

ÖYKÜSEL TERAPİDE DIŞ ŞAHİT UYGULAMASI

Ergenlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusuna
Yönelik Grupla Psikolojik Danışma



DR. EMİN KURTULUŞ
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Eylül 2026

ISBN • 978-625-8911-46-6

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.seruyenyayinevi.com

e-mail: seruyenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 42488

BİLİMSEL KİTAP

ÖYKÜSEL TERAPİDE DIŞ ŞAHİT UYGULAMASI

Ergenlerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusuna
Yönelik Grupla Psikolojik Danışma

DR. EMİN KURTULUŞ
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

KİTABIN KAYNAĞI

Bu kitap, Emin Kurtuluş'un Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalında, Doç. Dr. Betül Düşünceli danışmanlığında 2024 yılında tamamladığı "Narrative (Öyküsel) Terapide Dış Şahit Uygulamasına Göre Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusundaki Etkililiği: Karma Yöntem" başlıklı doktora tezinin gözden geçirilmiş, yeniden yapılandırılmış ve kitaplaştırılmış hâlidir.

Araştırmanın verileri, bulguları ve bilimsel sonuçları korunmuş; tez yazımına özgü problem cümlesi, alt problem, sınırlılık ve resmî ek düzeni kitap okuruna uygun biçimde sadeleştirilmiştir.

Hacer'e ve Öykü'ye

ÖN SÖZ

İnsan, yaşam yolculuğunda yalnızca olayların içinden geçen biri değil; aynı zamanda bu olaylara anlam veren, onları birbirine bağlayan ve kendi hikâyesini yeniden yazabilen bir anlatıcıdır. Öyküsel terapinin beni en çok etkileyen yönü, kişiyi sorunla özdeşleştirmeden onun bilgi, değer, beceri ve ilişkilerine alan açmasıdır.

Bu kitabın merkezinde ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadelesi yer almaktadır. Bu mücadele, bireyin tek başına taşıması gereken bir yük olarak değil; güvenli ilişkiler, tanıklık, dayanışma ve alternatif hikâyeler aracılığıyla yeniden ele alınabilecek bir deneyim olarak düşünülmüştür. Dış şahit uygulaması da tam bu noktada, anlatılan hikâyenin başka insanlar tarafından dikkatle duyulmasına ve kişinin tercih ettiği kimlik anlatısının güçlenmesine imkân vermektedir.

Elinizdeki çalışma, doktora tezi olarak başlayan araştırmanın kitap okuruna göre yeniden düzenlenmiş hâlidir. Kuramsal çerçeve, müdahale süreci, karma yöntem araştırmasının bulguları ve uygulama örnekleri bir araya getirilerek okul psikolojik danışmanlarının, ruh sağlığı uzmanlarının, araştırmacıların ve lisansüstü öğrencilerin yararlanabileceği bütünlüklü bir kaynak oluşturulmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmanın ve kitabın ortaya çıkmasında bilgiye ulaşma biçimimi şekillendiren tez danışmanım Doç. Dr. Betül Düşünceli'ye; akademik ve insani duruşlarıyla yolumu aydınlatan Prof. Dr. Murat İskender ile Prof. Dr. Mehmet Barış Horzum'a; araştırma sürecindeki desteği için Ayşe Azaklı'ya teşekkür ederim.

Akademik yolculuğumun her aşamasında yanımda olan, desteğinden güç aldığım sevgili eşim Doç. Dr. Hacer Yıldırım-Kurtuluş'a ve çalışma sürecimi kendi dünyasında yaratıcı bir hikâyeye dönüştüren kızım Öykü Kurtuluş'a içtenlikle teşekkür ederim.

KİTAP HAKKINDA

Bu kitap, öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma süreçlerinin ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini inceleyen karma yöntem araştırmasına dayanmaktadır.

Araştırmanın başlangıcında 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 454 öğrenciye ulaşılmış; ölçütleri karşılayan 71 öğrenciyle ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gönüllü olan ve ailesinin onayı alınan 24 öğrenci, sekizer kişilik iki deney ve bir kontrol grubuna seçkisiz biçimde atanmıştır. İki deney grubunda 10 oturumluk Öyküsel terapi temelli grupla psikolojik danışma yürütülmüş, sonuçlar müdahale sonrasında ve 10 haftalık izleme döneminde nicel ve nitel verilerle değerlendirilmiştir.

Nicel bulgular her iki deney grubunda olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığını ve bu değişimin izleme ölçümünde korunduğunu göstermiştir. Dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan iki deney grubu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Nitel bulgular ise farklı bakış açıları geliştirme, sorunun evrenselliğini fark etme, dayanışma, yargılanmadan dinlenme ve terapötik mektupların değişimi görünür kılması gibi süreçleri öne çıkarmıştır.

Kitapta önce olumsuz değerlendirilme korkusu ve öyküsel terapinin kuramsal temelleri ele alınmakta; ardından dış şahit uygulaması, araştırmanın tasarımı, müdahale süreci, bulgular ve uygulamaya yönelik çıkarımlar sunulmaktadır. Son bölümde yer verilen örnek oturumlar, yaklaşımın uygulamadaki görünümünü somutlaştırmayı amaçlamaktadır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu Anlamak.....	8
2. Öyküsel Terapinin Kuramsal Temelleri.....	28
3. Öyküsel Terapinin Uygulama Pratikleri.....	37
4. Araştırmanın Tasarımı ve Uygulama Süreci.....	55
5. Araştırmadan Elde Edilen Bulgular	77
6. Bulguların Anlamı: Tartışma ve Bütünleştirme	90
7. Uygulamaya, Araştırmaya ve Politikaya Yönelik Çıkarımlar	104
Son Söz.....	106
Kaynakça.....	107

GİRİŞ

Ergenlikte Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Öyküsel Bir Arayış

Bu girişte olumsuz değerlendirilme korkusunun ergen yaşamındaki yeri, çalışmanın odağı ve araştırmının alana sunduğu katkılar ele alınmaktadır.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Ergen Yaşamındaki Yeri

Adolesans kelimesi; Latince adolescere, Türkçesiyle “büyümek” kelimesinden türemiş bir kelimedir. Ergenlik kavramı, çocukluk ve yetişkinlik arasında uzanan yaşam evresini tanımlamak için uzun zamandır kullanılmaktadır. 20. yüzyılın başında, Stanley Hall, ergenliği 14 ila 24 yaşları arasındaki gelişim dönemi olarak tanımlamıştır (Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne ve Patton, 2018). Ergenlik; hormonlarda, vücutta, sosyal çevrede ve beyin ve zihindeki değişimlerin yoğunluğunun ve karmaşıklığının olduğu bir dönemdir (Blakemore, 2019). Bu dönemde genellikle artan risk alma ve sosyal bağlantıların güçlenmesinin yanı sıra akran kabulü ihtiyacı ve akran etkisine karşı artan bir duyarlılık görülmektedir. Bu faktörler, diğer insanların görüşlerine ve onaylarına uymanın özellikle gençler için zorlayıcı olabileceği anlamına gelir (Andrews, Foulkes ve Blakemore, 2020). Buradan hareketle, ergenler için sosyal yaşama uyumun önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi, içerisinde fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişim alanlarında birçok değişikliği aynı anda içermesi bakımından kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Steinberg, 2005). Ergenler, devam eden fiziksel değişim ve büyümenin yanı sıra soyut gelişimin de etkisiyle sosyal ve psikolojik olarak dışardan etkilere açıktır (Branje, Van Lieshout ve Gerris, 2007). Ergenlik dönemi özelliklerinden olan başkalarıyla özdeşim kurma ve başkalarını taklit etme, kimlik gelişimi açısından oldukça önemli becerilerdir (Başol, Demir, Aldemir ve Çakan, 2017). Ergenin başkalarının düşüncelerine bu kadar dikkat etmesi ve sosyal olarak diğer insanlardan etkilenmesi, onlara ilişkilerinde sürekli olarak kendisinin diğerleri tarafından değerlendirilme altında olduğunu düşündürebilmektedir. Buna benzer olarak, Elkind (1967) de hayali seyirci kavramında ergenlerin başkalarının sürekli onu izlediğine dair düşüncelerinden ve beklentilerinden bahsetmiştir. Bu beklentiler ve başkalarının düşünceler-

rine verdiği önem, ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusuna sebep olabilmektedir (Kelly, Jones ve Adams, 2002). Ergenler bu dönemde olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadele içerisinde.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceğinden korkması, endişe duyması ya da bu korkuyu duyabileceğini düşündüğü ortamlardan kaçınması durumudur (Watson ve Friend 1969). Bu durumlar, bireyin günlük yaşantısını etkileyebilecek kadar ciddi bir boyutta yaşanabilir. Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygı bozukluğunun da temel bileşenlerinden birisi olarak görülmektedir (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Sosyal kaygı bozukluğu, eski adıyla sosyal fobi olarak bilinen, başkalarının gözünün üzerinde olabileceği sosyal ortamlardan uzak olunmasıyla sonuçlanan ya da tanıdık olmayan insanlarla karşılaşıldığında yaşanan mantıklı olmayan ısrarlı korkudur (Kring, Johson, Davison ve Neale, 2019). Kişi için sosyal ortamların varlığı, doğal olarak diğer insanların varlığını işaret etmektedir. Bu da olumsuz değerlendirilme korkusu sonucunda sosyal kaygı bozukluğunun aktif olarak yaşanmasına sebep olmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğuna sebep olan olumsuz değerlendirilme korkusunun yoğun olduğu durumlarda sosyal hayata katılım riske girmektedir (Levinson ve diğerleri, 2013; Pawijit, Likhitsuwan, Ludington ve Pisitsungkagarn, 2017). Dolayısıyla olumsuz değerlendirilme korkusunun azalması, kişinin sosyal kaygı bozukluğuyla daha az karşılaşması anlamına geldiği gibi sosyal hayatındaki başarıyı artırabilir (Blood ve Blood, 2016; Liu, Yang, Wu, Kong ve Cui, 2020). Öyküsel terapi, bireylerin kendi hayat hikayelerine tekrar odaklanmalarını konu alan bir terapi ekolüdür. Bu doğrultuda, dış şahit uygulamasında yeniden yazılan hikâyeye başkaları tarafından tanık olunması bu ekol için önemlidir. Buradan hareketle, bu çalışmada ergenlik döneminde bulunan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan müdahalelerin etkililiği incelenmiştir.

Öyküsel terapi ekolü, yaptığı müdahalelerde ve uygulamalarda kişiler arası ilişkiyi oldukça önemsemektedir. Kişinin sosyal yönünün önemli olduğunu belirten öyküsel terapi temelli yapılan müdahale çalışmalarında sosyal ilişkilere oldukça fazla yer verilmektedir (Weingarten, 1998). Öyküsel terapinin belli başlı teknikleri ve uygulamaları mevcuttur. Dışsallaştırma konuşmaları, “Sorun sorundur, sorun insan değildir ve sorun diğer insanlarla birlikte çözülmektedir.” yaklaşımdan ortaya çıkmıştır (White ve Epston, 1990). Bu yaklaşımın temel düşüncesi, kişilerin yaşadığı sorunların diğer insanlarla yaşadıkları deneyimler sonucunda oluşudur. Diğer insanlarla yaşadığı deneyimlerde söylemler, oldukça önemli bir yer edinmektedir (Crowe, 2000). Birey diğer insanlarla yaşadığı deneyimleri söylemler aracılığıyla anlamlandırır. Söylem, kişilerin kendini dil

yoluyla ifade ederek var ettiği bir araçtır (Çelik ve Halil, 2008). Bu bağlamda deneyimle ortaya çıkan söylemleri araştırmak önemlidir. Öyküsel terapi ekolü, sorunun içeriden değil de dışarıdan kaynaklanabildiğini vurgulamaktadır (White ve Epston, 1990). Dolayısıyla, öyküsel terapi için sorunun söylemler aracılığıyla dışsallaştırılarak görünür hale getirilmesi önemlidir (Dişlers, 2019). Sorunun görünür olması, kişinin soruna karşı yeni bir pozisyon almasını gerektireceği için kişi için daha fazla hareket alanı yaratabilir (Heywood, Conti ve Hay, 2022). Bu hareket alanıyla sorundan uzaklaşmak isteyen bireyin yeni adımlar atması beklenir.

Öyküsel terapinin bir başka uygulaması da yeniden üyelik konuşmalarıdır. Bu uygulamayla bireyin geçmiş yaşantısında hayatına giren insanların kendi zihninde tekrar canlandırılması için görüşmeler yapılmaktadır (Payne, 2006). Bu uygulamada bireyin sosyal ilişki kurduğu kişilerle artık görüşmüyor olsa da bu kişilerin temsil gücünün değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda bazı kişilerin rütbesi artırılırken bazılarının ise düşürülür. Yeniden üyelik konuşmaları sayesinde kişinin, hayatına giren kişilerin fiziksel olarak bir temas kurmasalar bile bu kişilerinin üyelik rütbelerini gözden geçirmesi beklenmektedir. Bu sayede kişinin arzu ettiği değişim için adım atması hedeflenmektedir (İncir, 2019). Öyküsel terapinin de içinde bulunduğu postmodern terapiler için bireylerin yaşadığı bu değişim önemlidir (Ramsay, 1998). Birey, değişim sayesinde kendi hayatını yeniden anlam vermek için fırsat yakalar (Çelik, 2017). Hayata yeniden anlam vermek için kullanılan uygulama ise yeniden yazma konuşmalarıdır. Yeniden yazma konuşmaları, bireyin mücadele ettiği soruna karşı daha güçlü olduğu (çeliştiği) hikâyeleri dinlediği ve bu hikâyelerin onların kimliğini nasıl etkilediğini konuştuğu bir uygulamadır (Kurtuluş, 2022). Bu uygulamayla bireyle sorun karşısında hangi beceri veya değerlerle güçlü kaldığını konuşulur ve gelecekte bu soruna karşı nasıl planı olduğunun müzakeresi yapılır.

Öyküsel terapinin görünürlüğün önemli olduğunu vurgulayan dış şahit uygulaması, “Sorun yaşayan insanı, sorun yaşayan insan anlar.” felsefesine dayanır (Freedman ve Combs, 1996). Dış şahit uygulamasıyla, öyküsel terapinin benzer sorunla mücadele eden insanların birbirlerini anlaması, desteklemesi ve bağ kurmasına olanak tanınması için danışma odasına dışarıdan kişiler davet edilmektedir (White, 2005). Benzer sorunlarla mücadele eden kişileri terapi odasına çağırarak, bireyin diğer kişilerle bağ kurması açısından önemlidir. Bu uygulamadaki temel amaç, değişimin sadece terapi odasında kalmayıp başka kişilerle de bağ kurarak bu değişimi sosyal alana da taşımaktır (İncir, 2019). Öyküsel terapinin oldukça önemsendiği bir diğer uygulama olan belge kullanımı, kişinin görüşmede kat ettiği yolu sosyal alana taşıması sebebiyle daha görünür kılmaktadır. Aynı zamanda belge kullanımı, görüşmenin içeriği hakkında bilgi vererek

kolay hatırlanmasını sağlamaktadır (White ve Epston, 1990). Bununla beraber, öyküsel terapi, postmodern terapiler arasındaki duruşu ile gerçekliğin tekrar oluşturabileceğini de vurgulamaktadır (Fırat, 2019). Kişilerin söylemleri, gerçekliği yeniden oluştururken oldukça önemli bir pozisyonda yer almaktadır (Sözen, 1999).

Sosyal kaygı bozukluğunun da temel bileşeni olan olumsuz değerlendirilme korkusu (Weeks ve diğerleri, 2008) hakkında yapılan bu çalışma, bireyleri sosyal hayata katılım yönünden etkili olabilir. Bireylerin sosyal hayata katılması sonucunda kendi hayatlarını daha anlamlı bulabilir (Görgünbaran, 2008). Kişilerin yaşam anlamının, karşılaştığı sorunlarda kişiyi daha güçlü kıldığı bilinmektedir (Kleftaras ve Psarra, 2012). Öyküsel terapi ekolü, görüşme odasıyla sınırlı kalmayarak yaşam anlamını, başkaları tarafından görülmesini de önemsemektedir (White ve Epston, 1990). Öyküsel terapi için başkaları tarafından görülmek, şahitlik olgusu açısından önemlidir. Bu doğrultuda olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik öyküsel terapi odaklı grupla psikolojik danışma müdahaleleri dış şahit uygulamasına göre gerçekleştirilmiştir. Uygulanan müdahaleler sayesinde olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadele eden kişilerin bu korkuyu içleştirmenin karşısında dışsallaştırarak dış şahitlerle beraber duruş sergilemesine fırsat sunulmuştur.

Öyküsel terapi için önemli olan sosyal adalet fikri, toplumda var olan güç dengesizliğini göz önüne sermekten ve bu dengesizliğe karşı nasıl mücadele edileceğinin anlaşılmasından geçtiği bilinmektedir (Combs ve Fredman, 2012). Olumsuz değerlendirilme korkusunun sebep olduğu sosyal kaygının da güç dengesizliğiyle yakından ilgisi bulunmaktadır (Nelson, Burns, Kendall ve Schonert-Reichl, 2018). Öyküsel terapiye bağlı grupla psikolojik danışmanın bu fırsatı sunarken benzer sorunla mücadele eden kişilerin bir arada bulunması şahitliğin yanında soruna karşı dayanışma ortamı sağlayacağından (Bayertz, 1999) uygulanan müdahalenin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Bu tür bir dayanışma, kişilerin birbiriyle bağ kurarak hayatı daha anlamlı kılmasına sebep olabilir (Ainsworth, 2006).

Bu çalışmada uygulanan grupla psikolojik danışma müdahalesinde geçmiş yaşamlarında kişilerin soruna karşı geldiği hikayeleri ortaya koymaları, kendilerini ifade etmelerine sebep olduğundan aynı zamanda alternatif hikâyeyi zenginleştirme sonucunu da doğurmuştur. Bu sonuçla birlikte kişiler, kimlik farkındalığına ulaştıklarından gelecekteki kararlarını rahatlıkla verebilirler. Aynı zamanda öyküsel terapi, danışanın kendi hayatına giren kişilerle tekrar bağ kurmasını önemsemektedir (Madigan, 2016). Bu bağlamda sorunla mücadele eden kişilerin hayatına giren ve etkisi devam eden kişilerin etkisinin artırılması ya da kimliğine zarar veren kişilerin etkisinin azaltılmasının yararlı olduğu düşünülmektedir. Böyle-

likle kişiler kendi değerini düzenleyerek hayatını daha anlamlı kılabilir. Bu müdahale yardımıyla bulunurken yazılan metinler sayesinde grupta psikolojik danışmaya katılan kişilerin hayatlarındaki diğer kişilere olumsuz değerlendirilme korkusunu anlatmak (Morgan, 2000) için fırsat vermesi gibi bu metinlerle görüşmelerin hatırdan kalması açısından da (Gerlitz, 2015) katkılar sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışmada ergenlik döneminde bulunan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan müdahalelerin etkililiği incelenmiştir.

Bu Kitabın Odağı

Bu kitabın odağında, öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupta psikolojik danışma süreçlerinin ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi yer almaktadır. Araştırma, bu iki müdahalenin nicel sonuçlarını karşılaştırırken ergenlerin grup deneyimine ve terapötik mektuplara yüklediği anlamları da görünür kılmayı amaçlamaktadır.

Bu nedenle çalışma yalnızca “müdahale etkili midir?” sorusuna değil; değişimin nasıl deneyimlendiğine, hangi grup süreçlerinin katılımcılar için anlam taşıdığına ve etkinin zaman içinde nasıl sürdüğüne de odaklanmaktadır.

Bu Çalışma Neden Önemli?

Bu çalışmanın odağı öyküsel terapi temel alınarak yürütülen dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupta psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemek ve bu süreçlerin etkililiğine yönelik ergenlerden görüş almaktır. Ergenlik, bireylerin gerçekte kim olduklarını keşfettiği ve içinde yaşadıkları sosyal dünyaya uyum sağlama yollarını aradığı bir dönemdir. Bunlara ek olarak ergenlik dönemindeki bireyler, psikolojik özelliklerini keşfetmeye başlarlar. Araştırmacılar ergenliği, özellikle Erikson’un (1968) ergen kimlik krizi teorisi ortaya atıldığından beri, kendini keşfetme dönemi olarak ele almaktadırlar. Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra duygusal değişimleri de barındıran ve birey üzerinde psikolojik etkileri de bulunan bir gelişim dönemidir (Christie ve Viner, 2005). Bireyler, çocukluktan ergenliğe geçişte, kendileri hakkında daha soyut karakterizasyonlar geliştirmeye başlar ve bireylerin kimlik kavramları daha farklılaşır (Steinberg ve Morris, 2001). Bu aşamada birey, soyut döneme geçmesiyle birlikte varoluşsal kaygılar yaşamaktadır (Hacker, 1994). Varoluşsal kaygıların yanı sıra, ergenler kendilerini kişisel inançlar ve standartlar açısından değerlendirirken diğer insanların kendileri hakkındaki değerlendirmelerini de hesaba katmaya

başlar (Harter 1998). Bu doğrultuda ergenler başkalarının gözünde nasıl görüldüğünü bilmek isteyebilir.

Ergenlerin gelişim döneminin etkisiyle başkalarının gözünde nasıl değerlendirildiğine ilişkin merakı, onların olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasına sebep olabilmektedir (Teachman ve Allen, 2007). Bu da ergenlerin sosyal ortamlarda kaygı yaşamasına sebep olmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun da temel özelliklerinden biri olan olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesinden duyulan kaygı olarak tanımlanmaktadır (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2014). Aynı zamanda ergenlik dönemi, çocukluk çağında olduğu gibi olumsuz değerlendirilme korkusunun da bir sonucu olan sosyal kaygı bozukluğunun başlama zamanlarından biridir (Beidel, 1998; Chartier, Walker ve Stein, 2003). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusunun sebep olduğu sosyal kaygı bozukluğunun başlama çağı olarak bilinen ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunu önlemeye yönelik müdahale çalışmalarının yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilme ihtimalinden korkması, endişe duyması ya da olumsuz değerlendirileceğini düşündüğü ortamlardan kaçınmasıyla karakterize edilir (Watson ve Friend 1969). Olumsuz değerlendirilme korkusu, psikopatolojik bozukluklarının gelişiminde ve ergen refahı üzerinde önemli olabilir. Bu önem, kişinin kendine ilişkin algılarının başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili endişeden kaynaklanmaktadır (Trompeter ve diğerleri, 2018). Öyküsel terapi, postmodern terapi ekollerinin arasında kendisine yer bulan ve kişilerin deneyimlerini ön plana çıkarmayı hedefleyen bir yaklaşımdır (Çelik, 2017). Bu ekol, kişilerin yaşam hikayelerinin yeniden yazılmasına odaklanmaktadır (Madigan, 2011). Bu araştırma kapsamında yapılan deneysel çalışmada kendi hayat hikayelerinde gölgede kalmış sosyallik için adım atmış hikayelerin açığa çıkabilirdiği düşünülmektedir. Açığa çıkan bu hikâyelerle ortaya çıkan değişimin, öyküsel terapinin içinde bulunduğu postmodern terapi ekollerinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (Anderson, 2004). Değişimin aynı zamanda kişinin algıladığı gerçekliği desteklediği düşünüldüğünde söylemlerin ayrı bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebinin kişinin kendi üzerinden olumsuz etki yaratan söylemlerin farkındalığını kazandığı takdirde kendi gerçekliğinin farkına vardığı inancıdır. Böylelikle bireyin bu söylemlere yüklediği anlamları değiştirerek alternatif bir gerçekliğe kavuştuğu düşünülür (Vega, Pérez, Tarrero ve Liria, 2014). Değişimle dolu bu gerçekliğin kişinin refah seviyesini artırması beklenir.

Bu araştırma ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmaya yönelik öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma yardımı sunulması açısından önemlidir. Bu önemin yanı sıra;

- Ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusunun sebep olan sosyal hayattan uzak kalması sebebiyle gerekli,
- Ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmaya yönelik öyküsel terapinin dış şahit uygulamasının birey odaklı bir grupla psikolojik danışma yardımıyla yaklaşması açısından özgün,
- Henüz yeni sayılan ve gelişmekte olan bir kuram olarak bilinen öyküsel terapinin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik yaklaşması açısından güncel,
- Olumsuz değerlendirilme korkusuyla çalışan ruh sağlığı çalışanları kullanımı açısından öyküsel terapi temelli geliştirilen içeriğe yönelik işlevsel olduğu düşünülmektedir.

Bu bölümde kuramsal arka plana ilişkin kavramlara, görüşlere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve öyküsel terapi ile ilgili kuramsal çerçeve verildikten sonra yurt dışında ve Türkiye’de bu kavramlarla ilgili araştırmalar sırasıyla ele alınmıştır.

1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu Anlamak

Bu bölümde öncelikle olumsuz değerlendirilme korkusu hakkında; tanıma, ilişkili olan kavramlara, olumsuz değerlendirilme korkusunun nedenlerine, açıklamaya yönelik teorilere ve müdahale yöntemlerine yer verilmiştir. Daha sonra ise olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan araştırmalar sunulmuştur.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendireceğinden korkması, endişe duyması ya da bu korkuyu duyabileceğini düşündüğü için sosyal ortamlardan kaçınması olarak tanımlanmaktadır (Watson ve Friend 1969). Bu kavram, bir kişinin başkaları tarafından aşağılayıcı veya düşmanca yargılanma olasılığına karşı tolerans gösterememesi olarak da ele alınır (Leary, 1983). Olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin tahammül sınırlarını zorlayarak eleştiriden uzak bir yaşam hayal etme beklentisini doğurmaktadır (Weeks, 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu, genel itibarıyla bireyde kaygının ve psikopatolojinin gelişiminde rol oynamaktadır (Reiss ve McNally, 1985). Olumsuz değerlendirilme korkusunun kısmen kalıtsal olduğunu ileri süren görüşler de mevcuttur (Stein, Jang ve Livesley, 2002). Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygı bozukluğunun ayırt edici bir bileşeni olduğu da bilinmektedir (Clark ve Wells, 1995). Kendini olumsuz olarak değerlendirilmeyle örülü bu korku, sosyal durumlarla ilişkili irrasyonel ve aşırı kaygının gelişimi ve sürdürülmesi için kritik öneme sahiptir.

Alanyazındaki çeşitli bilişsel modeller, kişinin yaşadığı sosyal kaygının kısmi olarak algılanan olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklandığını desteklenmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal kaygısı olan kişiler, olumsuz değerlendirilmeden kaçınmak için sosyal etkinliklere katılmamak, toplum önünde konuşmamak, insanlarla iletişim kurmamak gibi çeşitli davranışlar sergiler (Wells ve diğerleri, 1995). Bu kişiler, çeşitli davranışların yanında sosyal değerlendirilme tehditlerini tespit etmek için dikkat yanlılığı ortaya koyabilirler (Vassilopoulos, 2005). Sosyal tehdide karşı bu dikkat yanlılığının, uyarana yönelik alaka düzeyi tarafından belirlenen örtük ve otomatik tepkilere dayandığına inanılmaktadır (Philippot ve Douilliez, 2005). Uyarın alaka düzeyi, bireyin istekleriyle, hedefleriyle ve ilgileriyle alakalı bir kavramdır. Sosyal kaygılı insanlar, olumsuz değerlendirilme korkusuyla (Rodebaugh ve Chambless, 2002) ilişkili algılanan düşük sosyal becerilere (Lundh ve Sperling, 2002) ve daha düşük güven seviyelerine sahiptir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, olumsuz değerlendirilme korkusu artan utangaçlıkla (Miller, 1995), yeme bozukluklarının gelişimiyle (Gilbert ve Meyer, 2005) ve düşük özgüvenle (Kocovski ve Endler, 2000) ilişkilendirilmiştir.

Sosyal olarak değerlendirilme oldukça yaygın bir kaygıdır. İnsanlar, sosyal olarak değerlendirilmeden kaçınmak için genellikle çaba sarf ederler (Watson ve Friend, 1969). Olumsuz değerlendirilme korkusu ise sosyal kaçınmayla ilişkilidir ve doğal olarak sosyal kaygı da bu korkunun peşinden gelmektedir (Stein ve diğerleri, 2002). Alanyazında yapılan araştırmalar da sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi doğrulamaktadır (Öztürkçe, 2021; Pawijit ve diğerleri, 2017). Olumsuz değerlendirilme korkusunu daha iyi açıklayabilmek için ilişkili olduğu kavramlara değinmenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusuyla İlişkili Kavramlar

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili çeşitli kavramlar mevcuttur. Bu bölümde olumsuz değerlendirilme korkusunun ilişkili olduğu sosyal kaygı bozukluğu, olumlu değerlendirilme korkusu, mükemmeliyetçilik, performans kaygısı, özgüven ve bedensel etkiler (beden imajı, yeme tutumları ve sosyal görünüş kaygısı) gibi kavramlara yer verilmiştir.

Sosyal Kaygı Bozukluğu

Olumsuz değerlendirilme korkusu, ilk olarak Watson ve Friend (1969) tarafından sosyal kaygı bozukluğunu açıklamak için kullanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu, sıkıntı yaşamaktan sosyal olarak kaçınma ve olumsuz değerlendirilme korkusu olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Sıkıntı yaşamaktan sosyal olarak kaçınma bileşenini daha fazla yaşayan kişilerin daha yalnız kalma eğiliminde oldukları, daha az konuştukları ve sosyal ilişkilerinde daha endişeli oldukları bilinmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu bileşenini daha fazla yaşayan kişilerin ise değerlendirilme durumlarında onaylanmamaktan korktuğu ifade edinmiştir. Bunun yanında, bu kişilerin daha çok onaylanmak için daha çok çalıştıklarından bilinmektedir (Watson ve Friend, 1969).

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı bozukluğunun benzer özelliklerinin olduğu görülmektedir (Iqbal ve Ajmal, 2018). Bu benzerliklerin kaynağı, sosyal kaygı bozukluğunu açıklarken temel bileşenlerinden veya nedenlerinden biri olan olumsuz değerlendirilme korkusuna değinme gereğinin olmasıdır (APA, 2013). Bunun yanında, bu iki sorunun nedenlerinin ve müdahale yöntemlerinin de benzer olduğu bilinmektedir (Levinson ve Rodebaugh, 2012). Bu doğrultuda olumsuz değerlendirilme korkusunu açıklarken sosyal kaygı bozukluğundan (diğer adıyla sosyal fobi) yararlanması gerekmektedir.

Sosyal kaygı bozukluğunun DSM'deki geçmişine bakıldığında DSM-I'de ve DSM-II'de kendine özgü bir kaygı türü olarak yer bulamadığı görülmektedir. Tüm fobik durumlar, DSM-III'ten önce tek bir ad altında

toplanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu ise DSM III'te sosyal fobi olarak kabul edilmiştir (APA, 1980). DSM-III ile DSM-IV arasında sosyal fobi isminin sosyal kaygı bozukluğuna doğru evrildiği görülmektedir (Stein ve diğerleri, 2010). Bu evrilmenin sebebi ise genellenmiş bir kaygı yerine sosyal ortamın varlığından dolayı ortaya çıkan yoğun kaygının sosyal kaygı bozukluğu adıyla bu sorunu daha iyi yansıtır olmasındır (Eldoğan, 2018). Sosyal ortamların varlığı, kişide diğer insanların varlığına işaret etmektedir. Bu da olumsuz değerlendirilme korkusu sonucunda sosyal kaygı bozukluğunun yaşanmasına sebep olabilmektedir. DSM-V'te ise sosyal kaygı bozukluğu için olumsuz değerlendirilme korkusu vurgusu artmıştır. Bununla birlikte, sosyo-kültürel bağlama dikkat edilerek yaşanan korkunun gerçek bir tehditten kaynaklı olup olmadığının belirlenmesinin sosyal kaygı bozukluğunu tanımlamak için önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Heimberg ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla, sosyal kaygı bozukluğunun bilinmesi olumsuz değerlendirilme korkusunun anlaşılması için önemlidir.

Sosyal kaygı bozukluğu, aşırı ve sürekli olarak sosyal yönden kaygıya sebep olan ya da performans kaygısı ile karakterize edilen bir rahatsızlıktır (APA, t.y.). Sosyal kaygının kişinin amaçlarına uygun davranmadığında ortaya çıktığı düşünülmektedir (Carver ve Scheier, 1986, 1999; Schlenker ve Leary, 1982). Bir kişinin başkalarını etkilemek istediğinde ve etkilemeye bağlı olarak izlenim oluşturmada, sosyal kaygının ortaya çıkacağını belirten bir benlik sunumu modeli ortaya atılmıştır (Leary ve Kowalski, 1990). Benzer şekilde, Carver ve Scheier (1999) insan davranışının geri besleme döngüleri tarafından kontrol edildiğini belirtmektedir. İnsanların nasıl davranmak istediklerine ilişkin bir "referans değeri" vardır ve daha sonra davranış, bu referans değeriyle karşılaştırılır. Davranış kabul edilebilir değilse, davranış referans değere yaklaştırmak için bir değişiklik meydana gelir. Bu değerlendirilme süreci sürekli devam etmektedir. Dolayısıyla sosyal kaygı bozukluğunun kişinin günlük işlerinde önemli derecede sıkıntıya sebep olduğu ve aynı zamanda sosyal etkinliklere katılımını engellediği bilinmektedir (Carver ve Scheier, 1986). Bu durumda zorlanan kişiler, korktukları ve performans göstermesi gereken yerlerde ya çoğunlukla tamamen kaçınır ya da belirgin bir rahatsızlığa (mide bulantısı vb.) veya sosyal kaygıya katlanır (Doğan, 2009).

Sosyal kaygı bozukluğuyla mücadele eden kişiler, hayatlarını kontrol altına almak için sürekli çabaladıklarını ve hayatlarının kontrolünün diğer insanlarda olduğunu düşünmektedir (Leary ve Kowalski, 1997). Bunlara ek olarak, sosyal kaygıları yüksek olan kişiler, utanma duygusu yaşama ihtimalleri olan durumlardan (örneğin, sohbet etme, yabancılarla tanışma ve flört etme) veya başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme riskinin olduğu durumlardan korkabilirler. Böyle bir durum da kişinin başkalarının sosyal

statüsü, rolü ve davranışlarından dolayı endişe duyabilir (Heimberg ve diğerleri, 2014). Sosyal kaygı bozukluğu tanısı için kişinin hayatında önemli bir sıkıntı ya da hayatsal işlevlerinde bir bozulma gerekmektedir (Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle ve Kessler, 1996). Bu bozulma sosyal kaygılı bireylerinin performanslarını sürekli denetlemesine sebep olmaktadır.

Görüldüğü gibi, sosyal kaygı bozukluğu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında yakından bir ilişki bulunmaktadır. Kişi olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamak istemediği için bu korkuyu yaşama ihtimali olan yerlerden kaçınma eğilimi gösterir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu kaçınma eğilimi gittikçe sosyal kaygıya dönüşür ve böylelikle kişinin olumsuz olarak değerlendirilme korkusu yerini utanca ve aşağılanmaya bırakır (Ümmet, 2007). Utanç ve aşağılanma duygusu, kişileri başkalarının onu izlediği, değerlendirdiği ve rezil ettiği düşüncesinin içine sokarak sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesine neden olur (Heimberg, Hope, Rapee ve Bruch, 1988). Bu düşünce, gittikçe kişiyi yalnızlığa doğru iter ve kişi sosyal anlamda bir şey üretemez hale gelebilir.

Sosyal kaygı bozukluğunu olumsuz değerlendirilme korkusundan ayıran şey, sosyal kaygı bozukluğunun sosyallik ya da sosyal performans gerektiren durumlara karşı geliştirilen duygusal, bilişsel ya da davranışsal önyargılarının bütününe temsil etmesidir (Weeks ve diğerleri, 2005). Kişi, değerlendirilmelere o kadar maruz kalmıştır ya da başka birinin değerlendirilmesine şahit olmuştur ki artık yeni bir değerlendirilme gelmese bile sosyallik ya da sosyal performans gerektiren durumlarda tetikte beklemektedir (Asmundson ve Katz, 2009). Bu tetikte durma hali, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişileri, bu sorunun gelecekteki sonuçlarını abartan bir zihin temsiliyle ya da önyargıların hayatlarına sürekli baskı kurmasıyla ilişkilendirilir (Rapee ve Heimberg, 1999). Bu bağlamda abartan zihin temsili kontrol altına almak ve baskıyı azaltmak için olumsuz değerlendirilme korkusuyla yapılan çalışmalar, doğal olarak sosyal kaygı bozukluğunu da etkilemektedir.

Olumlu Değerlendirilme Korkusu

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişki bir diğer kavram, olumlu değerlendirilme korkusudur. Bireyler olumsuz değerlendirilmekten korkarken gösterdikleri duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri, olumlu değerlendirilme korkusunda da gösterir (Niquee ve Samadi, 2013). Başka bir ifadeyle olumlu değerlendirilme korkusu sonuçları bakımından olumsuz değerlendirilme korkusuyla benzerlikler göstermektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunda olduğu gibi olumlu değerlendirilme korkusunda da sosyal anlamda çekingenlik vardır (Asendorpf, 1987). Bu bağlamda her ikisi de sosyal kaygı bozukluğuna neden olduğu için sosyal kaygı bozukluğunu

açıklamak için kullanılır. Olumlu değerlendirilme korkusu, olumsuz değerlendirilme korkusunun zıttı olan bir kavram değildir (Watson ve Friend, 1969). Olumlu değerlendirilme korkusu, tanım itibariyle sosyal kaygı bozukluğunu açıklarken değerlendirilme korkusunun sadece olumsuz olmayacağını belirtmek için ortaya atılan bir kavramdır (Weeks ve diğerleri, 2008). Bu değerlendirilmenin olumsuz olabileceği gibi olumlu da olabildiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda olumlu değerlendirilme korkusu, kişilerin başkaları tarafından iltifat alması, iyi şeyler duyması, bir şeyler başardığında övgü duyması gibi olumlu diye tarif edilecek ifadelerden kaçınması anlamına gelmektedir (Doğan ve Totan 2010). Bu olumlu yargılara duyulan korku, sosyal kaygı bozukluğuna sebep olabilmektedir.

Alanyazında olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla beraber yapılan çalışmalar mevcuttur. Howe'un (2014) olumsuz ve olumlu değerlendirilme korkusunu sosyal değerlendirilme durumlarında incelediği çalışmasında ve Akkuş ve Tekinsav-Sütçü'nün (2022) olumlu değerlendirilme korkusu, olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygı belirtileriyle performans algısı üzerindeki rolünü inceledikleri araştırmasında; olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili diğer bir kavram mükemmeliyetçiliktir. Burada kastedilen mükemmeliyetçilik kişinin gelişiminde olumlu etkisi olmayan mükemmeliyetçiliktir. Bilindiği üzere mükemmeliyetçilik iki boyutta incelenmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Bunlardan ilki kişinin gelişimine olumlu etki eden mükemmeliyetçilik ve diğeri de kişinin gelişimini yavaşlatan mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik doğası gereği, kişilerin belirlediği yüksek standartların kendisidir (Hill, McIntire ve Bacharach, 1997). Bazı insanlar, bu standartlara ulaşma sürecinde kendisini geliştirirken bazıları da bu standartların altında ezilme eğilimi göstermektedir (Gökkaya, 2016). Bireylerin standartların altında ezilme eğilimi göstermesine sebep olan mükemmeliyetçiliğin aynı zamanda olumsuz değerlendirilme korkusuna sebep olacağı düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz olarak etkilediği kişilerin kendilerine ulaşması zor olan hedefler seçtiği bilinmektedir (Ferrari ve Mautz 1997). Benzer bir şekilde olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadele eden kişilerin de ulaşılması kolay olmayan hedefleri seçme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu bağlamda yüksek hedefler koyan kişiler, kendini değerlendirmede olumsuzluklar yaşamaktadır (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Kişilerin yaşadıkları bu olumsuzluklar onların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Alanyazında kişiyi olumsuz etkileyen mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun bir arada bulunduğu çalışmalara rastlanmaktadır. Shafique, Gul ve Raseed (2017), kişiyi olumsuz etkileyen mükemmeliyetçiliğin aşılması gereken imkânsız standartlar yüklediğini belirtmiştir. Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin kişileri bu standartlarla strese sokmasının yanında olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasına sebep olduğu da ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarında ise olumsuz değerlendirilme korkusuyla kişiyi olumsuz etkileyen mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başkurt (2020) da olumsuz değerlendirilme korkusunun yetersizlik duygusuyla ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularında olumsuz değerlendirilme korkusunun hem yetersizlik duygusuyla hem de olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkisi bulunmuştur. Görüldüğü üzere kişiyi olumsuz etkileyen mükemmeliyetçilikle olumsuz değerlendirilme korkusu birbirleriyle ilişkilidir.

Performans Kaygısı

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişki diğer kavram performans kaygısıdır. Performans kaygısı, kişinin verilen bir görev karşısında bu görevi yerine getirememek ya da daha iyi düzeyde başarması gerektiğini düşünerek endişe ve korku hissetmesidir (Dilbaz ve Güz, 2006). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin de performans kaygısı eğilimi olduğu bilinmektedir. Bu kişilerin özellikle sosyal performans gerektirmesi gereken durumlarda bilişsel önyargı geliştirme ihtimalleri yüksektir (Weeks ve diğerleri, 2005). Bununla birlikte, kişileride olumsuz değerlendirilme korkusu sonucu oluşan sosyal kaygı bozukluğunun performans kaygısıyla karakterize edildiği bilinmektedir (APA,1980). Kişilerin performans gerektireceği durumlarda olumsuz değerlendirilme korkularını artabilir, bu da yapabileceklerinden daha kötü performans sergilemelerine neden olabilir.

Performans kaygısının en büyük örneği sınav kaygısıdır. Performans kaygısı kaynakları arasında topluluk önünde konuşma korkusu, derslere veya toplantılara katılma, topluluk içinde müzik aleti çalma ve topluluk içinde yemek yeme yer almaktadır (İzci, 2018). Birey başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, utanma veya aşağılanma gibi duygulara odaklanırsa performans kaygısı ağır basabilir (Covington ve Beery, 1976). Performans kaygısının ağır bastığı durumlarda birey, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeye odaklanarak kendini çok fazla eleştirebilir. Bunun yanı sıra kalp çarpıntısı, titreme, ter dökme ve yüzünün kızarması gibi fiziksel belirtiler de yaşayabilir (Dilbaz, 1997). Performans kaygısı, görüldüğü üzere hayatı sosyal yönden olumsuz yönde etkilemektedir.

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu ve performans kaygısının bir arada olduğu araştırmalar mevcuttur. Akkuş ve Tekinsav-Sütçü

(2022), üniversite öğrencilerin konuşmaya yönelik performans kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, konuşma kaygısındaki artışın olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışta etkili olduğunu göstermektedir. Gomez, Watson ve Brown (2023) da bireylerin kendisine yönelik olumsuz kendilik ifadeleriyle topluluk önünde konuşmaya bağlı olarak performans kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusuyla topluluk önünde konuşmaya bağlı performans kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca ek olarak, bireylerin kendilik ifadeleri ılımlı olduğu takdirde performans kaygısında bir azalma olduğu da vurgulanmıştır.

Özgüven

Olumsuz değerlendirilme korkusunun kişilerin özgüven problemleri yaşamasında da etkili olduğu düşünülmektedir. Özgüven kişinin kendini başkalarının gözünden değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması halidir (Mckay ve Fanning, 2011). Bu memnuniyet halinin özgüveni belirlediği düşünülmektedir. Düşük özgüven sorunu yaşayan kişilerin sosyal ortamlardan kendini geri çektiği bilinmektedir (Durmuş, 2007). Bu geri çekilme, kişilerin hayat kalitesini yakından ilgilendirmektedir.

Özgüveni düşük olan kişiler, sosyal ortamlarda daha fazla eleştirileceğini düşünebilir. Bu düşünce, onları sosyal ortamlardan alıkoymaktadır. Bu alıkoyma durumu, kişilerin değerlendirilmekten korktuğu için kendilerini olduğu gibi ortaya koymasını engellemektedir (Çelik ve Atilla, 2019). Bireyin kendisini olduğu gibi ortaya koyamamasının yarattığı stresin olumsuz değerlendirilme korkusunu arttırabileceği düşünülmektedir. Alanyazında, olumsuz değerlendirilme korkusuyla özgüven arasında yapılan çalışmalar da bu ilişki doğrulanmaktadır (Geukens ve diğerleri, 2022; Özcan ve Fırat, 2020). Bu durumda özgüvenin olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişki olduğu görülmektedir.

Bedensel Etkiler

Alanyazın incelendiğinde; beden imajı, yeme davranışları ve sosyal görünüş kaygısı konularının bir arada çalışıldığı görülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun beden imajıyla anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır (Aslan ve Koç, 2018). Beden imajı, bireyin kendi bedenine dair değerlendirmelerinin tümünü kapsamaktadır (Ameen, Cheah ve Kumar, 2022). Bu değerlendirmeler bireylerin kendi vücudunu nasıl algıladığına dair olumlu veya olumsuz yargılar içermektedir. Bireylerin kendilerine dair olumsuz yargıları doğal olarak olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarında olabilir. Kişinin kendi bedenine dair ön yargılarında fiziksel özellikleri, bedeninin ne kadar çekici olup olmadığı, teninin rengi gibi un-

surlar ön planda olmaktadır (Bilgin, 2016). Kendisi hakkında olumsuz değerlendirmede bulunan birey, yaşadığı yetersizlik duygusuyla ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Neff, 2011). Bu olumsuz etkileme, kişinin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasına zemin oluşturmaktadır. Ayrıca beden imajının kişinin içinde bulunduğu kültürden, medyadan ve toplumsal beklentileriden bağımsız düşünülmesi beklenemez (Tiggemann, 2004). Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusuyla beden imajı arasında yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi doğrulamaktadır (Köse, Bayköse, Bal-Turan ve Yerlisu-Lapa, 2016; Mohammadi ve Sajadinejad, 2007; Özcan ve Fırat, 2020). Dolayısıyla beden imajının olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun *yeme tutumu/davranışıyla* da bir ilişkisi bulunmaktadır (Trompeter ve diğerleri, 2019). Maner (1999), yeme tutumlarını kişinin yemeklere karşı geliştirdiği davranış, inanç ve duygu tutumları olarak tanımlamıştır. Bu doğrultuda yeme tutumlarının kişilerin yeme bozukluğu yaşamalarına giden yolda bir rehber olduğu düşünülebilir (Scalf-Mcier ve Thompson, 1989). Diğer bir ifadeyle kişiler, yeme tutumlarına dikkat etmediği takdirde ruhsal kırımlar yaşayabilirler. Yeme davranışı ise açlığa verilen bir fiziksel tepkidir (Solak, 2020). Yeme davranışının karmaşık olmasının sebebi sosyal yönünün de olmasıdır (Ergüney-Okumuş, 2017). Yemenin bu sosyal yönü bedenle olan ilişkisini de ifade etmektedir (Fairburn, 2008). Çünkü kişi bedenini kendine ve içinde bulunduğu topluma beğendirmek ister. Bu beğendirme isteği, kişinin yeme davranışlarında farklılığa gitmesine sebep olmaktadır (Vardal ve Batıgün, 2017). Kişi olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamamak için yeme tutumlarını ya da yeme davranışlarını değiştirmektedir (Hryniewicz, Wilczyńska, Krokosz, Hryniewicz ve Lipowski, 2022). Bununla beraber, yeme davranışlarının ya da tutumlarının içinde bulunduğu kültürden bağımsız olamayacağı düşünülmektedir (Ogden 2011). Alanyazında, olumsuz değerlendirilme korkusuyla yeme tutumları arasında yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi doğrulamaktadır (Gilbert ve Meyer, 2005; Sakmanlı, 2021). Dolayısıyla, yeme davranışının olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun *sosyal görünüş kaygısıyla* da ilişkisi vardır. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin diğer kişilerce dış görünümünün nasıl olduğu hakkındaki aşırı hassasiyeti olarak tanımlanır (Hart ve diğerleri, 2008). Sosyal görünüş kaygısıyla mücadele eden bireyler, başkalarının gözünden kendi bedenlerinin nasıl görüldüğünü sürekli merak ederler (Doğan, 2010). Başka bir ifadeyle sosyal görünüş kaygısıyla mücadele eden kişilerin diğer insanların onları nasıl değerlendireceğine karşı ilgileri vardır. Bu ilgiyle beraber, sosyal görünüş kaygısıyla mücadele eden kişilerin diğerleri tarafından kabul görmeye ihtiyaçları doğacaktır (Alımcı, 2018). Bu tür kabullenme arayışı, bireylerin kendine olan güvenlerini zedelemekle birlikte, olumsuz

değerlendirilme korkusu yaşamalarına sebep olabilir (Allaman, Joyce ve Crandall, 1972). Alanyazında, olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi doğrulamaktadır (Ben, 2017; Levinson ve diğerleri, 2013). Sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusunun başkaları tarafından değerlendirilmeye maruz kalma durumuyla benzerlik göstermektedir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Nedenleri

Bu bölümde, olumsuz değerlendirilme korkusunun nedenleri hakkında bilgi verilmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun nedenleri incelendiğinde; biyolojik sebeplerin, ebeveynlik tutumlarının, sosyal çevrenin, sosyal medyanın, eğitim yaşantılarının, başkalarının onayına ihtiyaç duymanın ve yaşanan deneyimlerin etkili olduğu görülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun *biyolojik sebeplerine* bakıldığında, hem beyin kimyasının hem de genetik aktarımın olumsuz değerlendirilme korkusunun sonucu olan sosyal kaygı bozukluğuyla ilişkili olduğu görülmektedir (Demir, 2009). Tillfors (2004), olumsuz değerlendirilme korkusunu yoğun yaşayan kişilerin, beyninin bazı bölgelerinde (amigdaloid-hipokampal gibi) kendiliğinden bir alarm sistemi kurulduğunu öne sürmüştür. Bu alarm sisteminin yargılanmadan kaynaklı sosyal tehlikelere karşı koruma görevi olduğu düşünülmektedir. Öte yandan genetik çalışmalara bakıldığında bazı çalışmaların sonuçları, bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun %21 gibi bir oranla genetik olarak ortaya çıktığını göstermektedir (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1992). Bununla birlikte, bazı çalışmalar da genetik aktarımla ilgili hala bir kanıtın sunulamadığını ifade eder (Stein, Chartier, Kozak, King ve Kennedy, 1998). Bu doğrultuda biyolojik sebepler, olumsuz değerlendirilme korkusunun bir nedeni olabilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunda bireylerin karşılaştığı *ebeveynlik tutumlarının* etkisi olduğu düşünülmektedir (Baharshanjani ve Taherifar, 2022). Demokratik ebeveynler, çocuklarının hatalarını kabul eden, onların cesaretlerini önemseyen, sevmekten çekinmeyen ve kendisiyle ilgili kontrolü çocuklara bırakan ebeveynlerdir (Olmuş-Özkan, 2001). Böyle ailelerde kararlar alınırken çocuğun da fikri sorulur. Bu tür bir aile ortamında büyüyen çocukların karar verirken bağımsız olarak karar verdikleri ve sosyal ilişkilerinde dost canlısı olduğu düşünülmektedir (Durmuş, 2007). Ayrıca, demokratik ebeveynler çocuklarla ilgili bir konuda zorlandıklarında profesyonel yardım almaktan çekinmezler (Evans ve Anderson, 1973). Bu tür bir yardım alma davranış örüntüsü, onları daha arkadaş canlısı yaparken çevrelerine karşı olumlu bakmalarına da sebep olabilir. Bu kişilerin diğerleriyle kurdukları ilişkide yargılayıcı bir tutum sergilemeyeceği düşünüldüğünden, olumsuz değerlendirilme korkusunu da daha az yaşayabilirler.

Olumsuz değerlendirilme korkusunda *sosyal çevrenin* etkili olduğu bilinmektedir (Çelik ve Odacı, 2015). Kişinin yaşadığı sosyal çevrede sürekli eleştirilme ve yargılanma varsa olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama ihtimali fazladır (Méndez-López ve Bautista-Tun, 2017). Kişinin yaşadığı sosyal çevrede rekabetçi bir ortam ya da sürekli bir kıyaslama varsa bu durum olumsuz değerlendirilme korkusunu artırabilir (Öztürk, 2023). Kişinin yaşadığı çevrede sosyal norm kriterlerinin yüksek olması da kişiyi daha fazla beğeni isteğine maruz bırakabilir (Uğurlu, 2015). Bu durumlar, norm kriterlerini karşılayamayan bireyler için sosyal bir izolasyonun başlangıcı olabilir (Taş ve Şaldırdak, 2021). Sosyal izolasyon sıkıntısıyla karşı karşıya gelen bireyin kendini değersiz hissetmesine sebep olarak olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması muhtemeldir (Lantian ve diğerleri, 2018). Bununla beraber, sosyal çevreyle ilgili bahsedilenler *sosyal medya* aracılığıyla da olabilir. Bireylerin sosyal medyada paylaştıkları içeriklerden dolayı aldığı tepkilere bakarak olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama ihtimalleri de bulunmaktadır (Öztürkçe, 2021). Bu bağlamda sosyal medyanın da sosyal çevre içerisinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunda bireylerin *eğitim yaşantılarının* da etkisi olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin lise yaşantılarına devam etmesi sebebiyle eğitim yaşantılarının olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarında etkili olduğu düşünülmektedir. Eğitim alanında çocuklardan başarılı bir performans beklenmesi (Kocabaş, 2002) ve sosyal etkileşime bağlı okula gitmekteki zorluklar öğrencileri güç durumda bırakmaktadır (Avcı, 2019). Bu güç durum, lise öğrencilerinin gelişim dönemi açısından soyut dönemde olmaları ve söylemlerden derinden etkilenmeleriyle alakalıdır. McKinney (2003), öğrencilerin sınıf ortamındaki tartışmalarda kendini geri çekmesi ve başkalarının kendilerini yargılayacağını düşünmeleri sebebiyle olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabildiğini ifade etmektedir. Öğrenciler, başkalarının onayını almaya da bağlı olarak kendini küçük düşürmemek için çaba sarf edebilir. Bu gibi eğitim yaşantıları, kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama ihtimallerini artırmaktadır.

Olumsuz değerlendirilme korkusunda *başkalarının onayına ihtiyaç duyulmasının* etkili olduğu düşünülmektedir. Birey, başkalarından onay alamayacağına dair bir korkuyu olumsuz değerlendirilme korkusuna çevirebilir (Leary ve Kowalski, 1995). Ergen, başkalarından onay almayı, onların kendisini alay konusu yapıp yapmamalarıyla ilgili aşırı merakını dindirme üzerine kurgulayabilir (Kearney, 2005). Başka bir deyişle ergen, onay alarak kendini var etmek istemektedir. Bununla beraber, birey başkalarından onay almayı aşırı bir şekilde önemsemektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Bu aşırı önemseyiş onların olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamalarına sebep olabilmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunda *kişinin deneyimleri* etkilidir. Kişi daha önce olumsuz değerlendirilme korkusuyla karşılaşmış olmasından dolayı bu korkuyu öğrenmiş olabilir (Öztürkçe, 2021). Başka bir ifadeyle, kişi topluluk önünde konuşmasından sonra başkalarından kötü bir muamele ya da bir eleştiri gördüğünde (birisinin “çok kötü konuşuyorsun” demesi gibi) bu deneyimin sonucunda olumsuz değerlendirilme yaşama ihtimali artmaktadır. Aynı zamanda bu durum, kişinin özgüvenle problem yaşamasına da sebep olabilmektedir (Turan-Başoğlu, 2007). Bu deneyime benzer bir şekilde, kişi olumsuz bir değerlendirilme yaşamamasına rağmen çevredeki birinin olumsuz bir şekilde değerlendirilmeye maruz kalması sonucu da bu korkudan etkilenir (Beidel, 1998). Başka bir ifadeyle, kişinin bu tecrübeyi yaşamamasına rağmen şahitlik etmesi bu korkusunun başlamasında yeterli olabilmektedir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu Açıklayan Kuramlar ve Müdahaleler

Olumsuz değerlendirilme korkusu, alanyazında bazı kuram veya ekollerle açıklanmıştır. Bu bölümde ele alınan kuramlar; psikoanalitik kuram, sosyal öğrenme kuramı, davranışçı yaklaşım, bilişsel kuram ve postmodern ekoller içerisinde yer alan öyküsel terapi ekolü olarak sıralanmaktadır.

Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramın bakış açısına göre, diğer korku ve kaygılarda olduğu gibi olumsuz değerlendirilme korkusu, bilinç dışı süreçlerin bir sonucu olarak görülmektedir (Ginot, 2015). Bu kurama göre kişinin süper ego, ego ve id olmak üzere üç ayrı benlik durumu vardır (Boeree, 2023). Süper ego benlik durumu, bireyin toplumsal kurallara uymasını öğütlerken; id benlik durumu, insanın hayvansal ihtiyaçlarını görmezden gelmemeyi öğütler. Bu iki benlik durumu arasında bulunan ego benlik durumu ise dengeyi sağlar (Yeşilyaprak, 2004). Toplumsal norm ve kurallara itaat etmeyi öğütleyen süper egonun gücünü daha yoğun hisseden kişiler, kendilerini çok daha fazla eleştirildiklerini ve değerlendirilme içerisinde olduklarını düşünebilirler (Josephs, 1994). Bu tür kendini fazla eleştirme durumlarının sonucunda, olumsuz değerlendirilme korkusunun gelişmesine bir ortam tesis edilmiş olunur. Bu kurama göre çocukluk yaşantıları kişinin kimliğinde oldukça etkilidir (Yerlikaya ve İnanç, 2008). Erken çocukluk döneminde anne ve babasından yoğun eleştiri ya da herhangi bir reddedilme durumu yaşanması bireyin olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadelesinin başladığı anlamına gelebilir.

Savunma mekanizmaları, kişilerin günlük hayatta yaşadığı kaygılarla mücadele etmek için kullandığı yöntemlerden biridir (Geçtan, 1984). Psikoanalitik kurama göre, kişilerin günlük yaşamda rahatlatma ihtiyacı için kullandığı savunma mekanizmalarının aşırı ve yoğun kullanımı olumsuz değerlendirilme korkusunun oluşumunda etkili olur (Corsini, 1973). Örneğin; kişi

bir topluluğa girmek için çaba gösterir ve başaramazsa kendisini o topluluğu zaten sevmediğine inandırabilir. Örnekte olduğu gibi, kişi topluluğa girmek istemesine rağmen başarısızlıkla mücadele etmek yerine sevmediği gerçeğine inanmayı sürdürüyor ve sorumluluk almayı reddediyorsa daha fazla olumsuz değerlendirilme korkusu ile mücadele etmek zorunda kalabilir.

Psikoanalitik kuramın olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahale yöntemleri de mevcuttur. Bu kuramın müdahale yöntemleri arasında kişinin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik bilinç dışı süreçlerinin fark ettirilmesi vardır (Tuzcuoğlu, 1995). Diğer bir yöntem, kişide süper ego, ego ve id benlik durumlarının nasıl çalıştığını incelemektir. Bu yöntemle ego güçlendirilerek bireyin daha dengeli bir hale gelmesi sağlanır (Corey, 1991). Kişilerin erken çocukluk yaşantılarının fark edilmesi sağlanarak anne baba tutumları hakkında bilgi toplanır (Küçük ve Ağaoğlu, 2019). Kullanılan savunma mekanizmaları kişiyi olumsuz yönde etkiliyorsa değiştirilmeye çalışılır (Cramer, 2004). Bu kurama göre bahsedilen müdahale yöntemlerinin olumsuz değerlendirilme korkusunda yararlı olması beklenir.

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, insan davranışlarının altında taklidin öneminin altını çizmektedir. Ayrıca bu kuram, davranışların kişilerin çevresindeki diğer insanları gözlemlemesi ve onlarla kurduğu etkileşim ve deneyimler aracılığıyla öğrenildiğini varsayar (Bandura ve Walters, 1977). Bu bağlamda çocukluk çağından itibaren annesini ve babasını ya da bakıcısını gözlemleyerek ve onlarla etkileşime girerek bireyin olumsuz değerlendirilme korkusunu öğrendiği düşünülebilir (Bandura, 1999). Çocuk, olumsuz değerlendirilme korkusuyla sosyallikten uzak kalır. Çocuğun sosyalliğe olan bu tutumu, yetişkinliğe geldiğinde de onu rahatsız etmeye devam eder (Ayhan, Uluman ve Buzlu, 2022). Böylelikle birey, yetişkinlik döneminde de sosyal yaşamdan uzak kalır. Bu kurama göre kişilerin davranışlarını belirleyen gözlem ve yaşantıların doğrudan olması zorunda değildir (Senemoğlu, 2003). Kişilerin başkalarının yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu gözlemlemeleri sonucunda sosyalleşmesi gerektiği zamanlarda bu tür bir korkunun neden olduğu davranış örüntüsünü geliştirebilir.

Sosyal öğrenme kuramının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahale yöntemleri de mevcuttur. Bu kuram, bireylerin yaşadıkları olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı onları güçlendirmek için sosyal beceri eğitimi verilmesini önerir (Nedim-Bal, 2014). Kişi, bu beceri eğitimleri sayesinde diğerleriyle iletişim kurma konusunda beceri modelleri edinebilir. Bandura'ya göre sosyal etkileşime girmek için fırsatlar yaratılması olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sosyal yaşantılar için önemlidir (Uğur, 2018). Kişilerin sosyal etkileşimlere ya da gruplarla olan çalışmalara

yönlendirilmesi, olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı bir gelişme sağlaması açısından katkı sağlar (Canpolat ve Atıcı, 2019). Dolayısıyla, sosyal destek sosyal öğrenme kuramı için gerekli bir kaynaktır (Bandura ve Walters, 1977). Dolayısıyla, olumsuz değerlendirilme korkusuyla sorun yaşayan kişilerin kendi çevresiyle iletişime girmesi bu korkunun azalması için fırsat sağlamaktadır.

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre insanlar, davranışlarını koşullanma yoluyla öğrenirler (Spence, 1956). Koşullanmada bir davranışın öğrenilmesi, başlangıçta nötr olan davranışın başka bir uyararla girdiği ilişkilendirilmesi sonucunda gerçekleşir (Rehman, Mahabadi, Sanvictores ve Rehman, 2017). Olumsuz değerlendirilme korkusunda da benzer bir mekanizma işlemektedir. Birey sosyal çevre içinde bir davranış ortaya koyduğunda bunun karşısında yargılanma ya da aşağılanma gibi durumlarla karşılaştığında olumsuz değerlendirilme korkusu geliştirmesi olasılığı artmaktadır.

Davranışçı yöntemin müdahale yöntemlerinden biri sosyal etkileşim pratikleridir (Kendall ve Suveg, 2006). Burada, kişinin sosyal iletişime girmesi gereken zamanlar için oynayacağı roller üzerinde çalışılabilir. Diğer bir yöntem ise maruz bırakma yaklaşımıdır. Maruz bırakma, kişiyi korktuğu bir durum karşısındaki yaşadığı zorluğu basitten karmaşıklığa doğru deneyimlemesidir (Podell ve Kendall, 2008). Bu bağlamda davranışçı yöntemin olumsuz değerlendirilme korkusuna kademeli olarak yaklaştığı bilinir (Mega, 2019). Öncelikle kişi, bildik ve az sayıda insanların yanında bu korkuyla çalışır. Bunun yanı sıra, olumsuz değerlendirilme korkusunu yaşama ihtimali bulunan konularda da cesaretlendirilir. Daha sonra küçük gruplarda cesaret bulan bireylerden büyük gruplara bu cesareti taşıması istenir. Böylelikle olumsuz değerlendirilme korkusu karşısında cesaretle durması ve bu duruma alışması beklenir.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre kişilerin kaygıların temelinde bilişsel üçlü yatmaktadır (Wong, 2008). Bilişsel üçlü; kişinin kendine, dünyasına ve geleceğe karşı olumsuz beklentileridir (Esbensen ve Benson, 2007). Birey, dünyanın engellerle dolu olduğunu ve kendisinin de bu engelleri aşmaya karşı yetersiz olduğunu düşünmektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019). Olumsuz değerlendirilme korkusu da bu bilişsel üçlünün doğurduğu beklentilerle oluşmaktadır. Bununla beraber, olumsuz değerlendirilme korkusu oluşumunda diğer korkularda olduğu gibi kişinin bilişsel çarpıtmaları da ön plandadır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2015). Bilişsel çarpıtmalar gün içerisinde yaşanan olayları kişisel hatalarla adlandırma eğilimidir (DeRubeis, Webb, Tang ve Beck, 2001). Bu çarpıtmalara “ya hep ya hiç tarzı

düşünce” ve “aşırı genelleme” örnek verilebilir (Gürsoy, 2018). Ya hep ya hiç tarzı düşünme, kişinin olaylara bakışında gri bölgelere izin vermemesini ifade ederken; aşırı genelleme ise bir ya da birkaç olaya bakarak olayların tamamının aynı olacağına yönelik bir beklentinin oluşmasıdır. Bu tür bilişsel çarpıtmalar yaşayan bireyler, başkaları tarafından sadece bir kere olumsuz olarak değerlendirilse bile bunu genelleleyebilir ve sosyal ortama çıkmama eğilimi gösterebilir. Sonuç olarak bilişsel yaklaşıma göre birey, bilişsel çarpıtmaların etkisiyle olumsuz değerlendirilme korkusu geliştirebilir.

Bilişsel yaklaşımın olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahale yöntemleri mevcuttur. Bu yöntemlerden biri, kişilerin olaylara karşı düşüncelerini fark etmesini sağlamaktır (DeRubeis, Webb, Tang ve Beck, 2001). Bu şekilde bireyler olaylara karşı geliştirdiği bilişsel çarpıtmalar konusunda iç görü kazanabilir. Bu ekolde, bilişsel çarpıtmaların yerine yeni ve alternatif düşüncelerin oluşturulması sağlanarak bu olumsuz düşüncelerin değiştirilmesi hedeflenir (Özcan ve Çelik, 2017). Diğer bir yöntem de kanıt toplamaktır. Kişiler olaylara karşı düşüncelerini sorgulamak için kanıtlar toplamaya teşvik edilir (Hollon ve Evans, 1993). Burada kişinin bilişsel çarpıtmalarına yönelik olarak yaşadığı olayların sonuçlarına dair bir kanıt veya somut bir veri araması istenir. Bu yöntemle kişiler olumsuz değerlendirilme korkusu konusunda olumlu gelişme kaydetmiş olur.

Öyküsel Yaklaşım

Öyküsel terapi postmodern ekolün bir parçasıdır (Parry ve Doan, 1994). Postmodernizm, değişimin her zaman ve her daim olabileceğini varsayar (Kılıç ve Bayram, 2014). Öyküsel terapi, kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sorunlar karşısında bakış açısını “sorunlara yeniden anlam yükleme” yöntemi ile değiştirmeye çabalaması önemser (Ünsal-Seydooğulları, 2022). Bu kurama göre kişiler, toplumsal söylemler aracılığıyla sorunların etkisi altında kalır (Madigan, 2016). Öyküsel terapi, sorunların hangi söylemden kaynakladığını bulmaya çalışır. Böylelikle söylemin yarattığı soruna karşı daha önce kişinin hangi kaynakları kullanarak harekete geçtiğinin bulunması önemlidir. Ek olarak, öyküsel terapi, sorunun kültürel bağlam içerisinde tekrar değerlendirilmesini hedefler (Besley, 2002). Başka bir ifadeyle öyküsel terapi, kültürel bir bağlam içerisinde kişinin hikâyesinin yeniden dinlenmesini istemektedir. Bireyin geçmiş yaşantısında bu hikâyelere yüklediği anlamlar olumsuz değerlendirilme korkusunun altında yatan önemli bir faktördür.

Öyküsel terapinin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahale yöntemleri mevcuttur. Bu ekolde, olumsuz değerlendirilme korkusu tanımlanırken öncelikle kişinin sorun dolu hikâyesine odaklanarak sorunun dışsallaştırılması için çaba sarf edilir (Fırat, 2019). Öyküsel terapiye

göre sorun içsel bir kaynaktan beslenmez, bunun yerine sorun dışarıdan gelen bir kaynaktan (toplumsal söylem) beslenmektedir (White, 1993). Bu dışsallaştırma işlemi de toplumsal söylemleri bulmak için yapılmaktadır. Kültürden doğan söylemlerin kişisel hikayelerde ne kadar etkili olduğunu bulmak önemlidir (Allen, 2011). Bu hikayelerde, olumsuz değerlendirilme korkusu sorununa karşı, yeniden yazma konuşmalarında bireylerin sosyalleşme adına ne tür adımlar attığı aranmaktadır (White, 2016). Bu doğrultuda kişiye, soruna doymuş olumsuz değerlendirilme korkusu hikayesinin yanında alternatif hikayeler oluşturma için fırsat verilmektedir.

Araştırmalar Ne Söylüyor?

Bu bölümde olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili olarak önce yurt dışında sonra Türkiye’de yapılan araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Uluslararası Araştırmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, Kocovski ve Endler (2000) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı, öz düzenleme ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkileri ortaya koymuşlardır. Araştırmada bağlamında sosyal kaygı daha çok kişisel hedeflerin yarattığı başarı beklentisi anlamına gelen öz düzenleme çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, hedeflere ulaşma beklentisinde, benlik saygısında ve kendini güçlendirme sıklığında daha düşük puan almışlardır. Çoklu regresyon analizleri, hedeflere ulaşma beklentisinin, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve toplumsal özbilincin (toplumsal farkındalık ve sorumluluk) sosyal kaygıdaki varyansın yüzde 33’ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının hem benlik saygısı ile hem de kendini güçlendirme ile ilişkisinde aracılık rolü üstlenmiştir.

Gilbert ve Meyer (2005) yaptıkları araştırmada klinik olmayan bir kadın örnekleminde, yeme psikopatolojisi gelişimi, benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkileri boylamsal olarak incelemişlerdir. Araştırmada kadınların olumsuz değerlendirilme korkusunun yedi aylık bir zamanda yeme tutumlarındaki değişikliği yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve kısıtlayıcı yeme tutumlarının tekrarlanan ölçümlerinde bir değişiklik olmamıştır. Bu sonuca ek olarak, depresyon ve olumsuz değerlendirilme korkusu kadınların bulimik (duygusal olarak büyük miktarda yemek yeme ve hemen sonrasında bu yemeği çıkarma) tutumlarındaki artışı yordarken, benlik saygısı ise sadece beden memnuniyetsizliğindeki bir artışı yordamıştır.

Wieser, Pauli, Weyers, Alpers ve Mühlberger (2009) yaptıkları araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile hipervijilans-kaçınma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu için öz-bildirim ve hipervijilans-kaçınma kaygısı ölçümleri göz hareketlerini izleme yoluyla ortaya konulmuştur. Hipervijilans-kaçınma hipotezi, bireylerin başlangıçta tehdit edici uyarıları görme eğiliminde olduğu ancak daha sonrasında bu uyarılardan kaçınmak için aşırı çaba harcadığı duyuşsal hassasiyettir. Araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek ve düşük olan bireylere duyuşsal (kızgın ve mutlu) ve nötr yüz ifadeleri çift bir şekilde sunulmuştur. Araştırma sonuçları, olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek bireylerin duyuşsal yüz ifadesine daha fazla baktığını göstermiştir. Bu sonucun yanında, olumsuz değerlendirilme korkusu düşük bireyler, özellikle mutlu duyuşsal ifadesini daha fazla tercih etmişlerdir. Sonuç olarak, hipervijilans-kaçınma hipotezi kısmen desteklenmektedir.

Dogaheh, Mohammadkhani ve Dolatshahi (2011) yaptıkları deneysel araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik bilişsel-davranışçı terapi temelli hem bireysel hem de grupla psikolojik danışmanın etkililiğini karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırmada, daha önce bilişsel-davranışçı terapisinin sosyal kaygıya dair çözüm ürettiğinden fakat geniş kapsamda hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma şeklinde bu yardımının incelenmediğinden bahsedilmiştir. Araştırmancın çalışma grubu, ana yakınma olarak sosyal kaygı bozukluğu olan, en az lise mezunu olan ve yaşları 18-35 arasında olan kişilerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında bilişsel-davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma müdahalesinin bireysel psikolojik danışma yardımına göre daha iyi sonuç verdiği ifade edilmiştir. Ek olarak her iki uygulamanın da önemli olduğu vurgulanmıştır.

Rodebaugh, Weeks, Gordon, Langer ve Heimberg (2012), olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki boylamsal olarak ele almışlardır. Boylamsal araştırma üç zaman noktasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında, olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal kaygıyı etkilediği bildirilmektedir. Olumlu değerlendirilme korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu birbiriyle ilişkilidir; ancak açıkça farklı yapılarıdır. Ayrıca araştırma sonuçlarında, sosyal kaygının tedavisinde olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusuna ayrı ayrı odaklanılması gerekliliğinden bahsedilmiştir.

Mesagno, Harvey ve Janelle (2012), basketbol oyuncularının olumsuz değerlendirilme korkusunun sebep olduğu bir baskının altındayken performans kaygılarıyla baş edip edemediklerini incelemişlerdir. Bu doğrultuda sporcularının baskı altındaki boğulmanın (performanstaki ani düşüş) olumsuz değerlendirilme korkusu etkisiyle yaşanıp yaşanmadığı araştırılmıştır. Araştırmada, 138 deneyimli basketbolcudan 50 atış yapımları istenmiştir.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu basketbolcuların baskı altındayken boğulma yaşayarak isabet oranının düştüğü belirtilmiştir. Araştırmada, bilişsel kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ve performans kaygısı arasındaki ilişkide kısmi bir aracı etkisinin olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarında açık bir şekilde, baskı altında boğulma deneyiminde somatik bir kaygının varlığı gözlenmediği ifade edilmiştir.

Shairi ve Heydarinasab (2016) yaptıkları deneysel araştırmada üniversiteye devam eden ve sosyal kaygı problemi yaşayan kız öğrencilerle çalışmışlardır. Araştırmada, bu öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada Farkındalık ve Kabul Temelli Grup Terapisinin etkililiği incelenmiştir. Bütün katılımcılara müdahale öncesi, müdahale sonrası ve izleme sırasında ölçek uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubunda kontrol grubuna göre olumsuz değerlendirilme korkusunda anlamlı bir azalma saptanmış ve müdahale bitiminden üç ay sonra bu anlamlı azalmanın sabit kaldığı belirtilmiştir.

Sreehari, Varghese ve Joseph (2018), ergenlerle yarı deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan çalışmanın temel amacı, yaşam becerisi eğitiminin okula devam eden ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik imajı üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun ve olumsuz benlik algısının okul yaşantılarında ciddi bir tehdit olabileceğinden bahsedilmiştir. Yapılan yarı deneysel çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik algısı düzeyleri arasındaki değişim incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, müdahalede programı olan psikoeğitimsel yaşam becerileri eğitiminin olumsuz değerlendirilme korkusuyla ve kendilik imajıyla başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür.

Trompeter ve diğerleri (2018), yaptıkları çalışmada ergenlerin cinsiyet ve vücut kitle indeksinin düzenleyici rolleri dahil olmak üzere olumsuz değerlendirilme korkusu ve kilo/şekil kaygıları arasındaki ilişki incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu 11-19 yaşları arasındaki 4045 Avustralyalı ergenden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçları, olumsuz değerlendirilme korkusuyla kilo/şekil kaygıları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin kızlar arasında daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, vücut kitle indeksi yüksek olan ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusuyla kilo/şekil endişeleri arasındaki ilişki erkekler için daha güçlüdür. Bu sonuçlar, ergenler için kilo/şekil kaygılarında olumsuz değerlendirilme korkusunun rolünü vurgulamaktadır. Bu sonucun yanında araştırma, önleme programları için potansiyel yollar önermektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu hakkında yurt dışında yapılan araştırmalarda çoğunlukla ilişkisel araştırma yönteminin tercih edildiği görülmüştür. Bu ilişkisel araştırmalarda, olumsuz değerlendirilme kor-

kusu ile ilişkili kavramlar sosyal kaygı, olumlu değerlendirilme korkusu, performans kaygısı ve bedensel etkiler açısından ele alınmıştır. Ergenlerin çalışma grubunda yer aldığı ve bazen sadece kadın örneklemeler üzerinde araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Bununla birlikte, yurt dışında yapılan araştırmalarda olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik deneysel müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu da görülmüştür.

Türkiye'deki Araştırmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde, Özgüng (2006) yaptığı araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusunu performans odaklı sınıf algısıyla, not yönelimiyle ve öz bilinçle ilişkisini ele almıştır. Araştırmacının bulgularında kişinin kendi değer farkındalığına vurgu yapan öz bilincin, olumsuz değerlendirilme korkusu ve not yönelimi arasında ilişkide aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Bu bulguya ek olarak, öz bilinci yüksek öğrencilerin performans kaygısıyla artmış olumsuz değerlendirilme korkusundan belirgin bir şekilde etkilendiği belirtilmiştir.

Uğur (2018), yaptığı müdahale çalışmasında üniversite öğrencilerine yönelik Kabul Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı hazırlamış ve bu programın olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Psikoeğitim sürecinde sekiz oturumluk bir program uygulanmıştır. Araştırmacının sonucunda Kabul Kararlılık terapisine dayalı uygulanan psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Avcı (2019) yaptığı araştırmada lise öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu, sanal zorbalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, olumsuz değerlendirilme korkusuyla öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, öznel iyi oluşu azalan bir öğrencinin olumsuz değerlendirilme korkusu yaşama ihtimali artmaktadır. Diğer bir sonuçta, olumsuz değerlendirilme korkusuyla sanal zorbalık yaşantısı arasında pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle, olumsuz değerlendirilme korkusunun artması sanal zorbalık yaşantı ihtimalini artırmaktadır.

Çaçan (2020) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında olumsuz değerlendirilme korkusu, bilişsel duygu düzenleme ve sosyal anksiyete arasında anlamlı ilişkiler olduğu doğrulanmıştır. Araştırmada sosyal anksiyete, olumsuz değerlendirilme korkusundan etkilenirken, bilişsel duygu düzenleme stratejileri bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlenmektedir.

Öztürkçe (2021), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ve sosyal medya kullanımını olumsuz değerlendirilme korkusu açısından incelemiştir. Araştırmadaki sosyal medya kullanımının kişilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısının temeli olduğu belirtilmektedir. Araştırma sonuçlarında, sosyal kaygı puanları yüksek olan kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal medya kullanımı yüksek olanların olumsuz değerlendirilme korkusunun da yüksek olduğu bildirilmiştir. Bununla beraber, sosyal medyada takip edilen kişi sayısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Küçük (2022), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerin çocukluk çağı travması, yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Hiyerarşik regresyon analizinin kullanıldığı araştırmada, olumsuz değerlendirilme korkusunun çocukluk çağı travmasından, yetersizlik duygusundan ve mükemmeliyetçilikten nasıl etkilendiği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında mükemmeliyetçiliğinin çocukluk çağı travmasını, olumsuz değerlendirilme korkusunu, yetersizlik duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Sırmacı, Yıldız, İz, Keleş ve Çoban (2022), yaptıkları araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu, duygusal yeme davranışı, yalnızlık ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma çevrim içi olarak öz bildirim yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırmanın analizinde SPSS'in Hayes Process Macro ile düzenleyicilik testi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularında ise duygusal yeme davranışı ve beğenilme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya ek olarak, bu iki ilişki (duygusal yeme davranışı ve beğenilme arzusu) arasında yalnızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzenleyiciyi bir etkiye sahiptir.

Mousavi (2023) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal kaygı ile mücadele eden öğrencilerin yaşantısal kaçınmadaki ve olumsuz değerlendirilme korkusundaki değişimi incelenmiştir. Araştırmada müdahale olarak Kabul ve Kararlılık temelli bir psikoeğitim programı kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleminde sosyal kaygıyla mücadele eden, yaşları 12 ile 16 arasında olan, 30'u deney grubu ve 30'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 60 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, Kabul ve Kararlılık temelli psikoeğitim müdahalesi sonucunda katılımcıların yaşantısal kaçınma, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı azalmalar gözlemlenmiştir.

Olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında, yurt dışında olduğu gibi, sıklıkla ilişkisel tarama yöntemlerinin kullanıldığı görülmüştür. Türkiye'deki araştırmalar öze-

linde kullanılan olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili kavramların performans kaygısı, mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı bozukluğu, yetersizlik duygusu ve sosyal görünüş kaygısı olduğu görülmektedir. Son yıllarda olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik Türkiye’de yapılan araştırmaların sayısının arttığı da gözlemlenmiştir. Türkiye’deki olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahale olarak gerçekleştirilen sınırlı sayıdaki deneysel araştırmanın her ikisinde de Kabul Kararlık Terapisi temelli psikoeğitimin etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada yer alan öyküsel terapinin Kabul Kararlık Terapisi gibi postmodern terapi ekollerinden biri olduğu söylenebilir; ancak bu çalışmada, mevcut araştırmalardan farklı olarak müdahale yöntemi olarak psikoeğitim yerine grupla psikolojik danışma tercih edilmiştir. Grupla psikolojik danışma, bireylerin onları rahatsız eden sorunları keşfetmelerine ve bu sorunlar üzerine derinlemesine incelemelerine odaklanırken; psikoeğitim programları bireylere bilgi, beceri ve belirli konularda farkındalık kazandırmaya odaklanırlar.

2. Öyküsel Terapinin Kuramsal Temelleri

Bu bölümde öncelikli olarak öyküsel terapi girişe, öyküsel terapinin temellerine, ortaya çıkmasında etkili olan kaynaklara, beslendiği fikirlere, pratiklerine ve uygulamalarına yer verilmiştir. Daha sonra ise öyküsel terapi ile yurt dışında ve Türkiye’de yapılan araştırmalar sunulmuştur.

Öyküsel Terapiye Giriş

Postmodern ekollerden biri olan öyküsel terapi, temel aldığı felsefe ve kullandığı kavramlar açısından diğer ekollere göre daha entelektüel bulunmaktadır (Gladding, 2015). Öyküsel terapi, ortaya çıkış ve gelişim aşamalarında felsefe, feminizm, antropoloji ve çokkültürlü kuramlardan beslenmiştir. Bu ekol bütünüyle işbirlikçi bir tutum sergilemeye çalışır (Madigan, 2016). Bu bölümde, öyküsel terapiye dair temel fikirlere giriş niteliğinde yer verilmiştir.

Öyküsel terapi; hikâye, yeniden anlatım ve kimlik kavramlarını önemseyen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, yeniden anlatımla şekillenen kimliğin ruh sağlığı üzerindeki etkisi vurgulanmaktadır (Freedman ve Combs, 2000). Öyküsel terapi, insanların hikayelerindeki anlatım tarzlarının kimliklerini şekillendirmesinde etkili olduğunu ifade eder (Ezzy, 1998). Bu bağlamda kişinin hikayelerini yeniden anlatırken hangi detayları tercih edeceğine kendisinin karar vermesi beklenmektedir. Madigan (2016) da insanların kişisel hikâyelerinde anlatım haklarının kendilerine ait olduğunu belirtir. Başka bir ifadeyle, bireyin kendi hikâyesini anlatırken hangi detaya odaklanacağı kendi tercihinin bırakılmıştır. Bu bakış açısı, başkalarının onlar için sunduğu hikâyeleri yaşamak yerine, kişilere kendi hikayelerini kendi sözcükleriyle anlatma özgürlüğü sunulmasıyla sonuçlanmaktadır (Parry ve Doan, 1994). Kişi hikayesini özgür bir şekilde kendi sözcükleriyle yeniden anlatarak kimliğini tekrardan şekillendirebilir. Böylelikle birey, tercih edebileceği çoklu kimlikler sayesinde farklı bakış açısı geliştirerek kendi yaşamında anlam yaratabilir.

Öyküsel terapi felsefesine göre, kişilerin kendi hikayesini anlatımdaki değişim, kişinin kimliğiyle olan ilişkisini etkilemektedir. Bu kurama göre, kimlik tekil ve sabit olmak yerine çoklu ve değişkendir. Bu doğrultuda, “Kimliğimiz tek katlı değildir ve bizi tek bir hikâye özetleyemez” fikri terapide hakimdir (Carey ve Russell, 2020). Bunun yanında, kimliği başkasına ya da başkalarına bağlı değişen bir süreç olarak algılama eğilimi de vardır. Burada, bireyin kimliğinin sabit ve değişmez olmadığı, bunun yerine başkalarına da bağlı ve sürekli değişen bir süreç olduğu vurgulanır (Madigan, 2016). Öyküsel terapi, kimlikteki bu değişkenliği ele alırken kimliğin çok katmanlı olduğu bilgisiyle adım atar (Carey ve Russell, 2020). Böylelikle

kişinin kişisel ikilemlerle yüzleşmesi için kişisel eylemliliğe (faillik) destek olunması amaçlanmaktadır. Kişisel eylemlilik (faillik), kişinin kendi hayatını düzenleyebilme, kendi niyetine göre hayatına müdahale edebilme ve hayatını değiştirme gücünü sosyal ilişkilerini de göz önünde bulundurarak kontrol edebilmesidir (White, 2007). Bu bağlamda bireylerin hikayelerini farklı bir gözle yeniden anlatması beklenmektedir.

Öyküsel terapide kimliğin diğer bir ilişkiyle değişmesi oldukça önemli bir konudur. Bu değişim, insanların ilişkilere karşı oldukça hassas ve duyarlı olduğunun göz önüne serilmesi anlamı taşır (İncir, 2019). Terapiye gelen kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinin yanı sıra terapistle kurduğu ilişkide de duyarlılık göstereceği düşünülür. Öyküsel terapide terapistle danışan iş birliği içerisinde çalışır (Morgan, 2002). Terapist ile danışan ilişkisinde geleneksel kuramlardan farklı olarak terapist, her şeyi bilen bir pozisyondan uzak olmaya çalışır. Hatta psikolojik danışma bir nevi sohbet niteliği taşımaktadır (Abels ve Abels, 2001). Terapistin uzmanlığı, görüşmede soruları belirleyecek kişi olmasından kaynaklanmaktadır (Kurtuluş, 2022). Danışan ise sorunla mücadele eden ve o ana kadar soruna özel çözümler üretebilen kişidir. Doğal olarak sorunun uzmanı danışandır (Çelik, 2017). Çünkü, soruna uzun zamandan beri bilgi ve beceriyle yaklaşan kişi danışanın kendisidir. Burada terapistin danışanın hikayesine karşı meraklı duruşunu sürdürmesi gerekir. Terapistin cevabını bildiği soruları sorması bu ilişkiye zarar verebilir (Morgan, 2002). Bu da terapisti etik bir duruş almaya zorlar.

Öyküsel terapi etik konusunu oldukça fazla önemsemektedir. Öyküsel terapist sorduğu her bir soruda etik arayışını sürdürür (D'Arrigo-Patrick, Hoff, Knudson-Martin ve Tuttle, 2017). Bu süreçte terapist danışanla güç bakımından eşit konumdadır (Dyck, 2000). Terapist, bilen ve sorunları çözen kişi olmak yerine sorunları çözecek kişilerin yanında duran kişidir (Çelik, 2017). Terapist, sorun hakkında kendi bilgi becerisine güvenmek yerine danışanların bilgi becerisine güvenir (Morgan, 2002). Öyküsel terapistlerin amacı, danışanların bilgi ve becerilerini sorunla mücadele ederken nasıl kullanabileceğini bulmaktır (Besley, 2002). Bu da yerel bilgilerin açığa çıkmasıyla mümkün olur. Yerel bilgi, uzman bilgisinden (bilimsel bilgi) ayrılmış kişisel deneyimlerin öznel yorumunu ifade etmektedir (Gertz, 2011). Bununla birlikte terapistin diğer amacı, danışanın kullandığı bu bilgi becerilerle sorunla nasıl müzakere edebileceğini bulmaktır.

Öyküsel terapiye göre sorun içsel bir kaynaktan beslenmez. Sorun kimliğin dışındadır ve kişileri yakından etkilemektedir (Ryan, O'Dwyer ve Leahy, 2015). Bu kuramın ortaya attığı en büyük fikir sorunun sadece sorun olduğu, sorunun insan olamayacağı gerçeğidir (Yıldız ve Tuzcuoğlu, 2023). Bunun tersine, geleneksel terapi ekollerinde ise içselleştirilmiş bir dil

kullanılarak sorunla mücadele etme girişiminde bulunulur. İçselleştirilmiş dil, kişinin eksikleri ve yanlışları olan problemlili durumun kendisini oluşturur (Morgan, 2002). Postyapısalcı bir tutum sergileyen öyküsel terapide dilin kendisini tekrar yapılandırarak karmaşıklığını tartışılır (Duvall ve Béres, 2011; Rixon ve Jaeger, 2011). Öyküsel terapi, dilin bilgi ürettiğini (yerel bilgi) ve bu üretilen her bir bilginin yeni bir gerçeklik sunduğu vurgular. Bu bağlamda sorunlu hikâyenin dili zenginse kişi, bu sorunun kaynağının içsel olduğunu düşünecektir (Parry ve Doan, 1994). Dil, söylemler aracıyla bilgi üretir (Çelebi, 2013). Bu doğrultuda bu söylemleri bularak kişinin problem karşısında bir pozisyon alması beklenir. Öyküsel terapi, dil gerçeğini söylemde tutarak çalışır. Bu ekole göre söylem arayışı, üzerinde tekrar müzakere edilecek bir süreçtir. Söylemlere yapı bozucu bir girişimde bulunulur (Duvall ve Béres, 2011). Madigan (2016) bu girişimde izlenecek sırayı şöyle açıklamaktadır. Birincisi kişi bahsettiği soruna dair şimdiye kadar kimliğini etkileyen neler duymuştur? İkincisi sorunla ilgili kim neyi söylemiştir? Üçüncüsü sorun hakkında gücü elinde bulunduran kişi hangi kazanca hizmet ederek bunu yapmıştır? Böylelikle kişiler, kendi kimliklerini etkileyen söylemleri ortaya koydukça bu söylemleri kabul edecek ya da reddedecek bir süreç deneyimi yaşayabilir.

Sonuç olarak öyküsel terapi, dil konusunda oldukça hassas bir ekoldür. Öyküsel terapistler, kişilerin ağzından çıkan sözcükleri değiştirmeden kullanma eğilimindedir (Pennebaker ve Seagal, 1999). Bu bağlamda belge kullanımına da özen gösterilir. Bu belgelerde görüşmenin özeti, kişilerin kullandığı sözcüklere dikkat edilerek yazılır. Belge kullanımı, görüşmenin kalıcılığını desteklediği için önemlidir (Morgan, 2002). Belgeler, kişilerin sorunlarını görmede ve ona karşı konum almada oldukça başarılıdır. Yazılan belgeler, sosyal hayatta dolaşarak kişilerin yaşadıkları sorunları diğer insanların da görmesine fırsat verir (White ve Epston, 1990). White (2007), bu yazılı belgelerin kişilerin hayatlarındaki parlama anlarının kayda geçmesi açısından önemini ifade eder. Bu bağlamda belgeler, kişilerin ilerlemelerinin ve sorunla mücadele ettiği zamanların altının çizilmesine fırsat verir (Morgan, 2000). Diğer türlü yazıya geçirilmemiş bir görüşmede söylenen sözlerin uçup gideceği düşünülmektedir.

Öyküsel Terapinin Temelleri ve Felsefesi

Öyküsel terapi, Michael White (Avustralya) ve David Epston (Yeni Zelanda) tarafından aile terapisi biçiminde geliştirilmiş bir ekoldür (White ve Epston, 1990). Bu ekol felsefe, beşerî ve sosyal bilimler içinde postyapısalcı tavrından doğan dile dönüş (Özdikmenli-Çelikoğlu, 2011) hareketinin de bir parçasıdır (Besley, 2002). Dile dönüş (linguistic turn) hareketi, nesneler ve nesnelere yüklenen dilsel anlamların gerçekliği nasıl

anlamlandırdığıyla ilgili bir kavramdır (Rorty, 1967). Bu harekete göre dil, yeniden şekillendirebilecek bir özellik taşımaktadır. Bu bağlamda dilin yeniden şekillenebilir özelliği, günlük hayatta yaşadığımız problemlerin kendisine direkt çözüm aramaktansa problemi farklı bir gözle değerlendirebilir problemi daha net görmemizi sağlar (Rorty, 1980). Bu yeniden değerlendirme sürecinde, problemi daha net görebilmek için kişi yaşadığı deneyimlerden kaynaklı yerel bilgilerine müracaat eder. Rorty'e göre, kişi yerel bilgiye tekrar müracaat ederken kendi sözcük dağarcığına ve dille ilişkisine bakmalıdır (Türkmen-Birlik, 2020). Kişinin dille ilişkisinde bireylerin ironist bir tavır takınmaları gerekmektedir. Ironist tavır, bireylerin sözcük dağarcığıyla ortaya koyduğu inançların ve değerlerin mutlak doğrular olmadığına farkına varmasıdır (Rorty, 1989). Ironist tavır gösteren kişiler, bu doğruların tarihsel ve kültürel değişkenlikler gösterdiğini bilir (Atlı, 2018). Başka bir ifadeyle, ironist tavrılı bireyler, gerçekliğe ve bilgiye dair kesin doğrular yerine bu doğruların deneyimlerle ve dilsel ifadelerle oluşan geçici görüşler olduğunu bilirler. Bu bağlamda ironist tavır takınan kişiler, genel geçer inançları sorgulamalı, kültürel çeşitliği kabul etmeli ve farklı bakış açılarını görmeye eğilimli olmalıdır.

White (1997), öyküsel terapinin gelişmesindeki en önemli payın post-yapısalcı düşünce geleneği olduğunu belirtir. Postyapısalcılık, 1960 yıllarında ortaya çıkan Fransız yazarlar Derrida ve Foucault başta olmak üzere birçok yazarın katkılarıyla şekillenmiş bir yaklaşımdır. Postyapısalcılığın aslen Nietzsche ve Heidegger gibi yazarlardan güçlü bir şekilde etkilendiği de bilinmektedir (Peters, 1996). Postyapısalcılık, yapısalcılığın beşerî ve sosyal bilimlerle ulaşmaya çalıştığı hakikat algısını yeniden değerlendirmesiyle yapısalcılığa meydan okumasıyla bilinir. Yapısalcı yaklaşımda, beşerî ve sosyal bilimler aracılığıyla evrensel bir gerçeklik anlayışına ulaşılmaya çalışılmıştır. Geleneksel yaklaşımlarda bilgi, herkes için doğrudur anlayışı hüküm sürmüştür (Besley, 2002). Postyapısalcı yaklaşım ise bilginin herkes için genel geçer olmasına meydan okumuştur (Peters, 1999). Bu yaklaşım, bilgiyi bu tür iyimser bir bakış açısıyla herkes için aramak yerine dili, düşünceyi, toplumu ve kültürü yerel bağlamda incelemeye çabalamaktadır. Postyapısalcı yaklaşımı savunanlar, hakikatin tek bir çizgiyle ilerlemediğini hakikat için yazılan metinlerin çoklu olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında bu çoklu metinlere ancak tekrar yorumlamayla ulaşılabileceğinin de altı çizilmiştir (Besley, 2002). Bu bağlamda postyapısalcılık özellikle hakikate ulaşma bağlamında Heidegger'in etkili Nietzsche yorumunun yeniden keşfini içerir (Peters, 1996). Bu keşifte hakikat eleştirisi, yeniden yorumlama ve farklı güç ilişkilerine yapılan vurgu ön plandadır.

Öyküsel Terapiye Yön Veren Kaynaklar

Öyküsel terapinin gelişim aşamasında disiplinler arası birçok kaynaktan beslenilmiştir. Bu bölümde öyküsel terapiyi besleyen kaynaklar olarak Michel Foucault, Jacques Derrida, Feminizim, Jerome Bruner, Clifford Geertz, Gregory Bateson, Barbara Myerhoff ve Lev Vykosky'den bahsedilmiştir.

White ve Epston (1990) öyküsel terapiyi geliştirirken Fransız teorisyen Michel Foucault'nun çalışmalarından etkilendiklerini açıkça belirtmişlerdir. White ve Epston (1990) Foucault'nun bilgi ve iktidar kavramlarının yanı sıra politik fikirlerinin de oldukça değerli olduğunu ifade etmişlerdir. White ve Epston (1990), kişilerin yaşamlarının ve diğerleriyle kurduğu ilişkilerinin politik bağlamda değerlendirmesine Foucault'n iktidar/bilgi analizinde olduğu gibi daha geniş bağlamda ulaşabileceğini vurgular. Bu doğrultuda iktidar, bilgiyi söylemler aracıyla yaratır. İktidar, yarattığı söylemlerle bireyi sınırlandırır, sınıflandırır ve belirli bir yaşam şeklini yaşamaya maruz bırakır (Foucault, 1980). Foucault iktidarın böylelikle “normalleşme” adı altında kişilere “boyun eğdirmeye” çalışmaları yürüttüğünün altını çizer (Aksu, 2015). Hakikatle yakından ilişkili bulunan söylemlerin ekonomiyi de ilgisi bulunur. İktidar, ekonomik kazanç yaratmak için söylemleri her zaman yaratmıştır (Özdemir, 2019). Foucault (2013), bedensel boyun eğdirmeye yönteminin diğer tüm yöntemlere göre daha ekonomik olacağını iktidar tarafından keşfedildiğini vurgulamaktadır. Foucault iktidarın eski yöntemlerdeki gibi suçu şiddetle bastırmaktan vazgeçtiğini ifade etmektedir (Özdemir, 2021). Başka bir ifadeyle iktidar, suç konusunda şiddete başvurmak yerine daha ekonomik olarak kişileri suç işleyemeyecek şekilde boyun eğdirmeye yönlendirmektedir. Öte yandan, suç işleme potansiyeli olmayan kişilerin ruh sağlıklarının olumsuz etkilendiği düşünülmektedir.

Öyküsel terapiyi etkileyen bir diğer düşünür, Jacques Derrida'dır. Derrida'nın (1976) geliştirmiş olduğu yapı sökümü kavramı, öyküsel terapi için hikayeleri yeniden yorumlamanın yolunu açmıştır. Yapı sökümü, okuduğumuz bir metinden ya da duymuş olduklarımızdan çıkaracağımız farklı anlamların mevcut olmasıdır (Glendinning, 2014). Postmodern fikirlere de bağlı olarak yapı sökümü sayesinde kişi, gerçekliği değişken algılayabilir. Bu sayede kişi, hayatını fark ettiği yeni gerçekliklerle yeniden yorumlamanın önünü açar (Nesmith, 2002). Yapı sökümü, bir kavramın muğlaklığını gözler önüne sermekte oldukça başarılıdır. Kavramların muğlaklığından ortaya çıkan tutarsızlık (Sarup, 2017), kişilerin hikayelerini yeniden yazmasına sebep olabilmektedir. Bu doğrultuda öyküsel terapi o kavramın ne olduğunu görüşme odasında sorgulamasıyla öne çıkar (Çelik, 2017). Böylelikle birey, kavrama verdiği anlamı tekrar fark eder ve öyküsel terapi için oldukça fazla önemli olan yeniden yazma fikrini uygulayabilir (Kurtuluş, 2022). Yeniden yazma fikri, birey için birden fazla anlam ortaya

çıkarcacağı olasılıkları düşünmesiyle sonuçlanabilir (Bedir, 2019). Bu sayede ortaya çıkan birden fazla anlam, kişinin tercih edeceği diğer hikayelerine tutunmasını sağlayabilir. Derrida, yapı sökülümüyle bir kavramın ötesini vurgulamıştır (Winqvist, 2003). Derrida'ya (2010) göre bir kişi adaletsizlikten bahsediyorsa adaletin ne olduğunu da biliyordur. Ona göre eğer bir yerde adalet hakkında konuşulmaya başlanılıyorsa fikirler müzakere ediliyor demektir. Yapı sökülümü sayesinde bireyler üzerlerinde baskılanan ama görünür olmayan fikirleri ortaya çıkartabilirler (White, 1993). Bu görünür olmayan fikirlerin açığa çıkmasıyla kişi, farkındalık sağlayabilir. Farkındalığın ortaya çıkartacağı hareket alanı, değişimi yanında getireceği için kişilerin hayatlarını geri alma ihtimali artması beklenmektedir.

Öyküsel terapinin güç kullanımı bakımından feminizm ile de yakından ilgisi bulunmaktadır. Feminist teorisyenlerin “kişisel olan politiktir” görüşü bu terapi için de oldukça önemlidir (Murdock, 2018). Feminist teoriye benzer olarak, öyküsel terapide de kişilerin deneyimleri, inançları ve değerleri korumanın önemi fazladır. Bu bağlamda öyküsel terapi, toplumsal cinsiyet rollerinin yanı sıra aile içerisinde erkek ve kadın olmak fikirlerine de yakından ilgi göstermiştir (Russell ve Carey, 2003). Öyküsel terapistler, görüşmelerinde kişilerle kadın olma veya erkek olmanın ne demek olduğu hakkında konuşabilirler. Bunun yanında, kadın olma ve erkek olmanın kültürlerinde ne anlama geldiği de sorgulanır (Wood, Fredericks, Neate ve Unghango, 2015). Bu sorularla bireysel olarak kültürde karşı çıktığı ya da kabul ettiği noktaların fark edilmesi beklenmektedir.

Öyküsel terapinin etkilendiği diğer isim, Jerome Bruner'dir. Bruner'in (2004) anlatı oluşumu teorisinde, yaşamın bir anlatıdan ibaret olduğu fikri öyküsel terapinin gelişimini etkilemiştir. Bruner'e göre bireyler yaşamların deneyimlerini farklı bir gözle yeniden anlamlandırdığı takdirde farklı bir gerçekliğin açığa çıkacaktır (Raw, 2014). Bruner (2002), hikâyeleri yeniden anlamlandırmayla tekrar yaratma fikrinden bahsetmiştir. Yeniden anlamlandırma, zengin bir hikâye betimlemesiyle mümkün olabilmektedir. Böylelikle birey, unuttuğu hikayeleri tekrar anlatarak gerçekliğini tekrar yaratma (canlandırma) sürecine girmektedir (Bruner ve Feldman, 1996). Kişilerin hikayelerini anlatırken açığa çıkan detaylar, kendi kimliğini keşfetmesiyle sonuçlanırken aynı zamanda geleceğe yönelik adımları daha kolay atmasını sağlayabilir (Bruner, 1995). Bu bağlamda, zenginleştirilmiş hikayelerde ortaya çıkan keşifler, değişime ön ayak olabilir.

Öyküsel terapinin etkilendiği bir diğer isim Clifford Geertz'dir ve kendisi kültürel yorumsamacı bir antropologdur (Vendra, 2020). Geertz (2011), toplumsal kuralların kesinliğini reddeder. Bu kuralların insan eliyle toplum yaşamını kolaylaştırmak için yapıldığını hatırlatır. Bu bağlamda Geertz, şüphecilikle bezenmiş postmodern bir tutum sergileyerek oluşturulan

normları yorumsamacı bir tavırla gözden geçirmeyi önerir (Bedir, 2019). Geertz'in yerel bilgi kavramı, öyküsel terapide oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Dinç, 2021). Yerel bilgi, uzman bilgisinden (bilimsel bilgi) ayrılmış kişisel deneyimlerin öznel yorumunu ifade etmektedir (Geertz, 2011). Başka bir ifadeyle kişilerin kendi öznel deneyimleri yerel bilgi olarak adlandırılır. Geertz'in geliştirdiği "yoğun betimleme" kavramı, öznel deneyimlerin basit bir anlatımına karşı bir duruş sergiler (Dinç ve Dinçer, 2020). Yerel bilginin tekrar ortaya çıkması (canlanması), basit anlatımla değil yoğun betimlemeyle mümkün olmaktadır (Bayram, 2018). Hikayeler, yoğun betimlemeyle tekrar yorumlanmaktadır.

Öyküsel terapiyi etkileyen bir diğer isim Gregory Bateson'dur. Bateson (1972), disiplinler arası çalışma konusunda istekli olan, nesnel gerçekliği kabul etmeyen ve deneyimlerin tekrardan yorumlamasının mümkün olduğunu iddia eden düşünürlerden biridir. Bateson (1972), insanın hayatıyla ilgili fark yaratmanın ancak farkı aramayla mümkün olabileceğini söylemektedir. Farkı arama eylemi, deneyimleri yeniden yorumlamakla mümkün olabilir. Bateson, bilginin keskinliğinden ve mutlaklığından kaçınır (Hofkirchner, 2013). İnsanların duyu organlarının ancak fiziksel farklılığın haberini alabileceğinden bahseder. Kişiler, zaman içinde olayları bir bağlam odağında kodlayarak (algılayarak) hayatlarını sürdürebilirler (Bateson, 1979). Kişilerin bu kodlama işleminde olaylara bakışı değiştiği takdirde hayatları da değişebilir.

Öyküsel terapiyi etkileyen bir diğer isim Barbara Myerhoff'dır. Öyküsel terapi, yeniden hatırlama (re-membering) ve tanımsal törenler (definitional ceremony) kavramını Myerhoff'dan ödünç almıştır (White, 1997). Myerhoff, Güney Kaliforniya'daki bir grup yaşlı Yahudi topluluklar üzerinde yeniden hatırlama ve tanımsal törenler uygulamasını geliştirmiştir (Russell ve Carey, 2002). Myerhoff (1982), yeniden hatırlama kavramını bir tür özel hatırlatma biçimi olarak ele almıştır. Yeniden hatırlama sayesinde kişilerin yaşam öyküsünde yer alan ve etkisi süren kişileri tekrar hatırlayarak zihinde canlandırması amaçlanır. Yeniden hatırlama uygulaması, kimliğimizin diğer insanlarla beraber şekillendiği postyapısalcı anlayışa dayanmaktadır (Russell ve Carey, 2002). Bu anlayış, esasen kimliklerimizin birçok sestten (çok sesli) oluştuğu gerçekliğiyle ilgilidir (Dede, 2018). Bu bağlamda post-yapısalcı anlayış, bireyselleştirilmiş kimlik anlayışından ve tek sesli benlik tutumundan uzaktır. Gergen (1994), benlik denilen yapının insanın diğer insanlarla geliştirdiği ilişkiler sonucu oluştuğunu söylemiştir. Bu bağlamda kurama göre, kimlik gelişiminde kişilerin geçmişindeki kişilerin etkisinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu tür bir özel hatırlatma yoluyla birey hayatına giren kişilerle tekrar bağ kurarak değer verdiği kişinin gözünden kendi değerini hatırlayabilir (Kropf ve Tandy, 1998). Böylelikle bu hatırlatma sayesinde hayatına tekrar anlam katma şansını artırabilir.

Myerhoff (1986), yeniden üyeliğe ek olarak tanımsal törenlerin (düğün, mezuniyet töreni vb.) de kişilerin anlam üretmedeki doğrudan etkisinden söz eder. Tanımsal törenler sayesinde sosyal ve kültürel aktarım kolaylaşır. Başka bir ifadeyle, kişilerin tanımsal törenler sayesinde diğerleriyle, geçmişle ve gelecekle bağ kurması kolaylaşmaktadır (Ak, 2020). Bu törenler sayesinde topluluklar bir araya gelerek birliktelikleri güçlenir ve sorunlarla baş etme potansiyeli artar (Serbest, 2020). Ek olarak, tanımsal törenler sayesinde kişiler, hikayelerini tekrar tekrar anlatır. White (2005) bu tanımsal törenleri yeniden anlatmanın yeniden anlatması olarak tanımlar. Böylelikle kişilerin hayatlarında tekrardan anlam yaratma kapasitesi artmaktadır.

White (2007), öyküsel terapinin gelişiminin geç dönemlerinde Lev Vygotsky'den etkilendiğini de belirtmiştir. Bu etkilenme sürecini kendi çalışmalarıyla Vygotsky'nin çalışmalarındaki benzerliğin oluşturduğunu belirtmektedir. Vygotsky (1986), yakınsak gelişim bölgesini açıklarken bireyin bağımsız problem çözme becerisiyle yetişkin ya da daha bilgili akranıyla beraber çözebilme kapasitesi arasındaki mesafe olduğunu belirtir. White (2007), iskele kurma uygulamasında bu mesafeyi, danışma yardımı almak isteyen kişiyle terapist arasındaki ilişkiye benzettirmektedir. White (2006) öyküsel terapistin danışma yardımına gelen kişinin bildikleri ile bilmesi muhtemel bilgiler arasında iskele kurması gerektiğinden bahsetmiştir. Bu iskele sayesinde adım adım terapötik görüşmenin ilerlemesi kolaylaşmaktadır.

Öyküsel Terapistin Rolü ve Terapi Süreci

White (1997), öyküsel terapistin rolünü, merkezde olmayan (saygılı) ve aynı zamanda etkili olan şeklinde tanımlamıştır. Merkezde olmayan (saygılı) rol, terapistin yardım etmediği anlamına gelmez. Bu rol, terapistin kişinin hikayesini dinlerken ön yargılardan ve tespitlerden uzak durması anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda, terapist öyküsel terapi için önemli bir değer olan hesap verebilirlik açısından etik bir duruş sergilemiş olur (Hayward, 2003). Terapist merkezde olmadığından dolayı kişiyi yönlendirmek amacıyla bilgiyi dışarıdan getirmez (Ramey, Young ve Tarulli, 2010). Bunun yerine, süreçte görüşmeye gelen kişinin kendi deneyiminden doğan bilgisinin (yerel bilgi) üretilmesi beklenir (Leahy, O'Dwyer ve Ryan, 2012). Böylelikle terapist otorite figürü olmayarak kendi pozisyonunu düzenleyebilir. Böylelikle, terapistin merkezde olmadan iş birliği yaklaşım sergilemesi de kolaylaşır. İş birliği yaklaşım ancak güç ilişkisine dikkat edilme ile mümkün olabilmektedir (Morgan, 2002).

Öyküsel terapide bilginin doğuracağı güç farkı sebebiyle terapistin bilin pozisyonunu terk etmesi beklenir (Bedir, 2019). Öyküsel terapiye göre etkili bir görüşmede terapistin samimiyetle doğru soruları bulması önemlidir. Bu amaçla, karşılıklı samimiyetten doğan işbirlikçi bir yaklaşımla (Et-

herington, 2009) kişilerin kendi hikayelerindeki unutulmuş bilgileri tekrar üretmesine fırsat verilir (White, 1993). Böylelikle, öyküsel terapist bir antropolog görevi üstlenmiş olur. Terapist, bu antropolog görevi sayesinde meraklı bir şekilde kişinin kültürel ve toplumsal geçmişini sorularıyla araştırmak ister (Nichols, 2013). Bu meraklı duruş, güç ilişkisinden korunmazsa kişinin terapiye ilişkin samimiyeti azalmaya başlayabilir ve bu da terapi sürecinin etkisini azaltabilir.

Öyküsel terapide soru sormak tek başına bir süreci ifade etmeyebilir. Öyküsel terapiye göre psikolojik danışma, karşılıklı görüşmeden doğan alternatif hikâyelerin oluşmasını hedefleyen samimi bir süreçtir (Morgan, 2000). Terapist, görüşmede yapı bozucu bir anlayışı benimsemiştir. White'a (1993) göre yapı sökümü, gerçekliğin oluşmasında etki eden verilerin araştırılmasındaki bir adımdır. Başka bir ifadeyle yapı sökümü, bireylerin kendisiyle ilgili bilgilerin tartışmaya sunulmasıdır. Foucault'nun (1977) "boyun eğdirilmiş bilgilerin tekrar diriltmesi" fikrinden esinlenerek White (1993), yapı sökümünü "yerel bilgiyi egzotik bilgiye dönüştürme çabası" olarak tanımlar. Bu bağlamda sorunun tarihine dair bilgilere ulaşmak için çaba gösterilir. Bunu yaparken aynı zamanda alternatif hikâye için gerekli veriler (kişi, değer, niyet, beceri vb.) toplanmış olur (Matos, Santos, Gonçalves ve Martins, 2009). Bu anlamda sorunlu hikâye dinlenirken baş kaldırmış detayları aramak olan çifte dinleme terapistin işi hafifleten bir uygulama olarak kullanılır. Bu uygulamayla bir yandan sorunlu hikâyenin izinden gidilirken, diğer yandan da gelişme ihtimali yüksek olan alternatif hikâye için bilgiler toplanır (Guilfoyle, 2015). Bu bilgiler sayesinde alternatif hikayelerin oluşmasına zemin sağlanmış olur.

3. Öyküsel Terapinin Uygulama Pratikleri

Bu bölümde öyküsel terapiye ait pratiklerden veya uygulamalardan bahsedilmiştir. Bahsedilen bu pratik veya uygulamalar, grupla psikolojik danışma içeriği oluştururken kullanılmıştır. Bu pratikler veya uygulamalar; problemi ve projeyi isimlendirmek, dışsallaştırma konuşmaları, eşsiz çıktı, yeniden yazma konuşmaları, yeniden üyelik konuşmaları, görünürde yok ama örtülü olanları bulma, çifte dinleme, iskele kurma konuşmaları, tanımlayıcı tören: dış şahit uygulaması ve belge kullanımındır.

Problemi ya da Projeyi İsimlendirme

Öyküsel terapinin temel söylemlerinden biri, problemi isimlendirmenin gerekliliğidir. Problemin isimlendirilmesi sayesinde problem ile kişinin ayrılmasına yönelik bir çaba sarf edilmektedir (Weingarten, 1998). Problemin kişiden ayrılması, kişinin sorunu kendi kimliğinin bir parçası olmasının reddini içerir. Problemi isimlendirmenin yanında görüşmelerde geleceğe yönelik bir proje başlatmanın da önemli olduğu düşünülmektedir (Jackson, 2002). Bu proje kişinin amaçlarını, değerlerini ve hayallerini fark ettirmeye yöneliktir. Aynı zamanda bu proje, kişinin hayatına bundan sonra nasıl devam edeceğinin planı niteliği taşımaktadır. Problemi veya projeyi isimlendirmek, temel olarak görüşmenin yönünü belirleyen bir tutumdur (Rosen ve Lang, 2005). Bu sayede, terapist ve danışan görüşmenin hangi yönde gideceği hakkında fikir sahibi olabilirler. Bu bağlamda soruna isim vererek sorunun etkilerinden korunmanın yolu açılmaktadır (Morgan, 2000). Öte yandan projeye isim vermek, kişinin hayatının bundan sonra ne yöne gideceğinin somutlaştırılmasını sağlar. Bu somutlaştırma alternatif hikâyelerin oluşturması açısından oldukça önemlidir (Freedman ve Combs, 2008). Hedefi olmayan bir görüşmede ilerlemek zor olabilir.

Dışsallaştırma Konuşmaları

White (2007), bireylerin psikolojik danışmaya getirdiği sorunları kendi kimliğinin bir parçası gibi gördüklerini söylemektedir. Sorun, kimliğin bir uzantısı olarak içleştirilmiş olmanın karşısındadır, bunun yerine sorun başkaları tarafından üretilen gerçekliklerdir (söylemler) (Augusta-Scott, 2009). White (2002), sorunun nadiren kültürün dışından geldiğini vurgulamıştır. Başka bir ifadeyle sorunlar, içsel olarak üretilmemiştir ve dışardan duyulan sözlerin kabul edişini temsil eder. Bu felsefenin temeline bakıldığında, Foucault (2016) on yedinci yüz yıldan itibaren iktidar tarafından sorunların içsel bir kaynaktan beslendiğine dair bir ikna sürecinin başladığını ifade eder. Ona göre bir kontrol mekanizması olarak yargı normalitesi kullanılmaktadır (Koç, 2021). Dışsallaştırma konuşma-

ları da sorunların içten kaynaklandığı düşüncesine bir karşıt düşünce olarak ortaya çıkmıştır (Madigan, 1992). Bu düşünce, içsel sorunlara bir panzehir olarak değerlendirilir (White, 2007).

Dışsallaştırma konuşmaları, yapı sökümüyle doğrudan ilişkidir (Fırat, 2019). Dışsallaştırma konuşmaları, sorunu bireyin dışında tutarak hangi yapılarının sorunu beslediğini ortaya koymaktadır. Dışsallaştırma konuşmalarına işlevsel olarak bakıldığında, bu uygulama kişiyi sorundan ayırmasıyla kişiye hareket alanı kazandırır (Ramey, Tarulli, Frijters ve Fisher, 2009). Bu hareket alanı sayesinde kişiler, hayatlarını yeniden deneyimlemek ve kendileri için değerli olan şeylerin peşinden gitmek gibi fırsatlar yakalayabilirler. Bu bağlamda White (2007), dışsallaştırma konuşmaları yapılırken bu uygulamanın dört ayrı bölümde yapılması gerektiğini ifade etmiştir. Bu bölümler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Dışsallaştırma Konuşmaları

Birinci bölüm: <i>Deneyime yakın bir tanıımı müzakere etme</i>	Bu bölümde herkesin bildiği tanımları (uzman bilgisi) kullanmak yerine kişilerin kendilerini etkileyen sorunu kendi deneyimine yakın olarak (yerel bilgi) tanımlayan bir isim vermeleri beklenir. Örneğin hangi sorun seni rahatsız ediyor denildiğinde “depresyon” yerine “Sabahları beni uykumdan uyandıran kara buluta benzer depresyon” gibi deneyime daha yakın bir tanım verilmesi istenmektedir. Bu bölüm probleme deneyime yakın bir isim verilmesinin müzakeresidir. Bu isim verme müzakeresi, ilerleyen aşamalar için oldukça önemli bir basamaktır. Kişi, sorun tanımını kendi deneyimine ne kadar yakın yapabilirse problemle o kadar kolay başa çıkabilir.
İkinci bölüm: <i>Sorunun etkilerinin konuşulması</i>	Bu bölümde kişinin yapmak istekleri ve sorunun başkaları ile arasına nasıl girdiği hakkında konuşulur. Bu bağlamda çok kapsamlı bir araştırmaya gerek yoktur; fakat sorunun kişinin kendi hayatı üzerinde ne kadar etkili olduğunun gözler önüne serilmesi beklenir. Bu bölümde sorunu içselleştirmenin yerine sorunun dışsallaştırıldığı ve bunun da danışan tarafından hissedilmeye başlandığı gözlenmektedir. Kişi, anlattığı hikâyeleri kendi kimliğinin gerçekleri (tercihleri) olup olmadığını ve ne kadarını dışardan duyup duymadığını fark etmeye başlar. Böylelikle kişi, sorgulamadan kabul ettiği kültürel normları tartışma imkânı bulabilir.
Üçüncü bölüm: <i>Sorunun etkilerinin değerlendirilmesi</i>	Bu bölüm, sorunun etkilerinin değerlendirildiği yerdir. Kişinin üzerindeki problemin etkilerini ne kadarını kabul ettiğini ya da ne kadarını reddettiğinin konuşulduğu bir aşamadır. Kişi bazen bu etkilerin bir kısmını kabul ederken bazılarını reddedebilir. Kişi için bunları fark etmek, yeni bir deneyim olabilir. Bunun sebebi ise daha önce bu değerlendirmeleri kendisinin değil de okul, öğretmen, anne-baba gibi diğerlerinin yapmış olmasıdır.
Dördüncü bölüm: <i>Değerlendirmenin gereçlendirilmesi</i>	Bu bölüm, kişinin bir problem hakkındaki neden kabul edilir ya da edilmez olduğuna dair kişinin kabul ettiği değerlere bağlı olduğuna dair bir farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Bu aşama sayesinde kişinin bir şeylerin onu rahatsız ederken ya da bir şeylere karşı dururken bunu neden yaptığının farkındalık kazanması beklenmektedir.

Tablo 1’de görüldüğü üzere dışsallaştırma konuşmaları dört ana bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerin bir sırayla takip edilmesi gerekmektedir. Bu dört bölümlük uygulamayla terapist, görüşme sırasındaki amaçlarına daha rahat odaklanır (White, 2003). Görüşmede terapistin neyi neden konuştuğunun farkındalığı önemlidir.

Eşsiz Çıktılar

Öyküsel terapide, sorunlu hikâyenin yanında çelişkili olan hikâyeler olduğu varsayılır. White (1989), sorunlu hikâyedeki çelişiklere eşsiz çıktılar ismini vermiştir. Goffman (1961) eşsiz çıktılar, kişinin sorundan uzaklaştığı alternatif bölgeler olarak tarif etmiştir. Alternatif hikâyeye girişi işaret eden eşsiz çıktılar, sorunun hiç yaşanmadığı ya da sorunun azaldığı zamanları işaret eder (Morgan, 2000). Eşsiz çıktılar, kişinin problemlili hikâyeye karşısında daha rahat nefes aldığı zamanlardır.

Öyküsel terapiye göre problemlili hikâyenin baskın olmasından dolayı göz ardı edilen alternatif hikâyeler mevcuttur. Alternatif hikâyelerle ihmal edilmiş bölgelere odaklanmak, önemli hale gelir (White, 2007). Kişiyile yapılan görüşmelerde bu ihmal edilmiş zayıf hikâyelere değinmek kişinin sorunla nasıl başa çıkabildiğini bulması açısından kaynak sağlamaktır (Fredman ve Combs, 1996). Böylelikle, sorunla başa çıkmaya ilişkin bilgilerin ve becerilerin tekrar canlanması beklenir. Canlanan bu bilgiler ve beceriler kişinin şu anda rahatsız olduğu sorunla mücadelesinde yardım edebilir (Gallant ve Strauss, 2013). Eşsiz çıktıya genellikle iki türlü ulaşılmaktadır (Kurtuluş, 2022). Birincisinde, görüşmedeki kişiler, sorunun azaldığı ya da olmadığı zamanlardan bahsedebilir. İkincisinde, terapist, sorunun olmadığı ya da azaldığı zamanları danışana sorabilir. Eşsiz çıktılar, yeniden yazma konuşmaları için kaynak sağlamaktadır.

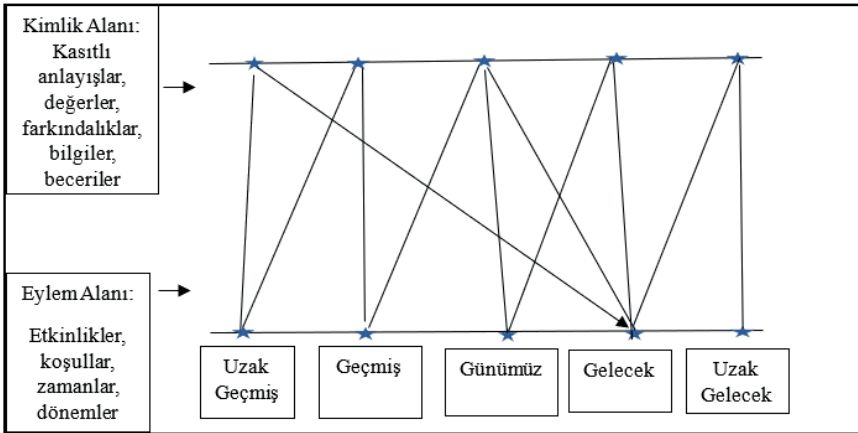
Yeniden Yazma Konuşmaları

Yeniden yazma konuşmaları, kişilerin sorunla çeliştiği ve soruna karşıt olan hikâyelerin yeniden diriltilmesi gerekliliği inancına dayanır (White ve Epston, 1991). Kişiler terapiye geldiklerinde sorun dolu hikâyelerini anlatırken başarısızlık gibi bir temayla ilerleme eğiliminde olurlar. Bunu yaparken kişiler, kendilerine ait başarısızlık hikâyelerini peş peşe anlatabilirler (White 2007). Bu başarısızlığa sebep olarak başka kişilere de atıfta bulunmaktan kaçınmazlar. Yeniden yazma konuşmaları, bu başarısızlık hikâyelerinin karşısında karşıt bir duruş sergilemektedir (Hutto ve Gallagher, 2017). Bu karşıt duruşla terapist, yeniden yazma konuşmaları sayesinde kişinin soruna karşı direndiği hikâyeleri dinlemek istemektedir. Bu bağlamda White (2007), yeniden yazma konuşmaları sayesinde terapiye gelen kişilerin kendi hayatlarına farklı bir anlam katabileceğini ifade etmiştir. Bununla beraber yeniden yazma konuşmaları, kişisel eylemlilik (faillik) açısından bireye katkı sunmaktadır. Bu kavram; kişinin kendi hayatını düzenleyebilmesi, kendi niyetine göre hayatına müdahale edebilmesi ve değiştirme gücünü sosyal ilişkilerini de göz önünde bulundurarak kontrol edebilmesi anlamı taşımaktadır (White, 2007). Kişisel eylemliliğin (faillik) yanı sıra kendi hikâyelerindeki bu yeniden anlatım, yazar edasıyla kendi hayatının baş köşesine

oturması için fırsat yaratmaktadır (White ve Epston, 1990). Bu yeni anlatılarla kimliğin hikayelerle yeniden oluşmasına bir ortam yaratılmış olur.

Eşsiz çıktıkların keşfiyle yeniden yazma konuşmaları başlayabilir. Yeniden yazma konuşmaları, Bruner'in (1986) anlatı yaratmak için kullandığı zihnin eylem-kimlik alanı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için ortaya atıldığı ikili alandan (dual lanscape) etkilenecek oluşturulmuş bir uygulamadır. Bu uygulamada alternatif hikâye kapsamında bir tema (adalet gibi) belirlenerek geçmiş ve uzak geçmiş zamanları konuşularak hikayeler yeniden anlamlandırma girişiminde bulunulur (Lee, 1997). Bunun yanında geçmişten toplanan bilgi ve becerilerle kişi, canlı bir şekilde gelecek konusunda planlar yapabilir (Gallant ve Strauss, 2013). Bu uygulama sayesinde kişilerin tekrar hatırladığı hikayelerin kendi kimliğini nasıl etkilediği konuşulmaktadır (Carey ve Russell, 2020). Bu sayede kişiler daha canlı bir alternatif hikâye yaşama deneyimi elde edebilmekte ve gelecekteki atacağı adımları daha net görebilmektedir.

İkili alandan (dual lanscape) olan eylem alan soruları, kişinin anlattığı hikâyeyi daha iyi resimleyebilmesi için gerekli sorulardır (White, 1989). Eylem alanı soruları; hikayelerin etkinliklerini, koşullarını, zamanlarını ya da geçtiği dönemlerini buldurmaya yöneliktir (White, 2007). Eylem alan sorularında detayları görüşmek, hikâyenin canlanmasına sebep olabilir. Diğer ikili alandan (dual lanscape) olan kimlik alanı soruları ise, kişinin anlattığı hikâyenin kimliğini nasıl etkilediğini fark etmesi için yapılır (White, 1989). Kimlik alanı soruları; kişinin bu hikayelerdeki kasıtlı anlayışlarını, değerlerini, farkındalıklarını ve yerel bilgilerini buldurmaya yöneliktir (White, 2007). Kimlik alanı sorularında anlatılmış hikayelerin kişinin kimliğine basitten karmaşığa doğru etkileri detaylı bir şekilde konuşulmaktadır.



Şekil 1. Yeniden yazma konuşmaları için eylem-kimlik alanı

Yeniden yazma konuşmaları, Şekil 1’de gösterildiği gibi, zaman içerisindeki zikzak hareketini şu şekilde yapmaktadır (White, 2007): Terapist, kişinin anlattıklarına dayalı olarak hikâyenin eşsiz bir çıktı olduğunu fark eder ya da soruna karşı geldiği hikâyeyi merak ettiğini söyler. Terapist, eşsiz çıktıya ulaştıktan sonra hikâyeyi daha fazla canlı bir anlatımla dinlemek istediğini söyler (Şimdiki zamanın eylem alanı). Daha sonra terapist, canlı bir anlatımla dinlediği hikâyenin basitten karmaşığa doğru kimliğine etkisini sorar (Şimdiki zamanın kimlik alanı). Daha sonra terapist, yakın geçmişinden bu konuda benzer bir hikayesini canlı bir şekilde dinlemek istediğini söyler (Yakın geçmişin eylem alanı). Yine terapist, yakın geçmişinden dinlediği hikâyenin kişinin kimliğine etkisini basitten karmaşığa doğru dinler (Yakın geçmişin kimlik alanı). Sonrasında terapist, alternatif hikâyenin daha uzak geçmişi dinlemek için soru sorar ve ayrıntılı anlatmasını ister (Uzak geçmişin eylem alanı). Diğerlerinde olduğu gibi terapist, kişinin uzak geçmişteki hikâyesinin kimlik alanı üzerindeki etkisini basitten karmaşığa doğru dinlemek ister (Uzak geçmişin kimlik alanı). Son olarak, terapist dinlediği hikâyelerin kişinin kimliği üzerindeki etkisini anlattıktan (Editorial özet) sonra kişinin geleceğine yönelik planlarını dinlemek ister (Gelecek için eylem alanı). Buna ek olarak terapist, gelecek için atacağı bu adımların kimliğine nasıl etkileyeceği konusunda sorular sorar (Kimlik alanı). Böylelikle yeniden yazma konuşmaları tamamlanmış olur.

Yeniden Üyelik Konuşmaları

White (1997), öyküsel terapi gelişim sürecinde Barbara Wingard’dan etkilendiğini belirtmiştir. Wingard (1982), bir tür özel hatırlama türü olan yeniden üyelik (re-membering) kavramını ilk olarak kullanan kişidir. Wingard (2001), kişilerin kendilerini seven insanlarla yaptıkları şeyleri bir şekilde tekrar hatırlayabilirlerse onların gözünden kendilerinin tekrar değer kazanacağını ifade etmektedir. Bu hatırlamayla elde edilen değer, yaşamımıza dair yeni anlamlar katabilir. White (1997), terapötik görüşmelerde yeniden üyelik fikrini kullanırken kimliklerimizin çok sesli olduğunun vurgusunu yapmak için kimliklerimizi yaşam kulübüne benzetmektedir. Ayrıca, yaşam kulübü gibi üyelik seviyelerini artırmanın ya da azaltmanın terapötik görüşmelerde mümkün olduğunun altını çizer (White, 2005). İnsanlar bu tür görüşmelerle hayatına girmiş olan diğer insanların rütbelerini artırıp azaltabilmektedir. Böylelikle bu rütbe artışı ya da azalışı ile hayatına giren diğer insanların etkilerini kontrol altına alabilmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü üzere yeniden üyelik konuşmaları, iki ana bölüm ve bu bölümlerin altında iki olmak üzere toplam dört alandan oluşmaktadır (White, 2007).

Tablo 2. Yeniden Üyelik Konuşmaları

Birinci adım: <i>Figürün kişinin hayatına kattıkları</i>	Bu bölümde belirlenen figürün kişiye katkıları konuşulur. Beraber geçirdiği zamanlar ve hatırlamaktan keyif aldığı anılar anlatılmaktadır.
İkinci adım: <i>Figürün gözünden kişinin kimliği</i>	Bu bölümden figürün gözünden kişinin kimliğine neler kattığı konuşulabilir. Terapist, kişinin tercih ettiği hayatı nasıl değiştirmiş olduğunu dinlemektedir.
Üçüncü adım: <i>Kişinin figürün hayatına kattıkları</i>	Bu bölüm, görüşmeye gelen kişinin pasif alıcı olmadığının farkına vardığı yerdir. Kişi figürün ona yaptıklarına karşılık vermeyi tercih ettiği gerçekliliğini fark edebilir.
Dördüncü adım: <i>Kişinin figürün kimliğine kattıkları</i>	Bu bölüm, kişinin figüre yaptıklarının bir sonucu olarak kimliğini ne şekilde değiştirebilmiş olduğunun farkına vardığı yerdir. Terapist, kişinin figürün hayatına ne şekilde anlam katabilmiş olduğunu dinler. Başka bir deyişle kişi, figürün kimliğini değiştirme potansiyelini ortaya koyabilir.

Tablo 2’de gösterildiği üzere bu tür bir yeniden üyelik konuşmaları kişinin figürle yaptıklarını hatırlamasının yanı sıra zihninde tekrar canlandırmasına yönelik de bir uygulamadır. Myerhoff (1982), bu şekilde yapılacak bir canlandırma, figürle kişi arasındaki bağın yeniden kurmasına sebep olabileceğinin altını çizer. Yeniden bağ kurulmasının yanı sıra, figürün kişinin hayatına kattıklarını konuşurken pasif bir alıcı olmadığı vurgulanır (White, 2005). Başka bir deyişle, kişinin figürün yaptıklarına karşılık vermesi seçim hakkının olduğunu vurgulamış olur. Seçim hakkını öne çıkaran bu vurgu, kişisel eylemliliğe katkıda bulunması açısından değerlidir. Kişisel eylemlilik (faillik), kişinin kendi hayatını düzenleyebilmesi, kendi niyetine göre hayatına müdahale edebilme ve değiştirme gücünü sosyal ilişkileri de göz önüne alarak kontrol edebilme durumudur (White, 2007). Böylelikle, yeniden üyelik görüşmesinde öne çıkartılan karşılıklı etki, kişinin zengin hikayesine katkıda bulunmasının farkındalığını doğurur.

Görünürde Yok Ama Örtülü Olanı Bulmak: Yapı Sökümü ve Çifte Dinleme

Öyküsel terapiye göre kişiler, psikolojik danışmaya hayatının anlamını bulmak için gelirler (Polat ve Özen 2023). İnsanlar hayatlarının anlamı bulduklarında, bu anlamları saklamak isterler (Bruner, 2004). İnsanlar, hikayelerini anlatırken örtük olan amaç, inanç, değer, umut ve taahhütlerinden bahseder (White, 2007). Bu durum, terapistin hangi konularda çalışması gerektiğine ışık tutabilir. Öyküsel terapist sorun dolu hikâyeyi dinlerken çifte dinleme yöntemini kullanarak bu görünürde yok ama örtük olanlara

dikkat etmelidir (Combs ve Freedman, 2012). Terapistin sorun dolu hikâyeyi dinlerken bu şekilde çifte dinlemeyi tercih etmesi, görünürde yok ama örtük olanları bulmayı kolaylaştırır. Görünürde yok ama örtük olanların ortaya çıkarttığı veriler, alternatif hikâyenin gelişiminde önemlidir (Guilfoyle, 2015). Derrida (2001) da kelimelerin arkasında farklı anlamların saklı olduğunun altını çizerek. Ona göre, birisi karanlıktan bahsediyorsa aydınlığın ne olduğunu bilir. Başka bir ifadeyle, kişi adaletsizlikten bahsediliyorsa adaletin ne olduğu hakkında kişinin bilgisi mevcuttur (White, 2003). Bu tür görünürde yok ama örtülü olanları bulma, insanların tercih ettiği kimlik hakkında bilgi verebilir. Görünürde yok ama örtülü olanları bulma, insanların hayattaki yönlerini tayin etmek açısından da önemlidir (Ogbe-iwi, 2021). Görüşmeye gelen kişiler bu tür amaçlarından, inançlarından, değerlerin, umutlarından ve taahhütlerinden oluşan görünürde yok ama örtülü olanlardan bahsetmesi onların kendi hayatların nereye gideceğini belirlemede etkilidir.

İskele Kurma Konuşmaları

White (2007), bu uygulamayı geliştirirken Rus gelişim teorisini Lev Vygotsky'den etkilendiğini açıkça belirtmiştir. White, Vygotsky'nin "yakınsak gelişim bölgesi" teorisi üzerine düşünmüş ve bunu iskele kurma konuşmaları olarak terapötik görüşmelere taşımıştır. Vygotsky (1986), yakınsak gelişim bölgesini açıklarken bireyin bağımsız problem çözme becerisiyle yetişkin ya da daha bilgili akranıyla beraber çözebilme kapasitesi arasında mesafe olduğunu belirtir. White (2007), bu bölgeyi tanımlarken, danışanların bildikleri ya da aşına olduklarıyla o an farkında olmadıkları ve yapmaya çalıştığı şeyler arasında bir boşluk olduğu bunun da yakınsak gelişim bölgesine benzediğini ifade etmiştir. Başka bir ifadeyle, öyküsel terapiye göre, iskele kurma konuşmaları sayesinde yakınsak gelişim bölgesinde olduğu gibi danışanın bildikleri ile bilmesi mümkün oldukları arasındaki boşluğun doldurulacağına inanılmaktadır.

İskele kurma konuşmaları için gerekli diyaloglar, danışanın bildikleri üzerinden giderek ilerleme ve bilmesi muhtemel olanlara adım atma fırsatı sunmaktadır (Ramey ve diğerleri, 2010). Başka bir ifadeyle, diyaloglarla kurulan bu iskele, kişi için bilinen ve tanıdık olanlardan uzaklaşarak bilmeleri ve yapmaları mümkün olan şeylere doğru ilerlemeyi kolaylaştırmaktadır. İskele kurma konuşmalarında problem ya da eşsiz çıktılar üzerinden konuşulduğu gibi kişinin sosyal ilişkilerinde diğerleriyle kurduğu bağa da değinilmektedir (Marsten, Epston ve Markham, 2016).

İskele kurma konuşmaları, yeniden üyelik için de zemin oluşturabilir. Bu doğrultuda kişilerin hayatlarına girmiş olan kişilerle kurdukları ilişkileride bilinenlerle bilinmesi mümkün olanlar hakkında görüşme yapıl-

maktadır (Leslie, 2011). Kimliğinin farkındalığına yönelik yerel bilgiye dair bilenenlerden bilinmesi mümkün olanlara yapılacak bu yolculukta varılan her bilginin zengin hikâyeye doğrudan katkıda bulunması beklenmektedir. Tablo 3'te iskele kurma konuşmaları hakkında daha fazla bilgi verilmiştir (White, 2007).

Tablo 3. İskele Kurma Konuşmaları

Bilinen	
En düşük seviyeli mesafe görevi: <i>Eşsiz çıktının karakterize edilmesi</i>	Bu bölüm, <i>dışsallaştırma konuşmalarında</i> kişilerin problemi isimlendirdiği; <i>yeniden yazma konuşmalarında</i> eşsiz çıktıyı tarif ettiği; <i>Yeniden üyelik konuşmalarında</i> figürü tespit ettiği alanı oluşturmaktadır.
Düşük seviyeli mesafe görevi: <i>İlişkilendirme zincirine alınan eşsiz çıktılar</i>	Bu bölüm, <i>yeniden yazma konuşmalarında</i> eşsiz çıktıların zamansal zikzaklar çizerek bir tema eşliğinde konuşulduğu eylem alanını; <i>Dışsallaştırma konuşmalarında</i> sorunun etkisinin konuşulduğu bölgeyi, <i>Yeniden üyelik konuşmalarında</i> kişinin ve figürün beraber yaptıkları eylemlerin konuşulduğu yeri oluşturmaktadır.
Orta seviyeli mesafe: <i>İlişkilendirme zincirinden edindiği öğrenme ve farkındalıklar</i>	Bu bölüm <i>yeniden yazma konuşmalarında</i> kişinin anlattığı hikayelerden çıkardığı bilgi, beceri ve farkındalıkları; <i>Dışsallaştırma konuşmalarında</i> kişinin sorunun etkisine aldığı pozisyonu; <i>Yeniden üyelik konuşmalarında</i> eylemlerin kişinin ve figürün kimliğine etkisinin konuşulduğu yeri oluşturur.
Üst seviyeli mesafe: <i>Öğrenme ve farkındalıkların soyutlanması/Kişisel eylemlilik</i>	Bu bölüm, <i>yeniden yazma konuşmalarında</i> kişinin eylemlerin ve niyetlerinin kişisel eylemlilik (faillik) adına nasıl karar aldığının konuşulduğu; <i>Dışsallaştırma konuşmalarında</i> kişinin soruna karşı aldığı pozisyonu hangi gerekçeyle aldığının konuşulduğu alandır.
En üst düzey mesafe: <i>Eylem planları</i>	Bu bölüm, <i>yeniden yazma konuşmaları</i> sayesinde kişisel eylemlilik (faillik) kazanmanın ardından geleceğe ait planların yer aldığı alanı oluşturur.

Bilinmesi mümkün olan

White (2006), iskele kurma konuşmalarını terapist için neyi neden konuştuklarına dair bir farkındalık sağlanması için oluşturmuştur. White (2007), iskele kurma konuşmaları için hazırlanmış haritayı Vygotsky'nin çalışmalarından etkilenerек beşli bir yapıda kullanmıştır. Deneyimlerle hazırlanmış bu beşli yapının sayısının değiştirilmesi mümkündür (Ramey ve diğerleri, 2010). Sayıya ek olarak bu beşli yapının keskin yapıları bir bölge olmadığını da vurgusu yapılmaktadır.

Tanımlayıcı Törenler ve Dış Şahit Uygulaması

Öyküsel terapinin bir diğer uygulaması ise “Sorun yaşayan insanı, benzer sorun yaşayan insan anlar” felsefesini temel alan dış şahit uygulamasıdır (Freedman ve Combs, 1996). Myerhoff (1977), tanımlayıcı tören kavramını alanyazına kazandırmıştır. Öyküsel terapiye göre, insanların yaşadığı sorunların ya da bu sorunlara karşı verdiği cevaplarının görülmesi açısından kolektif olmanın vurgulanması önemlidir. Bu tür bir kolektif görülme olgusu, hikayelerinin yeniden anlatımının dış şahit rolünü vurgulamasıyla mümkün olmaktadır (Madigan, 2016). Öyküsel terapinin dış şahit uygulaması, benzer sorunla mücadele eden insanların birbirlerini anlamasına, desteklemesine ve bağ kurmasına olanak tanıyan ve danışma odasına dışarıdan diğer kişilerin davet edildiği bir uygulamadır (White, 2005). Benzer sorunlarla mücadele eden kişileri terapi odasına çağırmak, bireyin diğer kişilerle bağ kurması için olanak sağlamakta ve tekrardan anlam yaratma ihtimalini de artırmaktadır (White, 2007). Bu uygulamadaki temel amaçlardan biri, değişimin sadece terapi odasında kalmasının engellemektir. Bu değişimi, başka kişilere de paylaşılarak sosyal alana taşınması amaçlanmıştır (İncir, 2019). Bu ekol, görünürlüğü başkalarının şahit olması üzerinden kullanılmasıyla önemsemektedir.

Freedman ve Combs (1996), tanımlayıcı tören için genel olarak terapötik görüşmeye üç farklı şekilde dış şahit çağrıldığını ifade etmiştir.

1. Danışanla benzer sorunla mücadele eden başka bir psikolojik danışmanın;
2. Benzer sorunla mücadele eden başka bir kişinin;
3. Sorunla mücadele eden kişinin kendisini anladığını düşündüğü ve yakın hissettiği kişinin; dış şahit olarak görüşmeye davet edilmesidir.

Dış şahit uygulamasıyla danışanın diğer kişilerle bağ kurmasına olanak sağlanmakta ve var olan bağların güçlenmesine destek olunmaktadır. Dış şahit uygulaması, genel olarak dört aşamada gerçekleşir (White, 2005). Birinci aşamada terapistle danışan görüşmektedir ve bu görüşmeyi sessizce şahit/shahitler dinlemektedir. İkinci aşamada ise şahit/shahitler ile danışan yer değiştirmektedir ve terapistle şahit/shahitler görüşürken aynı zamanda danışan sessizce dinlemektedir. Üçüncü aşamada ise tekrar danışanla şahit/shahitler yer değiştirmekte ve terapist danışanla şahit/shahitler ile yaptığı görüşme hakkında konuşmaktadır. Son olarak dördüncü aşamada ise terapist, danışan ve şahit bir araya gelmekte ve görüşme üzerine genel bir konuşma yapmaktadırlar. Son aşamadaki görüşme güç pozisyonlarını dengelemek ve şeffaf bir görüşme olabilmesi için gereklidir (Combs ve Freedman, 2012). Bu ekole göre güç pozisyonları önemli olduğu için son aşamada

bir araya gelinmesi gereklidir. Tablo 4'te dış şahit uygulamasının adımları sunulmuştur (White, 2007).

Tablo 4. Dış Şahit Uygulaması

Birinci adım: İfade	Bu bölümde terapistle danışan görüşme yapar. Buna ek olarak, bireyin hikayesini dinleyen dış şahit/şahitlerden ilgilerini çeken kelimeleri ya da ifadeleri yazmaları istenir.
İkinci adım: Görüntüleme	Bu bölümde şahitler, içinde bulunduğu durum hakkında kişinin anlattığı hikâyeyle hangi imgeler yarattığını ifade eder.
Üçüncü adım: Rezonans (Çağrışım)	Bu bölüm, dış şahidin dinlediği hikâyenin kendi hayat deneyimindeki yansımalarına odaklandığı bölümdür. Bu bölümde dış şahit/şahitler kendi hayatındaki benzer deneyimleri anlatabilir.
Dördüncü adım: Aktarım	Bu bölümde dış şahitlerin kendi hikayesinden başka bir hikâye dinlemiş olmalarından dolayı hayatlarında küçük de olsa bir etkilenebilirliği ifade etmesi beklenir. Yani, kişinin bu hikâyeyi dinlemiş olmaları, hayatında küçük de olsa bir fark yaratması beklenir. Bu fark, bu bölümün konusunu oluşturur.

Dışardan tanıkların getirildiği bu uygulamada terapi dışındaki tanımlayıcı törenlerde olduğu gibi bireye sosyal yönden zenginlik katması beklenmektedir (Önal, 2008). Kişiler, değer verdikleri şeyleri dış şahit uygulaması sayesinde yeniden anlatımla tekrarlamaktadır. Tekrardan doğan güçle başkaları tarafından yankılandığının şahitliği yapılmaktadır (White, 2007). Bu şahitlikle kişiler, kendi var oluşsal yollarında ortak ve değerli temaları tekrardan fark eder. Kişiler, bu fark edişle hayatlarını ortak paydada deneyimleme fırsatı yakalar (Fortuin, 2011). Bu şekilde tekrarlayan anlatımlarla kişinin hayatında yeniden anlam yaratma fırsatı doğabilir.

Terapötik Belge Kullanımı

Görüşmelerde belge kullanımı yararlı bir uygulamadır (Burton, 1965). Öyküsel terapide belge kullanımı kişinin hayatına anlam yaratma sürecini hızlandıran bir uygulama olarak ele alınmaktadır (Chimpén-López ve Ariazu-Muñoz). Görüşmede ortaya çıkan ve kişiler için değerli olan sözcüklerin uçup gitmesi (Denborough, 2021) bu belgelerle engellenmiş olur. Bu aynı zamanda kişinin çevresi tarafından görünürlüğünün artırmasıyla da ilgilidir. Kişi, bu şekilde yazılan belgeleri dolaştırarak çevresine sorunla ne şekilde mücadele ettiğini ve sorun karşısında nasıl zengin bir hikâye yazdığını göstererek başkalarının onu daha iyi tanımasına fırsat verir (White ve Epston, 1990). Öte yandan belgeler, görüşmenin kaydını tutarak kalıcılığı arttırır (Dinç, 2021). Bu belgeler, kalıcılığın yanında kişinin terapötik yolculuğunda rehber görevi üstlenir (Can, 2023). Kişinin ilk oturumla son oturum arasında soruna bakışının ne yönde değiştiğinin takibi yapılır. Bunlara ek olarak, bazen terapiye gelen kişiler, konuşmayı tercih etmediklerinde görüşme oldukça zorlayıcı olabilir. Bu belgeler sayesinde terapötik adımlar

kolaylaşır (White ve Epston 1990). Bu kolaylık da terapist ve danışan arasındaki iletişimi artırmış olur.

Öyküsel terapi sürecinde kullanılan belgelerde terapötik mektubun yanı sıra bilgi, haber, ilerleme ve sonlandırma belgeleri de kullanılmaktadır (Combs ve Freedman, 2016). Terapötik mektup, görüşmenin özetinin kaydı niteliği taşımaktadır (Harper ve Spellman, 2013). White (1995), danışanlarının görüşlerini alarak yürüttüğü bir araştırmada iyi bir terapötik mektubun etkisinin 4.5 psikolojik danışma oturumuna bedel olduğunu ifade etmiştir. Terapötik mektubun iki oturum arasında verilmesi önerilmektedir. Kişi, bu sayede okuduğu mektuptan görüşmeden farklı olarak yeni anlamlar çıkarabilir. Terapötik mektup, görüşmenin kalıcılığını artırma görevi de üstlenmektedir (Corey, 1991). Bilgi belgeleri, kişilerin iyi bildikleri veya becerili oldukları şeyleri yazıya dökme potansiyeli taşımaktadır (Fox 2003). Kişiler, bazen ihtiyaç duyduklarında o an ki içinde bulunduğu durum sebebiyle bilgi veya becerilerini çağırmakla ilgili sıkıntıya düşebilir. Bu zor durumlar karşısında kişiler, yanında taşıdığı bilgi veya beceri belgesine başvurarak sorun karşısında cesaret bulabilir (Parry ve Doan, 1994).

Haber belgeleri, kişinin tercih ettiği kimliği yakın çevresine duyurma potansiyeli taşımaktadır (Morgan, 2000). Haber belgeleri, kişinin seçtiği amaçlarını, değerlerini, umutlarını, yaşam ilkelerini ve taahhütlerini paylaşmak için kullanılır (Combs ve Freedman, 2016). Haber belgeleri, kimlik seçimlerinin yanında kişinin hayatındaki gitmek istediği yön hakkında başkalarına bilgi verme görevi üstlenir. İlerleme belgeleri, kişinin sorun karşısındaki ilerlemesini somutlaştırması amacı taşır. Bunun sonucunda sorun daha görünür kılınacağı gibi danışan soruna karşı nasıl hareket edeceği konusunda da farkındalık yaşayabilir (Yeni, 2014). Sonlandırma belgeleri, zengin hikâyeye hizmet etme görevi olan katılım belgeleridir (Fox, 2003). Kişiyi son oturumda verilen bu katılım belgesinin amacı görüşmelerin etkisini sürdürmektir.

Öyküsel terapiye kullanılan belgeler görüşme içerisinde söylenenleri hatırlamanın yanında kişinin sorunla mücadelesinde veya kendi hakkındaki bilgileri yakın çevresine göstermesi ve böylelikle onlardan destek alması için de kullanılmaktadır. Bu şekilde bir kullanım öyküsel terapinin içinde bulunduğu postmodernizm için önemlidir. Postmodernizm bilindiği üzere gerçekliğin tekrar ve yeni bilgilerle değişmesiyle ön plana çıkmaktadır (Lemert, 2015). Bu tür bir değişim, kişinin sorunla mücadele ederken yeni tercihleri rahatlıkla kabul etmesiyle sonuçlanabilir. Tercih edilen yeni gerçeklikler, kişiyi sorun karşısında daha rahat bir konuma sevk edebilir (Zimmerman ve Dickerson, 1996). Öyküsel terapi, gerçekliği belgelerle yeniden yazmayı hedeflemektedir.

Bu araştırmada ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile mücadelelerini ele alırken öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma sürecinde bu pratik veya uygulamalardan yararlanılmıştır. Deney-1 grubunda dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı bir grupla psikolojik danışma yürütülmüş ve problemi veya projeyi isimlendirme, dışsallaşma konuşmaları, yeniden yazma konuşmaları, yeniden üyelik konuşmaları, görünürde yok ama örtülü olanları bulma, çifte dinleme, iskele kurma konuşmaları ve dış şahit uygulaması olarak bütün pratikler ve uygulamalar zamanı geldiğinde kullanmıştır. Deney-2 grubu ise dış şahit uygulaması kullanılmadan yürütülmüştür. Bunun yanı sıra problemi veya projeyi isimlendirme, dışsallaşma konuşmaları, yeniden yazma konuşmaları, yeniden üyelik konuşmaları, görünürde yok ama örtülü olanları bulma, çifte dinleme ve iskele kurma konuşmaları pratik veya uygulamalar zamanı geldiğinde kullanılmıştır.

Öyküsel Terapi Araştırmaları Ne Söylüyor?

Bu bölümde öyküsel terapi ile ilgili önce yurt dışında sonra Türkiye’de yapılan ilgili araştırmalara kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Uluslararası Araştırmalar

Öyküsel terapi konusunda yurt dışında yapılmış araştırmalara bakıldığında, Rahmania ve Moheb (2010) okul öncesi çocukların kaygılarına yönelik deneysel bir araştırma yürütmüşlerdir. Yapılan araştırmada öyküsel terapi ile Kil terapisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Çalışma grubunda yer alan çocukların yaş aralığı üç ile altı arasındadır. Ölçek doldurma aşamasında çocukların velilerinden destek alınmıştır. Öyküsel terapi müdahalesinin içeriğini metaforlarla müdahale, duygu kelime oyunu ve düğme kutusu tekniği oluşturmaktadır. Kil terapisi müdahalesinin içeriğinde kil kabukları ve kil dalgası teknikleri bulunmaktadır. Araştırma sonucunda uygulanan her iki müdahalenin etkililiği ön test ve son test sonuçlarına göre gösterilmiştir. Bununla beraber, öyküsel terapi ile Kil terapisine yönelik karşılaştırmalı yapılan analizlerde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Changizi ve Azmodeh (2017) yaptıkları deneysel araştırmada ergenlerin sosyal kaygılarına yönelik öyküsel terapi temelli 10 oturumluk bir müdahale yürütülmüştür. Müdahalenin içeriğine bakıldığında baskın anlatımları belirleme, sorunları isimlendirebilme, yapı sökümü (problemi güçsüzleştirme), hikâyeye bakış açısını değiştirme, eşsiz çıktıları yakalama, hikâyeyi yeniden yazma ve gelecek hakkında plan yapabilme gibi öyküsel terapiye dair uygulamalara yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarında yapılan müdahalede bulunan grubun sosyal kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş izlenmiştir. Başka bir ifadeyle öyküsel terapiye dayalı bu müdahalenin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ghavami, Sadeghi ve Mohammadi (2014), liseye devam eden kız öğrencilerin sosyal kaygılarının azaltılmasına yönelik sekiz oturumluk öyküsel terapi müdahalesinin etkililiğini incelemiştir. Müdahalenin içeriğinde problemi dışsallaştırma, yapı sökümü, baskın hikâyeyi ortaya koyma, eşsiz çıktı arayışı ve hikâyeyi yeniden yazma gibi öyküsel terapi uygulamalarından yararlanılmıştır. Araştırma bulgularında sosyal kaygının azaltılmasında öyküsel terapinin etkililiği gösterilmiştir.

Ghavami, Fatehizadeh, Faramarzi ve Nouri-Emamzadehei (2014) sekiz oturumluk bir araştırma yürütmüşler ve öyküsel terapiye dayalı bir müdahalenin sosyal kaygı ve özgüven üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma kız öğrenciler üzerinden kontrol gruplu olarak yürütülmüştür. Uygulanan müdahalenin içeriğinde baskın anlatıları betimleme, sorun dolu öyküyü karakterize etme, problemi dışsallaştırma, zorluklarla nasıl başa çıkıldığının konuşulması, eşsiz çıktıların keşfi ve hikâyeyi yeniden oluşturma gibi öyküsel terapinin uygulamalarına yer verilmiştir. Araştırma sonucunda öyküsel terapiye dayalı müdahalenin sosyal kaygı ve özgüven üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.

Looyeh, Kamali, Ghasemi ve Tonawanik (2014) erkek çocukların yaşadığı sosyal kaygıya yönelik öyküsel terapi uygulamasının etkililiğini incelemiştir. Araştırmanın uygulama süreci; haftada 2 kez, 90 dakika ve 14 oturum şeklindedir. Uygulamanın ölçümleri, öğretmenlerden ve velilerden elde edilmiştir. Uygulama sürecinde duygusal kelimeler oyunu, sözümlü tahmin et hikayesi, nesnelerle hikâye anlatma ve metaforlarla masal anlatma etkinlikleri yapılmıştır. Bu etkinliklerle problem dışsallaştırarak zengin hikâyenin genişlemesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre müdahalenin sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde azalttığı ve izleme testinde de bu azalmanın devam ettiği görülmüştür.

Ravan ve Esfandeyari (2016) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada öyküsel terapinin etkililiği ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygılarının azaltılması ve sosyal iletişimlerinin iyileştirilmesi üzerinde incelenmiştir. Araştırmanın müdahale aşamasında sekiz oturumluk bir grupla psikolojik danışma süreci gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında öyküsel terapinin sosyal kaygıyı azaltmada başarılı sonuçlar elde ettiği görülmüştür. Diğer bir bulgu ise, öyküsel terapi yönelimli grupla psikolojik danışmaya katılan öğrencilerinin sosyal etkileşiminin anlamlı bir şekilde arttırdığı yönündedir.

Afrasiabi, Akrami ve Keshavarzi (2020) yaptıkları araştırmada öyküsel terapinin kız öğrencilerin sosyal kaygı, olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada uygulanan grupla psikolojik danışma müdahalesi sekiz oturum sürmüştür. Müdahalenin

içeriğinde sorunu dışsallaştırma, baskın hikâyesinin çözümlenmesi, eşsiz çıktıyı arama ve yeniden yazma gibi öyküsel terapinin uygulamalarına yer verilmiştir. Araştırma bulgularında, olumlu değerlendirilme korkusunun ve sosyal kaygının anlamlı bir şekilde azaldığı ancak olumsuz değerlendirilme korkusunda anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Abbasi ve Kaviyani (2020) yaptıkları çalışmada öyküsel terapinin kaygı ve hoşgörü üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Öyküsel terapi temelli yürütülen grupla psikolojik danışma 10 oturum sürmüştür. Müdahalenin içeriğinde baskın hikâye anlatma, probleme isim verme ve hikâyeyi yeniden yazarak hayatı yeniden anlamlandırma gibi öyküsel terapi uygulamalarına yer verilmiştir. Öyküsel terapiye dayalı yapılan müdahale, kaygı düzeylerinde ve hoşgörü toleransında anlamlı bir fark yaratmıştır. Bu anlamlı fark, izleme testinde de devam etmiştir.

Shakeri ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada madde bağımlılığı yaşayan yetişkinlerde öyküsel terapi temelli grupla psikolojik danışmanın kaygı, depresyon ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Ön test, son test ve izleme testi bulunan çalışmada içeriğin işlenmesi 10 oturum sürmüştür. Çalışmada kullanılan içeriğin gelişiminde sorunun dışsallaştırılması, yapı sökümü ve yaşam hikayesini yeniden yazma gibi öyküsel terapi uygulamalarından yararlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, öyküsel terapinin bağımlılık sorunu yaşayan yetişkinlerin kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür ve bu etkililik izleme testinde de korunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, uygulanan programın madde bağımlılığı yaşayan yetişkinlerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Khorrami, Abbasi, Mafakheri ve Ghahremanloo (2020), öyküsel terapi ve Üstbilişsel terapinin yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan yetişkinlerin kaygı ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma da iki deney bir de kontrol grubu bulunmaktadır ve grupla psikolojik danışma süreci 10 oturum sürmüştür. Öyküsel terapi müdahalesinin içeriğinde problemlili öyküyü tanıma, dışsallaştırma konuşmaları, sorunu tanımlayan yapı sökümü, probleme aykırı davranıldığı hikayeleri bulma, mektup yazımı ve hayat hikayelerini yeniden yazma gibi uygulamalar yer almaktadır. Üstbilişsel terapiye dayalı içerikte ise üstbiliş uygulamaları, kontrolsüz inançla mücadele, düşünce bastırma stratejileri, olumlu inanç geliştirme ve ev ödevi gibi uygulamalar yer almaktadır. Araştırma bulgularında yaygın kaygı bozukluğuna sahip yetişkinlerin kaygı ve psikolojik iyi oluş puanları üzerinde öyküsel terapi ve Üstbilişsel terapinin etkili olduğu görülmüştür. Bununla beraber, Üstbiliş terapisi kaygı puanlarını etkilemede öyküsel terapiye göre daha fazla etkili olurken psikolojik iyi oluş puanlarında her iki terapi modelinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Öyküsel terapinin yurt dışı araştırmaları incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde çalışmalar mevcuttur. Buna ek olarak, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili sosyal kaygı ve genel kaygı ile yapılmış çalışmaların olduğu da görülmektedir. Bu bölümde verilen öyküsel terapiye dair yurt dışı araştırmaların tamamının deneysel yöntemlerle yürütüldüğü görülmektedir. Öyküsel terapiye dair verilen yurt dışı araştırmaların çalışma grubu seçilirken okul öncesi, ortaokul ve lise öğrencilerinin yanında yetişkinlerin de tercih edildiği görülmektedir. Bazı deneysel araştırmaların çalışma grubunun sadece kadın olduğu görülmekle beraber sadece erkeklerin tercih edildiği araştırmalar da mevcuttur.

Türkiye'deki Araştırmalar

Öyküsel terapi ile ilgili Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında, Koca'nın (2018) yaptığı deneysel çalışmada öyküsel terapi temelli grupla psikolojik danışmanın kız ergenlerin irade ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müdahale programında öyküsel terapinin problemin dışsallaştırılması, kişisel hikâyenin zenginleştirilmesi, bireysel olandan kolektif olana geçme, yeniden üyelik, yeniden yazma konuşmaları ve tanımsal tören gibi pratikleri kullanılmıştır. Bununla beraber saksı, toprak, çiçek, kürek, su, pencere-güneş metaforları bu programda yer almıştır. Sonuç olarak, uygulanan program ergenlerin kaygı düzeylerini azaltmıştır. Öte yandan, irade değişkeninin zamansal değişimi anlamlı bulunmamıştır.

Yazıcı (2018) araştırmasında öyküsel terapi odaklı bir programın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Öyküsel terapi programı uygulanırken yolcu metaforu kullanılmıştır. Oturumlar düzenlenirken bir yolculuk gibi biletlar kesilmiş, yol bulucular kullanılmış, yollar kesişmiş, kazalar olmuş, yol haritaları devreye girmiş ve nihayetinde kişiler gideceği yere varmıştır. Programının amacı çalışma grubunun iyilik halini artırarak bireysel ve kolektif kaynaklarının farkındalığını sağlamaktır. Geliştirilen programda kişisel hikâyenin zenginleştirilmesi, kolektif bilinç, dışsallaştırma, yeniden üyelik, törensel seremoni gibi öyküsel terapiye ait uygulamalara yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubu lehine anlamlı bir sonuç bulunmuş ve izleme testinde müdahalenin kalıcılığı kanıtlanmıştır.

Bedir (2019), yaptığı araştırmada öyküsel terapinin sosyal çalışma mesleğinde bulunan kişileri nasıl etkilediğini fenomenolojik olarak incelemiştir. Araştırma; Türkiye, ABD, Avustralya ve Fransa'da görev yapan öyküsel terapi çalışanları üzerinde yürütülmüştür. Araştırma amacının öyküsel terapistlerin bu terapiyi nasıl kullandıklarını ortaya koymaktır. Araştırmada yarı yapılandırılmış sorulara verilen cevaplarda betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın tematik bulgularında, öyküsel terapi çalışanlarının bu ekolle ne şekilde tanıştıkları, bu ekolü nasıl tanımladıkları, kendi

çalışma alanları ve görüşme süresi tercihleri gibi konulara yer verilmiştir. Araştırmının diğer bulgularında, öyküsel terapi çalışanlarının bir felsefi tavır olarak bu terapiyi nasıl kabul ettiklerinden ve kendi hayatlarında ne gibi olumlu yansımaları olduğundan bahsedilmiştir.

Gürcan (2020), yaptığı klinik yönelimli araştırmasında şizofreni tanısı alan yetişkinlerle çalışmıştır. Araştırmada öyküsel terapi ve İzleti tedavisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Öyküsel terapi uygulanırken kronik şizofreni hastaları kendi yaşam hikayesini anlatmışlardır. Öte yandan İzleti tedavisi uygulanırken etkileşimin ve duyguların ön planda olduğu bir video gösterimi gerçekleştirilmiştir. Araştırmının bağımlı değişkenleri toplumsal işlevsellik ve psikopatolojidir. Araştırma bulgularına göre öyküsel terapinin toplumsal işlevsellik ve psikopatoloji üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Araştırmının diğer bulgusunda, İzleti tedavisinin ise psikopatolojinin negatif belirtileri bölümünde ve toplumsal işlevsellik üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur.

Kurtuluş ve Yıldırım-Kurtuluş (2022) yaptıkları araştırmada kekemelik olgusu üzerinde öyküsel terapinin kullanımını incelemişlerdir. Araştırma olgusunda kekemeliğin başlangıcının travmatik yaşam kaynaklı olduğu belirtilmiş ve öyküsel terapinin travmaya bakışı hakkında bilgi verilmiştir. Bu araştırma olgusunda öyküsel terapi uygulamalarından problemi dışsallaştırma, yeniden üye yapma, yeniden yazma, belge kullanımı ve dış şahit uygulamalarına yer verilmiştir. Kullanılan uygulamaların transkripleri olgu bağlamında sunulmuştur. Öyküsel terapi olgu sunumunda yer alan sonuç bölümünde ise görüşmelerin son oturumunda annenin katılımından bahsedilmiştir. Son olarak araştırma bulgularında anne, çocuğunun kendine güveninin artarak daha az kekemelik yaşadığını belirtmiştir.

Yıldırım-Kurtuluş ve Kurtuluş (2022) Suriyeli göçmen çocukların savaşı sebebiyle Türkiye'ye göç hikayesini öyküsel terapi odaklı tek oturumluk bir görüşme ile ele almışlardır. Bu araştırmada öyküsel terapi odağında soruların sorulara verilen cevaplar nitel yöntemlerle analiz edilmiştir. Soruların içeriğinde çocuğun kiminle yolculuk yaptığını, bu göçün çocuğun hayatını nasıl etkilediğine, uyum sağlamada kullanılan becerilere, hangi kültürel ritüellerin ve değerlerin kullanıldığına ve Türkiye'de sürdürülen değerlere değinilmiştir. Araştırma sonuçlarında çocukların göçle ilgili problemli hikâyeyi sürdürme eğiliminde oldukları öğrenilmiştir. Öte yandan, tek oturumluk görüşmede zengin hikâyeye katkı sağlayan kişiler (üyeler), beceriler ve kültürel değerler konuşulduğu için çocuklara katkı sağlandığı görülmüştür.

Dinç (2023) yaptığı araştırmada kadınların anne kimliğine geçişini incelemiştir. Araştırmada kadınların ilk defa anne olma deneyimleri üzerinde durulmuş, bu görevle nasıl baş ettikleri araştırılmıştır. Bununla birlikte,

kadınların anneliğe yönelik olumsuz söylemelere karşı nasıl bir duruş sergiledikleri ile de ilgilenilmiştir. Araştırmada öyküsel terapi ilkelerine ve felsefesine sadık kalındığı ve nitel paradigmaya bağlı olduğu ifade edilmiştir. Araştırma bulgularında dört ana tema belirlenmiştir. Bu temalar; ilk anneliği zorlaştıran problemler, annelik deneyimin kadınlara etkisi, annelik ihtiyaçları ve anneliği deneyiminin zengin olarak tekrar yazılmasıdır. Araştırmada annelik deneyimini kadınlık bağlamında toplumsal cinsiyet zorlukları tartışılmıştır.

Kurtuluş ve Yıldırım-Kurtuluş (2023), yaptıkları araştırmada ergenlerin öfke ve öfke ifade ediş tarzlarına yönelik öyküsel terapi odaklı deneysel bir müdahale gerçekleştirmişlerdir. Yapılan araştırma karma yöntem araştırması olduğu için ön test-son test sonuçlarının yanında nitel sonuçlara da yer verilmiştir. Araştırmanın nicel sonuçlarında, deney sonrasında ergenlerin öfke puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu sonucuna varılmıştır. Nitel sonuçlarda ise ergenlerin deneysel işleme başlamadan önce öfkeyi kontrol edebilmek, kişiler arası ilişkilerde ilerleme kaydetmek ve sakin bir insan olabilmek gibi hedefleri olduğu görülmüştür. Deneysel işlem sonucundaki nitel sonuçlara göre, öyküsel terapiye dayalı grupla psikolojik danışma sonucunda ergenlerin grup deneyiminden fayda sağladıkları, öfkenin nedenlerine ilişkin farkındalık sağladıkları ve uygulama sonucunda ergenlerin öfkeye daha farklı bir bakış açısıyla yaklaştıkları görülmüştür.

Öyküsel terapinin Türkiye araştırmaları incelendiğinde deneysel araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu deneysel araştırmalarda öfke, kişiler arası ilişki ve sosyal kaygı gibi olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olan değişkenler kullanılmıştır. Bununla birlikte, son yıllarda öyküsel terapiye dair araştırmaların arttığı görülmektedir. Bu araştırmalarda öyküsel terapinin önemsendiği konulardan olan kültürel araştırmalar ve öznel deneyimin araştırılması gibi konuların da olduğu görülmektedir.

4. Araştırmanın Tasarımı ve Uygulama Süreci

Bu bölümde; araştırmanın modeline, katılımcılara, veri toplama araçlarına, araştırma sürecine, verilerin analizine, araştırmacının rolüne ve araştırma etiğine yönelik bilgilere yer verilmiştir

Araştırma Modeli

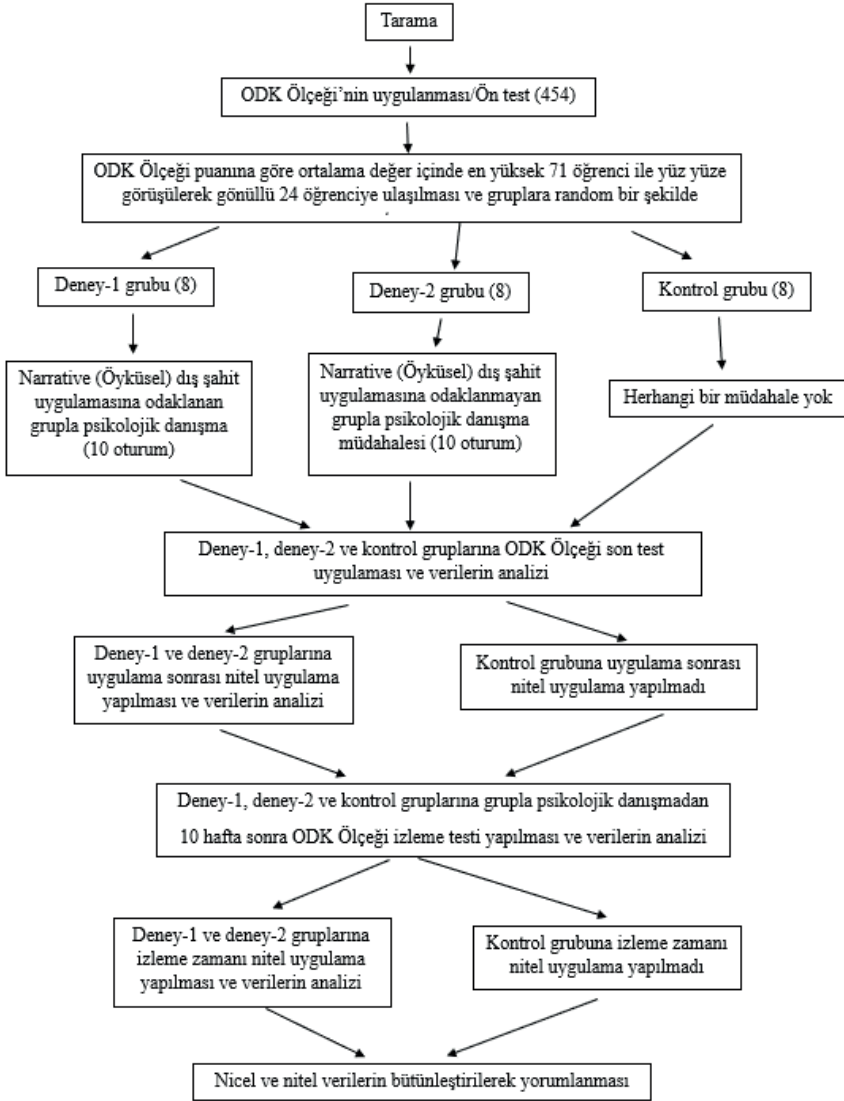
Bu araştırma, karma yöntem araştırması olarak yürütülmüştür. Araştırma modelinin karma yöntem olarak seçilmenin gerekçesi, Creswell (2003) tarafından sunulan temel tipolojilerden sıralı açıklayıcı tasarıma uygun olmasıdır. Bu tasarımda araştırmadan elde edilen nicel verilerin nitel verilerle desteklenmesi hedeflenmektedir. Böylelikle elde edilen nicel ve nitel verilerin birlikte yorumlanması amaçlanmaktadır. Sıralı açıklayıcı desene ek olarak, ileri düzey tasarımlardan müdahale tasarımı tercih edilmiştir (Creswell, 2015). Bu araştırmada nicel sonuçları daha ayrıntılı açıklayabilmek için müdahale sonrası ve izleme görüşmelerinde nitel sonuçlardan destek alınmıştır. Bu bağlamda nitel sonuçlar, nicel sonuçların yorumlamasını geliştirmiştir. Araştırmada nicel verilerin nitel verilerle desteklenmesinin bir diğer sebebi de postmodern terapi ekollerinden olan öyküsel terapinin kişilerin soruna yönelik yaşadıkları deneyimlerini önemsemesidir. Bu doğrultuda öyküsel terapi ekolünün bireylerin deneyimlerine oldukça değer vermesi (Dyck, 2000) nedeniyle, yapılan bu müdahalenin etkililiğinin ortaya konabilmesi için nicel verilerin yanı sıra nitel verilerin toplanması önemli görülmektedir.

Karma yöntem araştırmaları, nicel veriler ile nitel verilerin bütünleşmesine dayanmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2018). Bu araştırmada karma yöntem kullanılmasının en büyük avantajı hem nicel hem de nitel verilerin toplanmasından dolayı ortaya konulan müdahalenin etkililiğine yönelik ayrıntılı bilgi sunmasıdır. Bununla birlikte araştırma 1+1=3 bakış açısıyla yürütülen bir karma yöntem araştırmasıdır. 1+1=3 bakış açısıyla yürütülen karma yöntem araştırmalarında nicel ve nicel bulguların yorumlanmasının yanı sıra nicel ve nitel bulguların entegrasyonuna (bütünleştirme) da yer verilmektedir. Böylelikle, nicel ve nitel verilerin entegre edilmesiyle nicel ve nitel verilerden ayrı ayrı elde edilen bilgiden daha fazlası elde edilebilir (Guetterman ve Fetters, 2018). Öte yandan araştırmacının daha ayrıntılı bakma gerekçesini sunabilmesi karma yöntemin en büyük zorluğudur (Creswell ve Plano-Clark, 2018). Araştırmacılar, iki ayrı paradigmayı neden kullandığının gerekçesini sunarak bu zorluğun üstesinden gelmelidir (Morse, 2016). Bu araştırma için postmodern terapi ekollerinden öyküsel terapinin kişisel deneyime ve görüşlere değer vermesi nedeniyle nitel; grupla danışma müdahalesindeki sayısal değişimi görebilmek için nicel yöntemler kullanılmıştır.

Araştırmanın karma yöntem deseni, sıralı açıklayıcı (NİCEL→nitel) karma yöntem araştırmasıdır (Creswell ve Plano-Clark, 2018). Yöntemin sıralı açıklayıcı desen olarak adlandırılmasının sebebi müdahale sonrası ve izleme görüşmelerinde nicel sonuçlar değerlendirilecek ve bu değerlendirmelerden sonra nitel sonuçlara başvurulmuş olmasıdır. Başka bir ifadeyle nicel sonuçların nitel bir biçimde takip edilmesiyle bu desen oluşturulur (Morgan, 2002). Böylelikle önemli ya da farklı sonuçların nitel takibi yapılır. Bu doğrultuda nitel yöntemlerle yapılacak takiple nicel sonuçların yorumlanmasının geliştirilmesi beklenmektedir. Sıralı açıklayıcı desen araştırmacının kaynakları sınırlı olduğunda tercih edilmektedir (Ivankova, Creswell ve Stick, 2006). Araştırma grupla psikolojik danışma müdahalesini içerdiği için katılımcı sayısı sınırlıdır. Bu desenin zorluğu ise önce nicel veriler toplanıp sonrasında nitel veriler toplanacağı için zamansal olarak uzun sürmesidir (Creswell, Plano-Clark, Gutmann ve Hanson, 2003). Bu doğrultuda gerçekleştirilen müdahale süreci Tablo 5’te sunulmuştur.

Araştırmanın müdahale sürecinde ilk olarak Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği 451 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada yer alan 451 öğrenciden ortalama değere sahip (z puanı 1 ile 2 arasında) ve ODK Ölçeğinden en yüksek puan alan 71 öğrenciyle ön görüşmeler yapılmıştır. Bu katılımcıların ortalama değer arasından seçilme sebebi örneklemin evreni temsil yeteneğinin güçlü olmasını sağlamaktır (Büyüköztürk, 2001). Katılımcıların ortalama değerlerden alınmaması uç değerleri artıracağından müdahalenin etkililiğini riske atabilen bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, grupla psikolojik danışma müdahalelerine ortalama değere sahip 71 öğrenci araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve ailesinin onayı alınan 24 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan 24 öğrenci; grupla psikolojik danışma müdahaleleri için deney-1 grubuna sekiz, deney-2 grubuna sekiz ve kontrol grubuna sekiz olmak üzere seçkisiz olarak atanmıştır.

Deney gruplarına 10 oturumluk grupla psikolojik danışma müdahaleleri uygulanmıştır. Ardından deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının son testinde nicel ölçümler yapılmıştır. Müdahale uygulanan deney-1 ve deney-2 gruplarının son testleri alınırken nicel ölçümlerden sonra nitel ölçümlere geçilmiştir. Son test ölçümlerinden 10 hafta sonra, deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarına tekrar izleme ölçümü nicel bir şekilde yapılmıştır. Ayrıca izleme testi sürecinde deney-1 ve deney-2 grubuna nicel ölçümlerden sonra nitel ölçümler de yapılmıştır. Son olarak nicel ve nitel veriler bütünleştirilerek yorumlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırma sürecinin diyagramı Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Araştırma sürecinin diyagramı

Araştırmanın nicel basamağında yer alan deneysel süreçte bağımsız değişken öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma süreciyken, bağımlı değişken ise olumsuz değerlendirilme korkusudur. Araştırmanın nicel modeli 3x3'lük ön test, son test, izlemenin de var olduğu, iki deney bir kontrol gruplu ve karmaşık desenli gerçek bir deneme modelidir (Bruning ve Kintz, 1987). Gerçek deneme modeli, deneysel modeller arasında bilimsel karşılığı en fazla olan modeldir (Karasar, 2000). Araştırmanın grupları oluşturulurken üyeler basit seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırmada uygulanan müdahalelerden 10

hafta sonra izleme testi yapılmıştır. İzleme süresinin deney sırasında uygulanan müdahale süresiyle aynı sürede olmasının müdahalenin kalıcılığını ortaya koyacağı beklenmektedir (Schemper ve Smith, 1996). Dolayısıyla bu araştırmada 10 haftalık bir grupla psikolojik danışma müdahale süreci gerçekleştiği için izleme testi de müdahaleden 10 hafta sonra yapılmıştır.

Araştırmanın nitel basamağında ise deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sonrası ve izleme görüşmelerinde devam eden etkilerini öğrenebilmek için fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desende bir olgu derinlemesine incelenerek bireylerin deneyimleri öğrenilmektedir (Creswell, 2018). Bu araştırmanın olgusu deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma deneyimidir.

Geçerliği ve Güvenirliği Güçlendiren Önlemler

Araştırmanın iç ve dış geçerliğini güçlendirmek amacıyla ölçüt örnekleme ve ön görüşmelerden yararlanılmış; gönüllü 24 katılımcı ön test puanları gözetilerek iki deney ve bir kontrol grubuna seçkisiz biçimde atanmıştır. Deney grupları aynı ortamda, aynı grup lideri tarafından ve benzer koşullarda yürütülmüş; katılımcılara hangi deney koşulunda yer aldıkları bildirilmemiştir. Müdahale öncesinde pilot uygulama yapılmış, süreç sonunda 10 haftalık izleme ölçümü alınmış ve nicel sonuçlar nitel verilerle desteklenmiştir.

Nitel çözümlemede oluşturulan tema ve kategoriler biri doktor, diğeri doçent unvanına sahip iki bağımsız uzmanın değerlendirmesine sunulmuş; Miles ve Huberman'ın (2015) görüş birliği formülüne göre %89 uyum elde edilmiştir. Bulguların izlenebilirliğini artırmak için katılımcı ifadelerinden kimlik bilgisi içermeyen doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

Pilot Uygulama

Grupla psikolojik danışma süreci başlamadan pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama yapılmasının amacı, bu araştırma için geliştirilen soruların çalışıp çalışmadığının kontrolüdür. Deneyisel süreçte pilot çalışma yapılması zaman ve çaba açısından verimlilik sağlamaktadır (Maurya ve Lohiya, 2023). Pilot uygulamada yalnızca öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma süreci için yapılmıştır. Bu araştırmanın özgün yanını dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma oluşturmaktadır. Bu doğrultuda müdahale sürecine başlamadan önce uygulanabilirliği araştırmak ve olası sıkıntıları önlemek amacıyla pilot çalışma yapılmıştır.

Pilot uygulama 2022-2023 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde (bahar) yapılmıştır. Dış şahit uygulamasına odaklanan grup için dört oturum belirlenmiş ve dört grup üyesi ile çalışılmıştır. Bir devlet lisesinde araştırmanın duyurusu yapılmış ve 16 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya başvuran 16 öğrenci arasından basit seçkisiz yöntem kullanılarak kurayla dört katılımcı belirlenmiştir. Pilot çalışma grubunda yer alan dört öğrencinin tamamı 11. Sınıfta öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin üçü kız ve birisi erkektir. Pilot çalışmanın sonunda genel olarak soruların çalıştığı ve müdahale içeriğinin de etkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında sorularda bazı güncellenmeler de yapılmıştır. Güncellenen içerikte “Olumsuz değerlendirilme korkusu deneyiminin öğrenilmesi” başlığı altında yer alan “Olumsuz değerlendirilme korkusunun sana ait bir tanımını yapsan bu ne olurdu?” sorusunun ilk soru olarak sorulması pilot çalışmada yer alan üyelerden gelen geribildirimlerle kararlaştırılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini ortaöğretime devam eden 10. ve 11. Sınıf öğrencileri oluşmaktadır. 9. Sınıf öğrencilerin ortaöğretime uyum senesi olması ve 12. Sınıf öğrencilerinin de üniversite sınavına hazırlanması nedeniyle bu öğrenciler dışarda bırakılmıştır. Bunun sebebi uyumun ve sınavın yarattığı stresin olumsuz değerlendirilme korkusunu etkileme ihtimalidir. Bununla beraber, yaş farkının yakın olmasının da grup sürecini olumlu etkilediği bilinmektedir (Myrick, 1997). Araştırmanın ön aşamasına ortaöğretim kurumlarına devam eden 454 öğrenci katılmıştır. Grupla psikolojik danışma süreci için tüm öğrencilerin arasından Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinden ortalama değere sahip (z puanı 1 ile 2 arasında) ve en yüksek puan alan 71 öğrenci ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Belirlenen 71 öğrenciyle ön görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda araştırmaya katılmayan gönüllü olan ve ailesinin onayı alınan 24 öğrenci ile çalışmaya devam edilmiştir. Grupla psikolojik danışma sürecine istekli ve ailesinin onayı alınan katılımcılar gruplara seçkisiz bir şekilde atanmıştır. Sonuç olarak, dış şahit uygulamasına odaklanan deney-1 grubuna sekiz, dış şahit uygulamasına odaklanmayan deney-2 grubuna sekiz ve kontrol grubuna sekiz öğrenci seçilmiştir. Kod numarası verilirken, katılımcılar deney-1 grubunda yer alan katılımcılar D1 ile D8 arasında; deney-2 grubuna ait katılımcılar D9 ile D16 arasında; kontrol grubuna ait katılımcılar ise D17 ile D24 arasında sıralanmıştır. Bu katılımcıların cinsiyet, yaş ve ön test puan bilgilerine göre dağılımı Tablo 6’da gösterilmiştir.

Her grup sekiz katılımcıdan oluşturulmuştur. Ergenlerle yürütülen grupla psikolojik danışma çalışmalarında dört ile sekiz üyenin uygun olduğu belirtilmektedir (Voltan-Acar, 2014). Üye sayısının sınırlı tutulması,

hem grup liderinin hem de üyelerin birbirleriyle doğrudan ilişki kurmasına ve sürenin verimli kullanılmasına katkı sağlamaktadır (Öncü, 2002; Psathas, 1960).

Veri Toplama Araçları

Araştırma karma yöntem araştırması olduğu için veri toplama araçları nicel ve nitel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu bölümde önce nicel daha sonra nitel veri toplama araçları sunulmuştur.

Nicel Veri Toplama Aracı

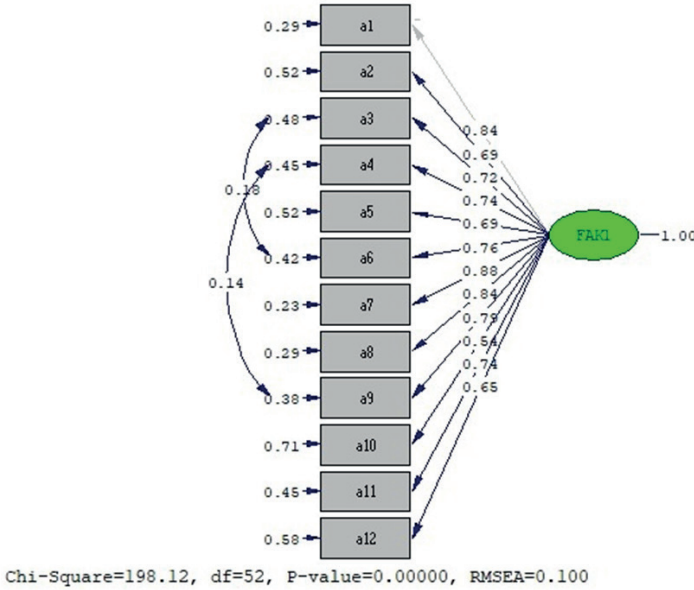
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-Düz maddeler (ODKÖK-II)

Araştırmada Leary (1983) tarafından geliştirilen Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formunun 12 maddelik yenilenmiş versiyonu kullanılmıştır. Carleton ve diğerleri (2006) tarafından önceki ölçekte yer alan dört tane tersten kodlanan maddeler yenilenerek düz puanlı maddeler haline getirilmiştir. Bu işlemde sonra ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Gök ve Yalçınkaya-Alkar (2020), Türkçeye uyarlama çalışmalarında 243 öğrenciye ulaşmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri kriter geçerliği, doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlık ve testi yarılama yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek önerilen tek boyutlu modele iyi uyum göstermiştir ($\chi^2(52) = 103.71$, $p < .05$, $\chi^2/df = 1.99$, RMSEA = .064 (%90 CI = .04-.08), SRMR = .039, GFI = .93, AGFI = .90, NFI = .94, CFI = .97). Madde faktör yükleri .55 ile .82 arasında değişmektedir. ODKÖK-II'nin güvenilir bir ölçüm aracı olup olmadığını test etmek için Cronbach alfa değeri hesaplanmıştır. Tek faktörlü yapıdan oluşan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan, madde-toplam korelasyonları .53 ile .77 arasında değişmektedir. Testi yarılama yöntemiyle elde edilen Cronbach alfa katsayısı ilk yarı için .87 ve ikinci yarı için .82 olarak belirlenmiştir. Yürütülen analiz sonucunda Spearman-Brown katsayısı .94 ve Guttman testi yarılama katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Kriter geçerliği değerlendirmesinde Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (OLKÖ), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmış ve sonuçların anlamlı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, ölçek 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ek olarak, ölçekten alınan puanların yüksek olması olumsuz değerlendirilme korkusunun fazla olduğu anlamına gelmektedir.

ODKÖK-II'nin farklı çalışma grubunda doğrulanması

Ölçeğin uyarlama sürecinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Bu araştırma grubunun lise öğrencilerinden

oluşmasından dolayı ölçeğin bu araştırmada kullanabilmesi için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA süreci için 10. ve 11. Sınıfta okuyan lise öğrencilerinden oluşan araştırma katılımcılarından farklı bir çalışma grubu tercih edilmiştir. DFA yapılmadan önce ölçeği Türk kültürüne uyarlama yapan sorumlu yazar G. Gök'ten izin alınmış ve onun da talebi ile ölçeği geliştiren sorumlu yazar G. S. Asmundson'dan da DFA için izin alınmıştır. DFA sonuçlarına göre 12 maddelik tek boyutlu yapının ortaöğretim 10. ve 11. Sınıfta eğitim/öğretim gören 283 öğrenci üzerinde doğrulandığı görülmektedir. DFA orijinal ölçekte olduğu gibi birinci düzeyde yapılmıştır.



Şekil 3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği kısa formu-düz maddeler (ODKÖK-II) path diyagramı

Test edilen yapının bazı uyum değerleri ile doğrulanması gerekmektedir. Doğrulama işlemi yapılmadan önce değerleri bu şekilde görebilmek için modifikasyonlara ihtiyaç duyulmuştur. Bu modifikasyonlar (madde yerini değiştirme işlemi), kurulan yapıyı desteklemek için kullanılmaktadır (Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King, 2006). LISREL programı, yapıyı doğrulamak üzere Şekil 3'te görüldüğü üzere iki maddeyi yer değiştirmek üzere öneri de bulunmuştur. Bu maddelerden önce a3 ile a6 arasında daha sonra ise a9 ile a4 arasında yer değiştirme işlemi yapılmıştır. İşlem sırasını "Decrease in Chi-Square" değerleri belirlemiştir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'ün (2012) önerdiği üzere her modifikasyon işleminde sadece bir madde değiştirilmiştir.

DFA sonuçlarından alınan puanlar şöyledir: ODKÖK-II'nin uyum indeksleri $\chi^2 = 198.12$ (sd = 52, $p < .01$), $\chi^2/df = 3.81$ “*kabul edilebilir uyum*” (Wheaton, Muthen, Alwin ve Summers, 1977); RMSEA = 0.1 değerinin “*kabul edilebilir uyum*” (MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996); CFI = .97; GFI = .90; NFI = 0.97; NNFI = 0.97; IFI = .97; RFI = .96 değerlerinin “*mükemmel uyum*” (Hu ve Bentler, 1999); AGFI = .84 değerinin “*kabul edilebilir uyum*” (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008) olduğu görülmüştür. Sonuç olarak 10. ve 11. Sınıfta eğitim/öğretim gören 283 öğrenci üzerinde test edilen tek boyutlu yapının doğrulandığı (ölçeğin hesaplanan puanların uyum iyiliği değerlendirilince karşılandığı) görülmektedir. Bununla birlikte DFA sürecinde kullanılan veriler için Cronbach Alfa değeri .94 olarak hesaplanmıştır.

Nitel Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada deney-1 ve deney-2 gruplarına uygulanan öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma sonrası ve izleme görüşmelerinde devam etkileri daha iyi anlamak için altı tane yarı yapılandırılmış soru kullanılmıştır. Bu soruların dördü müdahale sonrasında geri kalan ikisi izleme görüşmelerinde deney-1 ve deney-2 gruplarına sorulmuştur.

Deneyime ilişkin

1. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile mücadelenizde katılım sağladığınız grupla psikolojik danışma sürecinin olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir?

2. Katılım sağladığınız grupla psikolojik danışma sürecinin olumlu ya da olumsuz etkilerinin sebepleri neler olabilir?

3. Grupla psikolojik danışma sürecinde grup liderinden mektup almanız sizi nasıl etkiledi?

4. Aldığınız bu mektubu hayatınızın geri kalanında nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

İzleme görüşmelerine ilişkin

1. Daha önce katılım sağladığınız grupla psikolojik danışma sürecinden sonraki geçen 10 haftalık sürede devam eden etkileri olumlu ya da olumsuz olarak nelerdir?

2. Grupla psikolojik danışma sürecinde aldığınız mektup geçen 10 haftalık süre içinde grupla psikolojik danışma sürecine yönelik neleri hatırlamanızı sağladı?

Müdahale Süreci

Araştırmada grupla psikolojik danışma süreci 2023-2024 eğitim-öğretim yılının birinci döneminde (güz) gerçekleştirilmiştir. Grupla psikolojik danışma sürecinde öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan her iki grup için ilk oturumda grup üyelerin kaynaşmasına, grup içi etkinliklere ve grup kurallarının belirlmesine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grup için ikinci ve dokuzuncu oturum arasında her bir üye için birey odaklı grupla psikolojik danışma sürecine dış şahit uygulaması entegre edilmiştir. Burada ilk olarak sekiz kişilik gruptan o hafta kendisi ile çalışmaya gönüllü olarak birey odaklı grupla psikolojik danışmaya katılacak kişi belirlenmiştir. Birey odaklı grupla psikolojik danışmada o gün kendisiyle çalışmak isteyen kişiyle ortalama 40 dakika birey odaklı görüşme yapıldıktan sonra şahitlerle görüşmeye geçilmiştir. Her bir dış şahitle yapılan görüşme ortalama beş dakika sürmüştür. Grupla psikolojik danışma süresi toplamda yaklaşık 90 dakika olmuştur. Grupla psikolojik danışmada üye sayısı beşi geçmesi halinde grubun yaşı da göz önünde tutulduğunda 60 ile 90 dakika olması önerilmektedir (Öncü, 2002). Ayrıca her bir üye için birey odaklı grupla psikolojik danışma oturumundan sonra grup sürecine yönelik grup lideri tarafından grupla psikolojik danışmanın içeriğine yönelik mektup yazılmıştır. Bir sonraki oturumun başında mektup yazılan grup üyesinin de rızası alınarak mektuplar yüksek sesle okunmuştur. Mektubun okunmasıyla önceki oturumun özeti de yapılmıştır. Mektup yazma öyküsel terapinin belge kullanımına olanak sağlamaktadır. Bu belge kişinin görüşmeyi daha rahat hatırlayabilmesi, gelişimlerin altının daha rahat çizilmesi ve görüşmeyi daha kalıcı kılmak için kullanılmaktadır (White ve Epston, 1990). Öyküsel terapiye göre, görüşmeden sonra bu şekilde mektup yazımı görüşmenin etkisini sürdürmek için önemlidir.

Dış şahit uygulamasına odaklanmayan ve birey odaklı olmayan grup için ikinci ve dokuzuncu oturum arasında öyküsel terapi teknik ve uygulamalarına yer verilerek grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Her bir yeni oturuma, geçen oturumda ne konuşulduğu yazılı bir belge eşliğinde her üyenin okumasıyla başlamıştır. Son oturumda ise dış şahit uygulamasına odaklanmayan grup için de her bir üye için grupla psikolojik danışma sürecine yönelik mektup grup lideri tarafından dağıtılmıştır. Böylelikle ilk oturum ile son oturum arası grupla psikolojik danışma yolculuğunun üyeler tarafında daha net görülmesi sağlanmıştır. Son oturumda ise, öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan/odaklanmayan iki grup için oturumların genel bir değerlendirmesi (sonlandırma), sertifika töreni ve tanımsal seremoni (pasta kesimi, belge dağıtımı ve fotoğraf çekimi) yapılmıştır. Öyküsel terapi uygulamalarından tanımsal seremoni, kişilerin yaşamları, ortaya koydukları yaşantıları, sosyal ilişkilerini

terapötik bir bağlamda ortaya koymak ve kimliğini zenginleştirmek için kullanılmaktadır (Madigan, 2011). Sonuç olarak oturumlar tanışma, kuralların belirlenmesi, grup içi etkinlikler, dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan müdahale, mektup yazımı, sertifika töreni ve sonlandırma olarak toplam 10 oturum sürmüştür. Psikolojik danışma için genelde en fazla 10 oturum olması önerildiğinden (Öncü, 2002) bu sürenin yeterli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda oturumların içeriği daha net görülebilenmesi için Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Oturumların Genel Görünümü

Oturum sayısı	Deney-1 grubu	Deney-2 grubu
Birinci oturum	Kaynaşma, kuralları belirleme, beklentilerin somutlaştırılması ve grup içi etkinlikler.	Kaynaşma, kuralları belirleme, beklentilerinin somutlaştırılması ve grup içi etkinlikler.
İkinci ve dokuzuncu oturum arası	Öyküsel terapi tekniklerinin yanı sıra dış şahit uygulamasına odaklanarak grupla psikolojik danışma süreci, mektup yazımı ve yazılan mektubun bir sonraki oturumun başında sunulması	Öyküsel terapi tekniklerin kullanımıyla grupla psikolojik danışma süreci. Her bir oturumun başında geçen oturumda neler konuşulduğu ve yazılı metnin üyeler tarafından okunması
Son oturum (10. Oturum)	Mektupların yeniden sunulması, sertifika töreni ve sonlandırma.	Mektupların sunulması, sertifika töreni ve sonlandırma

Tablo 5'te görüldüğü üzere deney-1 ve deney-2'nin birinci oturumları benzerdir. İkinci ve dokuzuncu oturum arası deney-1'de her oturumda bir birey üzerine odaklanırken deney-2'de ise sorular baştan sona bütün grup üyelerine sorulmuştur. Son oturumda her iki deney grubunda mektupların sunulması, sertifika töreni ve sonlandırma yönünden benzerlik taşımaktadır.

Dış Şahit Uygulamasına Odaklanan Grup Sürecinin Özeti

Bu bölümde deney-1 grubunda yürütülen, öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan grupla psikolojik danışmanın her bir oturumuna ilişkin içerik sunulmuştur. Süreci somutlaştıran örnek oturum, kitabın sonundaki Uygulama Örnekleri bölümünde yer almaktadır.

İlk oturum: Tanışma ve kaynaşma

1. Tanışma ve grup kurallarının konuşulması
2. "Aileniz isminizi nasıl koymuş hikayesi" etkinliği yapılması
3. Grup beklentilerin somutlaştırılması
4. Öyküsel terapinin dış şahit uygulaması hakkında konuşulması

5. Olumsuz değerlendirilme korkusu hakkında konuşulması
6. Birinci oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
7. Birinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

İkinci oturum: Dış şahit uygulaması-1

1. İlk oturum hakkında konuşulması
2. İlk üyeyi belirleme
3. İlk üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. İlk üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. İkinci oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. İkinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından ilk üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Üçüncü oturum: Dış şahit uygulaması-2

1. İlk üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. İkinci üyeyi belirleme
3. İkinci üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. İkinci üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Üçüncü oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Üçüncü oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından ikinci üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Dördüncü oturum: Dış şahit uygulaması-3

1. İkinci üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Üçüncü üyeyi belirleme

3. Üçüncü üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. Üçüncü üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Dördüncü oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Dördüncü oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından üçüncü üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Beşinci oturum: Dış şahit uygulaması-4

1. Üçüncü üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Dördüncü üyeyi belirleme
3. Dördüncü üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
4. Dış şahitlerle dördüncü üyenin görüşmesi hakkında deneyimi konuşulması
5. Beşinci oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Beşinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından dördüncü üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Altıncı oturum: Dış şahit uygulaması-5

1. Dördüncü üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Beşinci üyeyi belirleme
3. Beşinci üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. Beşinci üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Altıncı oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Altıncı oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından beşinci üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Yedinci oturum: Dış şahit uygulaması-6

1. Beşinci üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Altıncı üyeyi belirleme
3. Altıncı üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. Altıncı üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Yedinci oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Yedinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından altıncı üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Sekizinci oturum: Dış şahit uygulaması-7

1. Altıncı üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Yedinci üyeyi belirleme
3. Yedinci üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. Yedinci üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Sekizinci oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması
6. Sekizinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma
7. Grup lideri tarafından yedinci üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

Dokuzuncu oturum: Dış şahit uygulaması-8

1. Yedinci üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması
2. Sekizinci üyeyi belirleme
3. Sekizinci üye ile dış şahitler eşliğinde görüşme
4. Sekizinci üyenin görüşmesi hakkında dış şahitlerin deneyimlerinin konuşulması
5. Dokuzuncu oturuma yönelik grup lideri tarafından editoryal özet sunulması

6. Dokuzuncu oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

7. Grup lideri tarafından sekizinci üyeye mektup yazılması (Görüşme bittikten sonra)

10. Oturum: Sonlandırma

1. Sekizinci üyenin mektubunun kendisinden izin alınarak okunması

2. Gönüllü üyeler varsa önceki mektupların tekrar okunması için fırsat verilmesi

3. Oturumların genel değerlendirilmesinin yapılması

4. Oturumlara katılarak olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadelelerini sertifika ile taçlandırma

5. Oturumlara katılımı kutlama adına pasta kesilmesi, belge dağıtımı ve fotoğraf çekimi (törensel seremoni).

6. Sonlandırma (Veda konuşmaları)

Dış Şahit Uygulamasına Odaklanmayan Grup Sürecinin Özeti

Bu bölümde deney-2 grubunda yürütülen, öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanmayan grupla psikolojik danışmanın her bir oturumuna ilişkin içerik sunulmuştur. Süreci somutlaştıran örnek oturum, kitabın sonundaki Uygulama Örnekleri bölümünde yer almaktadır.

İlk oturum: Tanışma ve kaynaşma

1. Tanışma ve grup kuralların konuşulması

2. “Aileniz isminizi nasıl koymuş hikayesi” etkinliği

3. Grup beklentilerin somutlaştırılması

4. Öyküsel terapi hakkında konuşulması

5. Olumsuz değerlendirilme korkusu hakkında konuşulması

6. Birinci oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu

7. Birinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

İkinci oturum: Sorunun dışsallaştırılmasına yönelik

1. İlk oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. Dışsallaştırma konuşmaları:

1. Olumsuz değerlendirilme korkusuna dair kişisel deneyimlerinin konuşulması: Probleme isim verme, sorunun arttığı kişileri bulma.
2. Olumsuz değerlendirilme korkusunun etkilerinin konuşulması
3. Olumsuz değerlendirilme korkusunu değerlendirilmesine yönelik konuşulması
4. Olumsuz değerlendirilme korkusunu değerlendirmenin gerekçesinin konuşulması
3. Alternatif hikayelere daha sonraki oturumlar için not alma
4. İkinci oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
5. İkinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

Üçüncü oturum: Alternatif hikâyeye giriş: Eşsiz çıktılar arayışı

1. İkinci oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması
2. Olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığı hikayeleri aramak
3. Eşsiz çıktı konuşmaları
 1. Eşsiz çıktıyı tanımlama: Sorunun olmadığı ya da azaldığı zamanlar eşsiz çıktıyı işaret eder.
 2. Eşsiz çıktının etkilerinin konuşulması
 3. Eşsiz çıktının etkilerini değerlendirme
 4. Eşsiz çıktının değerlendirilmesinin gerekçesinin konuşulması
4. Üçüncü oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
5. Üçüncü oturuma grup üyelerinden yönelik geri bildirim alma

Dördüncü oturum: Alternatif hikâyeye geliştirme-1: Yeniden yazma konuşmaları-1

1. Üçüncü oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması
2. Yeniden yazma konuşmaları: Kişinin bir tema, değer ya da beceri ile ilgili kişisel geçmişinde yer alan eylem (olay) ve kimlik üzerinden konuşulması ve geleceğe yönelik plan yapılması: Proje geliştirme. (Geçmişe yönelik iki hikâyenin canlı olarak anlatılması)

3. Dördüncü oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
4. Dördüncü oturuma grup üyelerinden yönelik geri bildirim alma

Beşinci oturum: Alternatif hikâyeye geliştirme-2: Yeniden yazma konuşmaları-2

1. Dördüncü oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. Yeniden yazma konuşmaları: Kişinin bir tema, değer ya da beceri ile ilgili kişisel geçmişinde yer alan eylem (olay) ve kimlik üzerinden konuşulması ve geleceğe yönelik plan yapılması: Proje geliştirme. (Geçmişe yönelik bir hikâyenin canlı olarak anlatılması ve geçen oturumda iki bu oturumda bir olmak üzere toplam üç hikâyenin kimliğe etkisinin konuşularak gelecek yönelik adımların belirlenmesi)

3. Beşinci oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
4. Beşinci oturuma grup üyelerinden yönelik geri bildirim alma

Altıncı oturum: Alternatif hikâyeye geliştirme-3: Yeniden üyelik konuşmaları-1

1. Beşinci oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. Olumsuz değerlendirilme korkusunun etkisinin azaldığı kişileri ya da bu etkiyi artırdığı kişileri bulma: Hayatındaki önemli figürleri keşfetme. Olumsuz değerlendirilme korkusunun etkisinin azaldığı ya da arttığı kişi için ilk tercih hakkı grup üyelerine bırakılmıştır.

3. Yeniden üyelik konuşmaları:

1. Kişinin hayatına figürün katkısı: Figür kişiye neler yaptı?
2. Figürün gözünden kişinin kimliği: Figür nasıl etkiledi?
3. Figürün hayatına kişinin katkısı: Kişi figüre nasıl karşılık verdi?
4. Kişinin figürün kimlik üzerinde etkisi: Kişi figürü nasıl etkilemiş olabilir?
4. Altıncı oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
5. Altıncı oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

Yedinci oturum: Alternatif hikâyeye geliştirme-4: Yeniden üyelik konuşmaları-2

1. Altıncı oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. Olumsuz değerlendirilme korkusunun etkisinin azaldığı kişileri ya da bu etkiyi artıran kişileri bulma: Hayatındaki önemli figürleri keşfetme. Geçen oturumda tercih ettiği etkinin karşısında bir etki tercih edilmesi grup lideri tarafından istenmiştir.

3. Yeniden üyelik konuşmaları:

1. Kişinin hayatına figürün katkısı: Figür kişiye neler yaptı?
2. Figürün gözünden kişinin kimliği: Figür nasıl etkiledi?
3. Figürün hayatına kişinin katkısı: Kişi figüre nasıl karşılık verdi?
4. Kişinin figürün kimlik üzerinde etkisi: Kişi figürü nasıl etkilemiş olabilir?

4. Yedinci oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu

5. Yedinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

Sekizinci oturum: Alternatif hikâyeyi genişletme-5: En sevdiği yemek etkinliği

1. Yedinci oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. En sevdiğin yemek: Kimliğin farkındalığına yönelik sorular. Yemeğin kendi kişisel ve kolektif kimliğini etkilemesinin konuşulması.

3. Sekizinci oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu

4. Sekizinci oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

Dokuzuncu Oturum: Alternatif hikâyeyi genişletme-6: Yeni bir girişim arama konuşması

1. Sekizinci oturumun konuşulması: Grup lider tarafından yazılan metnin ilgili üye tarafından okunması

2. Yeni bir girişim arama: Grupla psikolojik danışma yardımına başladıktan sonra üyelerinin başlattığı yeni bir hareketi tanımlama, diğer hareketleriyle bağlantı kurma, bu hareketinin deneyimini ve hangi değerleriyle ilişkili olduğunu görüşme

3. Dokuzuncu oturuma yönelik grup üyelerine editoryal özet sunumu
4. Dokuzuncu oturuma yönelik grup üyelerinden geri bildirim alma

10. Oturum: Sonlandırma

1. Dokuzuncu oturumun konuşulması
2. Bütün grup üyelerine grup lideri tarafından yazılan mektupların sunulması
3. Gönüllü üyeler varsa mektubun okunması için fırsat verilmesi
4. Oturumların genel değerlendirilmesinin yapılması
5. Oturumlara katılarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile mücadeleyi sertifika ile taçlandırma
6. Oturumlara katılımı kutlama adına pasta kesilmesi, belge dağıtımı ve fotoğraf çekimi (törensel seremoni)
7. Sonlandırma (Veda konuşmaları)

Grupla Psikolojik Danışmada Kullanılan Sorular

Bu bölümde dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma sorularına yer verilmiştir. Öyküsel terapide sorunun dışsallaştırılması açısından soruların önemli olduğu bilinmektedir (Polat ve Özen, 2023). Ek olarak, doğru soruların psikolojik danışmada kullanılması da önemsenir. Psikolojik danışmada kullanılan doğru soruların varlığıyla, danışanda baskın hikâyenin gücünü artırmak yerine alternatif hikâyelerin gücüne katkı sağlaması beklenir (Dinç, 2021). Bu sorular, öyküsel terapi odaklı grupla psikolojik danışmada terapistle kolaylık sağlamaktadır.

Deney-1 ve deney-2 grubu için ortak sorular

1. Olumsuz değerlendirilme korkusu deneyiminin öğrenilmesi:

Olumsuz değerlendirilme korkusunun sana ait bir tanımını yapsan bu ne olurdu?

Ne zamandan beri olumsuz değerlendirilme korkusu senin için sorun oluşturuyor?

Olumsuz değerlendirilme korkusunu seni ne sıklıkla rahatsız ediyor?

Olumsuz değerlendirilme korkusu kimlerin yanında gücünü artırıyor

Olumsuz değerlendirilme korkusu kimlerin yanında gücünü azaltıyor?
(Yeniden üyelik sorusu)

2. Olumsuz değerlendirilme korkusu etkilerinin öğrenilmesi:

Olumsuz değerlendirilme korkusu hayatında nelere sebep oluyor?

Olumsuz değerlendirilme korkusu seni nelerden alıkoyuyor?

Senin nelere ulaşmanı engelliyor?

Olumsuz değerlendirilme korkusu başka hangi sorunlara sebep oluyor?

3. Değerlendirme:

Olumsuz değerlendirilme korkusunun bu sorunlara sebep olması hakkında ne düşünüyorsun?

Bunlar senin için neden önemli?

Olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı nasıl bir konum (duruş) almayı planlıyorsun?

Olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı gelmek için ne yapacaksın?

4. Değerlendirmenin gerekçesi (amaç, değer ya da inanç), umut ya da hayal, ilke ve taahhütler):

Bu konuştuklarımız senin için neden kabul edilebilir ya da edilemez?

Bu neden iyi ya da kötü bir şey?

Olumsuz değerlendirilme korkusunun karşısındaki hissettiklerin ne ile ilgili olabilir?

Bu senin kendine yakın gördüğün hangi değerle ilgili olabilir?

5. Yeniden üyelik konuşmaları:

a) Kişinin hayatına figürün katkısı: Figür kişiye neler yaptı?

b) Figürün gözünden kişinin kimliği: Figür nasıl etkiledi?

c) Figürün hayatına kişinin katkısı: Kişi figüre nasıl karşılık verdi?

d) Kişinin figürün kimliği üzerinde etkisi: Kişi figürü nasıl etkilemiş olabilir?

6. Yeniden yazma konuşmaları: Kişinin bir tema, değer ya da beceri ile ilgili kişisel geçmişinde yer alan eylem (olay) ve kimlik üzerinden konuşulması ve geleceğe yönelik plan yapılması: Proje geliştirme.

*Sadece dış şahit uygulamasına odaklanan deney-1 grubu için sorular
(Tanımlayıcı tören soruları)*

1. İfade

Kişinin değer verdiği hangi kelimeleri not aldın?

Kişinin önemseddiği hangi kelimeleri kurtardın?

Bu bağlamda hangi kelimeler veya ifadeler dikkatini çekti?

2. İmge

Bu hikâye hayatta önemli olan şeyler hakkında ne düşündürdü?

Dinlediğiniz bu hikâye size kişinin yaşamına dair nasıl bir imge yarattı?

Kişi kendi için anlamlı neyin resmini size yansıttı?

Nasıl bir düşünce yarattı?

3. Çağrışım

Kendi hayatınız hakkında neleri düşündürdü?

Hayatı nasıl yaşadığınıza benzer olarak ne söylendi?

Kendi hayatınızla ilişki dikkatiniz çeken yönleri nelerdir?

4. Aktarım

Bu görüşmeye bir grup üyesi olarak şahit olmanın sizin düşüncelerinizi nereye götürdüğünü düşünüyorsunuz?

Küçük bir değişiklik de olsa bu hikâyeye şahit olmak sizin hayatınızı nasıl değiştirmiş olabilir?

Neleri mümkün hale getirdi?

Bu doğrultuda nasıl bir adım attırmasına sebep olabilir?

Verilerin Analizi

Nicel analizlere geçilmeden önce çarpıklık ve basıklık değerleri ile Shapiro-Wilk, Levene, Box's M ve Mauchly küresellik testleri incelenmiş; tekrarlayan ölçümler için gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ön test puanlarının denkliği tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Müdahale ve zaman etkileri karma desenli tekrarlayan ölçümler ANOVA'sıyla; farkların kaynağı ise Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalarla incelenmiştir. Bulgular etki büyüklükleriyle birlikte raporlanmıştır.

Nitel veriler, deney gruplarıyla son test ve 10 haftalık izleme döneminde yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilmiştir. Görüşmeler yazılı metne dönüştürülmüş; katılımcıların deneyimlerini ortak temalar ve kategoriler altında görünür kılmak amacıyla betimsel analiz uygulanmıştır. Son aşamada nicel ve nitel bulgular ortak gösterimler aracılığıyla bütünleştirilmiştir.

Araştırmacının Rolü

Bu araştırma karma yöntem araştırması olmasından dolayı nitel araştırmalarda olduğu gibi araştırmacının rolü başlığına yer verilmiştir. Nitel araştırmalarda araştırmacının rolü katılımcı yönü sebebiyle farklılık göstermektedir (Yıldırım, 1999). Araştırmacı verileri ortaya koyarken nicel araştırmalarda olduğu gibi verilerin sadece sayısal ifadeleriyle ortaya koymaz (Anyan, 2013). Araştırmacının verilerini analiz ederken sunduğu yorumlar, katılımcılarla bire bir görüşme yapması ve sahada yaptığı doğrudan gözlemler sebebiyle araştırmanın içerisinde bir konum sergilendiği düşünülmektedir (Yıldırım, 1999). Bu bağlamda nitel araştırmalarda araştırmacının ön yargıları görmezden gelinmemelidir. Nitel yöntemin dahil olduğu araştırmalarda araştırmacının içinde bulunduğu bağlam ortaya konulmaktadır (Malterud, 2001). Araştırmacıyı bu araştırmaya sevk eden motivasyona da bu bölümde yer verilmiştir.

Araştırmacı, bu araştırmayı yaptığı sırada Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı bir ortaöğretim kurumunda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır. Okul psikolojik danışmanı olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadele eden ergenlerle yaptığı görüşmeler sonucunda bu konuda bir çalışmaya ihtiyaç duyduğunu fark etmiştir. Özellikle öyküsel terapi ile tanıştıktan sonra olumsuz değerlendirilme korkusuna nasıl bir müdahalede bulunacağı konusunda fikirlerini geliştirmiştir. Ardından, öyküsel terapinin dış şahit yaklaşımının sosyal yönden zorlanan ergenler için iyi bir uygulama olacağına dair okul içi çalışmalar yürütmüştür. Bireysel görüşme yapmak isteyen ergenlerin görüşme odasına kendine yakın bir arkadaşıyla girmek istemesi bu uygulamanın etkililiğine şahit olma konusunda araştırmacıya ilham vermiştir.

Araştırmacı, 2016-2019 yılları arasında Dulwich Centre (Avustralya) ile POEM eğitim merkezi iş birliğiyle 90 saati süpervizyon olmak üzere toplam 240 saat öyküsel terapi eğitimi almıştır. Öyküsel terapi ile ilgili çalışmaları 2016’dan beri devam ettirmektedir. Öyküsel terapi çalışmaları arasında makale, kitap bölümü, sözlü bildiri ve kongre kitabında tam metin çalışmaları bulunmaktadır. Öte yandan araştırmacı yüksek lisans tezinde olumsuz değerlendirilme korkusunu araştırmıştır. Tezinde kadın üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusunu toplumsal cinsiyet eşitliği ve toplumsal cinsiyet rolü stresi ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmacı öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiği, yukarda bahsedilen durum kapsamında yanlılığını kontrol ederek incelemek istemiştir. Üzerinde durulması gereken bir yanlılık ise özellikle karşılıklı araştırmadan doğan öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan grupla psikolojik danışmanın etkililiğinin dış şahit uygulamasına odaklanmayan grupla psikolojik danışmaya göre daha fazla olacağı beklentisidir. Bu aynı zamanda bilimsel bir sorumluluktur. Bu beklentinin yarattığı yanlılığı aşmak için araştırmacı her iki grup için psikolojik danışmanlık becerilerini ve grupla psikolojik danışmaya yönelik çabayı aynı derecede göstermiştir.

Araştırma Etiği

Bu araştırmanın başından sonuna kadar bilimsel etik süreçlere riayet edilmiştir. İlk olarak ODKÖK-II üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapıldığı için sorumlu yazar G. Gök'ten ortaöğretim örnekleminde yapılan DFA işlemi için izin alınmıştır. Bununla beraber ölçeğin geliştirme makalesindeki sorumlu yazar G. S. Asmundson'ın izni ile de DFA süreci başlamıştır. DFA sonuçlarına göre 12 maddelik tek boyutlu yapının ortaöğretim 10. ve 11. Sınıfta eğitim/öğretim gören 283 öğrenci üzerinde doğrulandığı görülmüştür (Şekil 3).

Sonraki aşamada Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan 15.02.2023 tarihli ve 15 sayılı toplantıdan 38 numaralı kararla etik kurul onayı alınmıştır. Üniversiteden alınan etik kurulun ardından araştırma Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir okulda yapıldığı için araştırmanın yapıldığı İstanbul Millî Eğitimi Bakanlığından 22.09.2023 tarihli kararla 84945041 numaralı izin belgesi alınmıştır.

Son aşamada, araştırmaya başlamadan önce katılımcılar 18 yaşından küçük olduğu için Veli Onay Formu ve ayrıca her bir katılımcı için Bilgilendirmiş Onay Formu alınmıştır. Bilgilendirme formlarında araştırmanın amacı, gönüllük esasına dayandığı, bilgilerinin sadece bu araştırma için bilimsel olarak kullanılacağı ve katılımcıların istedikleri zaman araştırmadan çıkabileceği bilgisi yer almaktadır. Araştırmada katılımcıların isimleri gizlilik ilkesi gereği yer almamış, katılımcılar için sadece deney kod numarası kullanılmıştır. Bununla beraber, araştırmanın deney aşamasında kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunmamıştır. Etik hassasiyet gereği, izleme ölçümleri yapıldıktan sonra kontrol grubunun tercihleri doğrultusunda öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Son olarak araştırmada ODK Ölçeğini ilk olarak uygulanan 454 öğrenci arasından puanlarının ortalama değer üzerinde bulunan (z puanı 2 ile 3 arasında) ve en yüksek puan alan 38 öğrencinin risk altında olma ihtimaline karşı bireysel görüşmelerle takibi yapılmıştır.

5. Araştırmadan Elde Edilen Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, “öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiğinin nicel ve nitel sonuçları nasıldır?” araştırma sorusu doğrultusunda bulgular ortaya konulmuştur. Araştırmanın temel amacı 10 oturumluk öyküsel terapi yönelimli grupla psikolojik danışma müdahalesinin etkililiğini iki ayrı grupla incelemektir. Araştırmada iki deney grubu ve bir kontrol grubu mevcuttur. Araştırmada deney-1 grubuna öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma, deney 2 grubuna ise dış şahit uygulamasına odaklanmayan ve birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

Nicel Bulgular

Bu bölümde nicel analizlerden elde edilen bulgular sunulmaktadır. Önce Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ardından tekrarlayan ölçümler için ANOVA ve son olarak gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmeli karşılaştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Grupların Ön Test Açısından Denkliği

İlk olarak deney-1, deney-2 ve kontrol grubunun ODK Ölçeği ön test puanları incelenmiştir. Bu ön test puanlarının normallik varsayımlarını karşılanıp karşılanmadığının incelenmesinin ardından ilgili grupların kendi aralarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Grubu ODK Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	KT	SD	KO	F	p
Gruplar arası	12.000	2	6.000	.738	.490
Grup içi	170.625	21	8.125		
Toplam	182.625	23			

Tablo 6’da görüldüğü üzere, deney-1, deney-2 ve kontrol grubunu oluşturulan katılımcıların ODK Ölçeği ön test analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($F = .738; p > .05$). Başka bir ifadeyle, deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ODK Ölçeğinden aldığı puanlarının denk olduğu söylenebilir.

Ön Test, Son Test ve İzleme Bulguları

Tekrarlayan Ölçümler için ANOVA ön varsayımlarına ilişkin analizler bu araştırmanın verilerin analizi bölümünde Tablo 8, Tablo 9 ve Tablo 10'da sunulmuştur. Belirtilen tablolar incelendiğinde deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi puanlarının Tekrarlayan Ölçümler ANOVA için uygun olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlara Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Tekrarlayan Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	1148.403	23				
Müdahale	630.528*	2	315.264	12.784	.000	.549
(Deney-1, Deney-2 ve Kontrol)						
Hata	517.875	21	24.661			
Gruplar içi	5402.667	48				
Zaman						
(Ön test, son test ve izleme testi)	3253.000*	2	1626.500	63.517	.000	.752
Müdahale*Zaman	1074.167*	4	268.542	10.487	.000	.500
Hata	1075.500	42	25.607			

$p < .05$

Tablo 7'de görüldüğü üzere deney-1, deney-2 ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların ODK Ölçeği ön test, son test ve izleme puanlarına göre yapılan varyans analizi sonuçlarında gruplar arası etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2,21) = 12.784$; $p < .05$) ve eta kare etki büyüklüğünün de $\eta^2 = .549$ olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında ODK Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Zaman ölçümlerine geçildiğinde ön test, son test ve izleme testi arasında gruplara bağlı olmaksızın zaman etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2,42) = 63.517$; $p < .05$) ve eta kare etki büyüklüğünün $\eta^2 = .752$ olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle; deney-1, deney-2 ve kontrol grubunun zamana bağlı olarak ölçümler arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte, ortak etkiye bakıldığında (müdahale*zaman) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($F(4,42) = 10.487$; $p < .05$) ve eta kare etki büyüklüğü $\eta^2 = .500$ olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupta psikolojik danışma uygulamasının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiği gösterilmiştir.

Sonuç olarak deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılarının ODK Ölçeği puanlarının deney öncesi, deney sonrası ve izleme testleri arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği; farklı gruplarda tekrarlayan ölçümlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki ortak etkileri de anlamlı bulunmuştur. Bu bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Tekrarlayan Ölçümler Wilks’ Lambda (λ) Analizine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	Sd	F	p	η^2
Zaman	.096*	2	94.206	.000	.904
Zaman*Müdahale	.242*	4	10.333	.000	.508

$p < .05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere varyans analizi sonuçları (Wilks’ $\lambda = .096$, $F(2) = 94.206$; $p < .05$) olumsuz değerlendirilme korkusunun zamana bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişiklik olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, zaman*müdahale etkileşimli etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks’ $\lambda = .242$, $F(4) = 10.333$; $p < .05$) sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara bakarak araştırmada yer alan deney-1, deney-2 ve kontrol grubunun ODK Ölçeğinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki değişimin farklı oranlarda istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Ardından deney-1, deney-2 ve kontrol grupların zamansal olarak grup içi anlamlı değişimin hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda gruplar arası ODK Ölçeği ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni test sonucu Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Deney-1, Deney-2 ve Kontrol Grubunun ODK Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Puanların Arası İkili Karşılaştırmalarının Post-Hoc Analiz Sonuçları (Bonferroni)

Gruplar	Ölçümler			Ortama Farklar (İ-J)		
	Ön test Ortalama	Son test Ortalama	İzleme Ortalama	Son test (İ) Ön test (J) (İ-J)	İzleme (İ) Ön test (J) (İ-J)	İzleme (İ) Son test (J) (İ-J)
Deney-1	48.88	30.88	29.00	-18.00*	-19.88*	-1.88
Deney-2	47.38	28.88	24.50	-18.50*	-22.88*	-4.38
Kontrol	47.38	44.88	44.38	-2.50	-3.00	-0.50

$p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde gruplar arası ikili karşılaştırma Bonferroni uyumlu Post-Hoc testi sonuçları şöyledir: Deney-1 grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 30.88$) ile ön test puan ortalamaları ($\bar{X} = 48.88$) arasında-

ki farkın anlamlı olduğu ($I-J = -18.00, p < .05$) görülmektedir. Öte yandan deney-1 grubunun izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 29.00$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 30.88$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı ($I-J = -1.88, p > .05$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan müdahale deney-1’de etkili olmuştur ve etkili olan müdahale izlemede korunmuştur. Deney-2 grubunun da son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 28.88$) ile ön test puan ortalamaları ($\bar{X} = 47.38$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($I-J = -18.50, p < .05$). Diğer taraftan deney 2 grubunun izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.50$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 28.88$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı ($I-J = -4.38, p > .05$) görülmektedir. Bunun anlamı ise öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanmayan müdahalenin deney-2’de etkili olduğudur ve bu etki izlemede de korunmuştur. Kontrol grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 44.88$) ile ön test puan ortalamaları ($\bar{X} = 47.37$) arasında fark olmasına rağmen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($I-J = 2.50, p > .05$) görülmektedir. Kontrol grubunun izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X} = 44.38$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X} = 44.88$) arasındaki farkın da anlamlı olmadığı ($I-J = -0.50, p > .05$) bilinmektedir. Sonuç olarak, öyküsel terapi müdahalesinde bulunulan iki deney grubunda da ön test, son test ve izleme testi değişimi açısından anlamlı farklılıklar olduğu, ancak kontrol grubunda bu değişimden kaynaklı farklılıkların anlamlı olmadığı görülmüştür.

Son olarak öyküsel terapi odaklı uygulanan iki deney grubunu ve kontrol grubunu karşılaştırmak için ön test, son test ve izleme testi puanlarının ortalamaları arasındaki fark Post-Hoc analiziyle (Bonferroni) incelenmiştir. Öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan deney-1, dış şahit uygulaması odaklanmayan deney-2 ve hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme puan ortalamaları ve ortalamalar arası farkları Tablo 10’da verilmiştir.

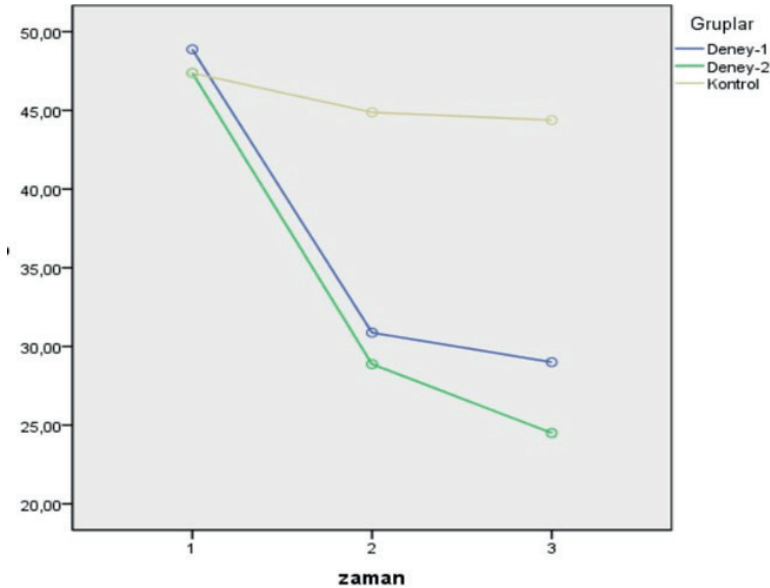
Tablo 10. Deney-1, Deney-2 ve Deney Grubunun ODK Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Ortalama Değişimi İkili Karşılaştırmalarının Post-Hoc Analiz (Bonferroni) Sonuçları

Gruplar	Ortalamalar $\bar{X}$	Gruplar (I)	Gruplar (J)	Ortalamalar Fark(I-J)	p
Deney-1	33.58	Deney-1	Kontrol	-9.29*	.003
Deney-2	36.25	Deney-2	Kontrol	-11.96*	.000
Kontrol	45.54	Deney-1	Deney-2	-2.67	1.000

$p < .05$

Tablo 10’da deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ortalamalarının ikili karşılaştırma Post-Hoc analizi (Bonferro-ni) sonuçları gösterilmiştir. Elde edilen bulgularda, öyküsel terapi müdahalesi uygulanan deney-1 grubunun ortalaması ($\bar{X} = 33.58$) ile kontrol grubunun ortalaması ($\bar{X} = 45.54$) arasındaki farkın anlamlı olduğu ($I-J = -9.29, p < .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Öyküsel terapi müdahalesi uygulanan deney-2 grubunun ortalaması ($\bar{X} = 36.25$) ile kontrol grubunun ortalaması ($\bar{X} = 45.54$) arasındaki farkın da anlamlı olduğu ($I-J = -11.96, p < .05$) bulunmuştur. Son olarak, öyküsel terapi müdahaleleri uygulanan deney-1 grubunun ortalamasıyla ($\bar{X} = 33.58$) deney-2 grubunun ortalaması ($\bar{X} = 36.25$) arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($I-J = -2.67, p > 0.05$). Sonuç olarak, öyküsel terapi müdahalesi uygulanan deney-1 ve deney-2 gruplarının puanları kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken, bu iki deney grubu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmada elde edilen nicel veriler sonucunda deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ön test, son test ve kontrol grupları arasında çoklu karşılaştırma yaparken Tekrarlayan Ölçümler için ANOVA testi sonuçlara ait etkileşim grafiği Şekil 4’te sunulmuştur.



Şekil 4. Deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarının ODK Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puan etkileşim grafiği

Şekil 4'te görülen etkileşim grafiği incelendiğinde, öyküsel terapi uygulanan deney-1 ve deney-2 grubunda olduğu gibi hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubunda da son test ile ön test arasında bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Şekil 4 incelendiğinde, deney-1 ve deney-2'de gözlenen düşüş miktarlarının benzerlik gösterdiği ve bu düşüş miktarlarının aynı zamanda kontrol grubuna göre daha fazla bir değişime sebep olduğu görülmektedir. Öte yandan izleme testi ile son test arasındaki düşüş miktarı her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı veriler değilse de deney-1 ile deney-2 gruplarında yine benzer olduğu, kontrol grubunda ise bu düşüşün anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Varılan bu sonucun her iki gruba uygulanan öyküsel müdahalelerinin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bulgulara ek olarak, bu iki deney grubuna uygulanan öyküsel terapi müdahalelerinin etkilerinin ön testten izleme testine kadar birbirine benzer oranda gerçekleştiği görülmektedir.

Nitel Bulgular

Bu bölümde deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma deneyimi ve izleme görüşmelerinde devam eden etkileri incelenmiştir. Araştırmanın nicel basamağından elde edilen bulgular, araştırmada uygulanan grupla psikolojik danışma sürecinin etkili olduğunu göstermektedir (Şekil 4 ve Tablo 7). Bu etkililiğe ilişkin nicel bulguların yorumlamasını geliştirmek için nitel bulgulardan faydalanılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmanın nitel basamağı fenomenolojik desene göre yürütülmüş ve verilerin analizinde betimsel yöntem kullanılmıştır. Betimsel analizde ilk olarak temalar belirlenmiş ve ardından kategoriler oluşturulmuştur. Bu doğrultuda, bu bölümde karma yöntemle yürütülen çalışmanın nitel basamağının bulguları verilmiştir. Bu bulgular sırasıyla deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma sonrası ve izleme görüşmelerinde devam eden etkilerine ilişkin bulgular ayrı ayrı başlıklarda ele alınmıştır.

Grupla Psikolojik Danışma Deneyimine İlişkin Görüşler

Araştırmanın bu bölümünde deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma sonrası deneyimine ilişkin görüşler sunulmuştur. Nitel basamakta yer alan ilk araştırma sorusundan elde edilen temalar sırasıyla “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri”, “Mektubun etkililiği” ve “Mektubun muhafaza edilmesi” olarak belirlenmiştir.

Nitel bulgular kapsamında ilk olarak, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenlerine ilişkin görüşler, incelen-

miştir. Bu amaçla, “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri” teması oluşturulmuş ve bu temadan elde edilen 10 kategoriye yönelik bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği ve Bu Etkililiğin Nedenlerine İlişkin Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcılar	Frekans
Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri	Farklı bakış açısı geliştirme	D3, D4, D6, D7, D9, D11, D12, D14	8
	Sorunun evrenselliğini anlama	D2, D3, D4, D6, D7, D8, D14, D15	8
	Arkadaş edinme/dayanışma	D1, D2, D3, D6, D7, D10, D14, D15	8
	Soruna mesafe alma/ güçlenme	D2, D5, D9, D11, D12, D13, D14	7
	Genel mutluluğu artırma	D1, D2, D4, D7, D8, D11, D12	7
	Beceri keşfi	D1, D2, D3, D9, D13, D16	6
	Yargısız dinlenilme	D1, D5, D6, D10, D13	5
	Yaşam deneyimi	D1, D3, D10, D15	5
	Harekete geçirme	D7, D16	2
	Anıları hatırlayabilme	D11, D16	2

Tablo 11’de görüldüğü üzere, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenlerine ilişkin görüşler incelendiğinde; grup üyelerinin tamamı, olumlu etkilerden bahsetmiştir. “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri” temasından elde edilen kategoriler frekansa göre sırasıyla şöyledir; farklı bakış açısı geliştirme (8), sorunun evrenselliğini anlama (8), arkadaş edinme/dayanışma (8), soruna mesafe alma/güçlenme (7), genel mutluluğu artırma (7), beceri keşfi (6), yargısız dinlenilme (5), yaşam deneyimi (5), harekete geçirme (2) ve anıları hatırlayabilme (2). Bu kategorilere yönelik örnek ifadeler şöyledir:

D4: “Bu görüşmeler içimi rahatlattı. Benimle benzer sorunu yaşayan insanların varlığı kendimi yalnız hissetmememi sağladı. Diğer insanların benim için söyledikleri kötü hissettirse de onların fikirlerini değiştirmenin benim elimde olmadığını öğrendim. Bir tek ben değilmişim, onu anladım. Eskiden yakın arkadaşım ile konuşken, arkadaşım bunu sen niye takıyorsun takmaman gerek dediğinde, başka biri takmıyor ben niye takıyorum diye düşünüyordum. Bu görüşmeler sayesinde fark ettim ki başkaları da bu sorunla mücadele ediyor.” (Genel mutluluğu artırma, sorunun evrenselliğini anlama ve farklı bakış açısı geliştirme)

D13: “İnsanlara daha iyi anlamaya başladım, yargılamadan dinlemeyi öğrendim. Yargılanma korkusunu aşma yolunda gelişme sağladım. Kaygılarım azaldı. Diğer katılımcıların yargılamadan saygılı bir şekilde konuşması benim etkilenmemin bir nedeni olabilir. Kendimi rahatlıkla açıklayabilmem de beni olumlu etkilemesinde gayet etkili oldu.” (Beceri keşfi, soruna mesafe alma/güçlenme ve yargısız dinlenilmek)

D14: “Bana birçok deneyim kazandırdı. Yeni bir ortamdı ve daha önce böyle bir şey denememiştim. Evet beni olumlu etkiledi. Diğer insanlarla benzer sorunları yaşadığımız için yalnız olmadığımı hissetme sebep oldu. Bu da beni daha iyi hissettirdi. Onlarla bağ kurmuş olmak olumlu bir etkiye sebep oldu.” (Yaşam deneyimi, sorunun evrenselliğine anlama ve arkadaş edinme/dayanışma).

D16: “Sınıf öğretmenini olmak istiyorum. Seçeceğim mesleği bile bu görüşmeler etkiledi. Sınıf öğretmenini olup çocuklara yardım etmek istiyorum. Bir de insanların dediklerinin beni etkilemesine izin vermemeyi öğrendim sanırım. O (olumsuz etkileyen bir öğretmen) öğretmenimin benim zihnimdeki sesi fazlaydı. Bu görüşmeler sayesinde özellikle o öğretmenini konuştuğumuz oturma da kısabildim.” (Beceri keşfi, anıları hatırlayabilme ve harekete geçirme)

Nitel bulgular kapsamında ikinci olarak, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmada grup lideri tarafından verilen mektubun etkililiğine ilişkin görüşler incelenmiştir. Bu amaçla, “Mektubun etkililiği” teması oluşturulmuş ve bu temadan elde edilen beş kategoriye yönelik bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Grupla Psikolojik Danışmada Grup Lideri Tarafından Verilen Mektubun Etkililiğine İlişkin Görüşler

Tema	Kategori	Katılımcılar	Frekans
Mektubun etkililiği	Genel mutluluğu artırma	D2, D3, D4, D5, D7 D10, D11, D12, D13, D15, D16	11
	Soruna mesafe alma	D2, D4, D5, D6, D9, D12, D14, D16	8
	Değerlilik katma	D1, D3, D6, D7, D8, D11, D15	7
	Yaşam deneyimi	D2, D10, D14	3
	Değişimin takibi	D13, D16	2

Tablo 12’de görüldüğü üzere, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmada grup lideri tarafından verilen mektubun etkililiğine ilişkin görüşler incelenmiştir. “Mektubun etkililiği” temasından elde edilen kategoriler frekansa göre sırasıyla şöyledir; genel mutluluğu artırma (11), soruna mesafe alma (8), değerlilik katma (7), yaşam deneyimi (3) ve değişimin takibi (2). Bu kategorilere yönelik örnek ifadeler şöyledir:

D2: “Mektup almak beni mutlu etti. Hiç bana daha önce mektup gelmemişti. Mektubu okuduğumda problemimi daha net görebildim. Artık probleme karşı ne yapacağımı daha net kestirebiliyorum.” (Genel mutluluğu artırma, yaşam deneyimi ve soruna mesafe alma)

D11: “Mektup güzeldi ve iyiydi. Hep okuyorum ve iyi anlamda gözüm doluyor. Sanırım okudukça daha iyi geliyor. Bu mektubumun beni değerli

gören insanları hatırlattığını düşünüyorum. Bunun beni daha değerli kıldığını düşünüyorum.” (Genel mutluluğu artırma ve değerlilik katma)

D13: *“Mektup almak güzel etkiledi. Görüşme sırasındaki değişimleri görebildim. Eskiden nasıldım şimdi nasılım bunu daha rahat görebiliyorum. Başından sonuna kayıt tutmuş gibi olması etkili oldu.”* (Genel mutluluğu artırma ve değişimin takibi)

Nitel bulgular kapsamında üçüncü olarak, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmada grup lideri tarafından verilen mektubun nasıl muhafaza edileceğine ilişkin görüşler incelenmiştir. Bu amaçla, “Mektubun muhafaza edilmesi” teması oluşturulmuş ve bu temadan elde edilen beş kategoriye yönelik bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Grupla Psikolojik Danışmada Grup Lideri Tarafından Verilen Mektubun Muhafaza Edilmesine İlişkin Görüşler

Tema	Kategori	Katılımcılar	Frekans
Mektubun muhafaza edilmesi	Düzenli okuyarak	D1, D2, D3, D4, D5, D7, D8, D10, D11, D13, D15, D16	14
	Hazine gibi saklayarak	D1, D2, D3, D6, D7, D8, D10, D11, D15, D16	10
	Probleme karşı kullanarak	D4, D5, D6, D7, D10, D11, D12, D13, D14, D16	10
	Görünür bir yerde tutarak	D2, D4, D9, D12, D13, D14	6
	Başkalarına göstererek	D1, D6, D11	3

Tablo 13’te görüldüğü üzere deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmada grup lideri tarafından verilen mektubun nasıl muhafaza edileceğine ilişkin görüşleri incelenmiştir. “Mektubun muhafaza edilmesi” temasından elde edilen kategoriler frekansa göre sırasıyla şöyledir; düzenli okuyarak (14), hazine gibi saklayarak (10), probleme karşı kullanarak (10), görünür bir yerde tutarak (6) ve başkalarına göstererek (3). Grup üyelerinin tamamının mektubu işlevsel bir şekilde muhafaza edileceği görülmüştür. Bu kategorilere yönelik örnek ifadeler şöyledir:

D1: *“En ufak şeyi saklayan bir insanım, bu mektubu da kesinlikle saklayacağım. Çok güzel bir deneyimdi. Elimde bir mektup olması bunu diğer insanlarla paylaşmama ve hatırlatmama fırsat verebilir. Belki çocuklarıma da bunu anlatabilirim. Kullandığım dosyamın içine koyacağım için tekrar tekrar okuma şansım var. Bu yüzden tekrar karşılaşma ihtimalim yüksek.”* (Hazine gibi saklayarak, başkalarına göstererek ve düzenli okuyarak)

D4: “Aldığım mektubu kendimi kötü hissettiğim zaman okurum. Mektubu görebileceğim bir yerde saklayacağım. Ara sıra bu mektubu açıp okuyacağım.” (Probleme karşı kullanarak, görünür bir yerde tutarak ve düzenli okuyarak)

İzleme Görüşmelerinde Devam Eden Etkiler

Araştırmanın bu bölümünde deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkilerine yer verilmiştir. Nitel basamakta yer alan ikinci araştırma sorusundan elde edilen temalar sırasıyla “Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği” ve “Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği” olarak belirlenmiştir.

İzleme bulguları kapsamında ilk olarak, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkileri incelenmiştir. Bu amaçla, “Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği” teması oluşturulmuştur ve bu temadan elde edilen altı kategoriye yönelik bulgular Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14. Grupla Psikolojik Danışmanın İzleme Görüşmelerinde Devam Eden Etkilerine İlişkin Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcılar	Frekans
Devam eden etkililik	Geliştirilen bakış açısını sürdürme	D1, D3, D7, D8, D9, D11, D12, D13, D14, D16	10
	Edinilen beceriyi sürdürme	D3, D4, D6, D7, D9, D10, D14, D15, D16	9
	Soruna karşı güçlenmeyi sürdürme	D1, D2, D4, D5, D6, D10, D11, D13, D14	9
	İyilik hissini sürdürme	D1, D4, D5, D15	4
	Sorunun evrenselliği fikrini sürdürme	D2, D4	2
	Deneyime vurgu	D1, D15	2

Tablo 14’te verildiği üzere deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkilerine ilişkin görüşleri incelendiğinde; grup üyelerinin tamamı olumlu etkilerinden bahsetmiştir. “Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği” temasından elde edilen kategoriler frekansa göre sırasıyla şöyledir; geliştirilen bakış açısını sürdürme (10), edinilen beceriyi sürdürme (9), soruna karşı güçlenmeyi sürdürme (9), iyilik hissini sürdürme (4), sorunun evrenselliğine fikrini sürdürme (2) ve deneyime vurgu (2). Bu kategorilere yönelik örnek ifadeler şöyledir:

D3: “İnsanların söyledikleri beni artık eskisi gibi etkilemiyor. Kendimi bildiğim sürece diğerlerinin sözlerinin beni etkilemeyeceğini düşünüyorum.

Bu süreçte kendimi daha iyi tanıdım ve kendimi akışa bırakabildim. Bu sayede bana söylenen sözlerin etkilerini azaltabiliyorum.” (Edinilen beceriyi sürdürme ve geliştirilen bakış açısını sürdürme)

D4: “Kesinlikle daha iyi hissetmeme yardımcı oldu. Bu sorunun sadece bende olmadığını fark ederek biraz da içim rahatladı. İnsanları bu kadar takmamam gerektiğini öğrendim. Görüşmeler sonunda ailemle yaşadığım şeylerin de beni etkilediğini fark ettim. Bu farkındalık bana iyi geldi. Sorunun sadece içten kaynaklamadığını öğrenmiş oldum.” (İyilik hissini sürdürme, sorunun evrenselliğinin fikrini sürdürme, edinilen beceriyi sürdürme ve soruna karşı güçlenmeye sürdürme)

D6: “Hiç tanımadığım insanlarla beraber olmanın beni germemeye başladığını fark ettim. Birkaç dakika gerilip sonra rahatlıyorum. Bu gelişmeyi grupta danışma sürecine bağlıyorum. Grupla danışma sayesinde olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı aldığım gücün devam ettiğini hissediyorum.” (Edinilen beceriyi sürdürme ve soruna karşı güçlenmeye sürdürme)

D15: “Etkinlik deneyimi iyiydi. İlk defa toplum içinde kendimi ifade edebildim. Benim böyle bir becerim olmadığını düşünüyordum. Daha iyi hissettim. Canlı olduğumu hissettim.” (Edinilen beceriyi sürdürme, iyilik hissini sürdürme ve deneyime vurgu)

İzleme bulguları kapsamında ikinci olarak, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde lider tarafından verilen mektubun etkililiği incelenmiştir. Bu amaçla, “Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği” teması oluşturulmuştur ve bu temadan elde edilen yedi kategoriye yönelik bulgular Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Grupla Psikolojik Danışmanın İzleme Görüşmelerinde Grup Lideri Tarafından Verilen Mektubun Etkililiğine İlişkin Görüşler

Tema	Kategori	Katılımcılar	Frekans
Mektubun izlemedeki etkililiği	Değişimi gözler önüne serme	D2, D3, D7, D10, D11, D12, D13, D16	8
	Görüşmeden önceki anıları hatırlatma	D5, D10, D11, D14, D15	5
	Deneyimi hatırlatma	D1, D5, D8, D9, D14	5
	İyi hissin devamını sağlama	D1, D4, D7, D14	4
	Sorunun evrenselliği hatırlatma	D1, D4, D6, D8	4
	Edindiği beceriyi hatırlatma	D3, D4, D8, D9	4
	Değerliliği hatırlatma	D12	1

Tablo 15'te gösterildiği üzere, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde grup lideri tarafından verilen mektubunun etkililiğine ilişkin görüşler incelendiğinde; grup üyelerinin tamamı olumlu etkileriden bahsetmiştir. “Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği” temasından elde edilen kategoriler frekansa göre sırasıyla şöyledir; değişimi gözler önüne serme (8), görüşmeden önceki anıları hatırlatma (5), deneyimi hatırlatma (5), iyi hissin devamını sağlama (4), sorunun evrenselliğini hatırlatma (4), edindiği beceriyi hatırlama (4) ve değerliliği hatırlama (1). Bu kategorilere yönelik örnek ifadeler şöyledir:

D5: “Görüşmelerde konuştuklarımızı hatırlattı. Annemin beni kursa göndermesini ve onun bundan gurur duymasını hatırlıyorum. Mektup sayesinde ben de bu hikayeler pekişti.” (Görüşmeden önceki anıları hatırlatma ve deneyimi hatırlatma)

D7: “Eskiye dönecek gibi olduğumda açıp okuyorum ve işe yaradığını hissediyorum. Mektubu okuduğumda olduğumdan daha iyi hissettiğim oluyor. Dönüştüğüm şey hakkında bana bilgi veriyor.” (Değişimi gözler önüne serme ve iyi hissin devamı)

D8: “Buraya gelmemiz güzeldi onu hatırlıyorum. Buradaki zamanlarımı hatırlıyorum. Her hafta birimizi tanıdık. Birine şahit olduk. Kişisel gelişimim bu görüşme sayesinde arttı.” (Deneyimi hatırlatma, sorunun evrenselliğini hatırlatma ve edindiği beceriyi hatırlatma)

D11: “Mektubu okuyorum ve bazı kısımları daha fazla dikkat ediyorum. Beni değiştiren anılarımı okuyorum ve bu bana iyi geliyor.” (Değişimi gözler önüne serme ve görüşmeden önceki anıları hatırlatma)

Nicel ve Nitel Bulguların Birlikte Gösterimi

Bu bölümde, dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma süreçlerinden elde edilen nicel ve nitel bulgular birlikte ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Tablo 16'da ortak bir gösterimle sunulmuştur.

Tablo 16. Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Elde Edilen Verilerin Ortak Göstergesi

Nicel sonuç	Nitel sonuçlar	
	Temalar	Kategoriler
Grupla psikolojik danışma sonrası deney-1 ve deney-2 gruplarının ön test ve son testleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte, iki deney grubunun ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık göstermemiştir.	Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri (10)	Farklı bakış açısı geliştirme (8), sorunun evrenselliğini anlama (8), arkadaş edinme/ dayanışma (8), soruna mesafe alma/ güçlenme (7), genel mutluluğu artırma (7), beceri keşfi (6), yargısız dinlenilme (5), yaşam deneyimi (5), harekete geçirme (2) ve anıları hatırlayabilme (2)
	Mektubun etkililiği (5)	Genel mutluluğu artırma (11), değerlilik katma (7), soruna mesafe alma (8), yaşam deneyimi (3) ve değişimin takibi (2).
	Mektubun muhafaza edilmesi (5)	Düzenli okuyarak (14), hazine gibi saklayarak (10), probleme karşı kullanarak (10), görünür bir yerde tutarak (6) ve başkalarına göstererek (3)
Grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde deney-1 ve deney-2 gruplarının ön test-son test-izleme testi sonuçları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte, iki deney grubunun ön test-son test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık göstermemiştir.	Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği (6)	Geliştirilen bakış açısını sürdürme (10), edinilen beceriyi sürdürme (9), soruna karşı güçlenmeyi sürdürme (9), iyilik hissini sürdürme (4), sorunun evrenselliğine fikrini sürdürme (2) ve deneyime vurgu (2)
	Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği (7)	Değişimi gözler önüne serme (8), görüşmeden önceki anıları hatırlatma (5), deneyimi hatırlatma (5), iyi hissin devamını sağlama (4), sorunun evrenselliğini hatırlatma (4), edindiği beceriyi hatırlama (4) ve değerliliği hatırlama (1)

Tablo 16’da görüldüğü üzere, öyküsel terapi odaklı iki farklı uygulamanın deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik nicel ve nitel sonuçları bir arada gösterilmiştir. Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu görülmüştür. Grupla psikolojik danışma deneyime ilişkin temalar şöyledir; grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri (10), mektubun etkililiği (5) ve mektubun muhafaza edilmesi (5). Deney-1 ve deney-2 gruplarına yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde etkileri devam ettiği anlaşılmaktadır. Grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde elde edilen temalar; grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği (6) ve mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiğidir (7).

6. Bulguların Anlamı: Tartışma ve Bütünleştirme

Ergenlik, sosyal ve duygusal gelişim açısından bireylerin çok fazla kırılgan olduğu bir dönemdir (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012). Ergenler soyut becerilerinin gelişmesiyle beraber diğerlerini keşfettiği bir sürece girmektedirler (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Böylelikle, ergenler diğerleriyle arkadaşlık kurma, duygusal yakınlığa girme ve aile ilişkilerini düzenleme fırsatı bulabilir. Bununla beraber, ergenin bulunduğu dönem itibarıyla bedensel ihtiyaçları da ortaya çıkmaktadır (Gowers, 2005). Tüm bunların sonucu olarak, ergenlerin kendisini tanıması ve değerlerini keşfetmesi için bir kimlik inşa etmesi gerekmektedir. Ergenlerin sorumluluk ve bağımsızlık bilinciyle kimliğini oluşturmaya çalışması, ergen için çok yönlü bir düşünme ihtiyacı doğurmaktadır (Moshman, 2005). Ergenlerin bu düşünceler içerisinde hareket ederken başkaları ile girdiği ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusundan etkilendiği düşünülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ergenin sosyal ilişkiye girmesini engellemekte (Eroğlu, 2018) ve bunun sonucu olarak ergenin kimlik gelişimini rahatsız etmektedir (Smetana, 2010). Kimlik oluşturmada sorun yaşayan ergenlerin aynı zamanda gelecek için plan yapma, kendini ifade etme, akademik başarı sağlama ve hayatın anlamını bulmada güçlük çektiği düşünülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun ergenlik döneminde ortaya çıktığı düşünüldüğünde, bu dönemde yapılacak çalışmalar önemli görünmektedir. Yapılan boylamsal araştırmalar ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusunun ergenlerin refahıyla birlikte bu sorunların yetişkinlik ve daha ileriki dönemlere sarktığını göstermektedir (Geukens ve diğerleri, 2022; Gilbert ve Meyer, 2005). Dolayısıyla olumsuz değerlendirilme korkusuna erken dönemli önleyici ve iyileştirici müdahalelerin gerekli olduğu düşünülebilir.

Erken dönem çalışmaları bireylerin ileri yaşamlarındaki refahını doğrudan etkilemektedir (Aydoğdu, 2017). Ayrıca, erken dönemde yapılan çalışmalar hem daha hızlı sonuç verir hem de toplumsal koruyucu faktörlerin gelişmesinde etkilidir (Ercan, 2002). Koruyucu faktör çalışmalarının da ergenlerin başa çıkma becerilerini artırdığı bilinmektedir (Steinhardt ve Dolbier, 2008). Bununla beraber, koruyucu faktör çalışmaları, psikolojik danışmanlık alanyazında önemli bir yere sahiptir (Werner, 2000). Erken dönem çalışmaları, bireyleri hayata daha sıkı bağlarken toplumsal katılımı teşvik etmektedir (Genç ve Çat). Ergenlerin toplumsal katılımları sayesinde ruh sağlıklarının pozitif yönde geliştiği bilinmektedir (Gilmour, 2012). Dolayısıyla, yapılan bu müdahale çalışmasıyla ergenlerin geri kalan hayatlarına daha anlamlı bakacağı düşünülmektedir.

Müdahale çalışmaları bireylerin sorunlarla başa çıkabilmesi açısından önemli bir yere sahiptir (Steinhardt ve Dolbier, 2008). Bu sayede bireyler sorunlarla başa çıkarak kendilerini ve değerlerini daha kolay tanıyabilirler

(Üstün, 2005). Böylelikle sorunların birey için daha fazla risk faktörü olmasının önüne geçildiği düşünülmektedir. Müdahale çalışmaları ergenler için kendi dönemleri açısından risk faktörlerinin önleminde etkilidir (Griffin ve Botvin, 2010). Bu sayede travmalarla başa çıkabilecekleri, aile ilişkilerini düzenleyebilecekleri ve madde kullanımı gibi etkenlerden korunabilecekleri düşünülmektedir (Bahadır, 2009). Ayrıca, müdahale çalışmaları ergenlerin sorunlara karşı güçlenmesinde de etkilidir (Koçak-Uyaroğlu, 2017). Ergenler, müdahale çalışmaları sayesinde kendi kimliklerini ve değerlerini tanıyabilirler. Bununla birlikte, müdahale çalışmaları uzun vadede okul ve diğer toplumsal ortamları düzenlemede etkilidir (Erdoğan, 2022). Farkındalığa ulaşmış bir birey, zorbalık ve ayrımcılık gibi konulardan kendini uzak tutabilir. Yapılan müdahale çalışmaları, sorunların daha da derinleşmeden kontrol altına alınmasının ya da önlenmesinin daha az maliyetli olduğunu bildirmektedir (Allen, 2011). Bu bakımdan yapılacak müdahale çalışmalarının ekonomik açıdan güçlü olduğu düşünülebilir.

Bunların yanı sıra bu bölümde, öyküsel terapi odaklı uygulanan grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelerken elde edilen nicel ve nitel sonuçlar, alanyazında araştırma bulgularımızla benzer ve farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu tartışmada nicel ve nitel bölümler ayrı ayrı yer verilmiş sonrasında nicel ve nitel verilerek bütünleştirilerek yorumlanmıştır.

Nicel Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel bölümünden elde edilen sonuçlara göre, öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu noktada, uygulanan müdahalenin kalıcılığını test etmek için izleme çalışmaları da önemlidir (Noell ve diğerleri, 2000). Bu çalışmada müdahale süreci için 10 haftalık bir çalışma takvimi ayrıldığından izleme takvimi için de 10 haftalık bir sürecin geçmesi beklenmiştir. İzlemeden elde edilen verilerin sonuçları incelendiğinde, müdahalelerin etkililiğinin izleme görüşmelerinde de devam ettiği anlaşılmaktadır.

Araştırma ilk bulguları incelendiğinde, deney-1 ve deney-2 gruplarının ODK Ölçeği puanlarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan fark olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu farklılık ön test lehine gerçekleşmiştir. ODK Ölçeğinden yüksek puan almak olumsuz değerlendirme korkusunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu sonuca göre deney-1 ve deney-2 gruplarının ODK puan ortalamalarının düşmesi yapılan müdahalenin etkililiğini ortaya koymaktadır. Araştırmadan elde edilen diğer bulgularda, bu grupların ODK Ölçeğine ait son test ile izleme

testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuç da uygulanan müdahalelerin etkililiğinin 10 hafta süresince kalıcılığını koruduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın bir diğer bir bulgusunda ise deney-1, deney-2 ve kontrol gruplarında ODK ölçeği ön test, son test ve izleme testi ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Söz konusu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için ikili karşılaştırmalar yapılmış ve bunun sonucunda farkın kontrol grubu lehine olduğu anlaşılmıştır. Başka bir ifadeyle, deney-1 ve deney-2 gruplara uygulanan müdahale sonrasında ODK Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde düşmüştür. Bu sonuç da yapılan müdahalenin etkili olduğu anlamına gelmektedir. Bununla birlikte, iki deney grubu açısından ODK Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Başka bir ifadeyle müdahale uygulanan deney-1 ve deney-2 gruplarının ODK Ölçeğinden aldıkları puanların benzer oranda düşüş sağladığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik hem yurt dışında hem Türkiye’de müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan müdahalelerde bilişsel davranışçı terapiye (Dogaheh ve diğerleri, 2011), kabul kararlılık terapisine (Uğur, 2018), akıllı web uygulaması temelli tek oturumlu bir müdahaleye (Ghosh ve diğerleri, 2023) ve şema terapiye (Emamzamani ve diğerleri, 2023) rastlanılmıştır. Bu çalışmalarda olumsuz değerlendirilme korkusunu tanımlayabilme, hayata karşı farkındalık uyandırma, beceri farkındalığı, bakış açısını geliştirme, başa çıkma, sağlıklı yetişkin moduna geçiş, olumlu iç konuşma geliştirme ve güçlendirme gibi kavramlara yer verilmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişki olan anksiyete, sosyal anksiyete, sosyal görünüş kaygısı gibi problemlere yönelik müdahalelerin ise çoğunlukla bilişsel davranışsal müdahalelerden oluştuğu (Auyeung ve diğerleri, 2020; Kalyon, 2018; Weeks ve diğerleri, 2020), bunun yanı sıra sosyal beceri eğitimi (McVey ve diğerleri, 2016), kabul kararlılık terapisini (Usta, 2017) ve sanat terapisini (Liu ve diğerleri, 2023) gibi müdahalelerin de kullanıldığı görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik öyküsel terapiye dayalı müdahalelerin ise sınırlı olduğu görülmektedir. Afrasiabi ve diğerleri (2020), sosyal kaygılı kız öğrencileride olumsuz/olumlu değerlendirilme korkusu ve sosyal fobi üzerinde öyküsel terapinin etkililiğini değerlendirmiştir. Müdahalenin içeriğinde sorunu dışsallaştırma, baskın hikâyenin çözümlenmesi, eşsiz çıktıyı arama ve yeniden yazma gibi öyküsel terapi teknikleri yer almasına rağmen araştırmanın sonucunda olumlu değerlendirilme korkusu ve sosyal fobi anlamlı düzeyde azalırken; olumsuz değerlendirilme korkusunda anlamlı bir azalma olmamıştır. Alanyazında yer alan bu müdahale çalışmasında bu

araştırmada yer alan yeniden üyelik uygulamasının olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda yeniden üyelik uygulaması, bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla olan mücadelesinde çoklu kimliklere ulaşılmasında fayda sağlayabilir. Yeniden üyelik uygulamasıyla ulaşılan çoklu kimliklerin kişinin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik bakış açısını değiştirmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik öyküsel terapi müdahalelerinin sınırlılığının yanı sıra olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olan çeşitli kaygı durumlarına yönelik müdahalelerde öyküsel terapinin etkili olduğu bilinmektedir. Rahmania ve Moheb (2010), okul öncesi çocukların genel kaygı düzeylerine yönelik olarak hem öyküsel terapi hem de Kil terapisi yönelimli ayrı ayrı iki müdahale çalışması yürütmüşlerdir ve iki müdahale yaklaşımının da genel kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, bahsi geçen çalışmada iki farklı ekolün karşılaştırılması yapıldığı görülmekle birlikte izleme ölçümü yapılmadığı için elde edilen sonuçların kalıcılığına ilişkin bilgi edilememiştir. Bu çalışmada ise iki ayrı gruba da öyküsel terapi temelli müdahaleler uygulanmış ancak gruplar dış şahit uygulamasına odaklanan ve dış şahit uygulamasına odaklanmayan olarak öyküsel terapi teknikleri açısından ikiye ayrılmıştır. Bahsi geçen araştırmada ise öyküsel terapi teknikleri metaforlardan yararlanılarak uygulanmıştır. Bu araştırmada ise bir grup, öyküsel terapinin törensel uygulaması olan dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışmaya katılmıştır. İlk grupta her oturum merkeze bir kişi geçerek dış şahit uygulaması tekniğiyle diğer grup üyeleri ile tekrar bağ kurulmak istenmiştir. Araştırmanın diğer grubu ise, dış şahit uygulamasına odaklanmayan ve birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışmaya katılmışlardır. Bu ikinci deney grubunda, oturumlar boyunca hikâye yeniden yazılmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte deney sonrası elde edilen sonuçların izleme çalışmalarında etkililiğini sürdürmesi de bu araştırmanın güçlü bir yönüdür. Son olarak, Rahmania ve Moheb (2010) 3-6 yaş arası çocuklarla çalıştığı için kaygıyı ölçmek için ebeveynler üzerinden dolaylı bir yolla veri elde etmiştir ancak bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmek için doğrudan korkuyu yaşayan bireylerden veri elde edilmiştir.

Changizi ve Azmodeh (2017) tarafından sosyal kaygı yaşayan ergenler için öyküsel terapi odaklı 10 oturumluk bir müdahale çalışması yapılmıştır. Müdahale çalışmasının içeriği, bu çalışmada deney-2 grubuna uygulanan öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanmayan ve birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışma süreci ile benzerlik taşımaktadır. Hem bu araştırmanın deney-2 grubuna uygulanan müdahalede hem de Changizi ve Azmodeh (2017) tarafından uygulanan müdahalede dışsallaştırma, yapı sökümü, eşsiz çıktıyı fark etme ve gelecek hakkında planlar yapma üzerine

odaklanılmıştır. Bahsi geçen araştırmada, bu araştırmadan farklı olarak, müdahale sonucunda ergenlerin sosyal kaygıları anlamlı düzeyde azalsa da izleme ölçümü yapılmamış ve etkililiğin kalıcılığı test edilmemiştir. Ghavami ve diğerleri (2014) de benzer şekilde, liseye devam eden kız öğrencilerin sosyal kaygılarına yönelik olarak bu araştırmada deney-2 grubuna uygulanan dış şahit uygulamasına odaklanmayan ve birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışma sürecine paralel bir müdahale programı uygulamıştır. Programda sekiz oturum boyunca yapı sökümü, baskın hikâyeyi ortaya koyma eşsiz çıktı arayışı ve hikâyeyi yeniden yazma uygulamalarına başvurulmuştur. Alanyazındaki öyküsel terapi müdahalelerinin bu araştırmada deney-2 grubuna uygulanan müdahale çalışması ile benzer olduğu görülürken, bu araştırmanın deney-1 grubuna uygulanan dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma sürecine benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın deney-2'ye uygulanan müdahalenin içeriğinde yeniden üyelik çalışmalarına iki oturumluk bir süre ayrılmasıyla alanyazından farklılaştığı söylenebilir. Yeniden üyelik çalışmaları, post modern bir tutumdur ve ilişkisel kimlik kavramından gücünü almaktadır (Besley, 2002). İlişkisel kimlik, bireyin kimliğinin tekil ve durağan olmasının karşısında bir duruş sergileyerek kimliğin çoğul ve değişken olduğunu vurgulamaktadır (Van De Mieroop, 2017). Dolayısıyla, bu araştırmada dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan iki farklı öyküsel terapi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının olması, bu araştırmayı alanyazındaki diğer çalışmalardan farklılaştırmaktadır. Aynı terapi ekolünde farklı uygulamalarla yürütülen müdahalelerin karşılaştırılması da önemli olabilir.

Araştırma bulgularında, ön test, son test ve izleme testi ortalama sonuçları açısından karşılaştırıldığında deney-1 ve deney-2 grubunun olumsuz değerlendirilme korkusu açısından aynı oranda değişim gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, iki gruba da uygulanan müdahalelerin etkili olduğu anlaşılmaktadır. Deney-1 grubuna uygulanan birey odaklı dış şahit uygulaması üye sayısı bakımından alanyazında fark yarattığı düşünülmektedir. Dış şahit uygulamasının genel kullanımında bir grup sürecine ihtiyaç duyulmamaktadır. Danışma sürecinde yer alan danışan ve psikolojik danışman dışında dış şahit olarak bir kişinin daha olması yeterlidir. Bu araştırma sayesinde, hem öyküsel terapinin dış şahit uygulamasının hem de grupla psikolojik danışmanın etkililiği birleşmektedir. Böylelikle dış şahit uygulamasının grup sürecine uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda danışanın ve dış şahitlerin hayatlarında benzer olan ve bağ kurdukları alanlar grupla psikolojik danışma sayesinde tekrar tekrar ortaya çıkmaktadır. Bu sayede hem danışanın hem de dış şahitlerin hayatında bu sorunu yaşayan diğer kişilerin olduğunu ve yalnız olmadığını fark etmesi kolaylaşmaktadır. Dolayısıyla dış şahit görüşmele-

rinde her zaman çoklu kazanç vardır. Danışan soruna karşı güçlenirken aynı zamanda dış şahitlerin görüşmede bulunmasıyla danışanın sorun için aldığı yol görünür kılınmaktadır. Öyküsel terapi ekolü için görüşmede konuşulanların hayata geçirilmesini kolaylaştırmak adına “görünür kılmak” oldukça önemlidir (Parry ve Doan, 1994). Öte yandan dış şahit olarak katılan kişinin bilgilerine müracaat edildiği için şahit rolündeki kişinin başka bir kişinin hayatına anlam kattığını bilerek görüşmeyi sürdürmesi de ayrı bir önem taşımaktadır. Dış şahit konumundaki kişi, danışanla bağ kurarak benzer hikayeleri paylaşmasından dolayı danışana yardım etmektedir ancak bu yardım güç eşitliğini bozmaması adına öneri içermemektedir (Besley, 2002). Bu anlamda öyküsel terapinin dış şahit uygulamasında güç eşitliği açısından önemli bir duruş sergilediği söylenebilir. Öyküsel terapide psikolojik danışman bile danışanın bilgilerini ortaya çıkartacak sorular soran kişidir (Kurtuluş, 2022). Bu doğrultuda dış şahit uygulamasına dışardan gelen kişinin genel bilgilerle danışana öneri vermesi beklenemez.

Öyküsel terapide problemin ortaya çıkarken söylemlerden etkilendiği vurgulanmıştır. Kişi problemi ne kadar sık duyarsa problem o kadar fazla içselleştirebilir (Parry ve Doan, 1994). Buradan hareketle dış şahit uygulamasında amaç, problemin karşısında tanımsal bir tören anlayışıyla bir duruş sergilemektir. White (2007), bu şekilde dış şahit uygulamasını kişi ya da kişilerin değer verdikleri kişilerin ya da fikirlerin alternatif hikâyeye hizmet etmesi amacıyla bir izleyici kitlesi önündeki yeniden anlatımın yeniden anlatımı olduğunu vurgulamaktadır. Bu aynı zamanda, kişisel eylemlilik (faillik) duygusunu artırmaya yönelik bir uygulamadır. Dış şahit uygulaması bu anlamda ilişkisel kimlikten hareketle kolektif bir harekete dönüştürme gayesi taşımaktadır. White (2004) dış şahit uygulamasıyla tanımlayıcı törene ulaşabileceğinin altını çizerken bu uygulamayla tek başına bir yeniden yazmanın pratiğe dönüşebildiğini ifade etmektedir. Yeniden yazma uygulaması, soruna karşı başkaldırılmış hikayelerin görüşme odasında tekrar anlatılmasıyla kişinin soruna karşı bakışını değiştirme potansiyeli taşımaktadır. Bununla beraber dış şahit ve yeniden yazma uygulamasıyla kişinin kolektif yanının canlanabileceğini düşünülmektedir. Dış şahit uygulaması sayesinde danışanın bağ kurduğu kişiler ve değer tercihleri konuşularak tekrar bağ kurması ve kurduğu bağın görünürlüğünü artırmak amaçlanmaktadır. Herman (1992) da grupla psikolojik danışma sürecinin kişiyi izole olmaktan kurtararak güveni oluşturma yanında dış şahitlik olgusuyla kişiyi görünür kıldığından bahseder. Bu görünürlüğün aynı zamanda kişiye tekrar canlılık hissi uyandırdığından da bahsetmiştir. Bu canlılık hissi danışanın bakış açısını değiştirdiği anlamına da gelmektedir. Bu doğrultuda deney-1 grubuna uygulanan dış şahit uygulamasına odaklanan grupla psikolojik danışma sayesinde danışanlar

dış şahit uygulamasıyla her bir oturumda tekrarlayarak olumsuz değerlendirilme korkusu karşısında bir duruş ve birliktelik sergilemişlerdir. Dış şahit uygulamaları ile grup üyelerinin güven ortamının oluştuğu bir toplulukta sosyal bir performans göstermeleri sağlanmış ve bu şekilde grup üyeleri hem kendi hayatlarında hem de başkalarının hayatlarında şahit olarak kendini ifade etme fırsatı bulmuşlardır.

Dış şahit uygulamasını odaklanmayan grupla psikolojik danışma uygulamasında ise bireylerin kendi hikayesini tekrar yazması için 10 oturumluk bir yolculuk gerçekleştirilmiştir. Yolculuk metaforu öyküsel terapide sıklıkla tercih edilen bir metafordur. Bu yolculuk bir yerden bir yere gidebilmek adına grupla psikolojik danışma sürecine entegre edilmektedir (Yazıcı, 2018). Bu araştırmada deney-2 grubu üyeleri, grup içerisinde çıktığı yolcuğa başka birilerinin tanıklığı ile devam etmişlerdir. Olumsuz değerlendirilme korkusu problemine baş kaldırmış hikayeleri uzun süre düşünmüşler, hayatlarına giren ve hayatlarını değiştiren kişilerin sesini artırabilmişler ve hayatlarını olumsuz etkileyen kişilerin sesini azaltabilmek için çabalamışlardır. Öyküsel terapi kimliğin göçüyle başta olduğu yerdeki kişi ile varılan yerdeki kişinin farklı olduğu gerçeğini ve her bir deneyimin kişinin hayatı için farklı bakış açıları doğurduğunu savunmaktadır (Ramirez ve Monk, 2017). Göç fikri de öyküsel terapinin kullandığı metaforlardan biridir (Yıldırım-Kurtuluş ve Kurtuluş, 2022). Bu araştırmada da grupla psikolojik danışmaya başladığı kimlik ile grupla psikolojik danışma sonrası kimlik arasında bir göç yaşanmış olduğu düşünülmektedir. İskele kurma konuşmalarında olduğu gibi bu yolculukta sorular basitten zora doğru sorulduğunda, kişilerin farkındalık düzeyleri artacağı için kendi hayatlarında nasıl adım atacağı konusunda daha fazla fikir sahibi olabileceği düşünülmektedir. White (2007) öyküsel terapistin danışma yardımına gelen kişinin bildikleri ile bilmesi muhtemel bilgiler arasında iskele kurması gerektiğinden bahsetmiştir. Deney-2 grubuna uygulanan Dış şahit uygulamasına odaklanmayan 10 oturumluk grupla psikolojik danışma sürecinde bu bilgilerden hareketle bir hikâye kurgulanması amaçlanmıştır. Böylelikle grup üyelerinin kendi hikâyelerinde gölgede kalan kısımlara tekrar ulaşılması amaçlanmıştır. Dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışmadan farklı olarak her bir oturum bir kişiye odaklanmak yerine bütün oturumlarda grup üyelerinin her birine ayrı ayrı odaklanmış ve uzun soluklu bir hikâye yazmalarına fırsat verilmiştir.

Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen nicel sonuçlara göre her iki deney grubuna olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan öyküsel terapi temelli grupla psikolojik danışmaların etkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bu grupla psikolojik danışmaların etkililiğinin izleme süreçlerinde de devam ettiği anlaşılmıştır. Bu araştırmanın diğer öyküsel terapi müdahalelerinden farkı deney-1'e uygulanan birey odaklı grupla psi-

kolojik danışma sürecine dış şahit uygulamasının entegre edilerek yürütülmüş olmasıdır. Bununla beraber diğer fark, deney-2'ye uygulanan ve birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışma sürecinde yer alan yeniden üyelik kullanımına oturumlarda daha fazla yer verilmesidir.

Nitel Bulguların Tartışılması

Bu bölümde deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışma deneyimi ve uygulamaların izleme görüşmelerinde devam eden etkileri incelenmiştir. Bu amaçla, bu bölümde nicel bulguların yorumlamasını geliştirmek için nitel bulgulardan faydalanılmıştır. Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma deneyimine ilişkin görüşlerinden “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri”, “Mektubun etkililiği” ve “Mektubun muhafaza edilmesi” temaları elde edilmiştir. Deney-1 ve deney-2 gruplarına yönelik uygulanan grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkilerine yönelik ise “Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği” ve “Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği” temaları belirlenmiştir.

Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma deneyimine ilişkin görüşlerinde “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri” temasından elde edilen kategoriler; farklı bakış açısı geliştirme, sorunun evrenselliğini anlama, arkadaş edinme/dayanışma, soruna mesafe alma/güçlenme, genel mutluluğu artırma, beceri keşfi, yargısız dinlenilme, yaşam deneyimi, harekete geçirme ve anıları hatırlayabilmedir. Öyküsel terapi bireylerin probleme rağmen yeni veya alternatif hikâye yazabileceklerini kabul ederler. Dyck (2000) da psikolojik danışma yolculuğunda yapı sökümü sayesinde probleme doymuş hikâyenin ardında kalan alternatif hikâyelerin ortaya çıkarılacağını söylemiştir. Bu doğrultuda kişilerin kendi hayatlarındaki anlamı ve problemle olan mesafelerini yeniden anlamlandırabileceğini ifade etmiştir. Öyküsel terapistler danışanların alternatif hikâye yazarken kendi hayatlarına dair amaçlarını, değerlerini, umutlarını, yaşam ilkelerini ve taahhütlerini ne kadar kullanıp kullanmadıklarını da önemserler (White, 2007). Bu doğrultuda danışanlar kendi kararlarını vererek eylemde bulunmuş olduklarının farkına varırlar. Başka bir ifadeyle görüşmelerle kişisel eylemlilik (faillik) duygusu harekete geçer. Bu çalışmadan elde edilen “grupla psikolojik danışma deneyiminin etkililiği ve bu etkililiğin nedenlerine” yönelik kategoriler alanyazınla değerlendirildiğinde, öyküsel terapi temelli alternatif hikâye yazmaya yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma sürecine ulaşılabilirdiği anlaşılmaktadır. Yapılan müdahalelerin grup üyelerinin başkalarıyla bağ kurmasını sağlamış olduğu

görülmektedir. Öyküsel terapinin dış şahit uygulamasında sıklıkla bahsedildiği gibi sorunla mücadele eden bir kişiyi o sorunla mücadele eden başka birinin anlamasının daha kolay olacağı gerçeğidir. Bu şekilde kurulan bağlar kişileri hem birbirine yakınlaştırır hem de bu sorunla başka kişilerin de uğraştığını bilmek sorunun evrenselliği anlama konusunda katkıda bulunabilir. Yalom (2002) grupla psikolojik danışma sürecinde tedavi edici etmenler olarak umut aşılama, sorunun evrenselliği, bilgi aktarımı, özgecilik, toplumsallaştırma tekniklerin gelişimi, taklitçi davranış, bireyler arası öğrenme, grup bağlılığı ve var oluşsal etmenlerden bahsetmektedir. Bu tedavi edici etmenlerin bu araştırmadan elde edilen “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri” temasından elde edilen kategoriler ile benzerlik taşıdığı söylenebilir. Bu durum, grupla danışma sürecindeki her bireyin hem tek başına oldukları hem de grup üyeleri ile çıktıkları etkileşimli bir yolculukta olmalarıyla açıklanabilir. Öte yandan Yalom’un (2002), tedavi edici etmenlerinden birinci aile grubunun onarıcı yinelenişi ve katarsis (duygu boşalımı) açısından “Grupla psikolojik danışmanın etkililiği ve bu etkililiğin nedenleri” temasından elde edilen kategoriler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedeni öyküsel terapinin post modern duruşu ile açıklanabilir. Söylemler üzerinden yapı sökücü bir duruşla hikâyeyi yeniden anlatımla tekrar yaratma fikri bu farklılığı açıklamada geçerli olabilir. Öyküsel terapide travma konusunda yapılan çalışmalarda duygu boşaltımı yerine kişinin anlattığı hikâyede travmaya yanıt verdiği yerleri bulma konusuna odaklanır. Bununla beraber kişilerin aileleriyle yaşadığı problemlerde aile üyeleri bir arada görüşmeye çağrılarak problem konusunda bir duruş sergilemeye davet edilir.

Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma deneyimine ilişkin görüşlerinde “Mektubun etkililiği” temasından elde edilen kategoriler; genel mutluluğu artırma, değerlilik katma, soruna mesafe alma, yaşam deneyimi ve değişimin takibi yapabilmek; “Mektubun muhafaza edilmesi” temasından elde edilen kategoriler; düzenli okuyarak, hazine gibi saklayarak, probleme karşı kullanarak, görünür bir yerde tutarak ve başkalarına göstererek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, mektupların terapide sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Bjorøy, Madigan, & Nylund, 2015; Davidson ve Birmingham, 2001; Pilkington, 2018). Crockett (2010) de bu araştırma bulgularına benzer şekilde, yazı kullanımının terapötik amaçlar ve psikolojik danışma etkililiği için kullanılabileceğinin altını çizmektedir. Nylund ve Thomas (1994) yaptığı araştırmasında öyküsel terapi merkezli bir terapötik mektup yazmanın yaklaşık üç terapi seansına bedel olduğunu vurgulamıştır. Bu sonuç, terapötik mektubun etkililiğini ve ekonomik olarak güçlü yanını ortaya koymaktadır. Soruna mesafe alma ve mektubu probleme karşı kullanma kategorisinde olduğu gibi, White ve Epston (1990) mektubun

kişinin yaşadığı sorunun yaşamı üzerindeki etkisini görmesini, probleme karşı bir duruş sergileyebilmesini ve alternatif hikâyeyi görmesini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Pilkington (2018) ise yaptığı terapileride mektup yazarak danışanların kendilerine karşı şefkat geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu sonucun araştırma bulgularında da yer alan genel mutluluğu artırma ve değerlik katma kategorileri ile benzerlikler taşıdığı düşünülebilir. Ayrıca bu sonuç, danışanın aldıkları mektuplar sayesinde kendi hayatlarına anlam katması ile açıklanabilir. Bununla birlikte, Morgan (2000) da psikolojik danışma sürecinde bireyin yaşantılarına başkalarının tanık olmasını oldukça önemsemektedir. Bunun sebebi, yazılan mektupların görüşmeye gelen kişilerin görünürliğini artırmada fayda sağlamasıdır. Bu bilgilerin bu araştırmadan elde edilen görünür bir yerde tutma ve başkalarına gösterme kategorilerini açıkladığı düşünülebilir. Değişimin takibini yapabilmek kategorisiyle benzer bir şekilde, Freedman ve Combs (1996), görüşme sırasında konuşanları not almak için ve somutlaştırmak için mektup yazımını gerekli görmektedir. Bu şekilde görüşmeye başladığı zaman ile şu anki zaman arasındaki değişimin takibinin yapılması, gelecekteki değişimin takibinin yapılması ve değişimin hatırlanması kolaylaşabilir. Ingamells (2018) de yazılan terapötik mektupların saklanması ve tekrar tekrar okunmasını önemsemektedir. Bu bilginin de düzenli okuma ve hazine gibi saklama kategorileriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu tekrarlı okumanın kişinin her okuduğunda daha farklı anlam çıkaracağı ve alternatif hikâyeleri güçlendireceği düşünülmektedir.

Deney-1 ve deney-2 gruplarına yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkilerinde ise “Grupla psikolojik danışmanın devam eden etkililiği” temasından elde edilen kategoriler; geliştirilen bakış açısını sürdürme, edinilen beceriyi sürdürme, soruna karşı güçlenmeyi sürdürme, iyilik hissini sürdürme, sorunun evrenselliğine fikrini sürdürme ve deneyime vurgudur. Nitel bulgular incelendiğinde, öyküsel terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın etkililiğini sürdürdüğü görülmektedir. Bu araştırmaya benzer şekilde, Eryılmaz ve Altınsoy (2021) ergenlerle utangaçlığa müdahale çalışması 3 ay sonra izleme gerçekleştirmişler ve izleme görüşmelerinde şu nitel bulgulara ulaşmışlardır; “karakter güçlenmesinin artması”, “kendini ifadede artış”, “hayata katılımı artış”, “iyimserlikte artış” ve “mutluluk/öznel iyi oluşta artış”. Görüldüğü üzere, her iki araştırma da deneysel müdahalelerin etkililiği sürdürme yönünden benzerlik taşımaktadır. Bununla birlikte, Eryılmaz ve Altınsoy’un (2021) çalışması pozitif psikoloji ve patoloji odaklı müdahaleler içermesi ile bu araştırmadan ayrılmaktadır. Shkel ve diğerleri (2023) olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olan genel kaygı üzerinde çalışmışlardır. Araştırmada genel kaygıyı kontrol etmek için bir mobil uygulama geliştirmiş ve uygulamanın 16 haftalık izleme görüşmelerinde etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın nitel

bulgularında “ruh sağlığında iyileşme”, “kendini yansıtırma becerisinde artış”, “başta çıkma becerilerinde artış” ve “sakinlik hissinde artış” gibi temalara ulaşılmıştır. İzleme görüşmelerindeki nitel verilerde ulaşılan temalar bu araştırmanın nitel bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu mobil uygulama BDT temelli olduğu için bu araştırmadan müdahale içeriği olarak ayrılmaktadır.

Deney-1 ve deney-2 gruplarına yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkilerinde ise “Mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiği” temasından elde edilen kategoriler; değişimi gözler önüne serme, görüşmeden önceki anıları hatırlatma, deneyimi hatırlatma, iyi hissin devamını sağlama, sorunun evrenselliğini hatırlatma, edindiği beceriyi hatırlama ve değerliliği hatırlamadır. Mektubunun terapötik görüşmenin kalıcılığını arttırdığı bilinmektedir (Gerlitz, 2015). İzleme görüşmelerinde grupla psikolojik danışmanın etkililiğine mektubun da katkısı olduğu düşünülmektedir. Chen, Noosbond ve Bruce (1998) terapötik belgelerin grupla psikolojik danışma sürecinde değişim ajanlığını yaptığını belirtmektedir. Bununla beraber, yazılı dilin uzun süreli etkisinden, kriz zamanlarında bu belgelerin kullanımının etkili olduğundan, mektubun oturumlar arası hatırlatıcı işlevinin olduğundan, kazanılan içgörülerin yeniden canlandırıldığından ve sorunun dışsallaştırma gücünü arttırdığından da bahsedilmektedir. Bu bilgiler, bu araştırmanın mektubun izleme görüşmelerindeki etkililiğini açıklamaktadır.

Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi

Karma yöntemlerle yürütülen araştırmanın bu aşamasında elde edilen nicel ve nitel verilerin bütünleştirilmesi amaçlanmaktadır. Bütünleştirme, karma yöntem araştırmalarında nicel ve nitel sonuçlarının nasıl bir araya getirildiğinin açıklanmasıdır (Creswell, 2015). Bu araştırmada önce nicel bulgular elde edilmiştir. Daha sonra, bu sonuçların yorumlanmasını geliştirmek ve derinlemesine bilgilere ulaşmak nitel bulgular elde edilmiştir. Sonuç olarak, karma yöntemlerle yürütülen bu araştırmada öncelikle, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiği nicel yöntemlerle test edilmiş, sonrasında bu etkililiğin yorumlanmasını geliştirmek için nitel yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 17. Deney-1 ve Deney-2 Gruplarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusuna Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Elde Edilen Verilerin Bütünleştirilmesi

Olumsuz değerlendirilme korkusu	Nicel ve nitel verilerin bütünleştirilmesi
Deneyim sonrası bütünleştirme	Araştırmadan elde edilen nicel veriler, deney-1 ve deney-2 gruplarına uygulanan olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sürecinin etkili olduğunu göstermiştir. Sonrasında deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sonrası nitel veriler incelendiğinde, müdahalelerin etkililiğine ilişkin bütün ifadelerin olumlu olduğu görülmektedir. Bu nitel bulgu, nicel bulguyla paralellik göstermektedir. Grupla psikolojik danışma sürecinde mektup almanın deney-1 ve deney-2 grubunun olumsuz değerlendirilme korkusuyla mücadelesinde değerlilik kattığı söylenebilir. Grup üyeleri, grup liderlerinden aldıkları bu mektupları hayatları boyunca saklayacaklarını ifade etmişlerdir. Yine bu temalar ve kategoriler incelendiğinde, deney-1 ve deney-2 gruplarında olumsuz değerlendirilme korkusunun evrensel olduğuna ilişkin bir farkındalık artmıştır. Başka bir ifadeyle diğer insanların da bu sorundan rahatsız olduğunu ve bu grup deneyimi sayesinde bu farkındalığa ulaştıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda üyelerin birbirlerini yargısız dinlemeleri hem soruna karşı beraber duruş sergilemelerine hem de birbirleriyle bağ kurmalarına fırsat vermiştir. Bunlara ek olarak, bu iki deney gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik farklı bakış açıları ve becerileri geliştirmiş oldukları görülmüştür. Bu iki deney grubunun geliştirmiş olduğu farklı bakış açısı ve beceriler, nicel verilerdeki sayısal değişimleri açıklamada yarar sağlayabilir.
İzleme görüşmelerinde bütünleştirme	Deney-1 ve deney-2 gruplarına uygulanan olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışmanın etkililiğinin her iki grup için de izleme görüşmelerinde devam ettiği nicel veriler, nitel verilerle de desteklenmiştir. Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerindeki devam eden etkisine yönelik nitel bulgular incelendiğinde, etkililiğin sürmesine yönelik bütün ifadelerin olumlu olduğu anlaşılmaktadır. Bu nitel bulgular, nicel bulgularla benzerlik göstermektedir. Bulgulardan, deney-1 ve deney-2 gruplarının psikolojik danışma sürecinde aldığı mektupları sakladığı anlaşılmaktadır. Bu mektuplar, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik geliştirdiği bakış açılarını ve becerilerini sürdürmekte yarar sağlamıştır. Nitel sonuçlardan elde edilen temalar ve kategoriler incelendiğinde, deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı aldığı gücün ve sorunun evrenselliği fikrinin devam ettiği görülmüştür. Bu nitel veriler de izleme görüşmelerindeki nicel verilerin etkililiğini açıklamada yararlı olabilir.

Sonuç olarak, Tablo 17’de görüldüğü üzere deney-1 ve deney-2 gruplarına uygulanan olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma süreçlerinden elde edilen nicel verilerin yorumlanması nitel verilerle geliştirilmiştir. Bu kapsamda nicel ve nitel veriler bütünleştirile-

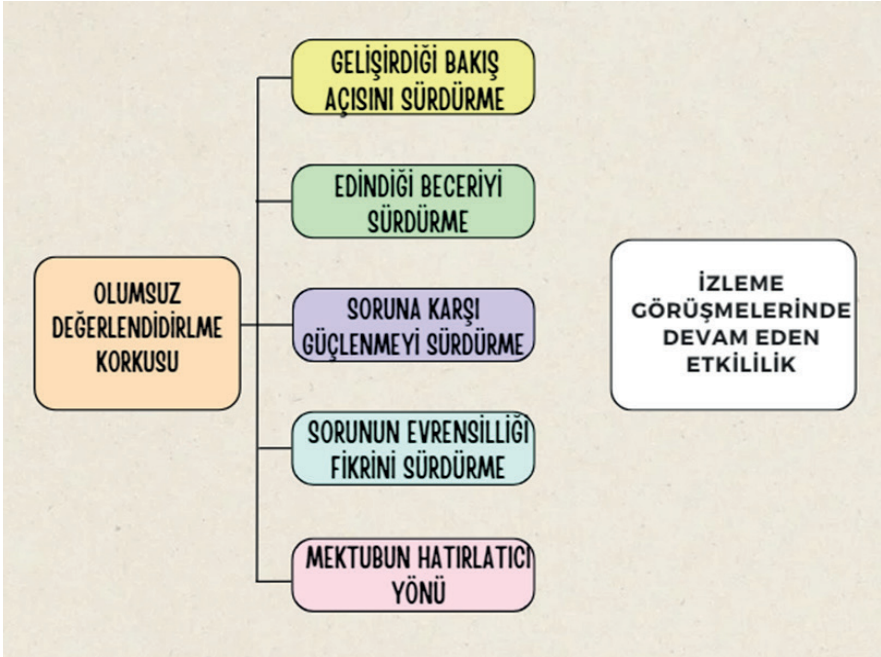
rek yorumlanmıştır. Sonuç olarak öyküsel terapide dış şahit uygulamasına odaklanan ve odaklanmayan grupla psikolojik danışmanın ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiği hem nicel hem de nitel verilerle desteklenmiştir.

Araştırmada elde edilen nicel ve nitel veriler sonucunda deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sonrası ve izleme görüşmelerinde devam eden etkileri görselleştirilerek de sunulmuştur. Deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sonrası etkileri Şekil 5'te görselleştirilmiştir.



Şekil 5. Grupla psikolojik danışma sonrası etkililiğinin görselleştirilmesi

Şekil 5'te görüldüğü üzere deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışma sonrası hem nicel hem de nitel veriler bütünleştirilerek görselleştirilmiştir. Görsele bakıldığında, uygulanan müdahalenin deney-1 ve deney-2 gruplarının sorunun evrenselliğini anlaması, farklı bakış açısı geliştirmesi, arkadaş edinmesi/ dayanışması, soruna mesafe alınması, grupla psikolojik danışma sürecinde yargısız dinlenilmesi, beceri keşfi, psikolojik danışman tarafından verilen mektubun değerlik katması ve bu mektup sayesinde değişimi fark etmesi açısından etkili olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmada son olarak deney-1 ve deney-2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkileri Şekil 5'te gösterilmiştir.



Şekil 6. Grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde devam eden etkililiğinin görselleştirilmesi

Şekil 6’da verildiği üzere deney-1 ve deney 2 gruplarının olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik grupla psikolojik danışmanın izleme görüşmelerinde de hem nicel hem de nitel veriler bütünleştirilerek görselleştirilmiştir. Görsel bakıldığında, uygulanan müdahalenin izleme görüşmelerinde deney-1 ve deney-2 gruplarının geliştirdiği bakış açısını sürdürmesi, edindiği beceriyi sürdürmesi, soruna karşı güçlenmeyi sürdürmesi, sorunun evrenselliği fikrini sürdürmesi ve mektubun hatırlatıcı yönünün olması açısından etkili olduğu görülmektedir.

7. Uygulamaya, Araştırmaya ve Politikaya Yönelik Çıkarımlar

Bu bölümde araştırmanın tartışma ve sonucu değerlendirildiğinde ileride yapılacak araştırmalara, uygulayıcı olan okul psikolojik danışmanlarına ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışma İstanbul ilinde ortaöğretim kurumlarında eğitim/öğretime devam eden ergenlere yönelik bir çalışmadır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda farklı şehirlerden ergenlere ulaşılarak kültürel karşılaştırmalar yapılabilir. Bununla birlikte, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik müdahaleler farklı yaş gruplarındaki bireylere de uygulanarak gelişimsel karşılaştırmalar yapılabilir. Ayrıca, bu olumsuz değerlendirilme korkusunun farklı yaş gruplarındaki gelişim ve müdahale seyrine yönelik ek bilgiler de sunabilir.

2. Bu çalışmada 10 haftalık, grupla psikolojik danışma müdahale süresi kadar olan bir sürede, bir izleme süresi bırakılmıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda 6 aylık ya da 1 yıllık uzun süreli ve tekrarlı izleme takipleri yapılabilir.

3. Bu çalışmada ergenlerin olumsuz değerlendirme korkusu düzeylerine yönelik küçük bir gruptan kesitsel bir veri elde edilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda müdahale planlarının odaklanacağı konuların netleşmesi için olumsuz değerlendirilme korkusunun boylamsal çalışmalarla değerlendirilerek bu sorunun uzun süreli etkileri de araştırılabilir.

4. Bu araştırmada öyküsel temelli iki deney grubuyla olumsuz değerlendirme korkusuna müdahalede bulunulmuştur. İleride yapılacak araştırmalarda farklı bir ekol ile öyküsel terapinin dış şahit uygulamasına odaklanan ya da odaklanmayan grupla psikolojik danışma süreçleri karşılaştırılabilir.

5. Bu araştırmada nicel ve nitel yöntemler bir arada kullanılarak karma bir desen tercih edilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda deney öncesinde de nitel bir araştırma yapılabilir ve böylelikle katılımcıların olumsuz değerlendirme korkusuna yönelik detaylı bilgiler elde edilerek müdahale süreci buna göre planlanabilir.

Okul Psikolojik Danışmanları İçin Öneriler

1. Bu çalışmanın dış şahit uygulamasına odaklanan birey odaklı grupla psikolojik danışma sürecine benzer bir şekilde bu çalışmayı, okul psikolojik danışmaları bir danışan bir şahit olacak şekilde 2 öğrenciyle okul ortamında yürütebilir.

2. Bu çalışmanın dış şahit uygulamasına odaklanmayan birey odaklı olmayan grupla psikolojik danışma sürecine benzer bir şekilde bir sınıfta ya da daha büyük grup rehberliği şeklinde kâğıt ve kalem kullanılarak daha fazla öğrenciye ulaşılarak uygulama yapılabilir.

3. Bu çalışmanın nitel bulgularından öğrenildiği üzere olumsuz değerlendirilme korkusunu yaşayan kişi sadece kendisini bu korkuyu yaşadığını düşünmektedir. Bu doğrultuda, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik farkındalık çalışmaları yapılabilir. Ayrıca, bu araştırmada geliştirilen içerik, okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik danışmanlık ve rehberlik çerçeve planına eklenebilir.

Politika Yapıcılar İçin Öneriler

1. Araştırma sonuçlarından hareketle, bu araştırmada uygulanan müdahalenin toplum ruh sağlığı merkezlerinde ve psikolojik sağlık hizmetlerinde yaygınlaştırılarak yer alması sağlanabilir.

2. Her yıl rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri için Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hedefler belirlenmektedir. Ergenlik dönemi için olumsuz değerlendirilme korkusunun önemi düşünüldüğünde, rehberlik ve psikolojik danışma hedeflerine bu doğrultuda hedefler eklenebilir.

3. Özellikle öğrencilere ulaşma kolaylığı ve maliyeti açısından en tercih edilebilir psikolojik destek kaynağı olan kişilerin okul psikolojik danışmanları olduğu düşünüldüğünde, psikolojik danışmanların müdahale süreçlerini etkili uygulamalarını sağlayacak öyküsel terapi eğitimi gibi hizmet içi eğitimlerin verilmesi sağlanabilir.

Son Söz

Bu araştırmanın temel sonucu, öyküsel terapi temelli her iki gruba psikolojik danışma sürecinin de ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltabildiğini ve bu etkinin izleme döneminde korunabildiğini göstermektedir. Dış şahit uygulamasına odaklanan grubun nicel olarak diğer deney grubundan üstün olmaması, uygulamanın süreç içindeki anlamını ortadan kaldırmamaktadır. Katılımcıların anlatıları; duyulmanın, yargılanmadan dinlenmenin, başka yaşamlarla bağ kurmanın ve terapötik mektuplar aracılığıyla değişimi görünür kılmanın önemli olduğunu göstermiştir.

Öyküsel yaklaşım açısından değişim, yalnızca bir belirti puanındaki azalma değildir. Değişim aynı zamanda kişinin sorunla arasına mesafe koyabilmesi, kendi değerleriyle yeniden temas kurabilmesi ve tercih ettiği hikâyeyi destekleyen bir toplulukla ilişki kurabilmesidir. Bu kitabın, ergenlerle çalışan uzmanlara hem araştırmaya dayalı bir çerçeve hem de yeni uygulama soruları sunması umulmaktadır.

Kaynakça

- Abbasi, A., & Kaviyani, F. (2020, Temmuz). The effectiveness of Narrative therapy on anxiety and tolerance of people with generalized anxiety disorder. *4th International Conference on Humanities, Social Science and Lifestyle*. İran.
- Abels, P., & Abels, S. L. (2001). *Understanding narrative therapy: A guidebook for the social worker*. New York: Springer Publishing Company.
- Admiraal, W., & Wubbels, T. (2005). Multiple voices, multiple realities, what truth? Student teachers' learning to reflect in different paradigms. *Teachers and Teaching*, 11(3), 315-329. <https://doi.org/10.1080/13450600500105668>
- Afrasiabi, D., Akrami, N., & Keshavarzi, D. (2020). The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students. *Psychiatry*, 17(4), 181-185. <https://doi.org/10.5603/PSYCH.2020.0039>
- Ahad, N. A., Yin, T. S., Othman, A. R., & Yaacob, C. R. (2011). Sensitivity of normality tests to non-normal data. *Sains Malaysiana*, 40(6), 637-641. <https://journalarticle.ukm.my/2511/>
- Ahioglu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49053/625815>
- Ainsworth, M. D. S. (2006). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 41-59). Routledge.
- Akan, H. (2018). Deneyisel çalışmalarda yanlılık kaynakları, sorunları ve önlemler: iç geçerlilik. B. Akın ve D. Tanyer (Ed.), *Kanıt düzeyindeki hemşirelik araştırmalarında kalite: yöntem ve raporlama* (ss, 8-10). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Akkuş, K., & Tekinsav-Sütçü, G. S. (2022). Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygı belirtileri ile performans algısı üzerindeki rolü. *Erciyes Akademi*, 36(3), 1272-1293. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1159202>
- Aksu, C. (2015). Neoliberal toplumda öznellik. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 66-89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/acusbd/issue/24116/255998>
- Ak, E. (2020). *Tarihsel süreç içerisinde düşün ve bir eylem sahası olarak düşün törenleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 627500).
- Alımcı, D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525981).
- Allaman, J. D., Joyce, C. S., & Crandall, V. C. (1972). The antecedents of social desirability response tendencies of children and young adults. *Child Development*, 43(4), 1135-1160. <https://doi.org/10.2307/1127504>

- Allen, M. (2011) *Narrative therapy for women experiencing domestic violence: supporting women's transitions from abuse to safety*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Ameen, N., Cheah, J. H., & Kumar, S. (2022). It's all part of the customer journey: The impact of augmented reality, chatbots, and social media on the body image and self-esteem of Generation Z female consumers. *Psychology & Marketing*, 39(11), 2110-2129. <https://doi.org/10.1002/mar.21715>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition, text revision*. American Psychiatric Association
- Anderson, H. (2004). Postmodern social construction therapies. In T. L. Sexton, & J. Lebow (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 125-146). Routledge.
- Andrews, J. L., Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(8), 585-587. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.05.001>
- Ankaralı, H. ve Ankaralı, S. (2019). Hayvan deneylerinde verimliliği artıracak deney tasarımları ve denek sayısı. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 24(3), 248-258. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.556640>
- Anyan, F. (2013). The influence of power shifts in data collection and analysis stages: a focus on qualitative research interview. *Qualitative Report*, 18(36), 1-9. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2624458>
- APA (1980) *diagnostic and statistical manual for mental disorders (DSM-III)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- APA (t.y.). Social phobia. APA dictionary of psychology. Erişim tarihi: Temmuz 26, 2023, <https://dictionary.apa.org/social-phobia>
- Asendorpf, J. B. (1987). Videotape reconstruction of emotions and cognitions related to shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 542-549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.542>
- Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ekud/issue/41379/500208>
- Asmundson, G. J., & Katz, J. (2009). Understanding the co-occurrence of anxiety disorders and chronic pain: state-of-the-art. *Depression and Anxiety*, 26(10), 888-901. <https://doi.org/10.1002/da.20600>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, J. ve Hoeksema, S.N. (2015). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları
- Atlı, Ş. (2018). *Çağdaş sanatta geleneksel/yerel imgelerin radikal kullanımı* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 530779).
- Augusta-Scott, T. (2009). Narrative therapy: Addressing masculinity in conversations with men who perpetrate violence. In P. Lehmann & C. A. Simmons (Eds.) *Strengths-based batterer intervention: A new paradigm in ending family violence* (pp. 113-135). Springer.

- Avcı, M. (2019). *Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri öznel iyi oluş düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 548662).
- Auyeung, K., Hawley, L. L., Grimm, K., McCabe, R., & Rowa, K. (2020). Fear of negative evaluation and rapid response to treatment during cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 526-537. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10077-5>
- Aydoğdu, B. N. (2017). *Ergenlik dönemindeki sağır öğrencilerin psikolojik problem ve ihtiyaç alanlarının belirlenmesi: Fenomenolojik bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 469651).
- Ayhan, C. H., Uluman, Ö., & Buzlu, S. (2022). Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını koruma ve geliştirmede önemli bir güç: hemşireler. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 8(2), 87-96. <https://doi.org/10.55646/jaren.2022.08769>
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 236965).
- Baharshanjani, N., & Taherifar, Z. (2022). The relationship between parenting styles and social anxiety symptoms with the mediating role of fear of negative evaluation. *Journal of Family Relations Studies*, 2(6), 22-31. <https://doi.org/10.22098/JHRS.2022.11311.1061>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall: Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839x.00024>
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusu tarafından yordanması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 625091).
- Başol, G., Demir, Y., Aldemir, A., & Çakan, O. (2017). Özdeşim kurma veya bireycilik: ergen kızların benlik algısı üzerinde annelerinin rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 141-164. <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/34356/379945>
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Toronto: Chandler.
- Bateson, P. (1979). How do sensitive periods arise and what are they for? *Animal Behaviour*, 27, 470-486. [https://doi.org/10.1016/0003-3472\(79\)90184-2](https://doi.org/10.1016/0003-3472(79)90184-2)
- Bayertz, K. (1999). Four uses of "solidarity". In K. Bayertz (Ed.), *Solidarity* (pp. 3-28). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Bayram, A. K. (2018). Foucault'nun yöntemi: Hakikatin söylemsel inşasının arkeolojisi ve soykütüğü. *International Journal of Political Science and Urban Studies*, 6(2), 217-230. <https://doi.org/10.14782/ipsus.460139>

- Bedir, E. (2019). *Öyküsel (Narrative) terapi yaklaşımının sosyal çalışma mesleğinde kullanılması: fenomenolojik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 570831).
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 460423).
- Beidas, R. S., Podell, J. L., & Kendall, P. C. (2008). Cognitive-behavioral treatment for child and adolescent anxiety: the coping cat program. In C. W. LeCroy (Ed.), *Handbook of evidence-based treatment manuals for children and adolescents* (pp. 405-436). New York: Oxford University Press.
- Beidel, D.C. (1998). Social anxiety disorder: etiology and early clinical presentation, *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 27-32. <https://europepmc.org/article/med/9811427>
- Besley, A. C. (2002). Foucault and the turn to Narrative therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2), 125-143. <https://doi.org/10.1080/03069880220128010>
- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 219-244. <https://doi.org/10.18069/fusbed.43256>
- Bjorøy, A., Madigan, S., & Nylund, D. (2015). The practice of therapeutic letter writing in Narrative therapy. In B. Douglas, & R. W. Sheelagh (Eds.), *The handbook of counselling psychology* (pp. 332-348). London: Sage Publications.
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030-2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Blood, G. W., & Blood, I. M. (2016). Long-term consequences of childhood bullying in adults who stutter: Social anxiety, fear of negative evaluation, self-esteem, and satisfaction with life. *Journal of Fluency Disorders*, 50, 72-84. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2016.10.002>
- Boeree, G. (2023, 08, 07) Sigmund Freud. Personality theories. <http://webpace.ship.edu/cgboer/freud.html>
- Bracht, G. H., & Glass, G. V. (1968). The external validity of experiments. *American Educational Research Journal*, 5(4), 437-474. <https://doi.org/10.3102/00028312005004>
- Branje, S. J., Van Lieshout, C. F., & Gerris, J. R. (2007). Big Five personality development in adolescence and adulthood. *European Journal of Personality*, 21(1), 45-62. <https://doi.org/10.1002/per.596>
- Bruner, J., & Feldman, C. F. (1996). Group narrative as a cultural context of autobiography. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our Past: Studies in Autobiographical Memory* (pp. 291-317). Cambridge: Cambridge University Press.

- Bruner, J. (1995). The autobiographical process. *Current Sociology*, 43(2), 161-177. <https://doi.org/10.1177/001139295043002015>
- Bruner, J. (1986). Play, thought and language. *Prospects: Quarterly Review of Education*, 16(1), 77-83. <https://doi.org/10.1007/BF02197974>
- Bruner, M. L. (2002). *Strategies of remembrance: The rhetorical dimensions of national identity construction*. University of South Carolina Press.
- Bruning, J. L., & Kintz, B. L. (1987). *Computational handbook of statistics*. Scott, Foresman & Co.
- Burton, A. (1965). The use of written productions in psychotherapy. In L. Pearson (Ed.), *Written communications in psychotherapy* (pp. 17-36). Springs.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel desenler: Ön test son test kontrol gruplu desen ve veri analizi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Örneklem yöntemleri. <http://w3.balikesir.edu.tr/~msac-kes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAYFinal-Konulari.pdf>.
- Can, M. (2023). *Varoluşçu psikoloji bağlamında manevi danışmanlık süreci* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 821583).
- Carey, M., & Russell, S. (2020). Re-Authoring: Some answers to commonly asked questions. https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2020/01/Re-authoring_Some_answers_to_commonly_asked_questions_Maggie_Carey_Shona_Russell.pdf
- Canpolat, M., & Atıcı, M. (2019). Sosyal Beceri Eğitimine Katılan Psikolojik Danışman Adaylarının Görüşleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 137-147. <https://doi.org/10.18506/anemon.521631>
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Brief Fear of Negative Evaluation scale—revised. *Depression and Anxiety*, 23(5), 297-303. <https://doi.org/10.1002/da.20142>
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1986). Analyzing Shyness. In: W. H. Jones, J. M. Cheek, & S.R. Briggs (Eds.), *Shyness. Emotions, personality, and psychotherapy* (pp 173-185). Boston, MA: Springer.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Perspectives on behavioral self-regulation: Advances in social cognition* (pp. 1-105). Lawrence Erlbaum: Associates Publishers.
- Changizi, F., & Azemodah, M. (2017). The effectiveness of group narrative therapy on social anxiety of teens in Tabriz. *Journal of Educational Psychology*, 8(4), 13-24. https://sanad.iau.ir/journal/psyedu/Article/628402_en?jid=628402_en
- Chartier, M. J., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2003). Considering comorbidity in social phobia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 38(12), 728-734. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0720-6>

- Chen, M. W., Noosbond, J. P., & Bruce, M. A. (1998). Therapeutic document in group counseling: an active change agent. *Journal of Counseling & Development*, 76(4), 404-411. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02699.x>
- Chimpén-López, C., & Arriazu Muñoz, R. (2021). Narrative therapy for anorexia nervosa: Using documents of resistance. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(3), 276-291. <https://doi.org/10.1002/anzf.1459>
- Christie, D., & Viner, R. (2005). Adolescent development. *Bmj Pudmed Center*, 330, (7486), 301-304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- Combs, G.ve Freedman, J. (2016). Narrative therapy's relational understanding of identity. *Family Process*, 55(2), 211-224. <https://doi.org/10.1111/famp.12216>
- Conrad, K. M., & Conrad, K. J. (2005). Compensatory rivalry. In B. Everitt & D. Howell (Eds.), *Encyclopedia of statistics in behavioral science* (338-339), Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.
- Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Corsini, R. (1973) *Current psychotherapies*. Peacock Publiser.
- Covington, M. V., & Beery, R. G. (1976). *Self-worth and school learning*. Holt, Rinehart & Winston.
- Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 280-316. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00070-9)
- Creswell, J. W., Plano-Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed. In A. Tashakkori, & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*, (pp. 209-240). Sage.
- Creswell, J. W., & Plano-Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W. (2015). *A concise introduction to mixed methods research*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Crowe, M. (2000). Constructing normality: a discourse analysis of the DSM-IV. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 7(1), 69-77. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2000.00261.x>
- Crocket, K. (2010). Rescuing speech: Teaching a writing aesthetic for counseling practice. *Journal of Poetry Therapy*, 23(2), 73-86. <https://doi.org/10.1080/0893675.2010.482810>

- Çağan, Ö. (2020). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 645205).
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çelebi, V. (2013). Michel Foucault'da bilgi, iktidar ve özne ilişkisi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 5(1), 512-523. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sobiadsbd/issue/11355/135768>
- Çelik, Ç., & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47. <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662-published.pdf>
- Çelik, H., & Halil, E. (2008). Söylem analizi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 27(27), 99-117. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2114>
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkasegt/issue/28192/302471>
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198. <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/en/download/article-file/906836>
- D'Arrigo-Patrick, J., Hoff, C., Knudson-Martin, C., & Tuttle, A. (2017). Navigating critical theory and postmodernism: Social justice and therapist power in family therapy. *Family Process*, 56(3), 574-588. <https://doi.org/10.1111/famp.12236>
- Davidson, H., & Birmingham, C. L. (2001). Letter writing as a therapeutic tool. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 6, 40-44. <https://doi.org/10.1007/bf03339750>
- Dede, E. (2018). *Postyapısalcı argümanlar ekseninde özne ve iktidar ilişkisi bağlamında bir kimlik olarak sanatçı* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 531415).
- Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123. <https://dergipark.org.tr/en/pub/akademikincelemeler/issue/1553/19070>
- Denborough, D. (2021). Moral injury and moral repair: The possibilities of Narrative practice. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 4, 24-58. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.185150167829051>
- Derrida, J., (1976). *Of grammatology*. Spivak, Baltimore: Johns Hopkins Üniversitesi Yayınları.

- Derrida, J. (2001). *Writing and difference*. Routledge.
- Derrida, J. (2010). Yasanın gücü: otoritenin mistik temeli. A. Çelebi (Ed), *Şiddetin eleştirisi üzerine*, (pp 43-133). İstanbul: Metis Defterleri.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 277-316). Guilford Press.
- Diamond, R. M., & Lebow, J. L. (2016). Reattribution and Narrative change. In G. R. Weeks, S. T. Five, & C. M. Peterson (Eds.), *Techniques for the couple therapist* (pp. 105-108). Routledge.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2006). Sosyal anksiyete bozukluğunun fenomenolojisi. Sosyal anksiyete bozukluğu. R. Tükel ve T. Alkın (Ed.), *Anksiyete bozuklukları* (ss. 185-245). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24. https://mega.nz/file/kkdFVRiZ#XjV-Z3Is1O_oaX-v9CKa0tD1EKVavA0yWIdruOoLojU
- Dinç, M. ve Dinçer, M. (2020). *Narrative terapi uygulamaları*. Ketebe.
- Dinç, M. (2021) Postmodern terapiler ve bağımlılık. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59865382/Ilk_sayfa_yesilay_bagimlilik_kitabi_acikYesil20190625
- Dinç, S. (2023). *Annelik kimliğine geçiş sürecinin Narrative yaklaşım bağlamında incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 788641).
- Dişlers, G. (2019). Discovering the meaning of the Narrative therapy in the caritative social work context. *Tiltai*, 81(3), 67-80. <https://e-journals.ku.lt/journal/TBB/article/2095/info>
- Dogaheh, E. R., Mohammadkhani, P., & Dolatshahi, B. (2011). Comparison of group and individual cognitive-behavioral therapy in reducing fear of negative evaluation. *Psychological Reports*, 108(3), 943-954. <https://doi.org/10.2466/02.21.PR0.108.3.955-962>
- Doğan, T. ve Totan, T. (2010). Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Bakış Dergisi*, 22, 1-20. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423868191.pdf>
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 253280).
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7799/102171>
- Doyle, L., Brady, A. M., & Byrne, G. (2009). An overview of mixed methods research. *Journal of Research in Nursing*, 14(2), 175-185. <https://doi.org/10.1177/1744987108093962>

- Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40(1), 243-268. <https://dergi-park.org.tr/tr/pub/auebfd/issue/38397/445326>
- Duvall, J., & Béres, L. (2011). *Innovations in Narrative therapy: Connecting practice, training, and research*. WW Norton & Company.
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults*. (Yüksek lisans tezi). National Library of Canada veri tabanından erişildi (Tez No: 56121).
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 202-217. <https://doi.org/10.18863/pgy.358102>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
- Emamzamani, Z., Rahimian Boogar, I., & Mashhadi, A. (2023). Effectiveness of contextual schema therapy for fear of negative evaluation and fear of positive evaluation in individuals with social anxiety disorder: single subject design. *Psychological Achievements*, 1, Article 818. <https://doi.org/10.22055/psy.2023.44088.3062>
- Erarslan, Ö. ve Işıklı, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 56(1), 32-39. <https://doi.org/10.29399/npa.19390>
- Ercan, L. (2002). Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9(2), 47-58. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/1915/>
- Erdoğan, Ş. N. (2022). *Akran zorbalığının çocuk gelişimi üzerindeki etkileri* (Tezsiz yüksek lisans bitirme projesi). KTO Karatay Üniversitesi veri tabanından erişildi. <https://dspace.karatay.edu.tr/bitstream/handle/20.500.12498/6116/%c5%9eeyda%20Nur%20Erdo%c4%9fan%20Tez%20Projesi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ergüney-Okumuş, F.E., (2017). *Tutumlar, inançlar ve üst bilişlerin yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkileri* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 465687).
- Erikson E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton
- Eroğlu, K. (2018). Ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları ile benlik saygısı, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 494307).
- Eryılmaz, A., & Altınsoy, F. (2021). Ergenlerde utangaçlığa bütünleştirici grupla psikolojik danışma müdahale programı: pozitif ve patoloji odaklı (çift-faktör modeli) müdahalelerin birleştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206), 441-457. <http://doi.org/10.15390/EB.2021.8226>

- Esbensen, A. J., & Benson, B. A. (2007). An evaluation of Beck's cognitive theory of depression in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(1), 14-24. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00860.x>
- Etherington, K. (2009). Life story research: A relevant methodology for counsellors and psychotherapists. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(4), 225-233. <https://doi.org/10.1080/14733140902975282>
- Evans, F. B., & Anderson, J. G. (1973). The psychocultural origins of achievement and achievement motivation: The Mexican-American family. *Sociology of Education*, 46(4), 396-416. <https://doi.org/10.2307/2111895>
- Ezzy, D. (1998). Theorizing narrative identity: Symbolic interactionism and hermeneutics. *Sociological Quarterly*, 39(2), 239-252. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1998.tb00502.x>
- Fairburn, C. G. (2008). Eating disorders: The transdiagnostic view and the cognitive behavioral theory. In C. G. Fairburn (Ed.), *Cognitive behavior therapy and eating disorders* (pp. 7-22). Guilford Press
- Ferrari, J. & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 1-6. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199701\)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y)
- Fırat, E. (2019). Sosyal hizmette bir postmodern terapi olarak anlatı terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 330-352. <https://doi.org/10.33417/tsh.516870>
- Fortuin, P. (2011). Re-performing trauma making use of outsider witnessing: a pastoral Narrative approach (Yüksek lisans tezi). University of South Africa veri tabanından erişildi (Tez No: 43170049).
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. New York: Pantheon Books
- Foucault, M. (1980). *Language, counter-memory, practice: Selected essays and interviews*. Cornell University Press.
- Foucault, M. (2013). *Archaeology of knowledge*. Routledge.
- Foucault, M. (2016). *Entelektüelin siyasi işlevi*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents-A review. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2003(4), 26-36. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.661328083700189>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: W.W. Norton.
- Freedman, J. H., & Combs, G. (2000). Narrative therapy with couples. In L. J. Bevilacqua, & F. M. Dattilio (Eds.), *Comparative treatments for relationship dysfunction* (pp. 342-361). New York: Springer.

- Freedman, J. & Combs, G. (2008). Narrative couple therapy. In A.S. Gurman (Ed), *Clinical handbook of couple therapy* (pp 229-258). The Guilford Press.
- Gallant, P., & Strauss, I. (2013). Narrative therapy with couples. In D. K. Carson & M. Casado-Kehoe (Eds.), *Case studies in couples therapy* (pp. 289-301). Routledge.
- Geçtan, E. (1984). *Psikoanaliz ve sonrası*. Ankara: Maya.
- Geertz, C. (2011). *Gerçeğin ardından*. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Genç, Y. ve Çat, G. (2013). Engellilerin istihdamı ve sosyal içermeye ilişkisi. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 8(1), 363-394. <https://dergipark.org.tr/en/pub/akademikincelemeler/issue/1545/18983>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson
- Gergen, K. J. (1994). Exploring the postmodern: Perils or potentials? *American Psychologist*, 49(5), 412-416. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.5.412>
- Gerlitz, J. (2015). Linking lives: Invitations to clients to write letters to clients. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 3, 44-54. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.636096503228163>
- Gerrig, R., J. ve Zimbardo, P., G. (2012). *Psikoloji'ye giriş: psikoloji ve yaşam*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H., ... & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Ghavami, M., Fatehizadeh, M., Faramarzi, S., & Nouri Emamzadehei, A. (2014). The effectiveness of the narrative therapy on the social anxiety and the self-esteem among the girl students. *Journal of School Psychology*, 3(3), 61-73. <https://www.sid.ir/paper/216636/en>
- Ghavami, M., Sadeghi, H., & Mohammadi, E. (2014). The effectiveness of narrative therapy on social anxiety and self-esteem of middle school students. *Journal of School Psychology*, 3, 29-42. <https://doi.org/10.1037/jsp-3-3-4>
- Ghosh, A., Agnihotri, J., Bhalotia, S., Sati, B. K., Agarwal, L., Tandon, S., ... & Gupta, N. (2023). Serious games based on cognitive bias modification and learned helplessness paradigms for the treatment of depression: Design and acceptability study. *JMIR Serious Games*, 11, Article 37105. <https://doi.org/10.2196/37105>
- Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 307-312. <https://doi.org/10.1002/eat.20105>

- Gilmour, H. (2012). Social participation and the health and well-being of Canadian seniors. *Health Reports*, 23(4), 23-32. <https://europepmc.org/article/med/23356042>
- Ginot, E. (2015). *The neuropsychology of the unconscious: integrating brain and mind in psychotherapy (Norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Gladding, S. T. (2015). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Glendinning, S. (2014). *Derrida*. Ankara: Dost Kitabevi.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essaysonthe social Institutionof mental patients and other Inmates*. New York: Penguin Books.
- Gomez, R., Watson, S., & Brown, T. (2023). association of fear of negative evaluation with performance anxiety: mediation by negative self-statements and moderation by positive self-statements during performance in adults. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10061-9>
- Gowers, S. (2005). Development in adolescence. *Psychiatry*, 4(6), 6-9. <https://doi.org/10.1383/psyt.4.6.6.66353>
- Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 430573).
- Gök, B. G., & Yalçinkaya-Alkar, O. (2020). Brief Fear of Negative Evaluation Scale-II and Brief Fear of Negative Evaluation Scale-Straightforward items: psychometric properties of the Turkish versions. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(4), 410-420. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00109>
- Görgünbaran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalizasyon ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(2), 86-97. <https://avesis.hacettepe.edu.tr/yayin/d4a14c86-212e-449a-8f8c-ac109459c904/yaslilikta-sosyalizasyon-ve-yasam-kalitesi>
- Green, L. W., & Glasgow, R. E. (2006). Evaluating the relevance, generalization, and applicability of research: issues in external validation and translation methodology. *Evaluation & The Health Professions*, 29, 126-153. <https://doi.org/10.1177/0163278705284>
- Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2010). Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3), 505-526. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.03.005>
- Guetterman, T. C., & Fetters, M. D. (2018). Two methodological approaches to the integration of mixed methods and case study designs: A systematic review. *American Behavioral Scientist*, 62(7), 900-918. <https://doi.org/10.1177/0002764218772641>

- Guilfoyle, M. (2015). Listening in Narrative therapy: Double listening and empathic positioning. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 36-49. <https://doi.org/10.1177/00812463145567>
- Gürçan, M. B. (2020). *Şizofreni hastalarında öyküsel terapi tekniklerinin uygulandığı ve duygu temalı video gösterimi yapılan iki grubun toplumsal işlevsellik, damgalanma, duygu tanıma ve us-kuramı açısından gelişimlerinin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 632168).
- Gürsoy, R. (2018). *Depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış olan hasta grupları arasında bilişsel çarpıtma düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525832).
- Hacker, D. J. (1994). An existential view of adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 14, 300-327. <https://doi.org/10.1177/0272431694014003001>
- Harper, D., & Spellman, D. (2013). Formulation and Narrative therapy: Telling a different story. In L. Johnstone, & R. Dallos (Eds.), *Formulation in psychology and psychotherapy* (pp. 96-120). Routledge.
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: social, emotional, and personality development* (pp. 553-617). John Wiley & Sons, Inc.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D., Holle M. C., & Heimberg. R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>.
- Hayward, M. (2003). Critiques of narrative therapy: A personal response. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 24(4), 183-189. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2003.tb00558.x>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Social Anxiety*, 1, 705-728. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00024-8>
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., Hinton, D. E., & Craske, M. G. (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and Anxiety*, 31, 472-479. <https://doi.org/10.1002/da.22231>
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Rapee, R. M., & Bruch, M. A. (1988). The validity of the Social Avoidance and Distress Scale and the Fear of Negative Evaluation Scale with social phobic patients. *Behaviour Research and Therapy*, 26(5), 407-410. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90074-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90074-5)
- Heimberg, R. G. (2020). Targeting fear of positive evaluation in patients with social anxiety disorder via a brief cognitive behavioural therapy protocol: A proof-of-principle study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(6), 745-750. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000491>.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Book

- Heywood, L., Conti, J. & Hay, P. (2022). Paper 1: a systematic synthesis of narrative therapy treatment components for the treatment of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 10(137), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00635-5>
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(1), 257-270. <https://www.proquest.com/openview/8f4f6c1ec36113b1c2853a7aa08f551d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>
- Hoffman, L., (1990) Constructing realities: An art of lenses. *Family Process*, 29, 1-12 <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1990.00001.x>
- Hofkirchner, W. (2013). Emergent information. When a difference makes a difference.... *Journal for a Global Sustainable Information Society*, 11(1), 6-12. <https://doi.org/10.31269/triplec.v11i1.330>
- Hollon, S. D., & Evans, M. D. (1993). Cognitive therapy for depression in a group format. A. Freeman (Ed.), *Cognitive therapy with couples and groups* (pp. 309-332). Springer.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60. https://www.researchgate.net/publication/254742561_Structural_Equation_Modeling_Guidelines_for_Determining_Model_Fit
- Howe, J. (2014). *Fear of negative and positive evaluation across social evaluative situations*. (Yüksek lisans tezi). Eastern Illinois University veri tabanından erişildi (Tez No: 1265).
- Hryniewicz, A., Wilczyńska, D., Krokosz, D., Hryniewicz, K., & Lipowski, M. (2022). Well-being of high-level managers during the pandemic: the role of fear of negative appearance, anxiety, and eating behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010637>
- Hutto, D. D., & Gallagher, S. (2017). Re-Authoring narrative therapy: Improving our selfmanagement tools. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 24(2), 157-167. <https://doi.org/10.1353/ppp.2017.0020>
- Ingamells, K. (2018). My romance with narrative letters: Counter-storying through letter writing. *Journal of Narrative Family Therapy*, 1, 49-77. https://www.journalcnt.com/uploads/9/4/4/5/94454805/5._a_tender_letter_i_was_not_prepared_for-%E2%80%9D_therapeutic_documents_during_client_transfers.pdf
- Iqbal, A., & Ajmal, A. (2018). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 4(1), 45-53. <https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field Methods*, 18(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/1525822X05282260>
- İncir, Z. V. (2019). *Manevî danışmanlıkta Naratif terapi ve anlam arayışı* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 583390).

- İzci, B. (2018). *İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı ile akademik başarı oranları arasındaki ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 529575).
- Jackson, V. (2002). In our own voice: African-American stories of oppression, survival and recovery in mental health systems. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2002(2), 11-31. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.126257994859584>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133. <https://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Josephs, L. (1994). The Freudian superego. *Journal of Religion and Health*, 33, 149-151. <https://doi.org/10.1007/BF02354534>
- Kalyon, A. (2018). *Anksiyete duyarlılığının ve sosyal anksiyeteye eşlik eden anksiyete duyarlılığının azaltılmasında bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 511238)
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 1(1), 62-80. [file:///C:/Users/hp/Downloads/13f%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/13f%20(4).pdf)
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Publishing Company.
- Kelly, K. M., Jones, W. H., & Adams, J. M. (2002). Using the imaginary audience scale as a measure of social anxiety in young adults. *Educational and Psychological Measurement*, 62(5), 896-914. <https://doi.org/10.1177/001316402236884>
- Kendall, P. C., & Suveg, C. (2006). Treating anxiety disorders in youth. In P. C. Kendall (Ed.), *Child and adolescent therapy: cognitive behavioral procedures* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia, *Archives of General Psychiatry*, 49, 273-281. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040025003>
- Khorrami, M., Abbasi, A., Mafakheri, A., & Ghahremanloo, H. (2020, Temmuz) Comparison of the effectiveness of Narrative therapy and Meta-Cognitive therapy on anxiety and psychological well-being in patients with generalized anxiety disorder. 4th International Conference on Humanities, Social Science and Lifestyle. İran.
- Kılıç, C. ve Tonga, Z. (2022). Deneyisel araştırmalarda iç geçerlik: psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki doktora tezlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(3), 2631-2661. <https://doi.org/10.17152/gefad.950775>

- Kılıç, L. K., & Bayram, B. (2014). Postmodernizm ve eğitim. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 368-376. <https://doi.org/10.7884/teke.261>
- Kleifaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345. <http://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Kocabaş, A. (2002). Müzik öğretiminde bireysel değerlendirmelerde kaygı düzeyi üzerine bir çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, 119 – 130. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/162613>
- Koca, M. (2018). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545920).
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7)
- Koçak-Uyaroglu, A. (2017). *Ergenlere yönelik güçlendirme programının madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 499202)
- Koç, M. (2021). Başka bir temsil mümkün mü? Star sisteminde bir cüce: Peter Dinklage. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 36-56. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovasosbil/issue/65438/897640>
- Köse, E., Bayköse, N., Bal-Turan, E., & Yerlisu-Lapa, T. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(2), 351-360. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016.303>
- Kropf, N. P., & Tandy, C. (1998). Narrative therapy with older clients: The use of a “meaning-making” approach. *Clinical Gerontologist*, 18(4), 3-16. https://doi.org/10.1300/J018v18n04_02
- Küçük, A. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı rolü (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 778471).
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2019). *Abnormal psychology*. Wiley.
- Kurtuluş, E. ve Yıldırım-Kurtuluş H. (2022, Ocak). Narrative (Öyküsel) terapi gözünden kekemelik olgusu. *3rd International 5 Ocak Social And Humanities Sciences Congress Adana, Türkiye*.
- Kurtuluş, E. ve Yıldırım-Kurtuluş, H. (2023). Naratif (Öyküsel) terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi: Karma yöntem araştırması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(2), 667-695, <https://doi.org/10.23863/kalem.2023.266>

- Kurtuluş, E. (2022). Çözüm odaklı ve Öyküsel aile/çift danışmanlığı. M. Kaya (Ed.), *Aile ve çift danışmanlığı içinde* (ss. 229-256). Nobel Yayıncılık.
- Küçük, B. T., & Ağaoğlu, G. (2019). Annenin geçmişi, çocuğun geleceği. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 77-93. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/42091/506443>
- Lantian, A., Muller, D., Nurra, C., Klein, O., Berjot, S., & Pantazi, M. (2018). Stigmatized beliefs: Conspiracy theories, anticipated negative evaluation of the self, and fear of social exclusion. *European Journal of Social Psychology*, 48(7), 939-954. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2498>
- Leahy, M. M., O'Dwyer, M., & Ryan, F. (2012). Witnessing stories: Definitional ceremonies in narrative therapy with adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 37(4), 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2012.03.001>
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression management; a literature review and two component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, & M. R. Liebowitz, D.A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Lee, J. (1997). Women re-authoring their lives through feminist narrative therapy. *Women & Therapy*, 20(3), 1-22. https://doi.org/10.1300/J015v20n03_01
- Lemert, C. C. (2015). *Postmodernism is not what you think*. Routledge.
- Leslie, C. A. (2011). Narrative therapy with families. In L. Metcalf (Ed.), *Marriage and family therapy: a practice-oriented approach* (pp. 313-340). Springer Publishing Company.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- Liu, X., Sun, L., Du, X., Zhang, C., Zhang, Y., & Xu, X. (2023). Reducing anxiety and improving self-acceptance in children and adolescents with osteosarcoma through group drawing art therapy. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1166419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166419>

- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 41, 5249–5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., Ghasemi, A., & Tonawanik, P. (2014). Treating social phobia in children through group Narrative therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 16-20. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.005>
- Lundh, L. G., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(3), 129-134. <https://doi.org/10.1080/165060702320338004>
- Madigan, S. (2011). *Narrative therapy*. American Psychological Association
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U., McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 159-168. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020077009>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>
- Madigan, S. P. (1992). The application of Michel Foucault's philosophy in the problem externalizing discourse of Michael White. *Journal of Family Therapy*, 14(3), 265-279. <https://doi.org/10.1046/j..1992.00458.x>
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. İstanbul: Okuyan Us.
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358(9280), 483-488. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- Maner, F. (1999). Yeme bozukluklarında Kognitif Davranışçı kuram. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4(2), 167-174. <https://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=5672>
- Marsten, D., Epston, D., & Markham, L. (2016). *Narrative therapy in wonderland: Connecting with children's imaginative know-how*. WW Norton & Company.
- Mason, J. (2006). *Six strategies for mixing methods and linking data in social science research*. Manchester: ESRC National Centre for Research Methods
- Matos, M., Santos, A., Gonçalves, M., & Martins, C. (2009). Innovative moments and change in Narrative therapy. *Psychotherapy Research*, 19(1), 68-80. <https://doi.org/10.1080/10503300802430657>
- Maurya, I., & Lohiya, A. (2023). Pilot study: Dipping your toe into the water. *Indian Journal of Pain*, 37(1), 1-2. https://doi.org/10.4103/ijpn.ijpn_15_23
- McDermott, R. (2011). Internal and external validity. In J. N. Druckman, D. P. Green, J. H. Kuklinski, & A. Lupia (Eds.), *Cambridge handbook of experimental political science* (pp. 27-41). Cambridge University Press
- Mckay, M. ve Fanning, P. (2011). *Özgüven*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- McKinney, A. P. (2003). *Goal orientation: A test of competing models* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses database veri tabanından erişildi (Tez No: 3157771).
- McVey, A. J., Dolan, B. K., Willar, K. S., Pleiss, S., Karst, J. S., Casnar, C. L., ... & Van Hecke, A. V. (2016). A replication and extension of the PEERS® for young adults social skills intervention: Examining effects on social skills and social anxiety in young adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 3739-3754. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2911-5>
- Mega, F. (2019). Çatışmalı ailelerde yaşayan çocuklara yönelik ailelere alternatif bilişsel davranışçı terapi modeli. *Bosphorus Medical Journal*, 6, 67-73. <http://doi.org/10.14744/bmj.2019.80774>
- Méndez-López, M. G., & Bautista-Tun, M. (2017). Motivating and demotivating factors for students with low emotional intelligence to participate in speaking activities. *Profile Issues in Teachers Professional Development*, 19(2), 151-163. <http://doi.org/10.15446/profile.v19n2.60652>
- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.007>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2015). *Nitel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Miller, R. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation, and social skill. *Journal of Personality*, 63(2), 315-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00812.x>
- Mohammadi, N., & Sajadinejad, M. (2007). The relationship among body image concern, fear of negative evaluation and self-esteem with social anxiety. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2(5), 55-70. <https://www.sid.ir/paper/120350/en>
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications
- Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2002(1), 85-90. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.126108931089518>
- Morse, J. M. (2016). *Mixed method design: Principles and procedures*. Routledge.
- Moshman, D. (2005). *Adolescent psychological development: Rationality, morality, and identity*. Psychology Press.
- Mousavi, S. E. (2023). *Sosyal kaygı yaşayan öğrencilerde kabul ve kararlılık temelli psikoeğitimin sosyal kaygı belirtileri, yaşantısal kaçınma ve olumsuz değerlendirmeye korkusu üzerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 795370)
- Murdock, N. L. (2018). Anlatımsal terapi. N. L. Murdock (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (ss. 490-513). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Myerhoff, B. (1977). We don't wrap herring in a printed page: Fusion, fictions and continuity in secular ritual. In S. Moore & B. Myerhoff (Eds.), *Secular ritual* (pp. 199-224). Assin, Netherlands: Van Gorcum.
- Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. In J. Ruby, (Ed.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology* (pp.133-153). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Myerhoff, B. (1986). Life not death in Venice the transmission of an endangered tradition. In T. Vennum (Ed.), *1984 festival of American folklife program book* (pp. 56-58). USA: The Art Litho Company.
- Myrick, R. D., (1997). *Developmental guidance & counseling. a practical approach*. Minneapolis: Educational Media Corporation,
- Nedim-Bal, P. (2014). Sosyal fobi grup psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 7(35), 595-608. <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A11%3A15587067/detailv2?si-d=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagd%3A100221272&crl=c>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nelson, H. J., Burns, S. K., Kendall, G. E., & Schonert-Reichl, K. A. (2018). The factors that influence and protect against power imbalance in covert bullying among preadolescent children at school: a thematic analysis. *The Journal of School Nursing*, 34(4), 281-291. <https://doi.org/10.1177/1059840517748417>
- Nesmith, T. (2002). Seeing archives: postmodernism and the changing intellectual place of archives. *The American Archivist*, 65(1), 24-41. <https://doi.org/10.17723/aarc.65.1.rr48450509r0712u>
- Nichols, M. P. (2013). Hikayeleştirme terapisi. M. P. Nichols (Ed.), *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler* (ss. 413- 438). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Niquee, F., & Samadi, A. (2013). Fear of negative evaluation and fear of positive evaluation in social anxiety. *Switzerland Research Park Journal*, 102(7), 550-557. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.009>
- Noell, G. H., Witt, J. C., LaFleur, L. H., Mortenson, B. P., Ranier, D. D., & LeVelle, J. (2000). Increasing intervention implementation in general education following consultation: A comparison of two follow-up strategies. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 33(3), 271-284. <https://doi.org/10.1901/jaba.2000.33-271>
- Nylund, D., & Thomas, J. (1994). The economics of narrative. *Family Therapy Networker*, 18(6), 38-39. <https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2021/09/The-Economics-of-Narrative-in-the-Networker.pdf>
- Ogbeiwi, O. (2021). General concepts of goals and goal-setting in healthcare: A narrative review. *Journal of Management & Organization*, 27(2), 324-341. <https://doi.org/10.1017/jmo.2018.11>

- Ogden, J. (2011). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. John Wiley & Sons.
- Olmuş-Özkan, G., (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 106784).
- Onwuegbuzie, A. J., & McLean, J. E. (Ed.). (2003). Expanding the framework of internal and external validity in quantitative research. *Research in the Schools*, 10(1), 71–89. <https://eric.ed.gov/?id=ED448205>
- Önal, S. (2008). Edebi metinlere yansıyan yönüyle Osmanlı toplumunda hediyeleşme. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 103-113. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423871694.pdf>
- Özcan, M., & Fırat, M. (2020). Ergenlerde olumsuz değerlendirilme korkusunun özgüven üzerine etkisinin incelenmesi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/vansaglik/issue/58993/644389>
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120. https://www.researchgate.net/profile/Gonca-Celik/publication/319504067_Bilissel_Davranisci_Terapi_Cognitive_Behavior_Therapy_Turkiye_Klinikleri_J_Child_Psychiatry-Special_Topics_201732115-20/links/59afc1690f7e9bf3c7291eef/Bilissel-Davranisci-Terapi-Cognitive-Behavior-Therapy-Turkiye-Klinikleri-J-Child-Psychiatry-Special-Topics-201732115-20.pdf
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>
- Özdemir, M. (2019). *Çağdaş kapitalizm ve sınıf: sosyal paylaşım ağlarında maddi olmayan emek ve biyoiktidar yeniden düşünmek* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 563645).
- Özdemir, M. (2021). Foucault sosyolojisinde iktidarın serüveni: Pastoral iktidar, disiplinci iktidar, biyo-iktidar. *Türkiye Siyaset Bilimi Dergisi*, 4(1), 109-133. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsbder/issue/60861/902222>
- Özdikmenli-Çelikoğlu, İ. (2011). Habermas'ın modernite savunusu: Eleştirel bir okuma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 239–258. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423869443.pdf>
- Özgüng, S. (2006). Öz bilinç, olumsuz değerlendirme korkusu, performans odaklı sınıf algısı ve not yönelimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(19), 1-8. <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/41098>
- Öztürkçe, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobisi ile sosyal medya kullanımının olumsuz değerlendirilme korkusu bakımından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 740183).

- Öztürk, F. (2023). *Bireyleşme sürecinde algılanan anne tutumlarının beliren yetişkin kız kardeşlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve karar verme stilleriyle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 790675).
- Parry, A., & Doan, R. E. (1994). *Story re-visions: Narrative therapy in the postmodern world*. Guilford Press.
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J., & Pisitsungkagarn, K. (2017). Looks can be deceiving: body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4), Article 20170031. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0031>
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy*. London: Sage.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Perry, D. L., & Daniels, M. L. (2016). Implementing trauma—informed practices in the school setting: A pilot study. *School Mental Health*, 8, 177-188. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9182-3>
- Peters, M.A. (1996). *Poststructuralism, politics and education*. Westport, CT: Bergin & Garvey
- Philippot, P., & Douilliez, C. (2005). Social phobics do not misinterpret facial expression of emotion. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 639-652. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.005>
- Pilkington, S. M. (2018). Writing Narrative therapeutic letters: Gathering, recording and performing lost stories. *Journal of Narrative Family Therapy*, 1, 20-48. https://www.journalcnt.com/uploads/9/4/4/5/94454805/3._writing_narrative_therapeutic_letters-_gathering_recording_and_performing_lost_stories.pdf
- Polat, A. ve Özen, Y. (2023). Düünden günümüze Öyküsel terapi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 229-239. <https://upsead.com/Sayi/5/4-Polat-Ozen.pdf>
- Psathas, G. (1960). Phase movement and equilibrium tendencies in interaction process in psychotherapy groups. *Sociometry*, 23(2), 177-194. <https://doi.org/10.2307/2785681>
- Rahmani, P., & Moheb, N. (2010). The effectiveness of clay therapy and narrative therapy on anxiety of pre-school children: a comparative study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.044>
- Ramey, H. L., Tarulli, D., Frijters, J. C., & Fisher, L. (2009). A sequential analysis of externalizing in narrative therapy with children. *Contemporary Family Therapy*, 31, 262-279. <https://doi.org/10.1007/s10591-009-9095-5>
- Ramey, H. L., Young, K., & Tarulli, D. (2010). Scaffolding and concept formation in narrative therapy: A qualitative research report. *Journal of Systemic Therapies*, 29(4), 74-91. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2010.29.4.74>

- Ramirez, N., & Monk, G. (2017). Crossing borders: Narrative therapy with undocumented Mexican women on a journey beyond abuse and violence. *Journal of Systemic Therapies*, 36(2), 27-38. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.2.27>
- Ramsay, J. R. (1998). Postmodern cognitive therapy: Cognitions, narratives, and personal meaning-making. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 39-56. <https://www.proquest.com/openview/d1fa09709e17ba417d62209f67a3e-85b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28723>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1999). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Ravan, A., & Esfandeyari, M. (2016). The role of narrative therapy in reducing social anxiety and improve social interactions. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 2(3), 41-46. https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Ravan%2C+A.%2C+%26+Esfandeyari%2C+M.+%282016%29.+The+role+of+narrative+therapy+in+reducing+social+anxiety+and+improve+social+interactions.+International+Journal+of+Philosophy+and+Social-Psychological+Sciences%2C+2%283%29%2C+41-46.&btnG=
- Raw, L. (2014). Psychology and adaptation: The work of Jerome Bruner. *Linguaculture*, 1, 89-101. <https://doi.org/10.1515/linlu-2015-0018>
- Rehman, I., Mahabadi, N., Sanvictores, T., & Rehman, C. I. (2017). *Classical conditioning*. Treasure Island: Stat Pearls Publishing,
- Reiss S. and McNally R. J. (1985) The expectancy model of fear. In S. Reiss, & R. R. Bootzin (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 107-121). New York: Academic Press.
- Rixon, E., & Jaeger, S. (2011). Narrative therapy: a whole-school approach within a specialist residential school for young people on the autism spectrum. *Good Autism Practice (GAP)*, 12(1), 64-74. <https://www.ingentaconnect.com/content/bild/gap/2011/00000012/00000001/art00008>
- Rodebaugh, T. L., & Chambless, D. L. (2002). The effects of video feedback on self-perception of performance: A replication and extension. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 629-644. <https://doi.org/10.1023/A:1020357210137>
- Rodebaugh, T. L., Weeks, J. W., Gordon, E. A., Langer, J. K., & Heimberg, R. G. (2012). The longitudinal relationship between fear of positive evaluation and fear of negative evaluation. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 167-182. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.569709>
- Rorty, R. (1967). *The linguistic turn: Recent essays in philosophical method*. Chicago: University of Chicago Press.

- Rorty, R. (1989). *Contingency, irony and solidarity*. New York: Cambridge University Press
- Rorty, R. (1980). *Philosophy and the mirror of nature*. USA, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosen, L. V., & Lang, C. (2005). Narrative therapy with couples: Promoting liberation from constraining influences. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 157-178). Wiley.
- Russell, S., & Carey, M. (2002). Re-membering: responding to commonly asked. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 3, 23-31. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.661551679355288>
- Russell, S., & Carey, M. (2003). Feminism, therapy and narrative ideas: Exploring some not so commonly asked questions. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 67-91. <https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2016/12/Feminism-Therapy-and-Narrative-Ideas-Exploring-Some-Not-So-Commonly-Asked-Questions.pdf>
- Ryan, F., O'Dwyer, M., & Leahy, M. M. (2015). Separating the problem and the person: Insights from Narrative therapy with people who stutter. *Topics in Language Disorders*, 35(3), 267-274. <https://doi.org/10.1097/TLD.0000000000000062>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serbest, K. (2020). Kültür aktörlerinden internet fenomenlerine doğum ve evlilik ile ilgili uygulamalar. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 48-69. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uhad/issue/58003/808900>
- Shairi, M. R., & Heydarinasab, L. (2016). The effect of mindfulness and acceptance-based group therapy on decreasing fear of negative evaluation in patients with social anxiety disorder. *Razi Journal of Medical Sciences*, 22(140), 1-11. <https://www.sid.ir/paper/10539/en>
- Shakeri, J., Ahmadi, S. M., Maleki, F., Hesami, M. R., Moghadam, A. P., Ahmadzade, A., Shirzadi, M., & Elahi, A. (2020). Effectiveness of group narrative therapy on depression, quality of life, and anxiety in people with amphetamine addiction: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 45(2), 91-99. <https://doi.org/10.30476/IJMS.2019.45829>
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312-326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>

- Shkel, J., Green, G., Le, S., Kaveladze, B., Marcotte, V., Rushton, K., ... & Schueller, S. M. (2023). Understanding users' experiences of a novel Web-Based Cognitive Behavioral Therapy platform for depression and anxiety: Qualitative interviews from pilot trial participants. *JMIR Formative Research*, 7, Article 46062. <https://doi.org/10.2196/46062>
- Sırmacı, S., Yıldız, H., İz, U., Keleş, M. B., & Çoban, H. (2022). Beğenilme arzusunun duygusal yeme davranışıyla olan ilişkisinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve yalnızlığın düzenleyici etkisinin incelenmesi. A. Oğuz ve Y. Ulu-türk-Sakarya (Ed.), *Sosyal bilimlerde yeni araştırmalar* (ss. 313-328). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Smetana, J. G. (2010). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. John Wiley & Sons.
- Solak, İ. (2020). *18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde duygusal açlık ve yeme davranışında etkili psikolojik faktörler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 618256)
- Sözen, E. (1999). *Söylem, belirsizlik, mücadele, bilgi/güç ve refleksivite*. İstanbul: Paradigma Yayınları
- Spence, K. W. (1956). *Behavior theory and conditioning*. Yale University Press.
- Sreehari, R., Varghese, J., & Joseph, T. R. (2018). Effect of life skills training on fear of negative evaluation and self-image among school adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 193-195. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11771>
- Stein, M. B., Jang, K. L., & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-224. https://journals.lww.com/jonmd/abstract/2002/04000/heritability_of_social_anxiety_related_concerns.2.aspx
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. NY: Cambridge University Press.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.4.445-454>
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., Bienvenu, O. J., Denys, D., Lochner, C., Nestadt, G., ... & Phillips, K. A. (2010). Should OCD be classified as an anxiety disorder in DSM-V?. *Depression and Anxiety*, 27(6), 495-506. <https://doi.org/10.1002/da.20699>
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Kozak, M. V., King, N., & Kennedy, J. L. (1998). Genetic linkage to the serotonin transporter protein and 5HT2A receptor genes excluded in generalized social phobia. *Psychiatry Research*, 81(3), 283-291. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00117-6](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00117-6)

- Taş, L. ve Şaldırdak, G. A. (2021). Huzurevinde kalan yaşlıların sosyal izolasyon deneyimleri. *İstanbul University Journal of Sociology*, 41(2), 351-379. <https://doi.org/10.26650/SJ.2021.41.2.0089>
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63-78. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9084-1>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(4), 267-276. <https://doi.org/10.1080/08039480410005774>
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Griffiths, S., Murray, S. B., Mond, J., ... & Mitchison, D. (2019). Fear of negative evaluation among eating disorders: Examining the association with weight/shape concerns in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 52(3), 261-269. <https://doi.org/10.1002/eat.23018>
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Mond, J., Murray, S. B., Lonergan, A., Griffiths, S., Pike, K., & Mitchison, D. (2018). Fear of negative evaluation and weight/shape concerns among adolescents: The moderating effects of gender and weight status. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1398-1408. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0872-z>
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 217683).
- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz kuramı ve özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7), 275-285. <https://dergi-park.org.tr/en/pub/maruaeabd/issue/356/1987>
- Türkmen-Birlik, P. (2020). Richard Rorty'de liberalizm ve dil arasındaki ilişki. *Mavi Atlas*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.681068>
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru: "Kusursuzlaştırma". *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-248. <https://dergipark.org.tr/en/pub/usaksosbil/issue/21658/232885>
- Uğur, E. (2018). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 517328)
- Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 462299).
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 210272)

- Ünsal- Seydooğulları, S. (2022). Anlatısal (Öyküsel) oyun terapisi. R. Akay (Ed.), *Oyun terapisi (teori teknik ve kültüre has vaka örnekleri)* (ss. 141-166). İstanbul: Efeakademi Yayınları.
- Üstün, B. (2005). Çünkü iletişim çok şeyi değiştirir! *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 88-94. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/29271>
- Van De Mierop, D. (2017). Identity and membership. In A. Barron, Y. Gu, & G. Steen (Eds.), *The Routledge handbook of pragmatics* (pp. 184-196). Routledge.
- Vardal, E., & Batıgün, A. D. (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide gestalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 14-23. <https://www.tpd.com.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tp-y1301996120170000m000030.pdf>
- Vassilopoulos, S. P. (2005). Social anxiety and the vigilance-avoidance pattern of attentional processing. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), 13-24. <https://doi.org/10.1017/S1352465804001730>
- Vega, B. R., Pérez, C. B., Tarrero, A. P., & Liria, A. F. (2014). Mindfulness-based narrative therapy for depression in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(5), 411-419. <https://doi.org/10.1002/cpp.1847>
- Vendra, M. C. C. (2020). Paul Ricoeur and Clifford Geertz: The harmonic dialogue between philosophical hermeneutics and cultural anthropology. *Études Ricoeuriennes/Ricoeur Studies*, 11(1), 49-64. <https://doi.org/10.5195/errs.2020.488>
- Voltan-Acar, N. (2012). *Birey merkezli grupla psikolojik danışmaya süpervizyonlu örnekler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (2014). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language*. Cambridge, MA.: MIT Press.
- Walser, T. M. (2014). Quasi-experiments in schools: The case for historical cohort control groups. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 19(6), 1-6. <https://doi.org/10.7275/17hj-1k58>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric Evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in Patients With Social Anxiety Disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179-190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008) The fear of positive evaluation scale: assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2007.08.002>

- Weeks, J. W., Wilmer, M. T., Potter, C. M., Waldron, E. M., Versella, M., Kaplan, S. C., ... & Heimberg, R. G. (2020). Targeting fear of positive evaluation in patients with social anxiety disorder via a brief cognitive behavioural therapy protocol: A proof-of-principle study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(6), 745-750. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000491>
- Weeks, J. W. (2010). The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: a novel assessment of a longrecognized cognitive tendency in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 856-865. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.06.008>
- Weingarten, K. (1998). The small and the ordinary: The daily practice of a postmodern narrative therapy. *Family Process*, 37(1), 3-15. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00003.x>
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80088-7)
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff, & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention*, (pp. 115-132). Cambridge University Press.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8, 84-136. <https://doi.org/10.2307/270754>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton
- White, M. (1989). *The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships*. Dulwich Centre.
- White, M. (1997). *Narratives of therapists' lives*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. G. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic conversations* (pp. 22-61). W. W. Norton & Company.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives: interviews and essays*. Adelaide: Dulwich Centre.
- White, M. (2002). Addressing personal failure. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2002(3), 33-76. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.661570312326546>
- White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2003(2), 17-55. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.631981153968524>
- White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2004(1), 45-76. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.228819554854851>

- White, M. (2005). Workshop notes. Dulwich Centre. <http://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2014/01/michael-white-workshop-notes.pdf>
- White, M. (2006). Externalizing conversations revisited. In A. Morgan & M. White (Eds.), *Narrative therapy with children and their families* (pp. 2–56). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.
- White, M. (2016). *Narrative therapy classics*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation
- Wieser, M. J., Pauli, P., Weyers, P., Alpers, G. W., & Mühlberger, A. (2009). Fear of negative evaluation and the hypervigilance-avoidance hypothesis: an eye-tracking study. *Journal of Neural Transmission*, 116, 717–723. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0101-0>
- Winer, R. S. (1999). Experimentation in the 21st century: The importance of external validity. *Journal of the Academy of marketing Science*, 27, 349–358. <https://doi.org/10.1177/0092070399273005>
- Wingard, B. (2001). *Telling our stories in ways that make us stronger*. Dulwich Centre Publications
- Winqvist, C.E., (2003). *The surface of the deep*. Aurora, CO, USA: Davies Group Publishers.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27, 177–191. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9033-y>
- Wood, C., Fredericks, M., Neate, B., & Unghango, D. (2015). The stories we need to tell: Using online outsider-witness processes and digital storytelling in a remote Australian Aboriginal community. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (4), 40–54. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/informit.718770996235135>
- Yalçıntaş, D. (2019). *Tekrarlı ölçümler analizinde küresellik varsayımının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 587671).
- Yalom, I. (2002). *Grup terapisinin teori ve pratiği*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- YAZICI, B. (2018). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 533846).
- Yeni, G. (2014). *Öyküsel terapi. Terapide yeni ufuklar: Modern, postmodern ve kısa terapiler*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Yerlikaya, E. ve İnanç, B. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım-Kurtuluş H., & Kurtuluş, E. (2022). Çocuk gözünden göç hikayesinin öyküsel terapi odağında incelenmesi: Suriyeli mülteci çocuklar. *HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 318–348. <https://doi.org/10.20304/humanitas.974203>

- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-18. <https://egitim-vebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5326>
- Yıldız, H. V. ve Tuzcuoğlu, A. S. (2023). Narrative terapi: terapötik dünyaya yeni renkler katmak üzerine bir derleme. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 5(9), 1-20. <https://doi.org/10.46423/izujed.1249061>
- Zimmerman, J. L., & Dickerson, V. C. (1996). *If problems talked: Narrative therapy in action*. Guilford Press.

Ek: Uygulama Örnekleri

Bu bölümdeki oturum örnekleri, araştırmada kullanılan müdahale süreçlerini somutlaştırmak amacıyla sunulmuştur. Örnekler standartlaştırılmış bir tedavi protokolü olarak değil, uygun eğitim ve süpervizyona sahip ruh sağlığı uzmanlarının danışan gereksinimlerine göre uyarlayabileceği bir çerçeve olarak değerlendirilmelidir. Uygulamalarda gönüllülük, gizlilik, gelişimsel uygunluk ve mesleki etik ilkeler gözetilmelidir.

Dış Şahit Uygulamasına Odaklanan Grupla Psikolojik Danışma: Örnek Oturum

3.Oturum: 90 Dakika

İlk bölüm: Giriş/Geçen oturumun mektubunun okunması

İkinci oturumda birey odaklı görüşme yapılan üyenin grup lideri tarafından ikinci oturuma yönelik görüşmeyi daha etkin hatırlayabilmesi için yazılan terapötik mektubun okunması.

İkinci bölüm: Dış şahitler huzurunda birey odaklı görüşme

Üçüncü oturum için grup lideri ile birey odaklı görüşme yapabilmek için ikinci üyenin gönüllük esasına dayanarak belirlenmesi. Grup liderinin öyküsel terapinin pratik ve uygulamalarını temel alarak ikinci grup üyesi ile birey odaklı görüşme yapması. Bu görüşmeyi grupla psikolojik danışmanın diğer üyelerinin ellerinde kâğıt ve kalem olmak koşuluyla görüşmeyi takip etmeleri. Dış şahit konumunda bulunan grup üyelerinin birey odaklı yapılan görüşmede ilgilerini çeken ve alternatif hikâyeye hizmet eden kelimeleri veya ifadeleri not almaları.

Üçüncü bölüm: Dış şahitlerle görüşme

Grup lideri grup üyesiyle birey odaklı görüşmeyi yaptıktan sonra görüşmeyi sessizce dinleyen dış şahit üyelerine şu dört soru grubunu sırasıyla sorulmuştur.

Birinci soru grubu: Hangi kelime ya da ifadeleri not aldığının öğrenilmesi.

İkinci soru grubu: Bu kelime ya da ifadelerin dış şahit olarak dinleyen üyelere nasıl bir imge yarattığının öğrenilmesi.

Üçüncü soru grubu: Bu imgelerin kendi hayatlarında neleri çağrıştırdığının öğrenilmesi.

Dördüncü soru grubu: Bu birey odaklı görüşmeye şahit olmanın kendi hayatlarında ufak da olsa neleri değiştirdiğinin öğrenilmesi.

Dördüncü bölüm: Geri bildirim

Görüşme bittikten sonra bütün üyelere birey odaklı grupla psikolojik danışma deneyiminin kendilerini nasıl etkilediğinin konuşulması. Bu konuşma sonrası grup liderinin görüşmenin başından sonuna editoryal bir özet sunması.

Beşinci bölüm: Mektup yazımı (Görüşme sonrası)

Grup liderinin görüşmenin özetini birey odaklı görüşme yapan üyeye verecek şekilde yazması.

Dış Şahit Uygulamasına Odaklanmayan Grupla Psikolojik Danışma: Örnek Oturum

3.Oturum: 90 Dakika

İlk Bölüm: Giriş/Hikâye metnin okunması

İlk iki oturumun özet metninin grup lideri tarafından okunması. Bu metin ilk oturumdan son oturuma kadar her oturumun başında üyelerin değişimi ve hikâyelerinin gözler önüne serilmesi için okunmuştur.

İkinci bölüm: Grup lideri tarafından yapılacak çalışmanın anlatılması

Üçüncü oturum için grup lideri olumsuz değerlendirilme korkusunun karşısında eşsiz çıktıyı arama çalışmasında bulunmaktadır. Eşsiz çıktı sorununa karşılık verilen, sorunun azaldığı ya da kişiyi hiç etkileyemediği zamanlara verilen addır (Morgan, 2000). Bu çalışmada grup lideri üyelerin olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı güçlendiği hikayeleri sorar.

Üçüncü bölüm: Üyelerle görüşme

Grup lideri bütün üyelere olumsuz değerlendirilme korkusuna karşılık verdiği hikayeleri sorar. Bütün üyelere şu dörtlü soru grubu sorulmuştur.

Birinci soru grubu: Eşsiz çıktıyı tanımlamak adına canlı bir şekilde hikâyenin konuşulması.

İkinci soru grubu: Eşsiz çıktı hikayesinin etkilerinin konuşulması.

Üçüncü soru grubu: Eşsiz çıktı hikayesinin etkisini üyenin nasıl değerlendirdiğinin konuşulması.

Dördüncü soru grubu: Bu değerlendirmeye sebep olan değerler ve kişilerin gerekçelendirmek için konuşulması.

Dördüncü bölüm: Geri bildirim

Görüşme bittikten sonra bütün üyelere grupla psikolojik danışma deneyiminin onları nasıl etkilediğinin konuşulması. Bu konuşma sonrası grup liderinin görüşmenin başından sonuna editoryal bir özet sunması.

Beşinci Bölüm: Hikâye metnin yazımı (Görüşme sonrası)

Grup liderinin görüşmenin özetini ilk oturumdan beri yazdığı metne ekleme yapması. Bu metin son oturuma kadar yazılmış ve son oturum üyelerle tören eşliğinde verilmiştir.