Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi
2014, 5 (42), 280-293

Adleryen Grupla Psikolojik Danışmanın Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi[1]

The Effect of Adlerian Group Counseling on Inferiority Feeling and Psychological Symptoms

Ramazan AKDOĞAN[2] ve Esra CEYHAN[3]

Öz: Bu çalışmada üniversite öğrencelerine yönelik Adleryen Yaklaşım çerçevesinde, yetersizlik duygusu ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan bir grupla psikolojik danışma programı (Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı-YDP) geliştirilmiş ve programın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi iki hipotez ışığında test edilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü 3x3'lük deneysel model kullanılan çalışmaya 22'si kız, 14'ü erkek toplam 36 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden yararlanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde; grupların kendi içlerinde öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için (grup içi) İlişkili Ölçümler İçin Freidman Mertebeler Testi, üç grubun ölçeklerden elde ettikleri öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için (gruplar arası) ise İlişkisiz Ölçümler İçin Kruskall Wallis H Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular geliştirilen programın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyini düşürmede plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: yetersizlik duygusu, Adleryen psikolojik danışma kuramı, grupla psikolojik danışma, psikolojik belirtiler, üniversite öğrencileri

Abstract: In this study a group counseling program was developed (Group Counseling Program for Cope with Inferiority Feelings-IFP) based on Adlerian approach for university students to gain skills to cope with inferiority feelings. The effect of the program on inferiority feelings and psychological symptoms levels tested in the light of two hypotheses. In the study a 3x3 experimental design with experiment, placebo, control group and pretest, posttest, follow up measurements was used. Thirty-six volunteer university students; 22 women and 14 men have attended study. Inferiority Feeling Scale and Brief Symptom Inventory have been utilized as measurement tools. When testing hypothesis, to test the significance of the difference of pretest, posttest and follow up measurements (within group) Friedman Test for Related Samples, to test the significance of the difference of the pretest, posttest and follow up scores of the three groups (between groups) The Kruskal-Wallis H Test for Independent Samples are used. The findings show that IFP is efficient on lowering the inferiority feelings and psychological symptoms levels of university students significantly when compared to placebo and control groups.

Keywords: inferiority feeling, Adlerian counseling, group counseling, psychological symptoms, university students

Adleryen yaklaşımın, insan doğasına ilişkin holistik (bütüncül) bakış açısı; insanın psikolojik yapısının hem kendi içinde hem de yer aldığı sosyal bağlam ve sosyal koşullarla birlikte bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Adler, 1982; 1991; 2008; 2009a; Dreikurs, 1951; 1977; 1987; Sonstegard, 1998a). Kuram bu bakış açısıyla, insanın sosyal yanına özellikle vurgu yapmaktadır. Nitekim Adler'e (2008) göre insanoğlu için mutlak bir doğru olmamakla birlikte, doğruya en yakın

[1] **Yazar Notu:** Bu çalışma birinci yazarın Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Esra Ceyhan danışmanlığında tamamlanan (2012) Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi başlıklı doktora tezinin bir bölümünün özeti niteliğindedir.

[2] Yrd. Doç. Dr. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Eposta: rakdogan@anadolu.edu.tr

[3] Prof. Dr. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Eposta: eceyhan@anadolu.edu.tr

şey toplumsal yaşamdır. O'na göre hayatta başarılı olamamış kişilerin hepsi toplumsallık duygusundan yoksun olan veya toplumsal yaşamda pay sahibi olamayan kişilerdir (Adler, 2004). Adler (2008) ancak sosyal yapı içinde anlamlı işlevleri olduğundan, duyu organlarının çalışmasının bile toplumsal bağlam içinde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim organlardaki kusurlar bireyin diğerlerinin yaşantılarını paylaşma derecesini kısıtladığından yetersizlik duygusunun gelişmesine de kaynaklık etmektedir. İnsan doğasına ilişkin bu bütüncül yaklaşım kuramın bireysel psikolojik danışmada olduğu kadar grupla psikolojik danışmada da kullanılmasına dayanak oluşturmaktadır. Bu noktada grupla psikolojik danışma Bireysel Psikoloji'de önemli bir koruyucu ve sağaltıcı psikolojik müdahale olarak ortaya çıkmaktadır (Dreikurs, 1957; 1995).

Adleryen grup süreci, bireylerin hatalı yaşam tarzlarını bilinçli bir biçimde değiştirmeyi ve üyelerini diğerleri ile daha yararlı bir etkileşime ve işbirliğine sokmayı hedefleyen, yeniden eğitim veya yeniden öğrenmeyi içeren bir eğitim sürecidir (Sonstegard, 1998a). Bu eğitim sürecinde, insan davranışlarının ancak sosyal ilişkiler yoluyla anlaşılabileceği varsayımı (Dreikurs, 1987) dikkate alınmaktadır. Dreikurs'a (1944/1945) göre bireyin tüm sorunları sosyal çatışmalarından, toplumsal yaşama sınırlı katılımından veya sosyal işlevsellikle ilgili sınırlılıklarından kaynaklanmaktadır. Bu belirleme ışığında Corey (1999) ise Adleryen yaklaşımda grupla psikolojik danışmanın bu sınırlılığı ortadan kaldırmak için yapıldığını ve grup sürecinde üyelerin kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açan varsayımları ve diğerlerine olan ilgisine odaklanıldığını belirtmektedir. Diğer bir ifade ile Adleryen yaklaşımda grupla psikolojik danışma süreci, bireyin yetersizlik duygusunun üstesinden gelmesine hizmet etmektedir.

Adleryen kuramın anahtar kavramı olan yetersizlik duygusu (inferiority feeling) bireyin yaşam karşısındaki motivasyonun ana kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Mosak, 1989, Sweeney, 1989). Nitekim Adler (2004) herkesin mevcut konumuna ilişkin bir yetersizlik algısının olduğunu diğer bir deyişle herkesin düzeltmek ve iyileştirmek istediği bir konumda bulunduğunu belirtmektedir. O'na göre insanın tüm çabaları kendisinde güven duygusu uyandıracak daha yeterli bir konuma ulaşma amacına yöneliktir. İnsanın kendini yetersiz hissetmesi onu tamamlanışa doğru hareket etmeye diğer bir ifade ile üstünlük sağlamaya yöneltmektedir (Adler, 1982; Corey, 1996; Sweeney, 1989). Bu yönüyle yetersizlik duygusu bireyin yaşam karşısındaki motivasyonunu sağlayan doğal bir duygudur. Bununla birlikte yetersizlik duygusu bazen tam tersi biçimde bireyi mutsuzluğa yönelten bir faktöre dönüşebilmektedir. Adler'e (2009b) göre yetersizlik duygusu normalden daha güçlü, yoğun ve uzun süreli olarak yaşandığında ve/veya bireyi çevresindeki diğer insanlardan daha üstün gelmeye yönelttiğinde anormal ve engelleyici olmaktadır. Bu tarz bir yetersizlik duygusu, tipik olarak, bireyin zorlu bir yaşam olayıyla karşılaşması ve bu zorlukla başa çıkamayacağını düşünmesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Adler, 2004; Mosak, 1989).

Adler'e (2008) göre bireyler yetersizlik duygusunu kabul etmeme ve/veya gizleme eğilimindedirler. Hatta bireyin yetersizlik duygusunu gizleme çabası, içinde bulunduğu durumu ayrımsamasını güçleştirecek düzeyde yoğun olabilmektedir. Bu nedenle de birey, enerjisinin büyük bir kısmını yetersizlik duygusunun sonuçlarına ayırmakta ve zihni sürekli olarak bu duyguyu gizlemeye yarayan ayrıntılarla meşgul olmaktadır. Bu durumda bireyin yaşamı, hissettiği aşağı konumdan üstün olduğunu varsaydığı konuma gelme çabaları içinde geçmekte ve kendisi bunun farkına dahi varamayabilmektedir (Adler, 2008). Ancak şiddetli yaşanan ve/veya bireyi başkalarına üstün gelmeye yönelten yetersizlik duygusu çeşitli psikolojik belirtiler aracılığıyla dışarıya yansımaktadır. Mosak'a (1989) göre bu şekilde yaşanan bir yetersizlik duygusu başkalarından saklanamamaktadır. Bu bağlamda öfke, suçluluk duyma, yaşam güçlükleri karşısında çaresizlik hissetme, ilişkilerde doyumsuzluk yaşama, kendine güvenememe/kendi değerini yadsıma gibi bir çok psikolojik belirti yetersizlik duygusunun dışa vurum biçimleri olarak değerlendirilmektedir (Adler, 2008; 2004; Mosak, 1989; Sweeney, 1989). Öte yandan yetersizlik duygusunun özellikle sosyal fobi, obsesif kompülsif bozukluk ve düşük benlik saygısı gibi kaygı temelli psikolojik sorunlar (Yao ve ark., 1998), intihar ve nevrotik eğilimler (Goodwin ve Marusic, 2003) ve bazı psikotik belirtilerle (Moritz, Werner ve Collani, 2006) ilişkili olduğunu gösteren görgül çalışmalar da bulunmaktadır.

Yetersizlik duygusuyla ilişkili psikolojik belirtilerin zorlayıcı durumlarda kendini gösterdiği (Adler, 2004; Mosak, 1989) göz önüne alındığında, bu duygunun gelişimsel olarak kritik bir evre olan üniversite döneminde daha yoğun olarak yaşanması beklendik olmaktadır. Nitekim üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun zorlayıcı gelişim görevleriyle karşı karşıya oldukları bilinmektedir (Ceyhan, 2009; Dyson ve Renk, 2006; Güneri, 2006; Luyckx ve ark., 2008; Onur, 1995). Araştırmalar üniversite yaşamına geçişle beraber öğrencilerin birçok psikolojik sorun/belirti yaşadıklarını (Ceyhan

ve Ceyhan, 2008; Enochs ve Roland, 2006; Dyson ve Renk, 2006; Halamandaris ve Power, 1997; Jay ve Daugelli, 1991; Pittman ve Richmond, 2008) ve bu sorunların önemli bir kısmının temelinde ise yetersizlik duygusunun olduğunu göstermektedir (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998). Bu bulguların paralelinde, yoğun yetersizlik duygusunun bireylerin intihar düşüncesi veya girişimi riskini belirlemede önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Goodwin ve Marusic, 2003).

Yetersizlik duygusu kuramsal olarak bireyin sosyal ilgi düzeyinin düşüklüğü ile ilişkili olduğundan bu duyguyla başa çıkmak da bireyin sosyal ilgisini arttırmakla mümkün olabilmektedir (Ansbacher, 1992; Sweeney, 1989). Nitekim Adler'e (2009b) göre yetersizlik duygusunun her zaman sosyal bir arka planı vardır ve toplumsal ilişkiden yoksun olan insan daima yetersizlik duygusu yaşayacaktır. Bu nedenle de danışanlar grup etkileşimi sürecinde bu duyguları ile yüzleşebilmekte (Sonstegard, 1998b) ve hatalı yaşam hedefleriyle ilişkili davranışlarını tümüyle değiştirebilme olanağı bulmaktadırlar (Sonstegard, 1998a). Bu bağlamda bu duyguyla başa çıkmak için grupla psikolojik danışma uygulamalarının en etkili sağaltım yaklaşımları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yetersizlik duygusuyla başa çıkmaya dönük olarak geliştirilen bir programın; hedef kitlenin özelliklerini dikkate alması ve sağlam kuramsal dayanaklarının olması son derece önemlidir. Ancak ülkemiz alan yazınında ne doğrudan üniversite öğrencilerine ne de başka bir hedef kitleye yönelik Adleryen yaklaşım temelinde yetersizlik duyguları ile başa çıkmayı hedef alan bir grupla psikolojik danışma programı bulunmaktadır.

Bu çalışmada söz konusu gerekliliklerden yola çıkarak, Adleryen yaklaşım temelinde yetersizlik duygusuna doğrudan müdahale etme olanağı sunan bir grupla psikolojik danışma programı (Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı-YDP) geliştirilmiş ve programın yetersizlik duyguları (YDÖ puanı) ve psikolojik belirti düzeyleri (KSE puanı) üzerindeki etkisi her biri beş alt hipotezden oluşan iki ana hipotez aracılığıyla test edilmiştir.

YDP üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerini (1. Hipotez) ve psikolojik belirti düzeylerini (2. Hipotez) düşürmede etkilidir.

a. Deney grubunun, YDÖ'ye (1a hipotezi) ve KSE'ye (2a hipotezi) ilişkin uygulama sonu (son test) ve uygulamadan beş hafta sonra (izleme) elde ettikleri puanlar, uygulama öncesinde elde ettikleri puanlara (ön test) göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
b. Plasebo grubunun YDÖ (1b hipotezi) ve KSE (2b hipotezi) öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.
c. Kontrol grubunun YDÖ (1c hipotezi) ve KSE (2c hipotezi) öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark oluşmayacaktır.
d. Deney grubunun YDÖ'ye (1d hipotezi) ve KSE'ye (2d hipotezi) ilişkin son test puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin son test puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.
e. Deney grubunun YDÖ'ye (1e hipotezi) ve KSE'ye (2e hipotezi) ilişkin izleme testi puanları, plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin izleme testi puanlarına göre anlamlı biçimde düşük olacaktır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışmada deney, plasebo ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü 3x3'lük tam deneysel yöntem kullanılmıştır. Bu yöntem araştırmaya alınan grupların kontrol edilebilen tüm değişkenler bakımından eşleştirilmelerini gerektirmektedir (Campbell ve Stanley, 1970). Bu çalışmada da deneklerin "işlem" başlığı altında ayrıntılı olarak açıklandığı üzere belli ölçütlere göre seçilmiş olması; belirlenen grupların ölçek puanları, cinsiyet ve sınıf gibi birçok özellik yönünden denkleştirilmiş olmaları, grup etkileşiminin etkisini kontrol etmek için plasebo, zaman veya olgunlaşma etkisini kontrol etmek için ise kontrol grubunun oluşturulması gibi noktalara dikkat edilmiş olması çalışmanın tam deneysel desene göre gerçekleştirildiğini göstermektedir.

Katılımcılar

Bu çalışmaya deney ve plasebo gruplarında yedişer kadın ve beşer erkek; kontrol grubunda ise sekizi kadın dördü erkek olmak üzere 12'şer gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Gruplardaki öğrencilerin yaş ortalamaları ise aynı sırayla 19,33; 19,42 ve 19,50'dir.

Veri Toplama Araçları

Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) Adleryen yaklaşıma dayalı, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu ölçmeye dönük olarak geliştirilmiş, 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir (Akdoğan, 2012). Bireyden maddeleri okuyup, okuduğu durumu ne sıklıkta yaşadığını (1) Her Zaman…(5) Hiçbir Zaman anlamına gelmek üzere puanlaması istenmektedir. Üç alt boyutundan ayrı ayrı puan elde edilebilmekle birlikte ölçeğin tamamından 20-100 arası puan elde edilmektedir.

Puanın yüksekliği bireyin yetersizlik duygusunun şiddetini göstermektedir. Geçerlik çalışmasında maddelerin toplam varyansın % 43.63'ünü açıkladığı ayrıca ölçeğin Kısa Semptom Envanteri ile .76; Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile -.74; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile de -.66 düzeyinde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86, test-tekrar test güvenirliği ise .88 olarak belirlenmiştir (Akdoğan, 2012).

Kısa Semptom Envanteri (KSE), orijinali Derogatis tarafından 1992'de 90 madde olarak geliştirilen Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90-R) 53 maddelik kısa formudur. 5'li likert tipi bir ölçek olan KSE'de bireyden her bir maddede yer alan belirtiyi ne sıklıkta yaşadığını; 0-4 arasında derecelendirmesi istenmektedir. 0-212 arası puan elde edilebilen ölçekten elde edilen puanın yüksekliği bireyin psikolojik belirtilerinin sıklığını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin 53 madde ve beş faktörden oluştuğu belirlenmiş, aynı raporda verilen üç ayrı çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise .95 ile .96 olarak bulunmuştur. Dağ (1991) ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını .97, ölçeğin toplam puanının MMPI'ın alt ölçekleri ile olan korelasyonlarını .33 ile .81 arasında, ölçeğin farklı zamanlarda yapılan ölçümleri arasındaki korelasyon katsayısını ise .90 olarak hesaplamıştır.

İşlem

Yetersizlik Duygusuyla Başa Çıkma Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın (YDP) Geliştirilmesi: YDP'nin kuramsal alt yapısı Adleryen yaklaşıma dayanmaktadır. Bu nedenle de YDP'nin geliştirilmesinde; Adleryen yaklaşım, yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma ve yetersizlik duygusu ile bağlantılı kuramsal bilgiler ve görgül çalışma bulgularından yararlanılmıştır. YDP'nin yapılandırılmasında da kuramın ön gördüğü dört aşama ölçü alınmıştır (Mosak, 1989; Sonstegard, 1998a; Sonstegard ve Bitter, 1998; Sweeney, 1989). Bu aşamalardan birincisinde, grup üyeleri ile uyumlu bir ilişki oluşturmak ve bu ilişkiyi sürdürmek, ikincisinde bireyi harekete geçiren temel motivasyon kaynaklarına ulaşmak için psikolojik araştırma ve değerlendirmeler yapmak, üçüncüsünde bireyle ilgili elde edilen bilgi ve gözlemleri bireyin de onayını alarak yorumlamak, dördüncüsünde ise cesaretlendirme yoluyla danışanın öncekinden farklı biçimde davranışlar sergilemesini veya yeni seçimler yapmasını sağlamak amaçlanmaktadır.

Oturum içeriklerinin oluşturulmasında başta yetersizlik duygusu olmak üzere, sosyal ilgi, yaşam hedefleri, aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar, özel mantık, yaşam tarzı ve cesaretlendirme gibi yetersizlik duygusu ile yakından ilişkili olan aynı zamanda kuramın anahtar kavramları olan temalar dikkate alınmıştır (Akdoğan, 2012).

YDP kuramsal temele uygunluğu, kapsamı ve uygulanabilirliği bağlamında 14 alan uzmanının görüşüne başvurulmuş ve bazı değişikliklerle son haline getirilmiştir. Deneysel uygulamadan önce altı üniversite öğrencisi ile altı hafta süreyle programın pilot uygulaması gerçekleştirilmiş ve yapılan gözlem, değerlendirme ve öğrencilerin geri bildirimleri, programın etkili ve uygulanabilir olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların Belirlenmesi: Öncelikle; yetersizlik duygusunun bireyin bir engelle karşılaşması ve bu engelin üstesinden gelemeyeceğine inanması durumunda ortaya çıktığı yönündeki kuramsal varsayım (Adler, 2004) ve ilk yıl öğrencilerinin üst sınıf öğrencilerine göre daha yoğun problemlerle karşılaştıkları yönündeki araştırma bulguları (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Jay ve Daugelli, 1991) göz önüne alınarak katılımcıların birinci sınıf olması kararlaştırılmıştır. Böylece 2010-2011 eğitim öğretim yılında, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinin birinci sınıflarında eğitim gören yaş ortalaması 19,53 ve standart sapması 1,64 olan; 394'ü kız, 264'ü erkek toplam 658 gönüllü öğrenciden veri toplanmıştır. Seçim işleminde sırasıyla;

- Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmıştır.
- Öğrenciler kızlar ve erkekler olarak ikiye ayrılmış ve her grup kendi içinde YDÖ'den aldıkları toplam puanlara göre büyükten küçüğe doğru sıralanarak, en yüksek puana sahip birinci kişiye 1, ikinci kişiye 2 ve üçüncü kişiye de 3 numarası verilmiş ve listenin devamındaki diğer kişilere de aynı şekilde sırasıyla 1, 2 ve 3 numarası verilerek tüm öğrenciler numaralandırılmıştır. Böylece grup numaraları 1, 2 ve 3 olan üç ayrı öğrenci grubu oluşturulmuştur.
- Gruplardaki öğrencilerin her biriyle ilk önce en yüksek puanlara sahip olanlardan başlayarak -grup sürecine uygun olup olmadıklarını belirlemek için- ön görüşmeler gerçekleştirilmiş ve sahip oldukları numaraya göre 1., 2.. ve 3. gruba atanmışlardır. Bu yolla her biri 13 üyeden (beşer erkek ve sekizer kız) oluşan üç grup oluşturulmuş, bu gruplar da seçkisiz olarak deney, plasebo ve kontrol grubu olarak adlandırılmıştır.

- Onüçer kişiden oluşan grupların YDÖ ve KSE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı Kruskall Wallis H testi ile belirlenmiştir.
- Gruplar arasında denklik sağlandıktan sonra deneysel işlem gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde deney ve plasebo grubundan birer kız üye kişisel nedenlerle sürece devam edememiş, kontrol grubundaki bir erkek üyeden ise izleme ölçümü alınamamıştır. Bu üyelerin tüm ölçümleri deney dışı bırakılmış, mevcut denek sayısıyla yapılan istatistiksel karşılaştırmalarda grupların öntest puanlarının her iki ölçek bazında da bozulmadığı belirlenmiştir.

Deneysel uygulama: Deney sürecinde; aynı grup lideriyle, deney grubuyla YDP çerçevesinde her biri yaklaşık 120 dakika süren sekiz oturum, plasebo grubuyla kişilerarası etkileşim çerçevesinde her biri yaklaşık 120 dakika süren altı oturum grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Deney sürecinde kontrol grubu ile herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Sekiz hafta sonunda üç gruptan da YDÖ ve KSE sontest ölçümleri, sontest uygulamasından beş hafta sonra ise izleme ölçümleri alınmıştır.

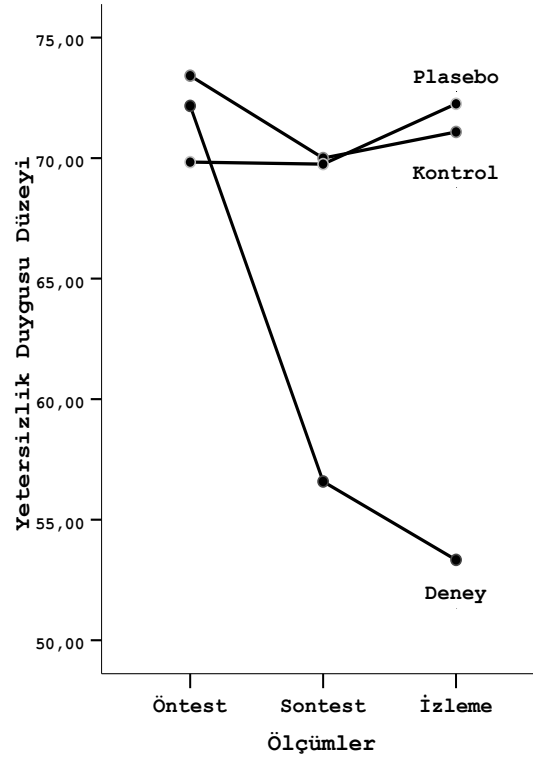
Verilerin Analizi

Hipotezlerin test edilmesine geçmeden önce grupların YDÖ ve KSE puanları normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları bakımından incelenmiş ve grupların hem YDÖ hem de KSE puanlarının üç ölçüm düzeyinde de küçük sapmalar dışında normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşın grupların hem YDÖ hem de KSE'den aynı zamanda elde ettikleri puanların varyanslarının eşit olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcı sayısının da düşük olduğu göz önüne alınarak veriler üzerinde parametrik testlere dayanan analizler yapılamamış bunun yerine parametrik olmayan karşılıkları kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2010).

Bulgular

YDP'nin Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci ana hipotezini test etme sürecinde öncelikle; üç grubun YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmış ve elde edilen ortalamalara ilişkin değişim grafiği Şekil 1'de gösterilmiştir. Şekil 1'de deney grubunda daha belirgin olmak üzere, grupların üçünün de YDÖ öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında farklar olduğu görülmektedir. Şekil 1'deki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını, dolayısıyla da birinci ana hipotezi test etmek için, söz konusu hipotez altındaki beş alt hipotez ayrı ayrı test edilmiştir.



Şekil 1: *Grupların YDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği*

Birinci ana hipotez altındaki ilk üç hipotezi test etmek için her bir grubun (deney, plasebo ve kontrol) YDÖ öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri kendi içlerinde (grup içi) İlişkili Örneklemler İçin Friedman Mertebeler Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Diğer iki hipotezi test etmek için ise grupların YDÖ sontest ve izleme testlerinden elde ettikleri puanlar birbiriyle (gruplar arası) İlişkisiz Örneklemler İçin Kruskall Wallis H testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalara ilişkin elde edilen veriler Tablo 1'de verilmektedir.

Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular: Tablo 1'de görüldüğü gibi analizlerde plasebo grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu bulgu plasebo grubu ile gerçekleştirilen kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin yetersizlik duygusunu düşürmede anlamlı bir etkisinin olmadığını dolayısıyla araştırmanın "1b" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 1. *YDÖ Puanlarına İlişkin Grup İçi ve Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları*

Grup İçi Karşılaştırmalar (*Friedman Mertebeler Testi Sonuçları)*						Gruplar Arası Karşılaştırmalar (*Kruskal Wallis H Testi Sonuçları)*				
Gruplar	n		Sıra ort.	Sd	x^2	Ölçümler	Gruplar	Sıra ort.	Sd	x^2
Deney	12	Öntest	2,88	2	16,22*	Sontest	Deney	10,21	2	11,75*
		Sontest	1,83							
		İzleme	1,29				Plasebo	23,29		
Plasebo	12	Öntest	2,42	2	4,72		Kontrol	23,15		
		Sontest	1,54							
		İzleme	2,04			İzleme	Deney	7,92	2	18,23*
Kontrol	12	Öntest	1,88	2	9,43*		Plasebo	23,75		
		Sontest	1,46							
		İzleme	2,67				Kontrol	23,83		

*p<.01

Tablo 1'de ayrıca deney ve kontrol gruplarının YDÖ'ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında da anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Bu farkların kaynağını belirlemek için ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda deney grubunun YDÖ öntest puanları ile sontest puanları arasında (z= -2,85; p< .01) ve öntest puanları ile izleme testi puanları arasında (z = -3,09; p< .01) anlamlı bir fark olduğu, fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamlarına bakıldığında da grubun sontest ve izleme testi puanlarının her ikisinin de öntest puanlarına göre daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Buna karşın deney grubu öğrencilerinin sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir (z = -1,15; p> .05). Bu bulguların tamamı bir arada değerlendirildiğinde deney grubu öğrencilerinin deney öncesinde sahip oldukları YDÖ puanlarının deneyin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümünün yapıldığı, deneyin bitiminden sonraki beş hafta boyunca devam ettiği dolayısıyla da araştırmanın "1a" hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 1'deki kontrol grubunun ölçümleri arasında görülen farkın kaynağını belirlemeye ilişkin yapılan ikili karşılaştırmalardan elde edilen bulgular ise grubun YDÖ öntest puanları ile sontest puanları (z = -,473; p> .05) ve YDÖ öntest puanları ile izleme testi puanları (z = -1,87; p> .05) arasında anlamlı farklar olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşın grubun sontest ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu (z = -1,96; p = .05) fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları incelendiğinde de söz konusu farkın, izleme testi puanlarının sontest puanlarına göre daha yüksek olmasından ileri geldiği anlaşılmıştır. Bu bulgu araştırmanın "1c" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

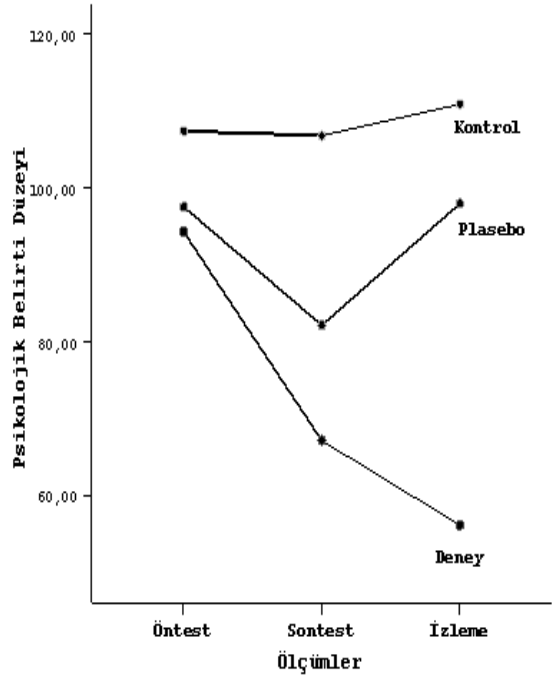
Gruplar Arası Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular: Tablo 1 incelendiğinde, gruplar arasında hem sontest hem de izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmektedir. Bu farkların hangi grup veya gruplara ilişkin olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalarda deney grubunun YDÖ sontest puanları ile plasebo grubunun (U = 20; p<.01) ve deney grubunun YDÖ sontest puanları ile kontrol grubunun (U = 24; p<.01) YDÖ sontest puanları arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiş ve sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, deney grubunun YDÖ sontest puanının plasebo ve kontrol gruplarının YDÖ sontest puanlarından düşük olduğu belirlenmiştir. Öte yandan plasebo ve kontrol grupları arasında YDÖ sontest puanları bazında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu verilerden hareketle deney grubunun yetersizlik duygusu düzeyine ilişkin sontest puanlarının diğer iki gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu dolayısıyla araştırmanın "1d" hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

Grupların izleme testi ölçümlerine ilişkin yapılan ikili karşılaştırmalarda ise deney grubunun YDÖ izleme testi puanları ile plasebo grubunun (U = 6,5;

p<.01) ve deney grubunun YDÖ izleme testi puanları ile kontrol grubunun (U = 10,50; p<.01) YDÖ izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında, deney grubunun YDÖ izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol grubunun YDÖ izleme testi puanlarından düşük olduğu anlaşılmıştır. Öte yandan plasebo ve kontrol grupları arasında YDÖ izleme testi puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bir önceki hipotezde gruplar arasında sontest ölçümleri dikkate alındığında, deney grubu lehine düşük ve anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmişti. Elde edilen bu bulgu ise söz konusu farklılığın devam ettiğini, diğer bir ifade ile uygulanan programın zamana bağlı olgunlaşma etkisinden bağımsız olarak etkili olduğunu göstermiş ve "1e" hipotezi doğrulanmıştır.

YDP'nin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci ana hipotezini test etmeye geçmeden önce; deney, plasebo ve kontrol gruplarının KSE öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmış ve sonuçlara ilişkin değişim grafiği Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. *Grupların KSE Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerine İlişkin Değişim Grafiği*

Tablo 2. *KSE Puanlarına İlişkin Grup İçi ve Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları*

Grup İçi Karşılaştırmalar (*Friedman Mertebeler Testi Sonuçları)*						Gruplar Arası Karşılaştırmalar (*Kruskal Wallis H Testi Sonuçları)*				
Gruplar	n		Sıra ort.	Sd	x^2	Ölçümler	Gruplar	Sıra ort.	Sd	x^2
Deney	12	Öntest	2,92	2	16,98*	Sontest	Deney	12,13	2	8,36*
		Sontest	1,79				Plasebo	18,83		
		İzleme	1,29				Kontrol	24,54		
Plasebo	12	Öntest	2,13	2	13,32*	İzleme	Deney	8,54	2	16,39*
		Sontest	1,21				Plasebo	22,29		
		İzleme	2,67				Kontrol	24,67		
Kontrol	12	Öntest	2,00	2	2,67					
		Sontest	1,67							
		İzleme	2,33							

*p<.01

Şekil 2'de deney grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümlerini gösteren eğrinin, diğer iki grubunkilere göre belirgin şekilde aşağı yönde olduğu görülmektedir. Ayrıca grafikten plasebo grubunun da KSE sontest puanlarının öntest puanlarına göre fark edilir ölçüde düştüğü ancak izleme ölçümünde önceki düzeyine çıktığı dikkat çekmektedir. Kontrol grubunda ise öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında hemen hemen hiç fark olmadığı anlaşılmaktadır. Bu farkların anlamlı olup olmadığını test etmek için, birinci ana hipotezdeki gibi grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Grup İçi Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular: Tablo 2'de kontrol grubunun KSE öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark görülmemektedir (x^2 = 2,67; p> .05). Dolayısıyla hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik belirti düzeylerinde, deney sürecinde düşüş veya yükselme yönünde bir farklılık oluşmamış böylece araştırmanın "2c" hipotezi doğrulanmıştır. Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları incelendiğinde ise grubun KSE'den elde ettiği sontest ve izleme testi puanlarının her ikisinin de öntest puanlarına göre daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Buna göre deney grubunun sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir (z = -1,29; p> .05). Bu bulgular topluca değerlendirildiğinde, deney grubunun deney öncesi KSE puanlarının deneyin sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve düzeyini izleme ölçümüne kadar koruduğu söylenebilir. Bu bulgu araştırmanın "2a" hipotezinin doğrulandığını göstermektedir.

Tablo 2'deki plasebo grubunun ölçümleri arasında görülen farkın kaynağını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalardan elde edilen bulgular ise grubun KSE öntest puanları ile sontest puanları (z = -2,45; p= .05) ve KSE sontest puanları ile izleme testi puanları (z = -3,06; p< .01) arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları incelendiğinde grubun KSE sontest puan ortalamasının hem öntest hem de izleme testi puan ortalamalarından daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu grubun KSE sontest puanının öntest puanına göre düştüğünü ancak izleme testinde eski düzeyine çıktığını göstermektedir. Bu bulgular topluca değerlendirildiğinde; kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının kısa süreli olarak psikolojik belirti düzeyini düşürmede etkili olduğu ancak bu etkinin uzun süreli olmadığı söylenebilir. Sonuç olarak analizler araştırmanın "2b" hipotezini büyük oranda desteklemektedir.

Gruplar Arası Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular: Tablo 2'de gruplar arasında hem sontest hem de izleme testi puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmektedir. Bu farkların hangi grup veya gruplara ilişkin olduğunu belirlemek amacıyla ikili gruplar, Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalarda deney grubunun KSE sontest puanları ile kontrol grubunun KSE son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu (U=24,5; p<.01), sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında da deney grubunun KSE son test puanlarının kontrol grubunun KSE sontest puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Buna karşın deney grubunun KSE sontest puanları ile plasebo grubunun (U = 43; p>.05) ve plasebo grubunun KSE sontest puanları ile kontrol grubunun (U = 47; p>.05) KSE son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular YDP'de olduğuna benzer biçimde, kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının da öğrencilerin psikolojik belirti düzeyini düşürmede etkili olduğunu göstermektedir. Ancak bulgular, uzun vadede YDP'nin psikolojik belirtiler üzerinde daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak elde edilen bulgular "2d" alt hipotezini kısmen desteklemektedir.

Grupların izleme testi ölçümlerine ilişkin yapılan ikili karşılaştırmalarda ise deney grubunun KSE izleme testi puanları ile plasebo grubunun (U = 11; p<.01) ve deney grubunun KSE izleme testi puanları ile kontrol grubunun (U = 13,5; p<.01) KSE izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır. Sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında ise deney grubunun KSE izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol gruplarının puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının KSE izleme ölçümleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, YDP'nin kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışmaya ve zamana bağlı olgunlaşmaya göre öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede daha etkili olduğu söylenebilir. Grupların bir önceki hipotezde test edilen sontest puan karşılaştırmalarında, hem YDP'nin hem de kişilerarası etkileşime dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin psikolojik belirti düzeyini düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Bu hipotezde ise sadece YDP'nin uygulandığı deney grubunun KSE puanlarının diğer gruplardan düşük olduğu bulunmuştur. İki hipotezden elde edilen bulgular bir arada değerlendirildiğinde, YDP uygulamasının, plaseboya göre psikolojik belirti düzeyi üzerindeki etkisinin daha uzun süreli olduğu söylenebilir. Bu bulguyla "5e" alt hipotezi doğrulanmaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada Adleryen yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen YDP'nin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi, her biri beş alt hipotezden oluşan iki ana hipotez aracılığıyla test edilmiştir. Analizler; iki ana hipotezden birincisinin tüm alt hipotezlerinin, ikincisinin ise üç alt hipotezinin doğrulandığını göstermiştir. Sonuçlar ilgili başlıklar altında aşağıda tartışılmaktadır.

YDP'nin Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Birinci ana hipotez bağlamında yapılan istatistikler, YDP'nin öğrencilerin yetersizlik duygularını düşürmede plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu ve bu etkinin de daha uzun süreli olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar YDP'nin çeşitli özellikleriyle açıklanabilir. Birincisi, hazırlanmasından uygulanması sürecine kadar, hemen her aşamada kuramsal dayanakların rehber alınmış olmasıdır. YDP'nin geliştirilmesi sürecinde; insanların doğaları gereği sosyal ilişki kurmak eğiliminde oldukları (Sweeney, 1989), insanın davranışlarının ancak sosyal ilişkileri yoluyla anlaşılabileceği (Dreikurs, 1987), davranışların hedefe dönük olmakla birlikte, bu hedeflerin değişebilir olduğu, insanların kendi yaşamlarının mimarları oldukları (Dreikurs, 1987; Mosak, 1989; Sweeney, 1989) gibi değişim için başkalarının cesaretlendirmesine de ihtiyaçları olduğu (Aurby, 1974) gibi temel kuramsal varsayımlardan hareket edilmiştir. YDP'nin uygulanması sürecinde de kuramsal dayanaklar göz önünde bulundurulmuştur. Örneğin lider ile üyelerin veya üyelerin birbirleriyle olan ilişkileri bağlamında kuramsal olarak gerekli görülen karşılıklı saygı ve hoşgörüye dayalı demokratik bir ilişki (Dreikurs, 1957; 1995; Sonstegard, 1998a) oluşturulmuş grup kuralları da yine bu çerçevede oluşturulmuştur.

YDP'nin yetersizlik duygusunu düşürmedeki etkililiğinin diğer bir dayanağı ise programın, yetersizlik duygusunun üyelerin yaşamlarındaki pratik karşılıklarına odaklanmaya olanak tanıması ile ilişkilendirilebilir. Yetersizlik duygusu oldukça soyut ve birçok psikolojik kavramla iç içe bir duygudur (Adler, 2004; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998). Bu nedenle de yetersizlik duygusunun kendisinden çok, bireyin yaşamındaki yansımalarına odaklanmak daha işlevsel olmaktadır. Buradan hareketle YDP kapsamında öfkesini kontrol edememe veya suçluluk duyma, yaşam güçlükleri karşısında çaresizlik hissetme, ilişkilerde doyumsuzluk yaşama, kendi değerini yadsıma gibi yetersizlik duygusunun işaretleri olarak değerlendirilen (Adler, 2004; Mosak, 1989) bir çok olumsuz yaşantı paylaşılmaktadır. Paylaşılan yaşantılar hem kuramın ön gördüğü üzere bireylerin sosyal ilgilerini arttırmakta hem de kendi duygularını tanımalarını sağlamaktadır. YDP, yarı yapılandırılmış bir içerikte olduğundan, hemen tüm oturumlarda üyelerin günlük yaşantılarını da grup ortamında paylaşmaları söz konusudur.

Öte yandan YDP sadece bireylerin yetersizlik duygularının sonuçlarına değil, bu duygunun kaynaklarına da yönelen bir içeriğe sahiptir. Bireyin doğduğu ve yetiştiği aile atmosferi içinde edinilen erken çocukluk deneyimleri ve ilk anılar gibi yetersizlik duygusunun gelişmesine zemin hazırlayan faktörler (Adler, 1996; 2004; 2009a; 2009c) üzerinde özellikle durulmaktadır. Bunun için, üçüncü ve dördüncü oturumlarda belirgin olmak üzere, tüm oturumlarda çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Aynı şekilde YDP sosyal ilgi, aile atmosferi, kardeş ilişkileri, ilk anılar, özel mantık ve bu faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilen yaşam tarzı (Adler, 2009a; 2009b) temaları üzerinde durmaktadır. Öte yandan Adleryen yaklaşımda danışanların kazandıkları içgörü ışığında; danışma sürecinden önceki hatalı yaşam biçimlerinin yerine daha işlevsel bir yaşam biçimi seçmeleri ve bu yeni yaşam biçiminin gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri hedeflenmektedir (Corey, 1996; 2004; Gazda, 1989; Mosak ve LeFevre, 1976; Sonstegard, 1998a; Sweeney, 1989). Bu kuramsal dayanaklar ışığında, YDP'de yedinci ve sekizinci oturumlarda belirgin olmak üzere hemen her oturumda hem grup içinde hem de grup dışında bireylerin yetersizlik duygusuyla ilişkili davranış denemelerinde bulunmaları cesaretlendirilmektedir. Bu bağlamda programın içeriğinin yetersizlik duygusu ile ilişkili kapsamlı bir bütün olduğu söylenebilir.

YDP'nin hazırlanmasında; bir yandan genç yetişkinlik döneminin bilişsel düzeyi diğer yandan da bu dönemdeki bireylerin yaygın sorun alanlarına odaklanılmıştır. Diğer bir ifade ile YDP genç yetişkinlik dönemine (üniversite çağı) yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu nedenle programın çerçevesi üyelerin sosyal, duygusal ve aile ilişkilerini, mesleki gelecek kaygılarını, üniversite yaşamına ilişkin yaşadıkları zorlanmaları ve döneme özgü diğer birçok sorunu paylaşmaya açık bir tarzdadır. YDP'nin bu özelliği, bu çalışmada olduğu gibi döneme özgü sorunlar üzerinde durmaya olanak sağlamaktadır.

Araştırmanın plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının deney sürecinde yetersizlik duygusu düzeylerindeki değişime ilişkin yapılan analizler, yetersizlik duygusunun doğası ve bu duyguyla nasıl çalışılması gerektiği yönünde de bazı bilgiler vermektedir. Örneğin, plasebo grubu katılımcılarının, altı oturumluk kişilerarası etkileşime dayalı bir grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmış olmalarına karşın, deney öncesine göre yetersizlik duygusu düzeylerinin düşmediği yönündeki bulgu, yetersizlik duygusuyla başa çıkmanın ancak yapılandırılmış müdahalelerle mümkün olabileceğini göstermektedir. Öte yandan kontrol grubu katılımcılarının yetersizlik duygusu düzeylerinin değişimine ilişkin analiz sonuçları hiçbir uygulama yapılmayan bu grubun yetersizlik duygusu düzeylerinde deney süresince artma veya azalma yönünde bir değişim olmadığını, deneyden sonraki izleme ölçümlerinde ise yetersizlik

duygusunun düzeyinin düşmediği gibi tam tersi biçimde, anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Bu bulgu, yetersizlik duygusunun bir müdahale olmadan, kendiliğinden veya zamana bağlı olgunlaşma etkisiyle düşmediğini hatta müdahale olmadığında daha da yükselebildiğini göstermektedir. Yetersizlik duygusunun bireyin yaşamında intihara varan olumsuz sonuçlara yol açabileceği (Goodwin ve Marusic, 2003) düşünüldüğünde, araştırma kapsamında elde edilen bu bilginin önemi daha net olarak ortaya çıkmaktadır.

YDP'nin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

YDP'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin ikinci ana hipotezin test edilmesinden elde edilen bulgular ise programın üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini anlamlı biçimde düşürdüğünü, bu etkinin uzun süreli olduğunu ancak kısa süreli etkisi bakımından plasebo grubu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın ikinci ana hipotezinin kurulmasında, yetersizlik duygusunun çeşitli psikolojik belirtilerin temelinde yer aldığı varsayımından hareket edilmiştir. Böylece YDP'nin psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan değil dolaylı olarak etkili olması beklenmiştir. Nitekim YDP'nin içeriğine bakıldığında genel olarak cesaretsizlik, ilişkilerde işlevsel olamama, hatalı yaşam hedefleri ve hatalı yaşam tarzı gibi yetersizlik duygusunun dışa vurum biçimleri olan kavramlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Dolayısıyla da yetersizlik duygusunun belirtileri olan bu alanlardaki iyileşme, bireylerin psikolojik belirti düzeylerini de düşürmektedir. Bu bağlamda beklendiği gibi deney grubu katılımcılarının yetersizlik duygusu düzeyi düşmüş ve paralel biçimde psikolojik belirti düzeyleri de düşmüştür. Başka bir deyişle, temelde katılımcıların yetersizlik duygusu düzeylerini düşürmeyi hedef alan YDP, dolaylı olarak katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin de düşmesini sağlamıştır. Bu bulgu, birçok psikolojik belirtinin temelinde yetersizlik duygusunun olduğu yönündeki kuramsal (Adler, 2004; Dreikurs, 1977; Mosak, 1989) ve görgül (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao ve ark., 1998) çalışmalardan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Çalışmada ikinci ve dördüncü alt hipotezler çerçevesinde yapılan analizlerde, deney sonu itibariyle, plasebo grubunun psikolojik belirti düzeyinde, deney grubuna benzer biçimde meydana gelen düşüş doğrudan grup yaşantısının kısa süreli etkisine bağlanabilir. Nitekim ikinci alt hipotez kapsamında yapılan analizler, plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeylerinin deney sonu itibariyle deney öncesine göre düştüğünü göstermiş ancak deneyin başlangıcında elde edilen psikolojik belirti düzeyi ile deneyin bitiminden sonraki izleme ölçümünde elde edilen psikolojik belirti düzeyi arasında bir fark oluşmamıştır. Öte yandan dördüncü alt hipotez kapsamında yapılan analizlerde, deney sonunda deney grubu ile plasebo grubu arasında psikolojik belirti düzeyi arasında anlamlı bir fark oluşmamış ancak beşinci alt hipotez kapsamında yapılan analizlerde deneyden sonraki beşinci hafta itibariyle deney grubunun psikolojik belirti düzeylerinde plasebo grubuna göre anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, plasebo grubunun psikolojik belirti düzeylerinin kısa süreli olarak düştüğü, buna karşın deney grubunun psikolojik belirti düzeyinin deney sonunda düşmekle kalmayıp aynı zamanda bu düşüşün daha uzun süreli olarak düzeyini koruduğu görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara dayanarak, plasebonun psikolojik belirtilerle ilişkili olarak kısa süreli bir rahatlama sağladığı ancak YDP'nin plaseboya yani kişilerarası etkileşime göre psikolojik belirtileri düşürmede çok daha uzun süreli etkisinin olduğu söylenebilir.

Literatürde gerek bu araştırma kapsamında oluşturulan plasebo grubuyla gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma uygulamasında olduğu gibi belli bir kurama dayalı olmayan, sadece üyelerinin etkileşimine dayalı grup uygulamalarının (Hansson, Bodlund ve Chotai, 2008; Kumcağız, 2007; Türkoğlu, 2007) gerekse kuramsal dayanaklı uygulamaların (Duy, 2003; Karataş, 2008; Oğurlu, 2006) psikolojik belirti düzeyini düşürdüğüne ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında plasebo grubu katılımcılarının psikolojik belirti düzeylerinin deney sonu itibariyle kısa süreli de olsa düşmüş olması söz konusu çalışmaların bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda YDP gibi belli bir kuramsal çerçeveye dayanan veya kişilerarası etkileşime dayalı olarak yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarının her ikisinin de bireylerin psikolojik belirti düzeylerini düşürmede etkili olduğu söylenebilir. YDP'nin psikolojik belirti düzeyini hem kısa hem de uzun süreli olarak düşürdüğü yönündeki bulgu, YDP'nin psikolojik belirtiler üzerinde en az söz konusu diğer programlar kadar etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca söz konusu grupla psikolojik danışma uygulamaları incelendiğinde de her birinin depresyon, kaygı, saldırganlık veya öfke gibi sadece belli bir psikolojik belirtiye odaklandığı dikkati çekmektedir. Buna karşın YDP dayandığı kuramsal alt yapısı gereği, her bir soruna tek tek müdahale etmek

yerine topluca müdahale etme imkanı vermektedir. Nitekim içeriği incelendiğinde, birçok psikolojik belirtiye yetersizlik duygusu aracılığıyla odaklanan YDP'nin psikolojik belirtilere müdahale etmede diğer birçok uygulamaya göre daha ekonomik olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Adler, A. (1982). The fundamental views of Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, *38*(1), 3-6.

Adler, A. (1991). The progress of mankind. *Individual Psychology, 47*(1), 17-21.

Adler, A. (1996). The structure of neurosis. *Individual Psychology, 52*(4), 351-362.

Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı.* (Çev. K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.

Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları.* (Çev. A. Kılıçlıoğlu). Ankara: Say Yayınları.

Adler, A. (2009a). *Bireysel Psikoloji.* (Çev. A. Kılıçlıoğlu). Ankara: Say Yayınları.

Adler, A. (2009b). *İnsanı tanıma sanatı.* (Çev. K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.

Adler, A. (2009c). Etiology and therapy of neuroses (T. Paulin & N.D. Kapusta, Trans.). *Journal of Individual Psychology*, 65(2), 103-109. (Translation of lecture given in 1928).

Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Ansbacher, H. L. (1992). Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Individual Psychology, 48*(1), 3-33.

Aurby, W. E. (1974*). Life style assessment: So what?*. www.ebsco.com, (EBSCO ERIC Ed: 106694. Cg: 009750. Ulaşılma tarihi: 14.09.2009

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum.* (12. Bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Campbell, D. T. ve Stanley, J. C. (1970). *Experimental and quasi experimental design for research*. (6. Bs.). USA, Chicago: Rand McNally and Company.

Ceyhan, E. (2009). *Psychological characteristics of Turkish university students applying the counseling center.* Paper presented at the International Conference on Education and New Learning Technology, July 6-8, Barcelona, İspanya.

Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2008). *Investigation of loneliness and depression of the students applying the university counseling center*. Paper presented at the Meeting of the Paris International Conference on Education, Economy and Society, Analytrics, July 17-19, Paris, Fransa.

Corey, G. (1996). *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*. (5th Ed.). Pasific Grove California: Brooks/cole Publishing Company.

Corey, G. (1999). Adlerian contributions to the practice of group counseling: A personal perspective. *Journal of Individual Psychology, 55*(1), 4-14.

Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. (5th. Ed.). Pasific Grove, CA: Brooks Cole.

Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 2*(1), 5-12.

Dreikurs, R. (1944/1945). Psychological differentiation of psychopathological disorders. *Individual Psychology Bulletin*, *4*(2), 35-48.

Dreikurs, R. (1951). Causality versus indeterminism. *Individual Psychology Bulletin*, *9*(3/4), 108-117.

Dreikurs, R. (1957). Psychotherapy as correction of faulty social values. *Journal of Individual Psychology*, *13*(2), 150-158.

Dreikurs, R. (1977). Holistic medicine and the function of neurosis. *Journal of Individual Psychology*, *33*(2), 171-192.

Dreikurs, R. (1987). Are psychological schools of thought outdated?. *Individual Psychology*, *43*(3), 265-271.

Dreikurs, R. (1995). Toward a technology of human relationship. *Individual Psychology*. *51*(3), 206-215.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dyson, R. ve Renk, K (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(10), 1231–1244.

Enochs, W. K. ve Roland, C. B. (2006). Social adjustment of college freshmen: The importance of gender and living environment. *College Student Journal*, *Psychology and Behavioral Sciences Collection, 40*(1), 63-73.

Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach*. (4th Ed.). USA: Allyn and Bacon.

Goodwin, R. D. ve Marusic, A. (2003). Feelings of ınferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian Medical Journal*, *44*(5), 553-557.

Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, *35*(1), 26–38.

Halamandaris, K. F. ve Power, K. G. (1997). Individual differences, disfunctional attitudes and, social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Person Individual Differences, 22*(1), 93-104.

Hansson, M., Bodlund, O. ve Chotai, J. (2008). Patient education and group counselling to improve the treatment of depression in primary care: A randomized controlled trial**.** *Journal of Affective Disorders*, *105*, 235–240.

Jay, G. M. ve Daugelli, A. R. (1991). Social support and adjustment to university life: A comparison of African-American white freshmen. *Journal of Community Psychology*, *19*, 95-108.

Karataş, Z. (2008). *Bilişsel davranışsal teknikler ve psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeylerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K. ve Wouters, S. (2008). Identity exploration and commitment in late adolescence: Correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well–being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *27*(4), 336–361.

Moritz, S., Werner, R. ve Collani G. V. (2006). The inferiority complex in paranoia readdressed: A study with the implicit association test. *Cognitive Neuropsychiatry*, *11*(4), 402-415.

Mosak, H. H (1989). Current psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.). *Adlerian psychotherapy (pp.* 65-118). USA: F.E. Peacock Publishers.

Mosak, H. H. ve Le Fevre, C. (1976). The resolution of "intrapersonal conflict". *Journal of Individual Psychology, 32* (1), 19-26.

Oğurlu. U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.

Pittman, L. D. ve Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education, 76*(4), 343–361.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). (Ed.) *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sonstegard, M. A. (1998a). The theory and practice of adlerian group counseling and psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, *54*(2), 217-250.

Sonstegard, M. A. (1998b). A rationale for group counseling. *Journal of Individual Psychology*, *54*(2), 164-175.

Sonstegard, M. A. ve Bitter, J. R. (1998). Adlerian group counseling: Step by step. *Journal of Individual Psychology*, *54*(2), 176-216.

Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. (3th Ed.). USA: Accelerated Development Inc.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 44-56.

Türkoğlu, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J. ve Hanaur, M. T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale. In E. Sanavio (Ed.). *Behavior and Cognitive Therapy Today* (*pp.* 305-318). Oxford: Elsevier Press.

Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal
2014, 5 (42), 280-293

Extended Summary

The Effect of Adlerian Group Counseling on Inferiority Feeling and Psychological Symptoms

Ramazan AKDOĞAN and Esra CEYHAN

The inferiority feeling is one of the basic concepts of Adlerian Counseling. It is evaluated as basic source of life motivation (Mosak, 1989; Sweeney, 1989). At the same time, inferiority feeling can become important factor that make the person unhappy indirect contradiction (Adler, 2009b). Inferiority feeling shows itself through a variety of psychological symptoms in challenging situations (Adler, 2004; Mosak, 1989). In this sense this feeling is expected to occur more intensive in university period. Because this period is critical developmental stage (Ceyhan, 2009; Dyson & Renk, 2006; Güneri, 2006; Luyckx at al., 2008; Onur, 1995). Studies show that with the transition to university life, students living a wide range of psychological symptoms (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Dyson & Renk, 2006; Halamandaris & Power, 1997; Pittman & Richmond, 2008) and there is inferiority feeling on the basis of a major portion of the these symptoms (Goodwin & Marusic, 2003; Moritz, Werner & Collani, 2006; Yao at al., 1998). Also, in terms of people to make a special emphasis on sociability, Adlerian group counseling is emerging as an important preventive and therapeutic psychological intervention (Dreikurs, 1995, 1957). In this study aimed developing a group counseling program (IFP) based on Adlerian Approach for university students to make them gain skills to cope with inferiority feelings and testing the effect of the program on inferiority feelings and psychological symptoms levels through two hypotheses.

Method

In this study a 3x3 experimental design with experiment, placebo, control group and pretest, posttest, follow up measurements is used.Thirty-six volunteer university students; 22 women and 14 men have attended the study. The mean age of the participants is 19.42. The data were gathered through Inferiority Feeling Scale (Akdoğan, 2012), Brief Symptom Inventory (Şahin & Durak, 1994) and, Personal Information Form to acquire information about age and sex of participants. In the content of study is developed a group-counseling program (IFP) that based on Adlerian Counseling of eight sessions for university students to make them gain skills to cope with feelings of inferiority. During the experiment, an eight sessions of group counseling in the IFP frame with experiment group and six session of interpersonal interaction themed counseling with placebo group have been performed. Control group have been on the hold for the experiment period and have not been taken into any study. Measurements of pretest, posttest and follow up are obtained from all of the three groups. When testing hypothesis, for within group comparisons Friedman Test for Related Samples and for between groups comparisons The Kruskal-Wallis H Test for Independent Samples is used. The results showed that IFP was effective on lowering the inferiority feelings and psychological symptom levels of university students significantly when compared to placebo and control groups and the effect is lasted for five weeks.

Findings, Discussion and Conclusion

The findings obtained from this study suggest that the IFP can be used for reduce the inferiority feelings and psychological symptoms levels of university students. The success of IFP on decreasing inferiority feelings levels can be explained by; (a) to theoretical bases (Dreikurs, 1987; Sweeney, 1989; Mosak, 1989) were taken into account almost every stage of preparing and practicing process, (b) to allow focus on practical consequences of inferiority feelings (Adler, 2004; Moritz, Werner & Collani, 2006; at al., 1998), (c) to through semi-structured content, almost all sessions, to allow members the opportunity to share their daily experiences, (d) to content of IFP not only focus on consequences but also causes of inferiority feelings (Adler, 2009a; 2009c; 2004; 1996) and, (e) to were taken into account the cognitive features of university students and the problems peculiar to this stage.

However, the success of IFP on decreasing psychological symptoms can be explained by its indirect effects. As a matter of fact the IFP is based on the assumption of there are inferiority feelings under the psychological symptoms. As a result, mainly aimed at reducing the participants' levels of inferiority feelings, IFP, indirectly reduced the participants' psychological symptoms levels. This result compatible with both theoretical (Adler, 2004; Dreikurs, 1977; Mosak, 1989) and empirical (Goodwin & Marusic, 2003; Moritz, Werner & Collani, 2006; at al., 1998) studies put forward that feeling of inferiority forms the basis of psychological problems. In this context, it could be said that IFP is quite comprehensive and it is practical for intervening to psychological symptoms.