırmalarında, öz-duyarlılık ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş, öz-duyarlılığın utanç eğilimi, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirme korkusu üzerinde benlik saygısından daha fazla etkili olduğu görülmüştür. Yarnel ve Neff (2013) ise, çalışmalarında öz-duyarlılıkları yüksek olan bireylerin sağlıklı çatışma çözümü davranışlarını benimsedikleri saptanmıştır. Benzer şekilde, Skoda (2011) çalışmasında öz-duyarlılık, depresyon ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öz-duyarlılık, öz-sevecenlik ve bilinçlilik ile başkasını affetme arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yukarıda bahsi geçen araştırma sonuçları ile benzer doğrultuda sonuçların elde edildiği bu çalışmanın bulguları dikkate alındığında “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-

Eğitim Programı'nın psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine olumlu katkı sağladığı ve bu şekilde uygulamalı çalışmalar ile adaylarının kişilik gelişimlerinin desteklenmesinin onların yararına olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç ile paralel olarak güvengenlik, yaratıcılık, değerler eğitimi ve etik yaklaşımlar konusunda psikolojik danışman adaylarına yönelik uygulamalı eğitimler planlanması önerilmektedir. Ayrıca, eğitim programlarının etkililiğini arttırmak için küçük yaşlardan itibaren bireylerin eğitim programlarına katılımlarının sağlanması desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education), 33, 01-10.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (2), 107-118.
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Christensen, L. B. (2004). *Experimental methodology*. Boston, MA: Pearson Allyn & Bacon.
- Greenberg, L. S., ve Safran, J. D. (1987a). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition and the process of change*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., ve Safran, J. D. (1987b). *Emotion, Cognition and Action*. In H. Eysenck & I. Martin (Eds.), *Foundations of behavior therapy* (pp. 295-314). New York: Plenum Press.
- İskender, M. (2009). The Relationship between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711-720.
- İkiz, F. ve Totan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- Kuzucu (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko- Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Ankara Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1992). Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2, 1-18.
- Leary, M. R., Tate, E., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Personality Process and Individual Differences*, 92 (5), 887-904.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.

- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). *Self-Compassion*. İçinde M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), Handbook of Individual Differences in Social Behavior, (561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion*. İçinde C. Germer ve R. Siegel (Ed.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2012). *Self-Compassion*. İçinde S. Lopez (Ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology, (864-867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-Duyarlık İle Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in The Client-Centered Framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw Hill.
- Skoda, A. M. (2011). *The Relation between Self-Compassion and Depression, and Forgiveness of Others*. Unpublished Master Thesis, University of Dayton.
- Soyer, U. (2010). *Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz-Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yarnel, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self and Identity*, 12 (2), 146-159.