TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ROL BIRAKMA KURAMI PERSPEKTİFİNDEN GRUP ÇALIŞMASININ YAŞLI BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL UYUMUNA ETKİSİ

Bilge ASLAN AÇAN

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Elif GÖKÇEARSLAN ÇİFÇİ

ANKARA 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ROL BIRAKMA KURAMI PERSPEKTİFİNDEN GRUP ÇALIŞMASININ YAŞLI BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL UYUMUNA ETKİSİ

Bilge ASLAN AÇAN

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Elif GÖKÇEARSLAN ÇİFÇİ

ANKARA 2021

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Grup Çalışmasının Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Uyumuna Etkisi" başlıklı tez, bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikri tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Bilge ASLAN AÇAN
Tarih:
İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Bilge Aslan Açan tarafından hazırlanan "Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Grup Çalışmasının Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumuna Etkisi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile kabul/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:
İmza Unvanı
Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Jüri Başkanı

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Raportör

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza
Prof.Dr. Mehmet AKAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan i
Kabul ve Onay ii
İçindekiler ii
Önsöz vii
Simgeler ve Kısaltmalar ix
Çizelgeler x

1. GİRİŞ 1
1.1. Sosyal Uyum 8
1.2. Yaşlılarda Sosyal Uyum 11
1.3. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler 13
1.3.1. Meslek 13
1.3.2. Emeklilik 14
1.3.3. Sosyal Katılım 16
1.3.4. Yaşlılığa Karşı Tutum 17
1.3.5. Eğitim 19
1.3.6. Gelir Düzeyi 20
1.3.7. Aile 21
1.3.8. Sağlık Durumu 23
1.4. Benlik Saygısı 24
1.5. Yaşlılarda Benlik Saygısı 28
1.6. Yaşlılık Kuramları 31
1.6.1. Yaşamdan kopma/İlişki Kesme Kuramı: 32
1.6.2. Aktivite Kuramı 32
1.6.3. Süreklilik Kuramı 33
1.6.4. Rol Bırakma Kuramı 33
1.7. Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumu Arasındaki İlişki 35
1.8. Yaşlı Bireylerle Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması 42
1.9. Yaşlı Bireylerle Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması ve Güçlendirme 45

1.10. Yaşlılarla Yapılan Grup Çalışmaları 48
1.10.1. Yurtdışında Yapılan Bazı Çalışmalar 49
1.10.2. Türkiyede Yapılan Bazı Çalışmalar 52
1.11. Araştırma Problemi 54
1.12. Araştırmanın Amacı 56
1.13. Araştırmanın Önemi 59
1.14. Tanımlar 60
1.15. Araştırmanın Sınırlılıkları 60
1.16. Araştırmanın Sayıltıları/Varsayımları 61

2. GEREÇ ve YÖNTEM 62
2.1. Araştırmanın Modeli 62
2.2. Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu 64
2.3. Araştırma Süreci 65
2.3.1. Grup Çalışması Öncesi 65
2.3.1.1. Katılımcıların Değerlendirilmesi 67
2.3.2. Grup Çalışması Sırası 70
2.3.2.1. Grup İçeriğinin Belirlenmesi, Amaçları ve Hedefleri 71
2.3.3. Grup Çalışması Sonrası 72
2.4. Veri Toplama Araçları 73
2.4.1. Nicel Veri Toplama Araçları 73
2.4.1.1. Kişisel Bilgi Formu 73
2.4.1.2. Benlik Saygısı Ölçeği 73
2.4.1.3. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği 74
2.4.1.4. Standardize Mini Mental Test 75
2.4.2. Nitel Veri Toplama Araçları 75
2.4.2.1. Grup Çalışmaları Deşifreleri 76
2.4.2.2. Haftalık Değerlendirme Raporları 76
2.4.2.3. Grup Sürecini Değerlendirme Formu 76
2.5. Verilerin Çözümlenmesi 76
2.5.1. Nicel Veri Çözümlemesi 77
2.5.2. Nitel Veri Çözümlemesi 77
2.6. Süre ve Olanaklar 78

3. BULGULAR **79**
3.1. Süreç Analizi 79
3.1.1. Başlangıç Aşaması "Tanışma, Kuralların Belirlenmesi, Kaygıları Giderme ve Güven Oluşturma" 82
3.1.2. Gelişme Aşaması 94
3.1.2.1. Geçiş Aşaması "Otorite Kurma ve Güç Gösterme, Çatışma, Kendini Açma ve Benzer Yaşantıları Paylaşma" 94
3.1.2.2. Eylem Aşaması "Sorun Çözme ve Karar Verme, Derin Paylaşım, Empati, Geribildirim, Birbirine Yardım, Güven ve Grup Uyumu Süreci" 145
3.1.3. Sonuç Aşaması "Kurumdaki Psikolojik Roller, Sonlandırma ve Değerlendirme" 176
3.2. Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Geliştirilen Grup Çalışmasının Uygulayıcı ve Katılımcılar Bağlamında Analizi 190
3.2.1. Uygulayıcının Grup Çalışmasına Yönelik Analizi 191
3.2.2. Uygulayıcınıın Katılımcılara Yönelik Analizi 211
3.2.3. Grup Sürecinin Katılımcı Gözüyle Değerlendirilmesi 221
3.2.3.1. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesi 224
3.2.3.2. Grup İçerisindeki Performans ve Keşfedilen Güçlere İlişkin Değerlendirmeler 226
3.2.3.3. Grup Sürecinde Üyelere En Çok Etki Eden Olaylara İlişkin Değerlendirmeler 230
3.2.3.4. Grup Uygulayıcısına İlişkin Değerlendirmeler 232
3.2.3.5. Üyelerin Diğer Katılımcılara İlişkin Değerlendirmeleri 234
3.2.3.6. Üyelerin Gruba Yönelik Önerileri 237
3.2.3.7. Grup Sürecinin Üyelerin Hayatlarına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi 238
3.2.3.8. Üyelerin Grupta Yaptıkları Paylaşımlara İlişkin değerlendirmeleri 240

4. TARTIŞMA **243**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **259**
ÖZET **267**
SUMMARY Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KAYNAKLAR **271**

EKLER **296**
Ek-1: Grup Çalışması İçeriği 296
Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu 309
Ek-3: Yaşlılara İlişkin Kişisel Bilgi Formu 311
Ek-4: Grup Sürecini Değerlendirme Formu 312
Ek-5: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği 313
Ek-6: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 315
Ek-7: Standardize Mini Mental Test 316
Ek-8: Kurum İzni 317
Ek-9: Etik Kurul Onayı 318

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı kurumda kalan yaşlılara uygulanan grup çalışmasının yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyuma etkisinin rol bırakma kuramı kapsamında değerlendirilmesidir. Bu araştırmada yaşlıların olumlu benlik saygısı geliştirmeleri ve sosyal uyum becerilerinin arttırmasına yardımcı olabilecek sekiz haftalık sosyal grup çalışması tasarlanmış ve karma yöntem ile yaşlılara olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın nitel bölümünde ilk olarak yaşlılara uygulanan grup çalışması öznel perspektiften incelenerek daha zengin ve derinlemesine veri elde etmek amacıyla nitel araştırma desenlerinden tematik içerik ve süreç analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda her bir oturum başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarından oluşacak şekilde süreç analizi ile değerlendirilmiştir. Grup çalışmasının sonuç analizi katılımcıların ve uygulayıcının bakış açısından ele alınmıştır. Bu değerlendirmeler karma yöntem doğrultusunda nicel veriler ile desteklenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Hayatımın en zor dönemlerinde her zaman beni anlayan ve hep hoşgörü ile karşılayan ihtiyaç duyduğum zamanlarda tüm yoğunluğuna rağmen zamanını, emeğini, enerjisini esirgemeyen ve çalışmamın ilerlemesi için her zaman bana yapması gerekenden fazlasını yaparak destek olan akademik duruşu ve tarzının yanında mütevazi ve içten kişiliği ile her zaman bana rehber olan çok kıymetli hocam Prof. Dr. Elif Gökçearslan Çifci'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmasının başlangıç aşamasından tamamlanma sürecine kadar desteğini esirgemeyen, değerli bilgileri ve bakış açısıyla bana katkı sunan saygıdeğer hocam Prof. Dr. Emine Özmete'ye, ve her ihtiyacım olduğunda desteğini esirgemeyen, beni çalışmama olan inancı ve olumlu değerlendirmeleri ile güçlendiren lisanstan bu yana tanıdığım sevgili arkadaşım ve tez izleme komitesi üyem Doç. Dr. Ergün Hasgül'e teşekkürü bir borç bilirim.

Tezime sundukları katkı ve destek için tez savunma jürisinde yer alan sevgili hocam Doç. Dr. Melahat Demirbilek'e ve Dr. Öğr. Üyesi Türken Çağlar'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın veri toplama sürecinde kolaylık sağlayan başta Darülaceze Başkanı Hamza Cebeci ve sosyal hizmet uzmanı Defne Demet Koyutürk olmak üzere, Rehabilitasyon bölümü çalışanlarına ve gönüllü katılımcıları olmayı kabul eden çok değerli Darülaceze üyelerine tüm içtenliğimle teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, eğitim sürecim dahil olmak üzere hayatımın birçok yerinde varlıklarını hissettiğim hem tez sürecimde hem de hayatımın diğer yönlerinde sevgi, ilgi ve destekleriyle hep yanımda olan ve beni güçlendiren başta annem, babam ve eşim olmak üzere tüm aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

Maxqda **:** Nitel Veri Analizi Programı

SPSS **:** Statistical Package for Social Sciences

TÜİK **:** Türkiye İstatistik Kurumu

WHO **:** World Health Organization

AB **:** Avrupa Birliği

BM **:** Birleşmiş Milletler

UN **:** United Nations

MEB **:** Milli Eğitim Bakanlığı

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Araştırmanın Deney Deseni 64

Çizelge 2.2. Deney Grubunun SMMT Puanları 67

Çizelge 2.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Yaşlıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Gruplara Dağılımı 68

Çizelge 2.4. Grup Çalışmasına Devam Durumu 70

Çizelge 2.5. Grup Çalışmasının Oturum Amaçlarının Ana Temalar İçerisindeki Yeri 72

Çizelge 3.1. Grup Gelişim Aşamaları 80

Çizelge 3.2. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 192

Çizelge 3.3. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Uyum Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 192

Çizelge 3.4. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 193

Çizelge 3.5. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Uyum Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları 194

Çizelge 3.6. Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 194

Çizelge 3.7. Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 195

Çizelge 3.8. Deney Grubunun Öntest-Sontest Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 196

Çizelge 3.9. Deney Grubunun Öntest-Sontest Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 196

Çizelge 3.10. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı ve Sosyal Uyum Ölçeği'nden Aldığı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin İstatistik Sonuçları 197

Çizelge 5.1. Rol Kuramı Perspektifinden Oluşturan Grup Çalışmasına Ait Sonuçlar 261

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, en gelişmiş ülkeler 65 yaş ve üzerini yaşlı bireylerin bir tanımı olarak kabul etmişlerdir (WHO, 2016). Dünyanın hemen hemen her ülkesinde yaşlıların sayısında ve oranında artış yaşanmaktadır. Bu artışta; doğurganlık oranlarındaki azalma, tıpta ve teknolojide meydana gelen gelişimler sonucunda hastalıkların önlenmesi, hastalıklarda erken teşhisin ve tedavinin sağlanması, bebek ölümlerinin azalması gibi birçok sebep bulunmaktadır. Sağlıktaki iyileşme ölüm oranlarının düşüşünü ve doğumdan beklenen yaşam süresinin artışını sağlamıştır (Tüylüoğlu ve Tekin, 2009). Ortalama beklenen yaşam sürelerine bakıldığında ise sürekli bir artış görülmektedir. 2002 yılında 72,5 olan yaşam süresi 2005 yılında 74,4'e, 2010 yılında 76,4'e ve 2015 yılında 78'e kadar artış göstermiştir. Bu oran, 2002 yılında kadınlarda 74,7'ye, 2015 yılında 80,7'ye kadar ulaşmış iken erkeklerde 70,5'ten 75,3'e kadar artmıştır (Sevinç ve ark., 2017). TUİK (2017) verilerine göre de 2014-2016 yılları arasında doğumdan beklenen ortalama yaşam süresi Türkiye geneli için 78 yıl iken, erkekler için 75,3 ve kadınlar için 80,7 yıl olmuştur. 2017-2019 hayat tabloları sonuçlarına göre ise doğuşta beklenen yaşam süresi Türkiye geneli için 78,6 yıl, erkekler için 75,9 yıl ve kadınlar için 81,3 yıl olmuştur (TUİK, 2021). Dünyada da sağlıkta meydana gelen gelişmeler doğuşta beklenen yaşam süresinin artırmıştır. Gelişmiş ülkelere bakıldığında genel olarak doğuşta beklenen yaşam süresinin 80 yıldan fazla olduğu görülmektedir. Örneğin; 2019 yılında İspanya, İsviçre, İtalya ve Avustralya'daki yaşam beklentisi 83 yıl, Japonya'da 85 yıldır (https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf).

BM'ye göre, 60 ve üzeri yaşa sahip 901 milyon insan dünya nüfusunun yüzde 12'sini oluşturmaktadır (UN, 2017). Dünyada yaşlı nüfusun daha da artacağı ve 2030 yılına kadar 1,4 milyar, 2050'ye kadar ise 2.1 milyar olması öngörülmektedir. Avrupa nüfusunun yüzde 24'ü 60 yaş ve üzerindedir fakat bu hızlı yaşlanma dünyanın diğer bölgelerinde de artış göstermektedir. 2050 yılına

kadar ülkelerin genelinde yaşlı nüfusun ülkenin tüm nüfusunun çeyreği veya çeyreğinin fazlası olması beklenmektedir (Naja ve ark., 2017). Almanya ve İtalya gibi bazı Avrupa ülkeleri yaşlı nüfusun oldukça yoğun olduğu ülkeler arasındadır ve 2050 yılında hala bu konumunu sürdüreceği belirtilmektedir. Asya ülkeleri de hızlı yaşlanmanın yoğun olduğu ve yaşlı nüfusun tüm nüfusunun üçte birine denk geldiği bölgelerdendir. Özellikle Japon nüfusunun yaşlılık oranı hızla artmaktadır ve 2050 yılına kadar hızlı yaşlanma konusunda listelerde ilk sıraları alacağı öngörülmektedir (He ve ark., 2016).

Türkiye'deki yaşlı nüfusuna bakıldığında güncel olarak TÜİK'in 2021 de yayımladığı 2020 istatistiklerine ulaşılmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre; yaşlı nüfus (65 ve daha yukarı yaş) 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi iken son beş yılda %22,5 artarak 2020 yılında 7 milyon 953 bin 555 kişi olduğu görülmektedir. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2015 yılında %8,2 iken, 2020 yılında %9,5'e yükselmiştir (TUİK, 2021). Bu veriler yaşam süresinin yıllara oranla arttığını göstermektedir. Yaşlı nüfus artışı ülkemizde diğer ülkelere oranla daha yavaş olsa da yaşlı nüfusun artış göstermesi ülkemizdeki yaşlı bireylerinde birçok problem ile karşılaşmasına sebep olmaktadır. Örneğin ülkemizde sanayileşme ile birlikte geniş aile kültüründen çekirdek aileye geçilmiş ve yükselen yaşlı nüfusun bakım sorunu oluşmuştur. Bu doğrultuda bakanlığa bağlı huzurevi sayısı, kapasitesi ve bakılan yaşlı sayısında da artış görülmüştür. Bakanlığa bağlı huzurevi sayısı 2002 yılında 63 iken bu sayı 2020 yılında 153'e ulaşmış ve bakanlığa bağlı huzurevlerinde bakılan yaşlı sayısı 2002 yılında 4.952 iken bu sayı 2,8 kat artarak 2020 yılında 13.970 olmuştur. Bunun yanında toplam bakılan yaşlı sayısının % 51'i bakanlığa bağlı huzurevlerinde yaşamını sürdürürken, yaklaşık % 39'u da özel huzurevlerinde yaşamını sürdürmektedir. Bunun yanında ailesi ile kalan yaşlıların da oranının arttığı görülmektedir. 2020 yılı verilerine göre yaklaşık her 4 haneden birinde en az bir yaşlı fert bulunduğu tespit edilirken, Türkiye'de 2019 yılında toplam 24 milyon bin 940 haneden 5 milyon 629 bin 421'inde yaşlı nüfus olarak tanımlanan, 65 ve daha yukarı yaşta en az bir fert bulunduğu görülmüştür. Bunun yanında Türkiye'de yaklaşık her 5

yaşlıdan birinin tek başına yaşadığı görülmüştür. Bu kapsamda 7 milyon 550 bin 727 yaşlının 1 milyon 373 bin 521'ini tek başına yaşayan yaşlı bireyler oluşturduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde 2019 yılında toplam yaşlı nüfus içerisinde tek başına yaşayan yaşlıların oranı %18,2 olmuştur. (https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf).

Sanayileşmenin getirdiği birçok değişim yaşlılık alanında ki uygulamalarda da değişimi gerektirmiştir. Nitekim Carvalho (2014) da son zamanlarda toplumda ortaya çıkan bu değişim süreci ile birlikte yaşlılık alanına yönelik müdahalelerde yeniden yapılanma ihtiyacını belirtmiştir. Bu nedenle değişen sosyal yapının getirdiği olumsuzluklar sebebiyle ortaya çıkan sorunlara çözüm geliştirmek amacıyla yaşlılık çalışmaları hız kazanmıştır. Örneğin Ankara Üniversitesi Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi ileride daha da artış gösterecek yaşlı nüfusun çok boyutlu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yaşlı bakımı ve refahı hususunda sürdürülebilir eğitim ve uygulama modelleri geliştirmek ve bu yöndeki sosyal politikaların oluşumuna katkı sağlamak amacıyla projeler yürütmektedir **(**http://yasam.ankara.edu.tr/amac/). Görüldüğü üzere yaşlılık çalışmalarında değişen toplum yapısı ile ortaya çıkan ihtiyaçlar belirlenmekte ve buna uygun müdahale yöntemleri belirlenmektedir. Değişen toplum yapısının yaşlılarda meydana getirdiği en büyük problemlerden biri ise sosyal uyum sorunudur. Yaş ilerledikçe bireyde statü kaybı, maddi sorunlar, yalnızlık ve tecrit, sosyal yaşama uyum zorlukları, kronik hastalıklarda artış ve fiziksel kabiliyetlerde azalma gibi birçok olumsuzluk yaşanabilmektedir. Bu değişiklikler bireyi, alışkın olduğu sosyal rollerinde değişikliğe zorlamakta ve sosyal uyum problemini beraberinde getirmektedir (L. İlgar ve Ş. İlgar, 2007). Bu süreç çoğu zaman emeklilik dönemi ile başlamaktadır. Birey çalışan ve üreten bir bireyken emeklilik dönemi ile boşluğa düşmekte ve kendini işlevsiz ve değersiz görmektedir (Özer ve Karabulut, 2003; Altay ve Aydın-Avcı, 2009). Çevre ile etkileşiminin ve üretkenliğinin sürmesi yaşlı bireyin yaşam doyumunu ve benlik saygısını arttırmaktadır (Aksüllü ve Doğan 2004). Bunun nedeni bireyin çevresi ile

etkileşimin sürdürmesi ve çevresinden destek görmesiyle yaşam doyumunun ve güven duygusunun artmasıdır. Eğer etkileşim ve destek düzeyi azalırsa benlik saygısı düşmekte ve anksiyete düzeyi artmaktadır (Özgür, 1993; Akyıl ve ark., 2008).

Coopersmith (1967) bireyin hayatında önemli olan insanlardan gelen ilgi, kabul, saygı, desteğin, benlik saygısının artışını sağlayan en temel faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Oynağanlı (2015) ise benlik saygısını etkileyen faktörlerin bireyin kendini değerli hissetmesi, kendi ilgi, yeteneklerini ortaya koyması, diğer insanlar tarafından kabullenilmesi, ve onaylanması gibi birçok unsuru içerdiğini belirtmiştir. Yaşlıların benlik saygısına etki eden etmenlere bakıldığında birçok çalışmada sosyal destek mekanizması, iyi anlaşılan bir eşin olması, aile ile birlikte yaşamak, yaşın ilerlememiş olması, sosyal aktivitelerin hala devam etmesi gibi birçok değişkenin yaşlının benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiş bunlara sahip olunmadığında ise olumsuz etkiye sebep olduğu ifade edilmiştir (Lee ve Shehan , 1989: Danışman-Gökler ve Aydın, 2011: Oynağanlı, 2015). Bunun yanında Alvarenge ve ark. da (2009) artık çalışmıyor olmanın ve emeklilik sonrası planlama yapmamış olmanın da yaşlıda depresyon ve kaygıyı artırdığını ve benlik saygısında düşüşe sebep olduğunu belirtmiştir.

Yaşlılık döneminde sosyal desteğe sahip olan yaşlı bireylerde depresyon riski azalmakta (Kılıçoğlu, 2006) ve bu destek ile bireyler hayattaki zorluklar ile daha iyi baş edebilmektedir (Pierce ve ark., 1990; Melchiorre ve ark., 2013). Fakat zamanla eşin, arkadaşların, akrabaların veya diğer önemli insanların kaybı sosyal destek mekanizmasını zayıflatmaktadır. Yaşlı birey içinse geride kalan diğer akranlar ile arkadaşlık kurmak ve samimi bir ilişki geliştirmek çoğu zaman zorlaşmaktadır (Lotvonen ve ark., 2017). Cambron ve ark. (2010) arkadaşlık ilişkilerinin benlik saygısını arttırdığını, depresyona karşı koruyucu olduğunu ve sadece kendi benliği için kabullenilmenin bireyin değerli hissetmesini sağladığını belirtmiştir. İzole yaşama sebep olan durumlar ve zamanla yaşanan kayıplar sebebiyle birey hem mevcut çevresinden

uzaklaşmakta hem de yeni bir çevre oluşturmakta zorlanmaktadır. Bunun yanında bireyin yaşlılıkla birlikte çevreye uyum sağlama becerisi azalmaktadır (Emiroğlu, 1995; Kurt, 2008). Yaşanılan bu olumsuzluklar sosyal işlevselliğinin bozulmasına sebep olmakta, birey sahip olduğu rolleri eskisi gibi yerine getirememekte ve sosyal hayatta haz aldığı etkinliklerdeki yetisi azalmaktadır (Kasper, 1999). Bu durumun üstesinden gelmek için ise bireyin sosyal kimliğini oluşturan rollerinde, davranışlarında ve tercihlerinde değişimler ile ilişkilerini tekrar yapılandırma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Rol bırakma teoriside bu durumu desteklemekte, teoride emeklilik ve dulluğun bireyin sosyal katılımını olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Bu nedenle kuramda eski rollerin yerine yenilerinin üstlenilmesinin gerçekçi bir uyum sağlama olacağı ifade edilmektedir (Onur, 1995) çünkü yaşlılık döneminde sosyal roller sayesinde birey becerileri ve yeteneklerini sürdürmekte ve ait olma, kimlik sahibi olma, yaşama tutunmak gibi duyguları da güçlenmektedir. Bunun sonucunda yaşama isteği de artmaktadır (İçli, 2010).

Yaşlılık sürecinde meydana gelen değişimlere uyum sağlamak ve bireylerde yeni davranış kalıpları geliştirmek için grup müdahaleleri kullanılmaktadır. Grup üyelerinin birbirlerine rol modeli olarak farkındalık geliştirmesi, yeni davranışlar için değişim ve gelişim fırsatı elde etmeleri grup müdahalesinin önemli bir etkinliğidir. Grup çalışmaları üyelerin yapıcı sosyal etkileşim kalıpları geliştirmesini ve sosyal rollerinin güçlenmesini sağlar (Garrett, 2005). Ayrıca bireylere duygularını açığa vurma ve anlaşılma duygusu yaşatmakla birlikte ortak amaçlar için bir araya gelmiş üyelere hem kendilerinin hem de diğer grup üyelerinin sorunları üzerinde düşünme ve yardımcı olma olanağı tanır. Üyeler birbirlerinin tecrübelerini ve sorunları ile ilgili baş etme mekanizmalarını dinleyerek, birbirlerine önerilerde bulunurlar. Bu durum ise sosyal destek sistemlerinin güçlenmesini sağlar. Bununla birlikte grup çalışmaları evrensellik, umut aşılama, model alma, katılma ve duygusal boşalım (katarsis) ve kişilerarası öğrenme gibi ilkeler göz önünde bulundurularak yürütüldüğünde oldukça yararlı olmaktadır (Yalom, 1992).

Günümüzde sosyal hizmet uzmanı gibi genelde problemi olan bireyler ile mesleki çalışmalar yürüten profesyoneller, hizmet verdikleri grupların çevreleri ile sağlıklı etkileşim kurmaları için sosyal uyumlarını ve sosyal işlevselliklerini arttırma amaçlı müdahaleler gerçekleştirmektedirler. Özellikle yaşlı refahına yönelik müdahale ve uygulamaları içeren gerontolojik sosyal hizmet alanında çalışmalar yürüten sosyal hizmet uzmanları, yaşlı bireylerin sorunlar ile baş etmesinde problem çözme becerisinin geliştirilmesi, toplum içerisinde işlevselliğinin korunması ve yaşlıların problem ve ihtiyaçları doğrultusunda yaşlılara yönelik politikaların düzenlenmesini içeren çalışmalarda bulunmaktadırlar (Duyan, 2000). Sosyal hizmet yaklaşımı müracaatçı ile çalışırken sadece müracaatçı veya sadece müracaatçının çevresine odaklanmamakta, bu sistemler arasındaki ilişkileri de baz almaktadır. Sistem yaklaşımına göre; sistemi oluşturan ilişkiler ağının bir noktasında meydana gelen değişim, ağ boyunca yayılarak diğer noktaları da etkilemektedir (Kılıç ve Uslu, 2004). Bu sebeple sosyal hizmet uzmanları genel olarak yardım talebinde bulunan müracaatçıyı yaşadığı çevresel sistemler ile birlikte ele almaktadırlar. Bütüncül bakış açısı ile hareket ederek müracaatçının ruhsal süreçleri kadar, etkileşim kurduğu ve yaşamını etkileyen dış dinamikleri de göz önünde bulundurmakta ve "çevresi içinde birey" bakış açısından hareket etmektedirler (Ashman ve Zastrow, 1990). Bireyin çevresi ile olan ilişkileri, bireylerin hastalık, yas gibi yaşadıkları zorlu yaşam olayları karşısındaki durumunu, tepkisini, algısını, uyumunu şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu sebeple uzmanlar müdahalelerinde bireyin uyumu ve baş etme mekanizmalarının geliştirilmesini temel almaktadır.

Bu bakış açısına göre; bir birey işlevselliğini sürdürebilmek ve çeşitli streslerle baş edebilmek için esnekliğe ve adaptasyon yeteneğine gereksinim duymaktadır. Bu sebeple bireylerin var olan enerjilerini doğru bir biçimde kullanmaları böylelikle sosyal işlevselliklerini sürdürmeleri hedeflenir (Ashman ve Zastrow 1990; Ashman ve Hull 1999). Böylece uzmanlar bireylerin, ailelerin, grupların ve toplulukların sosyal işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyen her bir duruma mikro, mezzo ve makro düzeyde müdahaleler

gerçekleştirmektedirler. Sosyal hizmet uzmanının benzer sorunları olan bireyleri bir araya getirerek yaptığı grup çalışması mezzo düzeyde bir uygulamadır (Güdek ve ark., 2016). Yaşlılık döneminin en önemli sorunlarından biri çevre ile uyum problemidir. Bu sebeple yaşlının toplumla bütünleşmesini sağlayacak uygulamalara gerek duyulmaktadır (Şişman ve Kutlu, 2016). Lowy (1983) sosyal hizmet uzmanlarının yaşlı müracaatçıları ile yaptıkları sosyal grup çalışmasını benlik saygısı ve işlevselliği sağlamak için toplumsal roller oluşturmak ve aile, akranlar ve sosyal çevresinde etkileşime geçtiği diğer bireylerle ilişkili geçmiş, şimdi ve geleceğin bir bağını geliştirmek amaçlı kullandığını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında yaşlı bireylerin grup çalışmasına katılımı ile sosyal destek ağının ve sosyal uyum mekanizmalarının güçleneceği ve benlik saygısının artacağı beklenmektedir. Genel olarak yaşlı kuramları; rol bırakma kuramı, yaşamdan çekilme/kopma kuramı, aktivite kuramı, süreklilik kuramı olmak üzere birçok kuram ile sınıflandırılmaktadır. Bu çalışmada bu kuramların herbirinde değinilen yaşlılık döneminde azalan ve kaybolan rolleri temel alan rol bırakma kuramı kullanılmıştır. Bu kuramın kullanılmasının nedeni ise yaşlı bireylerin karşılaştığı psikososyal problemleri anlamak ve yaşlı bireylerin sosyal işlevselliklerini engelleyen rol normlarının yetersizliğini keşfetmektir. Bunun yanında çalışmada kuramda belirtilen rol kayıplarının meydana getirdiği boşluğun anlamlı roller ile doldurulması hedeflenmiştir. Sosyal hizmetin temel odağı olan sosyal işlevsellik kavramına göre birey sosyal rollerini ne kadar başarılı bir şekilde yerine getirirse temel ihtiyaçlarını da o ölçüde karşılayabilmektedir. Bireyin bu sosyal rollerini etkili şekilde gerçekleştirmesi için ise sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları kendi belirlemesi gerekmektedir. Sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları kendi belirlemesi ise bireyin benlik saygısının artmasıyla mümkün olmaktadır. Bu doğrultuda rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde pozitif bir etki yaratacağı düşünülmektedir.

1.1. Sosyal Uyum

Yaşlılık süreci hem biyolojik olarak hem de sosyal olarak bireyin gerileme yaşadığı bir dönemdir. Bireyin sosyal ilişkileri ve rollerinde yaşadığı kayıplar düşünüldüğünde yaşlının psikolojik sağlığında uyum önemli bir role sahip olmaktadır (Coleman ve O'Hanlon, 2008). Uyum bireyin kendi ihtiyaçlarıyla çevre beklentileri arasında kurabildiği ahenk olarak tanımlanmaktadır (Kılıççı, 1998: 42). Özgüven (1992) ise uyumun bireyin kendisi ve çevresi ile kurduğu sağlıklı ilişkiler ve bu ilişkileri devam ettirebilme becerisi olduğunu ifade etmiştir.

Akıncı (2007: 25) uyumla ilgili birçok tanım belirtmiştir. Bunlar; "zorlanmalarla karşılaşıldığında gerekli bilgileri toplama ve bunlardan yararlanma", "bireyin davranışlarını bir yandan benlik yapısının bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenleme", "dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma süreci", "bireyin benliğiyle ve çevresiyle dengeli ve etkili bir ilişki kurabilmesi, geliştirebilmesi" şeklindedir.

Özkurt (2018) uyum tanımlarına bakıldığında ortak noktanın bireyin yaşadığı ortama uyum sağlarken, kendi istek ve düşünceleri ile toplumsal beklentileri harmanladığını belirtmiştir. Bu şekilde hem topluma uyumlu şekilde hem de bireyselliğini koruyarak yaşamını sürdürdüğünü ifade etmiştir.

Hezer (2018) uyumun iki yönü olduğunu; ilk aşamada bireyin kendinde oluşan değişimleri fark ederek, bu değişime uygun tutumlar geliştirdiğini, ikinci aşamada çevresindeki bireylere uygun tutumlar geliştirdiğini belirtmiştir. Ayrıca bu süreçte hem kendindeki değişimleri hem de çevre ile uyumundaki değişimleri ahenkli hale getirmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Kağıtçıbaşı'na (1988) göre uyum davranışı itaat etme, özdeşim kurma ve benimseme olarak üç farklı şekilde gerçekleşmektedir. İtaat etme; otorite tarafından verilen emre koşulsuz uyma (Morris, 2002), özdeşleşme birey için değerli olan birey, grup veya topluluğun fikirlerine katılarak onlara benzemeye çalışma, benzeşim ise birey için önemli olan eyleme uygun davranışlar sergileme olarak tanımlanmaktadır **(**Kağıtçıbaşı, 1988).

Her toplumun kendine özgü yaşayış biçimi, kuralları ve yapısı vardır. Bu yapının içinde yer edinmeleri için bir takım sosyal davranışlara uymaları beklenir (Kağıtçıbaşı, 1988). Bu davranışların kültür, yaş, cinsel rol beklentileri ile uyumlu olması ile birey normal olarak değerlendirilir (Yavuzer, 2007). Bu nedenle bireyin statü ve prestij sahibi olma ihtiyacından (Köksal, 2000) kaynaklı olarak birey doyumunu arttıran ve sosyal kabulünü sağlayan davranışların artırımına önem vermektedir. Birey sosyal bir varlık olması sebebi ile diğer insanlarla birarada yaşamak ve iyi ilişkiler içerisinde olmak eğilimindedir. Bireyin toplum içerisinde iyi ilişkiler içerisinde olmasında sosyal uyum becerisi önemli bir rol oynamaktadır.

Sosyal uyum bireyin kendi özgünlüğünü koruyarak toplumdaki diğer bireylerle uyum gösterebilme başarısıdır (Erdoğan, 2009). Sosyal uyumla ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Örneğin, Barrabbee (1955) sosyal uyumu kişinin kendinden beklenilen rollerini sosyal normlara göre gerçekleştirmesi olarak tanımlanmış, bireyin toplumdaki ihtiyaçlarını ve rollerini toplumu oluşturan bireylerin sosyal beklentilerini karşılayacak biçimde sürdüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde Tsukerman ve Vygotskii, (2000) sosyal uyum sürecinde bireyin toplum ile sosyal etkileşimini ve iletişimini arttırmasının toplum için gerekli olan normları öğrenmesiyle ve yaşadığı kültüre adapte olmasıyla mümkün olacağını belirtmiştir. Ersanlı (2005) ise bireyin sosyal çevresi ve statülerinin sürekli değişim gösterdiğini ve bu değişim sürecinde kurduğu ilişkiler çerçevesinde çeşitli roller edindiğini ve bu rollere uyum sağlamaya çalıştığını belirtmiştir. Bu sebeple Gençöz (1998) sürekli değişim ile karşı karşıya kalan bireyin kendi kişisel özelliklerini tanıyarak toplumla uyumlu ilişkiler

oluşturmak için kendinde eksik bulduğu özelliklerinde gelişim göstermesi gerektiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Ahmed (1996) uyum sürecinin çevrede gerçekleşen değişiklikler ile uyum içerisinde olmak ve bu değişikliklere göre yeni davranış kalıpları oluşturmak gerektiğini belirtmiştir.

Ayvalı (2012) bireyin ne topluma itaat eden bir köle olmasının ne de toplumdan kopuk olmasının doğru bir yaklaşım olmayacağını ileri sürmüştür. Bu durumda bireyin kendi özelliklerini ve farklılıklarını koruyarak uyumun sağlanmasının en sağlıklı yöntem olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Ali ve ark. (2012) sosyal uyumun bireye verilen geribildirim ile doğrudan bağlantılı olduğunu bu nedenle insanların ihtiyaçlarını karşılamada toplum ile uzlaştığı bir çözüm yolu ile hareket ettiğini belirtmiştir.

Işık (2007) sosyal uyumun, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olduğunu, yaşamını ilişkiler ağı içerisinde sürdüren insanın sosyal uyumunda sağlıklı sosyal etkileşimin büyük payı olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda Karaca ve İkiz (2014) sosyal uyumu bireyin benzer olmadığı çevreye uyum sağlayarak toplumun onayladığı davranışları sergileyebilmesi ile Özgüven (1992) ise bireyin duygularını rahatlıkla ifade ederek, ihtiyaç duyduğunda yardım isteyerek, sorun çözme becerisinde artış sağlayıp hayata karşı daha esnek davranarak gerçekleştirebileceğini belirtmiştir.

Zheleva (2013) sosyal uyumun, birey ve çevrenin karşılıklı olarak adapte olma süreci olduğunu ve bu sürecin insan ilişkileri ile bu ilişkilere uyum için gerekli becerileri içeren dinamik bir süreç olarak belirtmiştir. Diğer taraftan Tapmaz (2012: 4-5) sosyal becerilerin sosyal uyum becerilerini arttırdığını belirtmiş, sosyal becerileri; iletişim becerileri, kişiler arası ilişki becerileri, kendi kendini gerçekleştirme becerileri olarak 3’ ayırmıştır. Ayrıca yardım etme, yardım ya da bilgi isteme, bir konuda konuşma başlatabilme, sorulan sorulara yanıt verme, kendini tanıtma, kurallara uyma, sırasını bekleme, işbirliği yapma, teşekkür etme, özür dileme, eleştiri kabul etme, yaptığı işe ilişkin geri bildirim isteme gibi sosyal becerilerin bireyin topluma

uyumunu, toplumla bütünleşmesini, yaşıtları ve diğerleriyle etkileşimini ve iletişimini sağladığını belirtmiştir.

İyi bir sosyal uyum farklı gruplara uyum gösterme, sosyal tutumlar, kişisel doyum olarak üç ölçüte bağlı olarak gelişmektedir. Bu ölçütler şunlardır:

Farklı gruplara uyum gösterme: Farklı gruplara uygun bir biçimde davranan, onlarla ilişki kuran birey, sosyal açıdan uyumlu bir kişi olarak kabul edilir.

Sosyal tutumlar: Toplumca istenen tutum ve tavırları diğer insanlara yönelten, sosyal yaşama bu tavırlarla katılan kişiler, sosyal bakımdan uyumlu sayılırlar.

Kişisel doyum: Sosyal ortamda aldığı rolle, kurduğu ilişkiden yeterince doyum sağlayan kişi, sosyal bakımdan uyumlu sayılır (Erdoğan, 2009: 59).

Sosyal uyum becerisi ileri yaşlarda düşüş göstermektedir. Bu nedenle sonraki başlık altında ve devem eden bölümlerde yaşlılıkta sosyal uyum kavramının kuramsal çerçevesine katkı veren bazı konular üzerinde durmakta fayda vardır.

1.2. Yaşlılarda Sosyal Uyum

Yaşlılık dönemi doğası gereği birçok değişikliklerin yaşandığı, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden bir geçiş dönemidir. Gerçekleşen bu değişimler olumsuz yönde geliştiğinde, bu değişiklikler ile baş etmek için uyum becerisi gerekmektedir (Tunlayanisaka ve ark., 2014). Uyum becerisinin büyük önem kazandığı yaşlılık döneminde; yaşlılık kavramı Dünya Sağlık Örgütü tarafından

da meydana gelen değişimler sonucunda çevreye uyum sağlama yeteneğinin azalması olarak tanımlanmaktadır (Açıkgöz ve ark., 2019).

Yaşlılıkta fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik olarak nitelendirilen birçok sınıflandırma uyumu olumsuz etkileyen durumlar olarak görülmektedir. Belirtilen bu durumların herbiri birbiri ile oldukça bağlantılıdır. Örneğin; yaşlanma süreci ile dikkat, algı, hafıza ve düşünme gibi temel bilişsel işlevlerdeki bozulma yaşlı bireylerde iletişim sorunlarına yol açar (Cangöz, 2007; Şişman ve Kutlu, 2016) dolayısıyla çevresine uyum sağlamasına engel olur (Şişman ve Kutlu, 2016). Bununla birlikte yaşın ilerlemesiyle meydana gelen fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra emeklilik dönemi ile aktif çalışma hayatının sona ermesi, yaşlandıkça eşlerin, aile üyelerinin ve arkadaşların kaybı, çocukların evden ayrılarak kendi çekirdek ailesine odaklanması gibi durumlarda insanların çevreleri ile olan etkileşimlerini azalmaktadır. Çevre ile etkileşimin azalması sonucunda ise sosyal çevresinden zamanla izole olan yaşlı bireyler sosyal rollerini yerine getirmekte zorlanmaktadır. (Farokhnezhad Afshar ve ark., 2017). Bireye toplum içerisinde konum ve statü sağlayan sosyal rollerin kaybı bireyin topluma uyumunda problemler yaşamalarına sebep olmaktadır (Emiroğlu, 1995). Örneğin; eşini kaybeden yaşlı için kendini en güçsüz hissettiği dönemde eşinin desteği olmadan yeni yaşamına uyum sağlamak oldukça zor olmaktadır. Yaşamının bundan sonraki sürecinde mevcut yaşamında çocukların yanına taşınmak veya huzurevine yerleşmek gibi değişiklikler yapmak zorunda kalabilmektedir. Eşinin desteği olmadan yeni yaşamında birçok beceri öğrenmek zorunda kalmaktadır. Ayrıca dulluk döneminde ailelerarası ilişkilerin eş kültürüne bağlı olması sebebiyle çoğu zaman çevresinden kabul görmemektedir (Can, 1990). Yaşlılığın getirdiği zorlukların yanında yaşlının hayatında çok büyük değişikliğe sebep olan huzurevi yaşamı da sosyal uyumu olumsuz etkilemektedir. Kurumda kalan yaşlı birey alışık olmadığı yeni ortamı denetlemekte zorlanmaktadır. Genel olarak kendini değersiz hissetmekte ve içe kapanarak toplumdan kendini geri çekmeye başlamaktadır. Bu sebeple kurumda kalan yaşlılar evde yaşayanlara

oranla ruh sağlığı açısından daha yoğun sorunlar ile karşılaşmaktadırlar (Karataş, 1990).

Yaşlı bireylerin yaşamdaki stres kaynakları ile baş etmesi için hayattaki kazanımları ile kayıplarını dengelemesi gerekmektedir (Ouwehand, 2007). Bu süreçte; yaşlılıktaki olumsuz durumlara odaklanmak yerine olumluya odaklanmak, kişisel güç ve kaynakların farkına varmak, kendi kendine yardım mekanizmasını geliştirmek, pozitif düşünme ve esneklik becerisi kazanmak, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek ve sosyal aktivitelere dahil olmak yaşlılık döneminde sosyal uyum sürecinin artmasını sağlamaktadır.

Yaşlılıkta sosyal uyum kavramının daha iyi anlaşılması amacıyla yaşlılıkta sosyal uyumu etkileyen faktörlere değinmekte yarar vardır.

1.3. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

Araştırmanın bu bölümünde sosyal uyumu etkileyen faktörler olan "meslek", "emeklilik", "sosyal katılım", "yaşlılığa karşı tutum", "eğitim" , "gelir düzeyi", "aile" ve "sağlık durumu" kavramlarına değinilecektir.

1.3.1. Meslek

Çalışma hayatı bireye statü ve prestij sağlamakla birlikte toplumda yeri olduğunu ve kabul gördüğünü hissettirir. Çalışma hayatı bireyde paylaşma, yardımlaşma ve dayanışma becerilerini arttırır. Bireyin boşluğa düşmesini engelleyerek üretkenlikle vaktini doldurmasını sağlar (Ören ve Yüksel, 2012). Bireyin maddi ve manevi gelişimine büyük katkıları olan iş yaşamının bu kazanımları aktif iş yaşamının bitimini sonrasında da bireye fayda sağlamaya devam eder. Aktif olarak mesleği sürdürmese bile mesleğin icrası esnasında edinilen bakış açısının etkisi bireyin tutum ve davranışları üzerinde devam

eder. Diğer taraftan birey çevresi tarafından da mesleki kimliği ile algılanarak ondan bu kimliği sürdürmesini bekler. Örneğin; psikolog olarak çalışıp emekli olan bireyden her zaman sorunlara çözüm bulması, her daim sorun dinlemeye hazır olması ve karşılaşılan olaylarda sağduyulu davranması beklenir. Mesleğini çok seven ve mesleki kimlikleri ile öne çıkan bireyler için emeklilik döneminde bu durum oldukça memnun edici olurken mesleğini sevmeyen bireyler için de bir o kadar rahatsız edicidir. Bununla birlikte aktif çalışma hayatında işini severek yapan bazı bireyler çevrenin önemsememesine rağmen mesleki kimlik ile anılmakta ısrar eder. Dökmen (2017) Türkiye'deki emekli bireylerin mesleki kimliklerine fazla önem vermelerinden dolayı büyük sıkıntıya düştüklerini, kendilerini sadece mesleki kimlikleri ile tanımlayıp bu rollerini kaybettiklerinde kendilerini derin bir boşlukta hissettiklerini belirtmiştir.

Birey çevresi tarafından mesleği ile algılanmakta ve mesleğinden yola çıkarak bireyin sosyo-ekonomik durumu yorumlanmaktadır (İlhan, 2008). Türk toplumu başkalarının düşüncesine önem veren bir yapıya sahip olduğu için birey başkaları tarafından saygı görecek bir mesleği seçmeyi tercih eder (Cüceloğlu, 2001). Bu sebeple çoğu birey toplumdan saygı görme ihtiyacını meslek aracılığı ile sağlamaya çalışır. Çoğu zaman meslek seçimi ilgi ve yetenekten ziyade mesleğin bireye sağlayacağı maddi imkan ve prestij baz alınarak yapılmaktadır. Dışsal motivasyonla şekillenen bu meslek yaşamı sona ermesi ise bireyin benlik saygısının azalmasına ve sosyal uyum sorunu yaşamasına neden olur.

1.3.2. Emeklilik

Emeklilik süreci bireyin statü ve görevlerinden vazgeçip, yeni rol ve sorumluluklar üstlenmesi gereken bir dönem olarak uyum sorunu ile yoğun şekilde karşılaşabilecekleri bir dönemdir (İpek, 2017). Emeklilik döneminde birey işkolik ise, yeni rol ve sorumluluklar benimsememişse veya mesleki

kimliğini ön plana çıkarıp toplumda hep mesleki statüsü ile var olduysa emeklilik sürecinde boşlukta, değersiz, işe yaramaz hisseder. Bu olumsuz duygular ise bireyin psikolojisine olumsuz yönde etki eder (İpek, 2017). Bu durumda birey mesleki rolleri nedeniyle yüksek bir statü sahibi olduğunda toplumun saygısı sebebiyle kendini değerli hissederken, emeklilik ile bu statüsünü kaybettiğinde değersiz hissedebilir (Akyüz, 2001).

Çalışma hayatı bireye sosyal çevre, düzenli gelir, statü ve düzenli meşguliyet gibi katkılar sağlamaktadır. Özellikle iyi bir kariyer ve gelire sahip olan bireyler için standartlarının düştüğü bir emeklilik süreci olumsuz duyguların yoğun yaşandığı zorlu bir sürece dönüşebilir. Benlik algılımızla oldukça bağlantılı olan mesleki roller (Erikson, 1963) kaybolduğunda ve yerine yeni roller koyulmadıkça bireyin depresyona girme ihtimali de artar (Kim ve Moen, 2002).

Emeklilik sürecine bakış açısı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aktif yaşamın sona erdiği emeklilik dönemi kimisi için iş yaşamının kısıtlamalarından kurtulup özgür şekilde yaşama fırsatı, kimisi için ise sosyal kimliğini oluşturan en büyük doyum kaynağının kaybıdır **(**Loureiro ve ark., 2016). İş hayatında mutsuz olan, sabah uyanığında işe gitmek istemeyen, işinin kendine olumlu katkısı olmadığını düşünen bireyler için emeklilik rahatlamayı ifade etmektedir. Eğer birey işindeki mutsuzluktan sonra emeklilik sonrası ortaya çıkan boşluğu yeni roller ve aktivitelerle doldurabilir ve finansal sıkıntı çekmezse emekliliği yeni bir başlangıç olarak görecektir ama eğer emeklilik sürecindeki boşlukları dolduramazsa bir süre mutsuz oldukları ortamdan uzaklaşmanın keyfini yaşadıktan sonra tekrar içinde işe dönme isteği belirecektir.

Emeklilikte birey hem sosyal hem de ekonomik yönden birçok zorluk yaşamaktadır. Bu döneme uyum sürecinde zorluklarla baş etmek için esneklik becerisi, ortaya çıkan sorunlara alternatif çözümler bulmak içinde yaratıcılık becerisi gerekmektedir. Emeklilikte değişikliğe uğrayan ve bireyde uyum

gerekliliğine sebep olan konular; sağlık, maddiyat, kariyer, sosyal ilişkiler, boş zaman aktiviteleri ve rol uyumunu içermektedir (Çakır ve ark., 2015). Bu konular birey emekli olmadan çalışılıp düzene sokulursa emekli olan birey bu süreci kendini değerli hissederek huzurlu ve mutlu şekilde karşılayacaktır.

1.3.3. Sosyal Katılım

Aktif yaşlanmanın temel kriterlerinden biri olan sosyal katılım ile birey toplum içindeki sosyal ilişkilerini, aktivitelerini sürdürerek fiziksel ve bilişsel sağlığını korumaktadır. Yaşlı bireylerin kendi yaş grupları ile biraraya gelmesi, onlar tarafından kabul edilmesi, birlikte gönüllü aktiviteler yapmaları, sosyal rollerini sürdürmeleri ve kendilerini geliştirebilecekleri eğitim programlarına dahil olmaları sosyal katılımlarının yüksek olduğunun göstergesidir (Ünalan, 1999). Bununla birlikte Hsu (2007) yaşlılarda sosyal katılımın kitap okumak, spor yapmak ve hobi edinmek gibi kendini geliştirme amaçlı faaliyetleri de içerdiğini belirtmiştir. Aktif çalışma hayatının sona ermesi sonucu yaşlı birey artık işe yaramadığını düşünmektedir. Bu düşünceyi engellemenin yolu ise yaşlılıkta meydana gelen değişimlere uyum sağlamak için bu faaliyetlere katılmaktır (Şener, 2009). Bu sayede yaşlı birey zamanla işlevsiz kalan rollerin yerine yeni roller koyarak topluma daha sağlıklı bir şekilde katılım sağlamaktadır (Gülenç, 2017). Bu katılım sayesinde çevre ile kurulan olumlu etkileşimlerin artmakta ve sosyal destek mekanizması güçlenmektedir (Ouwehand ve ark., 2007). Böylece sorunların çözümünde duygusal desteğe sahip olan bireyin sosyal uyumu da kolaylaşmaktdır (Softa ve ark., 2016). Benzer olarak Karakuş (2017) çalışmasında yaşlı bireylerin arkadaşları ile görüştükçe, sosyal merkezler ve hobi kurslarına katıldıkça sosyal uyumlarının arttığını belirtmiştir.

1.3.4. Yaşlılığa Karşı Tutum

Bireyin sadece yaşlı olması sebebi ile maruz kaldığı kalıplaşmış ve ayrımcı tutumlar yaşlı ayrımcılığı olarak tanımlanmaktadır (Butler, 1969). Yaşlanmanın ardından yaşlı birey çevresi tarafından engelli, bakıma muhtaç, güçsüz, yoksul, aciz, üzgün, yalnız, hasta ve bağımlı gibi terimler ile etiketlenmektedir (McGuire ve ark., 2018). Toplum tarafından artık üretkenlikleri biten sürekli artan sağlık problemlerine sahip bağımlı bireyler olarak görünmelerinden dolayı çoğu zaman yaşlı birey çevresi tarafından yük olarak algılanabilmektedir (Gething ve ark., 2004). Bu faktörler, gençlerin yaşlı bireyler ile aynı evde yaşamayı ve yaşlı bireylerin sorumluluklarını taşımayı istememelerine ve böylece yaşlı bireyleri ikinci plana itmelerine (Vefikuluçay, 2008) sebebiyet vermektedir. Böylece yaşlıların ihtiyaçlarına cevap vermeleri zorlaşmaktadır (Sum ve ark., 2016).

Yaşlılığa bakış açısı çevrenin pozitif veya negatif davranışları ile de oldukça bağlantılıdır. Çevreden alınan geri bildirimler doğrultusunda düşünce kalıpları oluşur. Önyargılar ve basmakalıp olumsuz düşünceler bilgi, değer ve inançları etkileyerek gençlerin yaşlılara karşıda negatif davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır (Klein, 2005). Bu çarpık düşünce kalıpları ve önyargılar yaşlı bireylerin toplumla bütünleşmelerine, sosyal refah hizmetlerinden yaralanmalarına engel olmakta ve yaşlılık deneyimlerinin olumsuz algılanmasına sebep olmaktadır (Buz, 2015). Yaşlıların toplumla bütünleşmesinin sağlanması için ise yaşlılara ve yaşlılık dönemine ilişkin yanlış kabullerin ve önyargıların düzelmesi gerekmektedir (Buz, 2015). Tersi durumda olumsuz etkilenen sadece yaşlılar değil geleceğin yaşlıları olan gençlerde olacaktır. Düşünce, bireyi algılayışı, bu algı kişiye olan davranışları, sergilenen davranışlar ise bireyin kendine bakış açısını şekillendirir (Blau, 1973). Yani birey diğer insanları kendi perspektifinden yorumladığından dolayı yaşlandığında herkesin kendi hakkında onun düşündüğü gibi düşüneceğini veya davranacağını varsayar. Böylelikle bireyde yaşlanma korkusu ortaya çıkar (Klein ve ark., 2005). Yaşlanma korkusu bireyin yaşlılık döneminde yaşlılığın

olumlu getirilerini görmesini engeller (Sum ve ark., 2016). Bu durum bireyin benlik saygısının düşmesine ve sosyal uyumunun azalmasına sebep olur.

Yaşlılara pasif, bağımlı bir rol verilmektedir (Rodin ve Langer, 1980). Genel olarak yaşlı bireylerin yalnız yaşamayı sevdikleri ve sosyal çevreden uzak olmayı seçtiklerine inanılmaktadır. Eğer yaşlı bireyler tek başına sokağa çıkarsa, düğüne, alışverişe gitmek gibi aktiviteleri yaparsa hoş karşılanmamaktadır (Imamoğlu, E. O., Imamoğlu, V., 1992). Bununla birlikte yaşlıdan hoşgörülü, anlayışlı, sabırlı ve sevecen olmaları beklenmekte aksi durumda yaşına uygun davranışlar sergilemediği düşünülmektedir. Bireyin karakteri gözardı edilerek yaşlılıktaki role göre davranması yani bir anda istenilen rollere girmesi beklenir. Yaşın ilerlemesiyle bir anda bireyin artık köşeye çekilmesi, daha sakin sabırlı davranması ve daha yaşına uygun giysiler giymesi gerektiği düşünülür. Bu gibi yaşlılara yönelik ön yargılar ve tutumlar birçok alanda görülür. Gençlik, dinamiklik, üretkenlik kavramları reklam filmlerinden başlayarak eğitime, yönetim gibi her alanda vurgulanmaktadır (Erdemir ve ark., 2002). Sosyal yaşantıda yaşın ilerlemesi espiri konusu olmakta, televizyon programlarında yaşlılara negatif bir imaj çizilmekte ve yaşlılar için küçümseyici bir dil kullanılmaktadır. Bununla birlikte iş isteyen yaşlı bireyler performansının düşük olacağı ve yenilikleri kavrayamayacağı önyargısı ile istihdam edilmemekte veya çalışıyorsa yerine genç bir çalışan tercih edilmekte, istihdam edilirse de genç çalışanlara göre daha düşük ücretle işe alınmaktadır (Akdemir, 2007). Ekonomik verimlilik ve üretkenlik açısından bu şekilde değerlendirilmek yaşlıların değersiz hissetmesine neden olmaktadır (Çilingiroğlu ve ark., 2004).

Yaşlılara yönelik ayrımcı tutum iletişimde de görülmektedir. Araştırmacılar tarafından yaşlı bireylerle kurulan iletişime yönelik aşırı uyumlu olma veya bebek konuşması olarak iki ana olumsuz iletişim türü tanımlanmıştır. Aşırı uyumlu olmada genç insanlar yaşlılara karşı aşırı derecede kibar olmaya çalışarak iletişime geçerler. Genellikle duymayacaklarını düşünerek yüksek sesle veya yavaş konuşurlar. Bebek

konuşmasında ise genç bireyler yaşlı ile iletişime geçerken ses tonlarını abartırlar, ince sesle ve basit cümlelerle konuşurlar. Bu konuşma türü çoğu yaşlı tarafından saygısız, küçümseyici ve küçük düşürücü olarak değerlendirmektedir (Giles ve ark., 1994). Bu olumsuz tutumlar sonucu yalnızlaşıp içe kapanan yaşlı bireyin zamanla psikolojisi de olumsuz etkilenmektedir. Bu tutumlar fiziksel ölüme neden olan psikolojik ölümün yaşanmasına zemin hazırlanmaktadır (Oğuzhanoğlu ve Özdel, 2005).

1.3.5. Eğitim

Yüksek eğitim düzeyine sahip olmak yaşlılık sürecinde uyum ile pozitif ilişki göstermektedir (Şişman ve Kutlu, 2016). Eğitim seviyesi arttıkça bireyin kendine güveni artmakta, sorunlarını daha rahat şekilde çözmekte ve daha dengeli davranmaktadır (Sezer, 2005). Eğitim seviyesi düştükçe ise bireyin kendini ifade etmede yaşadığı zorluklar sosyal alandan uzaklaşmaya ve uyum sorunları yaşamasına sebep olmaktadır. Bireyin okuduğunu anlaması ve yazdıklarının başkaları tarafından anlaşılması eğitim seviyesi düştükçe zorlaşmakta ve dolayısıyla kişisel gelişim de zorlaşmaktadır. Düşük olan benlik saygısının ve uyum yeteneğinin artışı ise kendini geliştirmekle mümkün olmaktadır. Bu sebeple; düşük benlik algısı ve sosyal uyumsuzluk, zayıf akademik deneyim ile ilişkilidir (Savcı, 2015). Buna ek olarak, toplum tarafından eğitim seviyesinin düşüklüğü gelir durumunun düşüklüğü olarak algılanmakta, bu bakış açısı nedeniyle de topluma katılım da azalmakta ve uyum problemi ortaya çıkmaktadır (Türten Kaymaz ve Akdemir, 2016). Bu bakış açısı bireyin dışlanmasına ve bunun sonucunda ise izole olmasına sebebiyet verebilmektedir. Toplumda ekonomik duruma ek olarak alınan eğitim de toplumsal statünün belirleyicisidir. Yüksek prestije sahip bir üniversiteden mezun olmak, üniversiteyi yüksek derece ile bitirmek toplum içerisinde prestiji artırmaktadır. Eğitim sonrası edinilen mesleklerde toplumsal statüde derecelendirmeler söz konusu olmakla birlikte toplumun gözünde hekimlik öğretmenlikten daha yüksek statüde bir meslek olarak görülmektedir

(Ceylan, 2011). Bu gibi artılar toplum içerisinde kabulü sağlayarak bireyin benlik saygısını ve çevresi ile olan ilişkilerini güçlendirmekte ve bireyin sosyal uyumunu arttırmaktadır.

1.3.6. Gelir Düzeyi

Genel olarak yaşlandıkça bireyin geliri azalmaktadır. Gelirin azalmasına rağmen ise bireyin giderlerinde özellikle de sağlık giderlerinde artış yaşanmaktadır (Boulton-Lewis, 2010). Emeklilik sürecinde azalan gelir, 2022 sayılı Kanun'a göre 65 yaşına gelmiş, kendisine kanunen bakmakla mükellef kimsesi bulunmayan ve hiçbir sosyal güvencesi olmayan Türk vatandaşlarına bağlanan yaşlılık aylıklarının miktarı ve yetersiz olan sosyal yardım programları, yaşlı bireylerin ekonomik problemlerin üstesinden gelmelerini oldukça zorlaştırmaktadır. Azalan gelir veya mevcut dar gelir sebebiyle yaşlının hem sosyal yaşamı hem beslenme düzeni hem de sağlık durumu olumsuz etkilenmektedir. Bunun sebebi ekonomik problemlerin yaşlı bireylerinin hayatının diğer yönlerini de etkilemesidir. Azalan gelirle birlikte yaşlı, eski yaşam standartlarına göre yaşayamamakta ve sonuç olarak yaşam standartlarında düşüş gerçekleşmektedir. Sağlığın temeli olan sağlıklı beslenme yüksek bir maliyet içermektedir. Sağlıklı beslenmesi gereken bir dönemde mevcut gereksinimlerini sınırlı gelirleri ile karşılayabilmeleri için yüksek maliyet oluşturabilecek her ihtiyacı kısıtlamaları gerekmektedir. Bazen kısıtlanması gereken sağlık ihtiyacı bile olabilmektedir. Beslenme veya sağlık ihtiyacı için kısıtlama yapılan bir dönemde sosyal hayata zaman ayırmak ise oldukça zor görünmektedir. Çoğu zaman yaşlı bireyler sabit giderlerini bile karşılayamamakta, borçlanma ile hayatlarını sürdürmektedir. Sıkışık oldukları dönemlerde ya banka kredileri çekmekte ya da yakınlarından parasal yardım almaktadırlar. Geçim sıkıntısına ek olarak borca girmekte yaşlının yoksullaşmasının yanında ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir.

Gelir düzeyi ve sağlık durumu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça sağlık problemleri azalmaktadır (MEB, 2011) çünkü yaşlının ortaya çıkan rahatsızlıkları tedavi ettirme şansı bulunmaktadır. Nitekim bazen yaşlılar maddi imkanı kullanacak fiziksel yetiye sahip olmayabilmekte ve bu konuda destek verebilecek yakınları bulunmayabilmektedir. Desteğe ihtiyaçları oldukları bu dönemde kendilerine bakım ve destek sağlayacaklarını düşündükleri çocukları da göç, yoğun iş saatleri, maddi imkansızlıklar gibi birçok sebepten kendi çekirdek ailesine odaklanıp onlardan uzaklaşabilmektedir (Türkan ve Sezer, 2017).

Gelir düzeyinin yüksek oluşu dar gelirliye kıyasla sosyal destek ve uyum açısından çok daha avantaja sahip olmayı sağlamaktadır. Altınparmak (2009) çalışmasında sosyal desteğin gelir düzeyi iyi olanlarda gelir düzeyi iyi olmayanlara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Maddi durumun iyi olması ile hastalık durumunda yaşlının sağlık ve bakım giderlerini kendi imkanları ile karşılayarak yakınlarına yük olmaması, hatta onlara maddi anlamda destek olabilmesi olumlu ilişkilerini sürdürme ihtimalini arttırmaktadır. Bu sebeple maddi imkânlar yaşlıda özgüveni ve sosyal katılımını arttırarak ruh sağlığına da pozitif etki etmektedir. Yeterli gelir ve sosyal katılım ise sosyal uyumu artırmaktadır (Meb, 2011).

1.3.7. Aile

Aile bireye güç, rahatlık, huzur veren her ihtiyacında yanında olan tek kurumdur. Özellikle yaşlı bireyler için aile ortamı kendilerini en mutlu hissettikleri yerdir (Läidmäe ve ark., 2012). Büyük değişimlerin yaşandığı yaşlılık döneminde zorlu yaşam olayları ile karşılaşıldığında yaşlı bireyler için en önemli moral kaynağı ailedir. Bu sebepten dolayı yaşlı bireyler birçok kültürde kendi evleri ve ortamlarını öncelikli olarak tercih etmektedir (WHO, 2011). Geleneksel yapıda kendi ailesi ile yaşayan, ailesi tarafından saygı ve değer gören yaşlının bu konumu yıllar geçtikçe değişmiş, modern hayatın

yaşam koşulları nedeniyle ailesi ile birlikte yaşaması da zorlaşmıştır. Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş sürecinde geniş aileden çekirdek ailelere geçiş yaşanmıştır. Bu süreçte kadın çalışma hayatına dahil olmuş, konutlar küçülmüş ve eskiden otorite görünen yaşlı eski konumunu kaybetmeye başlamıştır. Ayrıca sanayi toplumunda genç kuşaklar ebeveynlerinden uzaklaşmaya başlamış ve akrabalık ilişkileri de zayıflamıştır. Bu gibi birçok sebep yaşlıların aileler tarafından ihmal edilerek yalnızlaşmasına ve huzurevi yaşamını seçmelerine sebep olmuştur (Kılıç ve Şelimen, 2017). Bu durumda aile bağları zayıflayan çoğu yaşlı aile desteğinden mahrum bir şekilde kurumda yaşamak durumunda kalmıştır. Bu nedenle aileleri ile kırsal alanda yaşayan yaşlılar kentsel alanda yaşayanlara göre aile desteği bakımından daha avantajlıdır. Hala aile içinde otorite konumunda olan yaşlı birey aile içindeki saygın konumunu sürdürmekte manevi ve fizyolojik gereksinimlerini ailesinden karşılamaktadır (Güven, 2002). Bu nedenle aile yanında kalan yaşlı kendini güvende hissetmektedir. Ailenin kendine ihtiyaç duyması onu aktif ve canlı tutarak hayata bağlamaktadır (Görgün-Baran, 2011). Örneğin; yaşlının torununa bakması, maddi anlamda çocuklarına destek olmaları, ev işlerinde yardım etmesi yaşlıda işe yaradığı hissini canlı tutmaktadır (Öztop, 2000).

Yaşlı ve ailesi arasında olumlu etkileşimin sağlanması için ailenin yanında yaşamak temel şartı oluşturmamaktadır. Aile üyeleri ile olan etkileşim olumlu olduğu takdirde iletişimin sözlü veya sözsüz olmasının yada internet veya telefon aracılığı ile olmasının bir önemi yoktur. Yaşlı bireyler için herbiri aynı olumlu etkiyi yaratmaktadır (Tsai ve ark., 2010).

Aile üyeleri ile geliştirilen sağlıklı iletişim sosyal uyum için temel oluşturmaktadır. Aile üyelerinin birbiri ile olan iletişimlerinin ve etkileşimlerinin, birbirlerine olan saygı ve sevgilerinin bireyin sosyal uyumunda etkisi oldukça fazladır. Aile üyelerinin birbirine verdiği karşılıklı destek yaşlı bireylerin psiko-sosyal sorunlarının çözümünde de oldukça etkilidir (Alperen, 2013). Uyumlu ve sağlıklı aile ilişkileri sonucunda, aile üyeleri kendi ile barışık ve dengeli tutumlar gösterirken aile içi olumsuz tutum

ve davranışlar aile üyelerinin sosyal uyum sorunu yaşamalarına sebep olmaktadır (Akıncı, 2007).

1.3.8. Sağlık Durumu

Yaşın ilerlemesi ile sağlık sorunları daha çok ortaya çıkmaktadır. İleri yaşlarda görülen demans, alzheimer, idrar kaçırma, görme bozuklukları, işitme bozuklukları, malnütrisyon, osteoporoz, yürüme bozuklukları ve sık düşme, bası yaraları, uyku bozuklukları, osteoartroz gibi birçok rahatsızlığın yanında (Yaşam Kalitesi Rehberi, 2000) depresyon, ekonomik problemler, sosyal işlevsellik ve aktivitelerdeki azalma yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Netuvelli ve ark., 2006). Ayrıca ileri yaşlarda bazı duyularda kayıplar meydana gelmektedir. Duyularda meydana gelen bu kayıplar yaşlıda sosyal uyumun azalmasına sebep olmaktadır. Bu kayıplar arasında en çok işitme kaybı bireyin uyumu etkilenmektedir çünkü işitme kaybı olan yaşlılara karşı kabullenici ve sabırlı bir yaklaşım sergilenmesi gerektiği halde (Can, 1990) bu durumdaki yaşlılar ile hiç iletişime geçmemek, alaycı veya agresif şekilde yaklaşmak yaşlı bireyin zamanla yalnızlaşmasına ve çevre ile olan iletişiminin zamanla kesilmesine sebep olmaktadır. Duyu kayıplarının yanında; ciltteki kırışıklar, saçların beyazlaşması, yavaş hareket etme, dış uyaranlara ağır tepkiler verme gibi birçok fizyolojik değişim hem yaşlının uyumunu bozmakta hemde yaşlı için stres kaynağı oluşturmaktadır. Bunların sonucunda oluşan yeterli olamama hissi de yaşlının psikolojisini olumsuz etkilemektedir (Eyüboğlu ve ark., 2012).

Yaşlılık döneminde çoğu yaşlı birey bağımlı hale gelmektedir. Yaşlı bireylerin bağımlı hale gelmesine; fiziksel ve bilişsel yeti kayıpları, yaratıcı yeteneklerde azalma, yavaş düşünme, dikkatsizlik, unutkanlık, üreten konumdan tüketen konuma geçiş gibi birçok durum sebep olmaktadır. Bu bağımlı olma hissinin yanında sosyal rol kaybı, faydasızlık duygusu, ölüm korkusu, sosyo-ekonomik sorunlar gibi birçok durum da yaşlıda ruhsal

problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bazı yaşlıların yaşlılık döneminde meydana gelen değişimlere başarıyla uyum sağladığı görülürken, bazı yaşlı bireyler bu değişimlere uyum sağlamakta büyük zorluk yaşamaktadır (Cengiz ve Uluç, 2007). Bu durumun oluşumunda hem yaşlının bakış açısı hem de çevrenin etkisi büyüktür. Yaşlı farkındalığı yüksek ve gelişime açıksa uyum becerisi artmakta ve genel olarak sağlık durumu iyiye gitmektedir. Bununla birlikte; çevrenin kabullenici tutumu, çevre ile kurulan olumlu ilişkiler, bireyin sosyal katılımı sonucunda hissedilen sosyal destek de yaşlının genel sağlık durumunun iyi olmasını sağlamaktadır (Öngören ve ark., 2018).

1.4. Benlik Saygısı

Ruh sağlığı alanında, benliğe yönelik olumlu bir tutum, sağlıklı psikolojinin bir göstergesi olarak kabul edilmiştir (Neff, 2003). Sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan benlik ve benlik saygısı kavramlarını ayırmak önemlidir. Benlik kavramı, isim, ırk, kişinin zevkleri, inançlar, değerler, boy ve kilo gibi benlik hakkında bilinen herşeydir. Buna karşılık benlik saygısı beceriler, yetenekler ve sosyal ilişkiler hakkındaki kişisel inançlarla ilgilidir. Benlik saygısı, insanların kendileriyle ilgili düşündükleri ve bunları değerlendirdikleri zaman yaşadıkları duygusal tepkilerdir (Cast ve Burke, 2002). Yani benlik kavramıyla karşılaştırıldığında, benlik saygısı benlik hakkında hissedilen duygu olarak kabul edilir (Baron ve Byrne, 2000).

Benlik saygısı genel olarak bireyin kendi ile uyum içinde olması, düşünce, duygularına önem vermesi, kendini yeterli, başarılı görmesi, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendine güven duyması gibi bireyin benliğine yönelik olumlu duygular olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısına ilişkin tanımlara bakıldığında benlik saygısına dair farklılıklar görülmektedir. Kimi araştırmacı benlik saygısının bireyin kendine yönelik değerlendirmesi ile oluştuğunu, kimisi benlik saygısının bireye başkaları tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda oluştuğununu, kimisi ise benlik saygısınının hem

kendisinin hem başkalarının değerlendirmelerinin harmanlanması sonucunda oluştuğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte benlik saygısının aile, kültür, çevresel faktörlerden etkilendiği, buna göre şekillendiği ve bireyde sürekli gelişmekte olan bir kavram olduğu vurgulanmaktadır.

Cooley (1902) benlik saygısının başkalarının fenomenolojik bakış açısına göre kendimizi algıladığımız "ayna benlik" kavramından kaynaklandığını belirtmiştir. Bu kavrama göre birey kendini başkasının düşünceleri, bakış açısına göre algılar ve kendisine yönelik düşünceleri ve hisleri de buna göre şekillenir. Rosenberg (1965) ise benlik saygısını kişinin kişisel değerinin ve itibarının genel bir değerlendirmesi olarak tanımlamış ve yüksek benlik saygısının bireyin kendine saygı duyması ve kendini değerli bir insan olarak görmesi olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bu durumun diğerlerinden üstün olduğunu düşünmek ve bu sebeple bireyin üstünlüğünü koruyacağını düşündüğü davranışlar konusunda kalıplar geliştirmek ile bağlantısı olmadığını belirtmiştir.

Coopersmith (1967) benlik saygısını bireyin kendisi ile ilgili ne ölçüde yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olduğuna dair yaptığı ve inandığı değerlendirme olarak tanımlamış, James (1980) benlik saygısına yönelik olan değerlendirmelerin bizim önem verdiğimiz konular üzerine olduğunu, değer vermediğimiz konuların benlik saygımıza etki etmediğini belirtmiştir. Bu konuda futbola ilgi duyan ve akademik başarıyı önemsemeyen birinin futbolda başarılı olduğunda benlik saygısı arttığını fakat aynı birey için okul başarısı veya başarısızlığının benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığını örnek olarak göstermiştir. Maruyama ve ark. (1981) de benlik saygısını, bireyin kendine karşı olumlu duygular beslemesi olarak tanımlamış ve benlik saygısının bireyde çeşitli durumlara göre de değişebileceğini ifade etmiştir. Cotton (1985) ise benlik saygısını kendi yeteneklerimiz ile başkasının yeteneklerini karşılaştırılması sonucunda ortaya çıktığını belirtmiştir. Buna karşın Terakye (1989) benlik saygısını bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve hata yaptığında da kendini değerli görebilmesi olarak belirtmiştir. Mruk (2006) ise

benlik saygısının bireyin toplum içerisinde başarılı olma ve etkili davranabilmesi, saygıyı hak ettiğine inanması ve değerli hissetmesi ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Brown ve Marshall (2006) benlik saygısının sürekli benlik saygısı, durumsal benlik saygısı, etki alanına özgü benlik saygısı şeklinde üç çeşidi olduğunu belirtmiştir. Buna göre sürekli benlik saygısı koşullar ne olursa olsun değişmeyen bireyin kendine duyduğu özgüveni ifade etmektedir. Durumsal benlik saygısı ise koşullara gore farklılık gösteren benlik saygısını ifade etmektedir. Birey karşılaştığı durumlar sonrasında ortaya çıkan duygusal tepskisine gore benlik değerini şekillendirmektedir. Etki alanına özgü benlik saygısında da bireyin benlik saygısı düzeyi çeşitli alanlara gore farklılık göstermektedir. Yani etki alanına özgü benlik saygısı görüşünü onaylayanlar, insanların farklı alanlarda farklı seviyelerde benlik saygısı olabileceği fikrini savunmaktadır. Örneğin sporla ilgilenen ve bu alanda başarılı olan birinin benlik saygısı spor konusunda yüksek olabilir. Aynı şekilde eğitiminde çabalayan ama başarısız olan bireyin de akademik alanda benlik saygısı düşük olabilir. Yani bu görüşe göre bireyin yetenekli veya başarılı olduğu alanlara göre benlik saygısı değişkenlik gösterebilir.

Kernis ve Waschull (1995) benlik saygısında başarı kriterlerinde değişim veya ilişkilerdeki etkileşimler gibi sebeplerle değerli olma ve değersizlik hissi arasında dalgalanmalar olabileceğini belirtmiştir. Diğer taraftan Sedikides ve Gregg (2003) benlik saygısının bireyin hayatının bir bölümü ile veya geneli ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu durum için, hayatının bir bölümüne ilişkin olarak bireyin başarılı bir yazar olmasından kaynaklanan benlik saygısını, hayatının geneli için ise karakterinden çok memnun olmasından kaynaklanan benlik saygısını örnek vermiştir.

Gün (2006:21) Copersmith (1967)'in benlik saygısının gelişimine katkıda bulunan 4 temel etkenden bahsettiğini belirtmiştir.

1. Kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı davranışların miktarı bu konudaki temel etkenlerden biridir.

2. Kişinin başarıları ve sahip olduğu statü de bir başka etkendir.

3. Kişinin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşmış olması gerekir. Kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütleri açısından değerlendirmesi benlik saygısının gelişmesiyle ilgili temel bir etken oluşturur.

4. Kişinin başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere de nasıl karşılık verdiği de bir başka etken olarak gösterilmektedir.

Rosenberg (1965), benlik saygısına sahip olan bireyleri kendilerini seven bireyler olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı yüksek olan insanlar, zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanma eğilimindedir. Köstek (2015) de benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendisine ve yeteneklerine güvendiğini, kendisi hakkında olumlu bir bakış açısına sahip olduğunu, hatalarıda olsa kendini olduğu gibi kabul ettiğini ve değerli hissettiğini belirtmiştir. Karatepe ve Demir (2014) bir kişi kendini kabul ettiğinde, o kişi kişiliğinin güçlü ve zayıf özellikleri ile uyum içinde yaşayabileceğini ifade etmiştir. Diğer taraftan Köstek (2015) düşük benlik saygısına sahip kişileri kendi yeteneklerine güvenmeyen, başkalarının düşüncelerine kendi düşüncelerinden daha fazla değer veren, hata yaptığında kendini acımasızca eleştiren bireyler olarak ifade etmiştir. Campbell (1990) da benzer olarak benlik saygısı düşük olan kişilerin, benlik saygısı yüksek olanlara göre kendilerine daha az güven duyduğunu belirtmiştir. Brown ve Dutton (1995) ise benlik saygısı düşük olan kişilerin kendine daha az güven duyma sebebinin başarısızlıklarını kendileri ile ilişkilendirerek, kendilerinden utanç duymaları olduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple düşük benlik saygısı olan bireylerde ruhsal sorunların görülme olasılığı yüksektir çünkü düşük benlik saygısı yalnızca kişisel etkileşimleri değil, zihinsel ve duygusal sağlığı da

olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir (Peden ve ark., 2005). Buna karşın yüksek benlik saygısı olan bireyler esneklik becerisine sahip, karşılaştıkları herhangi bir zorluğa etkili çözümler getirebilen bireylerdir. Dolayısı ile benlik saygısı yüksek bireylerde ruhsal problemlerin görülme olasılığı düşüktür (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Bireyin ileri yaşlarında bireyde psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden meydana gelen birçok değişim benlik saygısına etki etmektedir. Bu nedenle bir sonraki bölümde yaşlılarda benlik saygısı kavramına değinmekte fayda vardır.

1.5. Yaşlılarda Benlik Saygısı

Yaşlılık, yaşlının içinde bulunduğu koşullar ve bakış açısına göre her bireyin farklı şekilde deneyimlediği bir dönemdir. Psikolojik, fiziksel ve sosyal problemlerin yoğun yaşanması, üretkenlikten tüketime geçilmesi dolayısı ile kendini bağımlı hissetmesi gibi nedenlerden ötürü birçok yaşlının benlik saygında düşüş gerçekleşmekte ve yaşlılığa uyum zorlaşmaktadır. Bu durumun tersi olarak bazı yaşlılar yaşlılığı birçok deneyime sahip oldukları ve yaşadıklarından ders alarak olgunlaştıkları bir dönem olarak görmektedir. Bu dönemde deneyimlerinden faydalanılan, emeklilik süreci ile ortaya çıkan boş zamanı hobiler ve sosyal aktiviteler gibi faydalı etkinlikler ile dolduran yaşlılar benlik saygılarını korumakta ve yaşlılığa daha kolay uyum sağlamaktadır.

Robins ve ark. (2002) benlik saygısının ergenlik döneminde düştüğünü yetişkinlikte arttığını yaşlılıkta tekrar düşüşe geçtiğini, yetişkinlikteki artışın 60 yaşında en üst seviyeye geldikten sonra düşmeye başladığını belirtmiştir. Şahin ve Yalçın (2003) yaşlandıkça yaşlının birçok psikososyal değişim ile karşılaştığını ileri sürmüştür. Bu değişiklikleri; toplumdaki etkinliğin, yakın ilişkilerin, cinsel aktivitelerin, sosyal yaşama katılımın azalması, sevilen insanların kaybı, yardım eden rolünden yardım edilen rolüne geçiş olarak belirtmiştir. Robins ve ark. (2002) ise bu değişimleri; sağlık sorunları,

sosyoekonomik statüde düşüş, eş kaybı, sosyal destek kaybı ve emekliliğin ardından elde edilen başarı deneyimlerinin azalması olarak ifade etmiştir. Aslında bu olumsuz değişimlerin her biri yaşlılıkta ortaya çıkan düşük benlik saygısının da sebeplerini oluşturmakta ve birçok araştırmacı tarafından benzer sebepler ifade edilmektedir. Örneğin Robins ve Trzesniewski (2005) yaşlılıkta bu düşüşe sebep olan durumların emeklilik veya eşlerden birinin ölümü gibi durumlarda ortaya çıkan rol kaybı, sağlık problemleri nedeni ile fiziksel işlevin azalması ve sosyoekonomik statüdeki düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak yaşlının sık hata yapma ve yetersiz olma önyargılarını kabullenmesine rağmen pozitif imaj çizerek değerini koruma çabasının da benlik saygısının düşüşüne sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Huycke (2014) ise eş veya yakın arkadaşların kaybı, sağlığın bozulması, gençliğin yitirilmesi, yaşam üzerindeki kontrolün azalması, aile ve toplumdaki rollerin kaybı ve mali kaynakların azalmasının, yaşlı erişkinlerde düşük benlik saygısına katkıda bulunabilecek faktörler olduğunu belirtmiştir. Richmond ve Guindon (2010), yaşlı erişkinlerde düşük benlik saygısının üç ana sebep ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki sağlık problemleridir. İkincisi emeklilik veya işten çıkarılma sebebi ile meydana gelen sosyal kimlik kaybı ve finansal kayıptır. Üçüncü sebep ise bireyin eş, çocuk kaybı gibi nedenler ile kendi yaşam alanından alınıp huzurevi veya bakım evine yerleştirilmesidir. Richmond ve Guindon'a göre düşük benlik saygısına sebep olan bu durumlar aynı zamanda depresyon içinde risk faktörü oluşturmaktadır.

Robins ve Trzesniewski (2005) yaşlılıkta benlik saygısındaki düşüşün sebebinin bu bireylerin yaşamlarındaki ani ve köklü değişimlerden kaynaklandığını ileri sürmüş, bu ani ve köklü değişim için yaşlı birey yeterince olgun değilse benlik saygısında düşüş meydana geldiğini belirtmiştir. Robins ve Trzesniewski'e göre emeklilik ve torun sahibi olmak gibi durumlarda bazı bireylerin benlik saygısı artarken bazılarının ise benlik saygısı azalmaktadır. Benzer olarak Erikson da yaşlılıkta bireyin benlik saygısının değişkenlik gösterebileceğini belirtmiştir. Erikson (1985) yaşlandıkça bireylerin geçmiş başarı ve deneyimlerini değerlendirdikleri bunun sonucunda bazı bireylerde

benlik saygısında artış bazılarında düşme gerçekleştiğini ileri sürmüştür. Erikson (1963) yaşlılığı, önceki yaşamlarında bir tutarlılık ve anlam duygusu aramaya zorlayan bir yansıma dönemi olarak değerlendirmiştir. Olumsuz bir değerlendirmenin kişiyi yaşamı hakkında anlamsızlık hissi ile bırakabileceğini belirtmiştir.

Yaşlılıkta benlik saygısının düşmesinin yaşlı refahı üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır (Robins ve ark., 2002). Aziz Ali ve ark. (2016) benlik saygısı düşük olan kişinin kendini güçsüz ve yetersiz hissettiğini ifade etmiş, düşük benlik saygısının hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki yaşlı insanlar arasında en sık görülen rahatsızlık olan depresyon için bir risk faktörü olarak işlev gördüğünü ve yaşlılar arasında depresyon ve intihar olasılığını artırabilmesinin yanı sıra birçok ruhsal rahatsızlıklara sebep olduğunu belirtmiştir. Ayrıca benlik saygısı düşük olan insanların herhangi bir çatışma sonrasında kendilerini geri çekmeye daha yatkın olduklarını bu sebeple sosyal çevresinden sağladığı doyum, destek ve yakınlığın azaldığını ileri sürmüştür. Düşük benlik saygısında birey benlik saygısını kazanmak için çoğu zaman sosyal destek mekanizmaları olan ailesi, akrabaları ve arkadaş çevresine ihtiyaç duymaktadır fakat düşük benlik saygısına sahip bireyler reddedilmeye karşı çok hassas olmalarından dolayı kendilerini sosyal ortamdan çekmeye ve yakın ilişki kurduğu sosyal çevresi ile ilişkisini azaltmaya yatkındırlar. Bu sebeple düşük benlik saygısı bireyin yakın ilişkilerden sağladığı bağlanma, sosyal destek ve doyum ihtiyacının karşılanamamasına sebep olmaktadır (Orth ve ark., 2009). Bu eksiklik huzurevlerinde yaşayan yaşlılarda daha sık görülmektedir. Nitekim Cavlak ve ark. (2001) yaşlılıkta fiziksel, sosyal psikolojik yönden güçlükler yaşandığı, özellikle huzurevinde daha çok yaşandığını belirtmiştir.

Genel olarak huzurevi yaşamına olan bakış açısı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Dışa dönük kişilik yapısı olan bireyler için eğer kendi çevresinde yalnızlaşma sürecine girdiyse oldukça tatmin edici bir süreçken içe dönük kişilik yapısına sahip genelde kendi ile vakit geçirmekten hoşlanan

bireyler içinde bir o kadar zor bir süreçtir. Bununla birlikte uyum ve esneklik becerisi düşük, kendi düzeni dışına çıkmak istemeyen bireyler içinde huzurevi yaşamı oldukça sancılı bir süreç haline gelmektedir. Bu durumda genellikle yaşlının deneyimlediği duygular soyutlanmışlık, değersizlik, kendi olma ve çevre üzerinde kontrol kurabilme zorluğudur (Giray ve ark., 2008) çünkü huzurevi çoğu yaşlı için sevdiklerinden ayrı kaldıkları, hiç bilmedikleri yeni bir alanda hiç tanımadığı birçok insan ile bir arada yaşamak durumunda kaldığı bir belirsizliklerle dolu bir ortamdır. Bu durumda birey stresli bir yaşam olayıyla karşı karşıya gelmekte ve bunun sonucu olarak benlik saygısında düşüş gerçekleşmektedir. Köstek (2015: 40) benlik saygısının düşmesi sonucu ortaya çıkan durumları; "kendini eleştirme, girişimlerin sonuçlarına yönelik olumsuz beklentiler, artmış endişe ve korku, yetersizlik veya ümitsizlik duyguları, kendini kötüleyen duygu ve davranışlar, öz-bakım yetersizliği, bir işin devamını getirememe, başkalarına ve kendilerine güvenmeme, olumlu eleştirileri kabul edememe, kendine zarar verme davranışları, ambivalans (zıt) duygular yaşama, kendi hakkında mantıksız katı standartlar, gerçek güç ve kabiliyetleri küçümseme, gerçek veya hayali başarısızlıkla ilgili ön yargı, utanç ve suçluluk duyguları, kendine değer vermeme, kendilerine ait kararlarının olmaması, sürekli diğer insanların kararlarına göre yaşama ve risk almama" olarak belirtmiştir. Benlik saygısının düşmesi sonucu bireyde ortaya çıkan bu olumsuzlukların giderilip bireyin benlik saygısının arttırılması yaşlı bireyin sosyal uyumunun artmasını ve yaşadığı kurumda daha huzurlu olmasını sağlayacaktır. Huzur ve mutluluk gibi duygular ise bireyin iç dünyası ve dış dünyası ile olan ilişkilerinin uyum içerisinde olduğunun göstergesidir (Cüceloğlu, 2001).

1.6. Yaşlılık Kuramları

Bu bölümde yaşlılık kuramları olan "yaşamdan kopma/ilişki kesme kuramı", "aktivite kuramı", "süreklilik kuramı" ve " rol bırakma kuramı" hakkında bilgi verilecektir. Genel olarak yaşlı kuramları birçok kuram ile

sınıflandırılmaktadır. Bu çalışmada bu kuramların herbirinde değinilen yaşlılık döneminde azalan ve kaybolan rolleri temel alan rol bırakma kuramı kullanılmıştır. Bu nedenle rol bırakma kuramı ile ilgili detaylı bilgi vermekte fayda vardır.

1.6.1. Yaşamdan kopma/İlişki Kesme Kuramı:

Cumming ve Henry tarafından geliştirilen kurama göre, toplum ve yaşlı bireyin karşılıklı olarak bağlantısı kademe kademe azalmakta ve bu şekilde de toplumda sosyal denge korunmaktadır. Kuram yaşlının zamanla aktif yaşamını ve sahip olduğu aktif rollerini sürdürecek gücünün azalmaya başladığını ileri sürmektedir. Bu nedenle de kuram, yaşlının bu süreci kabullendiğini ve bu süreçten memnun olduğunu (Çanakkale Yaşlı Atlası, 2013) ve enerjisini kendine çevirip içe dönerek bu olumsuz süreci faydaya çevirdiğini ileri sürmüştür.

1.6.2. Aktivite Kuramı

Temsilcileri Havighurst ve Albrecht (1953) olan aktivite kuramı yaşamdan geri çekilme kuramına tepki olarak geliştirilmiştir. Bu teoriye göre yaşlı kişi toplumdaki aktif yaşamını sürdürmeli, yaşlılık dönemine pozitif şekilde uyum sağlamalı ve kaybedilen rolleri yerine yeni roller üstlenmelidir (Kurt, 2008). Aktivite kuramı, yaşlınının aktif ve üretken oldukça mutlu olacağını ileri sürmesinden dolayı yetişkinlik dönemindeki aktif yaşamını ve o dönemde sahip olduğu standartları korumanın önemine değinmiştir (Çanakkale Yaşlı Atlası, 2013).

1.6.3. Süreklilik Kuramı

Kuram Atchley (1972) tarafından geliştirilmiştir. Kurama göre roller, yaşam tarzı, alışkınlıklar gibi birçok unsurun bir bütün olarak biraraya gelmesi ile bireyin kimliği oluşmaktadır. Bu nedenle birey yaşlılık döneminde bunları sürdürmek istemektedir. Kurama göre her bireyin yaşlılıktada sürdürmek istediği içsel ve dışsal yapıları vardır. İçsel yapılar; duygu, düşünce, inanç ve değerler ile ilgliyken (Akçay, 2011) dışsal yapılar sosyal işlevsellik ile bağlantılıdır. İç ve dış sürekliliğin sürdürülmesi ise yaşlılıkta ortaya çıkan psikosoyal sorunlarla etkili baş etmeyi kolaylaştırmaktadır (Kurt, 2008).

1.6.4. Rol Bırakma Kuramı

Rol bırakma kuramı Blau (1973) tarafından önerilmiş ve iki veya daha fazla kişinin arasındaki sabit etkileşim ve paylaşılan aktivitelerin sonlanması ile ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlamıştır. Ölüm, ilişkilerin sonlanması, çevre ile sürdürülen aktivitelerin bitmesi gibi birçok durum sebebi ile kayıp, ayrılık terimlerin yoğun olarak kullanıldığı kuramda yaşlı bireyde üzüntü, yoksunluk, belirsizlik ve depresyona sık rastlandığı belirtilmektedir (Blau, 1973).

Blau (1973) rol bırakma sürecinin 4 farklı durumda gerçekleştiğini ileri sürmüştür. İlk durum eşin ölümü ile başlayan süreç olarak belirtmiştir. İkincisini gönüllü olarak eşten ve sosyal gruptan ayrılmak, üçüncüsünü ölüm veya terk edilme gibi nedenlerden ötürü gönülsüz olarak rol bırakmak, sonuncusunu ise sosyal grup tarafından uzaklaştırılarak ve dışlanarak ortaya çıkan rol bırakma süreci olarak belirtmiştir.

Sanayileşme ve kentleşme süreci yaşlı bireyin geleneksel rollerin yitirilmesine sebep olmuştur. Üstelik bunun için öncesinde hiçbir önlem alınmamış, yaşlı bireyin benlik saygısı ve onuru önemsenmemiştir (Blau,

1973). Aile yapısında meydana gelen değişimler sonucu bireyselleşme ön plana çıkmış, çekirdek aile yapısı yaygınlaşmıştır. Bunun sonucunda yaşlının otoriter rolü ve bilgeliği yavaş yavaş kaybolmaya başlamıştır. Sonuç olarak yaşlı rol ve statü kaybına uğramıştır (Danış ve ark., 2015). Yaşlı birey aile gibi toplumda da saygınlığını kaybetmiş zamanla rolleri azalmıştır. Böylece yaşlı bireyin yavaş yavaş toplum ile olan bağı ve etkileşimi zayıflamış ve yalnızlaşma süreci başlamıştır (Akdemir, 2007). Bunun sonucunda yaşlı bireyler doğdukları ve sosyalleştikleri toplumda işlev göremez hale gelmiş (Blau, 1973) toplum tarafından yaşlıdan beklenen itaatkar, sınırlı davranış kalıpları ve pasif rollere uyum sağlaması beklenmiştir.

Blau eş ölümü ile eş rolünün, emeklilikle hizmet veren rolünün, çocukların büyümesi ile de aktif olan ebeveyn rolünün yitirildiğini belirtiştir. Meslek açısından bakıldığında; bireye toplum içinde belli bir statü sağlayan mesleki kimliğin bireye verdiği roller emeklilik ile kaybolmakta ve bu dönemde gelirinde azalmasıyla birey toplumda uyum sorunları yaşamaktadır (Emiroğlu, 1995). Ayrıca emeklilik ile birlikte ev hayatında birçok değişim gerçekleşmektedir. Emekli birey evde daha çok vakit geçirilmekte ve ev içi rollerde tekrar şekillenmektedir. Bu dönemde yaşlı ebeveynlik rolüne yönelse de çocukların artık yetişkin olmaları ve kendi çekirdek ailelerini kurmasıyla ebeveynlik rolünü de yavaş yavaş kaybetmeye başlamıştır.

Rol bırakma kuramına göre yaşlı birey eski rollerini bırakarak yeni rollerini benimsemeli ve bu süreçte görünen hastalık, statü, eş, akraba, arkadaş kaybı gibi değişimlere uyum sağlamalıdır. Bireyin bu değişimlere uyum sağlamasında gerçekçi ve faydacı olan yaklaşım ise uyum sağlama stratejileri geliştirmektir (Gitmez, 2000). Yaşlı birey eski rollerinden uzaklaştıkça bazen yeni rollerini benimsemekte zorlanmakta kendini değersiz hissetmekte eski hayatına özlem duymaktadır (Çakmakçıoğlu, 2013).

Streib and Schnedier (1971) bireyin sahip olduğu roller ile çevresinde tanındığını ve bu rollere sahip olarak çevre ile iletişimini sürdürdüğünü

belirtmiştir. Bu sebeple eski rollerin yerine yenileri koyularak aşama aşama ilerleyen bir süreç olduğunda bireyin uyum ve kabullenme süreci daha sorunsuz olduğunu belirtmiştir. Yaşlılıkta çok önemli kavramlar olan benlik saygısı ve kendini kabul etme bireyin toplumdaki rolü ile yakından ilgilidir. Yaşlılık dönemi, bireyin toplumdaki rolü ve ilişkilerinde önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Sosyal rollerdeki ve ilişkilerdeki kayıplarla birlikte psikolojik ve fiziksel yeteneklerdeki azalma bireyin kendini kabul etmesini zorlaştırmakta ve böylece bireyin kendine olan saygısı azaltmaktadır (Karagözoğlu ve ark., 2013). Rol bırakma sürecinde, yaşlılık dönemi ile birlikte yaşlıda ortaya çıkan psiko-sosyal problemler ve benlik saygısındaki düşüş yaşlılardaki kişisel yetersizlikten değil toplumun yaşlılara yönelik rol beklentisinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda yaşlı bireyin çevresi ile sağlıklı etkileşim kurabileceği ve iletişim becerilerini arttıracağı yeni sosyal normlar oluşturularak bireyin sosyal işlevselliği (Şahin, 2000) ve sosyal uyumu tekrar aktif hale getirilebilir. Bu süreci daha detaylı açıklamak için bundan sonraki bölümde rol bırakma kuramı perspektifinden yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu arasındaki ilişki incelenecektir.

1.7. Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Grup Çalışmasının Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumu Arasındaki İlişki

Bir sistem olan toplum, içinde yer alan parçaları birbiriyle etkileşimli olan dinamik bir yapıdır. Toplumun en alt sistemi olan bireyin sistem içerisinde yer alan dinamik ilişkileri ve etkileşimleri sosyal işlevselliği için büyük önem taşımaktadır (Duyan, 2017). Sosyal işlevsellik "bir kişinin temel gereksinimlerini karşılaması için gerekli görevleri ve aktiviteleri yerine getirebilmesi ve toplumun belirli bir alt kültürü tarafından yerine getirilmesi beklenen önemli sosyal rollerini gerçekleştirebilme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır (Duyan, 2010: 13). Sistemin varlığının sürmesi sistemi oluşturan parçaların her birinin işlevini yerine getirmesi ile mümkün olmaktadır. Buna paralel olarak sosyal işlevsellik kavramı açısından da bireyin

işlevini yerine getirmesi sosyal rollerini icra etmesi ile mümkün olmaktadır (Sheafor ve Horejsi, 2003: Duyan, 2010) çünkü bireyin çevresi ile olan etkileşiminde toplumsal statünün gerektirdiği rol beklentisine göre davranış sergilemesi beklenmektedir. Statü ve rol birbirinden ayrılmayan iki kavramdır. Rol statünün dinamik yönüdür (Ceylan, 2011) ve statü rolün önemini ifade etmektedir (Tezcan, 1997). Statü bireye belli haklar ve ayrıcalıklar tanımakta (Ceylan, 2011) ve birey için değerli olduğu duygusunu uyandırmaktadır (Akyüz, 2001). Kalaycı (2015) rol kavramının toplumun bireyin davranışları hakkındaki fikirleri olduğunu ifade etmiş, bu fikirlerin altyapısını ise statünün gerektirdiği ve herkes tarafından onaylanmış kalıp davranışların oluşturduğunu belirtmiştir. Bireyin statüye uygun davrandığında rolünü başarı ile tamamlamış olduğunu ve toplumsal saygı elde etmiş olduğunu ifade etmiştir.

Bireyin çevresi tarafından tanınıp onay görmesini sağlayan roller (Akçay, 2011) kimlik için de temel oluşturmaktadır (Ayan, 2016). “Kim” kökünden türeyen kimlik kavramı bireyin aidiyetini, bireyin herkesten farklı olan niteliklerini ifade etmektedir (Aydoğdu, 2004). Bostancı (2006:100) rolleri kimlik kavramına dahil etmiş ve buna ilişkin; “Biz toplumsal ilişkilerimizi kimliklerimiz ve onların tayin ettiği roller çerçevesinde kurarız. Dâhil olduğumuz her ilişkinin talep ettiği bir kimlik biçimi vardır. Markete giderken müşteri, okula giderken ya öğrenci ya da hoca, eve giderken eş, baba, oğul, kız gibi kimliklerimiz ve bunlara karşılık gelen rollerimiz vardır" ifadesini kullanmıştır. Bununla birlikte Erol (2005) ise kimliğin oluşumunun bireyin toplumsal rolleri ve tecrübelerinden ortaya çıktığını belirtmiştir. Aynı şekilde Assmann (2001) bireyin kimliğini toplum içerisindeki rolü ile kazandığını belirtmiştir. Diğer taraftan Dalbay ve Avcı (2018) kimliğin, benliği başkaları ile sınıflandırma yolu ile tanımlandığını ileri sürmüştür.

Benlik kavramı bir insanın kendi ile ilgili öznel değerlendirmesi iken kimlik kavramı bir insanın başkaları tarafından nasıl göründüğüdür (Tural, 1990). Benliğe yönelik oluşan bu öznel değerlendirmeler de ise kişisel etkileşimlerin payı çok yüksektir ve benlik birey için önemli olan insanların

değerlendirmelerine göre şekillenir (Kaner, 2000). Çevreden alınan olumlu geribildirimler bireyin benlik saygısının güçlenmesini sağlamaktadır. Bireyin iç dengesinin sağlanması tutarsızlığın önlemesi ile sağlanmaktadır (Ayan, 2016). Bu durumda bireyin kendini algılaması ve çevrenin algılaması arasındaki farklılıkların artması bireyin iç dengesini sürdürmesini zorlaştırmaktadır. Bu konuda Hiçdurmaz ve Öz (2011) bireyin benlik algısının iyileştirilmesinin kendisini nasıl tanımladığı ve çevresi tarafından nasıl tanımladığına ilişkin araştırma yapması ve bu konuda farkındalığının arttırması ile mümkün olduğunu belirtmiştir. Diğer taraftan Goffman (2009) "Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu" adlı çalışmasında sosyal hayatı bir tiyatroya benzetmiş, bireyin performansını sergilerken diğerlerinin beğenisini arzuladığını bu sebeple onların onayladığı role bürünmeyi istediğini belirtmiştir. Bununla birlikte bireyin mevcut performansı onaylandığında bu rolü sürdürmek istediğini, beğenilmediğinde ise değiştirmek istediğini ileri sürmüştür. Bireyin toplumla uyumlu olma yöneliminin nedeni başkaları tarafından sevilme, kabullenilme ve saygı duyulma isteğidir. Sosyal ortamdan alınan geribildirimler bireyin kendini tanıyarak kimliğini oluşturmasını sağlamaktadır. Alınan geribildirimlerin olumlu olması benlik saygısını güçlendirirken, olumsuz geribildirimler bireyin aşağılık duygusuna kapılmasına neden olmaktadır (Horzum, 2015). Çoştu (2009) da benliğin toplum tarafından şekillendiğini ve benliğin rol kimliklerini anlama ve benimseme süreci olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak bireyin rolleri toplumdan öğrendiğini, rollerini öğrenmesi ve benimsemesi ile bireyin topluma uyumunu sağlayacağını belirtmiştir.

Yaşlılık dönemi topluma uyum ihtiyacının yoğun olduğu bir dönemdir. Bu dönemde statü ve rol kaybının yoğun şekilde hissedilmesi topluma uyum sorununu ortaya çıkaran önemli bir nedendir. Rol bırakma kuramında da bireyin rollerinin kaybının toplumla uyum problemlerini ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır. Bu kurama göre; bireyin hayatla olan bağlantısını evlilikteki eş rolü ve mesleki rolünün kurduğu belirtilmiş, bu rollerin yaşlılıkla yitirilmesi sonucunda bu roller sayesinde kurduğu ilişkileri de kaybettiği belirtilmiştir.

Sonuç olarak ise topluma uyum problemlerinin ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Arıoğul ve ark., 2008).

Yaşlılık döneminde birey, benlik saygısının düşmesine sebep olan birçok olumsuzluk durum ile karşılaşmaktadır. Bu dönemde birey bedeninde, performansında, alıştığı sosyal ilişkilerinde, rollerinde birçok kayıp ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu kayıpların getirdiği ümitsizlik ve depresyon ile baş etmenin en etkili yolu uyum sağlamak ile mümkündür. Uyum sağlamak benlik saygısının artmasıyla mümkündür. Benlik saygısının artışında bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin etkisi çok fazladır (Terakye, 1989). Sosyal destek sistemlerinden alınan olumlu geribildirimler ile birey kendisini sevilen, önemli ve saygıdeğer olarak algılamaktadır (Danışman-Gökler ve Aydın, 2011). Yaşlılık döneminin getirdiği değişimlerin kabullenilmesi ve sorunların üstesinden gelinmesini sağlayan sosyal destek sistemi bireyin sosyal uyumunda da önemli bir yer tutmaktadır (Kurt, 2008). Yaşlılık dönemindeki sosyal destek sisteminin güçlendirilmesi huzurevinde yaşamını sürdüren yaşlı bireyler için daha önemlidir. Bunun sebebi ise huzurevinde yaşamını sürdüren yaşlı bireylerde sosyal ilişkilerin azaldığının daha sık gözlemlenmesidir (Şahin ve Yalçın, 2003). Kurumda kalan yaşlılar bildiği tanıdığı ortamından, yakın akrabaları ve arkadaşlarından uzaktadır ve çoğu zaman yaşlı, yeni ortamındaki insanlar ile samimi ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır. Bu nedenle sosyal destek sistemleri yetersiz kalabilmektedir (Cavlak ve ark., 2001). Genel olarak kurumda kalan yaşlılar tarafından da huzurevi sosyal destek sistemlerinden yoksun kalınan bir yaşam alanı olarak algılanmaktadır (Kurt, 2018). Ayrıca sakinleri için huzurevi alışık olunan ortamdan kopma ve sosyal destek sisteminin yitirilmesinin yanında toplumsal rollerin kaybı ve bireyin sosyal aktivitelerin azalmasını da ifade etmektedir (Koşar, 1995). Huzurevi yaşamı ile değişen sosyal ilişkiler bireyin benlik saygısını da etkilemektedir (Danışman-Gökler ve Aydın, 2011). Birey kurum içerisindeki kurallara uyumlu yaşamak durumunda olmasından kaynaklı olarak bağımsızlığını ve otonomisini kaybetmektedir (Terakye, 1989). Riedl ve ark. (2013) da huzurevlerinde yaşayan bireylerin yaşlılık aşamasında daha stresli olmasına sebep olan birçok

değişiklik olduğunu belirtmiştir. Bu değişiklikleri azalan sosyal ilişkiler ve otonominin kaybı gibi değişimlere ek olarak sosyal statü kaybı, artık evinin olmadığı hissi, daha önce sahip olunan rol kimliklerdeki değişim, alışılmış etkinliklerin azalması gibi birçok durum olarak ifade etmiştir. Bununla birlikte kurumun genel profili sosyal bağları zayıf, sosyal statüsünü yitirmiş bireylerden oluşmaktadır (Büker ve ark., 2006). Çoğu zaman bu bakış açışı ve böyle algılanma endişesi belirtilen profile sahip olmayan bireylerin de benlik saygısını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte huzurevi yaşamı bireyin yaşamında yeni düzenlemeler ve uyum gerektiren psikolojik olarak önemli (Yerlikaya, 2009) stres verici bir yaşam olayıdır. Bireyin hayatındaki yaşam olayları benlik saygısının düşmesine sebep olmaktadır (Ataman, 2011). Huzurevi yaşamında olumsuzluklarla karşılaşan birey için zaten benlik saygısının düştüğü bir dönem olan yaşlılık (Orth ve ark., 2015) daha da zorlu bir süreç haline gelmektedir.

Robins ve ark. (2002) yaşlılık döneminde benlik saygısının azaldığını, sebebinin ise kaybedilen roller olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun ise bireyde nasıl baş edeceğini bilmemesinden dolayı stres yarattığını belirtmiştir. Bu sebeple kurumda kalan çoğu birey kendinden bahsederken geçmişteki saygınlıkları ile kendilerini ifade etmekte, benlik saygısını düşüren ifadelerden kaçınmaktadırlar. Bu nedenle kurumlarda yaşlıların benlik saygısının yükselten ve geçmiş ile bugünkü benlik kavramının bağlantısını kurmasını sağlayacak çalışmalar yapılması fayda sağlamaktadır (Terakye, 1989). Ayrıca kurumdaki sosyal çevreye uyum için yeni sosyal roller tanımlanmalı, sosyal destek sistemi güçlenmelidir (Kurt, 2008) çünkü rollerin kaybı sosyal ilişkilerin tekrar düzenlenmesi ve yeni ilişkilerin oluşturulması ihtiyacını ortaya çıkarmıştır (Arıoğul ve ark., 2008). Ayrıca yeni duruma uyum sağlamak mevcut beceriler ve bilgiler ile mümkün olamadığında (Şahin ve Yalçın, 2003) yeni becerilerin ve bilgilerin öğrenilmesi gereklidir.

Benlik saygısı ve sosyal uyum arasında doğrudan bir ilişki vardır. Benlik saygısının düşük olması bireyin kendine gerçekçi bir şekilde bakmasını

ve sorunlarını çözmesini engellemektedir (Tözün, 2010). Benlik saygısı düşük insanlar kendileri ile ilgili olumsuz düşünmeye ve çevreden gelen olumsuz geribildirimleri kabullenme eğilimdedir. Buna karşın benlik saygısı yüksek insanlar kendi artı ve eksilerini kabul etmekte, zorlu yaşam olaylarına karşı esnek olabilmekte, sorunları ile daha kolay şekilde baş edebilmekte, daha mutlu ve huzurlu hissetmekte ve daha az otoriter davranışlar sergilemektedir. Bununla birlikte diğer insanlara güven duyarak onlara saygı göstermektedirler (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Yaşlılık çevresel faktörlere uyum sağlama becerisindeki azalma olarak tanımlanmaktadır (Kurt, 2008). Bu durumda benlik saygısının yüksek olması veya yükselmesi bu sürecin sağlıklı ve huzurlu geçirilmesinde büyük katkı sağlayacaktır.

Yaşlılıkla birlikte bedensel faaliyetler azalmakta, kronik hastalıklar artmakta bu sebeplede günlük aktiviteler azalmaktadır. Çoğu zaman ise yaşlı kişisel bakımını gerçekleştirmekte bile zorlanmaktadır. Bu durumda yaşlılar çoğunlukla günlük yaşamını sürdürmek için bakım desteğine ihtiyaç duymaktadır. Kadının çalışma hayatı, çekirdek aile yapısı, göç ve şehirleşme gibi birçok nedenle ailelerin bakım konusunda yetersiz kalması sonucu kurum bakım modeli devreye girmiştir. Bunun sonucunda ileri yaştaki bireyler zamanla artan çeşitli ihtiyaçları sebebiyle yaşamlarını kurum içerisinde sürdürmeye başlamıştır. Fakat ailesi yanında kalan yaşlılar ve kurumda kalan yaşlıların karşılaştırıldığı çalışmalarda kurumda kalan yaşlıların daha mutsuz ve umutsuz olduğu belirtilmektedir (Şeker ve Kurt, 2018). Bu sonuçlar yaşlıların kuruma uyum sorunları yaşadığını göstermektedir. Nitekim yaşlılık dönemi de uyum sorunun arttığı bir dönemdir. Emiroğlu'nun (1995: 15) "kişinin değişen çevreye uyum sağlama gücü ile organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge sağlama potansiyelinin azalması" olarak yaptığı yaşlılık tanımında da yaşlılıktaki bu uyum sorunu vurgulanmaktadır. Yani yaşlılık döneminin getirdiği bu uyum probleminin yanına kurum yaşamındaki zorlukların da getirdiği uyum sorunu eklenmiştir. Bu nedenle yaşlı refahı için yaşlılar ile yapılan çalışmalarda yaşlıların sosyal işlevselliklerini ve değişen sosyal yaşama uyumlarını arttıran müdahaleler benimsenmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte verilen hizmetlerde yaşlıların yetersizlik, tükenmişlik, işe yaramama gibi olumsuz duyguları aşmasına ilişkin çalışmalar yürütülmesi de yaşlı refahı açısından oldukça önemlidir (Özmete ve Hussein, 2017). Bu bağlamda yaşlılar için geliştirilen programlarda yaşlının entelektüel işlevselliğini sürdürmeye ve topluma katılımının sağlanmasına önem gösterilmesi gerekmektedir **(**Robbins ve ark., 2010). Yaşın ilerlemesi ile beraber sağlık sorunlarının olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin korunmuş olması, kişinin sosyal işlevselliğini sürdürmesi, topluma katılması, sosyal çalışmalar içerisinde yer alması bireyin aktif yaşlanması için temel kriteri oluşturmaktadır. Ayrıca kendi yaş grupları ile biraraya gelmesi, onlar tarafından anlaşılması ve kabul edilmesi, değerli hissetmesi, yeni bilgi ve beceriler öğrenmesi de yaşlı refahı için önem arz etmektedir (Ünalan, 1999).

Yaş ilerledikçe yaşlı bireylerin aile üyeleri ve sosyal çevresiyle olan bağlantıları azalmaya başlamakta (Passer ve ark., 2009) ve sosyal statü, bağımsızlık düzeyi, sağlık, sosyal hayat, sosyal ilişkiler, günlük ve sosyal aktivitelerde gerilemeler yaşanmaktadır. Ayrıca yaşlı bireyler yaşlandıkça rollerinin bir kısmını kaybetmektedir (M.S.Corey ve G. Corey, 2006). Yaşlı bireyler, çocuklarının ve çevresinin onların nasihatlerine ve yardımına ihtiyacı olmadığını, sosyal çevresi içindeki konumunu kaybettiklerini düşünmektedirler (Jacobs ve ark., 2006). Bu noktada sosyal grup çalışması, yaşlı kişilere hem kaybolan rollerle baş etmesi hem de yeni sahip olunmuş rollere uyum sağlamaları konusunda yardımcı olmada çok önemli bir role sahiptir (M.S. Corey ve G. Corey, 2006). Yaşlıların yalnızlık, izolasyon gibi olumsuz duygularının üstesinden gelmesinin en etkili yolu sosyal grup çalışmasıdır (Lee ve Ayón, 2005). Bazen bireyin karşılaştığı kendinden veya çevresinden kaynaklanan zorluklar, bireyin sosyal işlevselliğinin bozulmasına sebep olmaktadır. Bu doğrultuda sosyal grup çalışması bireyin zayıflığının giderilmesi, tekrar eski gücüne kavuşmasını sağlamaktadır (Verma, 2010). Ayrıca sosyal grup çalışmaları grup sürecinde bireyin yaşayacağı herhangi bir zorluk veya tehlikeye yönelik koruyucu özelliğe sahiptir (Al ve ark., 2012).

1.8. Yaşlı Bireylerle Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması

Sosyal grup çalışması bireyin hem kendi hem de çevresi ile olan ilişkilerini geliştiren mezzo düzeyde bir sosyal hizmet müdahalesidir. Sosyal grup çalışması, bireylerin küçük gruplar halinde yüz yüze etkileşimler yoluyla sosyal varlıklar olarak işlevlerini geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir sosyal hizmet yöntemidir ve grubun üyeleri kendi davranışlarını, diğer üyelerin davranışlarını veya her ikisini de değiştirmeyi amaçlamaktadır (Garvin, 1981). Kağnıcı (2011:5) grup çalışması ile ilgili aşağıdaki ifadeleri kullanmıştır.

> Üyeleri hem güçlü hem de zayıf yönleriyle içtenlikle kabul eden, lider ve üyeler arasında anlamlı bir ilişki oluşturan, üyelerin birbirine yardım etmesi için onları cesaretlendiren, iş birliğini teşvik eden, her üyeyi olabildiğince sürece katmak için destekleyen, problem çözme konusunda adım atması için yönlendiren, çatışmalar üstünde en etkili biçimde çalışmasını sağlayan, ilişkilerde yeni ve farklı yaşantılar deneyimlemeleri için olanaklar sağlayan, hem bireyin hem de grubun sürekli gelişiminin lider tarafından izlenmesi ve bunun etkili biçimde kullanılması için gerekli kaynakları yaratan uygulamalardır.

Bireyin içerisinde bulunduğu küçük bir topluluk olan grup çalışması, toplumun bir parçası olduğu için bireyde gerçekleşen gelişimin bireyin sosyal hayatında da uygulanmasını sağlayan amaçlı bir faaliyettir (Janice, 2001). Grup çalışmasının en temel amaçlarından biri de karşılıklı yardım ilkesinin uygulanabilmesidir. Yalom ve Leszcz (2005) olumsuz olaylar karşısında sorun yaşayan üyelerin birbirlerine önerilerde bulunmaları sayesinde karşılıklı yardım süreci başladığını belirtmiştir. Bununla birlikte gruptaki üyelerden herbiri kendi ile ilgili mevcut bir sorunu grupta yaşanan herhangi bir olayda tecrübe ettiğinde, sorunun çözümünde "şimdi ve burada" yöntemini kullanarak farkındalık kazanma şansı elde etmektedir (Zetner, 2002). Bireyde benlik saygısının azalmasının büyük sebeplerinden biri yaşadığı sorunu sadece

kendinin deneyimliyor olduğu düşüncesi olduğundan benzer tecrübeye sahip üyelerin görülmesi de benlik saygısının artışını sağlamaktadır (Kağnıcı, 2011).

Olumsuz duygulara karşı etkili başa çıkma becerilerine sahip olmak, hayata olumlu bakabilmek ve iyimserlik aktif yaşlanmanın temel unsurlarındandır (D.Louw ve A.Louw, 2009) çünkü olumsuz düşünce biçimi benimsendiğinde yaşlılarda benlik saygısında azalmalar görülmektedir (Jacobs ve ark., 2006). Zetner (2002) olumlu bakış açısının kazanılmasının üyelerin güçlü hissetmelerini ve benlik saygılarının artmasını sağladığını belirtmiştir. Bu nedenle grup çalışmasında olumlu anıların hatırlanması ve paylaşılması ile yaşlı bireyin benlik saygısını artmaktadır. Yaşlı bireylerde hayatta edinilen tecrübelerin paylaşımı ve olumlu anıların ifade edilmesi onların geçmiş yaşamla bütünleşmelerini sağlayarak mevcut yaşam değişimlerine uyumunu hızlandırmakta ve yaşam kalitesini arttırmaktadır (M.S. Corey ve G. Corey, 2006). Bununla birlikte hayattaki sorunlar ile baş etmede yetersiz olan, aile ve sosyal çevreleri ile ilişkileri zayıflamış yaşlı bireylere psikolojik destek sağlayan grup ortamı yaşlıda stres ve depresyonun azalmasını sağlamaktadır (Byles ve ark., 2012). Ayrıca bireyler gelişmek için başkalarına ihtiyaç duymaktadır (Gitterman ve Shulman, 2005) ve özellikle yaşlı bireylerin kendilerini değerli ve saygın hissetmeleri için olumlu geribildirimler almaları daha önemlidir (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2010). Grup çalışmasında gösterilen gelişimde en büyük avantaj geribildirimlerdir. Geribildirimler sayesinde kazanılan farkındalık bireyin gelişim göstermesini sağlamaktadır (Kağnıcı, 2011). Bu gelişim üyelerin diğer sosyal alanlarda da etkileşimlerinin arttırmaktadır **(**Drumm, 2006). Drumm (2006) sosyal grup çalışmasında her bir üyenin gelişim kapasitesine ve herbirinin değerli katkılarına inanıldığını belirtmiştir. Grup uyumu ile üyeler birbirlerini sorunlarla baş etme konusunda eğitmekte ve yönlendirmekte ve kendi gelişimleri için farklı davranış kalıplarını modellemektedirler. (Zetner, 2002). Sonuç olarak ise etkili davranış kalıpları model alınıp uygulandığında bu davranışların öğrenilmesi kolaylaşmaktadır (Yalom ve Leszcz, 2005). Prinsloo (2015) da grubun yaşlılara rahatça ve güvenle duygularını, düşüncelerini açabileceği bir ortam

sunduğunu, bu ortamda yaşlıların birbirlerini cesaretlendirdiğini ve bu sayede bireyin düşüncelerini tekrar inşa ederek gelişim gösterdiğini ifade etmiştir.

Lee ve Ayón (2005) grup çalışmasının yaşlı bireylerdeki faydalarını aşağıdaki şekilde ifade etmiştir;

- Grup çalışması sayesinde toplumda yaşlı birey değişen konumunun yarattığı olumsuz duygularla baş etmek için geçmiş yaşamını, geçmişte edindiği ve şu an hala güncel olan başarılarını hatırlamakta ve bu olumsuz durumla başetmek için stratejiler geliştirmektedir.
- Grup ortamı sayesinde yaşlı birey bağımsızlığını sürdürebildiği sohbet ortamına sahip olmakta, evden ayrı olmanın korkularını tartışmakta, fiziksel rahatsızlıkları üzerinde konuşabilmektedir.
- Yaşlı birey grup üyeleri ile aile üyelerinin ve arkadaşlarının kaybı hakkında birlikte yas tutabilmekte, aile içi sorunların konuşabilmekte ve katarsis için bir fırsat elde etmektedir.
- Güçleri ve başarılarını konuşarak birbirlerinin baş etme yöntemlerini paylaşan üyeler birbirlerine önerilerde bulunmakta bu konudaki güç kaynaklarını birbirleri ile paylaşmaktadırlar. Böylece zor ve savunmasız durumlarda benlik saygılarını sürdürmeleri konusunda beceri kazanmakta ve aynı soruna sahip üyenin bu sorunu aşmış olması onlara umut aşılamaktadır.
- Özellikle çevresi ile etkileşimi ve iletişimi azalmış olan yaşlı bireyler için grup ortamı objektif bir bakış açısı kazanmayı, yeni bilgiler öğrenmeyi ve yeni roller edinmeyi sağlamaktadır.

Grup çalışması bireye hem bireysel hemde toplumsal düzeyde yarar sağlamaktadır (Stevenson, 2006). Toplum temelli bir hizmet olan sosyal grup çalışmasında bireyin grupta gösterdiği birçok gelişimi ve kazandığı farkındalığı

toplum içerisinde kullanması ve başarılı sonuç elde etmesi kolaylaşmaktadır. Toplumun minyatürü olan bu müdahale düzeyinde aynı soruna sahip üyeler hep birlikte sorunlarının üstesinden gelebilmekte böylece kısa sürede daha çok müracaatçıya ulaşılmaktadır. Hem zaman hem de maliyet açısından fayda sağlayan bu müdahale yönteminin sosyal hizmet müdahalelerinde de önemi giderek artmaktadır (Clements, 2006).

Bir sonraki bölümde yaşlı bireylerin rol kayıpları ile baş etmesine ve sosyal uyum ile benlik saygısının artışına büyük katkı sağlayan ve sosyal hizmet müdahalelerinin temeli olan güçlendirme yaklaşımının yaşlı bireyler ile gerçekleştirilen sosyal grup çalışmlarına etkisi değerlendirilmiştir.

1.9. Yaşlı Bireylerle Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması ve Güçlendirme

Bireyin güçlerinin farkına vararak probleminin çözümünde aktif rol alması ve çevresi ile olan ilişkilerinde kontrolü ele alması olarak tanımlanan güçlendirme yaklaşımının (Kaminski ve ark., 2000) odak noktası bireyin potansiyeli, becerileri ve sahip olduğu kaynaklardır (Shearer ve Reed, 2004). Hirsch ve ark. (2011) güçlendirme yaklaşımının birey ve çevrenin birbirleriyle olan olumlu etkileşimleri sayesinde oluştuğunu ve birey ve çevrenin birbirinin kapasitesini geliştirme yeteneğine sahip olduğunu ileri sürmüştür. Benzer şekilde Shearer ve Reed (2004) de değişimin, bireyin çevresi ile olan karşılıklı etkileşimi ile oluştuğunu, bu olumlu etkileşimin özellikle insan ilişkilerinde kişisel gelişim ve iyilik hali için temeli oluşturduğunu ifade ederek bu düşünceyi desteklemiştir.

Güçlendirme yaklaşımı müracaatçıların duygularını ifade etmesini, problemlerini keşfetmesini ve çözüm üretmesini sağlamaktadır. Birey sorunun çözümü için seçenekleri keşfederek bilinçli seçimler yapmaktadır. Böylece birey hem kendi kapasitesini keşfetmekte hem de sorumluluk bilincini

arttırarak hayatı üzerinde kontrol sağlamaktadır. Ayrıca birey bu süreçte güçlerini kullanmasını öğrenmekte ve kendinde değişim gerçekleştirmesi gereken durumların önündeki engelleri keşfetmektedir (Adolfsson ve ark., 2004). DeCoster ve George (2005) güçlendirme yaklaşımının karşılıklı yardım ve desteğin verildiği kişilerarası etkileşim sürecinde en etkili yöntem olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle grup ortamı güçlendirme yaklaşımının uygulanması için oldukça uygundur çünkü grup ortamı benzer duruma sahip olan ve birbirini desteklemeye niyetli olan üyelerin birbirleri ile bağ kurma gücünü arttırmaktadır (Fisher ve Gosselink, 2008). Kisthard (2006) güçlendirme yaklaşımı ile sosyal hizmette sosyal grup çalışması arasında mükemmel bir uyum olduğunu belirtmiştir. Sosyal hizmette grup müdahalesinde yardım ilişkisi işbirliğine dayanmakta, bireyin gelişim kapasitesine inanılmakta, her birey sorunun çözumu için sorumluluk almakta ve bireyin problemlerine değil güçlerine odaklanılmaktadır. Lietz (2007) bireyin kendi gücünü görmesinin alınan geribildirimler doğrultusunda mümkün olduğunu bu sebeple güçlendirme yaklaşımının grup ortamında daha etkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca grup çalışmasında güçler yaklaşımının kullanılması ile üyelerin uyum becerisi ve benlik saygısının arttığını belirtmiştir. Carr (2003) ise grup çalışmasının, aynı soruna sahip olan üyelerin birbiri ile özdeşerek özyeterlilik duygusunu geliştirdiği ve birbirini güçlendirdiği çok etkili bir yöntem olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda ortak bir amaç için biraraya gelen üyelerin amaçlarına sadık olma çabaları grup içerisindeki bağlılığı aynı zamanda da üyelerin otonomisini geliştirmektedir **(**Drumm, 2006). Bu nedenle grup çalışması kendini yalnız ve güçsüz hisseden bireyler için oldukça faydalıdır (Turner ve Maschi, 2014).

Yaşlı bireyler, yaşa bağlı gelişen birçok rahatsızlık ve sorunla savaşmaktadırlar. Bu sebeple sıklıkla kendilerini güçsüz ve savunmasız hissetmektedirler. Yaşın getirdiği birçok problemle baş edebilmeleri için güçlendirme yaklaşımının kullanımı diğer müracaatçı gruplarına göre daha büyük bir önem teşkil etmektedir (Shearer ve ark.,2010). Shearer ve ark. (2010) yaşlı nüfusun giderek yükseldiğini ve bu nüfus üzerinde güçlendirici

müdahalelerin etkinliği göz önünde bulundurduğunda güçlendirici müdahalelerin uygulamalarda kullanılmasının öneminin de arttığını belirtmiştir. Genellikle kendini yalnız ve güçsüz hisseden yaşlı bireyler ile çalışılırken kullanılan güçlendirme yaklaşımı yaşlıların muazzam bilgi repertuarına, bilgeliğine ve becerilerine odaklanıldığında yaşlıların güçlü yanları ve yeteneklerini yeniden keşfetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu sayede yaşlı bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı da korunmaktadır (Ponnuswami ve Udhayakumar, 2012). Shearer ve ark. (2010) yaşlılar ile çalışırken yaşlıların güçlü yönlerini en üst düzeye çıkarmaya ve zayıflıklarını en aza indirmeye odaklanmışlardır. Çalışmalarında; yaşlıların kişisel kaynaklarını ve sahip olduğu sosyal çevresini belirlemişler, belirledikleri hedefleri için ise gerekli kaynaklara ve sosyal hizmetlere ulaşmalarını sağlamışlardır. Bu çalışmanın sonucunda ise güçlendirme yaklaşımını içeren müdahalelerin yaşlı yetişkinlerin sağlık sonuçlarına olumlu etki ettiğini tespit etmişlerdir. Diğer taraftan güçlendirme yaklaşımının kullanıldığı grup çalışmalarının yaşlı bireylerin rol kayıplarına da olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Goodman ve Stone (2009) grup çalışmasının yakınlarının kaybını yaşayan yaşlı bireylerde yeni rollerinin öğrenilmesi açısından oldukça faydalı olduğunu vurgulamıştır. Haight ve Gibson (2005) sosyal grup çalışmalarının, yaşlıların bilgeliklerini paylaşarak diğer üyelere yardım ederken faydalı hissetmelerini sağlayarak grup içerisinde anlamlı roller üstlenmelerine yardımcı olduğunu bu durumun ise yaşlıda benlik saygısının artışını sağladığını belirtmiştir. Savikko ve ark. (2010) de yaşlı bireyler ile yapılan grup çalışmasındaki akran desteğinin, üyelerin kendi kendilerine koydukları limitleri aşmaya teşvik ettiğini belirtmiştir. Çalışma sonucunda görülen benlik saygılarındaki artışın ise kendi yaşamlarında daha aktif bir rol almalarını sağladığını ifade etmiştir.

Grup sürecinin destekleyici ve onaylayıcı yapısı bireyi hayattaki deneyimlerini paylaşmaya teşvik etmektedir. Bu paylaşımlar sonucunda grup üyeleri ile beraber keşfedilen güçler iyileşme sürecinin ilk adımını oluşturmaktadır (Saulnier, 2008). Ayrıca bu destekleyici ortam bireyin kendinde değişim yapması içinde teşvik etmektedir (Haight ve Gibson, 2005).

Tabiki değişim içinde en gerekli olan umuttur. Güçlendirme yaklaşımında müracaatçıları değişim için harekete geçirmek umut olmadan imkansızdır (Turner ve Mashi, 2014**).** Grup üyelerinin tecrübelerini, baş etme mekanizmalarını ve aştıkları ortak sorunlarını paylaşmaları diğer üyelerde sorunlarının üstesinden geleceklerine dair umudu arttırmaktadır. Bununla birlikte grup ortamında ortaya çıkan dayanışma, birlik ve bütünlük, bireyin kayıp ve eksikleri ile baş etmesinde daha güçlü hissetmesini sağlamakta ve bireyin uyum becerisini artırmaktadır (Turner, 2001). Pitkala ve ark. (2011) yaşlılar ile yaptıkları grup çalışmalarında güçlendirme yaklaşımını uygulamış, bunun sonucunda üyelerin gruba olan güvenini arttığını, birbiri ile hassas konuları konuştuğunu, sorumluluk bilincinin arttığını ve aralarındaki sorunları başarıyla çözdüklerini gözlemlemiştir. Çalışma sonucunda ise akran desteğinin gelişip, dayanışma bilincinin arttığını ve aralarında çok güçlü bir uyum yakaladıklarını tespit etmiştir. Bir sonraki bölümde bunun gibi yaşlı bireyler yapılan bazı çalışmalar yutiçi ve yurtdışı şeklinde sınıflandırılarak aktarılmıştır.

1.10. Yaşlılarla Yapılan Grup Çalışmaları

Literatür incelendiğinde; yaşlılarla grup çalışması üzerine farklı yaklaşımlar kullanılarak yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak yaşlılık döneminde sosyal uyum sorunu ve benlik saygısının azalmasında önemli bir etkisi olan rol kuramı perspektifi baz alınarak yapılan çalışmalara rastlanamamıştır. Yaşlı bireylerle yurtiçi ve yurt dışında yapılan çeşitli çalışmalar; yaşamı gözden geçirme terapisi, bilişsel-varoluşçu yaklaşım, umut terapisi, kabul ve bağlılık terapisi, bilişsel davanışçı yaklaşım, affetme terapisi, kabul ve bağlılık terapisi, sanatla terapi, anımsama terapisi, müzik terapisi gibi birçok ekol temel alınarak veya eklektik yaklaşım, destek grubu şeklinde yürütülmüştür. Aşağıda yaşlılarla grup çalışması üzerine yurtiçi ve yurtdışında yapılan bu araştırmalara yer verilmiştir.

1.10.1. Yurtdışında Yapılan Bazı Çalışmalar

Damirchi ve ark. (2017) çalışmasında huzurevinde kalan otuz yaşlı ile kontrol ve deney grubu olarak altı oturumluk iki grup çalışması yürütmüştür. Grup oturumları Haight ve Webster'ın 1995 yılında yayınladığı yaşamı gözden geçirme terapisi (Life Review Therapy) temel alınarak planlanmıştır. Çalışma sonucunda deney ve kontrol grubu arasında; bağımsızlık, çevre üzerinde hakimiyet, kişisel gelişim, çevre ile geliştirilen pozitif ilişkiler, hayat amacı ve kendini kabul düzeyi açısından farklılıklar tespit edilmiştir.

Marsa ve ark. (2017) bilişsel-varoluşçu yaklaşımın yaşlı bireylerin umutsuzluk düzeyine etkisini ölçmek amacıyla deney ve kontrol grubundan oluşan yirmi iki yaşlı ile on iki oturumluk bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda üyelerin umutsuzluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Farzadegan ve ark. (2016) umut terapisinin kurumda kalan yaşlı insanların depresyon ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amacıyla sekiz haftalık bir grup çalışması tasarlamıştır. Çalışma bir kontrol ve bir deney grubu olmak üzere on ikişer kişiden oluşan iki grup olarak yürütülmüştür. Çalışmada üyelerin kayıp ve yas süreci ile başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmak, üyelerin sevdiklerinin kaybı ile ilgili deneyimlerini paylaşmalarına fırsat vermek ve sosyal destek mekanizmalarını geliştirmek amaçlanmıştır. Ayrıca üyelerin hayatında umut verici noktaları bulması ve hayata umut dolu ve pozitif bir perspektiften bakması hedeflenmiştir. Sonuç olarak umut terapisi, deney grubunun depresyon seviyesinin hafifletilmesinde önemli bir rol oynamış ve sonuçlar genel olarak böyle bir tedavinin yaşlı depresyonunu azaltmada etkili bir yöntem olarak değerlendirilebileceğini göstermiştir.

Gallina (2014) yaşam sorunları ile başa çıkmakta zorluk çeken yaşlı yetişkinler için destek grubu tasarlamıştır. Çalışmada yaşlanma süreci, bu süreçte yaşanılan güçlükler ve başa çıkma stratejileri hakkındaki düşüncelerin

ifade edilmesi, sosyal destek sisteminin güçlenmesi, sağlıklı başa çıkma stratejilerinin arttırılması ve madde ve ilaçların kötüye kullanılma tehlikelerine ilişkin eğitim verilerek farkındalığın sağlanması amaçlanmıştır. En fazla on ikişer üyenin bulunduğu iki kapalı grup şeklinde altı oturumluk bir çalışma yürütülmüştür. Grup üyeleri; duygusal desteğe ihtiyacı olan, izole bir yaşam süren yaşlı üyelerden oluşmuştur. Oturumlarda grup üyelerinin hastalıkla nasıl başa çıktıkları üzerine konuşmaları ve birbirlerine önerilerde bulunmaları sağlanmıştır. Çalışmada hastalıkların bireyin üzerindeki psikolojik, duygusal veya zihinsel etkileri, başarılı yaşlanma, yas süreci, stresle baş etme yöntemleri ve baş etme yöntemi olarak kullanılan madde kullanımının zararları hakkında bilgi verilmiş, bu konuda üyelerin tecrübelerini paylaşmaları istenmiştir. Bununla birlikte üyelere birbiri ile etkileşimini ve benlik saygılarını arttıran, birbirine yardım mekanizmalarını güçlendiren aktiviteler yaptırılmıştır. Ayrıca nesiller arası iletişimi anlatan bir video izletilmiştir. Sonuç olarak; üyelerin stresle baş etme yöntemlerini tanıması ve sağlıkla ilgili olumsuz alışanlıkların farkına varması sağlanmıştır. Ayrıca üyelerin sosyal çevresi ile olan etkileşiminde, yaşam doyumunda ve sağlıklı baş etme mekanizmalarında artış tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda üyelerin hayatlarındaki anlamlı rollerin arttığı görülmüştür.

Pochop (2011) kronik ağrı çeken yaşlı kadınlarla 6 haftalık kabul ve bağlılık terapi grubu yürütmüştür. Çalışmada kronik ağrı yaşayan yaşlı kadınların, ağrıya rağmen anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini amaçlamıştır. Bununla birlikte çalışmada acıyı önlemeye çalışmak veya kontrol etmek yerine, üyelerin acılarını kabullenilmeleri, şimdiki zamanda yaşamayı öğrenmeleri, içe dönerek içsel güçleri ile temasa geçmeleri hedeflenmiştir. Oturumlarda meditasyon, egzersizler, grup etkinlikleri ve ev ödevleri kullanılmıştır. Araştırma sonuncunda üyelerde ilaç kullanımı ve doktora gitme sıklığının azaldığı tespit edilmiştir.

Ingersoll-Dayton ve ark. (2008) yaşlı üyeler ile Enright'ın affetme modelini temel alarak sekiz haftalık bir grup çalışması tasarlamışlardır.

Çalışma onar kişiden oluşan iki grupla yapılmıştır. Çalışma duygusal olarak incinmiş olan yaşlı bireyler ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda depresyonda belirgin şekilde kısa süreli ve uzun süreli iyileşme ve affetmenin kolaylaştığı tespit edilmiştir.

Husaini ve ark. (2004) sosyal grup çalışmasının yaşlı bireylerin depresyon düzeyi üzerindeki etkisini test etmek amacıyla on iki haftalık bir çalışma tasarlamışlardır. Çalışmada eklektik yaklaşım benimsenmiştir. Grup çalışması 6-12 arasında değişen küçük gruplar ile yürütülmüştür. Oturumlar bilişsel davranışçı yaklaşım, yas terapisi, anımsama terapisi, motivasyonel terapi ve tıbbi hastalıkların tedavisi ve önlemesi için verilen kısa eğitim programından oluşmuştur. Çalışma, aile ve akran desteğini sürdürmede, problem çözme becerisinin artmasında, kayıp, ekonomik zorluklar gibi sebeplerle yaşlılık döneminde ortaya çıkan strese uyum sağlamada, sosyal ilişkileri geliştirmede, fiziksel gerileme ve ölüm korkusu ile baş etmede üyelere fayda sağlamıştır. Grup yaşlılık döneminde ortaya çıkan zorluklar ile baş etmek için yaşlı bireye destekleyici bir ortam sunmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda üyelerde depresyon düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Enns (2001) huzurevinde yaşayan yaşlılar ile yaptığı çalışmasında; huzurevinde yaşayan sekiz yaşlı üye ile sekiz haftalık sosyal grup çalışması yürütmüştür. Grup, kurum yaşamında zorluk yaşayan üyelerden oluşmuştur. Grupta bilişsel davanışçı yaklaşım temel alınmış fakat grup üyelerinin bu yaklaşımda zorlanmaları ve grubu bırakmak istemeleri üzerine çalışmaya güçlendirici yaklaşım temel alınarak devam edilmiştir. Sekiz haftalık çalışma sonucunda depresif semptomlarda azalma tespit edilmiştir. Grup üyelerinin birbirine verdiği destek sayesinde grup etkileşimleri artmış ve üyeler rahatlıkla kendini açabilmiştir. Çalışma sonucunda üyeler kendilerini daha umutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir.

1.10.2. Türkiyede Yapılan Bazı Çalışmalar

Köse (2019) sanatla terapi uygulamalarının huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi değerlendirmek amacıyla oniki oturumluk bir çalışma yürütmüştür. Çalışma 18'i deney ve 13'ü kontrol olmak üzere toplam otuz bir yaşlıdan iki grupla yapılmıştır. Araştırma sonucunda sanatla terapinin yaşlıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmakta etkili bir teknik olduğu tespit edilmiştir.

Akgül ve Yeşilparmak (2018) 20'si deney grubu, 20'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 40 yaşlı bireyden oluşan iki grup ile 11 haftalık psiko-eğitim programı tasarlamıştır. Psiko-eğitim programı aktivite kuramı ve bilişsel yaklaşıma dayalı olarak hazırlanmıştır. Grup çalışmalarında; yalnızlığı tanıma, yalnızlıkla baş etme, kendini kabul, olumlu benlik algısı, olumsuz sosyal bileşenleri değiştirme, yakınlık çalışmaları, iletişim becerileri, teknoloji okuryazarlığı, yalnızlıkla baş etme, sağlıklı beslenme ve egzersiz üzerine eğitim verilmiştir. Çalışma sonucunda; deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmış, deney grubundaki yaşlıların yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Çalışmadan iki ay sonrada yapılan izleme çalışmasında yaşlıların yalnızlık düzeyinin kısmen azalarak devam ettiği görülmüştür.

Duyan ve ark. (2016) anımsama terapisinin kurumda kalan yaşlı bireylerin depresyon ve sosyal işlevsellik düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla 10 haftalık bir çalışma yürütmüştür. Çalışma 15'i deney grubu, 15'i kontrol grubunda olmak üzere 30 yaşlı bireyden oluşmuştur. Çalışma sonucunda grup tedavisi alan yaşlılarda depresyonda azalma ve psikososyal işlevlerde iyileşme gözlenmlenmiştir.

Ercan (2015) anımsama terapisinin yaşlıların yaşam kalitesine etkisini test etmek amacıyla yaşlı bireyler ile 12 oturumluk bir çalışma yürütmüştür.

Çalışma sonucunda ön test ve son test arasındaki puan farkı "özerklik" alanında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Gökalp (2015) müzik terapisinin yaşlı kanser hastalarının anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisini test etmek amacıyla gece 20-23 saatleri arasında 8 gün süren bir çalışma yürütmüştür. Çalışma 30'u kontrol grubunda ve 30'u deney grubunda olmak üzere toplam 60 kanser hastasından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda müzik terapisinin hastaların uyku kalitelerini arttırıp, anksiyete düzeyini azalttığını tespit etmiştir.

Şahin Kara ve Duyan (2010) huzurevinde kalan yaşlıların benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerine grup çalışmasının etkisini test etmek amacıyla on oturumluk bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma 15'i kontrol grubunda ve 16'sı deney grubunda olmak üzere toplam 31 yaşlıdan oluşmaktadır. Çalışma sonucunda grup çalışmasına katılan yaşlılardan yedisinin benlik saygısı puanı azalmış, altısının artmış ve ikisinin değişmemiştir. Yaşam doyumu açısından ise sekiz yaşlının yaşam doyum puanları azalmış, ikisinin artmış ve beşinin ise değişmemiştir.

Oğuzhanoğlu ve Osman (2005) psikodrama yönelimli bir grup çalışmasının huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik ve davranışsal sorunlarla başetme becerileri üzerine etkisini araştırmak amacıyla 11 yaşlı erkek ile 18 oturumluk grup çalışması yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda üyelerin spontanlık, yaratıcılık ve empati özelliklerinin arttığı, dolayısıyla başkalarıyla iletişimin, onlara yardım etme davranışının, sorunlarla başetme becerilerinin olumlu anlamda değiştiği, duyguların ve düşüncelerin sözel ifadelerinin giderek arttığı gözlemlenmiştir.

Siviş (2005) anımsama terapisinin ileri yaştaki bireylerin yaşam doyumuna etkisini araştırmak amacıyla altı oturumluk grup çalışması yürütmüştür. Çalışma 5'i deney grubunda, 5'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 10 yaşlı bireyden oluşmuştur. Grup üyeleri ile haftada iki gün

toplanılmış, geçmişe dönük hoş anılar ve geçmişteki başarılar değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumu puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı olmayan yükselmeler tespit edilmiştir. Bunun yanında grup çalışmasından elde edilen nitel veriler doğrultusunda grup çalışmasının kişilerarası ilişkilere ve arkadaşlığa zemin hazırladığı ve olumlu benlik saygısı ile mutluluk verici duygulara olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir.

1.11. Araştırma Problemi

Toplumsal süreç ve değişimler yaşlıya olan bakış açısı ve yaşlının rol ve statüleri üzerinde büyük değişimlere sebep olmaktadır. Yaşlılığa genel olarak bakıldığında sanayi öncesi ve sanayi sonrası olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Tarım toplumunda yaşlı deneyimli, birikimli, işe yarayan, toplumda bir yeri olan bir bireyken sanayi toplumuna geçişle toplumdaki yerinde de büyük değişiklikler gerçekleşmiştir. Sanayi toplumunda yaşlıya atfedilen saygınlık azalmış, aile ve toplum içerisindeki işlevi büyük ölçüde değişim göstermiştir. Yaşlı, geleneksel yaşamda aile içinde otorite ve lider olan rolünü modern hayata geçişle kaybetmiştir. Buna ek olarak yaşlı birey zamanla eş, akraba, yakın arkadaşlarının kaybı ile yalnızlaşma sürecine girmiştir. Kadının çalışma yaşamına katılması ve gençlerin boş zaman aktivitelerinin artması gibi birçok neden yaşlı bireyler ile olan etkileşimlerin de azalmasına sebep olmuştur. Bunun yanında bakım sorunu, maddi problemler, modern yaşam, yalnızlık gibi birçok nedenle yaşlı bireyler kurum yaşamına yönelmek durumunda kalmaktadır. Alışık olduğu yaşam tarzından yeni yaşantısına geçiş aşamasında, bireyin rolleri üzerinde meydana gelen farklılıklardan dolayı bu süreçte bireyin kendi içsel dengesini tekrar kurması için yeni rollerinin yapılandırılması ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Robins ve ark. (2002) ergenlikten yetişkinliğe geçen dönemde artış gösteren benlik saygısının yaşlılıkta ani bir düşüşe geçmekte olduğunu bunun sebebinin ise kaybedilen roller olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısının azalmasında kurum bakımının da yaşlılar

üzerinde negatif etkisi bulunmaktadır. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda genellikle aileden, arkadaşlardan ve yakın çevresinden uzaklaşma hissi oluşmakta sosyal destek sistemi ile bağları zayıflamaktadır. Bu durum ise sosyal uyum sorununu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca yaşlıda özel alanın kaybolması, mahremiyet, bağımsızlık ve özgürlük hissinin yitirilmesi, yaşam kalitesinin azalması veya düşmesine sebep olmaktadır (Enns, 2001). Bunun yanı sıra huzurevi yaşamı da yaşlıların benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Şahin Kara ve Duyan, 2010). Nitekim Karagözoğlu ve ark. (2013) kurumda kalan yaşlılarla yaptığı çalışmada kurumda kalan yaşlıların benlik saygı düzeyinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Benlik saygısının düşüşü ise sosyal uyum zorluklarını beraberinde getirmektedir (Pehlivan, 2017). Özellikle yaşın ilerlemesi ile birlikte fiziksel, sosyal ve bilişsel kapasitenin azalması yaşlının değişen koşullara uyumunu olumsuz etkilemektedir (Köstek, 2015). Yaşlılıkla birlikte bireyde fiziksel, sosyal ve psikolojik birçok değişimin olmasının yanında huzurevi hayatına geçişle birlikte alışkın olunan sosyal çevrenin kaybedilmesi ve bu çevreden gelen sosyal desteğinde azalması da benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Danışman-Gökler ve Aydın, 2011). Karataş (2011) ailesi ile birlikte yaşayan yaşlı bireylerin aile içi rol ve statüsünü koruduğunu bu sebeple de benlik saygısında herhangi bir düşüş gerçekleşmediğini fakat kurum bakımının benlik saygısının azalmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Huzurevi yaşamı uyum sürecinde yeni başa çıkma yöntemlerinin keşfi için sosyal desteği gerektiren bir süreçtir (Aysan ve Özben, 2004). Bu sebeple yaşlının benlik saygısını ve sosyal uyumunu arttıran hizmetlere ihtiyaç duyulmaktadır (Yıldız, 2013). Benlik saygısının artışı ve düşüşü çevre ile olan etkileşim ile ilişki göstermekte (Bayat, 2003) benlik saygısında meydana gelen artış sosyal uyumu hızlandırmaktadır (Bilgin, 2003). Benlik saygısının düşüşü ise yaşlı bireylerin kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşamasına ve yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Karataş, 2000). Ayrıca yaşlının kurum yaşamına geçişle ortaya çıkan yeni hayatına uyum aşamasında rol karmaşası sorunu ortaya çıkmaktadır (Şen, 2015). Geleneksel yapıda aile içinde otorite

olan ve saygı duyulan yaşlının huzurevine yerleşmesiyle onun tanıdığı ve tanındığı çevreyi kontrol edebilme şansı kaybolmakta ve benlik saygısı olumsuz etkilenmektedir. Bunun yanında yeni çevresinde yaşadığı herhangi bir sorunda kullandığı baş etme mekanizmaları da etkisiz kalmaktadır (Karataş, 1990). Böylece birey kuruma uyum sorunları yaşamaktadır.

İleri yaşlarda özellikle kurumda kalan yaşlı bireylerde rol kayıpları, sosyal uyum sorununa ve benlik saygısı düzeyinde azalmaya neden olmaktadır. Bu nedenle rol kayıpları yaşayan yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinin arttırılmasında yeni rollerinin tanımlanmasına ve bu rollere uyum sağlanmasına katkı verecek grup müdahalelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Literatür incelendiğinde kurumda yaşamını sürdüren ileri yaştaki bireylerin rol kayıpları ile baş etmesinde bireyin hem kendi ile hem de çevresi ile olan ilişkilerini geliştiren ve bireyin sosyal işlevselliğinin artmasını sağlayan sosyal rollerinin güçlenmesini temel alarak yapılan grup çalışmalarına rastlanmamıştır. Varolan bu bilgi eksikliğini gidermek amacıyla rol kayıpları yaşayan ve kurumda yaşamını sürdüren yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinin artmasına katkı sağlayacak ve rol bırakma kuramı perspektifinden geliştirilen sosyal grup çalışması müdahalesinin nasıl yapılacağına dair ayrıntılı veriler elde etmeye gereksinim vardır. Bu çerçevede araştırmanın sorunu, huzurevinde kalan yaşlıların rol kayıpları nedeniyle sosyal uyum ve benlik saygısı düzeyinde meydana gelen azalmaya ilişkin müdahale eksikliğidir.

1.12. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı kurumda kalan yaşlılara uygulanan grup çalışmasının yaşlının benlik saygısı ve sosyal uyuma etkisinin rol bırakma kuramı kapsamında değerlendirilmesidir. Çalışma, rol kayıpları ile baş etme sürecinde kurumda kalan yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyumunu arttıracak 8 haftalık grup müdahale önerisi geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu amaç

doğrultusunda niteliksel kapsamda uygulanan sosyal grup müdahalesinin etkililiğine yönelik katılımcı görüşlerini belirlemek, niceliksel kapsamda ise rol bırakma kuramı perspektifinden geliştirilen sosyal grup çalışmasının kurumda kalan yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeylerine etkisi incelemektir.

Yukarıda belirlenen genel amaç doğrultusunda nitel kapsamda ise aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- Deney grubunda yer alan yaşlıların rol bırakma temelli grup müdahalesine ilişkin görüşleri nelerdir?
- Üyelerin sahip oldukları sosyal rolleri, çatışmaya sebep olan rol kalıpları ve rol kalıplarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme yöntemleri, rol kayıpları, rol kayıpları ve rol kayıplarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme yöntemleri, psikolojik rolleri ve rol kayıpları sonucunda ortaya çıkan boşluğu dolduran anlamlı sosyal roller konusunda farkındalıkları ve kazanımları nelerdir?

Genel amaç doğrultusunda nicel kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

Kurumda kalan yaşlılara uygulanan rol bırakma kuramı perspektifinden geliştirilen sosyal grup çalışmasının yaşlıların benlik saygısı düzeyine etkisini belirlemek amacı ile geliştirilen sorular aşağıdaki gibidir:

- Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları arasında benlik saygısı düzeyi ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin son test benlik saygısı puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test benlik saygısı puanları arasında farklılık var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin benlik saygısı ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında kontrol grubunda bulunan üyelerin benlik saygısı ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

Kurumda kalan yaşlılara uygulanan rol bırakma kuramı perspektifinden geliştirilen sosyal grup çalışmasının yaşlıların sosyal uyum düzeyine etkisini belirlemek amacı ile geliştirilen sorular aşağıdaki gibidir:

- Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları arasında sosyal uyum düzeyi ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin son test sosyal uyum puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test sosyal uyum puanları arasında farklılık var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin sosyal uyum düzeyi ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

- Grup çalışması sonrasında kontrol grubunda bulunan üyelerin sosyal uyum düzeyi ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

Genel amaç kapsamında diğer bir alt amaç rol kuramı perspektifinden geliştirilen grup çalışması ile her bir katılımcının grup öncesi ve sonrası benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyleri ile kendini tanıma, güçlü yönlerinin farkına varma, kendine olan bakış açısını değerlendirme, kendisi ve sosyal çevresi ile olan ilişkisini gözden geçirerek kendisinin ve sosyal çevresinin güçlerini ve

farklılıklarını değerlendirme, bu doğrultuda uyumlu ve uyumsuz yönlerini keşfetmeye yönelik değişimlerin birbirini destekler nitelikte olup olmadığının değerlendirilmesidir.

1.13. Araştırmanın Önemi

Geleneksel yapıda aile içinde yaşlının değişen konumu, yaşlının toplumda statü sağlayan mesleğini emeklilik veya sağlık problemleri nedeniyle artık icra edememesi, ilerleyen yaşla birlikte ölüm veya çatışma nedeniyle artan rol kayıpları, hayattaki amacının çocuklarına bakmak ve büyütmek olan yaşlının, çocuklar büyüdüğünde artık onlara ihtiyacının kalmaması ve huzurevi yaşamı ile birlikte oluşan yeni çevre ve roller gibi birçok sebep kurumda kalan yaşlılara yapılan müdahalelerde rol bırakma kuramı perspektifinin önemini arttırmaktadır. Genel olarak yaşlılara uygulanan grup çalışmasına ilişkin yapılan literatür araştırmasında rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde Türkiye'de ve dünyada yapılmış başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yapılan araştırma hem rol bırakma kuramı perspektifini temel alarak yapılan grup çalışmasının etkililiğini ölçmesi hem de grupla sosyal hizmet müdahale yöntemi kullanılarak yapılan deneysel çalışmalara ilişkin alandaki eksikliği gidermesi yönünden önemlidir. Ayrıca araştırmanın özgünlüğü huzurevinde kalan yaşlı bireylere uygulanan grup çalışmasının yaşlının benlik saygısı ve sosyal uyumuna etkisinin rol bırakma kuramı kapsamında değerlendirilmesidir. Özellikle sosyal hizmet uzmanlarının müdahale düzeylerinden biri olan sosyal grup çalışmasının yaşlılık alanında uygulanmasının bu alanda çalışan uzmanlara yol göstereceği ve bu bağlamda yaşlılara yönelik müdahalelerin planlanması ve yürütülmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda yaşlıların benlik saygısının artması ve sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde pozitif bir uyum geliştirmeleri beklenmektedir.

1.14. Tanımlar

Gruplarla Sosyal Hizmet: Ortak bir soruna sahip yaşlı bireylerden oluşan küçük grupların, belirli bir amaç doğrultusunda bir araya gelmesi ile gerçekleştirilen grup etkinlikleri yoluyla sosyal işlevselliklerinin geliştirilmesini hedefleyen ve sosyal hizmet uzmanı tarafından yürütülen sosyal hizmet müdahalesidir.

Rol Bırakma Kuramı: Özellikle ileri yaşlarda yaşlı bireyin yetişkinlikte sahip olduğu sosyal rollerinin emeklilik, ölüm, çatışma gibi sebeplerle sonlanmasını ifade etmektedir.

Sosyal Uyum: Bireyin yaşadığı toplumla sağlıklı etkileşim kurmasına engel olan yönlerini kendi özgün yapısını koruyarak geliştirip toplumla uyumlu hale getirmesidir.

Benlik Saygısı: Bireyin kendi benliği ilgili yaptığı değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkan olumlu duygu ve düşüncelerdir.

1.15. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma grubu 2020 Ocak- Şubat aylarında Darülaceze Başkanlığı'nda ikamet eden ve çalışmaya gönüllü katılmak isteyen katılımcılarla sınırlıdır.

2. Araştırmanın nicel verileri, araştırmada kullanılan "Sosyal Uyum Ölçeği" ve "Benlik Saygısı ölçeği" nin ölçtüğü özellikler ve puanlarla sınırlıdır.

3. Araştırmayı hazırlayan araştırmacının maddi ve zaman sınırlılıkları bulunmaktadır.

1.16. 1.16. Araştırmanın Sayıltıları/Varsayımları

1. Araştırmada uygulanan rol kuramı perspektifi temel alınarak geliştirilen grup çalışmasının kurumda kalan yaşlı bireylerin benlik saygısı düzeylerine olumlu etki edeceği,

2. Araştırmada uygulanan rol kuramı perspektifi temel alınarak geliştirilen grup çalışmasının kurumda kalan yaşlı bireylerin sosyal uyum düzeylerine olumlu etki edeceği varsayılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi olarak kullanılan karma model hakkında bilgi verilmekle birlikte araştırmanın süreci de karma yönteme göre açıklanmaktadır. Ayrıca araştırmanın yöntemi hem araştırma sürecini hem de grup çalışması sürecini kapsayacak şekilde grup çalışması öncesi, grup çalışması sırası ve sonrası olmak üzere üç bölümde incelenmiştir. Bunun yanında araştırmada yararlanılan nitel ve nicel araştırma türü için araçlar detaylı şekilde aktarılmaktadır.

1.17. Araştırmanın Modeli

Araştırmada karma model kullanılmıştır. Karma yöntem "araştırmacının aynı araştırma içinde nicel ve nitel yöntemleri ve yaklaşımları kullanarak veri topladığı, analiz ettiği, bulguları bütünleştirdiği ve ileriye yönelik yordamalarda bulunduğu araştırmadır." (Tashakkori ve Creswell, 2007: Yıldırım ve Şimşek, 2013:351). Karma yöntem kapsamında çeşitleme deseni seçilmiştir. Çeşitleme deseninin amacı "nitel ve nicel yöntemleri birlikte kullanmak, elde edilen verileri çeşitlendirmek, karşılaştırmak, bütünleştirmek ve farklı ancak araştırma soruları ile doğrudan ilgili veriler elde etmektir " (Morse, 1991: Yıldırım ve Şimşek, 2013:355). Bu desende nitel ve nicel araştırma türlerinin farklılıkları birleşmekte ve her birinin güçlü ve zayıf yönleri harmanlanmaktadır (Todd ve ark. 2005). Buradan hareketle, grup üyelerinin rol kayıpları, rol çatışmaları, bunlar ile baş etmek için kullandıkları yöntemler ile rol kuramı perspektifi temel alınarak geliştirilen grup çalışmasının üyelerin yaşamına olan etkilerini derinlemesine kavrayabilmek ve analiz edebilmek, aynı zamanda bu etkiyi deneysel olarakta gözlemleyebilmek adına karma yöntem kullanılmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarının daha kapsayıcı, tamamlayıcı, çoğulcu ve bütüncül olması için niceliksel ve niteliksel sonuçlar birlikte verilmiştir.

Araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamalarında izlenen yollar aşağıda ayrı ayrı belirtilmektedir:

Nitel Araştırma Türü: Araştırmada eklektik yaklaşım kullanılmış, bu kapsamda grup çalışması güçlendirme yaklaşımı, bilişsel davranışçı yaklaşım ve pozitif psikoterapiden yararlanarak tasarlanmıştır. Bu noktada etkinlikler üyelerin güçlenmeleri için olumlu yönlerinin, farklılıklarının, etkili baş etme yöntemlernin ortaya çıkarılması ve kendi duygu, düşünce, tercih ve zevklerini değerlendirmeleri ve ifade etmeleri kapsamında tasarlanmıştır. Bunun yanında üyelerin ikinci ve üçüncü, dördüncü ve beşinci oturumlarda üyelerin katı düşünce kalıplarının yerine geçebilecek esnek işlevsel düşünce yapılarını geliştirmeleri ayrıca etkisiz ve etkili baş etme yöntemlerini keşfetmeleri bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak yapılan etkinlikler ile gerçekleşmiştir. Ayrıca pozitif psikoterapi yaklaşımı çerçevesinde grup sürecinde üyelerin kendilerini değerlendirmeleri, hikayelerdeki karakterler ile paralellliklerini keşfetmelerinin sağlanması için psikoterapi hikayelerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde ilk olarak yaşlılara uygulanan grup çalışmasını öznel perspektiften inceleyerek daha zengin ve derinlemesine veri elde etmek amacıyla nitel araştırma desenlerinden süreç analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda her bir oturum başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarından oluşacak şekilde süreç analizi ile değerlendirilmiştir. Süreç analizi araştırma deseninin amacı: "nicel araştırmalardaki genelleme ve nesnel sonuçlara ulaşmanın aksine, öznel anlayış ve deneyime odaklanmak; psikolojik perspektiften süreci değerlendirmektir" (Elliott ve ark., 1994: Aydoğan, 2018: 27). Grup çalışmasının değerlendirme bölümünde grup çalışmasının sonuç değerlendirmeleri ortaya çıkan ortak temalar altında yapılmış ve daha sonra her bir katılımcının süreci değerlendirmesi gerçekleştirilmiştir.

Nicel Araştırma Türü: Rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerindeki etkilerini inceleyen bu araştırmada veriler "kontrol gruplu öntest-sontest " deneysel deseni kullanılarak toplanmıştır. Öntest –sontest kontrol gruplu

desende, “yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlar biri deney, diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılır” (Karasar, 2006: 97). Bu çalışmada da deney ve kontrol grubu oluşturulmuş her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılmıştır. Bunun yanında deney grubuna katılan yaşlılara toplam sekiz oturumdan oluşan grup çalışması uygulanmış, kontrol grubuna ise sekiz hafta boyunca herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Araştırmanın deney deseni Çizelge 2.1’de verilmiştir.

Çizelge 2.1. Araştırmanın Deney Deseni

Araştırma Modeli Gruplar	**Ön Test**	**İşlem**	**Son Test**
Deney Grubu	Benlik Saygısı Ölçeği	Grup Uygulaması	Benlik Saygısı Ölçeği
	Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği		Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği
Kontrol Grubu	Benlik Saygısı Ölçeği		Benlik Saygısı Ölçeği
	Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği		Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

1.18. Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini 2020 yılının Şubat ve Mart aylarında Darülaceze Başkanlığı’nda kalan 490 kişi temsil etmektedir. Çalışmada tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kapsamında katılımcıların belirlenmesi için öncelikle kurumdaki sosyal hizmet uzmanları ile görüşülmüş çalışmaya uygun, düzenli şekilde sözel iletişim kurabilen tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olmayan, demans, mental retardasyon, alzheimer gibi bir hastalığı olmayan, 65 yaşın üzerinde ve çalışmaya gönüllü olabilecek üyelerin listesi alınmıştır. 63 kişiden oluşan bu liste rehberliğinde üyeler ile görüşülmüş, içlerinden ulaşılan 45 kişiye araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Bu üyelerden 16 kişi anket uygulamalarına sıcak bakmadıklarını belirterek çalışmaya katılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 29 üyeye ise ilk olarak Standardize Mini Mental Testi uygulanmıştır. Bu

doğrultuda üyelerden Standardize Mini Mental Testi puanları 24 puanın altında olanlar araştırmaya dahil edilmemiş, Standardize Mini Mental Testi puanları 24 puan ve üzeri olanlar ise çalışmaya dahil edilmiştir. 26 kişiden oluşan bu katılımcılara karma yöntem kapsamında araştırma için gerekli olan benlik saygısı ölçeği ve sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği uygulanmıştır.

Sonuç olarak araştırmanın katılımcıları çalışamaya gönüllü katılmak isteyen ve benlik saygısı ve sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeğinden düşük puan almış yaşlılardan oluşturulmuştur. Araştırmanın çalışma grubu; deney ve kontrol gruplarından oluşmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak kontrol grubuna 10 üye gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş fakat çalışma başladığında iki üye özel nedenlerle katılmaktan vazgeçtiklerini bildirmişlerdir. Sonuç olarak 8 yaşlı kontrol grubuna ve 8 yaşlı deney grubuna dâhil edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni, yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyumlarını geliştirmeye yönelik hazırlanan grup çalışmasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyumlarıdır.

1.19. Araştırma Süreci

Karma yöntem kullanılarak yapılandırılan grup süreci; grup çalışması öncesi, grup çalışması süreci ve grup çalışması sonrası olarak üç ana bölümde ele alınmıştır.

1.19.1. Grup Çalışması Öncesi

Araştırmacının sosyal grup çalışması deneyimi ilk olarak staj yapılan Hacettepe Onkoloji Hastanesinde hasta yakınları ile kendi kendine yardım grubu kapsamında gerçekleştirilmiştir. Yardımcı uygulayıcı olarak yer alınan bu çalışma kurumdaki sosyal hizmet uzmanları ile gerçekleşmiştir. Karataş

(2017) grup çalıştırmasını yürütecek olan sosyal hizmet uzmanının ilk olarak grup çalışması teknikleri konusunda temel düzeyde eğitime sahip olması gerektiğini ve grubu kendi başına yönetmeden önce deneyimli uygulayıcıların yanında yardımcı uygulayıcı olarak yer alması gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda uygulayıcı olarak almış olunan lisans eğitiminin yanında yardımcı uygulayıcılık deneyiminin bu durumu karşıladığı söylenebilir.

İkinci grup çalışması deneyimi doktora ders döneminde iki ayrı huzurevinde yaşlı gruplar ile yürütülen iki grup çalışması ile olmuştur. Ayrıca lisans, yüksek lisans ve doktora eğitiminde edinilen bilgilerin yanında bu süreçlerde alınan eğitimler de mevcuttur. Alınan eğitimler; danışmanlık ve eğitimlerde teröpatik kartların kullanımı, transaksiyonel analiz, aile danışmanlığı eğitimi (100 saat), yetişkin terapisinde çocukluk çağı travmalarının çalışılması, geçimsizler-kişiliğe genel bakış, kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım, sistematik aile terapisinin hazırlık eğitimi ile pozitif psikoterapi eğitiminin hazırlık ve bir yıllık master eğitimini içermektedir.

Yakın tarihli araştırma öncesi sürecinde 2019 yılında Eylül ve Aralık ayları arasında haftada bir gün kuruma gidilmiş, kurumda kalan üyelerle etkileşime geçilmiş, kurumdaki üyelerin profili, psiko-sosyal durumu, kurum yapısı ve kültürü incelenmiştir. Bu kapsamda literatür taramasından elde edilen bilgiler ile kurum ortamından ve kurumdaki üyelerin profillerinden elde edilen bilgiler doğrultusunda grup çalışmasının içeriği tasarlanmıştır. Diğer taraftan, Yıldırım ve Şimşek (2013) araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği için araştırmacının veri kaynakları ile uzun süreli bir etkileşim içerisinde olmasının faydalı olacağını vurgulamıştır. Bu yolla araştırmacının verileri bütüncül değerlendirme sansının olacağını, uzun süren etkileşimlerin araştırmacıya olan güveni arttıracağını ve samimi cevap alma sansını yükselteceğini, doğal ortam ve davranışlar hakkında elde edilen bilginin yorumlamaları güçlendireceğini belirtmiştir. Bunun yanında grup çalışma süreci başlamadan bir hafta öncesinde ön hazırlık yapılmış, eğitim materyalleri oluşturulmuştur. Ayrıca grup çalışması başlamadan yarım saat önce kuruma gelinmiş, ikram edilecek

malzemeler hazırlanmış aynı zamanda kurumdaki işyeri materyalleri çalışmaya engel olmayacak şekilde düzenlenmiş ve grup çalışmasına uygun hale getirilmiştir.

2.3.1.1. Katılımcıların Değerlendirilmesi

Araştırma öncesinde ilk olarak kurumdaki sosyal hizmet uzmanları ile görüşülmüş çalışmaya uygun düzenli şekilde sözel iletişim kurabilen tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olmayan, demans, mental retardasyon, alzheimer gibi bir hastalığı olmayan üyelerin listesi alınmıştır. Bu liste rehberliğinde üyeler ile görüşülmüş, araştırmanın amacı, yeri, katılabilecek üye sayısı, bu üyelerin kimler olabileceği, grup çalışmasının gizliliği ve yürütme planı hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Kontrol ve deney grubuna dahil olmaya gönüllü olan üyelere Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği ve Standardize Mini Mental Testi ve Kişisel Bilgi Formu yüzyüze görüşme yapılarak uygulanmıştır. Mini mental test sonuçları 24 ve üzeri olan yaşlılar çalışmaya dahil edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "0", en yüksek puan "30" dur. Bu çalışmada katılımcıların mini mental test puan ortalaması 25.93' tür. Deney grubunun Mini mental test sonuçları çizelge 2.2 de sunulmuştur.

Çizelge 2.2. Deney Grubunun SMMT Puanları

Takma Ad	SMTT Puanı
Elif	30
Raşit	29
Lale	26
Nevzat	25
Ethem	25
Vecihi	25
Baran	25
Ayşe	24

Deney ve kontrol grupları arasında homojenlik gözetilmiştir. Bunun sonucunda her biri sekiz üyeden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, her bir üyeden yazılı onamları alınmıştır. Deney grubunun belirlenmesi sonucunda grup üyeleri ile birlikte çalışma saati, kurum çalışanları ile de çalışmanın yapılacağı yer belirlenmiştir. Bu doğrultuda uygulamaya katılan yaşlıların sosyo demografik özellikleri çizelge 2.3'de yer almaktadır.

Çizelge 2.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Yaşlıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Gruplara Dağılımı

N=16		Deney grubu		Kontrol grubu		
Değişken		n	%	n	%	P
Cinsiyet	Kadın	3	37.5	3	37.5	0.100*
	Erkek	5	62.5	5	62.5	
Yaş	65-74	4	50.0	7	87.5	0.234***
	75-85	4	50.0	1	12.5	
Medeni Durum	Bekar	3	37.5	3	37.5	0.100**
	Boşanmış	4	50.0	3	37.5	
	Dul	1	12.5	2	25.0	
Çocuk Durumu	Var	3	37.5	1	12.5	0.569*
	Yok	5	62.5	7	87.5	
Eğitim	İlköğretim	4	50.0	7	87.5	0.354**
	Lise	2	25.0	1	12.5	
	Yüksekokul	1	12.5	0	0	
	Lisans	1	12.5	0	0	
Meslek	Serbest meslek	7	87.5	6	75.0	0.467**
	Okul öncesi öğretmeni	1	12.5	0	0	
	Hiç çalışmamış	0	0	2	25.0	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	6	75.0	4	50.0	0.608*
	Çalışmıyor	2	25.0	4	50.0	
Sosyal Güvence	Var	5	62.5	5	62.5	0.100*
	Yok	3	37.5	3	37.5	
Gelir Durumu	Gelir giderden az	0	0	2	25.0	0.221**
	Gelir gidere denk	6	75.0	6	75.0	
	Gelir giderden fazla	2	25.0	0	0	
Tanısı Konan Hastalık	Var	5	62.5	5	62.5	0.100*
	Yok	3	37.5	3	37.5	
Kurumda Kalma Süresi	5 yıldan az	7	87.5	4	50.0	0.231***
	5 yıldan fazla	1	12.5	4	50.0	

*Fisher Exact testi ** Fisher-Freeman-Halton exact testi *** Mann Whitney U testi

Çizelge 2.3’de çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri yer almaktadır. Deney grubunu oluşturan 8 bireylerin %62.5’sinin erkek, % 37.5’inin kadın olduğu, % 50’sinin 65-74 yaş aralığında, diğer %50 ‘sinin ise 75-85 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubunda en düşük yaş 65, en yüksek yaş ise 80’dir. Deney grubunun yaş ortalaması ise 72’dir. Bu bireylerden %50 sinin boşanmış olduğu, % 62.5’inin çocuk sahibi olmadığı ve %50’sinin ilköğretim düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Bu gruptaki bireylerin % 87.5’inin kuruma gelmeden önce serbest meslekle uğraştığı, şu an için ise deney grubunun %75’inin kurumda çalışıyor olduğu, grubun % 62.5’inin sosyal güvenceye sahip olduğu, % 75'inin gelir düzeyinin gelir gider denkliği şeklinde olduğu, % 62.5’inin tanısı konan hastalığa sahip olduğu ve % 87.5’inin kurumda kalma süresinin 5 yıldan az olduğu saptanmıştır.

Kontrol grubunu oluşturan 8 bireyin %62.5’sinin erkek, % 37.5’inin kadın olduğu, ve % 87.5’inin 65-74 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubunda en düşük yaş 65, en yüksek yaş ise 77’dir. Deney grubunun yaş ortalaması ise 69’dur. Bu bireylerden %37.5'inin bekar ve boşanmış olduğu, % 87.5’inin çocuk sahibi olmadığı ve % 87.5’inin ilköğretim düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Bu gruptaki bireylerin % 75’inin kuruma gelmeden önce serbest meslekle uğraştığı, şu an için ise kontrol grubunun %50’sinin kurumda çalışıyor olduğu, grubun % 62.5’inin sosyal güvenceye sahip olduğu, % 75'inin gelir düzeyinin gelir gider denkliği şeklinde olduğu, % 62.5’inin tanısı konan hastalığa sahip olduğu ve % 50’sinin kurumda kalma süresinin 5 yıldan az olduğu saptanmıştır. Demografik özellikler açısından deney ve kontrol grubu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını tespit etmek amacıyla nicel verilerin analizinde Mann-whitney u testi, niteliksel verilerin analizinde Fisher Exact Testi ve Fisher-Freeman-Halton Exact testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda her iki grubun anlamlılık değeri 0.05’den büyük olduğu için homojen olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).

1.19.2. Grup Çalışması Sırası

Çalışma Darülaceze Başkanlığı'nın rehabilitasyon bölümünde pazartesi ve perşembe günleri olmak üzere haftada iki gün sekiz oturum olarak yapılmıştır. Üyelerin izni ile grup çalışması esnasında ses kaydı alınmıştır. Grup uygulaması çalışan grup üyelerin iş saatlerine ve çalışmayan üyelerin ise fizik tedavi saatlerine uygun olması nedeniyle saat 15.00 olarak belirlenmiş, haftalık uygulamalar ortalama 90 dakika sürmüştür. Çalışma kurumun rehabilitasyon kısmında grup çalışması için ayrılan odada, mesai saatleri bittiğinde gerçekleşmiştir. Çalışmanın yapıldığı oda halihazırda üyelerin iş yeri olmasından dolayı, aydınlatma ve ısınma gibi ortam koşulları üyelere uygun tasarlanmıştır. Grup uygulamasının ilk oturumu 6.02.2020 tarihinde, ikinci oturumu 10.02.2020 tarihinde, üçüncü oturumu 13.02.2020 tarihinde, dördüncü oturumu 17.02.2020 tarihinde, beşinci oturumu 20.02.2020 tarihinde, altıncı oturumu 24.02.2020 tarihinde, yedinci oturumu 27.02.2020 tarihinde ve son oturumu ise 02.03.2020 tarihinde yapılmıştır. Çalışmaya katılan yaşlıların gerçek isimleri gizliliklerinin korunabilmesi açısından değiştirilerek sunulmuştur. Bunun yanında bazı ifadeler anlaşılır olabilmesi açısından düzeltilmiştir. Ayrıca ayrı zamanlarda ifade edilen birbiri ile bağlantılı ifadeler arasına "…" koyularak aktarılmıştır. Grup kapalı grup olarak yürütülmüştür. Üyeler hastalık ve yakınlarının vefatı gibi önemli olaylar dışında gruba devamsızlık göstermemişlerdir. Grup uygulamasına devam durumunu gösteren bilgiler çizelge 2.4'de verilmiştir.

Çizelge 2.4. Grup Çalışmasına Devam Durumu

Üye Adı	Oturumlar								Katıldığı Oturum Sayısı
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Elif	X	X	X	X	X	X	X	X	8
Vecihi	X	X	X	X	X	X	X	X	8
Lale	X	X	X	X	X	X	X	X	8
Ayşe	X	-	-	X	X	X	X	X	6
Ethem	X	X	X	X	X	X	X	X	8
Baran	X	X	X	X	X	X	X	X	8
Raşit	X	X	X	X	X	-	-	X	6
Nevzat	X	X	-	X	X	X	X	X	7

2.3.2.1. Grup İçeriğinin Belirlenmesi, Amaçları ve Hedefleri

Rol bırakma kuramı perspektifinden oluşturulan grup çalışmasının yaşlıların sosyal uyum düzeyi ve benlik saygısını arttırması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda *ilk oturumun* amaçları üyelerin güçlü yönlerinin farkına varması, kendilerindeki olumlu özellikleri değerlendirmeleri ve sosyal rollerinin farkına varıp ifade etmesi olarak belirlenmiştir. *İkinci oturumda* ise kişi rol çatışmaları ve rol içi çatışmalarının tespit edilmesi, bu çatışmaları empati ve fenomenolojik perspektiften değerlendirmeleri amaçlanmıştır. *Üçüncü oturumun* amacı ise rollerle ilgili çatışmalara sebep olan rol kalıplarının oluşumunda bilişsel çarpıklıkların konusunda üyelerin farkındalıklarının arttırılması olarak belirlenmiştir. *Dördüncü oturumda* rol kayıplarına değinilmiş, rol kayıpları konusunda üyelerin bilişsel süreçlerini tanımaları ve olumsuz otomatik düşüncelerin yerine geçebilecek baş edilebilir olumlu bakış açılarını geliştirme becerilerinin arttırılması amaçlanmıştır. *Beşinci oturumun* amacı ise üyelerin rol kayıpları ile baş etme mekanizmalarını değerlendirmesi ve olumlu baş etme mekanizmalarının belirlenmesidir. *Altıncı, yedinci ve sekizinci oturumlarda* ise üyelerin psikolojik rolleri değerlendirmeleri ile kendilerine odaklanıp kendilerini tanıması, özgünlüğünü koruyarak insanlarla ilişki kurma becerisini ve kurum ortamına uyum becerisini arttırması amaçlanmıştır (Ayrıca bkz. Ek 1). Oturumda belirlenen bu amaçlar doğrultusunda ele alınacak temalar belirlenmiştir. Belirlenen bu temalar çizelge 2.5'de sunulmuştur.

Çizelge 2.5. Grup Çalışmasının Oturum Amaçlarının Ana Temalar İçerisindeki Yeri

	Grup Çalışması Oturumları							
Ana temalar	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Sahip olunan güçler	X					X	X	X
2.Kendini tanıma		X	X	X	X	X	X	X
3.Olumlu benlik algısı	X	X		X	X	X	X	X
4.Rol çatışmaları		X	X					
5.Rol belirsizlikleri		X						
6.Aşırı rol yükleme		X						
7.Bilişsel çarpıtmalar			X	X				
8.Rol kalıpları		X	X					
9.Rol kayıpları				X	X			
10.Rol kayıpları ile baş etme mekanizmaları				X	X			
11.Psikolojik roller						X	X	X
12.Sosyal roller	X	X	X					
13.Uyum Becerisi		X	X		X	X	X	X
14.Empati		X	X		X			

1.19.3. Grup Çalışması Sonrası

Grup çalışmasının sonlanması ile deney grubundaki sekiz yaşlı ile grup sürecini değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan grup sürecini değerlendirme soruları ve ölçekler yüz yüze görüşme yapılarak uygulanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubuna da ölçekler uygulanmıştır.

1.20. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları iki bölümde incelenmiştir. Karma yöntemin benimsendiği bu çalışmada nicel ve nitel veri toplama araçlarına iki ayrı başlık altında yer verilmiştir.

1.20.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Nicel veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği ve Standardize Mini Mental Test kullanılmıştır. Kullanılan form ve ölçekler aşağıda açıklanmıştır.

2.4.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu üyelerin cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, eğitim durumu, mesleği, geliri ve kurumda kalma süresi gibi sosyo-demografik bilgileri içermektedir.

2.4.1.2. Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek Rosenberg tarafından geliştirilmiş olup, 12 alt ölçekte toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısını ölçen ilk on maddesi kullanılmıştır. Benlik saygısı açısından; olumlu maddelerse 0,1,2,3 olumsuz maddeler ise 3,2,1,0 olarak puanlanmıştır. Testten alınabilecek puanlar 0 ile 30 arasında değişmektedir. 15-25 arası alınan puan benlik saygısının yeterli olduğunu gösterirken, 15 puanın altı düşük benlik saygısını göstermektedir. Rosenberg (1965) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında, RBSÖ'nin alt boyutları için test tekrar test güvenirlik katsayısının 0.82 -0.88 ve iç tutarlık katsayısının 0.77 - 0.88 arasında değiştiği saptanmıştır. Türkçe

formu için ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Geçerlik çalışması, seçilen örneklem ile yapılan psikiyatrik görüşmelerin ölçekten elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluğunun basit korelasyon yöntemi ile hesaplanması yoluyla yapılmış, geçerlik oranı %71 olarak saptanmıştır. Güvenirlik çalışması test-tekrar test yöntemi ile yapılmış ve %75 güvenirlik oranı saptanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısının 0.48 - 0.79 arasında değiştiği bulunmuştur (Özgüngör ve Duatepe 2017).

2.4.1.3. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

Ölçek Bosc ve ark. (1997) tarafından geliştirilip, Akkaya ve ark. (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, sosyal işlevselliğin boş vakit, aile ve çevreyi düzene koyma ve onunla baş etme yeteneği gibi özelliklerini sorgulayan 21 maddeden oluşmaktadır. Güvenilirlik analizinde, ölçeğin iç tutarlığı Cronbach alfa değeri tüm grup için 0.90, yalnızca depresyon grubu için ise 0.87 olarak elde edilmiştir. Madde-toplam puan korelasyonları tüm grupta 0.22-0.66, depresyon grubunda ise 0.21-0.59 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinde korelasyon katsayısı 0.770 ($p<0.0001$) olarak elde edilirken, SUKDÖ değerinin sağaltım ile 29.4±8.1'den, 37.8±8.1'e yükseldiği ($p<0.0001$) saptanmıştır. Faktör analizi sonucunda öz değeri 1'den büyük dört faktör elde edilmiştir. Bu faktörler içinden yalnızca birinci faktör 7.169 öz değeri ile toplam varyansın %35.8'ini açıklayarak tüm ölçeği tek başına temsil etmiştir (Akkaya ve ark., 2008: 292). Geçerlilik faktör analizinde öz değeri 1'den büyük 4 faktör elde edilmiştir ve varyansın %35.8'ini açıklamaktadır. Ölçeğin 1. ve 2. maddelerinden meslek durumuna göre sadece biri yanıtlandığından dolayı katılımcılar toplam 20 maddeye cevap verir. Maddeler 0-3 aralığında değerlendirilmekle birlikte maddelerden 17, 18, 20 ters puanlanmıştır. Sosyal uyum ölçümü 4'lü (0,1,2,3) puanlama esasına göre düzenlenmiştir. 0-Hiç katılmıyorum, 3-çok katılıyorum ise en yüksek puanı göstermektedir. Ölçeğin puan aralığı 0-60 arasındadır. Toplam puanın 25 puanın altında olması sosyal işlevsellik düzeyinin düşük

olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ölçekten alınan 35 puan ise sağlıklı bir sosyal işlevselliğe sahip olunduğuna işaret etmektedir. (Akkaya ve ark., 2008)

2.4.1.4. Standardize Mini Mental Test

Bilişsel düzeyi ölçmek amacıyla 1975 yılında Folstein ve ark. tarafından geliştirilmiş Standardize Mini Mental Test'in geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Güngen ve ark. (2002) tarafından yapılmıştır. SMMT'in toplam puanının iki grup arasında anlamlı fark gösterdiği, eşik değerler için de 23/24 değerinin 0,91 duyarlık, 0,95 özgüllük, sırasıyla 0,90, 0,95 ve 0,86 pozitif, negatif yordayıcı değer ile kappa değeri gösterdiği saptanmış, uygulayıcılar arası güvenilirlik incelemesinde r:0,99, kappa değeri ise 0,92 olarak elde edilmiştir (Güngen ve ark., 2002: 273). Ölçeğin uygulanma süresi 10 dakikadır. Bu test yönelim, kayıt hafızası, dikkat ve hesaplama, hatırlama ve lisan, olmak üzere beş ana başlık altında toplanmış ve 11 maddeden oluşmakta toplam puan olan 30 üzerinden değerlendirilmektedir. Testten alınan 24-30 puan aralığı normal, 18-23 puan aralığı hafif düzeyde, 11-17 puan aralığı orta düzeyde, 10 puan ve altı ise ağır düzeyde demans olarak değerlendirilmiştir. (Güngen ve ark., 2002). Bu çalışmada Standardize Mini Mental Test çalışma öncesi katılımcılara uygulanmış, test sonuçları 24 ve üzeri olan yaşlılar çalışmaya dahil edilmiştir.

1.20.2. Nitel Veri Toplama Araçları

Nitel veri toplama araçları olarak Grup çalışmaları Deşifreleri, Haftalık Değerlendirme Raporları ve Grup Sürecini Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Kullanılan form ve raporlar aşağıda açıklanmıştır.

2.4.2.1. Grup Çalışmaları Deşifreleri

Grup çalışması süresince grup üyelerinin izni doğrultusunda ses kaydı alınmış, oturumların sonunda bu kayıtlar metne dönüştürülmüştür. Grup Çalışmaları Deşifreleri grup oturumlarının nitel analizinde birincil kaynak olarak kullanılmıştır.

2.4.2.2. Haftalık Değerlendirme Raporları

Haftalık değerlendirme raporları grup oturumları sonucunda grup sürecine, uygulayıcının kendisine ve grup üyelerine dair gözlemlerin yer aldığı, grup amaçların etkililiğinin değerlendirildiği raporları ifade etmektedir. Haftalık değerlendirme raporları, çalışmanın nitel analizinde birincil kaynak olarak kullanılmıştır.

2.4.2.3. Grup Sürecini Değerlendirme Formu

Oturumların katılımcı gözüyle değerlendirilmesi amacıyla tasarlanan grup sürecini değerlendirme formu (Ayrıca bkz Ek 4) toplam sekiz sorudan oluşmuştur. Grup sürecini değerlendirme formu grup üyelerinin grup sürecini, grup üyelerini ve grup sürecinde kendilerini değerlendirmeleri için araç olarak kullanılmıştır. Grup sürecini değerlendirme formundaki sorular sözel olarak üyelere yöneltilmiş, üyelerin cevapları için ise ses kaydı alınmıştır.

1.21. Verilerin Çözümlenmesi

Araştırmanın veri çözümlenmesi iki bölümde incelenmiştir. Karma yöntemin benimsendiği bu çalışmada nicel ve nitel verilerin çözümlenmesine iki ayrı başlık altında yer verilmiştir.

1.21.1. Nicel Veri Çözümlemesi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20 istatistik paket programı yardımıyla çözümlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde kullanılan tanımlayıcı istatistiksel metotlarla (Ortalama, Standart Sapma, Frekans) birlikte nicel verilerin analizinde Mann-whitney u testi, niteliksel verilerin analizinde Fisher Exact Testi ve Fisher-Freeman-Halton Exact testi kullanılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan örneklem sayısı 30'un altında olduğu için parametrik olmayan analiz teknikleri kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada deney ve kontrol grubu katılımcılarının ön testlerinden ve son testlerinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için parametrik olmayan analiz tekniklerinden Mann Whitney-U testinden yararlanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için parametrik olmayan analiz teknikleri Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretli- Sıralar testinden yararlanılmıştır.

1.21.2. Nitel Veri Çözümlemesi

Nitel veri çözümlemesi MAXQDA 2018 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizin ilk aşamasında çalışmadan elde edilen verilerin deşifreleri yapılmıştır. Daha sonra yapılan deşifreler programa aktarılmıştır. Grup oturumlarının amaçlarına göre gruplanan ana temalar programa girilmiştir. Deşifre metinleri dikkatle okunduktan sonra süreç ve sonuç analizinde yararlanmak üzere programda ana temaların son hali oluşturulmuş, alt temalara ve kategorilere ayrılmıştır. Grup çalışmasının analizi için ise her bir oturum başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarından oluşacak şekilde süreç analizi gerçekleştirildi. Grup çalışmasının değerlendirme bölümünde hem nitel hem de nicel sonuçlar birarada kullanılarak grup çalışmasının sonuç değerlendirmeleri yapılmış ve daha sonra her bir katılımcının süreci

değerlendirmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hem süreç hem de sonuç analizinde üyelerin ifadelerinde ortaya çıkan ortak temalardan yararlanılmıştır.

1.22. Süre ve Olanaklar

Araştırma kapsamında Mart 2018 yılında Etik kurul izni alınmıştır Sonrasında Aralık 2018 yılında kurum izni alınmıştır. Araştırma 2020 yılının Şubat ve Mart aylarında gerçekleşmiştir. Araştırma Darülaceze'de gerçekleştirilmiştir. Kurumun yöneticileri, sosyal hizmet uzmanları ve rehabilitasyon bölümü çalışanları araştırmanın yürütülmesine özveri ile katkıda bulunmuşlardır. Grup oturumlarının gerçekleşmesi için gerekli olan tüm kurumsal olanaklar kullanılmıştır. İlk olarak sosyal hizmet uzmanı her konuda isteklerimizi dinleyip yardımcı olmuştur. Bunun yanında rehabilitasyon bölümü çalışanları grup çalışması bitene kadar bölümü açık tutmuş, ikramların sunulmasının hazırlığına katkı sağlmakla birlikte çalışma esnasındaki ihtiyaçların giderilmesine katkıda bulunmuşlardır. Bunun yanında servisler çalışma bitene kadar üyeleri beklemiş, çalışma sonrasında dairelerine bırakmışlardır. Çalışmanın maliyeti ise araştırmacının kendi olanakları ile karşılanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulguları süreç analizi başlığı altında grup gelişim aşamaları kapsamında analiz edilmiştir. Grup çalışmasının sonuç analizi ise katılımcıların ve uygulayıcının bakış açısından ele alınmıştır. Bu değerlendirmeler karma yöntem doğrultusunda nicel veriler ile desteklenmiştir.

1.23. Süreç Analizi

Grubun başlangıcından sonlanmasına kadar geçen süreçte üyelerin deneyimlerini ve gelişimlerini anlayarak oturumların etkinliğinin değerlendirmesi amacıyla grup uygulayıcısı tarafından süreç analizi yapılmıştır.

Sosyal hizmet uzmanın en önemli görevlerinden biri, grup amacının gerçekleştirilmesini sağlarken, gruptaki üyelerin sosyo-duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını destekleyen dinamikler geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Toseland ve Rivas, 2005). Grup gelişim aşamaları ise gruptaki dinamikleri ve bu dinamiklerin grup süresince değişimini ifade etmektedir (Miller, 2009). Tuckman (1965) da benzer olarak grup gelişimini zaman içerisinde gruplarda meydana gelen değişiklikler olarak tanımlamıştır. Bu nedenle, grup çalışmasının etkili bir şekilde uygulanması için grup gelişiminin derinlemesine anlaşılması şarttır (Toseland ve Rivas, 2005).

Literatürde grup çalışması sürecinin belli aşamalara göre ele alındığı belirtilmekte ve analizi de belirtilen aşamalara göre yapılmaktadır. Toseland ve Rivas (2005:87) literatürde sıklıkla kullanılan grup gelişim aşamalarını aşağıdaki çizelgede sınıflandırmıştır.

Çizelge 3.1. Grup Gelişim Aşamaları

Gelişim Aşamaları	**Başlangıç**	**Orta**	**Sonlanma**
Bales (1950)	Oryantasyon	Değerlendirme	Karar Verme
Tuckman (1963)	Oluşum	Fırtına Düzen Çalışma	Sona Erdirme
Northen (1969)	Planlama Ve Oryantasyon	Keşfetme ve Test Etme Problem Çözme	Sonlandırma Öncesi
Hartford (1971)	Grup Öncesi Planlama Biraraya Gelmek Grup Oluşturma	Ayrışma Ve Çatışma Grup İşlevselliği ve Gelişimi	Sona Erdirme
Klein (1972)	Oryantasyon Direnç	Anlaşmaya Varma Yakınlık	Sona Erdirme
Trecker (1972)	Başlangıç Bazı Grup Duygularının Ortaya Çıkması	İlişki, Uyum Ve Amacın Gelişimi Güçlü Grup Duygusu Zayıf Grup Duygusu	Sona Erdirme
Sarri & Galinsky (1985)	Başlangıç Aşaması Oluşum Aşaması	1.Ara Evre Revizyon Evresi 2.Ara Evre Olgunlaşma Evresi	Sona Erdirme
Garland, Jones, & Kolodny (1976)	Yakın İlişki Öncesi Güç Ve Kontrol	Yakınlık Farklılaşma	Ayrılış
Henry (1992)	Başlatma Biraraya Gelmek	Çatışma Gelişim	Sona Erdirme
Wheelan (1994)	Bağımlılık Ve İçerme	Bağımlılıktan Kaçınma Ve Mücadele Güven ve Yapı Verimlilik	Sona Erdirme
Schiller (1995)	Yakın İlişki Öncesi	İlişki Temeli Oluştumak Karşılıklı Etkileşim ve Bireylerarası Empati Karşılıklı Etkileşim ve Değişim	Ayrılış

Kağnıcı (2018) genel olarak grup çalışmalarının başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma olmak üzere dört evrede ele alındığını belirtmiştir. Karataş (2017) ise grup aşamalarını başlangıç, gelişim ve sonlandırma olarak ele almış, gelişim aşamasını grubun geçiş ve eylem aşaması olarak ikiye ayırarak değerlendirmiştir. Bunun yanı sıra grubun belli aşamalara göre ilerlediğini belirten araştırmacıların yanında her grubun ilerleyişinin dinamiklere farklılaştığını belirten araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin; Watson ve Reissner (2014) her grubun kendine özgü bir gelişim aşaması olduğunu ileri sürmüşlerdir. Benzer olarakta Schiller grupların kendine özgü gelişimsel aşamalardan geçtiğini belirtmiştir. Bununla birlikte grup uygulayıcısının kendine özgü yöntemlerini uygulamalarını böylece grupların ve üyelerinin farklı ihtiyaçlarına etkili bir şekilde müdahale edebileceklerini belirtmiştir (Zastrow, 2009). Kağnıcı (2018) ise her grubun bireyler gibi özgün olduğunu ve her birinin farklı dinamiklere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bu çalışma da başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma olarak 4 aşamada incelenmiştir. Grup çalışmasının ilk oturumu başlangıç aşaması; ikinci, üçüncü ve dördüncü oturumu geçiş; beşinci, altıncı, yedinci oturumu eylem ve sekizinci aşama ise sonlandırma olarak tanımlanmıştır.

Bu çalışmada başlangıç aşaması; tanışma, kuralların belirlenmesi, kaygıları giderme ve güven oluşturma süreçlerini içeren *ilk oturum* olarak belirlenmiştir. Gelişme aşaması grubun geçiş ve eylem aşaması olarak ikiye ayrılmıştır. Bu aşamalardan *ikinci, üçüncü ve dördüncü oturum* otorite kurma ve güç gösterme, çatışma, kendini açma ve benzer yaşantıları paylaşma süreçlerini içeren geçiş aşaması olarak*, beşinci, altıncı ve yedinci oturum* sorun çözme ve karar verme, derin paylaşım, empati, geribildirim, birbirine yardım, güven ve grup uyumu süreçlerini içeren eylem aşaması olarak *sekizinci oturum* ise değerlendirme sürecini içeren sonlandırma aşaması olarak incelenmiştir. Belirtilen süreçler grup aşamalarında daha yoğun yaşansa da her bir süreç diğer süreçlerde de görülebilmektedir. Bu nedenle bu süreçleri aşamalara göre kesin sınırlarla ayırmak mümkün olmamaktadır. Belirtilen süreçlerin yoğun gözlemlendiği aşamalar açısından değerlendirme yapıldığında; başlangıç

aşamasının oturum konuları; tanışma, kuralların belirlenmesi, kaygıları giderme ve güven oluşturma, güçlü yanların keşfedilmesi ve rol kavramının tanımlanmasıdır. Geçiş aşamasının oturum konuları; rol kalıpları ve rol kalıplarının ortaya çıkardığı olumuz duygular ile baş etme, rol kalıpları, rol kayıpları ve iç seslerdir. Eylem aşamalarının konuları ise kaybedilen roller, rol kayıpları ve rol kayıpları ile başetme, psikolojik roller ve sosyal ilişkilerdeki psikolojik roller iken, sonlandırma aşamalarının konuları kurumdaki psikolojik roller, sosyal uyum ve grup sürecini değerlendirmedir.

1.23.1. Başlangıç Aşaması "Tanışma, Kuralların Belirlenmesi, Kaygıları Giderme ve Güven Oluşturma"

Genel olarak grup çalışmalarının başlangıç aşaması grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, grup müdahalesinin işleyiş planının açıklanması, üyelerin gruptan beklentilerinin belirlenmesini içermektedir. Ayrıca üyelerin benlik saygılarına olumlu etki etmesi ve güçlü yanlarının farkına varmaları amacıyla üyelerin kendilerini olumlu özellikleri ile tanıtması amaçlanmıştır. Bu çalışmada roller temel alındığı için giriş aşamasında üyelerin aktif rollerini ifade etmeleri de başlangıç aşamasına dahil edilmiştir. Roller hakkında bilgi edinmeleri grup çalışmasının genel amacı için önemlidir. Bu sebeple bu konuda çalışma öncesinde yapılan açıklamalara rağmen grupta tekrar bu konuya ilişkin detaylı bilgi verilmiştir. Bu aşamada üyelere sadece bilgi verilmesinin yeterli olmadığı örneklerle açıklamanın gerekliliği grup sürecinde açıkça görülmüştür. Bu nedenle tüm çalışmada bu yöntem uygulanmaya dikkat edilmiştir. Başlangıç aşamasında üyelerin kaygıları ilk dikkat çeken nokta olmuştur. Bu konuda üyeler cesaretlendirmeye ve ifade ettikleri her kaygı dikkatle dinlenip giderilmeye çalışılmıştır. Bu şekilde grupta güven oluşumunu sağlamak amaçlanmıştır. Duygularını ifade etmeleri konusunda onları cesaretlendirmek için ifadeleri aktif bir şekilde dinlenme yöntemi ile kabullenici ve çözüm bulucu bir yaklaşım sergilenmeye çalışılmıştır. Dürüstçe duygularını yansıtma iyileşmenin temelini

oluşturmaktadır **(**Schiller, 2007). Yalom (1992) da üyelerin dürüstçe duygularını ifade edebilmesinin grup terapisinin özü olduğunu ifade etmiştir. Kabullenici ve yargılayıcı olmayan bir tutum üyelerin dürüstçe kendini açması için anahtardır. Bu sebeple grup oturumuna başlandığında genel olarak sessiz kalan üyelerin bu yaklaşım sonucunda paylaşımlarının ve önerilerin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca kabullenici tutumunun üyelerine benlik saygısına ve üyelerin uyum becerisine olumlu etki ettiği belirlenmiştir.

Oturum 1: "Tanışma, Kuralların Belirlenmesi, Amaç ve Beklentiler"

Grup oturumunun başlangıç aşaması grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, grup müdahalesinin işleyiş planının açıklanması, üyelerin gruptan beklentilerinin belirlenmesi ve üyelerin yaşamındaki rollerin paylaşımını içermektedir. Başlangıç aşamasında amaç ve beklentileri gerçekleştirme, kaygıları giderme ve güven oluşturma grubun sağlıklı ilerlemesi için oldukça önemlidir. Bununla bağlantılı olarak grup oturumun konusu tanışma, kuralların belirlenmesi, üyelerin birbirini daha yakından tanıması, grup kurallarının belirlenmesi, grup amaç ve beklentilerinin oluşturulması, üyelerin güçlü yanlarını ve sosyal rollerini ifade etmesi olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda ilk oturumun hedefi üyelerin güçlü yönlerini görebilme ve olumlu yönlerini değerlendirme becerisi geliştirmek, üyelerin kendilerine olan bakış açısını değerlendirerek kendilerini tanımlarını sağlamaktır. Bu doğrultuda üyelerin benlik saygısının arttrılmasının yanında sosyal ilişkiler bağlamında kendini değerlendirmesi hedeflenmiştir. Rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup çalışmasının amacı kapsamında ise sosyal rollerin tanımlanması konusunda üyelere farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır.

İlk oturumda öncelikle grup sürecinin işleyişi üyelere anlatıldı. Bu süreçte üyeler kafa karışıklarını gidermek amaçlı sorular sorarak bu çalışmanın onlara nasıl yardımcı olacağını anlamak istediler. Yalom (1992) bu tarz tereddütlü yaklaşımların çalışmalarda sıklıkla görüldüğünü üyelerin çalışmanın

onlara katkısını merak ettiklerini ve gruptaki rolünün ne olacağını merak ettiklerini belirtmiştir. Açıklamalar sonrasında üyelerden oturum sürecinde nasıl ilerlemek istediklerine dair fikirleri alındı. Grup sürecinin işleyişini bozmayacak şekilde tüm grup süreci boyunca fikirleri alınarak ortak kararlar doğrultusunda hareket edilmeye özen gösterildi. Fikirlerin rahatça ifade edilmesi hem benlik saygısı hem de sosyal uyuma olumlu katkı sağlayan bir etmen (Yörükoğlu, 1998) olduğundan dolayı bu yaklaşımın bireyin benlik saygısına olumlu etki edeceği düşünülmüştür.

Grup üyeleri ile alınan ortak karar doğrultusunda ilk olarak grup kuralları belirlenmiş daha sonra tanışma aşamasına geçilmiştir. Grup kurallarının oluşturulma aşamasında üyeler en çok gizlilik endişesi yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu sebeple de ilk olarak gizlilik kuralına değinilmiştir. Bu konuda dikkat ve özen gösterilmesini istediklerini eğer dikkat edilmezse paylaşım yapmakta zorlanacaklarını belirtmişlerdir. Ayrıca Elif Hanım "*Biri konusşurken diğeri dinlesin, küfürlü bir dil kullanılmasın, kimse kimseyi yargılayıp sözünü kesmesin."* şeklinde diğer kuralı belirtmiştir. Diğer üyeler ise akıllarına grup kuralları konusunda bir fikir gelmediği için uygulayıcının yardımını talep etmişlerdir. Bu doğrultuda uygulayıcının önerilerinin grup üyeleri tarafından değerlendirilmesi ile grup kuralları oluşturulmuştur. Bu kurallar çalışma saatlerine dikkat edilmesi, katılımcıların düzenli katılımı, devamsızlık durumunun uygulayıcıya bildirilmesi şeklindeydi. Diğer taraftan üyeler grup ilerledikçe yeni ekleme ve düzeltme yapmalarının daha iyi olacaklarını belirtmişlerdir. Daha sonra üyelere olumlu özellikler ile kendilerini tanıtarak başlanılacağı, sonra seçilen bir üyenin olumlu özelliğinin belirtileceği ve akabinde ise bu üyenin devam edeceği aktarılmıştır. Bu uygulama üyelerin hem kendilerindeki olumlu özelliklerin farkına varmaları hem de diğer üyelerden alınan olumlu geri bildirimler sayesinde benlik saygılarının yükselmesini sağlamak amaçlıdır. Benlik saygısı hem kişinin kendine karşı olan tutumu ile (yani bireyin kendini sevmesi, değer vermesi ve onaylanması ile) (Eliason ve ark., 2019) hem de başkalarının gözünde nasıl göründüğü hakkındaki algıları ile bağlantılıdır (Neff, 2011). Bunun sonucunda

üyelerin kendileri ile yaptıkları değerlendirmelerin hem üyelerin kendilerini nasıl gördüğü hem başkalarının onları nasıl gördüğü hem de diğer üyeler ile kıyaslandığında onlardan daha üstün olan yönleri üzerine olduğu görülmüştür. Üyelerin kendilerine yönelik olumlu değerlendirmeleri; genellikle hayatla olan mücadeleleri ve bu mücadeleler ile nasıl başarı ile baş ettikleri üzerineydi. Bu konuda Nevzat Bey kendini "*Benim bir babam vardı ondan çok korkardım… Evden ananeme kaçtım. Ve otomobil işine girdim. Çırak olarak çalıştım. Şimdiki gibi teknoloji yok yedek parça yok. Herşeyi düzeltirdik arabada bilgimiz çoktu, 4-5 sene sonra usta oldum sonra.* " şeklinde aktarmıştır. Elif Hanım ise hayat mücadelesini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *16 yaşında dul kaldım. 16 yaşında kurtlar sofrasında kendi ekmeğini kazanan gencecik bir kadındım. Dulluk çok zordu. 16 yaşındaydım duldum düşünün. Mücadele etmek için çok çektim. İnsanlarla uğraşmayı öğrendim. İnsanlara bakınca onları analiz etmeyi öğrendim. İnsanların gözüne baktığımda nasıl bir insan olduklarını anlar oldum. İnsanları gözünden tanıyorum desem inanın. Birinin desteği ve yardımıyla hayatını sürdüren o getirsin ben yiyim bir insan hiç olmadım. Herşeyimi kendim yaptım iki bilezikle hayata atıldım. Kendim okudum öğretmen oldum (Elif).*

Bunun yanı sıra genellikle belirtilen diğer bir özellik ise kendine yetebilen hayatından memnun bireyler olmalarıydı. Bu konuda Ayşe Hanım " *Hayatımdan çok memnunum. Çok mutlu bir insanım."*şeklinde Baran Bey ise "*Kendimle mutlu olmayı, insanlarla sorun yaşadığımda da baş etmeyi iyi bilirim."* şeklinde ifade etmiştir. Gelişime açık olmakta çoğu üyenin belirttiği olumlu özelliklerdendi. Gelişime açık olarak belirtilen ifadelerde ise genellikle eğitim vurgulandı. Örneğin Lale Hanım " *Okul dönemim boyunca İngilizce ve bilgisayar kurslarına gittim. Hiç boş durmadım. Kendimi geliştirmeyi çok severim."* ifadesi ile kendinde gösterdiği gelişimi ifade etmiştir. Bunun haricinde değişik şehir ve ülkelerin ziyaret edilmesi, değişik insanlar ile tanışılması da üyeler tarafından gelişimin göstergesi olarak ifade edilmiştir. Ayrıca sosyal çevrelerindeki insanlar iyi ilişkiler içerisinde olmak, kurumdaki üyeler ile sorun yaşamamış olmak, kendilerine kötülük yapan insanlara da iyi niyetle yaklaşmakta birçok üyenin sosyal uyuma katkı verecek olumlu

özelliklerdendi. Ethem Bey bu konuda " *Ben insanları çok seviyorum. Ben çocukla çocuk olurum, herkesle iyi geçinmeye çalışırım. Bana kötülük yapanla bile iyi geçinirim ben. Hayatı ve insanları çok seviyorum. Onlar bana taş atsa ben onlara ekmek veririm. Herkesle iyi bir diyaloğum vardır. "* şeklinde ifade etmiştir. Bununla birlikte kişilik özelliklerinden dürüstlük, dedikodu yapmıyor olmak, yanlışlarını insanların yüzlerine söylüyor olmakta üyelerin belirttikleri olumlu özellikler arasındadır. Yaşanılan tecrübelerin fazlalığı, bu tecrübeler doğrultusunda gelişip durulmak ve olgunlaşmakta bir diğer belirtilen olumlu özelliklerdendir. Enerjik olmak, hayata pozitif bakabilmek, engele rağmen bile aktif bir hayata sahip olmak, ayrıca dış görünümüne özen göstermekte sahip olunmaktan mutlu olunan özellikler arasındadır. Kurumda kalmanın şartlarından olan kurallara uyma davranışı da iki üyenin özellikle belirttiği olumlu özelliklerindendir. Bu özelliği belirtirken üyeler kurumda uzun süredir yaşamalarına rağmen disiplin cezası almadıklarının ve yönetim tarafından istenen talepleri gerçekleştirdiklerinin vurgusunu yapılmışlardır. Bu kurallara uyan üye olma özelliği aynı zamanda kurumda uyumlu davranışlar gösterdiklerinin ve kurum tarafından kabullenildiklerinin de kanıtır. Bununla birlikte genel olarak üyelerde sergileyecekleri yanlış bir tutum sebebiyle kurumla ilişkilerinin kesilmesi gibi bir durum olduğunda gidebilecek bir alternatif bulamama endişesi görülmüştür. Kurumun belirlediği kurallara uygun hareket etmenin onlar için kurumda kalmanın bir garantisi olduğu söylenebilir. Diğer bir olumlu özellik babalık rolünün Türk kültürüne göre başarı ile icra edilmesi üzerinedir. Genel olarak kültürümüzde babalık rolünün gerektirdiği görev aileye para sağlamaktır. Mercan ve Şahin (2017) de toplumsal cinsiyet rolüne göre toplumun, babaya ekmek parası kazanma rolünü yüklendiğini belirtmişlerdir. Baba olan üyeler tarafından da bu rolün gerektiği görevi yerine getirmiş olmak olumlu bir özellik olarak ifade edilmiştir. Örneğin; Raşit Bey bu durumu "*İki çocuk var. Her ikisi de evli. Evim vardı daireyi sattım çocukları evlendirdim*. " şeklindeki ifadesi ile babalık görevini başarı ile tamamladığını olumlu bir özelliği olarak belirtmiştir. Sosyal rolleri toplum tarafından benimsenen kalıplara göre yerine getirmek toplumla uyumlu olmayı sağlamaktadır. Bu nedenle babalık rollerinin etkili bir şekilde yerine

getirilmesi üyeler olumlu özelliklerinin ifade edilmesinde bu yönlerini belirtmişlerdir. Bunun yanında bazı üyelerin benlik saygısı başkaları takdir ettikçe artmaktadır. Öneğin; Ayşe Hanım'ın "*Başkan bana bayılıyor, senin kadar açık ve güzel konuşan bir kadın tanımadım diyor*." ve Baran Bey'in "*Benim insanlarla çok bağlantım oldu. Tanımadığım insan yoktur çevrem geniştir aram çok iyidir hepsi ile. Ben üniversite hocaları ile de çok vakit geçirdim. Ben zaten hep insanlarla haşır neşir oldum. Askerde de generaller beni çok severdi. Hepsi adımı bilirdi*." şeklindeki benzer ifadeleri bu duruma örnektir. Üyeler bu paylaşımları tüm çalışma boyunca zaman zaman tekrarlamışlardır. Bu tekrarlar üyelerin benlik saygısının şekillenmesinde toplumda sosyal statüsü yüksek olan bireylerin takdir ve sevgisinin etkisini göstermektedir. Sosyometri teorisine göre benlik saygısı; bir bireyin diğer insanlar ile olan ilişkisini ne kadar değerli, önemli ve samimi gördüğüdür. Birey için önemli gördüğü küçük gruplar tarafından kabullenilmesi bireyin motivasyon kaynağıdır. Bireyin bu gruplarla kurduğu yakın ilişkiler bireye değerli olduğunu düşündürtmekte ve benlik saygısını arttırmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000). Ayşe Hanım ve Baran Bey de değerli gördükleri ve toplumsal statü olarak yüksek buldukları kişiler ile kurdukları yakın ilişki ve onların olumlu değerlendirmeleri doğrultusunda kendilerinin değerli ve önemli olduğuna karar vermektedirler. Bu sebeple bu üyelerin davranışlarını dışsal motivasyon kaynaklarının belirlediği söylenebilir. Dışsal motivasyona göre hareket eden bireyler için sosyal kurallar oldukça önemlidir. Bireyin davranışlarını da ödül veya ceza sistemi belirlemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu sonuç üyelerin sosyal kaygılarının olduğunu da göstermektedir. Sosyometri teorisine göre yüksek benlik saygısına sahip insanlar çevresinin hakkında ne düşündüğünü önemsememektedir. Düşük benlik saygısına sahip insanlar ise diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten ve küçümsenmekten çekindikleri için diğer insanların düşünceleri ile fazlasıyla ilgilenmektedir (Alıcı, 2016). Hogg ve Vaughan (2007) da düşük benlik saygısına sahip bireylerin diğer insanlar tarafından sürekli kabullenilmek ve onay almak istediklerini belirtmiştir. Duygusal dalgalanmaları yoğun hisseden bu bireylerin benlik saygısı düzeyi de çevreden alınan geri bildirimler doğrultusunda olumlu

bir artış göstermektedir. Bu olumlu geribildirimlerin azalması ise benlik saygısında olumsuz bir artışa sebep olabilecektir. Benlik saygısı yüksek insanların özelliği olan istikrarlı duygusal durum göz önüne alındığında bu üyelerin benlik saygısının düşük olduğu kanısına da varılabilir.

Benzer olarak üyelerin bazılarında benlik saygısının diğerlerinden üstün olduğu noktalar doğrultusunda şekillendiği gözlemlenmiştir. Sevim (2018) benlik saygısının çevreden gelen etkilere rağmen sabit kalacağını belirtmiştir. Benlik saygısı yüksek olan birey, kendisini olduğundan üstün veya aşağı görmeksizin güçlü ve zayıf yanlarının farkında olarak kendini olduğu gibi kabul eder. Kimter (2008) insanların kendini üstün görme eğiliminde olduklarında kendi güçsüz taraflarını göz ardı ettiklerini ve kendi değerlerini diğer insanlardan daha yukarıda gördüklerini ifade etmiştir. Bu durumun arttırdığı benlik saygısının ise gerçekçi olmadığını vurgulamıştır. Gençtan (1990) ise benlik saygısı düşük olan bireylerin üstün olduğunu gösterme gayretinde olduklarını belirtmiştir. Hogg ve Vaughan (2007) bazı insanların benlik saygılarını daha alt statüdeki insanlarla kıyaslayarak arttırdığını ifade etmiş fakat aynı kişilerin daha üst statüdeki insanlarla kendilerini kıyasladıklarında da benlik saygılarının azaldığını belirtmiştir. Bu kıyaslamalar doğrultusunda artış gösteren benlik saygısının, tersi olan durumlarda düşme ihtimali bulunmaktadır. Bu durum sosyal kimlik kuramına da işaret etmektedir. Bu kurama göre birey üstün gördüğü bir gruba sıkı sıkıya bağlanarak bu grup ile özdeşim kurar. Bu şekilde kendine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirir (Demirtaş, 2003). Öner (2015:7) ise bu durumu "Sosyal kimlik belirginleştiğinde, insanlar benzersiz kişisel özelliklerine daha az önem yükler ve kendilerini diğerlerinden ayıran bireysel özellikleri ile değil, özellikleri ortak olan bir sosyal kategorinin örnekleri ya da söz konusu kategorinin prototipik bir üyesi olarak algılarlar." şeklinde ifade etmiştir. Bu durum özellikle Baran Bey'in "*Hem üniversiteli hocalarla 13 sene oturduk yemek yedik. Özal ile 6 kere yemek yedim, devlet bakanı ile de yemek yedim. İnsanlar konusunda da seçiciydim."* şeklindeki bakış açısı ile uyumludur. Sosyal statüsünün yüksek olduğunu düşündüğü insanlarla zaman zaman etkileşimde

bulunmasının kendini kurumdaki insanlardan farklılaştırdığına inanmaktadır. Gregg ve ark. (2019) bu tarz yaklaşımların narsizme de neden olabileceğini belirtmiştir. Bu konuda Elif Hanım aşağıdaki ifadelerde bulunmuşur.

> *İnsanlar çok farklıydı. Hiçbiri zeka ve kültür düzeyi olarak bana uygun insanlar değildi. Burada biz 5 dakika boş durmuyoruz. Çalışacak halde olup çalışmıyorlar onlar daha sığ bana göre. İşe yarar değerli hissetmiyorlar kendilerini çünkü… Tanıştım arkadaşlarla aa dedim bu da benim gibi görgülü ve kültürlü dedim. Bana göre dedim. Sonra baktım olmaz konularla üstüme geldiler (Elif).*

Bunun yanı sıra üyelerin olumlu özelliklerin ifade edilmesinde kurumdaki diğer üyelerden üstünlüklerden yaralanması şekildeki ifadelerin diğer grup üyeleri tarafından tepki ile karşılandığını gözlemlenmiştir. Üyelerin bu şekilde alınganlık göstermeleri düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilebilir. Nitekim Çelik (2011) düşük benlik saygısını düşük yaşam tatmini, anksiyete ve alınganlıkla bağlantılandırmıştır. Genel olarak çalışma öncesinde kurumda yapılan gözlemler de bu sonucu desteklemiştir. Bu nedenle oturumlarda benlik saygılarını arttırmya dikkat edilmiştir. Bununla birlikte başından itibaren otoriter davranışlar sergilemekten kaçınılmıştır. Schiller (2007) de otoriter yaklaşımın üyelerin kendini rahatça ifade etmesi önünde engel oluşturabileceğini, grupta sosyal hizmet uzmanının üyelerin durumu ve ihtiyacına yönelik duruşunun onlarla birlikte hareket eden bir uygulayıcı şeklinde olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu sebeple üyeler mümkün olan her fırsatta sürece dahil edilmiş, grup işleyişi hakkında fikirleri sorulmuştur. Üyelerin her birinin aktif dinlenilmesi için özen gösterilmiştir. Diğer taraftan ileri yaşta anılarını anlatma ihtiyacının daha yoğun olmasından kaynaklı olarak zaman zaman konuların dışına çıkmaları söz konusu olmuştur. Bu durumda özetleme yaparak ve kapalı uçlu sorular sorarak üyeler konuya döndürülmeye çalışılmıştır. Bunun faydalı olmadığı durumlarda açıkça uyarılarda bulunulmuş ve konu toparlamaya çalışılmıştır. Nitekim bu konuda daha önceki grup çalışmaları veya sosyal ortamlardaki tecrübelerinden kaynaklı olarak ortaya çıkan endişelerini belirten üyeler olmuştur. Elif Hanım *" Laf çok uzuyor, kısa anlatalım arkadaşlar bu da kuralımız olsun bence. Amaca yönelik konuşmaya*

gayret edelimki grup amacına ulşassın. " şeklinde bir öneride bulunmuştur. Elif Hanım'ın bu kaygısı üzerine gruptan çözüm önerisi istenmiş, üyeler böyle bir durumda dikkat edeceklerini ama bazen farkında olmadan konunun dışında paylaşımlar yaparlarsa uygulayıcının uyarmasına karar vermişlerdir. Bu endişelerinin giderilmesi sonrasında üyeler gruba katılma amaçlarını ifade etmişlerdir. Nevzat ve Raşit Bey meraktan katıldıklarını, Elif ve Lale Hanım gelişmek, kendini iyi hissetmek için katıldıklarını ifade etmiştir. Baran Bey deneyimlerini paylaşmak istediğini belirtmiştir. Ethem ve Vecihi Bey de daha önce bu çalışmalara katıldıklarını ve onlara çok iyi geldiğini huzurlu ve mutlu hissetmek için gruba dahil olduklarını söylemişlerdir. Ayşe Hanım ise hocalar ile etkileşimi çok sevdiği için katıldığını belirtmiştir. Daha sonra üyeler şu an sahip oldukları sosyal rolleri anlatmışlardır. Bu paylaşımların ikili çalışmalar şeklinde yapılması planlanmış olsa da üyeler sırayla anlatmak şeklinde ilerlemek istediklerini belirtmişlerdir. Baran bey bu konudaki fikrini *"İkili çalışmaları ben hiç sevmiyorum. Tek tek konuşalım bu şekilde daha çok rahat ederiz.* " şeklinde ifade etmiştir. Bu doğrultuda ortak karar sonucunda konu ile ilgili sırayla konuşma kararı alınmıştır. Bu konuda ilk uygulama uygulayıcı tarafından yapıldıktan sonra üyeler devam etmiştir. Sosyal rollerini ifade eden üyeler ortak rollere de değinmişlerdir. Bu doğrultuda kurum üyesi, kurum çalışanı, arkadaş rolü genel olarak üyelerin belirttiği ortak rollerdir. Buna ek olarak Elif Hanım hayvansever rolü olduğunu, hayvanları çok sevdiğini belirtmiştir. Bununla birlikte üyelerin ifade ettikleri roller; baba rolü, dede rolü, akraba rolü şeklinde olmuştur. Rollerin tanımlanmasını oturumu özetleme aşaması ile duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi takip etmiştir. Bu konuda Elif Hanım ve Nevzat Bey konuşmak istemiştir. Elif Hanım "*Lütfen grup içinde tartışma yaşanmasın burada huzur bulmak istiyorum. Hem sizin çalışmanıza hem bize fayda sağlayan bir grup olmak çok istiyorum. Yarım bırakmadan sürdürelim madem bir araya geldik bu grup sonuna kadar gitsin. Ben kimseyi doğru düzgün tanımıyorum. Burada tanıyacağız birbirimizi."* şeklinde, Nevzat Bey ise "*Burada kimse kimseyi kırmasın lütfen. Biz burada hep beraberiz birlikte çalışıyoruz. Birbirimize karşı her zaman saygılı olmamız gerekir huzurlu olmak için. "*şeklinde ifadede bulunmuştur. İkinci oturumun

konusundan kısaca bahsedilerek birdahaki buluşmada görüşmek üzere oturum sonlandırılmıştır.

Genel olarak grup sürecinde üyelerin güçlü yönlerini görebilme ve olumlu yönlerini değerlendirme becerisi geliştirmek, üyelerin kendilerine olan bakış açısını değerlendirerek kendilerini tanımlarını sağlamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda üyeler güçlü yönlerini değerlendirmekle birlikte sosyal ilişkiler bağlamında da kendilerini değerlendirdirmişlerdir. Bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan his olarak tanımlanan benlik saygısı kavramının olumlu yönde olduğuna dair göstergeler; yeterlilik hissi, kendine duyulan güven, başarılarının farkında olma gibi birçok duygudur. Bu anlamda olumlu benlik saygısına paralel olarak üyelerin ifadelerinde sıklıkla belirttiği olumlu benlik algısına dair ifadeler; uyumlu, dürüst, bakımlı, hayatından memnun ve kendine yeten, gelişime açık, enerjik, olgun ve tecrübeli, sorumluluk bilincine sahip baba, mücadeleci temaları vurgulanmıştır. Bunun yanında üyelerin ifadeleri doğrultusunda bazı üyelerin benlik saygısının başkalarının takdiri doğrultusunda veya üstün olma duygusuyla şekillendiği gözlemlenmiştir. Ayrıca üyelerin kendilerine dair olumsuz değerlendirmeleri olduğu bunun kurum üyesi rolü ile olan bağlantısı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda üyeler kendilerine dair ifadelerinde yalnız, parasız ve düşkün temalarını vurgulamışlardır. Kurum üyesi rolüne dair olan olumsuz bakış açısının hem üyelerin benlik saygısına hem de sosyal uyumlarına olumsuz etkisi gözlemlenmiştir. Bunun yanında üyelerin sosyal roller konusunda farkındalıkları artmış ve sosyal rollerini ifade etmişlerdir. Üyeler sosyal rolleri; devam eden sosyal roller ve yeni sahip oldukları sosyal roller temaları altında ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda devam eden sosyal roller baba rolü, dede rolü, akraba rolü ve arkadaş rolü olarak dört kategoride; yeni sahip olunan sosyal roller: hizmet veren ve kurum üyesi olarak iki kategoride sınıflandırılabilir.

İlk oturumda üyelerin kaygılarını, duygularını açıkça paylaştıkları, anlamadıkları konuları sordukları, kafa karışıklıklarını gidermek için çaba harcadıkları gözlemlenmiştir. Üyelerin benlik saygısına dair belirttikleri olumlu

değerlendirmelerinin yanında olumlu değerlendirme olarak, değerli gördükleri insanların olumlu değerlendirmeleri ve diğer insanlardan üstün olduğu yönlerinin vurgulanması üyelerde içsel motivasyon düzeyinin düşük olduğunu ve benlik saygılarının dışsal etkenlere hassas olduğunu göstermektedir. Nitekim üyelerin, olumlu özelliklerini ifade ederken kurumdaki diğer üyelerden üstün gördükleri yönlerinden yaralanmalarına diğer grup üyeleri tarafından verilen tepkiler bu duruma kanıt oluşturmaktadır. Bunun yanında üyelerin kendileri ile ilgili değerlendirmelerde olumlu özelliklerin çoğunlukta olması kendilerine pozitif bir bakış geliştirmeleri için önemli bir adım olduğunu göstermektedir. Üyelerin olumlu değerlendirmelerini yapmadan önce üyelere neden bu şekilde bir yol izlendiği açıklanmış, bunun sonucunda onlar için zor olduğunu ifade etselerde kendi güçleri ve olumlu özelliklerini düşünmek için oldukça çabalamışlardır. Bu durumun üyelerin güçlü yanlarının farkına varmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bunun yanında üyeler olumlu özelliklerini değerlendirdiklerinde çevre ile olan etkileşimlerindeki güçlü yönerini de ifade etmişlerdir. Ayrıca üyelerin yaşadıkları olumsuzlukları aşmalarında edindikleri tecrübeleri ve fırtınalı dönemlerini atlatmaları sonucu kendilerini mücadeleci olarak nitelendirmeleri de zorlukların kişisel gelişimlerine olan katkıları yönünde farkındalıklarının arttığını göstermektedir. Bu bakış açısının şu an kurumda yaşadıkları zorluklarla baş etmelerinde ve kuruma uyumlarının artmasında faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu örnekler üyelerin benlik saygısına ve sosyal uyum düzeyine olumlu etki etme açısından oturumun ve çalışmanın amacı ile uyumludur. Sosyal rollerin tanımlanması ile paralel olarak üyeler sosyal rollerini ifade etmiş ve rollerini değerlendirmiş böylece bu yöndeki farkındalıkları artmıştır. Belirttikleri rollerde sosyal çevreleri ile olan olumlu etkileşimlere, bu etkileşimlere katkı sağlayan olumlu özelliklere değinmişlerdir. Bunun yanında yeni edindikleri rolleri de ifade etmişler bu rollerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerine olan olumlu katkılarını değerlendirmişlerdir. Ayrıca üyeler yeni sahip olunan bu rollerin sosyal uyumlarına katkısını da belirtmişlerdir. Bunun yanında işlevsel olan ve olmayan roller konusunda da değerlendirmeler yapan üyelerin sosyal işlevsellikleri konusunda farkındalıkları artmıştır.

Genellikle yapılması gereken etkinlikler araştırmacı tarafından model olarak gösterildiğinde daha iyi kavradıkları ve uygulama aşamasında cesaretlendikleri görülmüştür. Ayrıca ikinci oturumda yapılacak etkinliğin çok genel olmasından dolayı üyeleri zorlayacağı ve bu şekilde üyelerin kendini ifade etmesi için zaman dengesinin sağlanamayacağı düşünülmüştür. İlk olarak üyelerin kendi ve çevresindeki insanların rollerine yüklediği görev, aktivite ve sorumlulukları belirterek yeterlilikleri konusunda kendilerini değerlendirmelerine yönelik çalışma yapmak planlanmıştı. Bu oturumdaki tecrübeler doğrultusunda üyelerin uzun konuşma isteği ve konunun dağılma riski açısından uygulamayı yeniden yapılandırma ihtiyacı hissedildi. Karataş (2017) her oturum sonrasında grupta yaşananların değerlendirilmesi gerektiğini bu değerlendirme sonucunda bir sonraki çalışmanın hazırlığının yapılmasının gerektiğini ifade etmiştir. Bu kapsamda ikinci oturumda rollere yüklenen görevler ve sorumlulukların bireyin kültürü, tecrübesi doğrultusunda oluşan öznel değerlendirmelerden oluştuğu ve bu değerlendirmelerin birbiri ile uyuşmaması sonucunda çatışmaların ortaya çıktığına dair farkındalığın arttırılmasını amaçlanmıştı. Amaçlanılan bu farkındalık için üyenin bu konuda vereceği her örneği ifade etmesi yerine, üyenin çevresindeki bir kişi ile olan rol çatışması örneği ile çevresindeki birinin onun ile yaşadığı rol çatışması örneğini paylaşması şeklinde bir aktivite ile revize edilmesine karar verildi.

Grubun başlangıç aşaması grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, grup müdahalesinin işleyiş planının açıklanması, üyelerin gruptan beklentilerinin belirlenmesi, kaygı giderme ve güven oluşturma süreçlerini içermektedir. Bu çalışmada üyelerin güçlü yönlerini değerlendirmeleri ve roller temel alındığı için giriş aşamasında üyelerin aktif rollerini ifade etmeleri de başlangıç aşamasına dahil edilmiştir. Üyelerin soru işaretlerini gidermek amacıyla çalışmanın işleyişi örnekler ile ve detaylı şekilde üyelere aktarılmıştır. Bunun yanında üyeler çalışma ile ilgili kaygılarını açıkça ifade etmişler, kendilerini tanıtma aşamalarında hayatlarına dair bilgilerini paylaşmışlardır. Gizlilik konusundaki endişeleri sonucunda uygulayıcının kendi örneğini rahatça ifade etmesinin üyeleri de cesaretlendirdiği görülmüştür.

Bunun yanında etkinlikler konusundaki önerileri, ortak nokta bulma çabaları çalışamaya devam edecekleri ve güvenin oluştuğu şeklinde yorumlanabilir. Bunda uygulayıcının kendisini açması, üyelerin tutumlarında kabullenici tutumlar sergilemesinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Başlangıç aşamasından sonraki aşamayı içeren ve yoğun paylaşımın yaşandığı gelişim aşamasında ise üyeler amaca yönelik çalışmakta sorunlarını paylaşmaktadır. Böylelikle sürecin başlangıç aşamasından gelişim aşamasına evrildiği söylenebilir.

1.23.2. Gelişme Aşaması

Başlangıç aşamasında grup hedefleri ve grup bağları ön plana çıkmaktayken gelişim aşamasında bireylerarası farklılıklar ortaya çıkmakta ve çatışma evresi oluşmaktadır. Bu çatışma bireylerin isteklerini açıkça ifade etmesi sonucunda karşılıklı olarak birbirlerinin isteklerini daha iyi anladıkları bir süreç olmaktadır (Yalom, 1992). Grup çalışmasının orta aşaması olarak da nitelendirilen gelişim aşaması; geçiş aşaması ve eylem aşaması olmak üzere iki alt evreden oluşmaktadır (Karataş, 2017: 122).

3.1.2.1. Geçiş Aşaması "Otorite Kurma ve Güç Gösterme, Çatışma, Kendini Açma ve Benzer Yaşantıları Paylaşma"

Sahip olunan sosyal rolleri tanımlama üzerine çalışılan başlangıç aşamasından sonraki konuları ikinci, üçüncü ve dördüncü oturumu kapsayan rol çatışmaları ve rol çatışmaları ile baş etme kişi rol çatışması, rol kalıpları, rol kayıpları ve iç sesler oluşturmaktadır. Karataş (2017) grubun geçiş aşamasını içeren bu süreçte genel olarak üyelerde kaygı ve direnç, savunuculuk ve çatışma, otorite kurma ve güç gösterme, aktarım ve karşıt aktarım gibi durumların sıklıkla deneyimlendiğini ifade etmiştir. Bu çalışmanın geçiş aşamasını içeren ikinci ve üçüncü oturumda değinilen rol çatışmaları ve kişi rol çatışmaları konuları ile üyelere rollere yükledikleri kalıpların ve beklentilerin

dışına çıkarak esneklik becerisi kazandırmak ve üyelerin sosyal uyumunu arttırmak amaçlanmıştır. Bu oturumlarda hedef; kendi ve sosyal çevresindeki bireylerin davranışlarını değerlendirirken rollerin gerektirdiği kalıp ve beklentileri temel alan üyelerin karşısındaki kişinin davranışlarını onun fenomenolojik alanına girip empati kurarak inceleyebilmelerini sağlamaktır. Rol kalıpları ifade edilirken üyelerin farklılıkları çatışma yaşanmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte otorite kurma ve güç göstermeden kaynaklı çatışmalarda yaşanmıştır. Bu çatışmaların sayesinde ortaya çıkan işlevsiz, katı düşünce kalıplarının yerine geçebilecek esnek ve işlevsel düşünce kalıpları değerlendirilmiştir. Sosyal uyumun artması esneklik becerisi ile mümkün olmaktadır. Esneklik becerisi ise benlik saygısı yüksek insanlarda mevcuttur. Esnek bakış açısı çevresindeki bireye karşı kabullenici tutumu arttırmaktadır. Kabullenici tutumun olduğu ortamda birey farklılıklarını rahatça ifade edebilmektedir. Kendini tanımak ve bunları rahatça ifade edebilmek ise benlik saygısını güçlendirmektedir.

Grupta farklılıklar ve isteklerin açıkça ifade edildiği çatışma süreci grup gelişiminin ve uyumunun sağlanmasının temelidir çünkü kendi istek ve düşüncelerine kulak vermek birey olmak yani kendi içsel benliği ile temas etmek demektir. Bu teması sağlamada ikinci ve üçüncü oturumda rol çatışmaları ve kalıplarının empatik bakış açısı ve affedici yaklaşım çerçevesinde değerlendirilmesinin etkisi büyük olmuştur. Üyelerin bu aşamalardaki sosyal rolleri kendi belirleme çabaları dördüncü oturumda rol kayıplarını değerlendirmelerine büyük katkı sağlamıştır. Başka bir ifadeyle bu oturumların üyelere olan katkısı o anki koşullar ve kendi karakter yapıları doğrultusunda rol kayıplarını değerlendirmesiydi. Ayrıca bu kalıpların dışına çıkılmasının psikolojik rollerin keşfedilmesine de katkı sağladığı düşünülmektedir.

Oturum 2: "Kişilerarası Rol Çatışmaları ve Rol Kişi Çatışmalarının Değerlendirilmesi "

Rol; insanların bir kişi ya da bir gruptan bekledikleri çeşitli davranışları ifade eder. Bireyin özel hayatında ve iş hayatında yerine getirilmesi beklenilen pek çok davranış kalıpları vardır (Yörükoğlu, 2008: 14). Bu rol kalıpları kişilerin birbirinden beklentilerini karşılamazsa uyumsuzluk oluşmakta ve kişilerarası rol çatışması meydana gelmektedir. Bununla birlikte rol kalıpları bireyin tutum, değer ve karakter yapısı ile uyuşmadığında birey kendi içerisinde de çatışma yaşamaktadır. Bu durum bireyde oluşan yetersizlik hissi sebebi ile benlik saygısının zedelenmesinin yanında sosyal uyum problemine de sebep olmaktadır. Bu sebeple ikinci oturumun konusu üyelerin kişilerarası rol çatışması ve rol-kişi çatışması olarak, oturumun amacı ise üyelere kişilerarası rol çatışmaları ile rol-kişi çatışmaları konusunda farkındalık kazandırmak, üyelerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde uyumlu ve uyumsuz yönlerinin keşfedilmesi, bireyin kendisini tanımasına ve kendisine karşı hoşgörü geliştirmesine katkı sağlamak, ve bireyin kendisi ve çevresi ile yaşadığı çatışmaları empati becerilerini kullanarak fenomenolojik perspektiften değerlendirmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaçla; üyelerin öncelikle çevresindeki bir bireyle yaşadığı rol çatışmasını ifade ederek bu bireyden beklediği rol kalıbını ve onun davranışlarını ifade etmesi, akabinde çevresindeki bir bireyin rol kalıpları sebebi ile kendi ile yaşadığı çatışmayı ifade ederek yine aynı şekilde kendi davranışlarını ve ondan beklenen rol kalıplarını ifade etmesi hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra her iki durumun sonucunun empati becerileri kullanarak fenomenolojik perspektiften değerlendirmesi hedeflenmiştir. Empati becerisinin kullanılmasının sebebi ise Özbek'inde (2004) çalışmasında belirttiği gibi empati sürecinde bireyin çevresini içinde bulunduğu koşullara göre değerlendirme becerisini arttırmasıdır. Örneğin "Arkadaşım benim kötü hissettiğim zamanlarda yanımda olmalı" şeklindeki kalıp düşünceye dahip birey arkadaşı onun yanında olmadığında onunla çatışma yaşayacaktır. Ama arkadaşının karakteri, o an içinde bulunduğu durum, onun kültürü, bakış açısı gibi birçok etken

düşünüldüğünde bu kalıp düşüncede esneme gerçekleşmekte ve çatışma yaşama ihtimali azalmaktadır.

Oturumun başlangıcında bir önceki oturumdan bu yana paylaşmak istedikleri olup olmadığını üyelere sorulmuştur. Lale Hanım söz almış ve bu oturuma Ayşe Hanım'ın katılamayacağını tansiyonun çıktığını, bu hafta dinlenmesi gerektiğini söylemiştir. Başlangıç olarak bu hafta yapmak istenilen çalışma genel hatlarıyla anlatılmıştır. Uygulama öncesinde ise üyelerin daha iyi kavramaları ve paylaşım için cesaretlenmeleri için uygulayıcı tarafından ilk örnek üyelere verilmiştir. Gizlilik ilkesindeki endişelerin kendilerini açmalarını engellemesinin önüne geçmek amacıyla "kendini açma" yöntemi kullanılmıştır. Bununla birlikte Masson ve ark. (2014) özellikle kişisel paylaşımların yoğun olduğu çalışmalarda uygulayıcının kendini açmasının üyeleri de cesaretlendireceğini ileri sürmüştür. Yalom (1992) ise kendini açmanın anlamlı ilişkiler oluşturmanın ön koşulu olduğunu ifade etmiştir. Müracaatçılar kendini açan uygulayıcıları daha samimi bulmakta ve bu şekilde yürüyen çalışmaların daha faydalı olduklarına inanmaktadırlar. (Kadushin A. ve Kadushin G., 2016). Böylece çalışma hakkında ilk olarak kısa bir bilgi verildikten sonra kendini açma yöntemi ile örnekler verilerek yapmaları istenen çalışma üyelere anlatılmıştır. Çalışmada kullanılacağı için öncelikle empati kavramının tanımı hakkında üyelerin bilgisi olup olmadığını sorulmuştur. Cevapları doğrultusunda kavram açıklanmıştır. Daha sonra ise fenomonolojik bakış açısı üyelere anlatılmıştır. Yapılacak aktivitelerin etkili olması ve üyelerin sosyal uyum becerisine katkı sağlaması için fenomonolojik bakış açısının oluşumunda kültürün, geleneklerin, tecrübelerin etkilerine özellikle değinilmiştir. Bunun akabinde etkinlik açıklanmıştır. Bu yönde ilk olarak uygulayıcının kendi kişilerarası rol çatışması örneği çalışma başlamadan büyük bir kağıda çizilmiştir. Bu kağıda ilk olarak uygulayıcı tarafından rol beklentisi olan birey yazılmış altına onun davranış ve tutumları, karşısına da uygulayıcının onun rolü doğrultusunda ondan beklediği davranış kalıpları yazılmıştır. Bu yönde üyelere uygulayıcının kendi beklentileri açıklanmıştır. Aynı zamanda bireyin hem kendisine eleştirel bakabilmesinin hem de insanlara gösterilen şefkatten

önce bireyin kendine şefkat göstermesinin önemine değinilmiştir. Daha sonra uygulayıcı tarafından karşıdaki kişiyi yerleştirmeye çalıştığı rol kalıpları ve buna karşılık bu bireyin davranışlarının sebepleri açıklanmıştır. Bu sebepler karşıdaki kişinin fenomenolojik bakış açısından bakarak ve ona empati yapmaya çalışarak açıklanmıştır. Bundan bahsederken anlatılan konu ile bağlantılı olan olumlu düşünmenin önemine ve affetmenin faydalarına da detaylı bir şekilde değinilmiştir. Daha sonra uygulayıcının diğer örneği üyelere açıklanmış bu yönde ilk olarak üyelere uygulayıcı tarafından çatışmaya sebep olan bir rolü kapsamında ondan beklenen davranışlar anlatılmıştır. Sonra bu durum karşısında uygulayıcın sergilediği davranışlar ve ondan beklenen rol kalıpları ifade edilmiştir. Öncelikle ondan beklenen rol kalıpları fenomenolojik bakış açısı ve empati çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bununla birlikte uygulayıcının kendi davranışları sebepleri ile üyelere açıklanmıştır. Uygulayıcıdan beklenen rollerin onun tutum ve değerleri ile uyuşmaması sonucu yaşanılan kişi rol çatışmasına değinilmiştir. Çatışmaya sebep olan uygulayıcının kendi davranışları da eleştirel biçimde değerlendirilmiştir. Doğru bulunan davranışlar da bilimsel bilgi ışığında değerlendirilmiştir. Uygulayıcı tarafından kendi örneği açıklandıktan sonra ise üyelerden benzer şekilde çalışmayı yapmaları istenmiştir. Bu süreçte üyelere getirilen kağıt ve kalemler dağıtılmıştır. Üyelerden Elif Hanım'ın kağıt kalem kullanmak istemediğini sadece anlatmak istediğini söylemesi üzerine üyelere fikri sorulmuştur. Diğer üyelerde düşünüp sırayla paylaşım yapmak istediklerini bu şekilde daha rahat edeceklerini belirtmişlerdir. Genel olarak üyelerin fiziksel rahatsızlıkları bulunmaktaydı ve yazı ve çizim konularında oldukça zorlanıyorlardı. Kendilerini ifade konusunda da fiziksel rahatsızlıklarından dolayı zorluk yaşayan üyeler mevcuttu. Bu sebeple onlara danışarak hareket etmek daha rahat ilerlemeye imkan sağlamıştır.

İlk olarak kimin başlamak istediği sorulduğunda Nevzat Bey başlamak istediğini söyledi. Nevzat Bey babası ile başlamak istediğini belirtti v babasını sert tutumundan bahsetti. Babası ile olan ilişkisini aşağıdaki şekilde ifade etti.

Ben babamdan çok korkardım. Babamla ne zaman samimi olduğumu bile hatırlamam. Mesela hiç babacım demedim ona. Sarılmadım, biz babam akşam eve gelmeden yatardık. Çok korkardık ondan. Ben babamla ne zaman samimi oldum biliyor musunuz? Babam hastalanınca hastanede samimi oldum onunla. Ona bana attığı dayakları hatırlattım. Hep korku vardı bizim dönemimizde büyüklerden (Elif).

Otoriter ve baskıcı ebeveyn tutumlarında anne ve baba çocuktan kurallara itaat etmesini beklenmektedir. Bu sebeple sorunların çözümü için cezalandırıcı bir yaklaşım sergilerler. Bu tip ebeveynler çocuk sorun çıkardığında duygusal ve fiziksel cezalar yolu ile çocuk üzerinde disiplin sağlarlar (Günalp, 2007). Nevzat Bey her ifadesinde babasının şiddetinden bahsettikten sonra onun haklı nedenlerinden bahsetti. Onunda babasından öyle gördüğünü, o zamanlarda çocuğu terbiye etme yönteminin bu şekilde olduğunu söyledi. Geleneksel Türk kültüründe ailede otoriteyi sağlayan babanın bu tutumları normal olarak görülmektedir. Bu nedenle babaların sergilediği otoriter davranışların o dönemin kültürü olduğu düşüncesi konusunda tüm üyeler hemfikirdi. Fakat çoğu üyenin otoriter davranışlar olarak kastettiği disiplini sağlamak adına çocuğa şiddet uygulamaktı. O dönemin kültürel yapısı, babasının yaşam koşulları ve bakış açısı kapsamında Nevzat Bey babasına hak verdiğini "*Babamın tüm yaptıklarına rağmen onu çok seviyorum. Ben ona kızmadım ki hiç. O benim sevgili babam. O beni neden dövdü. Top oynuyordum ayakkabımın altı aşınıyordu. E adamın parası yokki yenisini alıcak. Babam öyle yetişmiş babalık öyle diye biliyordu. Napsın döverek eğitiyorum iyilik yapıyorum diyordu.* " şeklindeki ifadesi ile belirtti. Daha sonra kızı ile olan benzer bir olayı paylaştı. Bu olayı aşağıdaki şekilde aktardı.

Ben kızıma hiç vurmadım ama sadece bir kere yaptım ve haklıydım. Torun arabaların vızır vızır olduğu bir yerde top oynuyordu. Kaza olabilirdi. Torunu gördüm bir tokat attım. Sonra torun ağladı eve çıktık kıza da bir tokat attım. Kızım şoka girdi. Ama çok endişelendim. Ya bişey olsaydı ödüm patladı. Birdaha o çocuk oyle bir hata yapmadı. Haklı olarak vurdum ve iyi bir sonuç oldu. Sadece bu vardı şiddet olarak. Ben yaptığımı şiddet olarak görmüyorum ve çok doğru yerde yaptım (Nevzat).

Bu ifadesinde kızına uyguladığı şiddet olayında mantığa büründürme savunma mekanizmasını kullandığı gözlemlendi. Ailede şiddet görenlerin şiddet uygulama ihtimali yüksektir (Güleç ve ark., 2012). Çocukluğunda şiddete maruz kalan bireyler çocuklarına da şiddet uygulama eğiliminde (Bayındır, 2010) olmalarından dolayı Nevzat Bey'in de çocukları terbiye konusunda bu yöntemi seçmiş olduğu söylenebilir**.** Aynı zamanda Nevzat Bey'in de babasını gözlemleyerek model almış olması ve çocuğu terbiye etme yöntemini bu şekilde belirlemesi de söz konusudur. Yani Nevzat Bey'in ifadeleri babalık rolü kapsamında evladını kötülükten korumak için gerekirse şiddet uygulanabileceği yönündedir. Elif Hanım bu yaklaşımı doğru bulmadığını "*Bende pencereden bakardım arkadaşlarıma sarkardım aşağıya. Annem de beni döverdi neden sarkıyosun düşüceksin diye. Ama şiddet iyi değil sora yükseklik korkum oldu benim.*" şeklindeki ifadeleri ile belirtti. Buna karşın Nevzat Bey "*Ama etkili oldu bir daha böyle bir olay yaşanmadı*" şeklinde geribildirim vererek "*Ben çocukluğumda babamdan hiç şefkat görmedim. Annem bavulu toplar düşer bayılır doğru ananeme giderdik babam gelir alırdı. Ben evladıma hiç bunu yapmadım yani babamın bana yaptıklarını. Kendim gibi onlar da acı çeksin istemedim. Ustada beni çok dövdü baya şiddet uyguladı. Böyle geçti hayatımız."* diyerek devam etti. Geleneksel baba rolünde baba evin geçimini sağlamak, parasal destek sağlamak ve disiplin sağlamakla yükümlüdür (Kuzucu, 2011). Bu tanımlar doğrultusunda Nevzat Bey'e göre babası her bir kriteri karşılıyordu. Yani Nevzat Bey'e göre hem babasının evine bakması hem de şiddetle disiplinin sağlaması o dönemdeki bir babanın babalık göreviydi. Bu doğrultuda da babalık görevini yerine getirmesi Nevzat Bey'in babasını affetmesi için önemli bir sebepti. Bunu takiben Nevzat Bey babasının ona iş kurması için parasal destek verdiğinden bahsederek devam etti. Bu durumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Ortaokuldan ayrıldım mesela meseleğe girince hiç dünyayı umursamadım. İyi para kazanıyordum bahşişte alırdım iyi bir ustanın yanında yetiştim. Lüks arabalar yaptık biz. Askerden gelince kendime dükkan açtım işi çok iyi öğrenmiştim. Babam bana dükkan açınca 3.000 lira verdi. Oğlum başka param yok dedi. Tamam baba dedim. 15-16 yaşında mesleğe girdim. Öğrendim işi. Dükkan için paranın bir kısmını peşin verdim, bir kısmı ile takımlar adım (Nevzat).*

Nevzat Bey bu paylaşımından sonra babasını otoriter tavrının kendi üzerindeki olumsuz etkisini de belirtti. Bunu "*Ben kendini zor ifade eden bir insanım. Bunun sebebi benim babam. Çok dayak yememin etkisi. Bilinçaltıma yerleşti bu korku"* şeklinde ifade etti. Daha sonra benzer şekilde "*Kendimi açıklayacağım zaman gerginlik hissediyorum babamla ilişkimden dolayı."* dedi. Ovacık (2008) çalışmasında şiddet gören bireylerin içe kapandıklarını belirtmiştir. Nevzat Bey'in babası ile ilişkisi bu bulguyu desteklemektedir. Bu bilgiyi Nevzat Bey ile paylaşıp Nevzat Bey'e babasıyla hiç yakın olup olmadığı sorulduğunda *"Babamla en samimi olduğum zaman kan kanseri olduğu zamandı. Ben babama babacım deyipte sarılmadım. Hep korkardım*." dedi. Bu söyleminden babasıyla yakın olma isteği içinde olduğu gözlemlendi. Nevzat Bey söyleyeceklerinin bu kadar olduğunu belirtti. Daha sonra Baran Bey devam etmek istedi. Baran Bey Baba örneği ile devam etti. Nevzat Bey'i desteklemek adına Nevzat Bey'e bakarak "*Bizim bazı tanıdıklarımız var. Baba demek bile ayıp başkalarının yanında. Bizi gelenek görenekler ailelerimizden soğutuyor."* geleneklerden dolayı babalarla ilişkilerin mesafeli olduğunu belirtti. Ayrıca anne babaların çocuklarına biçtiği rolü anlatmak adına ebeveynlerin gözünden çocuğu anlattı. Kendi yöresinden bir ifade ile "*Anadoluda inek buzağı yapar sarı buzağı deriz mesela. Onun buzağısı olsa o gene buzağıdır. Bizim kültürümüzde çocuk hiç büyümez."*dedi. Bunun hep böyle olduğunu bundan sonra da değişmeyeceğini de ifade etti. Daha sonra Ethem Bey konuşmak istediğini söyledi. Kimseyle çatışma yaşamadığını genel olarak çatışmalara karşı hoşgörülü bir tutum sergilediğini ifade etti "*Ben insanları kalıplara sokmam yargılamam, herkesi severim. Bana kötülük yapana ben ekmek veririm. Empati yapmaya çalışırım bana uygun davranmazsa, anlamaya çalışırım."* sözleri ile ifade etti. Vecihi Bey de Ethem Bey'i destekleyerek oda hoşgörülü bir yaklaşım ile "*Bazı insan vardır içine kapanıktır,, bazısı gevezedir dediği anlaşılmaz, insanlar farklı farklı yapısına göre davranışları vardır*." dedi. Daha sonra kurumdaki bireyler ile yaşadığı çatışmadan bahsederek "*Ama eğer beni ezerse biri ben ona dişimi gösteriririm. Mesela benide insanlar aceleci diye eleştirirler. Ama bu kötü bir özellik değilki. Ne yani kaplumbağa gibi ağır ağır mı davranayım. Bunu kabul*

etmiyorum." dedi. Kişilerarası çatışmalarla baş etmek için bazı insanlar güç gösterme yolunu seçmektedir. Zorlama olarak adlandırılan bu yöntemde kişi çatışmada galip gelmek amacıyla güç göstermektedir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). Bu doğrultuda Vecihi Bey de bu yönteme başvuracağını belirtmiştir. Vecihi Bey'den sonra Elif Hanım devam etmek istediğini söyledi. Elif Hanım ilk olarak insanlara biçtiği roller nedeni ile yaşadığı çatışmalarda, onlara empati yapabilmesinin karşısındaki kişinin fenomenolojik bakış açısını anlamak ile mümkün olduğunu ama öncesinde bunu yapacak kadar karşıdakini tanıması gerektiğini ifade etti. Bu doğrultuda hoşgörülü bir tutum göstermenin önemini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

> *Benim insanları tanıdıkça kalıplarımın dışına çıkmasını hoşgörmem mümkün olur. Çünkü tanıyınca benim açımdan uygun olmayan bir yaklaşım sergilediyse bunun böyle bir karakteri var, böyle davranmasınını sebebi bu şeklinde kendime açıklama yapabilir, sorun yaşamayı engelleyebilirim. Ama tanımadığım bir insanı nasıl hoşgörebilirim ki? Tabi hoşgörü göstermeyi, benim istediğim gibi davranmayan insanlara empati yapabilmeyi ben açıkçası yeni yeni öğrendim. Hep ben çevremden soyutlayarak kendimi korudum çünkü. Yine bazı kalıplarım var (Elif).*

Bu açıklamalarında uygulayıcı tarafından verilen örnekleri ve açıklamaları çok dikkatli dinlediği ve içselleştirdiği gözlemlendi. Daha sonra Baran Bey ile geçmişte yaşadığı çatışmadan bahsetmek istedi. Bu çalışmayı gruptan bir insan ile yaşadığı örnek üzerinden anlatması "şimdi ve burada ilkesi" açısından etkili oldu. Aralarındaki gerginliği aşağıdaki ifadelerle sonlandırmıştır.

> *Mesela Baran arkadaşımda ben bu çalışma öncesi pek konuşmuyorduk. Çünkü ufak bir gerginlik yaşadık. Kırgınlığım vardı ona. Şimdi anlıyorumki gerginliğimizin sebebi birbirimizi tanımamakmış. İnsan tanıdıkça karşıdakini hoşgörüyor çünkü. Tanımadığımız için birbirimizi ne o benim dediğimi anladı ne ben onun dediğini anladım. Şuan anlıyorumki çok iyi bir insan. Ve ona hiçbir kırgınlığım kalmadı (Elif).*

Daha sonra Elif Hanım hem kendine eleştirel hem de hoşgörülü bir şekilde baktı ve kendini bu konuda aşağıdaki ifadeleri kullandı.

Birde şimdi kendimi eleştireyim, ben kafama uymayan konular konuşulunca, alakasız bir konu sohbete dahil olunca veya sevmediğim bir konu çok uzatırlırsa, çok konuşulup kafam şişerse ani ve sert çıkışlar gösteriyorum. Ama bu ani çıkışlarım karşıdakini tanımamaktan neyi neden yaptığını kestirememekten kaynaklanıyor. Ben tanımadan onu nasıl anlarımki, tanımadığımda kendi kalıplarıma göre yargılar, benim düşünce kalıplarıma uygun davranmazsa onla gerginlik yaşarım (Elif).

Kişilerarası çatışmalar genel olarak stres verici olaylar olarak değerlendirse de iç kontrol odağına sahip bireyler için değişim ve gelişim kaynağıdır. İç kontrol odağına sahip bireyler başlarına gelen olaylarda kendi sorumluluklarını bildikleri için başa çıkma becerileri daha yüksektir (Hisli Şahin ve ark., 2009). İç kontrol odağına sahip bireylerin yaşadıkları olaylardan ders çıkarabilme yeteneği yüksektir (Basım ve ark., 2010). Hisli Şahin ve ark. (2009) esneklik becerileri yüksek olan iç kontrol odaklı bireylerin pozitif ve yapıcı çözüme ulaşmada daha başarılı olduklarını tespit etmiş ve iç kontrol odaklı düşüncelerin benlik saygısını da arttıracağını ifade etmişlerdir. Üyelerde yaşadıkları kişilerarası çatışmalarda kendilerini değerlendirmişler, bu çatışmalarda kendilerine eleştirel bir gözle bakmışlardır. Bu üyelerden Elif Hanım ani çıkışlarını, katı düşünce kalıplarını, söylemleri ve davranışları arasındaki tutarsızlıklarını da yukarıda belirtilen bu ifadeleri ile değerlendirmiştir.

Otoriter ve baskıcı tutuma sahip ailelerde büyüyen çocukların kaygı düzeyleri yüksek olmakla birlikte fazla alıngan davranışlar sergileyebilmektedirler. Bununla birlikte Yavuzer (2011) bu tarz tutumlarla yetişen çocukların düşük benlik saygısına sahip olduğunu belirtmiştir. Elif Hanım ise hem otoriter bir aile yapısına hem de ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olduğunu belirtmiştir. İlgisiz ebeveyn tutumlarında ebeveyn çocuğun ihtiyaçlarına önem vermemekte, çocuğa çok az ilgi ve sevgi göstermektedir (Gürler, 2017). Elif Hanım da rol çatışması kapsamında babasının tutumlarını ilgisiz olarak belirtti, babasının babalık görevlerini yerine getirmediğini ifade etti. Bunun ardından babasıyla yaşadığı çatışmaya değinmek istedi. Bunu" *Mesela babamla ben ölünceye kadar bir kere temas kurduk. Oda bir iki fotoğrafta elimizi birbirimizin omzuna koyduk. Hiç kucaklaşmadık. 80 yaşında*

*öldü gitti bu kadar yakınlığımız oldu. Ben hep derdim neden benim herkes gibi normal bir babam yok diye. Niye herkes gibi bir babam yoktu benim. Bizimle hiç ilgilenmedi."*şeklinde anlattı. Daha sonra babasının kendi istediği şekilde yaşarken onların nasıl yokluk içinde yaşadığını anlattı. Sık sık "bencil" olduğunu vurguladı. Böyle düşünse de yaşı ilerleyince onun sırf onun evladı olduğu ve evlat rolünü yerine getirmesi gerektiği için ona baktığını ve hatta maaşını ona teslim ettiğini anlattı. Bu durumu aşağıdaki ifadeler ile anlattı.

> *Maaşımı eline veriridim ben. Birde öyle bir adetimiz vardı. Evlad babasına maaşını vermeliydi. Maaşımı istediği gibi yiyor bana para bırakmıyordu bende en sonunda primlerini ödedim onu emekli ettim. Emekli olunca para isterim diye evden kaçıp gitti. Parası bitincede geri geldi. Bende ona yardımcı olurdum ama kafamdaki baba modeli yani evladlarına bakan, onlarla ilgilenen baba modelini hep aradım. Açlığımızı tokluğumuzu bile annem düşünürdü. Bayramda bize kıyafet, ayakkabı alan annem gece gündüz dikiş dikipte ayakkabı parası biriktirmek zorunda kalmasaydı eğer üzerimizde palto olmazdı annem hırkaların içine astarlar dikerde bize onu giydirmek zorunda kalırdı. Keşke babam bir palto alsaydı. Diğer babalar gibi… Ben hep babamı suçladım bu konularda ölene kadar onu suçladım. Annem onun yüzünden öldü, asla bize babalık yapmadı (Elif).*

Elif Hanım babası ile olan çatışmasını anlattıktan sonra kafasındaki baba rolünün gerektirdiği davranış kalıpları dışında değerlendirmesine devam etti. Onu kendi karakteri ve koşulları içerisinde değerlendirdiğinde onu affedecek sebepler bulması daha kolaylaştı. Bu durumu aşağıda belirttiği ifdeler ile aktardı.

> *Ama ölmeden çok anladı değerimi, bana dediki kızım ben senin yanında kalmak istiyorum. Ama o zaman hastaydı yalnız kalamayacak durumdaydı. Ben ona dedim sen kardeşimle kal ben zaten sık sık gidip gelicem. Anladım ki sonra bana güvenip beni seviyordu. Tamam bana çok yüklendi. Bu adam böyle bir adamdı bencildi, kendine yaşamayı seviyordu. O adam öyle biriydi. Hayatı yaşamayı, gezmeyi tozmayı yemeyi içmeyi çok seviyordu bu adam. Bu beni sevmiyor anlamına gelmezdi çünkü hastalandığı zaman hep bana koşardı. Kardeşimin yanında yaşasada hastalanınca benim yanıma gelirdi. Ben ona bakayım derdi. Sorumsuz bir adamdı, hastalıkta gelmesi bile bencilliktendi. Bende kendime diyorum ki bana güveniyor, benim ona sevgimi biliyordu diyorum. Hep bana tutundu (Elif).*

Elif Hanım Nevzat Bey gibi babası ile olan ilişkisinin sonraki yaşamına olan yansımaları ile ilgili de konuşmak istedi. Bu konuda *"Babamla olan bu ilişkim benim hiçbir erkeğe güvenmememe sebep oldu. Etrafımda güvenilecek bir adam yok diye düşündüm hep. Bakamadım kimseye babam gibidirler diye. Kendi hayatıma bir erkekle yön çizemedim. "* şeklinde kısa bir ifadede bulundu. Elif Hanım babasının bu yaklaşımının duygusal ilişkilerini de olumsuz şekilde etkilediğini belirtmiş kimseye güvenemediğini ifade etmiştir. İlgisiz ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireyler başkalarını sevmekte güçlük çekmekte (Günalp, 2007) ve ilişkilerinde güven duygusu gelişmemektedir (Er, 2017). Nitekim Elif Hanım da duygusal olarak kimseye güvenemediğini ve her erkeğin babasına benzeyeceği endişesini taşıdığını belirtmiştir. Jung her kadının kafasındaki erkek modelinin hayatında gördüğü ilk erkek olan babası olduğunu ifade etmiştir. (Kahvecioğlu, 2014). Elif Hanım'ın da bu ifadeye uygun şeklide babası ile geliştirdiği olumsuz ilişki sebebiyle diğer erkeklerle duygusal ilişki yaşamaktan kaçındığını belirtmiştir. Bu şekilde sosyal çevresi ile etkileşimlerindeki uyumsuz noktaların sebeplerini de ifade etti. Daha sonra Vecihi Bey'in de değindiği gibi kurumda kalan üyeler ile yaşadığı rol çatışmalarına değindi. Öncelikle genel olarak insanlar ile yaşadığı çatışmasındaki düşüncesini *"Darulacezeye bakınca ve bazen birilerini görünce de insanlar için diyorunki kendi donanımı bilgisi böyle ne biliyorsa öyle davranacak tabi, ben ondan kendime göre davranmasını bekleyememki, hayatları zor diyorum yıllarca burada kalmışlar zor yaşam mücadelesi veriyorlar diyorum. "* şeklinde belirtti. Bu doğrultuda kurumdaki diğer üyelere karşı empati yaptığını ve hoşgörülü bir tutumla yaklaştığını ifade etti. Daha sonra örnek vererek kendisini kızdıran davranışı *"Bana kendi düşüncesini kabul ettirmek isteyenler oluyor*. " olarak anlattı. Çözümü ise aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Bende diyorum kabul etmek zorunda değilim, onlarda değil birbirimiz olduğu gibi kabul edelim. Tabi bu düşüncem böyle kolay oluşmadı. On ay oldu geleli. İlk başlarda çok daha katıydım. Şimdi şimdi farkındalığım arttı. Burada herkes darülaceze sakini herkes ihtiyaç sahibi, herkes parasız. Kimse kimseden üstün değil. Hepimiz kimsesisiz. Birbirimizi daha iyi anlamalı daha sıkı tutunmalıyız. Birbirimizi yargılamadan kabul etmeliyiz. Ama burada herkes birbirini*

çekiştiriyor, dedikodu yapıyor. Böyle kötülüklerde insanları hoşgöremiyorum, kötülüğü kabullenemiyorum çünkü. Ne kadar kendini üstün olursan ol buradasın (Elif).

Elif Hanım bu ifadesinde kendisi ve diğer grup üyelerine dair olumsuz benlik saygısınıda ifade etmektedir. Bunun yanında çatışmaya sebep olan tutumlardan dedikodu ve dışlayıcı ve ayrımcı tutuma da değinmiştir. Vecihi Bey de Elif Hanım'ı destekleyerek kurumda "kibirli insanların" olduğunu belirtti ama bu konuda daha fazla yorum yapmak istemediğini söyledi. Genel olarak üyeler Ayşe Hanım'ın tutumlarının ayrımcı ve dışlayıcı olduğunu belirtmiş, çoğu ifadelerinde de üstü açık veya kapalı şekilde Ayşe Hanım'ın tutumlarını eleştirmiştir.

Daha sonra Lale Hanım söz aldı ve üyelerin kaba ve alaycı tutumlarına değindi. Lale Hanım da argo ve küfürlü konuşmalardan rahatsızlığını "*Mesela Ayşe Hanım'ın odasındaki biri Ayşe Hanım'a hakaret etti. Ona küfürlü konuştu tansiyonunu çıkardı. Bu şekilde konuşulur mu hiç*." diyerek ifade etmiştir. Diğer taraftan Nevzat Bey Ayşe Hanım'ın Lale Hanım'a olan sert tutumlarını "*Ayşe Lale'yi çok azarlıyor, bağırıyor*." diyerek eleştirmiş, bu şekilde bir muameleyi kimsenin hak etmediğini "*Ayşe böylesini bulamaz. Lale çok iyi bir insan kimse kimseye ne olursa olsun bağırmamalı*" diyerek ifade etmiştir. Lale Hanım o davranışlarının eskiden olduğunu artık iyi anlaştıklarını belirtti. Üyelerin karşılıklı olarak bu konuyu konuşmaları müdahale edilmeden dinlendi. Yalom (1999) da üyelerin birbirine yardım etme rolünü desteklemenin üyelere sorumluluk verdiğini, bu şekilde grupta tedavi sürecinin hızlandığını ve üyeler arasındaki bağın güçlendiğini belirtmiştir. Bu nedenle çalışmalarında her bir üyenin terapistin de görevini üstlenmesini istediğini belirtmiştir. Lale Hanım ve Ayşe Hanım arasındaki durum için ise üyelerin ifade ettikleri davranışların uygulayıcı tarafından grup içerisinde ve dışında edinilen gözlemlerle örtüştüğü söylenebilir fakat Lale Hanım memnuniyetsizliklerini ifade etse de arkadaşlığını sürdürmek istemektedir. Konu ile ilgili "*Biz onunla sorunlarımızı hallediyoruz, şu an aramız oldukça iyi dedi*." şeklinde yorumda bulunmuştur. Bu doğrultuda kendi kaderini kendi

tayin hakkı temel alınmalıdır çünkü otonomi olmadan bireyin güçlenmesi ve sorun olarak gördüğü bir olayı çözebilmesi mümkün olmamaktadır (Dominelli, 2002). Benlik saygısının artmasında iki önemli bileşen olan yeterli ve değerli olduğunu hissetme duygusunu (Şahin-Kara ve Duyan, 2010) otonomi ile sağlamak mümkündür. Lale Hanım Ayşe Hanım'ın tutumlarını aralarındaki yaş farkı ve kurum ortamının gergin yapısı sebebiyle tolere ettiğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda grup üyeleri tarafından da eleştirilen Ayşe Hanım'ın yaklaşımlarına dair Lale Hanım aşağıdaki şekilde yorumlarda bulunmuştur:

> *Ayşe bana bazen bağırıyor evet. Son günlerde çok stresli oda arkadaşları ile çok sorun yaşadı. Ben ona iyi davranıyorum. Hep saygılı davranıyorum ona. Ama o kızınca bana bağırıyor bazen. Ben onun büyüğüyüm diyor. O hep sinirini benden çıkarıyor. Bana ondan iyi davranan yardımcı olan kimse yok neden buna rağmen bana bağırıyor anlamıyorum. Neye kızdığını da çok anlamıyorum. Oda diyo ki ben ona hep bağırıyorum o bana hiç karşılık vermez o küçüktür çünkü. Buranın ortamı çok kötü oda ondan dolayı hep gergin bana kızıyor bu sebeple. Onu hep çekiştiriyorlar kızdırıyorlar onu. Bende bişey demiyorum napıyım biraz çekiniyorum. Ben karşı çıkınca tansiyonu çıkar fenalaşır kadın nasıl karşı çıkayım(Lale).*

Lale Hanım ve Ayşe Hanım'ın aralarındaki çatışmanın rol kalıplarından kaynaklandığı açıkça görülmektedir. Ayşe Hanım büyükler hep haklıdır görüşü ile Lale Hanım da küçükler büyüklerine karşı gelmemeli şeklindeki otomatik düşünce ile hareket etmektedir. Bu durum Lale Hanım'ın aralarındaki çatışmaya karşı hoşgörülü bir tutum sergilemesine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan Raşit Bey'de konuya dahil olarak Ayşe Hanım'ın sahip olduğu katı düşünce tutumuna dair bir paylaşımda bulundu. Raşit Bey de Ayşe Hanım'ın bu tutumunu eleştirmiş onunla yaşadığı olumsuz bir anısını "*Ayşe Hanım mesela erkeklerin yanına da oturmaz, bir gün otobüste bir etkinliğe gidecektik yanım boştu ben burada oturmam dedi*." şeklinde paylaşmıştır. Raşit Bey'in değerlendirme sürecinde de belirttikleri doğrultusunda bu durum için aşağılanmışlık duygusunu deneyimlediği gözlemlenmiştir.

Baran Bey ise öncelikle kurumda yaşadıklarına dair rahatsızlığını ifade etmiştir. İleri yaştaki bireyin isteği dışında parasını aldıklarını anlatmış,

üyelerin bu tutumlarını acımasızlık ve ahlaksızlık olarak değerlendirmiştir. Bu yaklaşımı Baran Bey'in empatik bakış açısının ve duyarlılığının göstergesidir. Bu durumu "*Doksan yaşında adamın elinden parasını alıp kaçıyorlar burada. Kızıyorum bunlara, sonra kızıyorum diye bana kızıyorlar. Aç mı kaldın diyorum. İçim acıyor görünce bir insan diyorum nasıl böyle acımasız olabilir. Saygı ahlak yok buradaki insanlarda.* " şeklinde aktarmıştır. Sonra durumu çevresi içinde insan bakış açış ile yorumlamıştır. Bu yorumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Bizde halk dilinde hırsıza kurnaz, dürüste saf diyoruz. İnsanlar böyle böyle kötü oluyor. Benim kurallarım var bunları kabul edemiyorum genede. Benim inançsız bir tanıdığım vardı mesela ama iyi bir insandı. Baran abi dedi ben hırsızlığı derdi Allahtan kortuğum için değil yanlış olduğu için yapmıyorum derdi. Hırsızlık ahlaksız bir iş, yapılmamalı ben onu hoşgöremem asla. Benim en azından düşüncem bu. Aç kalsam acımdan gebersem genede kimsenin malına dokunmam (Baran).*

Bu değerlendirme ile sosyal çevresi ile uyuşmayan noktalarını ifade etmiştir. Yani Baran Bey toplumun ahlak kurallarına ve toplumsal yozlaşmaya değinmiş bu çerçevede kurumda ahlaksızlık olarak nitelediği davranışlara değinmiştir. Sosyal rollerin sevilmesi ve içselleştirmesini sağlayan değerler her yerde kabul edilip benimsenen toplumu birleştirici ilkelerdir. Temelde bireyin iyiliğini için olduğu düşünülen değerler bireye ideal davranışı sergileme konusunda rehber olan olgulardır (Çakmak, 2016). Değerler sayesinde birey doğru karar verip doğru davranışlar sergilediğine inanmaktadır (Kuçuradi, 1985). Dolayısıyla değerler bireyin karşılaştığı zorlu olaylarda ortaya çıkan çelişkilerde doğru olan kararı vermesini ve bu şekilde zorluklarla etkili bir şekilde baş etmesini sağlamaktadır (Ilgar, 1996). Baran Bey de evrensel değerlere uymayan bu davranışa karşı hoşgörülü bir tutum sergileyemediğini bu yönde katı bir düşünce tarzının olduğunu ifade etmiştir. Görüldüğü üzere üyelerin belirttiği bu düşünce kalıplarının bazıları kendi değer yargıladıklarından bazıları ise evrensel değer yargılarından oluşmaktadır. Bu tarz olaylar için Nevzat Bey ise hoşgörülü ve kabullenici olmaktan başka çare olmadığını belirterek aşağıdaki ifadelerde bulundu.

İnsanlarla anlaşmak çok zor düşünceleri değişmiyor. Koca insanların düşüncelerini değiştiremiyoruz. Herkesin kendine göre doğrusu var. Gömlek değilki huy dediğin çıkarsın atsın. Tek doğru bu diye düşünüyorlar. Birde bizim dezavantajımız biz burada birbirine hiç benzemeyen çok farklı insanlar olarak birarada yaşamak zorundayız. Uyum için zaman gerekiyor anlaşmak için. Kimse kimseyi olduğu gibi kabul etmiyor. Kaçacak yerde yok, alan dar (Nevzat).

Kalıplaşmış düşünce ve yargılar iletişim engellerinin başında gelmektedir. Bu tür kalıpyargıları olan bireyler herkesin tek tip davranmasını beklemekte davranışlarının sonuçlarını da kendi kalıp yargılarına göre değerlendirmektedir (Boyraz, 2019). Üyeler kurumdaki diğer üyeler ile etkili iletişim kurmalarını engelleyen sebepleri belirtmiş, bu durumun iletişim sürecinin kalitesini düşürdüğünü belirtmiştir. Nevzat Bey bu ifadeleri ile kurumdaki iletişime engel olan durumları açıklarken kalıplaşmış düşüncelere değinmiş, bu durumun kurumda iletişim problemlerine sebep olduğunu belirtmiştir. Elif Hanım ise *"İnsanları eleştirmeden önce onların neden öyle davrandığını düşünmemiz bizim için faydalı. Eleştirmeden anlamamız gerekiyor."* sözleri ile Nevzat Bey'i desteklemiş empatik yaklaşımın önemini vurgulamıştır. Bu yaklaşımları kurum yaşamındaki olumsuzlukları kabullenerek düşünce tarzlarını sorunlarla olumlu başedecek şekilde geliştirdiklerini göstermekteydi. Nevzat Bey nasıl baş ettiğini anlatmaya devam ederek odada yaşadıklarını "*Odamda alzheimerlı ve engelli bir oda arkadaşım var. Ben çok mutluyum hep onlara yardımcı oluyorum. Ben hep burada öyleydim. Burada kalıyorsak birbirimize destek olmalıyız. Benim oda arkadaşım Hüseyin var gece hep tv seyrediyor. Anlaşıyoruz hepimiz izleyebilir diye. Alzheimerlı hemen su koyveriyor odada tartışma çıkıyor.* " şeklinde gülerek anlattı. Bu doğrultuda birbirine yardımcı ve destek olmanın önemini vurguladı. Bunun üzerine Raşit Bey televizyonun kurumdaki tartışmaların en büyük sebebi olduğunu söyledi. Nevzat Bey de izledikleri programla genelde alay ettiklerini belirterek alaycı ve kaba tutumlara değindi. Bunun üzerine Baran Bey bu konudaki düşüncelerini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

Geçen dizi izliyoruz dizinin sonuna geldik. Bize gelmiş değiştir bunu mu izlicez dedi. Tartıştık biz burada o kadar kişi bunu izliyorsak saygı duyacaksın. Burada kalıyorsan paylaşmayı bileceksin. Burada

ahlak kurallarını bilen, aile terbiyesi alan insan yok. Burada evden gelen yok, herkes sokaktan gelmiş nizam bilmiyorlar (Baran).

Elif Hanım da bu düşünceyi destekleyerek kurumdaki insanlar ile geçinmenin çok zor olduğunu genellikle insanların sokaktan geldiklerini söyledi. Üyelerin bu ifadelerinde kendilerine yapıldığını düşündüğü ayrımcılık ve dışlamayı üyeler diğer kurum üyelerine karşı da sergiledikleri de görülmektedir. Bu bakış açısı kendilerinin de kurum üyesi olması sebebiyle üyelerin kendilerine karşıda olumsuz bir benlik saygısı geliştirmelerine ve kuruma uyum sorunları yaşamalarına sebep olmaktadır.

Üyeler kurumda kalan insanları ve kendilerini genel olarak düşkün, başarısız olarak değerlendirmektedir. Üyelerin kuruma ve kendilerine dair bakış açılarında kurum personelinin de etkisi bulunmaktadır. Bu durumu Nevzat Bey "*Burası zaten hep sokaktan insan almaya başlayacak. Bizim gibi evden gelen insanların sayısı çok az burada. Sorun yaşadığımızda şikayete gidince psikolog bana dediki burası acizler evi, ona göre koşullarını değerlendir dedi. Burada düşkün insanlar kalıyor dedi"* şeklinde açıklamıştır. Kurum personelinin bu yaklaşımı onur kırıcı ve damgalayıcı bir tutum içermektedir. Damgalama güçlü olanın güçsüz olana etnik köken, fiziksel veya ruhsal durum, cinsiyet, din gibi farklılıklar sebebiyle sergilediği olumsuz tutumları ifade etmektedir (Arboleda-Florez, 2012). Kurumda kalan üyelerin ihtiyaç sahibi olmaları üyelerin onur kırıcı davranışlara maruz kalmaları ve kurumdaki şikayetleri ilgili personel ile görüşememeleri için sebep oluşturmamaktadır. Kurum personeli tarafından sergilenen bu tutum aynı zamanda bireyin hak temelli yaklaşım ile hareket etmesini engellemektedir. Kurum üyelerinin aldığı hizmette bireyin hakkıdır. Bu hak doğrultusunda kurum personelinin mesleki görevleri doğrultusunda üyelerin ihtiyaçlarına cevap vermesi gerekmektedir. Bu doğrultuda müracaatçıların sorunlarının çözümü için mesleki çalışma yapmak kurumdaki psikoloğun yetki ve sorumluları arasındadır. Ayrıca Nevzat Bey kurumdaki bir üyenin kurumdaki doktor tarafından cinsiyet ayrımcılığına maruz kaldığını iddia etmiştir. Nevzat Bey kurumda doktorun bir hastaya yönelik "*Kadın doktor ben erkeğe*

bakmam.” şeklinde bir ifade kullandığını belirtmiştir. Bu doğrultuda personel eğitimlerinin arttırılması ihtiyacı da açıkça görülmektedir. Daha sonra Baran Bey devam etmiş ve görgü ve nezaket kurallarına aykırı davrandığını düşündüğü bir üyeyi “*Çok görgüsüz insanlar var. Mesela gecen 3 çeşit yemek ve keşkül vermişler. Adam almış kaşığı bir çorbaya bir keşküle bandırıyor. Böyle bir şey varmı ya böylemi yemek yenir. 65-70 yaşında yemek yemeyi bilmiyorlar*.” şeklinde değerlendirmiştir. Bu doğrultuda grup üyeleri diğer üyelere karşı sergilenen ayrımcı ve dışlayıcı tutuma ilişkin birbirlerine de önerilerde bulunmuşlardır. Elif Hanım empatik bakış açısını Baran Bey ile paylaşmış üyelerin yemek yeme şeklini eleştirip kızan Baran Bey’e bu yönde öneride bulunmuştur. Elif hanım bu durumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır:

> *İnsanları eleştirmeden önce onların neden öyle davrandığını düşünmemiz bizim için faydalı. Eleştirmeden anlamamız gerekiyor. Bu durumda şu da olabilir böyle olursa yemek bakımından ben derim ki çok aç demek ki ne yiyeceğini bilemiyor acaba ona kendi yemeğimden verebilir miyim diye düşünebilirsin. İnsanlar ne yaşadı da öyle davrandı demeden bir davranışı ile notunu veriyoruz. Empati yapmayı hep denedim (Elif).*

Bu tarz yaklaşımlar ise üyelerin kurum yaşamındaki olumsuzlukları kabullenerek düşünce tarzlarını sorunlarla olumlu başedecek şekilde geliştirdiklerini göstermekteydi. Bu sürecin ardından Baran Bey kurumdaki üyelerden rahatsızlıklarını ”*Gardaş nasılsın diyorum. Nasıl olcam yahu diyor hiç görgü nizam yok.* “ sözleri ile kendisine de nezaketsiz tutumlar sergilendiğini ifade etmiştir. Raşit Bey de Baran Bey gibi iyi niyetli nazik yaklaşımların kabalıkla karşılık görmesine değinmiş benzer durumla sıkça karşılaştığını yardım etmek niyetiyle birine yaklaştığında çok tepki gördüğü zamanlar olduğunu söylemiştir. Bu nedenle Baran ve Raşit Bey kurumda yaşanılan çatışmalardan bunaldıkça kurumdan dışarı çıktıklarını belirtmişlerdir. Bu iki üyenin diğer üyelere göre daha pozitif olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum yaşamdan kopmamak ve rollerini aktif şekilde sürdürmekle bağlatılandırılabilir. Buna ek olarak aktivite kuramında da bireyin aktif hayatını ve sosyal rollerini sürdürdüğü müddetçe yaşam doyumu ve benlik saygısının arttığı ifade edilmektedir (Akgül, 2016). Bu iki üyenin bu şekilde aktif hayatını

sürdürmelerinde fiziksel olarak sağlıklı olmalarının ve kurum dışarısında da sosyal çevreleri ile bağlantılarının kopmamış olmasının da etkisi büyüktür. Bu sayede üyeler zamanlarının çoğunu dışarıda geçirmektedirler. Bu sebeple de kurumdakiler ile az etkileşime girerek kurum içerisinde daha az çatışma yaşamaktadırlar. Üyeler bu durumu aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir:

> *Ben burayı bu sebepten otel gibi kullanıyorum. Ama çok tuhaf insan var. Keşke burada kafa dengi insanlar bulsam ama yok. Uymuyorsa kafanı bozan varsa çık dışarı gez dolaş takılmaya gerek yok (Baran).*

> *Kafam bozuldumu dışarı çıkarım zaten hep dışarı çıktığım için burda kimseyle sorun pek yaşamam (Raşit).*

Üyeler rol çatışmaları kapsamında kurum personelini de değerlendirmişler, görevlerini icra etmede yetersiz bulmuş, mesleğinin getirdiği görev, aktivite ve sorumluluklarını tam olarak yerine getiremediklerini belirtmişlerdir. Nevzat Bey bu durumu aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

> *Şimdi saat beş oldu mu personeller yok burada hemşire ara hemşire bulamazsın herkes gidiyo buradan. Bir tane nöbetçi oluyo haftaiçi akşam ve hafta sonu o da ne kadar yetişicek…Burada insan sığınacak biri arıyor. Tek başına acıların iyileşmiyor ama o desteği de burada bulamıyorsun. Sakinleri bırak hemşireden, hasta bakıcıdan da bulamıyorsun (Nevzat).*

Baran Bey de Nevzat Bey gibi personelin yetersiz kaldığı durumları "*Buranın personeli beceriksiz gözüme damla damlatamadı bir tanesi.*" şeklinde belirtmiştir. Üyelerin değerlendirmelerine bakıldığında üyelerin duygusal ihtiyaçları göze çarpmaktadır. Genel olarak üyeler kurum çalışanlarının görevlerini kendi ihtiyaçları doğrultusunda yapmalarını beklemektedirler. Bu bağlamda üyelerin yakın çevrelerinden bekledikleri desteği kurum personeline yönelttiği görülmektedir. Sosyal uyuma olumsuz etkisi olan bu durum çoğu üye tarafından da ifade edilmiştir.

Oturum sonununa yaklaşılması sebebiyle üyelere başka eklemek istediği bir şey olup olmadığı soruldu. Olmadığını söyleyince kısaca oturumu özetlendi. Haftaya neler yapılacağı konusunda bilgi verildi. Yapılan etkinlikte uygulayıcı olarak paylaşılan örneklerin ve bilgilerin Elif Hanım üzerinde çok etkili olduğunu böylece kendine eleştirel bir şekilde bakarak Baran Bey'le olan gerginliklerini karşılıklı olarak sonlandırdıkları gözlemlendi. Birdahaki oturumda insanların değer yargılarının ve davranışlarının nedenlerine değinmenin üyeler faydalı olacağı düşünüldü. Sosyal öğrenme kuramı, bilişsel çarpıklıklar ve fenomenolojik yaklaşım kapsamında detaylı bir şekilde hazırlanan sunum ile bu yaklaşımlara dayalı bilgi düzeyinin arttırılmasının yaşanılan çatışmaların üstesinden gelmelerine yardımcı olacağı düşünülmüştür. Çünkü bireye grupta sağlanan psiko eğitim bireyin problemlerini çözmesi için beceri geliştirmesinin yanında problemlere karşı önleyici bir fayda sağlamaktadır (DeLucia-Waack, 2006). Bunun yanı sıra örneklerle anlatım ve görselliğin kullanımının daha rahat kavramalarını sağlayacağını düşünülerek slaytla anlatım yöntemi ile ilerlemeye karar verilmiştir. Ayrıca genel olarak üyelerin Darülaceze Başkanlığı'nda kalan insanlara "düşkün" şeklinde bir bakış açısı olmasında kurum ziyaretçilerinin etkisi grup çalışması sırası ve grup öncesi çalışmalarda gözlemlenmişti. Üyelerde, onlara yapılan yardım veya ikramların yardım yapanlar tarafından çok yoksul ve ihtiyaç sahibi gibi görülmesinden kaynaklı olduğu düşüncesi hakimdi. Bu sebeple hassas davranılmaya dikkat edildi. Örneğin getirilen ikramların ev yapımı olmasına dikkat edildi. Hediye seçimimde tek tip hedilerden kaçınıldı ve onların zevkleri ve bireysel özellikleri dikkate alınmaya çalışıldı. Son olarak ise Lale Hanım oturum tamamlanınca ertesi günün onun doğum günü olduğunu söyledi. Birdahaki oturumda doğum günü pastası keserek kutlama yapmak için planlanlama yapıldı.

Bu oturumda üyelerin rollerin gerektirdiği görev, aktivite ve sorumluluklar kapsamında değerlendirme yaptığı açıkça görülmektedir. Örneğin Nevzat Bey babası ile olan ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları geleneksel baba rolü kapsamında değerlendirmektedir. Bu doğrultuda

babasının ona karşı olan otoriter tutumunu hoşgörü ile karşılayabilmektedir. Bu tutumunun oluşmasına geleneksel baba rolü kapsamında evinin geçindirmiş olması ve iş kurmasında ona finansal destek vermesinin katkısı büyüktür. Nevzat Bey kızı ile olan ilişkisinde de kızına uyguladığı şiddet doğrultusunda babaların evlatlarını korumak amacıyla bu şekilde yaklaştığını ve bu tarzda bir tutumun çocuğun hata yapmasını engellediğini düşünmektedir. Bu onun babası ile olan ilişkisine bakış açısını da temsil etmektedir. Buna karşın babasının otoriter tutumlarının kendi psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerinin de farkında olmasından dolayı kızı ile olan ilişkisinde kızı ile daha yakın olma çabası içerisinde olduğunu ifade etmiştir. Nevzat bey'in bu ifadeleri kızı ile olan ilişkisinde uyumlu ve uyumsuz yönlerini değerlendirmesine katkı sağlamıştır. Bunun yanında grup üyelerinden aldığı geribildirimler ile bu konuda farkındalığının arttığı da söylenebilir. Ayrıca bu yöndeki bir değerlendirmenin kendini değerlendirmesine ve kendi duyguları ile temas etmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Burada görüldüğü üzere bireyin kendisi ile içsel temasını arttırması ve sosyal çevresi ile olan uyumlu ve uyumsuz yönleri konusunda farkındalık kazanması bireyin benlik saygısı ve sosyal uyumuna olumlu katkı sağlamaktadır. Bunun yanında Elif Hanım da Nevzat Bey gibi babası ile olan ilişkisini ve bu ilişkisinin kendi psikolojisine olan yansımasını değerlendirmiştir. Elif Hanım'ın Nevzat Bey'den farklı olarak bu değerlendirmeyi fenomenoljik perspektif içerisinde empati becerisini kullanarak yaptığı görülmektedir. Bunun yanında "evlat rolü" kapsamında da değerlendirmeler yapmıştır. Ayrıca oda babası ile olan bu ilişkisininin kendine yansımlarını değerlendirmiş, çevresi ile uyumsuz yönleri üzerindeki etkisini grup ile paylaşmıştır. Yaptığı değerlendirmelerde hoşgörü ve empati becerisini kullanarak olaylara farklı bir bakış açısı ile yaklaştığı bunun yanında da kendine eleştirel bir gözle baktığı gözlemlenmiştir. Bu tutumunda çalışma öncesinde yapılan sunumun etkisi açıkça görülmektedir. Elif Hanım'ın bu kapsamda Baran Bey ile olan çatışması da sonlanmıştır. Bu durum Elif Hanım'ın olaylara farklı bir bakış açısı ile yaklaşması, bireyi fenomenolojik perspektiften değerlendirme çabası ve kendine eleştirel bir gözle bakmasını içselleştirdiğine ve böylece kendi uyumlu ve uyumsuz yönlerinin farkına

varmaya başladığına kanıt oluşturmaktadır. Bunun yanında Ayşe ve Lale Hanım arasında yaşanan çatışmalı ilişkide rol kalıplarının etkisi açıkça görülmüştür. Toplumun büyük ve küçüğe yüklediği rol kalıpları üyelerin ilişkisinde; Ayşe Hanım'ın küçüğünün hatalarında onu sert bir tutumla uyaran rolüne, Lale Hanım'ın da küçük olduğu için sessiz kalan rolüne bürünmesine sebep olmaktadır. Bu doğrultuda Lale Hanım bu ilişkiden rahatsız olmasına rağmen rol kalıpları onunla olan bu ilişkiyi hoşgörmesine sebep olmaktadır. Bunun yanında süreçte işlenen konular ve üyelerin verdiği geribildirimlerin ona bu konuda katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Üyelerin rol çatışmalarına sebep olan davranış kalıpları yönündeki sorgulamalarının içsel benlikleri ile temas etmelerine ve içsel kontrol mekanizmalarının kuvvetlenmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. İç kontrol mekanizmasının güçlenmesinin bireyin esnekliğinin artmasına ve sosyal uyum düzeyine pozitif etkisi bulunmaktadır. Üyelerin rol kalıplarının davranışları üzerindeki etkilerini görmeleri, sosyal rollerini bireyin kendi belirlemesi yönündeki algılarını genişlettiği düşünülmektedir. Bununla birlikte üyelerin değerlere yaptığı vurguda olumlu yönde bir etki yapacaktır. Özellikle Baran Bey'in evrensel değerlere değinmesi ve bu yöndeki yorumları içsel kontrol mekanizmasının da güçlü olduğunu göstermektedir. Bu oturumun, oturum amaçları doğrultusunda üyelerin rol çatışmaları, kişilerarası çatışmaları, sosyal çevreleri ile olan ilişkilerindeki uyumlu ve uyumsuz yönlerinin keşfi, kendini tanıma, hoşgörü ve empati becerileri konusunda farkındalıklarına olumlu etki yaptığı söylenebilir. Genel amaç kapsamında üyelerin kazandıkları farkındalıkların üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyum becerisine pozitif bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Bunun yanında üyeler rol kalıplarının sosyal ilişkilerine, sosyal uyum düzeyi ve benlik saygısına olan etkilerini değerlendirerek, rol kalıplarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme yöntemlerini tanımlamış bunun sonucunda ise etkili ve etkisiz yöntemlerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda üyelerin rol çatışmalarına sebep olan tutumları; üyelerin birbirleririne ve kurum üyelerine karşı olan ayrımcı dışlayıcı ve damgalayıcı tutumlar, dedikodu, katı düşünce kalıpları, kaba alaycı tutu, kurum

personelinin görevini yeterince yerine getirmemesi, temaları altında toplanmaktadır. Rol çatışmaları ile olumlu baş etme yöntemleri ise genel olarak az kişi ile samimiyet kurmak, dışarı çıkmak, kendine eleştirel bir gözle bakmak, bakış açısını değiştirme, hoşgörülü yaklaşım, empati, yardım etme, az kişi ile samimiyet kurma temaları olarak olumsuz baş etme yöntemi ise zorlama teması olarak ortaya çıkmıştır.

3. Oturum "Kişilerarası Rol Çatışmaları ile Kişi Rol Çatışmalarının Nedenlerinin Değerlendirilmesi"

Bu oturuma Lale Hanım'ın doğum günü kutlanarak başlandı. Lale Hanım bu kutlama için çok mutlu olduğunu söyledi. Üyelerde Lale Hanım'ı teker teker tebrik ettiler. Bu etkinlik grup üyelerinin yakınlaşmasının yanında grupta poztif bir enerjinin oluşmasına katkı sağlamıştır. Üçüncü oturumun amacı üyelerin kişilerarası rol çatışmalarının meydana gelmesine neden olan rollere yüklediği anlamların nedenlerini kavramlarına yönelikti. Bu kapsamda ilk olarak üyelerin rollere yüklediği görev, aktivite ve sorumluluklarda aile, toplum, kültür ve geleneklerin etkisinin incelenmesi ile bireyin fenomenolojik yaklaşımının daha derinlemesine anlaşılması ve çatışmaların temel sebepleri olan bilişsel çarpıtmaların üyeler tarafından farkına varılması amaçlandı. Bu amaçlar kapsamında üyelerin ikinci oturumda bahsettikleri kişilerarası rol çatışması örneklerini paylaşmaları ve bu rol çatışmalarına gerçekten mi kızıyor yoksa bu davranış sadece onun ailesinin veya toplumun tepki göstereceği bir davranış mı değerlendirilmesi istendi. Böylece benlik ile teması arttıran bireyin kendi duygu, düşüncelerini değerlendirmesi yanında uyum yeteneğinin artması için temel bir beceri olan esnekliğin artmasını hedeflendi.

Grup oturumun başlangıcında üyelere geçen oturumdan bu yana nasıl oldukları ve paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Lale Hanım, Ayşe Hanım'ın bu oturuma da gelemeyeceğini aslında kendini iyi hissedip hazırlandığını ama sonra fenalaştığını söyledi. Bir dahaki oturuma düzeleceğini umduklarını belirtti. Elif Hanım da Nevzat Bey'in kaburgasının kırıldığını

gelemeyeceğini bildirdi. Uygulayıcı tarafından oturum sonrasında her ikisine de geçmiş olsun dilekleri iletilmek amaçlı dairelerine gidileceği söylendi. Daha sonra bu oturum için belirlenen amaçlar ve hedefler kapsamında ilk olarak hazırlanan sunum üyelerle paylaşıldı. Öncelikle insanların otomatik düşüncelerinin çocukluktan itibaren nasıl oluştuğu, bu oluşumda aile, toplum ve sosyal çevrenin etkisi üyelere anlattıldı. Daha sonra oluşan bu otomatik düşüncelerin bireyin fenomonolojik yaklaşımını oluşturduğunu böylece bireyin kendisini ve çevresini bu şekilde anlamlandırdığı ifade edildi. Beck (1995)'inde bireyin otomatik düşüncelerinin altında yatan kural ve kabullerin bireyin kendisi ve çevresi ile olan ilişkilerindeki davranışların belirleyicisi olduğunu belirttiği üzere, herkesin kendi kural ve kabulünün tek doğru olduğunu kabul etmesinden kaynaklı çatışmalara değinildi. Bunun altında yatan sebebin Heider (1958)'ın belirttiği gibi bireyin, insanların davranışlarını tahmin edebilme ve yaşadıkları çevreyi kontrol etme isteğinden kaynaklandığını da eklendi. Son olarak ise bireyin düşüncesini biçimlendirerek çatışmaya sebep olan işlevsiz inançları ifade eden bilişsel çarpıklıklar listesine değinilerek üyelerin bu konudaki farkındalığı arttırılmaya çalışıldı. Bunları yaparken hiçbir bilimsel terim kullanmadan direk çevreden, toplumdan ve uygulayıcının hayatından örnekler verildi. Sunum esnasında üyelerden birçok geribildirim alındı. Onlarda aynı şekilde çevrelerinden kendilerinden örnekler verdi. Sunum toplam 15-20 dakika sürdü. Çalışma sonrasında anlatması planlanan bu bilgiler çalışma öncesine alındı. Bunun nedeni bu şekilde etkinliklerin daha iyi kavrandığına ve planlanan aktiviteleri üyelerin daha bilinçli şekilde yaptıklarına dair uygulayıcının gözlemiydi. Sunum sonrasında üyelerden çevresindeki kişiler ile yaşadıkları hem geçen oturumda belirttikleri hem de farklı örnekler üzerinden yaşadıkları kişilerarası rol çatışmalarını düşünmeleri istendi. Daha sonra bu olaylara gerçekten mi kızıyor yoksa bu davranış sadece onun ailesinin veya toplumun tepki göstereceği bir davranış mı şeklinde değerlendirmeleri istendi.

İlk olarak Baran Bey genel bir değerlendirme ile başlamak istedi. İnsanların yargılarının kültürle bağlantılı olduğunu herkesin kendine göre

doğrusu olduğunu sert düşünceye sahip olursak hiçbir yere uyum sağlayamayacağımızı söyledi. Daha sonra Elif Hanım konuşmak istediğini söyledi ve Elif Hanım da iyi niyetli yaklaşımlarının kaba tutumlarla karşılanmasından duyduğu rahatsızlığı ifade etmiş bu sebeple çatışma yaşama sebebini aşağıdaki ifadelerle aktarmıştır.

> *Ben insanlarla çatışma yaşıyorum neden? Ben mesela birine yardımcı olmak istiyorum. Üzerine bir şey döküyor üzeri kirlenmesin diye kalkıyorum sandalyesini çekiyorum. Bana vuruyor sövüyor neden bana karıştın diyor. Bir gece ortada biri dolanıyordu bende gördüm dedimki acaba yolunu mu şaşırdı odasını mı unuttu kalktım yardım etmek istedim. Bana küfür etti bağırdı. Ben ona iyilik yapmak istemiştim halbuki (Elif).*

Elif Hanım'ın bu ifadeleri üzerine Raşit Bey biz onlara iyi geleceğimizi düşünerek yapıyoruz diye belirterek benzer bir örneği "*Bir adam düştü, ben kaldırayım yardım edeyim dedim. Bırak beni sanane ne kaldırıyorsun beni diye kızdı bana. "* şeklinde paylaşmıştır. Ethem Bey kaba tutumlarla davranışlarının da kontrol edildiğini hissettiğini belirterek üyelerin bu konudaki yaklaşımını *"Ben " –meli,-malı" lı insanlarla hiç anlaşamam. Birde aşırı genelleme, bazen konuşmak istemiyoruz ama bir bakıyorsun bu soğuk, ters adam diyorlar. Bir günlük ruh halinden. Tabi aile terbiyesinin çok etkisi var"* diyerek kendi maruz kaldığı bir olayı paylaşmıştır. Ethem Bey'in ifadesinde paylaşılan bilgilerin içselleştirildiği görülmektedir. Baran Bey ise bireyin kendinden sorumlu olduğunu kendini geliştirerek ailesinden farklı tutumlar sergileyebileceğini " *Kişinin davranışı kendindendir. Bence aile ile ilgisi yok, kendi kendnini değiştirsin. Ailesi ile farklı birçok insan var."* şeklinde belirtmiştir. Elif Hanım ise *" İnsanlar ne yaşadı da öyle davrandı demeden bir davranışı ile notunu veriyoruz."* diyerek empatik bir tutum sergilemenin önemini vurgulamıştır. Aralarında çok uyumlu bir sohbet yakaladıklarını farklı görüşleri fikir yürüterek karşılıklı değerlendirdikleri gözlemlendi. Bu fikir alış verişi ile üyelerin iletişiminin güçlendiği gözlemlendi. Üyeler bu aşamada sadece süreci değerlendirme aşamasına yönelerek birbiri ile çatışmaktan çok hep beraber yaşadıkları ortak problemi analiz etmeye çalıştılar. Hem kendi davranışlarının hem de karşılarındaki insanların davranışlarının nedenlerini araştırmak için

çaba harcadılar. Örneğin Elif Hanım insanların davranışlarını nasıl değerlendirdiğini aşağıdaki şekilde ifade etti.

> *Ben kendimi korumak için insanların hep davranışlarını gözlemledim insanların, bana iyi gelmeyen davranışları beynime kodladım. O davranışları gösteren insanlardan hep uzak durdum ve beni hiç şaşırtmadılar ve düzgün insan değillerdi. Tespitlerimde bugüne kadar hiç yanılmadım. Herkeste bana sorardı insanları, sen insanları iyi tanırsın bu nasıl insan sence diye benim yaptığım yorum hep doğru çıkardı. (Elif).*

Küçük yaşta annesinin kaybı ve babasının ilgisizliği dolayısıyla eğitimi, ilgisi doğrultusunda kendi doğrularını inşa ettiği gözlemlendi. Zaman zaman yargılarında toplumun ve kültürün etkileri görülse de bu konuda farkındalığının yüksek olduğu görüldü. Elif Hanım'ın insanları nasıl tanıdığına dair açıklamasından sonra Raşit Bey insanları hiç tanıyamadığını, kimin iyi kimin kötü olduğunun ayırdına varamadığını belirtti. Ethem Bey de Raşit Bey'e kendisininde benzer şekilde bu konuda başarısız olduğunu söyledi. Daha sonra farklı bir bakış açısı sunarak tecrübeleri sonucunda hoşgörülü tutum sergilemenin önemini nasıl keşfettiğini aşağıdaki şekilde paylaşmıştır.

> *Bence insanları konuşarak tanıyarak karar vermek lazım. İnsan tamamen kötü veya tamamen iyi olamaz ben kesinlikle inanmıyorum buna. Ben gençken çok katı bakardım insanların hatalarına döveyim derdim, girişeyim derdim. Tabi şimdi hastayım o zaman kuvvetliydim. Ama şimdi yaşım ilerledi tecrübelendim. Artık daha makulüm, olgunum, uyumlu bir insanım. Herkesle anlaşırım, herkes tamamen kötü değilki. Herkes insana bir şeyler öğretiyor sonuçta. Bence sana kötülük yapana da sende iyilik yapmalısın (Ethem).*

Elif Hanımda Ethem Bey' e katılarak hoşgörülü tutumu desteklemiştir. Elif Hanım kötülük yapan insanlara karşı affedici bir tavır sergilemenin gerekliliğine vurgu yapmıştır. Kendisinin de bu şekilde yaklaşım sergilediğini fakat bunu yaparken kırgınlığa sebebiyet veren davranışa karşı dikkat ettiğini vurgulamıştır. Bu konudaki düşüncelerini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

> *Bence de insanlara kötülük yaptığında iyilikle cevap vermek lazım. Kötülüğe kötülük nereye kadar. İnsanları affetmeyi bilmek lazım.*

Savaş gibi sürer gider. Örneğin borç verdin ödemedi. Küsersen konuşmazsan paranı da kaptırmış hiçbir şey elde edememiş olursun. Ama onla konuşursan sana kötülük yaptığı halde konuştuğun için ona insanlık öğretirsin, diyelim ki tekrar borç istedi vermezsin. Oda derki bak zamanın da borcumu ödemedim, artık sıkıştığımda destek alabileceğim kimse yok der borcuna sadık olmayı ona öğretmiş oluruz. Kendi zararımızı karşılamasakta onun doğruyu öğrenmesini sağlamış oluruz böyle yaparak (Elif).

Affedici yaklaşımlar bireyin hem olgunlaşmasına (Hall ve Fincham, 2005) hem de yaşam doyumu ve benlik saygısının artmasına katkı sağlamaktadır (Krause ve Ellison, 2003). Bu yorumlardan yapılan sunumun onlardaki etkisi gözlemlendi. Bu kapsamda verilen bilgiler sayesinde sosyal çevreleri ile ilişkilerindeki rollerini kendileri belirleme becerilerinin güçlendiği söylenebilir. Bu doğrultuda kızılan bir davranışı direk kültür ve aileden gelen otomatik düşünceler ile yorumlamaktansa mantıklı olan çözüm yolunu bulmaya çalışarak yorumladıkları görüldü. Elif Hanım bu durumu aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

Bilişsel çarpıklıkların anlatımı bana çok iyi geldi. Dinledikçe kendimi analiz ettim. Bakış açımdaki eksiklikleri görmüş oldum. Bireysel terapi de aldım ama bu yöntem bana daha etkili oldu. Terapide hep ben konuşup durdum. Bana doğru olanda anlatılsınki ben kendimi değerlendireyim. Sadece ben anlatınca kendimi değerlendiremiyorum sorunlu olan davranışımı bulamıyorum. Biri beni bilgilendirsin ki eksiğimizi yanlışımızı görüp kendimizi geliştirelim ve daha huzurlu ve mutlu olalım. Sadece tecrübe ile olmuyor. Onu yorumlamak için bilgi de gerekli. Bu bilgilerle daha iyi tecrübemi değerlendiriyorum (Elif).

Bilişsel yaklaşıma göre kişi bu yaklaşımla otomatik düşüncelerini farketmekte bu sayede de duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıyı keşfetmektedir. Böylece de birey işlevsiz davranışlarını görerek değerlendirebilme becerisi elde etmektedir (Sütçü, 2016). Elif Hanım'dan sonra söz alan Ethem Bey oda arkadaşının nezaketsiz davranışlarını aşağıdaki ifadeler ile aktardı.

Ben çevremdeki insanların şöyle davransın böyle davransın diye nitelendirmek istemem. Ben insanlara kızmıyorum bence insan nasıl isterse öyle davranmalı. Ben odamdaki insana çok kızıyorum. Nezaket

çerçevesinde konuşmalı insanlar. Mesela benim odamdaki arkadaşım için söylüyorum çok kabadır. Bir misafirim gelir sinirlenir söylenir onlara ve bana ters davranır. Tartışınca iş kavgaya döner. Nasılsın iyimisin demeyi bilmeyen bir insan (Ethem).

Vecihi Bey ise etkili iletişimin temel öğelerinden olan monolog stilindeki konuşmaya ve dinleme becerisinin yetersizliğine değinmiştir. Bu konuda "*Ben birisine bir şeyden hoşlanmadığımı söylersem hala yapıyorsa kızarım. Birde insanlara bir şey anlatıyorsam anlasınlar.* " diyerek isteklerinin karşısındaki tarafından kavranmadığına işaret etmiştir. Daha sonra Baran Bey söz almak istediğini söyleyerek nezaketsiz davranışlarla ilgili konuşmak istedi. İnsanları incitici her bir davranışı kınadığını ifade ederek insanların maruz kaldığı ayrımcı ve dışlayıcı tutumlar ile ilgili örnek vermiştir. Bu örneği aşağıdaki ifadeler ile aktardı.

Bir yerde otururken yanımda bir arkadaşım varsa garsona hop garson diye bağırmamalı. İnsanları küçümseyen davranışları sevmem. Birde bulunduğum ortamda küfürlü argo konuşmaları sevmem ama burada çok karşılaşıyorum. Benim yanımdaki insan nazikçe konuşsun. Birşeyi söylemek karşısındakini çok etkiler. Bir laf dersin biri alınır, aynı lafı başka şekilde söylersin sevinir. Bir lafı kibarca kırmadan söylemeli benim çevremdeki insanlar. Diğer türlü ben çok kızarım (Baran).

Baran Bey'in bir ifadenin söylenme şekline dair belirttiği ifadeye karşılık "Ne söylediğin değil nasıl söylediğin önemli" hikayesi anlatıldı. Bu paylaşımlarla genel olarak nezaketsiz davranışlar konusunda her üyeyin hemfikir olduğu gözlemlendi. Üyelerdeki sorunların ortaklığı ile grup çalışmasında evrenselliğin deneyimlendiğini göstermektedir. Grup ortamında üye diğer üyelerden gelen benzer paylaşımlarla yaşadığı sorunlarda yalnız olmadığını görür ve kendini olduğu kabul etme süreci hızlanır (Karataş, 2017). Bu doğrultuda Baran Bey'in şikayetçi olduğu nezaketsiz tutumlar konusunda üyeler de benzer fikirlerini belirtti. Baran Bey'in sözlerine katılan Ethem Bey bu kaba konuşmaların kahve kültüründen geldiğini söyledi. Elif Hanım ise bunun yeni nesilden kaynaklandığını "*Biz çocukken önümüzden yaşlı geçse biz onun yanından koşup gidemezdik yardım ederdik yaşlıya saygı duyardık.*

Büyüklerimizden biz böyle gördük." şeklinde ifade etti. Aynı zamanda Elif Hanım kurumdaki yaşlıların da kaba ve alaycı tutumlarına değinip, onlarda kızdığı bir davranışı daha geçmişteki yaşadıklarına dayanarak aşağıdaki gibi ifade etti.

> *Burada çocuklar el öpmek istiyor gelince biçok kişi kızıyor el öptürtmek istemiyor. Neden kızıyorlar ki bu bizim kültürümüz, biz büyüklerin elini öperdik hep saygıydı bu, tersi saygısızlıktı. Bence yaşça büyüksem elimin öpülmesi bize mutluluk vermeli, bence bu duruma kızılmamalı. Bir amcam vardı el öptürtmezdi zaten kötü bir insandı. Çocuklarını hep döverdi. Çok kötü bir çocuk yetiştirme tarzı vardı. Nefret ederdim ondan. El öptürtmemesine de çok alınırdık. Elini öptürtmüyorsa demek ki bizden nefret ediyor derdik. Burada el öptürtmeyen birini gördüğümde o amcam geliyor aklıma. O çocuklarda el öptürtmeyince kırılırlar bu şekilde üzülürler. Ben bunu gördüğümde çok üzülüyorum. Çocuk derki öptürtmedi elini bizim ağzımızda mikrop var diye mi düşündü der. Çocukları sevmiyor galiba diyebilir. Biri el öpmek istiyorsa şöyle düşünülmeli belli ki ailesi ona el öpülmeli büyüklerin, bu bir saygı ifadesidir diye göstermiş. Bazı çocuk oluyor sadece tokalaşıyor bakıyorum da, ona da belli ki ailesi el öpme sadece tokalaş demiş. Yani çocuğun tavrına göre hareket etmeliyiz bence burada. Eğer öpmek isterse öptürtmeli, istemiyorsa zorlamamalıyız. Çocukları zorlamamalıyız bence.*

Diğer taraftan Elif Hanım bazı önyargıları da olduğunu söyledi. Bu doğrultuda gençlerin giyim tarzını hal ve hareketlerini değerlendirdi. Gençlerin kirli sakalının onu çok rahatsız ettiğini, birini kirli sakalı ile gördüğünde saygısız bir insan olduğunu düşündüğünü söyledi. Baran Bey de bu konudaki benzer düşüncelerini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Bende öyle düşünüyorum. Herhalde paraları yok kuaföre gidemiyorlar diyorum. Bir delikanlı pırıl pırıl olmalı bana çok ters geliyor. Ben toplum aile ne der yadırgar diye değil ben kendim çok yanlış buluyorum. Gençsiniz ya giyinin pırıl pırıl temiz temiz. Dövme yaptırıyorlar bide. Eğer biri dövmeliyse ben ona güvenmem lafına da inanmam. Benden iş istese vermem. İşini doğru yapacağına inanmam. Öyle insan sorumluluk almaz büyük islerin üstesinden gelemez. Derse ki mutluyum dese de kendine mutlu, çevreyi huzursuz ediyor (Baran).*

Üyeler gençlerin giyim tarzını hal ve hareketlerini değerlendirmiş, gençleri bu konuda eleştirmiştir. Kaya (2011: 31) bu durumu çalışmasında "Yaşlı kuşaklar, genellikle kendi dönemlerine ait gelenek ve görenekleri

yaşatmak isterken; genç kuşaklar, yeniliğe ve değişikliğe daha açık bir tutum sergiler. Yaşlı kuşaklar, kültürel değişim ve dönüşüm sonucu meydana gelen yeniliklere uymakta güçlük çekerken; çoğu defa çocuklarının kültürel değerlere yeterince sahip çıkmamalarını ve uyum göstermemelerini yadırgarlar. Genç kuşaklar, genellikle yeniliğe daha açık oldukları için yaşanan değişime kolayca uyum sağlar. Kültürel değerler konusunda ise, daha gevşek bir tavır sergiler. Bundan dolayı genç kuşaklar ile yaşlı kuşaklara arasında çatışma yaşanması kaçınılmaz olur." şeklinde ifade etmiştir. Beşe (2016) de kuşaklararası çatışmanın sebebini geleneksel toplum tipinde yetişmiş olan yaşlı ile modern toplum tipinde yetişen gençlerin bir arada yaşaması olduğunu belirtmiştir. Grup üyeleri gençlerin tutumlarını kendi dönemine, kültürüne ve değerlerine göre değerlendirmektedir. Gençlerin modaya uyma istekleri üyeler tarafından saygısızlık olarak değerlendirilmiştir. Elif Hanım ise Baran Bey'in sözlerine karşı aşağıdaki şekilde payalaşımda bulunmuştur.

> *Benim yeğenim birçok üniversite bitirdi eğitimi gelişimi çok seven entelektüel bir kız geçenlerde sırtına bir dövme yaptırdı. Ben dövmeden hiç hoşlanmıyorum. 50 yıl sonra plajlar dövmeli nineler ile dolacak diye bir yazı okumuştum. İlerde nasıl olacak yaşlanınca. Onu da düşünmek lazım dedim. Kızkardeşimde dediki bende sevmiyorum ama o beğenmiş mutlu dedi. O çocuk bunu yaptırdıktan sonra iki okul daha bitirdi. Yani bu çocuğu başarısız yapar mı? Onun karakteri ile ilgisi yokki bunun. Tuttuğunu koparan bir kız. Görünüşe bakıp yargılamamak lazım insanları (Elif).*

Elif Hanım önyargılı tutumunun farkında varmasıyla grup üyelerine de bu yaklaşımını açıklamak ve bu sayede diğer üyelerde farkındalık sağlamak adına geribildirimlerde bulundu. İşlevsel olmayan bir tutmunu fark etmesi sonucu diğer üyelerde de bunu geliştirmeye çalıştığı gözlemlendi. Bu davranışı, yardım etme davranışını geliştirdiği ve gruptan edindiği bilgiyi içselleştirdiğini göstermektedir. Ayrıca bu diyalog gruptaki psiko eğitimin grup üyelerinde kendine kendine yardım becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu doğrultuda üyelerin birbirini eğitip yardımcı olduğu ve dayanışmanın artmaya başladığı söylenebilir. Bunun yanı sıra Raşit Bey gençlerin tutumlarını değerlendirmek istedi. Bu konudaki düşüncelerini " *Bacak bacak üstüne atması*

birinin bana saygısızlıktır. Benim gelinim ve kızım yapamaz. Benimle ters konuşamaz ben buna çok kızarım. Benim kızım asla yapmaz. Ben bunu onu döverek öğretmedim kendi bilir bunu zaten." şeklinde anlattı. Raşit Bey'e belki de bacak bacak üzerine atmanın tek açıklamasının bu olamayacağı belki de bu şekilde rahat ettiğinden öyle bir davranış sergilediği ifade edildi. Bu geribildirimle Raşit Bey'in zihin okuma sebebiyle yaşadığı çatışmalar konusunda farkındalığının artması amaçlandı. Olayları farklı perspektiflerden değerlendirme becerisi arttırılmak istendi. Bununla birlikte Raşit Bey'in bilişsel çarpıklıklardan zihin okumadan dolayı genelde içsel çatışma yaşadığı zaman zamanda bunu olumsuz bir tepki ile çevresine yansıttığı gözlemlendi. Bunun üzerine Elif Hanım konuşmak istediğini söyledi. Raşit Bey'e aşağıdaki ifadelerle açıklamada bulundu.

> *Benim tanıdıklarım vardı. Kız kardeşimin evinde yemek baba gelmeden başlamaz, baba kalkmadan sofradan kalkılmazdı. Sigara içirmezdi babaları, onlar babalarının yanında akşam gelirken ağzını yüzünü yıkarlardı korkudan. Kendi baba oldu ve çocuklarına hoşgörülüydü. Çocuklar ayaklarını uzatıyor sigara içiyor ama baba hiçbir şey demiyordu. Biz ne görüyorsak illa gençlerde onu yapmak zorunda değil. Sende baba olarak bırak çocuklar rahat etsin, mesela ben bacak bacak üstüne attığımda rahat ediyorum. Neden saygısızlık olsun ki bu (Elif).*

Elif Hanım bu açıklama sonrasında Raşit Bey'in karşısında ilk olarak bacak bacak üzerine attı sonra bacaklarını yanyana koydu. Bu iki oturuşun saygıyla ilgisi olmadığını söyledi. Elif Hanım da sözlerine devam ederek "*Çocuklarının senin için babam çok katıdır yanında çok dikkat ederiz rahat edemeyiz demesini mi istersin yoksa babam çok rahat adam ben yanında çok rahat ederim mi demesini istersin. "* diyerek farklı bakış açısı sunmaya çalıştığı gözlemlendi. Bunun yanında Baran Bey'in "dövmeli insan saygısızdır" düşüncesine devam edip ve "*Bakın dövmeli insana ne yaparsa yapsın yüzde doksan kimse iş vermez. "* şeklinde ifadesine istinaden Raşit Bey ben bir açıklama yapmak istiyorum diyerek kolunu açarak dövmesini gösterdi. Baran Bey çok şaşırarak "*Birdaha düşünmeden konuşmayacam. İnsan her zaman birşeyler öğreniyor*. " dedi. Raşit Bey'in bacak bacak üstüne atılmasını saygısız

olarak değerlendirmesi ile Baran Bey'in dövmeli insanları güvenilmez olarak değerlendirmesi oldukça benzerdi. Fakat dövmesi olan Raşit Bey kurumda oldukça güvenilen ve sevilen bir üyeydi. Bu yorum önyargılı yaklaşımlar konusunda farkındalıklarını arttırmak amacı üyeler ile paylaşıldı. Daha sonra Lale Hanım da kendi kurallarını belirtmiş fakat bu düşünce kalıplarında tutucu bir tavır sergilemediğini ifade etmiştir. Bu durumu "*Ben karşıdakinin davranışlarına kızarım. Mesela işteyken biri yerime oturduysa ona kızarım. İnsanların davranışlarına kızarım bazen konuşmalarına sinirlenirim. Ama ben çok tutucu olduğumu düşünüyorum*. " şeklinde aktarmıştır. Elif Hanım aşağıdaki şekilde Lale Hanım'ın bakış açısının değişimine katkı sağlayacak aşağıdaki öneride bulunmuştur. Bu öneriyi "*Ama burada oyle bir durum yok, herkes istediği yere oturur. Benim yerim diye bir durum söz konusu değil. Bence katı bir bakış ne gerek var gerginlik yaşamaya, madem biri yerine geçti sende boş başka bir sandalyeye otur"* şeklinde ifade etmiştir.

Üçüncü oturum farklı düşüncelerin en fazla ifade edildiği oturum olmasına karşın en bol kahkahalı oturum oldu. Bu durum üyelerin farklılıklara rağmen birbirlerini kabul ettiklerini ve sosyal uyum düzeylerinin olumlu yönde geliştiği şeklinde yorumlanabilir. Karataş (2017) grup uyumunun varlığının üyelerin kabullendiklerini ve anlaşıldıklarını hissetmeleri ile mümkün olduğunu belirtmiş, bu yaklaşımın hem gruptaki ait olma duygusuna hem de benlik saygısına olumlu katkı verdiğini belirtmiştir.

Oturumun sonuna yaklaşılmasıyla oturum kısaca özetlenip söz almak isteyenin olup olmadığı soruldu. Elif Hanım eklemek istediği birşey olduğunu söyleyerek "*Biri benim davranışımdan rahatsız oluyor diye ben neden kendi isteğimden vazgeçeyim. Ben nasıl mutluysam öyle davranmalı öyle hareket etmeliyim. "* ifadelerini kullanarak otonominin önemini vurguladı. Bu oturumda üyelerin birbirleri ile oldukça yakınlaştıkları gözlemlendi. Grubu kapatmadan güçlendirme yaklaşımı doğrultusunda grup oturumundaki olumlu gözlemler gruba aktarıldı. Bir dahaki oturum hakkında bilgi verildi ve üçüncü

oturum sonlandırıldı. Sonraki oturumda değinilecek rol kayıplarının bilgisi gruba verildi.

Bu oturumda üyelerin rol kalıplarını değerlendirmesi, bu rol kalıplarında aile, çevre ve kültürden gelen otomatik düşüncelerin farkına varılması ve işlevsiz düşüncelerin yerine bireyin daha mutlu ve huzurlu hissedeceği bilişsel şemaların yerleştirilmesine yönelik bir çalışma yapılmıştır. Bu doğrultuda üyelere ilk olarak kısa bir sunum hazırlanmıştır. Sunum sonrası üyelerde birçok gelişim gözlemlenmiştir. Örneğin affetmeye dair verilen örnek sonucunda Elif Hanım'ın sunum esnasında kişinin bireyin kendisinin değil davranışının değerlendirilmesine dair yorumu başka bir olay üzerinden üyelere açıklaması hem sunumun içselleştirildiğini, hem de üyenin bu yöndeki farkındalığının arttığını göstermektedir. Bununla birlikte Elif Hanım'ın gençlerin dış görünüşünü olumsuz bir şekilde değerlendirdikten sonra olayları fenomenolojik perspektifte ile değerlendirdiği görülmüştür. Ayrıca Baran Bey'in katı düşünce kalıplarının uyum sorununa sebep olduğuna dair paylaşımı ve Ethem Bey'in "-meli, -malı" bilişsel çarpıtması olan insanlarla anlaşamakta zorladığını ifade etmesinin yanında katı düşünce kalıplarının davranışlarına etkisini değerlendirmeleri de üyelerin düşünce kalıplarındaki olumlu değişimi açıkça göstermektedir. Buna paralel olarak üyeler davranışların nedenlerini araştırmaya başlamış, önyargılı davranışları sorgulamışlardır. Örneğin Ethem Bey kaba tutumların kahve kültüründen geldiğini söyleyerek, Elif Hanım ise bu durumu "*İnsanlar ne yaşadı da öyle davrandı demeden bir davranışı ile notunu veriyoruz"* diyerek bu durumu ifade etmiştir.

Gençlerin hal, hareket ve dış görünümüne dair katı tutumlar içerisinde olan Baran ve Raşit Bey de grup içerisinde bu tutumlarının değişimine neden olacak tecrübeler yaşamışlardır. Bunun yanında üyeler, birbirlerine de önerilerde bulunmuşlardır. Örneğin Elif Hanım kurum üyelerinin gençlere el öptürtmemesini kendi çocukluk tecrübesine göre yorumlamış, bu durumu kırıcı ve kaba olarak nitelendirerek, böyle kırıcı bir tutum yerine gençlerin davranışına göre hareket edilmesine dair çözüm önerisinden bahsetmiştir.

Bunun yanında Baran Bey de kaba tutumlara yönelik "bir lafı kırmadan söylemeyi bilmeli" diyerek etkili yaklaşım konusunda üyelere öneride bulunmuştur. Bu örneklerin herbiri üyelerin sosyal uyumundaki olumlu gelişmelerin göstergesidir.

Bu oturumdaki konular sayesinde üyelerin farklı düşünceleri rahatça ifade edip bunu gerginliğe taşımadan tartışabilme becerileri de gelişmiştir. Bu şekilde meydana gelen uyum üyelerin esneklik becerisini arttığını da göstermektedir. Bunun yanında katı düşünce kalıplarının farkına varmaları ve bunun yerine daha esnek düşünce kalıplarını ifade etmeleri de bu durumu desteklemektedir. Ayrıca birbirleri ile karşılıklı iletişime geçerek kendilerini rahatça ifade edebilmeleri karşılıklı güvenin oluştuğunun göstergesidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde üyelerin grup içerisindeki bu tecrübeleri, grup oturumunun amaçları olan bilişsel çarpıklıkların bireyin kendisi ve çevresi ile ilişkileri üzerindeki etkisinin farkına varılması, otomatik düşünceler üzerinde aile, toplum ve kültürün etkilerinin değerlendirilmesi, fenomenenolojik yaklaşımın daha derinden anlaşılması ile uyumludur. Bunun yanında çalışmada üyelerin kendini ve çevresi ile olan ilişkilerini değerlendirerek uyumlu ve uyumsuz yönlerini keşfetmesi çalışmanın amacı olan benlik saygısı, sosyal uyum düzeyinin arttırılması, bireyin kendisinin ve çevresinin güçleri ve farklılıklarını değerlendirmesi ile paralellik göstermektedir. Ayrıca üyeler rol kalıplarının sosyal ilişkilerine ve sosyal uyum düzeyi ve benlik saygısına olan etkilerini değerlendirerek, rol kalıpları ile baş etme yöntemlerini tanımlamış bunun sonucunda ise etkili ve etkisi yöntemlerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda üyelerin rol çatışmalarına sebep olan tutumları; üyelerin birbirleririne karşı olan ayrımcı dışlayıcı ve damgalayıcı tutumları, katı düşünce kalıpları, kaba alaycı tutum temaları, rol çatışmaları ile olumlu baş etme yöntemleri ise genel olarak kendine eleştirel bir gözle bakmak, bakış açısını değiştirme, hoşgörülü yaklaşım, empati, temaları vurgulanmıştır. Ayrıca bu oturumun rol kayıpları ile baş etme mekanizmalarına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bireyin kayıplarında sıklıkla görünen kendini suçlama ve kendine kızma davranışında bilişsel süreçlerindeki rol kalıplarının etkisi

büyüktür. Bu anlamda ikinci ve üçüncü oturumlarda üyelerin çevresine ilişkin empatik ve fenomenolojik yaklaşım çerçevesindeki değerlendirmeleri sosyal rol kalıplarını kendi belirlemelerine ve kendilerine olan hoşgörüsüne de katkı sağladığından rol kayıpları ile baş etmede olumlu bir etki yaratacağı düşünülmüştür. Ayrıca altı, yedi ve sekizinci oturumun ortak konusu olan psikolojik rollerin değerlendirilmesi için rol kalıplarının farkına varılması gerektiğinden rol kayıpları ve psikolojik roller ile ilgili oturumlara geçmeden rol kalıpları konusunun çalışılması diğer oturumların daha etkili olmasına fayda sağlayacaktır.

4. Oturum "Rol Kayıpları ve İç sesler"

Dördüncü oturumun amacı rol kayıplarını değerlendirebilmek, rol kayıpları ile baş etme sürecindeki bilişsel süreçleri tanımak, üyelerin çarpıtılmış/olumsuz düşüncelerinin yerine gerçekçi, baş edilebilir, olumlu bakış açıları geliştirmelerini sağlamak, tüm üyelerin kayıplar karşısında tepkilerini duygularını hatırlamaları ve paylaşmalarını sağlamak böylece yalnız olmadığını bilme fırsatını sunmaktır. Bu amaçlar doğrultusunda; ilk olarak üyelerin duygu, düşünce, davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmalarını, daha sonra rol kayıplarını ifade etmesini istenmiştir. Bunun sonucunda üyelerin rol kayıpları sürecinde iç seslerini paylaşmaları olumsuz ve çarpıtılmış düşüncelerin yerine olumlu, baş edilebilir ve gerçekçi düşünce geliştirmelerini hedeflenmiştir.

Oturumun başlangıcında tüm üyelerin eksiksiz oturuma katıldığı görüldü. Ayşe Hanım düzelerek, ilk oturumdan sonra rahatsızlığı için verdiği aradan sonra tekrar gruba dahil olmuştu. Nevzat Bey ise rahatsızlığına rağmen gelmek istediğini bir önceki oturumun çok güzel olduğunu duyduğunu ve bu oturumu kaçırmak istemediğini belirtti. Üyeler ile yapılan kısa sohbetten sonra hazırlanılan kısa sunumla oturuma başlandı. İlk olarak üyelere örnekler üzerinden daha önce kısaca değinilen duygu, düşünce, davranış arasındaki ilişki açıklandı. Daha sonra olumlu düşünmenin önemine değinilerek, kendini

sevmek, şefkat göstermek ve kendini affetmek üzerine açıklamalar yapıldı. Üyelere rol kayıplarının ne olduğu uygulayıcının örnekleri üzerinden açıklandı. Sonra üyelere rol kayıpları ve bu süreçteki iç konuşmalarının neler olduğunu soruldu. İlk olarak Vecihi Bey söz aldı. Rol kayıpları karşısında insanın kendi kendini teselli ederek kendine güzel sözler söylemesi gerektiğini söyledi. Bunun üzerine Nevzat Bey "*Yaşadığın ortamda bazen kendini teselli edemiyorsun ortam seni olumsuz etkiliyor. Ben kendime bir yol çizememki burada artık yolumuz belli burada ölümü bekleyeceğiz, gençler gibi koyacak bir hedefimiz yok ki bizim. "* dedi. Aydın ve İşleyen (2004) kurumda kalan yaşlıların umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca eski aktif yaşamını ve rollerini kaybeden bireyin kendini ölüme yaklaşmış hissetmesinin de umutsuzluk düzeyinde etkisi olabileceğini belirtmiştir. Birey umudu sayesinde zorluklar ile baş etme gücünü ve enerjisini kendinde bulmaktadır (Şahin, 2019). Nevzat Bey ise ortamdaki çatışmalardan kurtuluş yolunun ölüm olduğunu ifade etmişlerdir. Nevzat Bey umutsuzluk duyguları sebebiyle kurumdaki çatışmalar ile baş edecek enerjiyi kendisinde bulamamakta ve kaçınma yöntemine başvurmaktadır. Bunun üzerine Elif Hanım " *Önümüzde ne kadar yıl var bilmiyoruz ama kalan zamanımızı planlamak, bu sürede yapamadıklarımızı yapmak için de birçok fırsatımız var."* diyerek farklı bakış açısını ifade etti. Bu konuda kendine hedef koyduğunu gençlik hayali olan güzel sanatlar fakültesine girmeyi planladığını ve bu konuda sınavlara hazırlanabileceğini söyledi. Elif Hanım'ın bu hedefi belirlemesi kendine dönüp içsel değerlendirmeler yaptığını göstermektedir. Bunun yanında belirlediği hedefte içsel ve dışsal faktörleri dikkatlice değerlendirdiği gözlemlenmiştir. Hedef belirlemede içsel ve dışsal faktörlerin dengesinin kurulması çok önemlidir (Gürçay-Çetin, 2010). Bu yönde içsel faktörler; kendini gerçekleştirme güdüsü çerçevesinde şekillenmektedir. Bu yönde belirlenen hedef bireyin ilgi alanı ile uyumlu olmalıdır. Dışsal faktörler ise hedefe giden yolda güçlerin ve sınırlılıkların değerlendirilmesi ile bağlantılıdır. Elif Hanım bu hedefi ilgi alanına yönelik olarak belirlemiş, kurumunda bu hedefi gerçekleştirmesi için uygun bir ortam sunduğunu görmüştür. Daha sonra Baran Bey söz aldı. Baran Bey mesleği olan kamyon şoförlüğünü çok sevdiği için bu

konuda konuşmak istedi. Çok sevdiği mesleğini artık eskisi kadar aktif sürdürememesi ile nasıl baş ettiğini "*Ben o kadar seviyorum ki böyle bir ay izin alıyorum ve çalışıyorum senede bir kere. Buradaki işi de seviyorum çok iyi geliyor bana ama kamyon ayrı. Burdan sıkıldığımda yola çıkıp kamyonları izlerim. Herkeste bilir derler Baran Bey yine kamyonlara bakıyorsun değilmi diye. "* sözleri ile ifade etti. Bu doğrultuda eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürdüğünü ve işi ile bağlantılı nesnelere odaklandığını ifade etmiştir. Emeklilik bireyin hayatında köklü bir değişime sebep olan bir süreçtir. Bunun gibi ani değişimler bireyde kaygı, stres ve endişenin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Sezen, 2015). Bu sebeple değişimin aşama aşama olması bireyin sürece uyumunu kolaylaştırmaktadır. Grupta mesleğini en çok seven üyeler Elif Hanım ve Baran Bey'di. Her ikisinin de iş yaşamındaki rolleri bırakmada baş etme yöntemleri çok etkiliydi. Baran Bey Elif Hanım'dan farklı olarak işi ile bağlantısını azaltarak sürdürmüştür. Kaygın ve Zengin (2019) tarafından yavaşlama olarak belirtilen bu aşamada bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitesinin azalması ile işinin niteliğinin azalan kapasiteye göre ayarlanması söz konusudur. Bu yöntemin Baran Bey'e çok iyi geldiği ifadelerinde açıkça görülmektedir. Bununla birlikte Erikson'un psikosoyal gelişim dönemlerinden benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinde bireyin benlik algısı, üretken şekilde geçen yaşam ile anlam bulamadan geçen yaşamın değerlendirmesi sonucu belirlenmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Bu değerlendirmenin olumlu sonucu yaşlı bireyin zorluklar ile baş etmesinde çok etkili bir yöntemdir (Lin ve ark., 2003). Kişiye yaşamın manasını bulmada ve geçmiş çatışmalarını çözmede büyük fayda sağlayan anımsama (Chen ve ark., 2012) Baran Bey tarafından iş yaşamındaki üretken dönemini hatırlamasını ve benlik saygısının kuvvetlenmesini sağlayan bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Baran Bey üretken yaşamına dair anılarını kamyonlara bakarak hatırlamaktadır. Woods ve ark. (2005) hatırlamak istenilen dönemi hatırlatan nesnelerin anımsamayı güçlendirmede önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Baran Bey de insanlara yardımcı olarak fayda sağladığı, sayesinde çeşitli yöreler görüp lezzetler tattığı mesleğinin güzel anılarını kamyonlara bakarak hatırlamaktadır.

Elif Hanım hedefini belirledikten sonra rol kayıplarına değinmek istediğini belirterek Baran Bey'den sonra devam etmiştir. Belirlediği hedefinin yanında kurum yaşamındaki bir uygulama ile de mesleği ile olan bağlantısını sürdürmüştür. Mesleği ile ilgili rol kaybını paylaşan Elif Hanım bu kayıpla başetmenin en etkili yolunu aşağıda belirttiği eklindeki ifadeleri ile açıkladı.

> *Ben mesleğimle ilgili olarak çocukları çok özlüyorum. Buraya geldiğimde beni koleje çağırdılar. Benim bölümüm diye, gelmemi istediler. Bende doğru geleyim dedim. Sonra okul müdürü ile tanıştım. Adam bana çok iyi bir enerji verdi. Dediki çocukla çalışmış bir insanın aramıza dahil olması beni çok mutlu etti dedi. O kadar sevindim ve enerji doldum ki size anlatamam. Orda çocukları görmek, sınıfın kokusunu almak, ayırlınca bana sımsıkı sarılmaları o kadar iyi geldiki bana. Seni çok sevdik ne olur gel dediler. Artık hep gel lütfen dediler. Okul aile birliği ile tanıştık. Herkes çok şaşırdı. Hepsi bana mutlaka gel bize çok iyi geldin dediler (Elif).*

Görüldüğü üzere Elif Hanım Atchley'ın (1976) emeklilik aşamalarından yeniden oryantasyon evresindedir. Bu evrede birey alternatifleri araştırmakta ve çevreyle etkileşimi sürdürmektedir. Bu aşamadaki iç sesleri onun etkili bir çözüm bulduğunu göstermektedir. Elif Hanım duygularını *"Ayaklarım yerden kesildi. Okul hayatına işime geri döndüğümü istedi. Ben hala yeterliyim ben hala çok başarılıyım dedim kendime. Ben bu şekilde devam etmeki çocuklarla kaynaşıp onlara faydalı olmak birde onlardan birşeyler öğrenmek bana çok iyi geldi."* sözleri ile açıkladı.

Emeklilik süreci içinde bu yönde hareket edilmesi rol kayıplarının getirdiği değersizlik ve yetersizlik duygusu ile baş etmede etkili bir yöntemdir. Nitekim aktif yaşlanma politikaları yaşlı bireyin istihdamına yönelik olarak performansına uygun pozisyonlarda aktif iş yaşamını sürdürecek düzenlemelerin yapılmasını içermektedir. Benzer şekilde 162 sayılı ILO'nun (International Labour Organization) yaşlı çalışanlar için birtakım önerileri bulunmaktadır. Bu öneriler yaşlı bireyler için tatil olanaklarının arttırılması, esnek iş saatleri için düzenlemeler ve çalışma saatlerinin azaltılmasıdır. Bununla birlikte emeklilik sürecine geçişte kademeli şekilde ilerlemesi şeklinde seçeneklerde söz konusudur (Özen ve Özbek, 2017). Bu doğrultuda

Cüceloğlu (2017) da Amerika'da emeklilerin sivil toplum örgütleri aracılığıyla mesleklerini gönüllü olarak icra ettiğini belirtmiştir. Ayrıca ileri yaştaki bireylerin lisansüstü programlara dahil edildiğini ve tecrübeleri ile akademik alana farklı bakış açıları sunduklarını ifade etmiştir. Mesleklerini çok severek sürdürmüş olan üyelerden Elif Hanım ve Baran Bey de bireysel olarak benzer bir yol izlemişler ve sonuçlarından çok memnun olmuşlardır. Baran Bey ilerleyen yaşı dolayısıyla ve kurum sebebiyle çalışma zamanlarını azaltmıştır. Bununla birlikte kurumda da çalışarak üretkenliğini devam ettirmektedir. Elif Hanım ise uzun süre ara verdiği iş yaşamından sonra kurumda çalışmasının yanında kuşaklararası etkileşimi arttırmayı amaçlayan bir kolejde "Lonca projesi" kapsamında çocuklar ve yaşlıların birarada üretim yaptığı atölyelerde çalışmaktadır. Mesleki rolü ile bağlantısını "lonca projesi" kapsamında gittiği özel kolej sayesinde devam ettirmektedir. Bu paylaşımlardan sonra Vecihi Bey devam etmiştir. Vecihi Bey kaybettiği ailevi rollere değinmiştir. Rol kayıplarını "*Ben tek başına yaşayan bir adamım annem babam abim herkes öldü. Buraya gelmeden resimlerine bakardım hep. "* şeklinde ifade ederken gözleri dolmuş ve duraklamıştır. Bu süreçte bütün grubun ona şefkatle baktığı ve beden diliyle onun için birşeyler yapmak istediği gözlemlenmiştir. Ethem Bey'de gözleri dolarak eliyle omzuna dokunmuş ve *"Vecihi abi üzülme bizler varız yanında. Ben senin en kral arkadaşınım sen hiçbir şeye üzülme ben hep burdayım."* diyerek Vecihi bey'e destek olmuştur. Vecihi Bey "*Yokluklarında çok acı çektim ama zaman üzüle üzüle geçti ama hala da üzülüyo*rum." diyerek kaybettiği kişi olmaksızın hayata uyum sağladığını ifade etmiştir.

Salık (2017) olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yetkinliği arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında olumlu düşünme ile başa çıkma yeterliliğinin arttığını tespit etmiştir. Ayrıca olumlu düşünme becerisini geliştirmiş bireylerin karşılaştıkları olumsuz olayları daha iyi yönetebildiğini ve kendilerine olan güvenlerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Garnefski ve ark. (2001) da pozitif düşünmenin olumlu benlik algısını da yükselttiğini ifade etmiştir. Sosyal hizmet müdahalesi kapsamında da güçler müracaatçının sorunun çözmesinde büyük önem taşımaktadır. Birey güçlü

yönlerini keşfettikçe sorununu çözmesi kolaylaşmakta kendine olan umudu artmaktadır. Grup üyelerinden Ayşe Hanım da acısı ile sahip olduğu olumlu bakış açısı ve hayatındaki güçlü yönlere odaklanma becerisi ile baş ettiğini belirtti. Bu doğrultuda Ayşe Hanım anne acısı ile başetmesi için kendi olumlu düşünme yöntemini Vecihi Bey ile paylaşarak destek olmak istedi ve baş etme yöntemini aşağıdaki gibi aktardı.

> *Üzülüyorsunuz ama ben hiç olumsuzlukları düşünmem, hemen güzel olaylara odaklanırım. Beni mutlu eden insanlara odaklanırım, eğlenirim. Hep hayatın mutlu taraflarına tutunurum. Olumsuz bir şey gelse aklıma hemen onu düşünmeyi bırakırım. Birde beni burada çok seven insanlar var buraya gelen ünlü insanlar iş adamları hocalar hepsi benim enerjimi çok sever benim için önemli olan o. Bu güzel anıları düşünür mutlu ederim kendimi. Birgün hepimiz ölücez düşünüp üzülmeye ne gerek varki (Ayşe).*

Vecihi Bey bunu dinledikten sonra devam etti ve kendi baş etme yöntemini *"Ben hep duvarla konuşuyorum acılarımı. Acım azaldı ama yine vardı. İnsan bence herşeye alışıyor. İnsanlarla sohbet edip kafa dağıtmaya komik şeyler bulup gülmeye bol bol şakalaşmaya çalışıyorum düşünememek için. "*şeklinde anlattı. Bütün grup Vecihi Bey'e odaklandı. Acılarının ortaklığı birbirini dikkatlice dinlemelerini, birbirlerine ilgi ve şefkat göstermelerini, yakınlaşmalarını sağladı. İnsanların birbirlerine duydukları sempati birbirine yardım etme isteğini de arttırmaktadır (Oğuz, 2006). Sosyal grup çalışmasında üyeleri bir araya getiren ortak amaç grup üyelerinin grup bağlılığını ve otonomisini güçlendirmektedir (Drumm, 2006). Böylece grup içindeki uyum ve grup üyeleri arasındaki bağ güçlenmekte, üyeler arasındaki aidiyet ve kimlik duygusu artmaktadır (M.S. Corey ve G. Corey, 2006). Her üyenin deneyimlediği yas süreci ve hala devam eden acıları grup üyeleri arasındaki bağı güçlendirmiştir. Her bir üyenin baş etmeye çalıştığı bu acı da üyeler, empati yolu ile birbirlerinin duygularını anlamış ve birbirlerine yardımcı olmaya çalışmıştır. Zetner (2002) karşılıklı yardım sürecinin üyelerde diğergamlık özelliğinin gelişimine katkı sağladığını sonuç olarakta grupta uyumun geliştiğini belirtmiştir. M.S. Corey ve G. Corey (2006) benzer olarak grup çalışmasının üyelere belirli problemlerle uğraşmada yalnız olmadıklarını

anlama fırsatı sunduğunu ve üyelere duygularını ve düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortam sağladığını ifade etmiştir. Bununla birlikte kendi akranları ile birarada bulunan grup üyeleri aynı soruna sahip olan diğer üyelerle bir araya geldiği için bu sorun ile baş eden tek kişinin kendi olmadığını düşünmektedir. Ayrıca üyelerin sorunla baş etme yöntemleri ve sorunlarının üstesinden gelme kapasiteleri, diğer üyelere yeni çözüm yollarını keşfetme fırsatı sağlamasının yanında sorunun çözümüne olan umutlarını da arttırmaktadır (Garrett, 2005). Bu nedenle grup desteği bireyin sosyal destek mekanizmasının güçlenmesine büyük katkı sunmaktadır. Nitekim Ogrodniczuk ve ark. (2003) yas sürecindeki bireyler ile yaptığı grup çalışmasında gruba katılan üyelerin algılanan sosyal destek mekanizmalarının arttığını ve depresyon belirtilerinin azaldığını tespit etmişlerdir. Grup içerisinde de Vecihi Bey'in kaybına ilişkin grup üyeleri destek olmak için çaba harcayarak Vecihi Bey ile birlikte ağlamış ve onu anladıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin Elif Hanım *"Konuşma bak biz varız bu hepimizin bildiği bir acı. Beraber sohbet ederiz."* diyerek Nevzat Bey ise "*Tabi bak yalnız değiliz biz varız."* diyerek destek olmuşlardır. Nevzat Bey, Vecihi Bey'in durumunun çok özel olduğunu, kimsesinin kalmadığını belirtmiştir. Daha sonra Vecihi Bey "*Bir kardeşim var yaşıyor mu yaşamıyor mu bilmiyorum benle konuşmuyor."* diyerek kardeşi ile yaşadığı çatışma sebebiyle görüşmediğini belirtti. Bunun üzerine Raşit Bey "*Vecihi kardeşini bulalım. Numarası var mı*? " diye sordu. Vecihi Bey olduğunu söyleyince Raşit Bey gidip bulmayı önerdi. Vecihi Bey duygulanarak birbirlerinde numaralarının olduğunu ama kardeşinin aramadığını söyledi. Bu süreçte üyelerin birbirlerini güçlendirdiği ve destek olduğu gözlemlendi. Üyelerin birbirirlerinin acıları ile kurduğu bağlantı birbirlerine destek olma mekanizmalarının güçlenmesine ve birbirine yardım konusunda sorumluluk almasına katkı sağlamaktadır (Demir ve Koydemir, 2015). Raşit Bey'in yaklaşımında bu durum açıkça görülmektedir. Grup çalışması yöntemiyle ortak sorunları olan müracaatçıların biraya gelelerek karşılıklı yardım almaları ve yardım vermelerini sağlamak amaçlanmaktadır (Karataş, 2017). Bu süreç onların güçlerinin farkına varmalarını sağlamaktadır. Ortak kayıplarda üyelerin yakınlaşmasına katkı sağlamış, üyelerde karşılıklı yardım mekanizmalarını

güçlendirmiştir. Bununla birlikte her üyenin durumu diğerine kendi durumunu hatırlatmaktadır. Örneğin Vecihi Bey anlatırken Ethem Bey de ağlamaktadır. Nitekim Nevzat Bey'in paylaşımı bu durumu desteklemektedir. Bu kapsamda Nevzat Bey Ethem Bey'in duygulanmasının nedenini "*Ethem de duygulandı ama Ethem kendine ağlıyor. Onunda ailesinden onunla görüşmeyenler var. Çünkü hepimizin yarası aynı. Anlattığı bizimde acımız olduğundan hepimiz duygulanıyoruz*." diyerek açıklamıştır. Kızı ile çatışma içinde olan Ethem Bey'e Elif Hanım *"Gelmiyor diye ağlayacağına bunda da var bir hayır diyebilirsin. Belki de aramaması benim için hayırlıdır kendime kardeşimden yakın insanlar buldum diye düşünebilirsin. "*diyerek farklı bir bakış açısı sunmaya çalışmıştır. Ayrıca bunu bir kendini değerlendirmek için bir gelişim fırsatı olarak görebileceğini belirtmiştir. Ethem Bey bu yoruma başta biraz gerilerek *"Siz anlayamazsınız neden ağladığımı"* demiş ama daha sonra ona hak vererek *"Ama haklısın insan düşünmeli değerlendirmeli artısını eksisini, ben kendimde neyi düzeltebilirim nasıl daha mutlu hissederim diye düşünmeli. Ben ne hata yaptım onu da bilmek istiyorum. Gelse bana söylese bende düzeltsem."* diyerek kendisine eleştirel bir gözle bakmayı denemiştir. Bunun üzerine Nevzat Bey burada ifade etmesinin belki ona iyi geleceğini söylemiştir. Ethem Bey'de bar işlettiği dönemde eşinin onun hayatını onaylamadığını ve onu aldattığını sandığını gruba aktarmıştır. Eşinin onu terk ettiğini bu sebeple kızının da onunla konuşmadığını, eşinden ayrılınca başka biri ile ilişki yaşadığını bir oğlunun da ondan olduğunu belirtmiştir. Daha sonra iyice duygulanarak *" Keşke eşime geri dönseydim neden başkasıyla oldum diye kendimi çok suçluyorum çok iyi bir eşim, pırlanta gibi çocuklarım vardı."* diyerek ağlamıştır. Daha sonra Ethem Bey *"Bile bile bir insan bir hatayı yapmaz. Sebeplerim vardı pişman değilim ama üzgünüm diyebilirim."* diyerek durumunu değerlendirmiştir. Ethem Bey'in ifadelerinde de görüldüğü üzere davranışlarının sorumluluğunu almaktadır. Bireyin hayatındaki olumsuzluklar her ne kadar dezavantaj gibi görünse de bu olumsuzluk içerisinde birçok avantaj barındırmaktadır. Hatalardan edinilen tecrübeler ve bireyin kendini değiştirme kapasitesi bireyin bundan sonraki yaşamında daha huzurlu ve mutlu olarak yaşamını sürdürmesini sağlayacak esneklik becerisini geliştirmesine

katkı vermektedir. Bu bakış açısı bireyin bundan sonra hayatındaki güçlerinin daha çok farkına varacağının ve zorluklarla çok daha kolay ve etkili baş edeceğinin de kanıtıdır. Ayrıca bu anlayış bireyi yaşadığı her çatışmada geliştirmektedir.

Çatışma sebebiyle rol kaybı yaşayan bir başka üye olan Vecihi Bey "*Ben kardeşimden büyüğüm. Evi kardeşime verdim ben hiç para almadan. Zaten paranın çoğunu da o verdi ama ben genede hiç para almadan hakkımdan vazgeçtim. Daha ne yapabilirdim, neden hala bana küstü. Ben daha ne yapabilirdim. "* diyerek elinden geleni yapsa da da bazen etkili olmadığını ifade etmiştir. Bunun üzerine Doğan Cüceloğlu'nun (2016) "Damdan Düşen Psikolog" kitabında bahsettiği bir anısı grup ile paylaşılmıştır. Oğlu ile geçen diyaloğunda maçta başarısız olan oğluna sorduğu "Elinden gelenin en iyisini yaptın mı?" ve " Gayret ederken coşkulu ve şevkli miydin? " sorularını sorduğunu evet cevabını aldıktan sonra da tek gücünün bunları yapmak olduğunu bunun ötesinde bir gücü olmadığını söylediği şeklindeki anısı gruba anlatılmıştır. Bu hikaye sonrasında Ethem Bey durumunu bu perspektiften değerlendirmiştir. Örneğin; Ethem Bey çocuklarını hep memnun ettiğini, onlara her türlü imkanı sağladığını anlatmış ve "*Ben bunları haketmedim ama düşüncelerimi olumlu olarak değiştireceğime inanıyorum iyikide geldim ben buraya. Bu tarz eğitim ve çalışma olduğunda hep geliyorum bana çok faydası dokunuyor. "* demiştir. Elif Hanım "*Bende şunu öğrendim kendime merhamet göstericem artık suçlamıycam ve hedef koyucam kendime artık. Yiyip içip yatalım ölümü bekleyelim demeyelim artık. "* diye eklemiştir. Daha sonra süreç güçlü yönlerin ifade edilmesi şeklinde ilerlemiştir. Bu kapsamda Ethem Bey Vecihi Bey'le olan dostluklarından, onun olumlu özelliklerinden bahsetti. Artık güçlü yönlerine odaklanacağını geçmişe takılmamaya çalışacağını ifade etti. Elif Hanım da Ethem Bey'e dostluğu bildiğini, espirili iyi bir insan olduğunu söyleyerek destek verdi. Ethem Bey bunun üzerine detaylı bir şekilde hayatındaki güzel gelişmeleri anlattı. Felci atlattığını ve çevresindeki insanlarla olan iyi ilişkilerini detaylı bir şekilde belirtti. Daha sonra "*Çok seviyeli burası ben kendimi çok rahat açabildim. İyi geldi*. " dedi. Elif Hanım da Ethem Bey'i

destekleyerek "*Evet resmen toplu terapi çok daha etkiliymiş bunu anlıyorum.* " diyerek çatışmalarla baş etme yöntemi olarak birbirine destek olmaya vurgu yaptı. Kağnıcı (2011) grup çalışmasının bireyin kişisel ve sosyal uyumuna büyük katkı sağladığını belirtmiştir. Grup çalışması ile üyeler birbirlerini dinlemekte ve gruptaki diğer üyeler ile empati kurmaktadır. Drumm' a (2006) göre grup sürecinde üyeler hem kendi ihtiyaçlarının hem de grup üyelerinin ihtiyaçlarının farkına varmakta ve birbirlerinin ihtiyaçlarına cevap vermeyi içeren karşılıklı yardım ortamını oluşturmaktadır. Bu durumda da sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmekte ve sorunlar ile daha etkili baş etme mekanizmaları geliştirmektedir. Bu kapsamda Vecihi Bey'de kendini toparlamış bir biçimde duygularını aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Şimdi diyorumki kendi kendime. Ben babamı gömdüm. Annemi abimi gömdüm. Vazifemi yaptım onları hiç kırmadım diyorum mezarlarını ziyaret ediyorum çiçek ekiyorum. Onlara en iyi şekilde baktım. Benden çok razı şekilde vefat ettiler. Daha ne yapabilirdimki. Ben bunlarla avutuyorum kendimi. Annem hastalandı kucağımda taşıdım, tuvalete getirdim. Ben onlara baktım. Annem dediki, "Bana Vecihi baksın." bundan güzel bir şey var mı? (Vecihi)*

Vecihi Bey'in bu bakış açısı üyelere büyük farkındalık kazandırdı. Üyelerin rol kayıplarını bu yönde değerlendirdikleri gözlemlendi. Benzer olarak Elif Hanım "*Bende öyle diyorum. Mezarlarını yatırdım. Elimden geldiğinden fazla destek oldum. Ben evlatlık görevimi yerine getirdim. Daha ne yapabilirim. Annemin dedemin babamın mezarını yaptırttım, bakımını yapıyorum. Bardağın dolu tarafına bakmak lazım.* "diye belirtti. Daha Sonra Nevzat Bey kaybettiği eşinin hastalık sürecinden vefatına kadar olan sürede yaşadıklarını paylaştı ve yaşadıklarını *"Ben onun için elimden gelen herşeyi yaptım. Tedavisini rahat sürdürelim diye işi gücü bıraktım. Kızımla son günlerinde beraber olmak istediler. Beraber vakit geçirmeleri için elimden geleni yaptım. "*şeklinde ifade etti. Bireyin devamlı zihnini meşgul eden bitirilmemiş işlerin (Perls, 1969) en büyük belirtisi pişmanlık duygusudur (Reeve, 2015). Yas sürecinde ise pişmanlık yaşamanın en büyük sebebi kaybedilen kişiye karşı görevini tamamlamamış olmaktır. Kaybettiği kişiye karşı görevini tamamlamayan kişi kendini affetmez ve devamlı içsel çatışmalar

yaşar. Bu içsel çatışmaları ise içsel diyologları ile yaşar. Eğer birey kaybettiği kişiye karşı görevini yaptığını düşünüyorsa içsel çatışma yaşamaz kendine yönelik duygusu olumlu olur böylece suçluluk ve pişmanlık duygularını yaşamaz. Üyelerde grupta kaybettikleri yakınlarına dair olumlu içsel diyologlar geliştirmiş ve grup üyeleri ile paylaşmıştır.

Yas sürecinin dördüncü aşaması olan çaresizlik hissinde ise bireyin sosyal ilişkilerinde bozulmalar ortaya çıkmaktadır (Zara, 2011). Kişinin kaybı ile ilgili yaşadığı acı sebebiyle sosyal işlevselliğinde aksamalar meydana gelmektedir. Bu aksaklıkların altı aya kadar sürmesi normalken bu süreden fazla bu belirtilerin görülmesi patolojik bir durum olarak değerlendirilmektedir (Yavuz ve Dölek, 2019). Sağlıklı bir yas sürecinde bireyin yaşadığı acılar sonrasında bireyin bu acıya uyum sağlayarak günlük hayatına dönmesi ve kayıp öncesinde sahip olduğu rol ve sorumlulukları yerine getirmesi beklenmektedir (Shear ve Shair, 2005). Üyelerden Ayşe Hanım ise annesinin kaybını atlatamadığını, acısının hala devam ettiğini ve sosyal ilişkilerinin de bu nedenle bozulduğunu belirtmiştir. Bu durumu "*Ben annemi kaybettiğim için çok üzgünüm. Kendimi çok yalnız hissediyorum. Sanki beni düşünen biri kalmamış gibi hissettim. Yalnızlığımı burada daha çok hissettim. Burada hiç arkadaşım yok olmadı olamazda. "* şeklinde ifade etmiştir. Mathew ve Marwit (2004) kayıp sonrasında rol kaybı yaşayan bireyin kayıp sonrasındaki yaşantısına uyumda zorluklar yaşayacağını belirtmiştir. Ayşe Hanım da kuruma uyum problemleri yaşamaktadır. Kurum üyeleri ile sürekli bir çatışma halindedir. Bu durum sonucunda kayıp sonrası yalnızlaşma ve izole olma gibi olumsuz duyguları sıklıkla deneyimlemekte ve ileri yaştaki bireyin zorlu yaşam olaylar ile baş etmesinde en önemli kaynak olan sosyal destek sistemleri zayıflamaktadır. Ethem Bey bu konuda ona *"Ama sebebi vardır ya sen onlara yanaşmıyorsun ya onlar sana yaklaşmıyor."*diye karşılık verdi. Raşit Bey ise anlam veremeyerek kurumun ortamının çok iyi olduğunu söyledi. Ayşe Hanım herkesin onu kıskandığını bundan dolayı güzelliğinden nefret ettiğini oje bile süremediğini söyleyerek kurumdaki üyelerin kıskanç tutumları olduğunu ifade etti. Nevzat Bey ise *"Ben kendimi aşağılanmış hissediyorum ne demek arkadaş*

olacak kimse yok." dedi. Vecihi Bey de Nevzat Bey'i destekleyerek *"Bence sözüm meclisten dışarı deseydin"* şeklinde Ayşe Hanım'a öneri verdi. Elif Hanım ise "*Keşke bundan önceki iki oturuma gelebilseydiniz daha farklı düşünürdünüz. Ayşe Hanım insanlara zaman vermiyor. Kimseyi kendine uygun görmüyor. "* şeklinde Ayşe Hanım'ın dışlayıcı ve ayrıımcı davranışları olduğunu ve bunu yanlış bulduğunu belirtti. Ayrıca geçmişe dayanan kırgınlıklarının bu şekilde sebeplerini de belirtmeye başladı. Ayşe Hanım ise "*Evet kimseyi kendime eşit görmüyorum. Bana kimse nasıl davrancağımı söylemesin. Bana gelip diyorlarki neden buna günaydın demiyorsun. Demek zorundamıyım. İstediğime günaydın derim. İstemiyorum. Ben insanlardan hiçbir şey beklemiyorum.* " şeklinde sertçe karşılık verdi. Ayşe Hanım'ın bu ifadelerinde diğer üyelere karşı ayrımcı ve dışlayıcı bir tutum gözlemlendi. Ethem Bey buna karşılık "*hoşgörü olmak lazım*" dedi. Elif Hanım buna karşın insanın her zaman gelişeceğini, öğreneceklerinin hiçbir zaman bitmeyeceğini söyledi. Ayrıca "*Mesela bana dese biri neden günaydın demiyorsun ben derim ki uykuluydum gözümü açamadım farketmedim özür dilerim arkadaşım derim. "* şeklinde çatışmaya sebep olmayacak farklı bir bakış açısı sundu. Günaydın demediği için kırılan arkadaşlarından yola çıkarak uygulayıcı tarafından "*Sizden ilgi bekledikleri için sitem ediyor olabilirler mi?*" diye soruldu. Buna karşılık "*Nolursa olsun ben konuşmak istemiyorum. İzole olmak istiyorum*." dedi. Ayşe Hanım'ın kurumdaki çatışmalarla az kişi ile samimiyet kurarak baş etmeye çalıştığı gözlemlendi. Bunun üzerine Nevzat Bey "*Ayşe Hanım bizi aşağılıyor*" diyerek Elif Hanım ise "*Bizi selam vermeye bile layık görmüyor*" diyerek Ayşe Hanım'a tepki vermeye devam ettiler. Benlik saygısı diğerleri ile olan ilişkilerde kendini göstermektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişi kendini olumlu olarak değerlendirdiğinden diğerlerini kabul noktasında da zorluk çekmemektedir (Şahin Kara ve Duyan, 2010). Bu örnekte ise üyelerin herbirinin birbirini kabullenmekten ziyade ayrıştırdıkları görülmektedir. Yani üyeler birbirlerini kabullenmekte zorlanmaktadır. Daha sonra Ayşe Hanım ifadesine aşağıdaki paylaşımı yaparak devam etmiştir.

Ben herkese günaydın demiyorum yani tek bir kişi için geçerli değil bazen içimden gelmiyor bazen de bazı kurallarım oluyor. Mesela Lale benim en yakın arkadaşım ona da demiyorum. Kalkınca yüzünü yıkamıyor. Ben buna çok kızarım şimdide yüzüne söylüyorum. Benim en net özelliğim açık sözlülüğüm ben kimsenin arkasından konuşmam. Yüzünü yıkamayan bana günaydın diyemez. Çünkü ben yüzümü yıkamadan kimseye günaydın demiyorum (Ayşe).

Haklı ve haksızlığı öznel yorumlamalar ile tespit edilebilecek bu katı düşünce kalıplarından oluşan tutumlar üyelerin kurumda birbirleri ile çatışma yaşamasına sebebiyet vermektedir. Burada oluşan çatışma üyelere ikinci oturumda anlatılan bilişsel çarpıklıkların zihin okuma kavramından kaynaklanmaktaydı. Ayşe Hanım devam ederek durum ile ilgili aşağıdaki paylaşımları aktarmıştır.

Lale'yi öpmesem bile yüzünü yıkamadan bana günaydın diyemez yıkayacak. Kahvaltıya gidene kadar insan yüzünü yıkamaz mı? Ben kendi kendime kurallarımı koyarım ona da benim arkadaşımsa uymalı uymazsa da yalnız kalabilirim benim için sorun yok. Ben bu kurallara kendim de uyarım sadece karşıdaki yapacak demiyorum ki. Bu durumumdan çok memnunum. Zaten bazı durumlarda yalnızlığı çok çok severim. Ben kalkıp yüzümü yıkayıp günaydın diyorsam insana saygı ve özen gösteriyorsam oda bana göstermeli diye düşünüyorum (Ayşe).

Yakın arkadaşı olan Lale Hanım ise bu durum için "*Ben Ayşe Hanım'a alıştım artık dikkat ediyorum*. " dedi. Lale Hanım Ayşe Hanım'ın tansiyonu için endişelendiğinden dolayı tartışmanın uzamasını istemedi. Ayşe Hanım açıklamalarına devam ederek onunla arkadaş olanların kurallarına uyması gerektiğini, zaten az kişi ile muhatap olmanın da ona yettiğinden bahsetti ve diğer kurallarına kısaca değindi.

Ayşe Hanım ve Lale Hanım'ın ilişkisinde roller kontrol eden ve edilen şeklindedir. Her iki rolde üyelerin düşük benlik saygısından kaynaklanmaktadır. Ayşe Hanım'ın eleştiriye karşı olan duyarlılığı da bu durumu desteklemektedir. Nitekim Ayşe Hanım önerileri de eleştiri şeklinde kabul ederek tepki verebilmektedir. Elif Hanım'ın Ayşe Hanım'a

kurumdakilere karşı hoşgörülü yaklaşabilmesi için insanların engellerini dikkate almasına ilişkin sunduğu bakış açısına karşı Ayşe Hanım'ın bu konuda konuşmayı reddetmesi bu duruma örnek oluşturmaktadır. Bunun yanında tüm üyeler tarafından verilen tepkilere rağmen katı düşünce kalıplarını sürdürdüğü gözlemlenmiştir. Bu konunun bitmesi üzerine sürece Raşit Bey' ile devam edildi. Raşit Bey ölüm sebebiyle kaybettiği evlat ve kardeş rolüne değindi. Bu kayıplarıyla acılarını düşünmeyerek, insanlara yardımcı olarak ve şükrederek baş ettiğini anlattı. Ayrıca hep kendine hayatının olumlu yönlerini hatırlattığını ve hayata çocukları, torunları ile tutunduğunu söyledi. En son ise Lale Hanım söz aldı. Lale hanım ise rol kayıplarını aşağıdaki şekilde aktardı ve paylaşımında görevini tamaladığını ifade etti.

> *Ben annemi babamı kaybettim. Tek çocuğum. Çok yalnız kaldım. 32 yaşında yalnız kaldım. Dedimki kendime en azından yetişkin olduğum, kendi kendime hayatımı sürdürdüğüm bir zamanda kaybettim diyorum. Tabi acıları çok. Özlüyorum çok fazla. Bende arkadaşlar gibi vazifemi yaptım görevlerimi yerine getirdim. Onlardan sonrada birçok kişiyi kaybettim. Daha dayanıklı hale geldim (Lale).*

Oturumu sonlandırıken üyelere "Düşüncen konuşmana, konuşman hareketine, hareketin kaderine yansır. Güzel düşün. güzel yaşa!" sözünü okunmuştur. Kısaca oturumu özetlenerek gelecek oturum hakkında kısaca bilgi vererek dördüncü oturumu tamamlanmıştır.

Genel olarak üyeler mesleki rol kaybı ile işleri ile bağlantılarını sürdürerek, ölümden kaynaklanan rol kaybı ile kaybettikleri kişiye karşı görevini yaptığını düşünerek etkili bir şekilde baş etmektedirler. Ayrıca bu oturumda rol kayıpları söz konusu olduğunda küslükler ve gerginliklere rağmen tüm üyelerin birbirine destek olmak için çaba sarfettiği görülmüştür. Bu doğrultuda hem birbirine destek ve yardımın hem de çatışmanın yoğun olduğu bir oturum olduğu söylenebilir. Ayrıca üyelerin otorite kurma ve güç gösterme yönündeki davranışlarının yoğun olduğu bir süreç yaşandı. Bunun yanı sıra oturumda Ayşe Hanım'ın söylemlerinden tüm erkek üyeler rahatsızlık duymuştur. Bunda ilk hafta kurumdan biriyle asla evlenmeme düşüncesinin

etkisi bulunmaktadır. İlk oturumdaki ve bu oturumdaki bu tarz söylemler erkek üyelerin (Nevzat Bey'in de açıkça ifade ettiği gibi) değersiz hissetmesine sebep olmuştur. Erkek üyelerin bu kadar etkilenmesinde ataerkil toplum yapısının da etkili olduğu söylenebilir. Ataerkil toplum, erkeklerden güçlü ve etkin olmalarını ve yaşadıkları çevre üzerinde kontrol sağlamalarını beklemektedir (İmamoğlu, 1991). Erkek, toplumun erkeklik rolünü karşılayamazsa çevrenin ona olan saygısı azalmaktadır (Karabulut, 2017). Bu nedenle Ayşe Hanım'ın bu ifadelerinin erkek üyeleri güçsüz ve zayıf kıldığı ve benlik saygılarını olumsuz etkilediği belirtilebilir. Kadınlardan ise sadece Elif Hanım tepki göstermiştir. Elif Hanım'ın tepkisinin sebebi ise geçmişten gelen bir gerginliktir. Bu durumun sebebi çatışmalara sebep olan bilişsel çarpıklıkları, Elif Hanım'ın paylaşımlarından anlaşılacağı üzere Ayşe Hanımla yakın olma isteği ve bunu elde edememesi ve Ayşe Hanım'ın kurumdaki üyeleri kendine eşit görmemesinin değersizlik duygularını pekiştirmesidir. Dördüncü oturumda paylaşılan Doğan Cüceloğlu'nun oğlu ile olan anısının üyelerin rol kayıplarını değerlendirmelerinde olumlu etki yarattığı söylenebilir. Özellikle Ethem Bey'in rol kayıplarını değerlendirme şekli buna örnek verilebilir. Bunun yanında Ethem Bey'e çalışmanın başında yapılan sunumun da olumlu etki ettiği görülmüştür. Bu kapsamda Ethem Bey düşüncelerini olumlu olarak değiştireceğine inandığını ifade etmiş ve hayatındaki güzel gelişmeleri grup ile paylaşmıştır. Bunun yanında çatışma sebebiyle kaybetmiş olduğu rol kayıplarında kendisine eleştirel bir gözle baktığı ve olayları farklı bir bakış açısı ile değerlendirdiği de görülmüştür. Oturumun başında üyeler ile paylaşılan olumlu düşünmenin önemine dair bilgilendirmenin üyelerin düşüncelerine olumlu etki ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda Vecihi Bey insanın kendi kendine güzel sözler söyleyip kendisini teselli etmesi gerektiğini ifade etmiştir, bunun yanı sıra Elif Hanım artık kendi kendine merhamet göstereceğini ve artık kendini suçlamayacağını belirttmiştir. Bunun yanında Elif Hanım kendi kendine hedef koyduğunu ifade etmiştir. Bu hedefte içsel ve dışsal faktörleri değerlendirmiş, içsel faktörler için kendi isteklerini, dışsal faktörler için ise kurumun imkânlarını değerlendirmiştir. Diğer taraftan üyeler rol kayıplarına dair iç seslerini paylaşmış ve üyelerin çoğu kaybetmiş olmaktan

üzüntü duyduğu bireye dair görevini yapmış olduklarını ifade etmiştir. Üyelerin bu şekildeki değerlendirmelerinin içsel çatışmalarının azalmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bunun yanı sıra Ayşe Hanım annesinin kaybı karşısında çaresizlik duygusunu deneyimlediğini ifade etmiş, ve sosyal işlevselliğindeki aksamalarını açıkça belirtmiştir. Bu değerlendirmeler doğrultusunda grup sürecinde meydana gelen; rol kayıpları sonucunda üyelerin duygularını ve baş etme mekanizmalarını değerlendirmesi, bilişsel süreçlerini tanımaları, çarpıtılmış olumsuz düşüncelerin yerine gerçekçi ve baş edilebilir düşünceleri araştırmaları, olumlu düşüncenin yaşamı üzerindeki etkilerinin yorumlamaları ve kayıplar karşısındaki tepkilerin düşünerek yalnız olmadığının farkına varmaları oturum amaçlarının da karşılandığı şeklinde yorumlanabilir. İfade edilen bu durumların herbiri üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyumuna olumlu etki edecek olumlu gelişmelerdir. Ayrıca üyelerin kendilerini tanıması, çevresi ile olan ilişkilerini değerlendirilmesi, sosyal çevresinin güçleri ve farklılıklarını belirlemesi, uyumlu ve uyumsuz yönlerini tespit etmesinin ise araştırmanın genel amacı ile uyumlu olduğu söylenebilir. Bunun yanında üyeler rol kayıpları ile baş etme yöntemlerini tanımlamış bunun sonucunda ise etkili ve etkisiz yöntemlerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda üyelerin rol kayıpları; hizmet veren rolünün kaybı ve ailevi rollerin kaybı kapsamında evlad rolü, eş rolü, kardeş rolü, baba rolünün kaybı olarak belirtilmiştir. Rol kayıpları ile baş etmede ise hizmet veren rolünün kaybı ile baş etmede eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürmek, işi ile bağlantılı nesnelere odaklanmak, hedef belirlemek temaları vurgulanmıştır. Ailevi rollerin kaybı ile olumlu baş etmede ise kabullenme, kaybettiği kişi olmaksızın hayata uyum sağlama, şakalaşma, görevini tamalamış olmak, kurum üyelerinin desteği, olumsuz baş etmede ise çaresizlik temaları olarak vurgulanmıştır.

Geçiş aşamasını oluşturan bu üç oturumda üyeler otorite kurma, güç gösterme, çatışma, direnç, uyumsuz davranış kalıplarını değerlendirme süreçlerini deneyimlemişlerdir. Üç oturum boyunca rol kalıplarının ortaya çıkardığı çatışmalar ve rol kayıpları sonrasındaki iç seslerinin çalışılması doğrultusunda üyeler kendilerini açmış, ailesi ve sosyal çevresi ile olan

etkileşimleri değerlendirerek uyumsuz davranış kalıplarını belirtmişlerdir. Bu süreçte direnç, çatışma, güç gösterisi, aktarım gibi geçiş sürecine ait süreçlerin yaşandığı görülmüştür. Bu aşamada grup içerisinde çok konuşan üyeler ile sessiz üyelerin bulunması direncin göstergesidir. Bu doğrultuda Vecihi Bey paylaşımlarında da bu duruma değinmiştir. Bunun yanında Ayşe Hanım ile yaşanan gerginlik grup ortamında paylaşılmış yaşanan gerginliğin ifade edilmesi sonucu Lale Hanım'ın Ayşe Hanım'a tepki vermesi konusunda üyelerin ısrarcı tutumları olduğu gözlenmiştir. Ayrıca üyelerin güç gösterme ve otorite kurma çabaları görülmüştür. Ayşe Hanım ile ortaya çıkan olayda verilen tepkiler, üyelerinde aileleri ile olan ilişkilerinde değindiği üzere geçmiş yaşantılar ve çözülemeyen travmaların etkisi ile bağlantılandırılabilir. Özellikle grubun bu çatışma sonucu aşağılık duygusunu deneyimlemiş olduğunu ifade etmesi buna kanıt oluşturmaktadır. Ayrıca oturumlarda üyeler katı düşünce kalıpları, kendine eleştirel bir gözle bakmak veya olaylara karşı olan bakış açısını değiştirme temalarına vurgu yapmışlardır. Bu durum işlevsel olmayan düşünce ve davranış kalıplarının farkına vardıklarını açıkça göstermektedir. Bunun yanında Elif Hanım ve Baran Bey'in aralarındaki çatışmanın çözümü ile Baran Bey ve Raşit Bey'in gençlerin tutumuna ilişkin katı görüşlerinin grup içerisindeki olaylarla işlevsiz olduğunun ortaya çıkması da bu doğrultuda değerlendirilebilir. Ayrıca Ayşe Hanım'ın katı düşünce kalıplarına üyelerin karşı gelmesi, bu yönde uygulayıcıya kendilerine hakaret edildiğini ima etmeleri güç gösterisi sürecinin de deneyimlendiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra acıların ortaklığı doğrultusunda üyelerin birbiriyle ağlaması ve birbirlerine destek olması gruptaki güven ortamını kuvvetlendirmiş ve paylaşımların artışını sağlamıştır. Bu bağlamda Karataş'ında (2017:131) "Üyeler arasında güven oluştuktan, sorumluluk almanın önemi anlaşıldıktan, üyeler kendilerini ve başkalarını kabul etmeye ve paylaşmaya başladıktan sonra grup çalışma ya da eylem sürecine geçebilir. " şeklinde ifade ettiği gibi süreç eylem aşamasına evrilmiştir.

3.1.2.2. Eylem Aşaması "Sorun Çözme ve Karar Verme, Derin Paylaşım, Empati, Geribildirim, Birbirine Yardım, Güven ve Grup Uyumu Süreci"

Eylem aşaması üyeler arasında oluşan kabullenici, güvene dayalı ortam sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu aşama üyelerin derin paylaşımlar yaptığı, sorunlara birlikte çözüm ürettiği, yeni beceriler ve bakış açıları ile gelişim gösterdiği bir süreci ifade etmektedir (Karataş, 2017). Bu çalışmada eylem aşamasının konuları kaybedilen roller, rol kayıpları ve rol kayıpları ile baş etme, psikolojik roller ve sosyal ilişkilerdeki psikolojik roller şeklindedir. Beşinci oturumla başlayan bu aşamada rol kayıpları ve başetme mekanizmalarını ifade eden üyeler kayıplar konusundaki derin paylaşımları sayesinde birbirine empati yapmış, benzer duygularını ifade etmişlerdir. Ayrıca ifade edilen baş etme mekanizmaları bireylerin yeni baş etme mekanizmalarını öğrenmelerini sağlamıştır. Paylaşımlar esnasında birbirlerine verilen geribildirimler ve öneriler üyelerin birbirine yardım mekanizmasını geliştirmiştir. Bu durum üyelerde kurum içerisinde anlaşılmasına, kabullenilmesine ve sosyal destek mekanizmasının güçlenmesine katkı sağlamıştır.

Rol kayıplarının çalışılmasından sonraki aşamayı Humphrey ve Zimpfer (2008)' in de belirttiği gibi üyelerin kaybolan rollerinin yerine geçecek ve hayatına anlam katacak yeni roller üzerinde çalışma aşaması takip etmiştir. Rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu doldurmak içsel teması arttırmakla mümkündür. Bu sebeple sonraki iki oturumda ise psikolojik rollere ve sosyal ilişkilerdeki psikolojik rollere değinildi. Psikolojik rollere değinme ile birlikte Cüceloğlu'nun da belirttiği gibi üyelerin sosyal rollerinin verdiği maskeden arınması ve "can"a yani kendi özüne ulaşması için çalışıldı. (https://www.facebook.com/DoganCuceloglu/posts/ 10155101538233041/).

Psikolojik rollerin keşfedilme çabası ile üyeler kendini tanıma, kendi duygularını ve düşüncelerini anlama ve anlatma süreçlerine yöneldi. Bu sürecin

üyelere olan faydasını açıklamak iki farklı şekilde mümkündür. Kendi özgünlüğünü koruyarak diğer insanlarla uyum gösterme anlamını ifade eden sosyal uyum kavramına paralel olarak ilk önce üyeler psikolojik rollerini ifade etti. Bu durumda birçok farklılık ortaya çıktı. Bu farklılıklara rağmen üyelerin bir arada olma çabaları sosyal uyum kavramının güçlenmeye başlamasını sağladı. Bununla birlikte kendi duygu ve düşüncelerini anlamlandıran birey "ilişkilerdeki psikolojik" rolleri araştırarak sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları kendi belirleyerek psikolojik rolleri ve sosyal rolleri arasında denge kurmaya başladı. Bunun sonucunda ise Cüceloğlu'nun da belirttiği gibi sosyal roller ile oluşturduğu kendi hapishanesinden (Cüceloğlu, 2001) kurtulma aşamasına odaklanıldı. Sonuç olarak üyeler rol kayıplarının yerini dolduran anlamlı sosyal rollerin gerektirdiği davranışları kendileri belirlemeye başladı.

5. Oturum "Rol Kayıpları ve Baş etme"

Beşinci oturumun amacı bireyin rol kayıpları ile baş etme tarzını açıklaması, baş etme yöntemlerinin etkin olup olmadığının değerlendirmesi ve gruptaki diğer üyelerin baş etme mekanizmaları konusunda farkındalık kazanmasıdır. Bu doğrultuda üyelerin rol kayıpları ile baş etme mekanizmalarını gruba açıklaması, etkili baş etme mekanizmalarının farkına varması ve diğer üyelerin baş etme mekanizmaları konusunda farkındalık kazanmaları hedeflendi.

Oturuma trafik sebebi ile 15 dakika geç kalındı. Bu durum telefonu olan üyelere bildirildi. Bu oturumda ilgi çeken nokta ise tüm üyelerin odada hazır bulunması ve karşılıklı sohbet ederek bekliyor olmalarıydı. Grup üyelerinin her zaman dakik olmaları, hastalık ve yakınlarının vefatı gibi önemli bir olay olmadığı sürece devamsızlık yapmamaları ve uygulayıcının gecikmiş olmasına rağmen kalıp beklemiş olmaları grup bağlılığının güçlü olduğunun göstergesiydi. İlk olarak oturuma baş etme mekanizmalarının ne olduğu açıklanarak başlandı. Daha sonra etkili ve etkisiz baş etme yöntemleri üyelere

örnekler ile açıklandı. Üyelerden rol kayıpları ile baş etme mekanizmalarını açıklamaya ilk olarak Elif Hanım başladı. Elif Hanım kaybetmekten en çok üzüntü duyduğu rolünün öğretmenlik olması sebebiyle onunla başladı. Çok enerjik bir insan olduğu için çalışmamanın onu bunalıma soktuğunu belirtti. Ayrıca o dönem yalnız yaşadığını ve yalnızlıktan da çok mutsuz olduğunu belirtti. Elif Hanım, bütün hayatının merkezi olan rolünün kaybıyla büyük boşluğa düştüğünü bunun sonucunda ise olumsuz bir baş etme yöntemi olan intiharı düşündüğünden bahsetti. İşini kaybettiğinde kendini değersiz, işe yaramaz hissettiğini yaşamının anlamını yitirdiğini belirtti. Elif Hanım intihar girişimini aşağıdaki şekilde aktarmıştır:

> *İşimi kaybettiğimde, pek çok şey denedim. Şöyle bakamadım kurtuldum maaşımda var oturup yiyim diyemedim. Başka işler denemeye başladım. Mutsuzda oldum. Artık ben işe yaramıyorum diye düşündüğüm çok oldu. Ben emeklilik süremin geçmesine rağmen çalıştım. Çalışmayı sevdiğim için. Sonrasında gördüğüm başarısızlıklar beni işe yaramaz ve yetersiz hissettirdi. Benim ömrüm böyle mi geçecek diye çok korktum zaten çok hareketli aktif bir insanım. Durmayı hiç sevmiyorum enerjimin fazla olduğunu düşünüyorum. Birde Silivri'ye taşındım o dönemde yalnız başıma oturuyordum. Benim ömrüm böyle mi geçicek dedim. Artık hayat bitti benim için ve yaşamayı istemedim. Geçmişimi çok düşündüm kendimi güçlendirmeye çalıştım. Geçmişten bugüne başarılarımı düşündüm. Kendimin annesi babasıydım. Bunla da baş edicem dedim ama intihara da kalkıştım. Depresyon geçirdim ilaçlar kullandım. Terapi aldım…Benim artık sosyal rollerim hiç kalmadı dedim. Çok zorluk yaşadım. İntihar teşebbüsümde oldu. Benim için yaşam anlamsız dedim. Terapi, ilaç destekle atlattım o süreci…Ben daha öncede intihar ettim hala meyilim var. Ben hiç istemiyordum yaşamak hep kurtardılar (Elif).*

Emeklilik dönemine giren birey rol ve statüsünü kaybetmekten dolayı çoğu zaman kendini değersiz ve boşlukta hissetmektedir (Karataş, 2000). Sığın (2016) bu süreci kimi yaşlının özgürlük, istediklerini yapmak için bir fırsat olarak kimi yaşlınınsa rollerin ve statünün kaybı olarak değerlendirdiklerini belirtmiştir. Kayıp olarak görülmesinin sebebi, emeklilik döneminde çalışma yaşamının sağladığı statü, üretken bir birey olma hissi ve iş çevresindeki etkileşimler gibi birçok olumlu getirinin kaybedilmiş olmasıdır. Genel olarak Türk kültüründe meslek toplumdaki saygınlığı belirleyen önemli bir unsurdur.

Bu durumda toplumun emekliye bakışı da bireyin kendine bakışında büyük etkiye sahiptir. Özellikle mesleki rolleri ile varolan bireyler için bu bakış açısı, emekliliğin oldukça zor bir süreç olarak geçmesine sebep olmaktadır. Üyelerden Elif Hanım emeklilik sürecinde geçirdiği depresyon, değersizlik ve yalnızlık hissi sebebiyle intihar teşebbüsünde bulunduğunu söylemiştir. Duru ve Özdemir (2009) ileri yaştaki kişilerde görülen yalnızlık ve depresyonu intihar sebepleri arasında göstermiştir. Apfeldorf ve Alexopoulos (2003) da emekliliğin bireyde maddi zorluklara, sosyal çevrenin daralmasına, statü kaybına ve destek sistemlerinin zayıflamasına sebep olduğunu ve bunun da yaşlıda intihar davranışının en önemli sebeplerinden olduğunu vurgulamıştır. Güler (2017) ise emeklilikle iş hayatının sona ermesini, artık işe yaramayacağı düşüncesini ve hedeflerin yitirilmesini ileri yaşlarda intihar sebepleri arasında göstermiştir. Emeklilik dönemine giren yaşlı bireyin boş saatleri artmakta ve bu boş saatler faydalı etkinlikler ile doldurulmadıkça birey kendisini değersiz hissetmektedir (İlgar, L. ve İlgar, Ş.,2007). Bu gibi değişimler ve geçişler yaşlı bireyde benlik saygısının azalmasına ve alışık oldukları yaşam tarzına yabancılaşmalarına sebep olmaktadır (Meleis ve Trangenstein, 1994; Özmete ve Şahin, 2017). Birey hayatından eksilenlerin yerini dolduramadıkça yalnızlığın ve statü yitiminin verdiği rol yoksunluğunun sıkıntısını yaşamaktadır. Dökmen (2017) bireyin manevi varlığının farkına varmadığında sahip olduğu sosyal rolleri benliğinden üstün tuttuğunu bu nedenle emeklilik döneminde büyük bir boşluk hissi yaşadığını ifade etmiştir. Ak ve Kesici (2018) bireyin hayatının anlamsızlığının sebep olduğu bu hissi gidermek amacıyla hayata tutunacak bir sebep aradığını, bu sebebi bulamadığında da intihar edebileceğini belirtmiştir. Her bireyin olaylara bakış açısı, zorluklarla baş etme yöntemleri kendine özgüdür. Bireysel farklılıklar göz önüne alındığında Elif Hanım dokuz yaşında annesini kaybetmiş, babası tarafından ihmal edilmiş ve on altı yaşında evlendirilmiştir. Bu yaşam olaylarının her biri Elif Hanım'ın yaşadığı çocukluk çağı travmalarıdır. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar bireyin erişkin olduğu dönemde intihar davranışını ortaya çıkarmaktadır (Demirel ve Eşel, 2003). Bununla birlikte Elif Hanım'ın daha önce de intihar girişimi olmuştur. Emeklilik sebebiyle kaybedilen mesleki

rollerin ve ortaya çıkan değersizlik duygusunun yanında bu olayların herbiri de Elif Hanım'ın intihar girişiminin sebepleri olarak gösterilebilir. Elif Hanım emeklilik döneminde terapi aldığını ve hayatının olumlu yönlerine bakarak kendini güçlendirmeye çalıştığını "*Geçmişimi çok düşündüm kendimi güçlendirmeye çalıştım. Geçmişten bugüne başarılarımı düşündüm. Kendimin annesi babasıydım*." şeklinde anlattı. Bu süreçte düzelse de maddi bazı problemlerinden dolayı kuruma geldiğini ve buraya alışma sürecinde tekrar çok büyük zorluklar yaşadığını anlattı. Bir süre kurumdaki insanların zeka ve kültür düzeyinin kendine uygun olmadığını düşündüğünü bu nedenle kurumdan kurtulup iyi bir huzurevine gitme hayaliyle yaşadığını söyledi. Bu durumu aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Ben hep kendi kendime hayatımı kurdum. Burada da bunu başarıp mutlu olabilirim. Ben sürekli çevremdekilerde suç bulan uyumsuz bir insansam nereye gidersem gideyim mutsuz olurum dedim. Ben kendimi düzeltmezsem mutlu olamam dedim. İnsanlarla değil kendimle ilgilenmeye başladım. Kendimi nasıl mutlu olacağımı sordum hep, empati yapmayı hep denedim. Mesafe koyup mutlu olmam lazım dedim. İnsanlara çok takılmamaya çalıştım. Hayatıma baktım. Tahammül etmeyi, empatiyi mesafe koymayı güçlendirmem lazım dedim hep. Çevremde gene kendime göre insanlar bulamıyorum. Arzu ettiğim bir ortam değil ama ben mutlu olmanın yollarını buluyorum. Birine kızıyorum mesela aman o öyle diyorum. Umursamamaya çalışıyorum. İnsanlarla tartışınca kendimi üzeceğimi deneyimledim artık. Nerde olursam olayım mutlu olmayı öğrenmeliyim ben diyorum ben. Böyle daha çok olumluyu görebiliyorum. Ben bu şekilde baş ediyorum. Anı yaşamaya da çalışıyorum. Burası tam bir terapi grubu bence çok iyi geliyor bana buranın tadını çok çıkarmaya çalışıyorum.*

Gestalt yaklaşımına göre kaygı gelecek düşüncesi ile ortaya çıkmaktadır (Perls, 1967). Gelecek planları yaptıkça bu planların gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinin sorgulanması, olumsuz düşüncelerin de akla gelmesini sağlar. Bu olumsuz ihtimaller düşünüldükçe kaygı düzeyinde de artış başlar. Perls (1967) bu kaygıya en iyi gelen yöntemin "şimdi ve burada" yaklaşımı olduğunu ileri sürmüştür. Nitekim Elif Hanım da rol kayıpları ile baş etme yöntemi olarak anı yaşamaya çalıştıklarını ifade etmiştir.

Elif Hanım'ın söylemlerinde kendisine de eleştirel bir göz ile baktığı gözlemlendi. Gelişime açık bir üye olan Elif Hanım'ın bu özelliğinde kendisine eleştirel bir şekilde bakmasının katkısı büyüktü. Nevzat Bey'de Elif Hanım geldiğinden beri çok geliştiğini ondan sürekli bir şeyler öğrendiğini söyledi. Zaman zaman üyerlerin birbirlerine bu tarz güçlendirici geribildirimler verdiği, bu geribildirimleri ise en yakın dostların birbirine daha sık şekilde verdiği gözlemlendi. Yalom (1999) bu şekildeki alt gruplaşmaların çoğu zaman grup sürecine yıkıcı bir etkisinin olduğunu vurgulasa da bu sürecin gelişimi kolaylaştırabileceğini de belirtmiştir. Bu çalışmadaki alt gruplaşma gruba fayda getirmiştir. Bu faydanın grup bağlılığı ve grup amacının tüm üyeler tarafından benimsenmesi ile bağlantılı olduğu söylenebilir. Süreç Nevzat Bey ile devam etti. Nevzat Bey eşinin kaybı ile ilgili konuşmak istedi. Öncelikle kayıpla ortaya çıkan yalnızlık duygusuna değindi. Eşinin vefatı ile çevresindeki insanlarında azaldığını eşli görüşmelerin sona erdiğini anlattı. Sonra bu durum ile baş etmek için kullandığı yardım etme davranışına değindi. Genel olarak yaşlılık döneminde yardım almanın önemi üzerinde durulmakta yardım verme kavramına değinilmemektedir (Kahana ve ark., 2013). Brown ve ark. (2003) yaşlılık döneminde yardım vermenin yardım almaktan daha faydalı olduğunu vurgulamıştır. İleri yaştaki bireyin çevresine yardımcı olması yaşlılıkta karşılaştığı stresli durumlarla baş etmesini kolaylaştırmakta ve bireyin uyum becerisini artırmaktadır (Kahana, ve ark., 2012). Örneğin eş kaybı ileri yaşlardaki zorlu yaşam olaylarından biridir. İleri yaşlarda eşini kaybeden bireylerin yardım etme davranışı ise yas sürecini hafiflemekte ve depresyon görülme olasılığını azalmaktadır (Brown ve ark., 2003). Nevzat Bey de eşini kaybeden ve acısını hala yaşayan bir üye olarak acısı devam ederken herkese yardımcı olmaya çalıştığını ifade etmiş, bu yaklaşımın ona çok iyi geldiğini ifade etmiştir. Bu süreçteki deneyimini aşağıdaki şekilde paylaşmıştır:

> *Sakinliğimi korumaya çalışıyorum mantıklı hareket etmeye çalışıyorum. Burda çok insana baktım yardım ettim. Oda arkadaşlarımın da engelleri var onlara da bakıyorum. Yardım ediyorum bana iyi geliyor. Tartıştığım bir insana bile baktım çok hastalandığı bir gün hakkını helal et dedi bana. Hala düzeldiğinde gelir kusura bakma der bana. Herkesi olduğu gibi kabul ediyorum. Odamda alzheimerlı ve engelli bir oda arkadaşım var. Ben çok*

mutluyum, hep onlara yardımcı oluyorum. Ben hep burada öyleydim. Burada kalıyorsak birbirimize destek olmalıyız (Nevzat).

Daha sonra Nevzat Bey'in söyledikleri ile ilgili Baran Bey devam etmek istedi. İnsanları olduğu kabul etmeye mecbur olduklarını, kendileri gibi birini bulmanın imkansız olduğunu söyledi. Daha sonra rol kaybı ilgili konuşarak devam etti. Baş etme yöntemlerini aşağıdaki şekilde aktardı.

Ben şoförlük yapamadığım için üzülüyorum ya hemen aklıma gelince volta atarım, kendi kendime gider çay içerim dışarıda. Kendimle mutlu olmayı, insanlarla sorun yaşadığımda da baş etmeyi iyi bilirim. Tüm Anadolu'yu gezdim mektep okumadım ama hayat mektebi okudum. Bilgim çok. Birde kamyonu tamamen bırakmış değilim. Zor işlere beni çağırılar valla bende izin alır giderim. Ben çok sporda yaptım çok sağlıklıyım. Şükür arada gene mesleğimi icra ediyorum. Yardım etmek çok iyi geliyor birde. Yardım etmekten çok haz alırım. Ben çekirdekten yetiştim mesleğimde. Şimdikiler ne ki? Ben her türlü kahrını çektim mesleğin çok iyi yetiştim (Baran).

Bu doğrultuda Baran Bey eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürmekle ve yardımcı olmakla rol kaybı ile baş ettiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda Baran Bey'in mesleki kaybı ile oldukça etkili bir şekilde baş ettiği gözlemlenmiştir. Öncelikle Baran Bey'in mesleki rolünün yanında psikolojik rollerinin de farkında bir üye olduğu söynenebilir. Bu ifadeyi hayatının her döneminde psikolojik rollerini beslediğine dair örnekleri desteklemektir. Bu nedenle etkili baş etme yöntemlerini keşfetmesi kolaylaşmıştır. Baran Bey'den sonra Ayşe Hanım söz aldı. Ayşe Hanım ilk oturumda da bahsettiği gibi annesinin kaybı ile ilgili konuşmak istedi. Annesi ile ilgili acısını *"Annemin kaybedince hiç baş edemedim. Acısı çok devam ediyor. İnsanlardan kaçmam da belki o sebepten. Annem bambaşkaydı annem benim tüm hayatımdı. Hep evde annemle vakit geçirirdik. "* şeklinde çaresizlik duygusu ile ifade etti. Bunun üzerine Ethem Bey bütün grubun anne acısı yaşadığını hepsinin anneci olduğunu söyledi. Baran Bey anne acısının hiçbir şeye söylemediğini belirtti. Ayşe Hanım devam ederek baş etme şeklini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

Ben şimdi kardeşimle çok samimiyim. Kız kardeşimin annesiyim ben şuan. Çocukları elime doğdu ben büyüttüm. Kız kardeşim benim

telefonumda kızım diye kayıtlı. O benim dert ortağımdır. Ben çok arkadaşa güvenmem bu sebeple. Anlatsam yayarlar bana kötülük yaparlar. Kimseye güvenememem ben. Kardeşimle hep birbirimize desteğiz beni arar evine çağırır para yollar. Onla çok iyi bir ilişkimiz var. Çevremi dar tutmayı severim. Telefonum çalsın odada konuşmam alır telefonu dışarı çıkarım. Hep kendimi insanlardan korudum. Ben kardeşime anne olarak baş etmeye çalışıyorum herhâlde (Ayşe).

Üyelerden Ayşe Hanım ve Elif Hanım annelerinin kaybı ile geride kalan kardeşlerine annelik yaparak baş ettiklerini ifade etmişlerdir. Toplum kadına annelik vazifesi yüklemekte ve kadını çocukluktan itibaren annelik vasfına uygun hale gelmesi için hazırlamaktadır (Beydağ, 2007). İki kadın üye olan Ayşe Hanım ve Elif Hanım annelerinin kaybından duydukları acı ile geride kalan kardeşlerine annelik yaparak baş ettiklerini vurgulamışlardır. Üstlendikleri bu rolde hem toplumsal cinsiyet rollerinin hem de empati becerisinin etkisi bulunmaktadır. Üyeler anne kaybının acısını kendileri de deneyimlediklerinden dolayı kardeşlerine empati yapabilmektedirler. Bu nedenle onlara annelik görevini üstlenerek yardımcı olmaya çalışmaktadırlar. Duru (2002) empati ve yardım etme eğilimi üzerine yaptığı çalışmasında empati ve yardım etme eğilimi arasında pozitif bir ilişki tespit etmiş, başkasına yardım ederek aslında kendimize de yardımcı olabileceğimizi vurgulamıştır. Bu doğrultuda üyelerin kardeşlerinin yaralarını sararak kendi yaralarını iyileştirmeye çalıştığı söylenebilir. Diğer taraftan Worden (2001) bu durumu dışsal uyum olarak tanımlamaktadır. Ona göre kişi kayıp sonrasında kaybettiği kişinin rollerini üstlenmekte ve bu sayede yeni sorumluluklar ve beceriler elde etmektedir. Vecihi Bey de annesinin kaybını yoğun yaşayan bir üye olarak Ayşe Hanım'ın sözleri üzerine *"Herşeye rağmen yaşadım. Ben yaşayamam diyordum ama Allah bir kuvvet veriyor*." diyerek Ayşe Hanım ile ortak acısına dair ifadede bulundu. Ayşe Hanım da Vecihi Bey'e *"Bende yaşayamam derdim ama nasıl oldu da yaşadım şimdi yaşıyorum bazen anlayamıyorum. Vecihi beyin dediği gibi bir sabır geliyor sanırım insana. "*şeklinde karşılık verdi. Bir önceki oturumda özellikle Ayşe Hanım'ın yorumuna tepkili olan Vecihi Bey'in bu oturumda Ayşe Hanım ile dostça yakınlaştıkları gözlemledi. Tüm üyelerin bu oturumda çatışmaktan ziyade acılarına ve baş etme mekanizmalarına odaklandıkları, birbirlerini aktif bir şekilde ve büyük bir

dikkatle dinledikleri görüldü. Aşçıoğlu Önal ve Yalçın (2019) grup sürecinde üyelerin kayıpları ile ilgili konuşarak rahatladıklarını ve grup sürecinin yaşadıkları acıyı başkalarının da deneyimlediğini görerek yalnız olmadıklarını ve acılarının paylaşıldığını hissettmelerini sağladığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra Humphrey ve Zimpfer (2008) grubun ortak acıya sahip insanlar tarafından desteklenme imkanı sağladığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan Ayşe Hanım'ın paylaşımı sonrasında herkesin odaklandığı anne acısı üzerine Elif Hanım onların çok şanslı olduğunu yine de çok uzun yıllar annelerine doyabildiklerini kendisinin ise dokuz yaşında annesini kaybettiğini, hiç annesine doyamadığını anlattı. Vecihi Bey annesini kaybettiğinde elli, Ayşe Hanım ise atmış dört yaşında olduğunu söyledi. Bunun üzerine hem Vecihi Bey hem de Ayşe Hanım annelerinin vefatına kadar olan sürede onlar ile kaldıklarını, onların vefatıyla ise tamamen yalnız kaldıklarından bahsettiler. Ayşe Hanım kendini hep annesinin kızı olarak tanımladığını belirtti. Diğer taraftan Nevzat Bey annesinin kaybı için hazırlıklı olduğunu bundan dolayı annesinin kaybının onu çok etkilenmediğini söyledi. Vecihi Bey devam ederek "*Annem hep özellikle benim ona bakmamı istedi. Altı değişiyordu. Diğerleri ile rahat edemedi. Benle çok iyi anlaşırdı. O ölünce yaşayamam derdim.* " dedi. Ayşe Hanım "*Aynen bende öyle derdim*." şeklinde ona yanıt verdi. Daha sonra Vecihi Bey nasıl baş ettiğini aşağıdaki şekilde paylaşmıştır.

> *Hayata nasıl devam ettim. Yalnız yaşamaya başladım. İşe gittim, yedim, içtim. Anlamadım nasıl olduysa acısı hep kaldı da. Ben yaşadım. Acısı biraz biraz azaldı zaman geçtikçe. Napayım dedim böyle yaşayacam başka çare varmı dedim ya bu deveyi güdücem ya bu diyardan gidicem dedim. Zamanla acım azaldı alıştım. Yeri geldi ağladım yeri geldi güldüm. Zaman ilaç oldu kaybıma (*Vecihi*).*

Bunun üzerine Ethem Bey de anne kaybı ile ilgili konuşmak istedi. Kaybını *"En çok annemin kaybına üzüldüm ben. Annem beni çok severdi. Çok harika bir insandı sevgi doluydu. Bir kız kardeşim vardı rahmetli oldu. Oda beni çok üzdü. Kalabalık bir sülaleden tek başıma kaldım."* sözleri ile anlattı. Nasıl baş ettiği sorulduğunda "*Düşünmemeye çalışıyorum ben. Kafamı dağıtmaya çalışıyorum. Düşününce hasta oluyorum onu farkettim bıraktım*.

Burası da bana iyi geldi. Vecihi abimi öz abim yerine koydum. " şeklinde cevap verdi. Bu doğrultuda kendi seçtiği kardeşi ile rol kayıpları ile baş ettiğini vurguladı. Daha sonra Lale Hanım devam etti. Lale Hanım kayıpla baş etme sürecini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Herkesin başına gelebilecek bişey bu dedim. Benim gibi çok insan var. Yaşamak zorundayım dedim. İşte de sorun yaşadım ailem ölünce dolandırıldım evimi boşaltmak zorunda kaldım. Evin kirasını ödeyemez oldum. Faturaları ödeyemez oldum. Kışın çorap, yazın su sattım o zordu buradaki işim bana daha kolay geliyor. Böyle böyle acım zamanla azaldı tabi geçmedi (Lale).*

Üyelerin yas ile baş etme yöntemlerinde kaybedilen kişi olmaksızın yaşama uyum sağlamaya çalıştıkları görülmektedir. Worden'ın (2009) yas görevleri modelinde bireyin kaybına uyum sağlaması için tamamlaması gereken dört görevi olduğunu belirtmiştir. Bu görevlerden ilki ölümün kabullenilmesi, ikincisi acıyı yaşamak, üçüncüsü kaybedilen kişinin olmadığı yaşama uyum sağmak ve son görev ise kaybedilen kişi ile bağlantısını sürdürerek yeni hayatına devam etmesidir. Üyeler ilk iki görevi gerçekleştirmiş üçüncü göreve gelmiştir. Üçüncü görevde vurgulanan kaybedilen kişi ile geçmişini unutmadan hayata devam etmektir. Dördüncü görevde ise temel olan kaybın üzüntü ve kederini hissetmeden kaybettiği kişiye dair anılarını hatırlamaktır. Nitekim üyelerin hala acılarının devam ediyor olması dördüncü görevi tamamlayamadıklarını göstermektedir çünkü üyelerin kayba alışma süreçleri ortak şekilde belirttikleri üzere acıları azalsa da devam etmektedir. Son olarak Raşit Bey baş etme yöntemini paylaşarak; insanlara yardım ettiğini, ziyaretçilerle, çocukları ve torunları ile teselli bulduğunu söyledi. Daha sonra üyelere acıların onlarda ortaya çıkardığı değişimi değerlendirmeleri için "Kahve Patates ve Yumurta" hikayesi okundu ve üyelerden acılar sonrasında kahve, patates ve yumurtadan hangisine dönüştüklerini değerlendirmeleri istendi. Üyelerin geneli zorluklar karşısında yumuşayıp hassaslaştıklarını belirtmişlerdir. İleri yaşta birey daha duygusal olmakta ve hassaslaşmaktadır. Buna ek olarak kurumda yaşanılan zorluklar üyeleri daha hassas hale getirmektedir. Bu doğrultuda Elif Hanım *"Ben rafadan yumurta gibiyim baş*

etmede, kabuğum sert ama içim yumuşacık. Hala içimde kırılgan bir çocuk duruyor. Kahve gibi de olduğum da oldu. Geliştiğim acılarla güçlendiğim zamanlar da oldu. " şeklinde cevap verdi. Nevzat bey *"Ben patates gibi zaman geçtikçe zorluklarda yumuşadım. Ben zaten yumuşakta bir insanım. "*dedi. Vecihi ve Ethem, Raşit Bey ile Lale Hanım "*Bende patates gibi zorluklarla yumuşarım*." şeklinde cevap verdi. Ayşe Hanım ise gruptan farklı olarak yumurta gibi sertleştiğini söyledi. Baran Bey ise "*Bende hep yumuşaktım. Zorluk olsun olmasın hep değişmedi. Hep merhametliydim. Hassastım.* "şeklinde cevap verdi. Oturum sonunda üyelere "Kartal Hikayesi" okundu. Bu hikayeden çok etkilendikleri hikayedeki kartal ile özdeşim kurdukları gözlemlendi. Daha sonra "Yaşan fırtınanın geçmesini beklemek değildir. Yaşam yağmurda dans etmeyi öğrenmektir." sözü grup üyelerine okundu. Paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Nevzat Bey ve Elif Hanım sözleri ve hikayeleri almak istediklerini söylediler. Daha sonra haftaya yapacağımız çalışma kısaca açıklanarak oturum sonlandırıldı.

Rol kayıplarına değinilen bu iki oturum üyeler içinde oldukça duygu yüklü oturumlardı. Bu sebeple onların ihtiyaçlarına göre esnek davranmaya dikkat edildi. Her katılımcının kendini en rahat hissettiği şekilde kendini ifade etmesini sağlamaya ve yönlendirici olmamaya çalışıldı. Hem psikolojik rollere odaklanmak hem de benlik saygısını arttırmak başından beri üyelerin otantik davranışlar sergilemeleri ile mümkündü. Kendi aralarındaki diyaloglara çok gerekli olmadıkça müdahale edilmedi. Bunun sonucunda ise oldukça destekleyici ve uyumlu geçen bir oturum oldu. Bunun en büyük göstergesi birbirlerine duydukları empati ve yardım etme isteğiydi. Üyelerin ifade ettikleri kayıpları, iş yaşamı veya vefat kaynaklı olsa da acıların benzerliği söz konusuydu. Üyelerdeki her bir kaybın ardında yas acısı hakimdi. Winokuer ve Harris (2016)'in de belirttiği gibi kayıp sebebi ne olursa olsun (ister ölüm ister iş yaşamı ister sağlık problemi) birey hayatında yaşadığı her bir değişim için yas duygusunu yaşamaktaydı. Hatta bazı grup üyeleri bu duyguyu daha da yoğun yaşamaktaydı. Bunun sebebinin ise Zara (2011)'nın da çalışmasında belirttiği gibi maddi imkansızlıklar çeken ve sosyal kaynakları zayıf kişilerin

yas tepkilerini daha yoğun yaşamasından kaynaklı olduğu düşünüldü. Üyelerin genel olarak hem bu profile dahil olması hem kurum ortamında yaşanılan zorluklar gibi birçok sebepten dolayı mutlu olduğu eski anılarına sığındıklarını görüldü. Bu durum bazı üyelerde mutluluk ve doyumu yakaladıkları işlerinde, bazılarında çok iyi anlaştıkları eşlerinde bazılarında ise şefkat buldukları annelerinde ortaya çıkmıştı. Acıları devam etse de var olan bu duygu ile birlikte yaşamlarını sürdürmeye çalıştıkları ve birçok etkili baş etme mekanizması geliştirdikleri gözlemlendi. Kayıplardan ortaya çıkan boşluğu doldurma çabaları düzelme isteklerinin de bir işaretiydi. Ayşe Hanım evlenme isteği ile, Lale Hanım ve Nevzat Bey kurumdaki işinde çalışarak, Baran Bey ve Elif Hanım eski mesleklerini daha az aktif şekilde de olsa sürdürerek ve genel olarak tüm üyeler kurumda birbirlerine ve kurumda tanıyıp sevdikleri diğer insanlara tutunarak bu boşluğu doldurmaya çalışmaktaydılar. Humphrey ve Zimpfer (2008) yas sürecindeki gruplarla yaptığı çalışmasında üyelerin olumlu baş etme yöntemleri ile sosyal destek mekanizmaları üzerinde çalışmış ve üyelerin hayatlarına anlam katacak yeni rollerini bulmalarını sağlamıştır. Bu çalışmada da paralel bu iki oturumda rol kayıplarına karşı olumlu baş etme mekanizmaları üzerinde çalışılmış ve bundan sonraki son üç oturumda ise psikolojik roller üzerinde çalışılmıştır.

Sonuç olarak bu oturumda üyelerin tamamen rol kayıpları ile baş etme mekanizmalarına eğildiği dikkat çekmektedir. Bu durumda acıların ortaklığının birbirine karşı olan empati ve hoşgörüyü arttırdığı düşünülmektedir. Oturumun başlangıcında baş etme mekanizmalarının ne olduğunun açıklanarak etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerinin örnekler ile ifade edilmesinin, üyelerin etkili baş etme yöntemlerini keşfetmelerine fayda sağladığı düşünülmektedir. Bunun yanında üyelerin baş etme mekanizmasında kurumdaki sosyal çevre ve kurumdaki imkanları vurgulamaları kurumun güçlü yanlarının farkına vardıklarını da göstermektedir. Bu doğrultuda üyeler kurumdaki yakın dostlarını kardeşleri yerine koyduklarını, kurumdaki ziyaretçileri de aile üyeleri gibi gördüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca üyeler oturum amaçları kapsamında kayıplarını, bu kayıplar karşısında deneyimledikleri duyguları paylaşmış,

yalnız olmadıklarını görmüşlerdir. Ayrıca etkili baş etme yöntemlerini değerlendirmişler, bu sayede yeni baş etme yöntemlerini keşfetme imkanı bulmuşlardır. Bu doğrultuda çalışma öncesi yapılan sunumun üyelerin baş etme becerilerilerinin gelişimine yardımcı olduğu da düşünülmektedir. İfade edilen bu durumların her birinin oturum amacı ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bunun yanında genel amaç kapsamında kendisini, güçlerini değerlendirmişler, sosyal çevresindeki güçlü yönleri ifade etmişlerdir. Üyelerin kendilerine iyi gelen baş etme yöntemlerini paylaşmaları ve kurumun kayıplar ile etkili baş etmelerine sağladığı imkanları değerlendirmeleri ile üyelerin verilen kısa eğitim ve paylaşımlar sayesinde etkisiz baş etme yöntemlerinin farkına varmaları üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyumlarına olumlu etki eden süreçlerdir. Ayrıca üyeler rol kayıplarının ifade etmiş ve rol kayıpları ile etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini değerlendirmiştir. Bu doğrultuda üyeler rol kayıpları ile baş etmede hizmet veren rolünün kaybı ile olumlu baş etmede eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürmek, hedef belirlemek temalarını, olumsuz baş etme yöntemlerinde intihar düşüncesi temasını belirtmişlerdir. Ailevi rollerin kaybı ile olumlu baş etmede kabullenme, kalan aile üyeleri ile teselli bulma, kardeşin ebeveyni olmak, anı yaşamak, kaybettiği kişi olmaksızın hayata uyum sağlama, görevini tamalamış olmak, kurum üyelerinin desteği temalarını, olumsuz baş etmede ise çaresizlik temasını vurgumışlardır.

6. Oturum "Psikolojik Rollerinin Değerlendirilmesi"

Altıncı oturumun amacı psikolojik rollerinin tanımlanması, değerlendirilmesi ve üyelerin rol tutsaklığı ile ilgili farkındalık kazanmasıdır. Bu amaçla üyelerin her birinin psikolojik rolleri üzerinde düşünüp ifade etmesi ve psikolojik rollerin tanımlanması ile üyelerin kendi içsel temasını arttırmaları ile benlik saygısının ve sosyal uyumun güçlenmesi hedeflendi. Üyeler Raşit Bey'in bir yakının vefatı dolaysıyla bu haftaki oturuma katılamayacağını söylediler. Raşit Bey dışında bütün üyeler oturumda mevcuttu. Daha sonra üyelere bu oturumun işleyişi anlatıldı. Üyelere ilk olarak psikolojik rollerinin önemini açıklayan Prof. Dr. Üstün Dökmen' (2017) in Küçük Şeyler adlı

kitabından rol tutsaklığı bölümündeki "Kervancı" adlı hikaye okundu. Sonra üyelerden bu hikayeye dair düşüncelerini ifade etmeleri istendi. İlk olarak Elif Hanım başladı. Odağını sosyal rollerden psikolojik rollere çevirdiğini aşağıdaki ifadeleri ile aktardı.

> *Benim artık sosyal rollerim hiç kalmadı. Tabi ilk başta çok zorluk yaşadım. İntihar teşebbüsümde oldu. Benim için yaşam anlamsız dedim. Terapi, ilaç destekle atlattım o süreci. Burada dışarı çıkıp geziyorum bir arkadaşımla sohbet edip zevk alıyorum. Sosyal açıdan çok değişip geliştiğim bir dönemdeyim aslında bunu fark ediyorum. Hikayedeki 1 olan kısma çok odaklanıyorum artık. Kendimi ne mutlu eder neyi severim ona bakıyorum. Böyle olunca hiç olmadığım kadar huzurluyum. Birde anı yaşamak çok iyi geliyor geçmişi düşünmemek yaşadığım ana odaklanmak bana çok iyi geliyor (Elif).*

Görüldüğü üzere Elif Hanım anı yaşadığını ifade etmiştir. Anı yaşamak geçmişin üzüntüsünden geleceğin kaygısından arınarak bulunduğumuz anın tam olarak farkına varmakla ve o anın içinde kendimize ve çevremize odaklanmakla mümkündür. Örneğin bir parka gidildiğinde kuş cıvıltılarının, güneşin parlaklığının havanın ısısının, insanların seslerinin ve bunun gibi o anda yaşanan her bir detayın olarak farkına varabilmektir. Rogers'a (2011) göre anı yaşayabilen insan yaşadığı geçmişe müdahale şansı olmadığının bilincindedir. Aynı şekilde gelecekte karşılaşacağı herhangi bir olayın çözümünü geleceğe bırakmıştır ve böylelikle ana odaklanabilmektedir. Elif Hanım bu yöntemi denediğinde rahatladığını ve iyi hissettiğini ifade etmiştir. Daha sonra Nevzat Bey devam ederek anı yaşadığını belirmiştir. Sözlerine *"Ben bazen hissetmiyorum. Günlük yaşamak zorunda kaldık burda. Arkaya dönüp bakmak olmuyor. Beni mutsuz ediyor."* şeklinde başladı. Daha sonra kahve içmek gibi mutlu olduğu küçük şeyler yanında ilişki doyumu, çalışmak şeklindeki psikolojik rollere değindi. Nevzat bey sözlerine *"Burada ne mutlu ediyor desem çalışmak beni çok yoruyor ama çalışmak beni çok mutlu ediyor. Kahve çok seviyorum. Kızıma gidiyorum torunlarımı görüyorum o benim için çok büyük bir mutluluk kaynağı. İki tane çocukluk arkadaşım var. Onlarla buluşuyorum o bana çok iyi geliyor."* ifadeleri ile devam ettikten sonra kaybettiği rollerine kısaca değindi. Arkadaşlarının çoğunun öldüğünü,

işyerinden arkadaşlarının da artık işlerine devam etmediğini söyledi. İşini hiç özlemediğini zaten artık beceremediğini ifade ederek mesleği ile ilgili bakış açısını grupla paylaştı. Bu bakış açısı Vecihi Bey'in annesinin kaybı ile ilgili görevini yapmasına dair paylaşımı gibi herkesi çok etkiledi. Bu bakış açısını aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Mesleğimi hiç özlemiyorum. Ama iki adam yetiştirdim usta oldular. Onlar arada arar "Sağol emeğin çok derler." bana o beni çok mutlu eder, gururlandırır. Geçen beni bir çırağım aradı. Yirmi senedir görmemiştim. Nasıl sevindim. Sanayiye çağırıyorlar gel diyorlar. Mesleğimde sevdiklerim bunlardı ve bunlar sürüyor ondan ben mesleğimi hiç özlemiyorum. Bunlar bana yetiyor (Nevzat).*

Bu yorumlardan Nevzat Bey'in mesleki kaybı ile baş etme mekanizmasının geçmiş başarılara ve güzel anılara odaklanmak olduğu görülmektedir. Güçlendirme yaklaşımında odak bireyin güçlü yönleridir. Bu doğrultuda müracaatçının başarılarına, olumlu özelliklerine dikkat verilmektedir (Şahin, 2001). Bu odak kendi başarılarının farkına vararak bireyin kendine olan inancını kuvvetlendirmektedir. Westerhof (2010) geçmişe yönelik değerlendirmeler yaparken bireyin o zamanki hisleri deneyimlediğini belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında kişi geçmişteki olumlu anılara ve başarılara odaklandığında bugün başarmak istedikleri için inancı ve enerjisi artacaktır. Üyeler de geçmişteki mesleki başarılarını düşünüp kendilerine hatırlatmayı, mesleki rol kaybı ile baş etme yöntemleri olarak ifade etmiştir. Nevzat Bey mesleğini sürdürmek istememektedir ve şu an kurumda çalışmaktan yana mutludur. Şu anki işini seviyor olmasında kendi performansına uygun olması ve yapabildiği bir iş olmasının katkısı büyüktür. Bolat (2016) bu konuda sevdiğimiz işi yapmaktan ziyade yapabildiğimiz işi sevdiğimizi ifade etmiştir. Bununla birlikte Nevzat Bey eski mesleğine dair değerlendirme yaptığında meslekte başardıklarını, yetiştirdiği ustaları ve bu ustaların ona olan vefakar tutumlarını vurgulamış mesleğinde bunları biliyor olmanın ona yettiğini belirtmiştir. Bu tarz ilişkileri "can"dan ilişkiler olarak tanımlayan Nevzat Bey ilişki doyumunu ifade ederek bu tarz samimi ilişkileri bu kurumda bulamadığını *"O candan ilişkileri burada hiç bulamadım ama şükür dışarda*

sahibim. Burada insanlarla ilişki kuramıyorsun. Bana kabadayı diyenler var bana ben patatesim yumuşak hassas insanım espiriyi şakayı gülmeyi çok seviyorum.“ sözleri ile belirtti. Elif Hanım da Nevzat Bey'in dışarıdan yanlış algılandığını aslında çok iyi ve samimi bir insan olduğunu belirtti. Daha sonra Vecihi Bey söz almak istedi ve baş etme mekanizmasına değindi. Duygularını "*Ailemi kaybettikten sonra dedimki oğlum Vecihi artık yapayalnızsın. İşe adadım kendimi. Artık onları kaybedince kendime odaklanmak zorunda kaldım. Aile gibi hissettiğim insanların önemini anladım. İşte dedim ki Vecihi artık annen çivi baban makas. Sonra buraya geldim sudan çıkmış balık oldum.* şeklinde anlattı. Vecihi Bey'in ailesininin kaybına odaklanarak kaybedilen kişi olmaksızın hayata uyum sağlama sürecini yaşadığı ve bu süreçte ise kendini çalışmaya verdiği gözlemlendi. Üyeler olumsuzluğa odaklanmaya meyilli olduğu için özellikle pozitif duygulara odaklanılması gereken etkinliklerde üyeleri pozitif düşünmeye sevk etmek zorlayıcı olabiliyordu. Bir üye olumlu duygulardan sapıp olumsuza yöneldiğinde diğer üyeler onu takip ediyorlardı. Bunun yanında genel olarak üyelerin kuruma dair olumsuz düşünceleri mevcuttu. Bu düşünceler kuruma gelmeden önceye dayanmaktaydı. Vecihi Bey konuşmasına "*Ben buraya gelmeden işe gidip gelirken buranın önünden geçerdim. Burada kalan insanlara acırdım zavallılar düşmüşler buraya derdim. Şimdi ben kalıyorum burada*." şeklinde devam etti. Çakmakçıoğlu (2013) da çalışmasında örneklem kitlesi tarafından huzurevlerinin halen düşkünler evi veya kimsesizler evi olarak tanımlandığını ve bu kişilerde, "yaşlılara aileleri tarafından bakılması gerektiği, ancak kimseleri olmaması halinde kurum bakımına ihtiyaç duyacakları" düşüncesinin de halen egemen düşünce olarak var olduğunu tespit etmiştir. Nitekim üyelerin kuruma gelmeden önce sahip oldukları kurumla ilgili olumsuz değerlendirmeleri kurumda da pekişmiştir. Vecihi Bey'in bu ifadesinden sonra Baran Bey bu konudaki düşüncelerini aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Burada diyorlar ki ben 10 senedir buradayım, 20 senedir buradayım. Övünüyorlar. Bende onlara diyorum ki burada yaşadığın yıllarla övünüyorsun ya sen demek ki buraya benden 10 sene önce düşmüşsün diyorum. Sen bunun nesiyle hava atıyorsun sanki burada yaşamak marifet. Çok iyi bir hayatın olsa başarılı olsan burada*

olmazdın ki. Burada uzun kalmanın nesini övüyorlar anlamadım (Baran).

Üyeler kurumda kalan insanların kötü bir profile sahip olduğunu düşünüyorlardı. Orada kalmayı başarısızlık sonucu oraya düşmek şeklinde değerlendiriyordu. Bu durum da benlik saygılarının azalmasına neden olmaktaydı. Daha sonra Vecihi Bey'den kervancı hikayesinde belirtilen psikolojik rolleri ifade etmesi istendi. Vecihi Bey de bu konuda "*Buraya gelenleri çok seviyorum ziyaretçilerim oluyor burada tanışıyorum akraba gibi oluyoruz bırakmıyorlar geliyorlar çok seviniyorum*. " şeklinde ilişki doyumuna dair yorumda bulundu. Arkasından Nevzat Bey söz alarak eklemek istedikleri ile devam etti. Nevzat Bey *"Burada birde bu grup çalışması çok hoşuma gitti. Böyle çalışmaları çok seviyorum bana çok iyi geliyor. Biz burada çalışan insanlarız iki kişi hariç. Biz burada gelişiyoruz ister istemez sürekli gelen giden oluyor. "* diyerek bu tarz çalışmaların kendisine olan katkısını ifade etti. Ayrıca çalıştıkları yer olan rehabilitasyondan başka sosyalleşecekleri yer olmadığını söyledi. Bununla birlikte bahçeyi özellikle yaz aylarında çok sevdiklerini söyledi. Elif Hanımda Nevzat Bey'i destekleyerek *"Evet yazın çok güzel geçiyor hep bahçede oluyoruz biz. Ben çok iyi hissetmiştim kendimi yazın. Kafama esiyor biniyorum otobüse gidiyorum istediğim yere oda çok iyi geliyor. Ben kafam bozuldu mu çıkıyorum çantamı alıyorum boğaza alış veriş merkezine gidiyorum kafa dağıtmaya"* şeklinde psikolojik rollerine değindi. Bu doğrultuda kurumun bahçesinin onlara iyi geldiğini ifade etti. Bilgin (2015) yaptığı çalışmada ileri yaştaki bireylerin doğayla içiçe olmaktan mutlu olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca bireyin doğa ile olan ilişkisinin aslında kişinin kendisi ile olan ilişkisi olduğunu ve doğanın, bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına iyi geldiğini, güven duygusunu geliştirdiğini belirtmiştir. Bunun yanında üyeler kurumdan uzaklaşmanın onlara çok iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Bireyin bulunduğu çevreden uzaklaşması, değişik bir ortamda vakit geçirmesi, arkadaşları buluşması birey için motivasyon kaynağıdır (Özkan ve Koleoğlu, 2019). Kurumdaki üyelerde dışarıya çıkarak rahatladıklarını ve sosyal çevreleri ile irtibat kurduklarını ifade etmişlerdir. Üçok (2018) ileri yaştaki bireyin aktif oldukça yaşamdan haz ve mutluluk duyacağını

belirtmiştir. Üyelerde dışarı çıktıklarında arkadaşları ile görüşmek, deniz kenarına gidip martıları izlemek, alış veriş merkezlerine gitmek gibi bir takım faaliyetler yaptıklarını anlatmışlardır. Ethem Bey dışarı çıkma konusu üzerinden devam ederek "*Ben engelden dolayı çıkamıyorum ama ilerledim. Çok şükür eskiden hiç kalkamazdım. Şimdi fizik tedavi bana çok iyi geliyor. Kendim ayağa kalkıyorum. "* geçmişten bugüne kendini değerlendirip kendinde gördüğü olumlu bir gelişmeyi grup ile paylaştı.

Sağır ve Çabuk (2010) şans oyunlarının bireye kısa sürelide olsa mutluluk hissi verip hayaller kurdurduğunu belirtmiştir. Vecihi Bey şans oyunlarını sevdiğini oynamaktan zevk aldığını *"Toto loto çok seviyorum ben. Oda bana çok iyi geliyor. Tutsa nolcaksa işte*. " şeklinde ifade etmiştir. Elif Hanım da şans oyunlarını sevdiğini ifade etmiş, bu duygusunu "*Bende seviyorum. Toto lota sayısal falan*." diyerek ifade etmiştir. Bunun üzerine Ethem Bey söz alarak küçük şeylerden ve insanlara yardımcı olmaktan duyduğu mutluluğu aşağıdaki şekilde paylaşmıştır.

> *Ben boğazı severim, içmeyi gezmeyi severim. Yürümeyi özledim sahilde yürümek çok istiyorum. İnsanları çok seviyorum. İçmeye, mezelere bayılırım. Burada çalışanları çok seviyorum. İnsanlara iyilik yapmayı çok severim. İnsanların güzelliklerini görmeyi severim. Çok çalıştım herşeye sahip oldum. Ama önemli olan sevgi huzur (Ethem).*

Daha sonra Baran Bey söz alarak "*Dışarda beni çok seven bana saygı duyan insanlar var. O da beni çok mutlu eder. Mevkisi yüksek insanlar vardır ama hep beni Sivaslı Baran diye bilirler. Karakterimi severler."* şeklinde diğer insanlardan aldığı geri bildirimle mutlu olduğu bir örnek verdi ve önceden grupta bahsi geçen hemen hemen herkesin hoşlandığı "alkol" konusuna değinerek "*Beraber içmeye gitsek ya ne kadar güzel olur."* şeklinde herkesi gülümseten bir öneride bulundu. Daha önce çatışma yaşadığı ve oldukça mesafeli olduğu Ayşe Hanım da ona katılarak "*Ben likör çok severim. Bende içki çok seven biriyimdir. Rakı vodka hepsini çok içerim. Mezeleri çok severim."* diyerek oda mutlu olduğu küçük şeyler konusunda paylaşımda

bulundu. Daha sonra geçmiş hayatına da değinerek kendisini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

> *İyi yemek yapan yerlerde yemek yemeyi çok severim. Kavun rakı favorimdir. Giyinmeyi süslenemeyi, kendime bakmayı alış verişi buradaki sosyal aktiviteleri çok severim. Hamburger ekmeğine bayılırım. Temizlik düzeni çok severim. Ben birde çok güzel meze yaparım. Meze yapmayı da çok severim. Yemek yapmaya bayılır çeşit çeşit yemek çıkarırım. Benim önceki hayatımda çok güzeldi. Hep teknelerle gezerdik. Biz Bağdat caddesinde oturuduk. İstanbulun güzel yerlerini bilirim. Kendime bakım yapmayı çok severim. Renkli giyinmeye bayılırım (Ayşe).*

Nevzat Bey de içki içmeyi sevmese de deniz ürünleri yeme kısmına katılabileceğini söyledi. Daha sonra Lale Hanım söz aldı. Kendini *"Ben yemek yemeği çok severim özellikle. Burada bizi gezmeye getiriliyorlar o çok hoşuma gidiyor. Ay kolejine gitmeyi çok seviyorum. İşimi çok severim. Param olursa alış veriş yaparım. Hafta sonu çok gezerim bide alış veriş merkezlerini çok seviyorum."* şeklinde ifade etti. Üyelerin genel olarak psikolojik roller kapsamında hayatlarındaki küçük şeylere odaklandıkları görülmektedir. Dökmen'e (2017) göre küçük şeylerin farkına varan insanlar mutlu olabilmenin yolunu bulmuş olan insanlardır. Bireyin çevresindeki olaylara, nesnelere, verdiği değer öznel yorumlamalara dayanmaktadır. Bu nedenle birey mutlu olup olmayacağını kendi belirleyecek güçtedir. Bu nedenle bireyin olaylara bakış açısı bireyin çevresine uyumu ve uyumsuzluğunu belirlemektedir (Dökmen, 2017). Boonphadung (2013) da ileri yaşta bireyin yaşam doyumunun bireyin hastalığı veya engeli olmaması ile değil bireyin olayları değerlendirme becerisi ile alakalı olduğunu belirtmiştir. Dökmen (2002) mutlu olmanın koşullara bağlı olmadığını bireyin en zorlu koşullarda bile mutlu olacak bir şeyler bulabileceğini ifade etmiştir. Nitekim üyelerde kurumdaki hayatlarındaki kayıplar ve zorluklara rağmen tutundukları ufak şeyleri ifade etmişlerdir. Ayrıca çatışmalarda ortaya çıkan farklılıklar sonrasında yapılan yemek planı sosyal uyumun kuvvetlendiği şeklinde yorumlanabilir. Yapılan bu plan sonrasında Baran Bey devam etti. Söz alarak bu sefer psikolojik rollerine "*Yürüyüş yapmayı, kendi kendime çay içmeyi çok severim. Yürümeyi çok*

severim. Burada ki işimde çok güzel çok hoşuma gidiyor. Konuşup sohbet edebileceğim insanlarla olmak bana çok iyi geliyor. Hafta sonu buradan çıkıp gezmeyi çok seviyorum." şeklinde değindi. Daha sonra Baran Bey ve Nevzat Bey arasında alkol ortamına dair kısa bir konuşma geçti. Baran Bey kafa dengi arkadaşları ile oturup alkol tüketince çok mutlu olduğunu söyledi. Elif Hanım ise *"Genelimiz içki seviyor belliki biz hayatı iyi yaşayıp gelmişiz buraya"* diyerek bütün gruba geri bildirimde bulundu. Bu konuşmalar esnasında sık sık üyelerin kendi aralarında alkollü ortamlardaki güzel anılarını gülerek paylaştıklarını görüldü. Genellikle sakin bir üye olan Lale Hanım bunun üzerine "*Ben bira severim. Oda benim çok hoşuma gider*. " dedi. Elif Hanım, Lale Hanım'ın enerjisinin yükseldiğini görünce *"Biz kesinlikle bir içki masası yapalım çok eğleneceğimiz kesin herkes kendi parasını kendi ödesin ama kimseye yük olmayalım."* şeklinde bir öneride bulundu. Ayşe Hanım devam ederek " *Kendimiz yapalım mezeleri, içki içinde para toplayıp alalım hem az masraflı olur. Benim kardeşimin yazlığı var aslında orda da toplanabiliriz.*" dedi. Her ne kadar ara ara çatışmalar olsa da birlikte plan yapmaktan çok büyük zevk aldıklarını gözlemlendi. Rol kayıpları sürecinde olduğu gibi üyelerin hepsinin tekrar birbiri ile yakınlaştığı bir ortam oluştu. Acıların ortaklığı gibi ortak zevklerinde üyelerin sosyal uyumuna olumlu katkı sağladığı görüldü. Zamanın dolmaya başlaması sebebiyle oturumun sonuna gelindiği belirtilerek kısaca oturum özetlendi ve gelecek oturum hakkında bilgi verildi. Elif Hanım "*Bugünkü hikayeler harikaydı onları ben alabilir miyim? Ara ara okumak bana çok iyi gelecek. Bana hepsini getirip verirseniz çok sevinirim. Bana ve çevreme çok faydalı olacak hikayeler oluyor*." dedi.

Grup sürecinde bir üye olumlu duygulardan sapıp olumsuza yöneldiğinde diğer üyelerin hemen onu takip ettiği gözlemlendi. Wolynn (2016) bu durumu bireyin olumsuz anıları düşünmeye eğilimli olması ve bunu karşılaştığı kötülüklerden kendini korumak amacıyla bilindışı olarak yapması ile açıklamıştır. Üyelerin bu şekilde olumsuza odaklanmaları psikolojilerine olumsuz şekilde etki etmektedir. Aynı zamanda olumsuz düşünmek çaresizlik duygularının tetiklenmesine ve bireyin probleminin çözmesine olan inancının

azalmasına sebep olmaktadır (Lyubomirsky ve ark., 1999). Bu nedenle her oturumda olumlu düşünme üzerine odaklanmıştır. Üyeler ile paylaşılan "Kervancı" hikayesi ile üyelerin psikolojik rolleri konusunda farkındalığının arttığı düşünülmektedir. Üyelerin hikaye sonrasında psikolojik rollerini düşünerek değerlendirdiği ve bu değerlendirme ile grubun enerjisinin arttığı görülmektedir. Üyelerin bu doğrultuda küçük şeylerden duydukları mutlulukları değerlendirmeleri, iyi anlaştıkları insanlar ve bu insanların özelliklerini değerlendirmeleri, bunun yanı sıra yapmaktan hoşlandıkları etkinlikler ve aktiviteleri paylaşmaları ve grup tarafından kabullenilerek dinlenmeleri ve üyelerin düşünce, tercih ve kararlarının üyeler tarafından onaylanmalarının benlik saygısına ve sosyal uyum düzeyine olumlu etki ettiği düşünülmektedir. Bunun yanında üyeler birbirlerine dair olumlu geribildirimlerde bulunmuşlardır. Örneğin Elif Hanım Nevzat Bey'in çok iyi ve samimi bir insan olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Elif Hanım üyelerin genelininin alkol tüketmeyi sevdiğini bunun iyi bir hayat yaşayıp buraya geldiklerinin göstergesi olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra üyeler kendilerine dair de olumlu paylaşımlarda bulunmuşlardır. Örneğin Ethem Bey'in felç atlattığını, sağlığının iyi gittiğini ifade etmiştir. Bunun yanında Nevzat Bey'de çok iyi çıraklar yetiştirdiğini, sanayide onu çok sevdiklerini ve hep onu arayıp sorduklarını ifade ederek olumlu bir özelliğini belirtmiştir. Ayrıca grup üyelerinin olumlu anılara ve başarılara da odaklandığı ve aralarında şakalaştığı görülmüştür. Bu oturumda üyeler hep birlikte kurumun onlara sağladığı olumlu imkanları da değerlendirmişlerdir. Bunları; kurumdaki çalışma imkanı, kurumdaki rehabilitasyon bölümü sayesinde tanıştıkları ziyaretçiler ile kurdukları güzel etkileşimler, kurumdaki grup çalışmaları, kurumun bahçesi, kurumda düzenlenen sosyal aktiviteler, koleje giderek çocuklar ile yapılan etkinlikler olarak ifade etmişlerdir. Bunun yanında önceki oturumdaki çatışmalara rağmen planlanan ortak aktivite grup içerisindeki kabullenici tutumun arttığını göstermektedir. Farklılıklara ve çatışmaya rağmen gösterilen bu tutum ile üyelerin ortak zevklerini sıklıkla tanımlamaları sosyal uyumun da arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu doğrultuda bu değerlendirmelerin her biri grubun genel amacı ve grup oturumun amaçları

olan üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyine pozitif etki etmek, üyelerin kendilerini tanıması ve sosyal çevrelerindeki güçlerin farkına varması ile uyumludur. Ayrıca üyeler sosyal rol kalıplarının dışına çıkarak psikolojik rollerini değerlendirmişlerdir. Bu doğrultuda üyeler psikolojik roller bağlamında çalışmak, otonomi, insanlara yardımcı olmak, küçük şeylerden mutlu olmak, ilişki doyumu temalarını vurgulamışlardır.

7. Oturum "Sosyal İlişkilerdeki Psikolojik Roller"

Bu oturumun konusu üyelerin sosyal ilişkilerdeki psikolojik rollerini tanımlanmasıydı. Bu konunun seçilme sebebi üyelere özgünlüğünü koruyarak sosyal uyum becerisini kazandırmak ve üyelerin rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu dolduran anlamlı sosyal rollerinin gerektirdiği görev, aktivite ve sorumlulukları kendilerinin belirlemesini sağlamaktı. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak üyelere bu konuda farkındalık sağlayacak olan psikoterapi hikayesi anlatıldı, daha sonra üyelere bu değerlendirmeyi yaparken yardımcı olması için hazırlanan "Hangi özellikteki insanlar ile iyi ilişkiler kurasınız?", "Sizin hangi özelliğiniz iyi ilişkiler kurmanızı sağlıyor?","Çevrenizdeki insanların hangi özellikleri sizin onlar ile iyi ilişkiler kurmanızı sağlıyor?","Hiç hayatınızdan çıktığı için mutlu olduğunuz insan oldu mu?" şeklindeki sorular yöneltildi. Bu yolla üyelerin hangi özellikteki insanlarla kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissettiğini değerlendirmeleri böylece üyelerin özgünlükleri korunarak sosyal uyum becerilerinin kuvvetlenmesi hedeflendi.

İlk olarak grup üyelerine "Mesele kuyumcuyu bulmaktır " adlı hikaye okundu. Daha sonra üyelere örnek olmak adına uygulayıcı tarafından hangi özellikteki insanlarla anlaştığı, anlaşamadığı zamanlarda hangi yolu izlediği paylaşıldı. Bunun yanında ilişkilerde bireyin özgün tarzını koruyarak iletişim kurması, gereken değişimi bireyin kendi karakterine uyarlayarak gerçekleştirmesi, çatışma durumunda ise her iki tarafa uygun olan çözüm yolunun belirlenmesine dair açıklamalarda bulunuldu. Bu açıklamalarda üyelerin kendilerinde eksik bulduğu noktaları rahatça ifade edebilmeleri adına

uygulayıcı eksik olduğunu düşündüğü ve geliştirmeye çalıştığı noktaları da açıkladı. İlk sözü üyelerin de kararı doğrultusunda Elif Hanım almak istedi. Elif Hanım bu konudaki düşüncelerini aşağıdaki şekilde paylaştı.

> *Alçakgönüllü hoşgörülü, insanı görüntüsüne göre değil karakterine göre değerlendiren insanları severim. Ben onu beğenmem, hayvan sevmem, şu davranışı sevmem diyen kesin sınırlı insanlarla yapamıyorum. Mesafeli insanları severim ama ilişki kesen bir selamı esirgeyen burnu büyük insanlardan nefret ederim. İnsanları yargılayan kendini soyutlayan herkesten kendini üstün gören insanları hiç sevmem. Tehlike gördüysen kestirip atma mesafeli bir ilişki kur. Bu kadar kestirip atmak neden? Çevremde sevdiğim 4-5 arkadaşım var burada (Elif).*

Elif Hanım ilişki doyumu kapsamında iyi anlaşabildiği insanların özelliklerini paylaşmıştır. Bunun yanında Ayşe Hanım'ın ayrımcı ve dışlayıcı yaklaşımlarını değerlendirmiştir. Ayrıca çatışmalarla baş etme yöntemi olarak az kişi ile samimiyet kurduğunu belirtmiştir. Elif Hanım daha sonra Lale Hanım ve Ayşe Hanım ile olan ilişkisine değinmek istedi. Bu durumu aşağıdaki gibi anlattı;

> *Gruptan Lale'yi seviyorum ama Ayşe Hanım engel oluyor görüşmemize. Lale sessiz sakin uyumlu, hayat tecrübesi olan iyi bir insan. Çoğu zaman insanları olduğu gibi kabul ederim sevmesem de aynı ortamda bulunurum. Sevmediklerim için kestirip atmam, selamımı veririm, nasılsın iyi misin derim ama çok samimi olmam için gelişime açık, ufku geniş, bilgi dağarcığı geniş insanlar olmalı. Hoşgörülü insanlar benim anlaştığım insanlar. İnsanlar hakkında dedikodu yapan sevmem. Çevremdeki sevdiklerimle ben herşeyi konuşurum. Her konuya açık olmaları ve her konuda bilgi sahibi olmaları beni çok mutlu eder. "Ay sıkıldım ben bu konuyu sevmiyorum" deyip benim bahsettiğim konuyu kapatan insanları sevmiyorum. Bence zaten kapatmalarının sebebi benim bahsettiğim konuda bilgisiz olmaları. Saygı, sevgi çerçevesinde arkadaşlarımla biraraya gelip sohbet ettiğim insanlar olmalı. Hayvanı, insanı çok seven gelişime açık zeki insanlarla olmalı. Bakın Lale ne kadar sessiz sakin ama bence çok dolu bir insan bence. Şimdi çevremdeki insanları işim dolayısıyla rehabilitasyon sayesinde tanıdım. Kaldığım dairede çok hayal kırıklıkları yaşadım. Benim niyetimi halimi tavrımı çok yanlış yorumlamışlar. Ben kendimi çektim onlardan. Çok sık görüşmeyi sevmem ama iş yerinde kahve içmeyi sohbeti severim. Fazla samimiyet tez ayrılık çok yüz göz olmadan saygı sevgi çerçevesinde görüşmeyi severim. Yaradılanı yaradandan ötürü sevmek zorundayız. Kimse kimseden üstün değil (Elif).*

Elif Hanım yorumlarında ilişki doyumuna değindi. Bu doğrultuda iyi anlaştığı kişilerin özelliklerini ifade etti. Bununla birlikte Ayşe Hanım'ın ayrımcı ve dışlayıcı tutumları yanında Lale Hanım üzerindeki kontrolcü yaklaşımlarına ve bu yaklaşımların sevdiği bir arkadaşı olan Lale Hanım ile olan ilişkilerine yansımlarına değindi. Daha sonra Nevzat Bey söz aldı. Nevzat Bey hoşgörüye değinildiğinde tartıştığı anlaşamadığı insanlara karşı olan yaklaşımlarını paylaştı. Kendisinden çok farklı olan insanlara karşı da hoşgörülü olup iyilik yapmayı tercih ettiğini belirtti. Bunun yanında psikolojik roller kapsamında küçük şeylerden aldığı mutluluğu ve ilişki doyumuna dair yorumlarını paylaştı. Kurumdaki insanlarla olan ilişkisini *"Hoş sohbet severim çay kahve içip güzel sohbet severim dostlarımla daha fazla ne yapabilecez burada. Ben herkesle iyi anlaşırım. Bazıları kötülükte yapıyor bana küfreden oluyor mesela ben kafamı çevirip gidiyorum böyle durumda. İnsanlarla iyi ilişkileri çerisinde olmak istiyorum. Kötülükleri göz ardı ediyorum.* "şeklinde açıkladı. Elif Hanım da zamanla böyle düşünmeye başladığını, kurumun bireyde bu beceriyi geliştirdiğini vurguladı. Nevzat Bey'in ardından Vecihi Bey söz aldı. İnsanlarla olan ilişkilerini aşağıdaki şekilde paylaştı.

> *Ben sessiz sakin uysal insan severim. Beni utandırmayacak insanları severim. Küfürlü ve argo konuşanları sevmem. Rahatsız olurum. Sır tutması benim için çok önemlidir. Ona güvenenmem yoksa. Güven onun benim sırrımı tutmasıylada bağlantılı. Rahat uyumlu insan severim. Bir aktivite yapacakken uysun. Çok konuşan insanları sevmem. Yorulurum dinlerken uyamam zaten. Anlayışlı insan çok severim. Ethem'i buldum burada kafama göre. Zevklerimizin aynı olması önemli, konuşabilelim sohbet edelim. Konuşarak ortak zevklerimizi belirleyelim isterim. Hali sözü davranışı tutsun. Çelişki yaşatmasın bana ya göründüğü gibi olsun yada olduğu gibi görünsün. Birde bilgi çok önemli insanlarla iyi anlaşmak için. İnsan geliştikçe mutlu (Vecihi).*

Bu doğrultuda Vecihi Bey kendisi gibi sakin, uyumlu, güvenilir, onunla ortak zevkleri olan insanları sevdiğini belirtmiştir. Arkasından Ethem Bey söz aldı ve oda insanlarla olan ilişkilerini aşağıdaki şekilde değerlendirdi;

> *Ben insanları çok severim. Hümanist bir insanım. O bunu yapmış şunu yapmış eleştirmem. Nasıl isterse öyle davransın. Ben insanları olduğu gibi kabul ederim. Değiştirmekle uğraşmam varsa*

derdim uzlaşmaya çalışır, konuşarak sorunumu çözmeye çalışırım. Hepimiz insanız herkesin bir yönü var. Herkesin bize katkısı var. Ben sevdiklerimle beraber fiziksel imkanım çerçevesinde dışarda oturup sohbet etmeyi severim. Ben birde paylaşmayı çok severim. Altın bulsam sevdiklerime dağıtırım. Benim barım vardı garsonlara verdim. Alın işletin dedim. Parada pulda gözüm yok. İnsanın derdi varmı yardımcı olcan, hastamı yardımcı olacaksın ne derdi varsa gidereceksin. Ben böyle çok huzurluyum. Kimseye kızmam bana öğreteceği var. Kimseyi kınamaya hakkımız yok. Neden öyle olmuş diye düşünmeli. Yargılamak istemiyorum. Bana yakışmaz bence. Dedikodu da sevmem herkesin yüzüne konuşmayı seviyorum.

Ethem Bey de ilişki doyumu kapsamında kendini değerlendirerek ilişkilerinde sergilediği hoşgörülü ve kabullenici yaklaşımların önemini vurguladı. Psikolojik rolleri doğrultusunda ilişkilerinde insanlara yardımcı olmayı ve onlarla paylaşımda bulunmayı sevdiğini ifade etti. Ethem Bey eğitimle ilgili her türlü aktiviteye severek katıldığını, gelişmekten çok büyük zevk aldığını ifade etmişti. Bunun yansımaları yaptığı değerlendirmelerde de bariz şekilde görünüyordu. Diğer gelişime açık üyelerde olduğu gibi bilgileri tecrübeyle yorumlaması ile ortaya çıkan değerlendirmeleri grubu olumlu bir şekilde etkiliyordu. Karataş (2017: 85) bu durumu "Lider bilgi paylaşımında konuyla ilgili doğru bilgiye ve tecrübeye sahip grup üyelerinden de yararlanabilir. Daha önce benzer konuları deneyimlemiş grup üyelerinin yapacağı açıklama bazen daha etkili olmaktadır." şeklinde açıklamaktadır. Ethem Bey'in paylaşımından sonraki süreç Nevzat Bey ile devam etti. Nevzat Bey kendi için kalabilecek en uygun yerin burası olduğunu düşünüyordu ve bu anlamda değişik bir bakış açısı sundu. Bu bakış açısını *"Biz çerkeziz çok akrabam var. Çoğu zengin bana diyorlarki gel bizle yaşa diyorlar. Ben napıcam orda bi iki gün yaşarım sonra fazla gelirim. Sığıntı gibi kalırım orda. Ben burada devlete kafa tutuyorum bana bakacaksınız diyorum. Hakkım diyorum. "* şeklinde ifade etti. Elif Hanım da burada kalmanın daha huzur verici olduğunu birinin yanında kalsa evdeki herhangi bir gerginliği üzerine alınacağını, rahat edemeyip yük olma kaygısı çekeceğini söyledi. Bu doğrultuda akrabalarının ilgisiz tutumu da değerlendirilmiştir. Yaşamdan geri çekilme kuramında yaşlı ve toplum arasında karşılıklı olarak ilişkilerin azaldığı vurgulanmıştır. Bu kuramda bireyin toplumla olan etkileşiminin azaldığı, aktif

rollerin pasif hale gelmesinin yaşlının da yararına olduğu vurgulanmıştır (Akgül, 2016). Diğer taraftan grup üyeleri çevresindeki aile üyelerinin, akrabaların ve ziyaretçilerin yaklaşımlarını yetersiz ve ilgisiz bulmuş, bu yaklaşımların onları yalnız hissettirdiğini vurgulamışlardır. Dörder (2014) de çalışmasında kurumda yaşayan yaşlıların akraba ve arkadaşları ile olan ilişkilerinden memnun olmadığını, evde kalan yaşlıların akraba ve arkadaşları ile olan ilişkilerinden daha mutlu olduğunu vurgulamıştır. 2006 yılında yayınlanan yaşlılara sunulan hizmetlerin değerlendirilmesi raporunda da nitel görüşmeler sonucunda kurumda yaşayan yaşlının ziyaretlerinin zamanla azaldığı ve akrabaları ile olan etkileşimlerin zayıfladığı ifade edilmiştir. Zamanla azalan bu etkileşimleri kurumdaki üyeler de ifade etmiş Nevzat Bey kızının evinde hissettiklerine dair duygularını aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Mesela kızımı ben çok seviyorum ara ara gidiyorum evlerine salonda tek başıma oturuyorum. Damat iş yerinde, benim kız elinde sigara kendi odasında, kız torun odada telefonda, oğlan torun internet peşinde. Kalıyorum yalnız iki çift laf edecek insan yok. Kız diyor ki "Baba ne canın istiyor yapayım. Sen neden sıkılıyorsun." diyor benim derdim yemek falan değil sohbet arıyor insan (Nevzat).*

Baran Bey burada o konuda çok rahat olduklarını sıkılırlarsa da dışarı çıkıp rahatladıklarını söyleyerek dışarıdan aldığı zevki *"Manzara izlemeyi denizi çok seviyorum. Martılar uçuşunca gemiler geçerken benim çok hoşuma gidiyor. "* şeklinde paylaştı. Bunun üzerine Nevzat Bey *"Yok be Baran ondada hüzün var. Martıya bakıyorsun. Diyorsun ki martıya bak ya aynı benim gibi sahipsiz diyorsun hüzünleniyorsun. Ben çok ilgi alaka bekliyorum. Para pul değil bak. İlgi daha çok arasınlar daha çok gelsinler istiyorum."* dedi. Bu söylediğine diğer üyeler de katılarak akrabalardan ilgi beklediklerini ifade ettiler. Bunun üzerine Ethem Bey gruba "*Ben biri beni üzünce bana ne katkısı var diye düşünüyorum. Daha iyi hissettiriyor."* diyerek kendine iyi gelen baş etme yöntemini grupla paylaştı. Daha sonra "*Ben en son felç oldum. Acılardan, ölümlerden baktım sağlığım gitti. Bırak seni üzen şeyleri düşünme dedim kendime. Vardır bir hayır dedim. "*diye ekledi. Ethem Bey sorun yaşadığı insanların ona katkısını değerlendirdiğini ve herşeyin arkasında bir hayır

olduğunu söyledi. Bu doğrultuda üyelerin bakış açılarını değiştirmeye çalıştığı gözlemlendi. Grup üyelerine kendi deneyimlerinden yola çıkarak destek olmaya çalışıyordu. Genel olarak mutlu olmaya çabaladığı için olumsuzlukların olumlu yönlerini görmeye ve hayatındaki güçlü yanlara odaklanıyordu. Elif Hanım devam ederek gelecekten endişelendiğini söyledi. Nevzat Bey de "*Burada insan sığınacak biri arıyor. Tek başına acıların iyileşmiyor. Ama o desteğide burada bulamıyorsun. Sakinleri bırak hemşireden, hasta bakıcıdan da bulamıyorsun. Hayattaki evlat, akraba, kardeş yardımı bambaşka bizim buna ihtiyacımız var. "* diyerek yakınlarının ilgisiz tutumlarına tekrar değindi. Bu sefer Elif Hanım farklı bir bakış açısı sunan bir açıklama yaptı. Bu çalışmada geçen oturumdan farklı olarak grubun enerjisi düştükçe üyelerin grubun enerjisini arttırmaya çabaladığı ve bunu yaparken de çok etkili bakış açıları sundukları gözlemlendi. Bu durumda hem karşılıklı yardım mekanizmasının arttığı hem de üyelerin gruptaki bilgi aktarımlarını içselleştirdiği söylenebilir. Karataş (2017) gruptaki bilgi aktarımının başarılı olduğunu, üyelerin kendilerini keşfetmesi sonucu ortaya çıkan sonucun olumlu değişikliklerle anlaşılacağını vurgulamıştır. Elif Hanım'ın aşağıdaki açıklaması bu duruma örnek oluşturmaktadır;

> *İşte bunun için, kardeş arıyoruz yanımıza bulamıyoruz, ana, baba arıyoruz bulamıyoruz, burada etrafımızda güvendiğimiz insanlara bizim kardeşimiz akrabamız demeliyiz. Ben hayata böyle tutunuyorum. Başka çare var mı? Ben daha öncede intihar ettim hala meyilim var. Ben hiç istemiyordum yaşamak hep kurtardılar. Kendime dedim ki burdada iyi insanlar var dedim. Nevzat abim çok yardımcı oldu. Onla konuşmalarımız bana ilaç oldu. Buradakiler adımızı çıkarmaya çalıştılar, neler düşündüler. Ne düşünürse düşünsünler. Nevzat abim bana iyi geliyor. Beni buraya o alıştırdı. Kimle konuşulur kimle konuşulmaz. Kime mesafe koyacağım. Hayata nasıl olumlu bakarım onu öğretti. Bana anlattı. Buraya uyumumu sağladı. "Bana sen çok gençsin. Nedir 65 yaş, bak sağlığın yerinde, bak benim bacağım tutmuyor sen sağlıklısın şükret." dedi. Bana kendi hayat hikayesi, başkalarının hayat hikayelerini anlatıyor "şükret bak neler var hayatta" diyor. "Bak şu arkadaşın iki bacağı yok, şu derdi var" diyor. "Bak buna rağmen nasıl mutlular hayat devam ediyor" diyor. Bir kahve içiyoruz bana öyle destek oluyor kuvvet veriyor ki benim kardeşim bana böyle bir destek vermedi hayatımda. Ben öz kardeşime bir dert anlatsam beni susturur kendi anlatır. Çünkü ona göre onun derdi herkesten çok. Ben onu dinliyorum ben ona yardım ediyorum. Nevzat abi ise beni dinliyor bana*

çok güzel akıl veriyor. Onun sayesinde ben burayı öğrendim. Buraya alıştım (Elif).

Elif Hanım rol kayıpları ve yakınlarının ilgisiz tutumlarına ilişkin kurum üyelerinin desteğini ve rol kayıplarının yerine kendi seçtiği insanları koymanın etkili bir baş etme yöntemi olacağını ifade etmiştir. Bu kapsamda Nevzat Bey'in desteğini grup ile paylaşmış, kayıplarına rağmen kendi seçtiği ağabeyi sayesinde hayata nasıl tutunduğunu anlatmıştır. Oğuzhanoğlu ve Özdel (2005) de olumsuz duygulara karşı bireyin arkadaş edinmesi ve sosyalleşmesinin bireyin huzurunu arttırdığını ve kişiyi yaşama bağlayarak tedavi ettiğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda Elif Hanım da yaptığı paylaşım ile üyelerin şu an çevrelerinde bulunan yakınlarına odaklanmalarını istemiştir. Kendisinin deneyimlediği bu yöntem sayesinde kendi öz kardeşinden bile daha etkili olan bir sosyal desteğe sahip olduğunu ve bu sayede kuruma uyumunu sağladığını ifade etmiştir. Rol bırakma kuramı yaşlının eski rollerinin yerine yeni rollerinin getirilmesini, bu süreçte oluşan olumsuz duygularla baş etmek ve toplumsal değişimlere uyum sağlamak için akılcı çözüm yolları bulunması gerektiğini savunmuştur (Gitmez, 2000). Bu sebeple yaşlı bireylerin sosyal etkileşimler içinde yeniden konumlandırma ihtiyacı doğmaktadır. Sosyal etkileşimin kalitesi ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısı üzerinde kendimizi algılamamızın etkisi olduğu kadar diğer insanların tutumları, davranışları ve tepkilerinin de etkisi fazladır. Bireyin benlik saygısı insanların onlara yaptığı olumlu değerlendirmeler ile artmakta (Coopersmith, 1967) benlik saygısı arttıkça da kişilerarası ilişkilerde düzelmeler görülmektedir (Çelikkol, 2008). Bu doğrultuda Elif Hanım için de Nevzat Bey'in desteğinin ve olumlu değerlendirmelerinin Elif Hanım'ın benlik saygısı ve sosyal uyumuna olumlu etki ettiği söylenebilir. Bunun üzerine Baran Bey de aşağıdaki şekilde bir paylaşımda bulundu.

Benim şoförlük yaptığım dönemde bir sokak köpeği vardı. Ona baktım. Alıştı bana. İki sene oldu görmedim. Sonra beni gördü arkamdan geldi elimi yüzümü yaladı. İnsan seçici olmalı değer bileni anlamalı. Ne insan gördüm bu köpek kadar değer bilmedi. Tepeden bakan insan, değer bilmeyen insandan fayda gelmez. Ben edepli insan severim. İnsanlar konusunda çok seçiciyim (Baran).

Elif Hanım ise "*Tepeden bakandan alçakgönüllü olmayı bize öğretiyor. Bende öyle olmayayım yalnız kalırım sonra diyorsunuz. Farkına varıyorsunuz. "* diyerek üyelere farklı bir bakış açısı sundu. Baran Bey ise "*Bakın hepiniz hısım akraba diyorsunuz. Bizim tanıdık diyor ki geçen millet tutturmuş akraba da akraba, ne akrabalığı ya akrabalık mı kalmış diyor. Ben buraya geleli iki sene oldu ne akrabalığı dedi. Burada ki herkes 65 yaş üstü, bir sürü fırtına atlatmış insanlarız biz. "* dedi. Aslında Baran Bey'in Elif Hanım gibi bekledikleri desteği alamayabilecekleri, bazen akrabanın yerini dolduracak veya daha da iyi gelecek başka alternatifler olabileceğini anlatmak istediği gözlemlendi. Daha sonra sözlerini *"Akrabalığa inanırım ama akrabadan çok şey beklemem. Ben sevdimi çok severim, canımı veririm, ölürüm ama sevmedi mi hiç sevmem."* diyerek sonlandırdı. Elif Hanım ise *"Başka bir hayat kurabilsek buraya gelmezdik. Madem geldik mutlu olmanın yollarını bulmalıyız."* diyerek üyelerin odağını geçmişin pişmanlıklarından bugünün güzelliklerine çevirmelerini istediği ve baş etme yöntemi olarak üyelerin bakış açılarını değiştirme yöntemini sunmak istediği gözlemlendi. Daha sonra Ayşe Hanım söz aldı. Ayşe Hanım ilişki doyumuna dair düşüncelerini aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Lale dışında sevdiğim yok o benim çok iyi arkadaşım. Biz onunla her işimizi yaparız. Kalkar kalkmaz birbirimizi buluruz. Onun dışında bir iki arkadaşım var. Dedikoduları yok, kırıcı hiçbir lafları yok, yargılamazlar. Onları da çok severim. Ben kırmam insanı beni de kırmasınlar, kırarlarsa sevmem. Ben annemle büyüdüm sakin bir ortamda büyüdüm. Gerginliği sevmiyorum. Bana bir iki kişi yetiyor (Ayşe).*

Bununla birlikte kurumdaki çatışmalı gergin ortamla çevresini dar tutarak baş ettiğini ifade etti. Ayşe Hanım'dan sonra Nevzat Bey *"Bana bir iki kişi yetmiyor ben Sarıyer'de büyüdüm. Bir giderim 30-40 kişi ile görüşürüm. Öyle alıştım. Mesela ben tartıştıklarımla da çok dost oldum. Öyle küslük pek sürdürmem*. " diyerek eski kalabalık ve samimi ortamını özlediğini ifade etti. İlişkilerdeki psikolojik roller kapsamında ilişki doyumuna dair bir paylaşımda bulundu. Daha sonra Lale Hanım söz aldı. Grup uygulayıcısı gibi insanlarla anlaştığını ve uygulayıcıyı kendine çok benzettiğini söyledi. Kırıcı insanları ve

atışmaları sevmediğini zaten yapı olarak sakin olduğunu belirtti. Bununla birlikte sosyal aktiviteleri çok sevdiğini ifade etti. Buna ek olarak "*Sevdiğim arkadaşlarım var. Az ve öz arkadaşlık severim. Ayşe ve Sema Hanım birde dışardan bir arkadaşım var o bana yetiyor. Gruptakileri de sevdim, kardeşim gibi görüyor seviyorum*." şeklinde kurumda anlaştığı insanları ifade etti. Ethem Bey Lale Hanım'ın söylediklerinin üzerine gülerek "*Kısmetlisiniz tekerlekli sandalyeden dolayı beni kimse bir yere getirmiyor.* " dedi. Nevzat Bey "*Ben getiririm."* dedi. Diğer üyelerde getirebileceklerini samimiyetle söyledi. Ethem Bey'in çok mutlu olduğunu gözlemlemlendi. Bu durum grubun dayanışma ve bağlılığının da göstergesiydi. Yalom (1999) grup bağlılığının artmasıyla üyelerin kendini daha fazla açığa vurduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bağlılık ile üyelerin grup desteğini daha çok hissetiklerini böylece grup içinde kabullenici tutumların ve doyum verici ilişkilerin arttığını belirtmiştir.

Sürenin dolmaya başladığı, paylaşım yapmak isteyen üyenin olup olmadığı soruldu. Elif Hanım son bir paylaşım yapmak istediğini söyledi. Ayşe Hanım'a cevap niteliğinde "*Ben herkese yardım etmek istedim. Herşeyi paylaştım.(çayım kahvem eşyam) Tanıştım arkadaşlarla aa dedim bu da benim gibi görgülü ve kültürlü dedim. Bana göre dedim. Sonra baktım, olmaz konularla üstüme geldiler sonra büyük kavgalar yaşadım. O yüzden fazla insan iyi değil. "* şeklinde çatışmalarla baş etme yönteminin Ayşe Hanım ve Lale Hanım gibi çevresini dar tutmak olduğu şeklinde bir paylaşımda bulundu. Son olarak "Aradığını bulmaktan çok bulduğunun kıymetini bilmek daha önemlidir." özdeyişi grup üyelerine okundu. Üyelerin paylaşımlarından bakış açılarının genişlediği gözlemlendi. Grupta verilen bilgileri kendi tecrübeleri ve duygularıyla bütünleştirerek ifade etmeleri içselleştirdiklerinin göstergesiydi. Çalışma sonunda üyelere bir dahaki oturumun son oturum olacağı belirtildi. Üyelerin çok duygulandığını görüldü. Lale Hanım çok üzüldüğünü hiç bitmesini istemediğini söyledi. Ayşe Hanım ise duygulanacak hiçbir şey olmadığını nasılsa hep görüşeceğimizi söyledi. Son oturum için küçük bir kutlama planı yapıldı. Ardından son oturumun konusu üyelerle paylaşılarak oturum tamamlandı.

Bu oturumda üyeler yoğun olarak kendilerine odaklanmış, ilişkilerdeki etkileşimler noktasında insanlarda sevdikleri ve sevmedikleri özellikleri, yapmaktan hoşlandıkları aktiviteleri değerlendirmişlerdir. Bu paylaşımlar esnasında üyeler arasındaki farklılıklar açıkça ortaya konulmuştur. Örneğin Ayşe Hanım annesi ile sakin bir ortamda büyümesi nedeniyle çevresinde az kişi olmasını sevdiğini ve çatışma yaratabilecek kişilerden ve ortamlardan uzak durduğunu ifade etmiştir. Buna karşı Nevzat Bey ise hep kalabalık ortamlarda büyüdüğünü onun için kalabalık ortamları sevdiğini bu sebeple de akrabalarından çok ilgi beklediğini ifade etmiştir. Farklılıkların karşılıklı olarak ifade edilmesi ve üyeler tarafından dinlenilmesinin sosyal uyuma katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca üyeler bu oturumda rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu dolduran anlamlı rollerini de ifade etmişlerdir. Bu yönde kurumda sevdikleri, kardeşleri yerine koydukları insanları belirtmiş, onların olumlu özelliklerini de ifade etmişlerdir. Üyelerin kendi zevk, tercih ve düşüncelerine kulak vererek yaptıkları birbirlerine dair olumlu değerlendirmeleri ve sevdikleri kişiler ile yapmaktan hoşlandıkları aktiviteleri ifade etmelerinin benlik saygıları ve sosyal uyumlarına olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bunun yanında üyeler kurumda kalmanın faydalarına da değinmişlerdir. Örneğin Nevzat Bey insanlarla çatışmaya girmediğini, çevresi ile iyi ilişkiler içerisinde olmak istediği için kötülükleri göz ardı ettiğini, kurumun ona bunu öğrettiğini ifade etmiş, Elif Hanım da Nevzat Bey'i desteklemiştir. Bunun yanında yakınları ile kaldıklarında onlara yük olacaklarını düşünecekleri fakat kurumda hakkı olanı aldıkları düşüncesi ile daha huzurlu ve özgür hareket ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca kendi karakterleri, fiziksel güçleri ve imkanları doğrultusunda arkadaşları ile hangi tarzda etkileşim kurabileceklerini ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda bu oturumun üyelerin sosyal rollerini kendi belirlemesine, özgünlüğünü koruyarak sosyal uyum becerisinin sağlanmasına, ilişkilerindeki psikolojik rollerinin farkına varmasına ve en önemlisi bireyin kendini değerlendirmesi, kendi düşünceleri, zevkleri ve tercihlerine önem vermesine katkı sağladığı söylenebilir. Bunun yanında üyeler kurumun onlara sağladığı olumlu imkanları da değerlendirmişlerdir. Belirtilen durumların herbiri oturumun amacı ve genel

amaç olan çalışmanın benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyine sağlayacağı olumlu katkı ile de uyumludur. Ayrıca bu doğrultuda üyeler psikolojik rollerini değerlendirmişlerdir. Bu doğrultuda üyeler psikolojik roller bağlamında insanlara yardımcı olmak, küçük şeylerden mutlu olmak, ilişki doyumu temalarını vurgulamışlardır.

Eylem aşamasını oluşturan bu üç oturumda oturumda üyelerin, acıların ortaklığı sayesinde biribirine empati yaptığı ve benzer duygulara sahip olmaları sayesinde aralarındaki güven duygusunun güçlendiği görülmüştür. Üyelerin kendilerini açmaları ile yapılan derin paylaşımlar sebebiyle yeniden güven aşamasının gerektirdiği bu dönemde üyeler birbirine yoğun şekilde geribildirim vermiş ve destek olmuştur. Bu durum üyelerin birbirine içgörü kazandırmasına işlevsel olmayan tutumlarının farkına varmalarına imkan sağlamıştır. Bunun yanında üyeler rol kayıpları ile etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini değerlendirmişlerdir. Üyelerin psikolojik rollerine yöneldiği oturumlarda, üyeler farklılıklarını ifade etmiş zaman zaman da ufak çatışmalar yaşamışlardır. Buna karşı birbirlerini dikkatle dinlemeleri ve kabullenmeleri grup uyumunun da arttığını göstermiştir. Bunun yanında üyeler rol kayıplarının ortaya çıkardığı boşluğu dolduran rollerini ifade etmiş, bu anlamlı sosyal rollerde nasıl bir tutum sergilemek istediklerini keşfetmişlerdir. Ayrıca üyelerin birbirine yardımcı olmak için çaba harcadığı ve ortak sorunlarının çözümüne ortak çalışma ruhu ile eğildikleri gözlemlenmiştir. Sonlandırma sürecine yaklaşıldığında üyelerin grup içerisinde edindikleri birçok beceriyi somut olarak günlük hayatlarına da aktardıkları görülmüştür. Bu kapsamda sürecin eylem aşamasından sonuç aşamasına evrildiği söylenebilir.

1.23.3. Sonuç Aşaması "Kurumdaki Psikolojik Roller, Sonlandırma ve Değerlendirme"

Sonlandırma aşamasındaki görevler; ayrılık duygusu ve bitirilmemiş işler ile başa çıkma, öğrenilenlerin ileri taşınması ve grup deneyiminin gözden

geçirilmesi şeklindedir (Karataş, 2017). Ayrıca sonuç aşaması, belirtilen farklı isteklerin grup bütünlüğü uğruna ortak karara bağlandığı uyum aşmasını oluşturmaktadır (Yalom, 1992). Her üyeyi ilgilendiren kurum yaşamındaki psikolojik rollere bu sebeple son aşamada değinildi. Bu çalışma sonucunda üyelerin yaşamında sosyal rollerin temelini psikolojik rollerinin belirlemesi temel amaçtı bu sebeple sekizinci oturumunda dahil olduğu son üç oturumda yoğun olarak psikolojik roller üzerine çalışıldı. Bu doğrultuda üyeler ilk olarak psikolojik rollerine odaklandılar. İkinci olarak yaşamlarındaki anlamlı sosyal rollerini psikolojik rolleri kapsamında değerlendirdiler ve psikolojik rolleri ile sosyal rolleri arasında denge kurmaya başladılar. Son oturumda ise üyeler kurum yaşamındaki sosyal rollerini psikolojik rolleri kapsamında değerlendiler. Bundan sonraki aşamayı ise grup sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerin değerlendirilmesini içeriyordu.

8. Oturum "Kurumdaki Psikolojik Roller ve Sonlandırma"

Son oturumun konusu kurumdaki psikolojik rollerin değerlendirilmesi ve grup sürecinin sonlandırılmasıdır. Bu kapsamda son çalışmanın amacı; kurum yaşamındaki psikolojik rollerin tanımlanması, şu an hayatlarını sürdürdükleri kurum yaşamındaki sosyal rollerini psikolojik rolleri kapsamında değerlendirmeleri ve sosyal rolleri ile psikolojik rolleri arasında denge kurmaları, üyelerin özgünlüğünü koruyarak kuruma uyumun arttırılması, üyeler tarafından grup sürecinin bireysel yaşantılarına olan katkısının ifade edilmesi ve grup üyelerinin birbirlerine geribildirim vermeleridir. Bu amaçlar doğrultusunda ilk olarak üyelerin kurumdaki psikolojik rollerini değerlendirmeleri ve bu değerlendirmeyi yaparken yardımcı olması için hazırlanan "Kurumun size olumlu katkıları neler?", "Kurumda en sevdiğiniz aktiviteler neler?", "Kurumda kendinizi en iyi hissettiğiniz yer neresi?", "Kurumda yaşamanın avantajları neler?" şeklindeki çeşitli sorulardan yararlanarak ilerlemeleri hedeflendi. Bu değerlendirmelerin ardından sonlandırma aşamasına geçilerek grup sürecinin değerlendirilmesi amaçlandı.

Son oturum olması sebebiyle herkesin oturuma özenli geldiği gözlemlendi. Hazırlıklar yapılırken gelen üyelere nasıl oldukları ve geçen oturumdan bu yana neler yaptıkları soruldu. Lale Hanım çok güzel bir haberinin olduğunu söyledi. Kuruma gelen bir ziyaretçinin hayatından çok etkilediğini ve kitap yapmak istediğini söyledi. Bu güzel haber değerlendiririlirken her zaman enerjisini yüksek tutmaya çabalayan Ethem Bey'in gergin olduğu gözlemlendi. Ethem Bey ile bu gözlem paylaşıldığında "*Oda arkadaşımla tartışma yaşadım. Canım çok sıkıldı*." diyerek gerginliğinin sebebini söyledi. Baran Bey hemen Ethem Bey'e destek olmak için kendisinin de Ethem Bey'in tartıştığı kişiyi sevmediğini, o kişinin herkesi tahrik ettiğini söyledi. Nevzat Bey ise onunla konuşacağını Ethem Bey'i üzmemesini söyleyeceğini ifade etti. Vecihi Bey faydalı olmayacağını belirtti. Ethem Bey *" Sinirden tansiyonum çıktı. Gürültü yapmışız falan saat 8.00 ya ne gürültüsü. Akşam 8.30 da ışık kapattırıyor ya. Cam açıktı onu kapattırıyor falan."* şeklinde karşısındaki bireyin katı düşünce kalıpları sebebiyle aralarında meydana gelen tartışmanın sebebini gruba açıkladı. Baran Bey ise Ethem Bey'in tartışma yaşadığı Hasan Bey'in kötü bir insan olduğunu söyleyerek onu onayladı. Ethem Bey daha da çok gerilmemek için konuyu kapatmak istedi. Ethem Bey, Hasan Bey'in konuşmaya değer bir insan olmadığını söyleyerek gerginliğini ifade etti ve konuyu kapatmak istedi. Biraz sakinleştikten sonra konunun konuşulmasına karar verilerek kurumdaki psikolojik rollerin değerlendirilmesi aşamasına geçildi. İlk örnek her oturumda olduğu gibi uygulayıcı tarafından verildi. Kuruma dair değerlendirmeler ifade edildi, ilk olarak kurumdaki aktiviteler ve kurum yapısı hakkında konuşuldu. Üyelerin değerlendirmelerinde yardımcı olması için hazırlanılan sorular kurumda kalan üyelere uygun olduğu için uygulayıcının yanıtlayacağı birkaç soru çerçevesinde değerlendirildi. Onlardan kuruma geldiklerinden beri kendilerinde fark ettikleri güçleri, kurumun onlara olumlu katkısını, kurumdaki en güzel anılarını, sevdikleri aktiviteleri, kendilerini en huzurlu hissettiği yeri, kurumun avantajlarını da içeren daha kapsamlı bir değerlendirme istenildiği üyelere belirtildi. Bu sefer ilk sözü Baran Bey almak istediğini söyledi. Gerçek düşüncesini espiri de katarak "*Yahya kemal Ankara'da kalmış Anakara'nın*

neresini beğenirsin diye sormuşlar İstanbul'a çıkışı demiş bende gitme zamanımı seviyorum. Burdan çıkınca mutluyum ben. İçinde ne gider. Yeşillik ve ağaçlar var. Hasan çıkmazsa karşıma iyi çıkarsa kötü." şeklinde açıkladı. Bu paylaşımı ile Ethem Bey' e destek olmak ve onu neşelendirmek istedi. Daha sonra devam ederek çalışmak, ilişki doyumu ve kurumdaki aktivitelere dair paylaşımını aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Ben çalışmayı çok seviyorum. Buradaki işimi yemeni boyamayı çok seviyorum. Gezi düzenleniyor o çok hoşuma gidiyor. Orda geziyoruz yeni insanlar tanıyoruz. Gelen giden var. Yeni insanlar tanıyorum onu çok seviyorum. Bazen ünlüler geliyorda ben anlamam ünlü falan. Ben hayatın her türlüsünü yaşadım zaten çok ünlü gördüm. Öğrenciler pırıl pırıl gençler var sanki benim torunum onlar. Değişik yüzleri görmeyi ben hep severdim. Hep aynı insanlardan ben bıkarım buradaki çeşitlilik bana çok iyi geliyor. Burası biraz toplama kampı gibi. Kafa dengi bulamıyorsun. Bulursan iyi buluyorsun (Baran).*

Kurumun ziyaretçiye açık olmasının ve insan çeşitliliğinin odalarda yaşanan gerginlikler sebebiyle oluşan yalnızlık duygularına iyi geldiği gözlemlendi. Ayrıca çalışmaktan aldıkları maaş haricinde hepsi çok mutluydu. Bu konuda her zaman memnuniyetlerini ifade ettiler. Daha sonra her zaman sırayla konuşmaktan yana olan üyelerden Ayşe Hanım devam etmek istediğini söyledi. Artık çoğu üyenin grupta kendilerini rahatlıkla ifade edebildiği gözlemlendi. Başlangıçta uygulayıcının yönlendirmesi doğrultusunda hareket etme eğiliminde olan grup üyeleri ilerleyen oturumlarda öneriler sunmaya ve konuşmak için kendiliğinden söz almaya başladı. Bu doğrultuda bu durum grupta demokratik yaklaşımın ve üyelerin kendilerini ifade etme becerisinin arttığı şeklinde yorumlanabilir. Baran Bey'den sonra oturuma Ayşe Hanım ile devam edildi. Ayşe Hanım olumlu ve olumsuzu beraber barındıran bir açıklama yapmak istedi. Açıklamaları aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Burda lüzümsuz konuşmaları sevmiyorum. Buradaki her aktiviteyi çok seviyorum ama nezih bir ortam olması önemli öyle kötü bir semtteki bir kafeye giderlerse katılmıyorum. Geçen lüks bir restoranta yemeğe gittik, birde Suadiye'de kuaföre getirdiler bizi hepsi benim çevrem zaten benim hepside buradan önceki mekanımdı, çok mutlu oldum ama bu gibi grup çalışmalarını da çok seviyorum (Ayşe).*

Ayşe Hanım kurumdan önceki yaşamına benzer mekanlara gidip ve aktiviteleri yaptığında iyi hissediyor, eski yaşam seviyesine uygun olmayan mekan ve aktivitelere katılmayı ise reddediyordu. Her fırsatta buraya geçici geldiğini, buradaki insanlardan çok farklı olduğunu buradan mutlaka kurtulacağını söylüyordu. Ayşe Hanım'ın baş etme mekanizması eski yaşamına dönme umuduydu. Aslında kurumda kalma sürecini kabullenmiyordu. Üyeler onu bu durum ile yüzleştirmeye çalıştıkları için bu konuda onlar ile konuşmayı reddediyordu. Üyeler bir şeyler söylemek istediler fakat Ayşe Hanım yüksek sesle anlatmaya *"Burada hocalarla tanışıyorum beni takdir ediyorlar o zaman çok mutlu oluyorum böyle eğitimli insanlardan takdir almak benim için çok önemli. Mutluluk kaynağı benim için. "* şeklinde devam etti. İfadeler de de görüldüğü üzere Ayşe Hanım'ın doyum kaynağı değerli olduğunu düşündüğü insanlardan geri bildirim almasıdır. Yani dış kontrol odaklı bir birey olduğu söylenebilir. Bolat (2016) dışsal motivasyonla sağlanan yaşam doyumunda bireyin mutlu olmak için dışa bağımlı olduğunu ifade etmiştir. Slišković ve ark.'na (2011) göre ise dış kontrol odaklı kişiler hayatlarındaki kayıplar veya kazançlarda her zaman pasif bir role sahip olduklarını düşünmektedir çünkü dış konrol odaklı birey kendisini etkileyen olayları kendisi dışındaki güçlerin belirlediği inancındadır (Ilgar 1996). Dışsal motivasyona göre hareket edilmesi bireyin psikolojik rollerini keşfetmesine engel teşkil etmektedir. Ayşe Hanım'ın paylaşımlarından elde edilen bu geribildirimler ile gruptaki bilgi aktarımı ve uygulamaların Ayşe Hanım'ın psikolojik rollerini keşfetmesinde diğer üyelerde olduğu kadar etkili olmadığı şeklinde değerlendirilebilir. Bu kapsamda süreç, Ayşe Hanım'ın paylaşımları ile devam etmiştir. Ayşe Hanım *"Çok farklı dostluklarım var. Ben burada mutluyum da nasıl ama sadece bana takılmasınlar. Odada biri var bana küfretti kaba, ben öyle insanlarla konuşmam. Çünkü ben onlardan üstünüm onlar benden değiller. Kendi çevrem var sınırlı o yeter. "* diyerek çevresinde nazik bulmadığı insanlardan uzak durmak istediğini belirtti. Üyeler bu ifadenin kurum sakinlerine ithafen olduğunu düşünüp gerildiler. Nevzat Bey "*Burada mantıksızlık diz boyu. O diyor ya ben hepinizden üstünüm idarede bize diyorki siz hepiniz eşitsiniz o ne olcak o zaman?"* diyerek tepki gösterdi. Ayşe Hanım " *E bana küfreden biri*

benle eşit mi?" şeklinde soru sorarak ne demek istediğini onlara açıkladı. Nevzat Bey *"Değil tabi. O zaman şikayet edeceksin tutanak tutturacaksın."* diyerek biraz daha yumuşak bir cevap verdi. Ayşe Hanım ise "*Evet bende öyle küfürlü konuşan insanlardan bahsediyorum eşit değil diye. "*diyerek yanlış anlamayı tekrar düzeltmek istedi. Nevzat Bey ne olursa olsun "üstünüm" kelimesini kullanmasını yanlış bulduğunu, Baran Bey de burada herkesin eşit olduğunu söyleyerek tepkisini gösterdi. Üyelerin benlik saygısının düşük olması çatışmalarda ortaya çıkmaktadır. Üyeler değersizlik duyguları için çevrelerini suçlamaktadır. İç kontrol odaklı bireyler, dış kontrol odaklı bireylerin aksine kendilerini etkileyen olayların kendi denetiminde olduğunun bilincindedir (Ilgar, 1996). Üyeler bu çatışmada dış kontrol odaklı yaklaşımlar sergilemektedir ve suçlayıcı bir tutum göstermektedirler. Bu durumda üyelerin iç denetimli olarak hareket etmesini destekleme gereği ortaya çıkmıştır. Bu nedenle üyelere iç kontrol odaklı bireylerin özellikleri ile bilişsel davranışçı yaklaşım teknikleri konusunda grup sürecinde verilen bilgiler hatırlatılarak farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. Son oturum sonrasında bu konuda Elif Hanım ile yapılan değerlendirmeler bu farkındalığın onda oluştuğunu göstermiştir. Bununla birlikte Yalom (1999) grup çalışmalarında narsistik özellikler sergileyen üyelerle çalışmanın zorluğuna değinmiş, bu üyelerin diğer üyeleri dışladığını, onların duygularını yok saydığını, kötü dinleyici olduklarını, kendilerinin herbir üyeden üstün olduğuna inandıklarını ifade etmiştir. Ayşe Hanım bu ölçüde değerlendirildiğinde herbir üyeden üstün olduğuna inanması, üyeleri dışlayıcı tutumları veya Lale Hanım'a karşı sert tavrı konusunda empati yapmaması ve diğer üyeleri dışlaması konusunda bu kriterler ile örtüşse de diğer üyeleri dinlediği, onlarla ortak program yapmak istediği, destek olmak için çabaladığı ve aile yakınlarının kaybı konusunda diğer üyelere karşı empatik eğilimler gösterdiği gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra bu çatışmada Ayşe Hanım'ın ifade ettikleri ile üyelerin yorumlamaları arasındaki farklılıklar söz konuşur. Bu konuda gruba bilgi verilmiştir. Bunun üzerine Ayşe Hanım gruba "*Ben sizi kastetmedim zaten küfürlü konuşanı kastettim. Burda en güzel anım bu çalışma oldu. Çok mutluyum iyiki geldim. Hiç pişman değilim."* diyerek ortamı yumuşatmak istedi. Ayrıca bu

yaklaşımından gruptakileri incittiğini fark edip telafi etmeye çalıştığı ve sonrasında grup üyelerininde oldukça sakinleştiği gözlemlendi. Ayşe Hanım'ın bu yaklaşımından sonra Elif Hanım da oldukça sakinleşti ve psikolojik roller hakkında konuşmak istediğini söyledi. *"Burada akşam saatleri en güzel saatlerdir. Dışarı kimse çıkmaz bahçe bizim olur. Yeşillikte rahat rahat otururuz."* dedi. Elif Hanım'dan sonra Nevzat Bey söz alarak "*Buranın nimetlerinden de bahsetmek lazım hep kötülüyoruz, kötü görüyoruz. Bir kere herşey beleş burda. O çok iyi, yeme içme hiçbirşeye para vermiyoruz*." dedi. Daha sonra kurumdaki çalışanlarla şakalaşmalarını ve aktiviteleri anlattı. Grup daha sonra kendi içerisinde eski konserler ile şimdiki konserlerin farkları üzerine konuşmaya başladı. Eski konserlerin ne kadar güzel olduğunu ve o konserlerin eski tadını şimdi bulmakta zorlandıklarını söylediler. Nevzat Bey eskilerden konuşurken Ethem Bey'le gençken gittikleri gece klüplerinde dans etmelerinden Ethem Bey'i ve grubu neşelendirmek adına bahsetti. Gruptakilerde anlatılanlardan oldukça eğlendi. Yaşlı bireylerin iyilik haline olumlu etki eden anıların anımsanması geçmişe duyulan özlemi gidermekte, bireyin yaşamını anlamlandırmasında fayda sağlamaktadır. Ayrıca yaşlının benlik bütünlüğüne olumlu etki ederek benlik saygısını da artırmaktadır (Şahin Kara ve Duyan, 2010). Bu durum anıların gözden geçirilmesinin psikolojik roller açısından etkili olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Grup süreci Raşit Bey ile devam etmiştir. Raşit Bey söz alarak düşüncelerini aşğıdaki şekilde paylaştı.

> *Ben felçliydim felcim geçti. Sonra dışarıya çıkmak benim için çok avantaj oldu. İnsan olarak tek başına cennet burası. Bahçesi çok iyi. İnsanlara aldırmazsan herşey mükemmel. Ben burada evrak işi yapıyorum çok iyi geliyor. İnsanlara yardımcı olmayı çok seviyorum burada, özellikle ihtiyaç sahiplerine… Ama bazen düşüyor biri kaldırıyorum bana sanane diyor kızıyor. Dışarı çıktığımda ben çok mutluyum. Dışarda motive olup gelince heleki burası daha çekilir oluyor (Raşit).*

Raşit Bey'in ardından Vecihi Bey söz aldı ve *"Ben buranın atmosferini seviyorum. Çeşit çeşit insan var. İnsanları tanımış oluyorum. Başta sorun yaşadığın insanla sonradan iyi olabiliyorsun veya tersi oluyor. İnsanları zamanla tanımayı öğretti bana burası."* şeklinde kuruma ait olumlu

duygularını ifade etti. Daha sonra Elif Hanım söz aldı ve kurumda sevdiği şeyleri aşağıdaki şekilde açıkladı;

> *Yazın gece bir ve ikiye kadar bahçede oturuyorum. Kitabımı telefonumu alırım ılık rüzgarda otururum. Soğuk bile olsa kahvemi kitabımı alıyor çıkıyorum bahçeye… Sessizliği dinliyorum. Gökyüzünü seyrediyorum. Bulutlu bile olsa seyrediyorum. Kendimle olmak bana huzur veriyor. Odamı şimdi çok seviyorum yalnızım artık işimi kendim yapıyorum ama özgürüm. Sabaha kadar televizyon seyrediyorum istediğim kadar ışığı açık tutuyorum. Çok mutluyum. Aktiviteleri hep çok severim. Ben hep aktiftim ondan dolayı buradaki aktiviteleri seviyorum hatta bazı aktivitelere herkes bayılırken bana yavan geliyor. Az kalıyor bazen gördüklerimin yanında. Konser varsa hemşireler biliyorki ben giderim. Benim biletlerimi hazırlıyorlar. Ben içimden geldiği gibi davrandıkça mutluyum. Kendi kendime mutlu olabilen bir yapım var. Çevremi çok incelemeyi sevmem ben. Kimse beni etkilemez ondan dolayı. Yeri gelir insanlarla, yeri gelir kendimle çok mutlu olurum (Elif).*

Agich (2009) kurumdaki yaşlıların, kişisel bakım ihtiyaçlarını kendileri gidermelerinin, yaşadıkları alanı kişiselleştirmelerinin, yaşadıkları alanı dekore edebilmelerinin, kendi benlik duygularını sürdürmelerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Bunun gibi düzenlemelerin kurumdaki yaşlı bireyin geçmiş yaşamı ile bağlantısını sürdürmesi için temel olduğunu ifade etmiştir. Elif Hanım da kendi karakterini ve kişilik özelliklerini yansıtabildiği yeni ortamında çok huzurlu olduğunu ifade etmiştir. Bu düzenlemeler onun kuruma uyum sağlamasına büyük katkı sağlamıştır. Elif Hanım kurduğu bu düzeni ve ona olan olumlu katkılarını aktarmıştır. Elif Hanım'ın ardından Lale Hanım söz aldı. Lale Hanım kuruma dair olumlu bakış açısını aşağıdaki şekilde aktardı.

> *Yemek ve etkinlikleri çok seviyorum. Hayatımda gidemeyeceğim kadar pahalı yerleri görüyorum. Herşey bedava burada. Ne olsa beni çağırıyorlar. Sponsorlar oluyorlar. Hiç tanışmayacağım insanlarla tanışıyorum. Sizinle de burası sayesinde tanıştım. Yemekler çok güzel. İşim çok güzel. Rehabilitasyon kısmı çok güzel. Gelen giden olması çok iyi oluyor buraya. Buraya gelmesem sizi tanıyamazdım. Sizle tanışmaktan dolayı çok mutluyum. Çalışmasam dairede otursam çoğu insanı tanıma şansım olmazdı (Lale).*

Lale Hanım işini çok sevdiğini bunun yanında kurumdaki etkinliklerden memnniyetini belirtti. Bunun yanında üyeler genel olarak ödül sisteminde

lezzet, tat ve keyif alma ile bağlantılı yiyecek ve içecekleri tüketmekten duydukları mutluluğu paylaştılar. Paylaşımlarda üyeler için amacın sadece sevdikleri yemekler ve içecekler olmadığı, bunları sevdikleri insanlar ile birarada olup güzel vakit geçirmenin de bir parçası olarak gördükleri gözlemlenmiştir. Üyeler için ilişki doyumu psikolojik rollerin başında gelmektedir. İlişki doyumu bireyin insanlarla yaşadığı ilişki ve etkileşimi yorumlaması sonucu ortaya çıkan mutluluk, doyum, haz ve memnuniyeti ifade etmektedir. Bu kavramın temelini sembolik etkileşimci yaklaşım oluşturmaktadır (Öcal Yüceol, 2016). Sembolik etkileşimci yaklaşıma göre kişi etkileşimlerini kendi yararı, donanımı, perspektifine göre geliştirir. Sembolik etkileşimci yaklaşıma göre bireyin benlik algısı da bu etkileşimler doğrultusunda şekillenmektedir. Yani çevremizdeki insanların bize verdiği geribildirimler bizim kimliğimizi oluşturmaktadır (Gökulu, 2019). Bu nedenle belli bir topluma ait olan bireylerin rolleri gerçekleştirme biçimi ve sosyalleşme tarzı toplumun kültürüne göre şekillenmektedir. Yani bu kültürü ve bakış açısını içselleştiren birey bu içsel süreçleri ile davranışlarını belirlemektedir (Koçak Turhanoğlu, 2013). Bu nedenle kültür, eğitim, aile yapısı, yaşam tarzı gibi değişkenler benzer olunca insanların iletişim tarzı, sosyalleşme biçimi, zevkleri, bakış açıları da benzer olmaktadır. Bu duruma aynı yöreden insanların iyi anlaşması ve benzer özelliklerinin fazla olması örnek verilebilir. Diğer taraftan bireyin kendi yaşam tecrübesine göre de anlaştığı insanlarda dikkat ettiği belli kriterler bulunabilmektedir. Bu doğrultuda Wallace ve Wolf (2012) bireyin kendi kültürü ve bakış açısını katarak girdiği etkileşimlerle keşfettiği anlama göre hareket ettiğini ileri sürmüştür. Böylece birey olaylara, verdiği bu anlam ile yaklaşmakta kurduğu etkileşimlerin doyum kaynağı olup olmadığını bu anlama göre belirlemektedir. Bu kapsamda üyelerde anlaşabildiği insanların özelliklerini, bu insanlarla yapmayı sevdikleri aktiviteleri değerlendirmişlerdir. Bunun yanında çalışan üyelerin çalışmaktan duydukları mutluluğa dair paylaşımlarının yoğun olduğu görülmüştür. Kurumda çalışmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ücret açısından da çok yüksek bir getirisi bulunmamaktadır. Diğer taraftan üyelerin her türlü ihtiyacı kurum tarafından karşılanmaktadır. Bu durumda çok büyük

mutlulukla çalışmak, bireyin çalıştığı ortamda tamamen huzurlu olması ve gerçekten çalışmayı çok istemesi ile mümkündür. Kurumun çalışma koşullarının da bu durumdaki payı fazladır. Bu koşullar üyelerin yaşlarına, engel durumuna ve performanslarına uygun şekilde düzenlenmiştir. Üyeler bu yolla üretkenliklerini sürdürmekte ve yeterlilik duygusunu hissetmektedir. Gardner ve Pierce (2001) bireyin çalışma hayatındaki mutluluğunun yeterlilik duygusu ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Buna göre bireyin iş yerindeki performansı ve o işi yapabilme becerisi bireyin kendine olan inancını artırmaktadır. Rol bırakma kuramı çerçevesinden bakıldığında ise ileri yaştaki birey kaybolan rollerinin yerine yenisini koymalıdır. Üyeler emeklilik sebebiyle yitirdikleri hizmet veren rollerini kurumda çalışarak doldurmakta ve bu sayede duygusal ve fizyolojik birçok ihtiyacını gidermektedirler. Baysal ve Tekarslan (1996) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını çalışma yaşamına uyarlamıştır. Bu kuram, kurum üyelerinin çalışma yaşamı açısından değerlendirildiğinde; aldıkları ücretin fizyolojik ihtiyaçlarını, çalışıp paralarını kazanıyor olmaları güvenlik ihtiyaçlarını, kurumdaki hocalar, stajyerler ve ziyaretçilerle olan olumlu ilişkileri sevgi ve ait olma ihtiyacını, hizmet veren rolünün ise saygı ihtiyacını karşıladığı şeklinde değerlendirilebilir. Saygı ihtiyacına dair Yılmaz (2014) bireyin içsel varlığının yani özünün değerli olduğunu hissetmek istediğini ifade etmiş, bireyin bir gruba ait olduğunda bu değeri elde ettiğini belirtmiştir. Yani bireyin bir gruba ait olması o grup tarafından kabullenildiğini göstermekte kabullenilme duygusu ise saygı ihtiyacını gidermektedir. Pierce ve Gardner (2004) da bir işyerinin üyesi olmanın bireye örgütsel roller verdiğini ve böylece kişinin saygı ihtiyacının karşılandığını belirtmiştir. Örgütsel rolleri üyelere orada sayıldığı ve dikkate alındığı duygusunu vermektedir. Bu durumda bireyin benlik saygısında da artış görülmektedir (Pierce ve Gardner 2004). Bu doğrultuda üyeler çalışma yaşamlarını değerlendirmişler, kendilerini çok mutlu ve huzurlu hissettikleri iş yaşamına dair düşüncelerini aktarmışlardır.

Oturumun sonuna doğru Elif Hanım söz alarak "*Bu çok güzel bir çalışma oldu. Önceden yaptıklarım hiç bu kadar keyifli olmadı. Hepimiz sizi*

çok sevdik. " dedi. Ethem Bey de *"Ben burada çok mutluydum ama bu tartışma huzurumu kaçırdı. Gitmek istiyorum. Çok motivasyonum düştü. Bütün sinirim alt üst oldu."* diyerek bugünkü tartışma üzerinde konuşmak istedi. Ethem Bey'in paylaşımı sonrasında tüm üyeler destek olmak için çabaladı. Elif Hanım kahve içip dertleşmeyi önerdi. Baran Bey ise Hasan Bey'in yanlış tavırları üzerine konuşarak Ethem Bey'in yanlış davranmadığını vurgulamak istedi. Nevzat Bey ise Hasan Bey ile konuşmayı önerdi. Elif Hanım buna gerek olmadığını benzer bir durumu kendisininde yaşadığını ve tutanak tutturup hallettiğini söyledi. Ethem Bey çok mutsuz hissettiğini burada durmak istemediğini söyledi. Her oturumda kurumdan memnun olduğunu severek geldiğini vurgulamış, bu tartışma sonucu ise kurumdan ayrılmak istediğini söylemişti. Bu yaklaşımı Vecihi Bey'i de üzmüş enerjisini düşürmüştü. Bunun üzerine Baran Bey oda değişimi talep etmesini, Elif Hanımda tutanakla bunu yaparsa daha etkili olabileceğini söyledi. Kurumda yaşanılan çatışmalarda kurumun adaletli yaklaşımı üyelerin haklarını savunması konusunda onları güçlendirmektedir. Elif Hanım kurum personeli olan tartışmasında haklılığının yönetim tarafından desteklendiğini ve haksızlık yapan personelin uyarıldığını diğer üyeler ile paylaşmış, hakkını savunma konusunda cesareti olmayan üyelerin bu konuda cesaretlenmesini sağlamıştır. Bu konuda haklarını bilerek kurallar çerçevesinde hareket etmeye dikkat ettiği gözlemlenmiştir. Ethem Bey'in oda arkadaşı ile olan çatışmasında Ethem Bey'e bu konuda yol göstermiş ve bu doğrultuda kendi örneğini grupla paylaşarak yaşadığı olayda yönetimin sergilediği adaletli tutumu gruba ifade etmiştir. Bolat (2016) kurum ortamında adaletin önemini vurgulamış adaletsiz bir ortamda oluşan birçok olumsuzluğa değinmiştir. Buna göre; adaletsizlikte bireyin motivasyonu düşmekte, insanlar birbirine düşmanlık beslemekte kuruma karşı olan güven sarsılmakta ve en önemlisi adaletsizlikte kişi kendi adaleti sağlamaya başlamaktadır. Bununla birlikte adaletsizliğin yanında kuralların net olmaması da bireyin acı çekmesine sebep olmaktadır. Diğer taraftan adaletli yönetim bireyin kendini kurumda güvende hissetmesini sağlamakta, bu sayede birey kurum içerisinde kendini değerli hissetmekte ve birey kuruma karşı olumlu bir tutum sergilemektedir (Akyel, 2017). Elif Hanım'ın çatışmasının çözümünde

adaletli bir tutum sergilemiş olan yönetim, Elif Hanım tarafından çatışma çözümünde etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Bu bağlamda Elif Hanım'ın grup üyeleri ile bu durumu paylaşarak diğer üyelere de bu çözüm yöntemini sunduğu görüldü. Ethem Bey ise şikayet kısmını kendine yakıştıramayacağını belirterek bu öneriyi kabul etmedi. Bununla birlikte tüm üyeler Ethem Bey'in sorunu için hep beraber çözüm bulmak adına beyin fırtınası yaptılar. Üyelerin geri bildirimlerinden Hasan Bey'in genel olarak aynı odada kaldığı tüm üyeler ile sorun yaşadığı bunun sebebinin de yalnızlık ve sağlık sorunları olduğu anlaşıldı. Ethem Bey'e grubun ona destek olmak için çabaladığı, bu durumun ise grubun ona değer verdiğinin göstergesi olduğu söylendi ve bu durumda ne hissettiği soruldu. Eksik olmamalarını çok mutlu olduğunu söyledi. Diğerleri de onu böyle görmeye alışkın olmadıklarını böyle üzgün olduğu için üzüldüklerini ifade ettiler.

Yaşlanma ile kişide fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişiklik gerçekleşmektedir. Kişi bu değişikliklerle sosyal çevresinin desteği olmadan başarılı bir şekilde başa çıkmakta zorlanmaktadır. Sosyal destek mekanizması ileri yaştaki bireylerde yaşam kalitesini yükseltmekte ve iyilik halini arttırmaktadır (Ahmet-Mohamed ve ark., 2013). Üyeler kurumda yaşanılan çatışmalarda birbirlerine destek olmakta ve teselli vermektedir. Grup sürecinde tartışmalı olan insanların bile acılı zamanlarda birbirine olan desteği gözlemlenmiştir. Örneğin Ethem Bey'in oda arkadaşı ile yaşadığı çatışmada her bir üye destek olmak istemiş ve her biri onun için yapmak istediklerini paylaşmıştır. Bununla birlikte en yakın dostu Vecihi Bey onunla birlikte ağlamıştır. Bireye, karşılaştığı stres verici olaylar karşısında ihtiyaç duyduğu kaynağı sağlayan sosyal çevresidir. Bireyin aldığı bu destek bireyin uyumunu da olumlu katkı sağlamaktadır (Kabadayı, 2019). Ayrıca grup ortamı aynı probleme sahip bireylerin birada olduğu güvenli, destekleyici ve kabullenici bir ortamdır. Bu sebeple grup ortamında üyeler başarısız olma korkusu olmadan yeni davranışlar elde edilebilmektedirler. Grup çalışmasında üyeler birbirlerine yardım etmekte ve karşılığında yardım görmektedirler. Bu da işe yaradığını hissettirmektedir. Ayrıca diğer üyelerin sorunu üzerinde düşünmek empati

yeteneğinin gelişimini sağlamaktadır. Bu yardım sürecinin üyeler üzerindeki etkisine yönelik olarak Yalom (1992) bir insana yapılabilecek en büyük iyiliğin, "O insanın birine yardımcı olmasını sağlamak" olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda son oturumda tekrar grup üyelerinin birbirine olan destek mekanizmasının güçlendiği gözlemlenmiştir. Birbirlerini tanıdıkça üyeler daha da yakınlaşmış ve aralarındaki bağlılık güçlenmiştir. Bu yönde Yalom (1992) üyelerin birbirine özverili şekilde yardım etmesinini grup bağlılığının göstergesi olduğunu söylemiştir. Kızıl ve Yalçın (2015: 847) ise bu durumu "Bağlılığın geliştiği bir grupta, üyeler yalnızca kendi kişisel amaçları için değil, diğer üyelerin amaçlarına yardım etmek için de çaba gösterirler." şeklinde ifade etmiştir.

Oturumun sonuna doğru yaklaşırken üyelerden gruba dair duygu ve düşüncelerini belirtmeleri istendi. Bu sürede üyelerin çok duygusallaştıkları gözlemlendi. Bitmesine çok üzüldüklerini, çok fayda sağladıklarını, hep sürmesini dilediklerini, çok güzel dostluklar edindiklerini ve kopmadan bunu sürdürmek istediklerini belirttiler. Aynı şekilde grubun sonlanmasına dair olan uygulayıcının duyguları üyelere ifade edildi. Yalom (1999) grup çalışmalarında uygulayıcıların da üyeler ile yakınlık geliştirdiğini, bu sebeple uygulayıcının da yitirme, yoksunluk, duyguları yaşayacağını belirtmiş, bunun ifade edilişinin grup için faydalı olacağını belirtmiştir. Ayrıca grup sürecini değerlendirmenin ve kişisel armağanların verilmesinin ayrılık acısını azaltacağını ifade etmiştir. Değerlendirmeden sonra üyelere anı sertifikalarını ve onların ilgileri ve özelliklerine göre hazırlanan her birine özel olarak hazırlanan hediyeleri verildi. Vedalaşılarak oturum sonlandırıldı.

Bu oturumda üyeler yoğun olarak kendilerini, kurumun güçlü yönlerini ve kurumdaki ilişkilerini değerlendiler. Bu doğrultuda kurum aktiviteleri ile kurum yapısına dair duygu ve düşünceler kapsamında üyelerin ortak yönleri ve farklılıkları da ortaya çıktı. Üyelerin kurumun olumsuzluklarını da olumlu açıdan değerlendirdiği gözlemlendi. Bu yönde Baran Bey'in kurumdaki insan çeşitliliğinin kişiye insanları tanıma imkanı sağlaması şeklindeki yorumu buna

örnek gösterilebilir. Bunun yanı sıra üyeler arasında grup oturumunun başından itibaren süren çatışma tekrar gündeme geldi. Bu çatışma her iki tarafında kendini değerlendirmesine imkan sağlamış, Ayşe Hanım da çatışma sonrası tutum değişiklikleri gözlemlenmiştir. Çatışma tarafların uyumsuz yanlarının ortaya çıkmasına imkan vermektedir. Bu doğrultuda üyelerin duygularını ifade etmesi ve aynı zamanda karşı tarafı dinlemeleri uyumsuz yönlerinin farkına varmalarını sağlamıştır. Bununla birlikte oturum sonunda üyelerin herbirinin iyi ilişkiler içerisinde olduğu yaptıkları plan üzerine konuştukları gözlemlenmiştir. Yaşanılan çatışma sonrasında hala grup çalışması esnasında yapılan planda kararlı olmalarının, üyelerin farklılıklara rağmen birbirini kabul etme becerisine yani sosyal uyum becerisine olumlu katkı yaptığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca üyeler kurumun onlara iyi gelen olumlu özelliklerini ifade ederek kendi zevklerini, tercihlerini ve düşüncelerini de değerlendirmişlerdir. Bu durumunda özgünlüğünü koruyarak kuruma uyum sağlama becerisine olumlu etki edeceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra üyelerin kurumun güçlü yönlerini ve zayıflıklarını değerlendirmelerinin ve kurum ortamının kendileri ile uyumlu ve uyumsuz yönlerini araştırmalarının, üyelerin hem benlik saygısı hem de sosyal uyum düzeyine olumlu katkı verdiği söylenebilir. Bunun yanı sıra üç oturumdan beri üyelerin psikolojik rollerine odaklanmalarının bundan sonraki yaşamlarında sosyal rollerini kendilerinin belirlemelerine ve kurum yaşamında karşılaştıkları zorluklara özgünlüklerini koruyarak çözüm bulmalarına ve uyum sağlamalarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda değerlendirmelerin oturum amacı ve çalışmanın genel amacı ile uyumlu olduğu söylenebilir. Ayrıca bu bağlamda üyeler kurumdaki psikolojik rollerini değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmenin üyelerin kurumdaki sosyal rollerine uyumuna katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda üyeler psikolojik roller bağlamında insanlara yardımcı olmak, küçük şeylerden mutlu olmak, otonomi ve ilişki doyumu temalarını vurgulamışlardır.

Sonlandırma aşamasını içeren bu oturum bazı bitirilmemiş işleri içermekteydi. Ethem Bey'in oda arkadaşı ile yaşadığı çatışması sonlandırma

sürecine odaklanmasını zorlaştırmıştır. Fakat diğer üyelerin ona olan desteği ve paylaşımları ile onu neşelendirme istekleri grup bağının ve sosyal destek mekanizmasının güçlendiğini göstermektedir. Bu durum öğrenilenlerin ileriye taşındığını da göstermektedir. Ethem Bey'in bu sorununa grup ciddi bir şekilde eğilmiş sorunun çözümüne dair beyin fırtınası yapmıştır. Ayrıca Ethem Bey' e bu konunun çözümü için nasıl bir yol izleyeceği de detaylı bir şekilde sorulmuştur. Bunun yanı sıra son oturumda grup içerisinde sıklıkla ortaya çıkan Ayşe Hanım ile olan tartışmalarda Ayşe Hanım da davranış değişikliği gözlemlenmiştir. Bunun yanında bu tartışmadaki üyelerin her birine kendi davranışlarının sebebini anlamaları için geribildirimler verilmiştir. Değerlendirme sürecinde Elif Hanım'ın bu bilgileri içselleştirdiği ve Ayşe Hanım ile olan tartışmasını sonlandırdığı görülmüştür. Bu durumda öğreninlenlerin ileri taşındığına kanıt oluşturmaktadır. Bunun yanında üyeler kurumu değerlendirmiş, bu doğrultuda kurumda yapılan etkinlikler doğrultusunda grup deneyiminlerini de değerlendirmişlerdir. Grubun sonunda en baskın olan ayrılık duygusu olmuştur. Bu yönde uygulayıcı ve üyeler vedalaşma konusudaki zorlukları karşılıklı olarak paylaşmışlardır.

1.24. Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Geliştirilen Grup Çalışmasının Uygulayıcı ve Katılımcılar Bağlamında Analizi

Grubun süreç analizi bir önceki bölümde gerçekleştirilmiş, grup gelişim aşamaları kapsamında grubun başlangıcından sonuna kadar ele alınmıştır. Sonuç analizi hem nitel hem de nicel değerlendirmeyi kapsamaktadır. Grup çalışmasının sonuç analizi katılımcıların ve uygulayıcının bakış açısından ele alınmıştır. Bu değerlendirmeler karma yöntem doğrultusunda nicel veriler ile desteklenmiştir.

1.24.1. Uygulayıcının Grup Çalışmasına Yönelik Analizi

Karma yönteme göre planlanan grup çalışması sürecine göre nitel veriler, nicel veriler ile birarada değerlendirilmelidir. Bu sayede karma model temelinde şekillenen grup çalışması her iki yöntemin birbirini tamamlar şekilde ele alınmasında fayda sağlamaktadır. Buna paralel olarak grup sürecinde üyelerin gelişimi grup gelişim aşamaları doğrultusunda nitel ve nicel bulgularla desteklenerek yorumlanmıştır.

Rol bırakma kuramı perspektifinden geliştirilen sosyal grup çalışması kurumda kalan yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinde etkili midir? sorusu temel araştırmanın amaçlarında yer almaktadır. Grup çalışmasının üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyine etkisini değerlendirmek için karma model kapsamında hem nitel boyutu içeren grup çalışması yöntemi hem nicel boyutu içeren anket yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak nicel analiz sonuçları verilmiş, daha sonra bu sonuçlar nitel bulgular ile değerlendirilmiştir. Çalışmada yaşlıların sosyal uyumu ve benlik saygısını arttırmaya yönelik "ön test-son test" modeline uygun olarak grup çalışmasının yürütüldüğü bir deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve ön test-son test ölçümleri yapılmıştır. Çalışmanın nicel analizinde üyelerin benlik saygısı ölçeği ve sosyal uyum ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular araştırma soruları doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. *Grup çalışması öncesinde deney grubunda bulunan üyelerin ön test benlik saygısı/sosyal uyum puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin ön test benlik saygısı/sosyal uyum puanları arasında farklılık var mıdır?* sorusu kapsamında ilk olarak grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları arasında benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Benlik Saygısı düzeyleri açısından deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş, sonuçlar çizelge 3.2'de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	8	9.81	78.50	21.50	.249
Kontrol Grubu	8	7.19	57.50		

Çizelge 3.2.'ye bakıldığında benlik saygısı düzeyi açısından deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına uygulanan Mann-Whitney U Testi'nin sonuçlarına göre deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (U=21.50, p>0,05). Bu sonuçlar deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeyi açısından benzer olduğunu göstermektedir. Daha sonra deney ve kontrol grubunun sosyal uyum ölçeği ön testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Sosyal Uyum düzeyleri açısından deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş, sonuçlar çizelge 3.3.'de verilmiştir.

Çizelge 3.3. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Uyum Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	8	10.00	80.00	20.00	.206
Kontrol Grubu	8	7.00	56.00		

Çizelge 3.3'e bakıldığında sosyal uyum düzeyi açısından deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına uygulanan Mann-Whitney U Testi'nin sonuçlarına göre deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (U=20.00, p>0,05). Bu sonuçlar deney ve kontrol gruplarının sosyal uyum düzeyi açısından benzer olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinin benzer olduğu tespit edildikten sonra *"Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin son test benlik saygısı/sosyal uyum puanları ile kontrol grubunda bulunan üyelerin son test benlik saygısı/sosyal uyum puanları arasında farklılık var mıdır?"* araştırma sorusu kapsamında ilk olarak deney ve kontrol grubunun benlik saygısı ölçeği son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Grup çalışmasının etkililiğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının sontest benlik saygısı puanları arasında fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş olup, istatiksel analiz sonuçları çizelge 3.4'de verilmiştir.

Çizelge 3.4. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	8	11.13	89.00	11.00	.022
Kontrol Grubu	8	5.88	47.00		

Çizelge 3.4'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grupları sontest puanları arasında deney grubu sontest puanları lehine istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=11.00$, $p<0,05$). Bu sonuç, deney grubuna uygulanan grup çalışmasının yaşlıların benlik saygısı düzeylerini, kontrol grubuna göre arttırdığını göstermektedir. Daha sonra deney ve kontrol grubunun sosyal uyum ölçeği son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Grup çalışmasının etkililiğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının sontest sosyal uyum puanları arasında fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş olup, istatiksel analiz sonuçları çizelge 3.5'de verilmiştir.

Çizelge 3.5. Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Uyum Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	8	11.06	88.50	11.50	.030
Kontrol Grubu	8	5.94	47.50		

Çizelge 3.5'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grupları sontest puanları arasında deney grubu sontest puanları lehine istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U=11.50$, $p<0,05$). Bu sonuç, deney grubuna uygulanan grup çalışmasının yaşlıların sosyal uyum düzeylerini, kontrol grubuna göre arttırdığını göstermektedir.

Deney ve kontol grubunun sontest puan karşılaştırmaları sonrasında "*Grup çalışması sonrasında kontrol grubunda bulunan üyelerin benlik saygısı/sosyal uyum düzeyi ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?"* araştırma sorusu kapsamında ilk olarak kontrol grubunun benlik saygısı ölçeği ön test ve son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Kontrol grubunun ön test ve son test benlik saygısı puanları arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar çizelge 3.6'da verilmiştir.

Çizelge 3.6. Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	0	0	0	-1.000	.317
Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
Eşit	7				

Çizelge 3.6'da görüldüğü gibi, kontrol grubunun benlik saygısı öntest-sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmektedir (Z= -1.000, p>0,05). Bu sonuç, grup çalışması yapılmamış olan kontrol grubundaki yaşlıların benlik saygısı düzeylerinde artma olmadığını göstermektedir. Daha sonra kontrol grubunun sosyal uyum ölçeği ön test ve son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Kontrol grubunun öntest ve sontest sosyal uyum puanları arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar çizelge 3.7'de verilmiştir.

Çizelge 3.7. Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	2	1.50	3.00	-1.342	.180
Pozitif Sıra	0	0	0		
Eşit	6				

Çizelge 3.7'de görüldüğü gibi, kontrol grubunun sosyal uyum öntest-sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmektedir (Z= -1.342, p>0,05). Bu sonuç, grup çalışması yapılmamış olan kontrol grubundaki yaşlıların sosyal uyum düzeylerinde artma olmadığını göstermektedir.

Kontrol grubunun öntest-sontest araştırılması yapıldıktan sonra *"Grup çalışması sonrasında deney grubunda bulunan üyelerin benlik saygısı/sosyal uyum ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?"* araştırma sorusu kapsamında ilk olarak deney grubunun sosyal uyum ölçeği ön test ve son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Deney grubunun öntest ve sontest sosyal uyum puanları arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar çizelge 3.8'de verilmiştir.

Çizelge 3.8. Deney Grubunun Öntest-Sontest Sosyal Uyum Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	0	0	0	-2.060	.039
Pozitif Sıra	5	3.00	15.00		
Eşit	3				

Çizelge 3.8'de görüldüğü gibi, deney grubunda ön test-son test sosyal uyum puanları arasında sontest puanları lehine (pozitif sıralar) istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu gözlenmektedir ($Z=-2.060$, $p<0,05$). Bu sonuç, grup çalışmasının deney grubundaki yaşlıların sosyal uyum düzeyini arttırdığını göstermektedir. Daha sonra deney grubunun benlik saygısı ölçeği ön test ve son testlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Deney grubunun öntest ve sontest benlik saygısı puanları arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar çizelge 3.9'da verilmiştir.

Çizelge 3.9. Deney Grubunun Öntest-Sontest Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	0	0	0	-1.826	.068
Pozitif Sıra	4	2.50	10.00		
Eşit	4				

Çizelge 3.9'da görüldüğü gibi, deney grubunun benlik saygısı öntest-sontest puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmektedir ($Z=-1.826$, $p>0,05$). Grup çalışması deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermese de deney grubunun benlik saygısı puanlarındaki artış benlik saygısı düzeyindeki yükselişi ifade etmektedir. Bu bağlamda müdahale öncesi ve sonrası deney ve

kontrol grubuna ait ölçek puanlarının karşılaştırılması çizelge 3.10'da sunulmuştur.

Çizelge 3.10. Deney ve Kontrol Grubunun Benlik Saygısı ve Sosyal Uyum Ölçeği'nden Aldığı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin İstatistik Sonuçları

Deney Grubu	N	Ortalama	S.Sapma	En Düşük	En Yüksek
BSÖ Öntest	8	13	1.41	10	14
BSÖ Sontest	8	14.50	1.19	13	17
SUÖ öntest	8	29.37	5.20	19	34
SUÖ Sontest	8	31	4.14	23	35
Kontrol Grubu	N	Ortalama	S.Sapma	En Düşük	En Yüksek
BSÖ Öntest	8	12.50	1.06	11	14
BSÖ Sontest	8	12.87	1.35	11	15
SUÖ Öntest	8	26.25	4.39	18	32
SUÖ Sontest	8	25.87	4.32	18	32

Çizelge 3.10'da görüldüğü gibi deney grubunun Benlik Saygısı Ölçeği'nin ön testinden aldığı puanların ortalaması 13 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 14.50'dir. Deney grubundaki yaşlı bireylerin benlik saygısı düzeylerinin ortalamasının uygulama sonrasında arttığı görülmektedir. Deney grubunun Sosyal Uyum Ölçeği'nin ön testinden aldığı puanların ortalaması 29.37 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 31'dir. Deney grubundaki yaşlı bireylerin sosyal uyum düzeylerinin ortalamasının uygulama sonrasında arttığı gözlenmiştir. Benlik saygısı ve sosyal uyum ölçeğinden alınan puanların artışı benlik saygısının ve sosyal uyum düzeyinin de artışını ifade eder. Bu çalışmada da benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılık görülmese benlik saygısı puanlarındaki artış ve grup içerisinde gerçekleşen birçok süreç benlik saygılarında olumlu etki bıraktığı şeklinde değerlendirilebilir. Bunlara; üyelerin olumlu yönlerini ifade etmeleri, grup sürecinde kendilerini ifade ederek değerlendirmeleri, psikolojik rollerinin farkına varmaları, sosyal rollerini kendi belirledikleri şekilde sürdürmek için

yaptıkları değerlendirmeler, etkili baş etme mekanizmalarının farkına varmaları gibi birçok durum örnek olarak gösterilebilir. Nitekim birçok üyede bunu destekleyen ifadelerde bulunmuştur. Örneğin Elif Hanım bu çalışmadan en çok yararlanan üye olduğunu, insanlarla olan mesafe sorunun çözdüğünü belirtmiştir. Bununla birlikte kendini ihmal ettiğinin farkına vardığı için artık kendine merhamet göstereceğini ve kendi için hedefler koyduğunu belirtmiştir. Nevzat Bey ve Vecihi Bey bu çalışmanın onlara değerli hissettirdiğini belirtmiştir. Vecihi Bey aşağılık duygusu hissettiği zamanlarda çalışma sonrasında iç seslerini düzenleyerek geçirebilmeyi öğrendiğini ifade etmiştir. Ayrıca Vecihi Bey kendi düşüncelerinin bilimsel bilgi ile uyumunu fark ettiğini ve kendisine dair inancının arttığını belirtmiştir. Bunun yanında grup sonrasında etkili konuşabileceğine dair olan inancını arttırdığını belirtmesi ve kabullenici olan tutumun onun kendine olan saygısına olumlu katkı sağladığını söylemesi de benlik saygısına olan pozitif etkiyi ifade etmektedir. Benzer şekilde Baran Bey grupta aktarılan bilgileri kolayca anlayabildiğini ve kendi örnekleri ile destekleyebildiğini belirtmiştir. Ethem Bey ise normalde anlatamayacaklarını grupta ifade edebildiğini söylemiştir. Bunun yanında üyeler olumlu özelliklerini değerlendirdiklerinde kendilerinin "uyumlu, dürüst, bakımlı, hayatından memnun ve kendine yeten, mücadeleci ve tecrübeli, sorumluluk bilincine sahip baba" şeklindeki özelliklerini vurgulamışlardır. Geçmişten bugüne hayatlarında meydana gelen olumlu gelişimleri de değerlendirmişlerdir. Örneğin Raşit Bey ve Ethem Bey sağlık durumlarındaki gelişimi ifade etmişlerdir. Ethem Bey sağlığındaki gelişimi "*Ben engelden dolayı çıkamıyorum. Ama ilerledim. Çok şükür eskiden hiç kalkamazdım. Şimdi fizik tedavi bana çok iyi geliyor. Kendim ayağa kalkıyorum. Ben yalnız başıma kendime bakamıyordum. Tuvalete gidemiyordum. Burda bakılıyorum. Her ihtiyacım karşılanıyor."* şeklinde açıklamıştır. Elif Hanım ise kendindeki gelişimi "*En güzel özelliğim yaşadığım zorluklara rağmen insanlara ve hayata küsmedim. Yaşamayı seviyorum acılara, kendi başıma savaşmama rağmen*" diyerek Nevzat Bey "*Evimden koptum elalemin evinde yaşadım. Ben hep güçlü yaşadım serseri olabilirdim esrar içebilirdim. Kalbim ve irademgüçlüymüş."* diyerek ifade etmiştir. Garnefski ve ark. (2001) da pozitif düşünmenin olumlu

benlik algısını yükselttiğini ifade etmiştir. Sosyal hizmet müdahalesi kapsamında da güçler müracaatçının sorunun çözmesinde büyük önem taşımaktadır. Birey güçlü yönlerini keşfettikçe sorununu çözmesi kolaylaşmakta kendine olan umudu ve güveni artmaktadır.

Grup çalışması sonucu, deney grubundaki yaşlıların sosyal uyum düzeyinin de arttığını göstermektedir. Grup üyeleri arasındaki bağ kuvvetlenmiş, yeni dostluklar oluşmuş, empati becerisinde artış gözlemlenmiştir. Bununla birlikte geçmişte birbiriyle gerginlik yaşayan bazı üyeler bu sorunlarını çözmüştür. Ayrıca grup sürecinde üyeler birbirlerine yoğun destek vermiş ve sorunların çözümü için birbirlerine önerilerde bulunmuşlardır. Grup esnasında üyeler anlaştıkları insanlardaki özellikleri değerlendirerek ve sosyal çevresinden beklentilerini ifade ederekte kendilerini tanıma fırsatı bulmuşlardır. Grupta sosyal uyumun geliştiği üyelerin geribildirimlerinde de açıkça görülmektedir. Örneğin Nevzat Bey ve Baran Bey samimi olmadığı insanlarla samimiyet kurduklarını, Ethem Bey grubun başlangıcında anlaşamadıklarını fakat sonra iyi bir uyum yakaladıklarını, Vecihi Bey artıları ve eksileriyle iyi bir uyum sağladıklarını ve Elif Hanım grup üyelerini sandığından daha uyumlu bulduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte üyeler sosyal uyumu arttıracak beceriler de geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin Elif Hanım insanlarla mesafe sorunun çözdüğünü, Lale Hanım empati becerisini arttırdığını ve insanları artık daha iyi anladığını, Raşit Bey diğer üyelerin tecrübelerini dinleyerek bakış açısını değiştirdiğini, Ethem Bey grupta öğrendiği bilgilerin onu insan ilişkilerine dair aydınlattığını, Baran Bey hep kendini haklı görmenin yanlış olduğunu, insanın kendi eksiklerini de değerlendirmesi gerektiğini, Ayşe Hanım ise sakin davranıp, insanları kırmamayı başardığını belirtmiştir. Ayrıca genel olarak üyelerin birbirleri ile olan samimiyeti artmıştır. Bu durum üyelerin değerlendirmelerinde de açıkça görülmektedir. Bununla birlikte bazı üyelerin farklılıklarını koruyarak uyum becerisini arttırdıkları görülmüştür. Örneğin; Lale Hanım ve Ayşe Hanım grup çalışmasının bitmesinin ardından kısa bir gerginlik yaşamış daha sonra ortak bir çözüm bularak aralarındaki sorunları halletmişlerdir. Bunun yanında sosyal

uyum sorununa sebep olan rol kalıplarının fenomenolojik perspektif, empati, hoşgörü ve affedici tutumlar doğrultusunda değerlendirmeleri rollerin gerektirdiği görev, aktivite ve sorumlulukları bireyin kendi belirlemesi yönündeki farkındalıklarının artmasını sağlamıştır. Bu kapsamda üyelerin baş etme yöntemi olarak ifade ettikleri olumluya odaklanmak, birbirine destek olmak, dışarı çıkmak, kendine eleştirel bir gözle bakabilme, çevresini dar tutmak, sınır koymak, yumuşamak, şakalaşmak, empati, şükretmek, bakış açısını değiştirme, hoş görmek gibi yöntemler sosyal uyumu becerisine olumlu etki eden unsurlardır. Ayşe Hanım'ın ve Elif Hanım'ın olumluya odaklanma üzerine aşağıdakipaylaşımları bu durumua örnek teşkil etmektedir.

> *Üzülüyorsunuz ama ben hiç olumsuzlukları düşünmem, hemen güzel olaylara odaklanırım. Beni mutlu eden insanlara odaklanırım, eğlenirim. Hep hayatın mutlu taraflarına tutunurum. Olumsuz bir şey gelse aklıma hemen onu düşünmeyi bırakırım. Birde beni burada çok seven insanlar var buraya gelen ünlü insanlar iş adamları hocalar hepsi benim enerjimi çok sever benim için önemli olan o. Bu güzel anıları düşünür mutlu ederim kendimi (Ayşe).*

> *"Birine kızıyorum mesela aman o öyle diyorum. Umursamamaya çalışıyorum. İnsanlarla tartışınca kendimi üzeceğimi deneyimledim artık. Nerde olursam olayım mutlu olmayı öğrenmeliyim ben diyorum ben. Böyle daha çok olumluyu görebiliyorum. Ben bu şekilde baş ediyorum (Elif).*

Belirtilen bu olumlu yöntemler, üyelerin rol kayıpları ile baş etmesini de kolaylaştırmıştır. Örneğin Ethem Bey kızı ile olan çatışmasında davranışlarını başta babalık rolü kapsamında değerlendirmiş bu konuda farkındalığı arttıktan sonra ise davranışlarını o anki koşullar içerisinde yorumlamış, yapabildiği olumlu davranışları gruba ifade etmiştir. Kızı ile çatışmasından ortaya çıkan boşluğu ise kuruma gelen ziyaretçilerin ebeveyni olarak doldurduğunu ifade etmiştir. Bu örnekte olduğu gibi diğer üyelerde rol kayıpları ile baş etme yönteminde yeni anlamlı rollerini ifade etmişler, bu rollerin gerektirdiği davranışları kendileri belirlemişlerdir. Rol bırakma kuramı bireyin rol kayıpları ile baş etmenin eski rollerin yerine yenisini koymakla mümkün olacağını belirtmiştir. Eyseneck (2006) ileri yaşlarda ölüm, çatışma

veya başka nedenlerle yitirdikleri aile, arkadaş üyelerinin yerine geçebilecek yakınlıkta bireyler bulmalarını önermiştir. Üyelerin rol kayıpları yerine getirdikleri rollerinin kurumdaki ziyaretçilerle kurulan etkileşim bağlamında ve kardeşleri ile olan ilişkilerinde kendi seçtikleri ebeveyn rolü, kurumdaki dostlarıyla olan etkileşimleri sonucunda belirledikleri kendi seçtikleri kardeş rolü ve arkadaş rolü, kurumdaki hizmet veren rolü hem hayata hem de kuruma uyumlarına büyük katkı vermektedir. Ayrıca son oturumda eğildikleri kurumdaki psikolojik rollerin değerlendirilmesinin üyelerin kurum üyesi rolüne dolayısıyla kuruma da olumlu bakış açısını arttırdığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda üyeler anlamlı sosyal rollerini kendi seçtikleri roller olarak ifade etmişler ve baştan sıcak bakmadıkları kurum üyesi ve hizmet veren rollerinine de uyum sağlayarak bu rollerini de anlamlı rollere dahil etmişlerdir.

Genel amaç kapsamında alt amaç, rol kuramı perspektifinden geliştirilen grup çalışması ile her bir katılımcının grup öncesi ve sonrası benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyleri ile kendini tanıma, güçlü yönlerinin farkına varma, kendine olan bakış açısını değerlendirme, kendisi ve sosyal çevresi ile olan ilişkisini gözden geçirerek kendisinin ve sosyal çevresinin güçlerini ve farklılıklarını değerlendirme, bu doğrultuda uyumlu ve uyumsuz yönlerini keşfetmeye yönelik değişimlerin birbirini destekler nitelikte olup olmadığının değerlendirilmesidir. Bu bağlamda nitel bulgular nicel bulgular ile desteklenerek yorumlanmıştır. Ayrıca nitel kapsamda üyelerin sahip oldukları sosyal rolleri, çatışmaya sebep olan rol kalıpları ve rol kalıplarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme yöntemleri, rol kayıpları, rol kayıpları ve rol kayıplarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme yöntemleri, yeni sahip oldukları sosyal roller ve psikolojik rolleri, rol kayıpları sonucunda ortaya çıkan boşluğu dolduran anlamlı sosyal roller konusunda üyelerin farkındalıkları ve kazanımlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Genel olarak grup sürecinde üyelerin vurguladıkları ortak temalar bu amaca da yanıt vermektedir.

İlk olarak üyeler sosyal rolleri konusunda da farkındalık kazanmışlardır. Üyelerin ifade ettikleri rolleri kapsamında sosyal roller; üyelerin kendi seçtikleri sosyal roller, yeni sahip olunan sosyal roller, devam eden sosyal roller olarak üç tema şeklinde ifade edilebilir. Bu doğrultuda devam eden sosyal roller; akraba rolü, arkadaş rolü, dede rolü, baba rolü şeklinde yeni sahip olunan sosyal roller; hizmet veren rolü ve kurum üyesi rolü olarak üyelerin kendi seçtikleri sosyal roller; ebeveyn rolü ve kardeş rolü olarak sınıflandırılabilir. Sosyal rollerle üyeler işlevsel rollerinin farkına varmış, sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini de değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda Raşit Bey babalık rolünü yerine getirdiğini " *2 çocuk var. Her ikisi de evli. Evim vardı daireyi sattım çocukları evlendirdim*." şeklinde Ethem Bey ise "*Çocuklarım var hepsinin okuttum. Ben onları hep memnun ettim. Hep refah içinde yetiştirdim. Ev araba yazlık hepsini aldım onlara. Güzel günler gösterdim.*" olarak ifade etmiştir. Bunun yanında üyeler işlevsiz rol kalıplarını belirtmiş ve sosyal uyum sorununa neden olan çatışmaya sebep olan rol kalıpları ve baş etme yöntemlerini değerlendirmişlerdir. Üyelerin yaptığı bu değerlendirmeler sonucunda çatışmaya sebep olan rol kalıpları; kurum üyelerinin çatışmaya sebep olan yanlış tutumları, aile, akraba ve gençlerin yanlış tutumu, çalışanların görevleri ve ebeveynlerin tutumu olarak sınıflandırılabilir. Bu doğrultuda üyeler ebeveynlerin tutumunu; otoriter ve baskıcı ebeveyn ve ilgisiz ebeveyn tutumu olarak, aile, akraba ve gençlerin yanlış tutumunu; dış görünüş, hal ve hareketler ve ilgisizlik olarak çalışanların tutumunu ise damgalayıcı ve ayrımcı tutumlar ve görevini yeterince yerine getirmemek olarak belirtmişlerdir. Bununla birlikte kurum üyelerinin çatışmaya sebep olan yanlış tutumları; dışlama ve ayrımcılık, dinlememek, talepkar tutum, kaba, alaycı tutum, samimiyetsizlik, katı düşünce kalıpları, dedikodu ve kıskançlık olarak belirtilmiştir. Rol çatışmalarının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ile baş etme ise olumlu ve olumsuz baş etme olarak kategorize edilebilir. Olumsuz baş etme; kaçınmak ve zorlama şeklinde, olumlu baş etme ise olumluya odaklanmak, birbirine destek olmak, dışarı çıkmak, adaletli yönetim, kendine eleştirel bir gözle bakabilme, çevreyi dar tutmak, sınır koymak, yumuşamak, şakalaşmak, empati, şükretmek, bakış

açısını değiştirmek, hoş görmek olarak nitelendirilebilir. Olumlu baş etme yöntemlerinin ifade edilmesiyle üyeler verilen bilgileri içselleştirip yeni bakış açıları elde etmek yanında kendi baş etme yöntemlerinin etkinliğini de görmüşlerdir. Bu baş etme yöntemlerinin keşfedilmesi üyelerin hem grup tarafından onaylanmasına hem sosyal uyumlarına hem de benlik saygılarına olumlu etki etmiştir. Bu sayede üyeler; kendi olumlu baş etme yöntemlerinin farkına varmış, yeni baş etme yöntemleri öğrenmiş ve kendilerinin uyumlu ve uyumsuz yönlerini görmüşlerdir. Örneğin Elif Hanım kendini eleştirel bir gözle değerlendirmiş kendine dair farkındalığını aşağıdaki şekilde değerlendirmiştir.

> *Birde şimdi kendimi eleştireyim, ben kafama uymayan konular konuşulunca, bana alakasız bir konu sohbete dahil olunca veya sevmediğim bir konu çok uzatırlırsa, çok konuşulup kafam şişerse ani ve sert çıkışlar gösteriyorum ama bu ani çıkışlarım karşıdakini tanımamaktan neyi neden yaptığını kestirememekten kaynaklanıyor(Elif).*

Bu doğrultuda Ethem Bey de kendini "*Siz anlayamazsınız neden ağladığını. Ama haklısın insan düşünmeli değerlendirmeli artısını eksisini ben kendimde neyi düzeltebilirim nasıl daha mutlu hissederim diye düşünmeli. Ben ne hata yaptım onu da bilmek istiyorum. Gelse bana söylese bende düzeltsem."* şeklinde kendini ifade etmiştir. Bu değerlendirmeler üyelerde içsel denetimin de kuvvetlediğini göstermektedir. İç kontrol odağına sahip bireylerin yaşadıkları olaylardan ders çıkarabilme yeteneği yüksektir (Basım ve ark., 2010). Hisli Şahin ve ark. (2009) esneklik becerileri yüksek olan iç kontrol odaklı bireylerin pozitif ve yapıcı çözüme ulaşmada daha başarılı olduklarını tespit etmiş ve iç kontrol odaklı düşüncelerin benlik saygısını da arttıracağını ifade etmişlerdir.

Çatışma kavramı bireyde olumsuz duyguları uyandırsa da etkili şekilde yönetildiğinde bireyin gelişimi için oldukça faydalıdır. Akkirman (1998) iyi yönetilen çatışmaların yaratıcılığı geliştirdiğini, bireylerarası etkileşimi, yardımlaşma ve dayanışmayı arttırdığını ve bireyde esneklik becerisinin artmasını sağladığını belirtmiştir. Gruptaki bazı üyeler de yaşadıkları

çatışmalara karşı olan bakış açılarını değiştirdiklerini ifade etmişler ve bu konuda diğer üyelere önerilerde bulunmuşlardır. Bunun yanında olaylara farklı açılardan bakıp birbirlerine de geribildirimler vermişlerdir. Elif Hanım diğer üyelere de sorunları doğrultusunda farklı bakış açıları sunmuştur. Kurumda yaşamaktan yana mutsuz olan üyelere "*Başka bir hayat kurabilsek buraya gelmezdik. Madem geldik mutlu olmanın yollarını bulmalıyız.*" diyerek üyelerin odağını geçmişin pişmanlıklarından bugünün güzelliklerine çevirmelerini istemiştir. Ayrıca Ayşe Hanım'ın tavırlarını kibirli olarak değerlendiren üyelere "*Tepeden bakandan alçakgönüllü olmayı bize öğretiyor. Bende öyle olmayayım yalnız kalırım sonra diyorsunuz. Farkına varıyorsunuz.* "şeklinde bir bakış açısı sunmuştur. Aynı zamanda Ethem Bey'in kızı ile olan gerginliği sebebiyle kızının onunla irtibatını kesmesi sonucundaki üzüntüsüne dair "*Gelmiyor diye ağlayacağına bunda da var bir hayır diyebilirsin. Belki de aramaması benim için hayırlıdır kendime kardeşimden yakın insanlar buldum diye düşünebilirsin*." diyerek geribildirim vermiştir. Baran Bey ise aşağıdaki paylaşımı ile içselleştirdiği bilgileri kendi yorumu ile birleştirip gruptaki üyelerle de paylaşmıştır.

> *İnsan bakmayı iyi bilmeli. Suriye'den kaçan insanlar var. Bakıyorum bir yorganları yok, vatanı yok biz birçok şeye sahibiz şükretmek lazım. Allah memlekete zeval vermesin o hale düşmek istemiyoruz. İnsanın yargıları yöreden yöreye değişir. Her insanın farklı kültür ve bakış açısı var. Herkese göre davranamayız, onlarda bize göre davranamaz. Böyle sert düşünceleri olan insanların bu tür yerlerde uyum sağlaması çok zordur (Baran).*

Birbirlerine verdikleri bu geribildirimler hem kendi düşüncelerine güvendiklerini hem de yardım eden rolünün güçlendiğini göstermektedir. Benlik saygısını güçlendiğini gösteren bu tutumlar sosyal uyumun güçlenmesine de katkı veren unsurlardır. Bunun yanında üyeler sosyal uyuma katkı sağlayan hoşgörülü yaklaşımın faydalarına dair birbirleri ile paylaşımda bulunmuşlardır. Örneğin Elif Hanım "*İnsanlara kötülük yaptığında iyilikle cevap vermek lazım. Kötülüğe kötülük nereye kadar. İnsanları affetmeyi bilmek lazım. Savaş gibi sürer gider."* şeklinde bu durumu ifade etmiştir. Bu doğrultuda Vecihi Bey de hoşgörünün gerekliliğine değinmiş, insanları olduğu gibi kabul etmek gerektiğini vurgulamıştır. Bu konuda kendini "*Bazı insan*

vardır içine kapanıktır, bazısı gevezedir dediği anlaşılmaz, insanlar farklı farklı yapısına göre davranışları vardır. " şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca üyeler olayları empatik çerçeveden de değerlendirmişlerdir. Örneğin üyelerden Nevzat Bey babası ile olan çatışmalarında babasının çerçevesinden bakmış ve bu durumu "*14-15 yaşına kadar baba korkusuyla yaşardım. Beni severdi, hayatı zordu memurdu 3 çocuğa bakardı zorlanırdı. Sadece o çalışırdı*." şeklinde ifade etmiştir. Empatik yaklaşımın yanında üyeler çatışmalarla mesafe ve sınır koyarak baş etmeye dair baş etme yöntemlerini de ifade etmişlerdir. Bu konuda Baran Bey "*İnsan seçici olmalı değer bileni anlamalı."* diyerek, Ayşe Hanım "*Benim yakınlarım var. Çok iyi dostlarım var. Bildiğim tanıdığım insanlar var onlar yeter."*diyerek Elif Hanım ise "*Canımı yakanlara mesafe koymayı öğrendim. O faydası çok oldu. Bana dost seçmeyi öğretti."* diyerek kendini ifade etmiştir. Bu yaklaşımların herbiri üyelerde sosyal uyumun güçlendiğini göstermektedir.

Üyeler tarafından kaybedilen roller; hizmet veren rolünün kaybı, arkadaş rolünün kaybı ve ailevi rollerin kaybı olarak belirtilmiştir. Ailevi rollerin kaybı; ölüm sebebi ile kaybedilen roller ve çatışma sebebiyle kaybedilen roller şeklinde ayrılmıştır. Ölüm sebebi ile kaybedilen roller; evlat rolü, kardeş rolü, eş rolü şeklinde çatışma sebebiyle kaybedilen roller; baba rolü, kardeş rolü, eş rolü şeklindedir. Rol kaybı ile baş etme; hizmet veren rolünün kaybı ile baş etme ve ailevi rollerin kaybı ile baş etme olarak sınıflandırılabilir. Üyeler rol kayıpları ile olumlu ve olumsuz yöntemlerini ifade etmiştir. Hizmet veren rolünün kaybı ile olumsuz baş etme intiharı düşünmek, hizmet veren rolünün kaybı ile olumlu baş etme ise çalışmak, iş ile bağlantılı nesnelere odaklanmak, eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürmek, anı yaşamak, geçmiş başarılara ve güzel anılara odaklanmak, hedef belirlemek şeklindedir. Bununla birlikte ailevi rollerin kaybı ile olumsuz baş etme; intihar düşüncesi ve çaresizlik olarak; olumlu baş etme ise kabullenme, kalan aile üyeleri ile teselli bulma, kendi seçtikleri roller, görevini tamamlamış olmak, kaybedilen kişi olmaksızın yaşama uyum sağlama ve kurum üyelerinin desteği şeklindedir. Bu konuda Elif Hanım hedef koyma olarak ifade ettiği baş etme yöntemini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

Önümüzde ne kadar yıl var bilmiyoruz ama kalan zamanımızı planlamak, bu sürede yapamadıklarımızı yapmak için de birçok fırsatımız var. Bugün bir grup öğrenci geldi, o kadar mutlu oldum ki onları görünce acaba okumaya devammı etsem dedim. İçim enerji doldu bir anda çok şey yapmak istedim. Okumanın gelişmenin sonu yok ki. Mesela gençliğimde güzel sanatlar fakültesini okumak çok istedim. Dedim ki acaba başvursam da okusam mı? Sınav için belki çok çalışmam gerek kafamda bir şey kalmadı ama değer bence denmeye. Aklının köşesinde kalan yapmak istediğin bir şey varsa şu an bunu yapmak için uygun zaman bence. Bende şunu öğrendim kendime merhamet göstericem artık suçlamıycam ve hedef koyucam kendime artık. Yiyip içip yatalım ölümü bekleyelim demeyelim artık (Elif).

Elif Hanım da olduğu gibi üyelerin değerlendirmelerinde çalışma öncesi verilen bilgilerin ve yapılan etkinliklerin faydalı olduğu görülmüştür. Örneğin ailevi rol kayıplarında üyeler kendilerine kızıp suçlamaktansa o anki koşullarda ellerinden ne gelirse yaptıklarını ifade ederek işlevsiz düşünce kalıplarının yerine işlevsel olan düşüncelerini koymuşlardır. Bireyin devamlı zihnini meşgul eden bitirilmemiş işlerin (Perls, 1969) en büyük belirtisi pişmanlık duygusudur (Reeve, 2015). Yas sürecinde ise pişmanlık yaşamanın en büyük sebebi kaybedilen kişiye karşı görevini tamamlamış olmaktır. Kaybettiği kişiye karşı görevini tamamlamayan kişi kendini affetmez ve devamlı içsel çatışmalar yaşar. Bu içsel çatışmaları içsel diyologları ile yaşar. Eğer birey kaybettiği kişiye karşı görevini yaptığını düşünüyorsa içsel çatışma yaşamaz kendine yönelik duygusu olumlu olur böylece suçluluk ve pişmanlık duygularını yaşamaz. Üyelerde grupta kaybettikleri yakınlarına dair verilen bilgiler dğrultusunda olumlu içsel diyologlarını paylaşmıştır. Bu konuda Vecihi Bey kendini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

Şimdi diyorum ki kendi kendime. Ben babamı gömdüm. Annemi abimi gömdüm. Vazifemi yaptım onları hiç kırmadım diyorum mezarlarını ziyaret ediyorum çiçek ekiyorum. Onlara en iyi şekilde baktım. Benden çok razı şekilde vefat ettiler. Daha ne yapabilirdim ki. Ben bunlarla avutuyorum kendimi. Annem hastalandı kucağımda taşıdım tuvalete getirdim. Ben onlara baktım. Annem dedi ki bana Vecihi baksın bundan güzel bir şey var mı?.. Annem hep özellikle benim bakmamı istedi. Altı değişiyordu. Diğerleri ile rahat edemedi. Benle çok iyi anlaşırdı. O ölünce yaşayamam derdim (Vecihi).

Elif Hanım da bu konuda kendini "*Bende öyle diyorum. Mezarlarını yaptırdım. Elimden geldiğinden fazla destek oldum. Ben evlatlık grevimi yerine getirdim. Daha ne yapabilirim. Annemin dedemin babamın mezarını yaptırttım, bakımını yapıyorum. Bardağın dolu tarafına bakmak lazım. "* şeklinde Lale Hanım ise "*Bende arkadaşlar gibi vazifemi yaptım görevlerimi yerine getirdim. Onlardan sonrada birçok kişiyi kaybettim. Daha dayanıklı hale geldim"* diyerek ifade etmiştir. Bunun yanında üyeler kendi seçtikleri rollerini ifade etmişlerdir. Örneğin Raşit Bey kendi seçtiği ebeveyn rolünü "*Beni ziyarete düzenli gelen iki kızım var ben onlarında babasıyım burada*." diyerek aktarmıştır. Diğer taraftan hiç çocuk sahibi olmamış üyelerden Elif Hanım, Vecihi ve Baran Bey de kurum içerisinde kendilerine ebeveyn rolünü seçmiştir. Vecihi Bey bu durumu "*Buraya gelenleri çok seviyorum ziyaretçilerim oluyor burada tanışıyorum babaları gibi oluyoruz bırakmıyorlar geliyorlar çok seviniyorum*." şeklinde Baran Bey "*Öğrenciler pırıl pırıl gençler var sanki benim evlatlarım onlar.*" şeklinde Ethem Bey ise "*Gelen giden çocuklar benim evlatlarım…Ben gayet iyiyim burda artık hayatımdaki güçlü yönleri düşünmeye geçmişe takılmamaya çalışıyorum. Kızımla öyleyim ama bir dünya kızım oldu burda gelenim gidenim hiç bitmez benim."* ifade etmişlerdir. Elif Hanım annelik rolüne daha geniş açıdan bakmış, çevresinde ihtiyacı olan herşeye karşı anaç duyguları olduğunu belirtmiştir. Bu durumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Anne olmadım ama çok anaç bir insanım. Yaşlı birinede annesi gibi yaklaşırım, çocuk ve hayvanlarada çocuğum gibi yaklaşıyorum. Benim hayattaki rolüm anne rolü kesinlikle. Anne olmadığım halde benim rolüm annelik… Kedilerin annesiyim. Ben anaç duygumu çok ortaya çıkarıyorlar çünkü. Onlara bebeğim gibi bakıyorum... Küçük yaşta annesiz kalınca ben kardeşimin annesi oldum. Belki ondan dolayı bu rolüm baskın oluyor. En önemli rolüm annelik (Elif).*

Bunun yanında Elif Hanım hayata kendi seçtiği rolleri ile tutunduğunu belirtmiş bu durumu "*İşte bunun için, kardeş arıyoruz yanımıza bulamıyoruz, ana baba arıyoruz bulamıyoruz, burda etrafımızda güvendiğimiz insanlar bizim kardeşimiz akrabamız demeliyiz. Ben hayata böyle tutunuyorum. Başka çare varmı?"* şeklinde aktarmıştır. Bu doğrultuda Ethem Bey ve Vecihi Bey de kurumda kendi seçtiği kardeşini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

Biz Vecihi abimle kardeşiz hiç üzmeyiz birbirimizi, o hep beni gezdirir… Burası da bana iyi geldi. Vecihi'yi abim yerine koydum. Vecihi abim olmasa bende burada yapamazdım. Benim her işime koşuyor, bana desteğini anlatamam. Burada öyle tutunuyoruz. Sonuçta çoluk çocukta olsa burada her zaman yanımızda birbirimiz varız. En çok derdimize yetişecek biziz (Ethem).

Burada Ethem benim kardeşim gibi (Vecihi).

Üyelerin ifadeleri doğrultusunda belirtilen psikolojik roller ise çalışmak, otonomi, ilişki doyumu, küçük şeylerden mutlu olmak ve insanlara yardımcı olmak şeklinde sınıflandırılabilir. Bu doğrultuda üyeler kurumdaki hizmet veren rolünü değerlendirmiş, psikolojik rolleri ile ilgili değerlendirmeler doğrultusunda hizmet veren rolüne uyumlarının arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanında üyeler ilişki doyumu ile hayatlarındaki anlamlı rollerini ifade etmiş bu rolleri psikolojik rolleri kapsamında değerlendirmişlerdir. Üyelerin her biri kendi perspektifinden nasıl insanlarla anlaşabileceğini, hangi aktiviteleri paylaşmak istediğini paylaşmıştır. Bu doğrultudaki ifadeler aşağıdaki gibidir;

Çocuklarımla aram çok iyi, içki içmeyi çok severiz damat sevmez biz kızla sen otur biz içecez deriz ona (Raşit).

Ben en çok Lale'yi severim…Lale dışında sevdiğim yok o benim çok iyi arkadaşım. Biz onunla her işimizi yaparız. Kalkar kalkmaz birbirimizi buluruz. Onun dışında bir iki arkadaşım var. Dedikoduları yok, kırıcı hiçbir lafları yok, yargılamazlar. Onları da çok severim. Ben kırmam insanı beni de kırmasınlar, kırarlarsa sevmem. Ben annemle büyüdüm sakin bir ortamda büyüdüm. Gerginliği sevmiyorum. Bana bir iki kişi yetiyor…Çok farklı dostluklarım var. Ben burada mutluyum da nasıl ama bana takılmazlarsa (Ayşe).

Şimdi çevremdeki sevdiklerimle ben herşeyi konuşurum. Her konuya açık olmaları ve her konuda bilgi sahibi olmaları beni çok mutlu eder…Çok sık görüşmeyi sevmem ama iş yerinde kahve içmeyi sohbeti severim…Nevzat abimle bir kahve içiyoruz bana nasıl destek oluyor kuvvet veriyorki benim kardeşim bana böyle bir destek vermedi hayatımda…Ama çok samimi olmam için gelişime açık, ufku geniş, bilgi dağarcığı geniş insanlar olmalı. Hoşgörülü insanlar benim anlaştığım insanlar. Saygı sevgi çerçevesinde arkadaşlarımla biraraya gelip sohbet ettiğim insanlar olmalı. Hayvanı, insanı çok seven gelişime açık zeki insanlarla olmalı (Elif).

Güzel konuşan insanlar olmalı. Sizinle benziyoruz. Sakin kendi halimdeyim. Sakince gezip dolaşmayı severim. Çatışmayı sevmem. Sevdiğim arkadaşlarım var. Az ve öz arkadaşlık severim. Ayşe ve Binnur Hanım birde dışardan bir arkadaşım var o bana yetiyor. Gruptakileri de sevdim (Lale).

Sır tutması benim için çok önemlidir. Ona güvenemem yoksa. Güven onun benim sırrımı tutmasıyla da bağlantılı. Rahat uyumlu insan severim. Bir aktivite yapacakken uysun…Ben buranın atmosferini seviyorum. Çeşit çeşit insan var. İnsanları tanımış oluyorum. Başta sorun yaşadığın insanla sonradan iyi olabiliyorsun veya tersi oluyor…Buraya gelenleri çok seviyorum ziyaretçilerim oluyor burada tanışıyorum akraba gibi oluyoruz bırakmıyorlar geliyorlar çok seviniyorum…Ben sessiz sakin uysal insan severim. Beni utandırmayacak insanları severim. Anlayışlı insan çok severim. Ethem'i buldum burada kafama göre. Zevklerimizin aynı olması önemli konuşabilelim sohbet edelim. Konuşarak ortak zevklerimizi belirleyelim isterim. Hali sözü davranışı tutsun. Çelişki yaşatmasın bana ya göründüğü gibi olsun ya da olduğu gibi görünsün (Vecihi).

Benim halamın çocukları mesela çok iyi yerlere geldi. Çok değerli saygılı insanlardı. Onların yanında kendimi çok iyi hissederdim. Belki onun etkisi oldu düzgün bir hayatım oldu. Benim kuzenim işten gelir şehir dışında beni çiçek pasajına getitirirdi. Beraber içerdik. Onlarda beni çok severdi. Onları ben hiç aramıyorum. Ben hiç aramam onlar ararsa arar. Kızlarım ve torunlarımla hep görüşürüm…İki tane çocukluk arkadaşım var. Onlarla buluşuyorum o bana çok iyi geliyor. Kızıma gidiyorum torunlarımı görüyorum o benim için çok büyük bir mutluluk kaynağı…O candan ilişkileri burada hiç bulamadım şükür dışarda sahibim…Burada çalışanların hepsiyle aram çok iyidir. Yeşim diye bir kızcağız var. Benim kaburgam kırıldı diye devamlı ilgilenir…Hoş sohbet severim çay kahve içip güzel sohbet severim dostlarımla daha fazla ne yapabilecez burada…Bana bir iki kişi yetmiyor ben sarıyerde büyüdüm. Bir giderim 30-40 kişi ile görüşürüm. Öyle alıştım (Nevzat).

Konuşup sohbet edebileceğim insanlarla olmak bana çok iyi geliyor. Değişik yüzleri görmeyi ben hep severdim. Hep aynı insanlardan ben bıkarım buradaki çeşitlilik bana çok iyi geliyor (Baran).

Burada Vecihi ile çok mutluyuz çayımızı kahvemizi içer hep sohbet ederiz…Ben sevdiklerimle beraber fiziksel imkanım çerçevesinde dışarda oturup sohbet etmeyi severim. Ben birde paylaşmayı çok severim…Ben insanlarla iyi anlaşmayı çok severim onları kırmayı üzmeyi sevmem…Buradaki çalışanları da çok seviyorum (Ethem).

Üyelerin her biri çevresi ile kurmak istediği ilişki biçimini, yapmak istediği veya yapabildiği aktiviteleri anlatmıştır. Ayrıca üyeler bu sayede

kendileri ile içsel teması arttırmış, tercih, istek ve zevklerine kulak vermiştir. Her ne kadar üyelerin paylaşımlarında yine de rol kalıplarına rastlansa da paylaşımlar esnasında gruptaki herkesin farklılığını ifade ettiği, diğerlerinin ise hoşgörü ile birbirlerini dinleyip geribildirim verdiği gözlemlenmiştir. Bunun yanısıra Ayşe Hanım'ın dar çevreyle mutlu olduğunu söylemesi üzerine Nevzat Bey'in kalabalıkları sevdiğini ifade etmesi çatışmalı ilişkisi olan bu iki üyenin yakınlaştığını göstermiştir. Bunun gibi farklılıkların rahatlıkla ifade edilmesi sosyal uyumun güçlendiğini göstermektedir. Üyelerin kendini ifade etmesi ve grup tarafından kabullenilmelerinin benlik saygısını da güçlendirdiği düşünülmektedir. İlişki doyumunun yanında üyeler kurumdaki insanlara yardımcı olmaktan duydukları mutluluğu, kurumdaki otonomi düzeyi arttıkça daha huzurlu hissettiklerini ve küçük şeylerin hayatlarına kattıkları anlamı değerlendirmiştir. Bu değerlendirmeler kurum üyesi rollerinin de anlamlı hale gelmesine katkı sağlamıştır. Bu durumu Elif Hanım aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.

> *Sosyal açıdan çok değişip geliştiğim bir dönemdeyim aslında bunu farkediyorum. Hikayedeki bir olan kısma çok odaklanıyorum artık. Kendimi ne mutlu eder neyi severim ona bakıyorum. Böyle olunca hiç olmadığım kadar huzurluyum. Birde anı yaşamak çok iyi geliyor geçmişi düşünmemek yaşadığım ana odaklanmak bana çok iyi geliyor…Bu kurumda küçük şeylerin değerini çok iyi biliyorum. Evimin düzenini çok özledim. Kendi kendime yemeğimi yapmayı kendi evimin düzenini kurmayı. Bazı eşyalarımı gelirken getirdim. Bazen çıkarıp çıkarıp bakıp hasret gideriyorum evim düzenim hepsi el emeğim göz nurumdu benim. Bana kimse bir şey yapmadı ki ben herşeyi kendi emeğimle yaptım. Evimi düzüp düzenimi kurduğumu görünce evimde ayaklarımı uzatıp hep şükrederdim. Evimde yiyeceğim var, kalacak evim var diyor mutlu oluyordum. Şimdi burada bana dünya güzeli yemek verseler kendi evimde kuru ekmek yesem evimi tercih ederim. Şimdi burada ufak şeylere tutunmak zorunda kalıyoruz başka bir çarem yok (Elif).*

Genel olarak üyelerin işlevsel olan ve olmayan rollerinin farkına varmaları, bu rollerin gerektirdiği görev ve aktiviteleri psikolojik roller ve sosyal roller arasında denge kurarak yerine getirmeleri, kendilerine iyi gelen baş etme yöntemlerini ifade etmeleri ile kendilerine uygun yeni baş etme yöntemlerini keşfetmeleri ve son olarak rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu

sahip oldukları anlamlı roller ile doldurmaları ve bu rolleri psikolojik rolleri ile denge kurarak yerine getirmeleri üyelerde benlik saygısı ve sosyal uyumun güçlendiğini göstermektedir.

1.24.2. Uygulayıcının Katılımcılara Yönelik Analizi

Elif: Grup içerisindeki gelişimi kapsamında değerlendirildiğinde gruptaki aktiviteleri en iyi kavrayan ve en aktif şekilde katılım sağlayan üyenin Elif Hanım olduğu söylenebilir. Elif Hanım aynı zamanda mini mental test sonucu da en yüksek çıkan üyedir. Bunun yanında eğitim düzeyi de diğer üyelerden yüksektir. Ayrıca her oturumdan sonra yapılan sunumları, paylaşılan hikayeleri ve sözleri almak istediğini belirtmiş, uygulayıcıdan sıklıkla kitap önerileri talep etmiştir. Nitekim grupta da kendinde gözlemlediği gelişimi her oturumda ifade etmiştir. Grup içerisindeki iki üye ile geçmişte çatışma yaşamıştır fakat grup öncesinde sorun yaşadığı bu iki üye ile ilişkisi grup sürecinde düzelmiştir. Bununla birlikte Lale Hanım'ın, Ayşe Hanım ile olan gerginliği sebebiyle onunla iletişime girmemesine rağmen bu durumu hoş görmüş ve onu sevdiğini, onunla arkadaşlığını sürdürmek istediğini ifade etmiştir. İfade ettiği çatışmalarında hem kendisini hem de çevresini derinlemesine analiz etmiş, bu doğrultuda uyumlu ve uyumsuz yönlerini keşfetmesi kolaylaşmıştır. Örneğin Ayşe Hanım'ın sözlerinden etkilenmesinde kendini değerlendirmiş, onu reddetmiş olmasının onu neden bu kadar rahatsız ettiğini analiz etmeye çalışmıştır. İntihar girişimi olduğunu ifade eden Elif Hanım grup süreci ile kendini değerlendirmiş, psikolojik rollerinin farkına varmış ve grup sürecinin sonlarına doğru kendine hedef koymuştur. Elif Hanım'ın rol kayıpları ile baş etme mekanizması doğrultusunda kendine belirlediği bu hedef kuruma olan bakış açısını da değiştirmiştir. Burada artık sosyal rollerinin pasif hale geldiğini ifade etmiş ve tamamen psikolojik rollerine odaklanabileceği bir süreçte olduğunu düşünmeye başladığını ifade etmiştir. Bu düşüncesini kendi için olumlu bir hedefe dönüştürmüştür. Elif Hanım'ın bu hedefinde grupta yapılan kendilerine dönük etkinlikler ve

sunumların katkısı olmuştur. Elif Hanım grup sürecinde de verilen bilgileri içselleştirerek kendini ve çevresini de analiz etmiş diğer üyelere de farkındalık kazandırmak için çabalamıştır. Nitekim Elif Hanım'ın benlik saygısı ve sosyal uyum puanlarındaki artış bu gelişimleri desteklemektedir. Elif Hanım'ın benlik saygısı puanının 12'den 17'ye, sosyal uyum puanının 33'ten 35'e yükseldiği görülmüştür.

Baran: Baran Bey her oturuma düzenli şekilde katılan sunumları ve paylaşımları dikkatlice dinleyerek içselleştiren ve düşünceleri ile bunu ifade eden bir üyedir. Uygulayıcının her anlattığını Anadolu'dan örneklerle desteklemiş ve yorumlarını bu çerçevede ifade etmiştir. Ayrıca Baran Bey uygulayıcı tarafından verilen bilgiler çerçevesinde elde ettiği bakış açısını. paylaşmış düşüncelerindeki değişimi ifade etmiştir. Mesleki rol kaybı ile etkili baş etme yöntemlerinin Elif Hanım için de çok faydalı olduğu, ona bu konuda yol gösterdiği gözlemlenmiştir. Psikolojik rolleri konusunda farkındalığı yüksek bir üyedir. Bu durum içsel kontrol mekanizmasının olduğunu göstermektedir. Fakat bununla birlikte paylaşımlarında benlik saygısının başkalarının beğenisi ile şekillendiği de gözlemlenmiştir. Yani dışsal kontrol mekanizması içsel kontrol mekanizmasından daha güçlüdür. Benlik saygısının tanımına ve içsel konrol mekanizmasına dair verilen bilgiler ile bu konuda farkındalığının arttığı ve bu farkındalığın ilerleyen süreçte ona fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim bilgileri içselleştirdiği grup içerisinde somut olarak gözlemlenmiştir. Bu durum grup süreci içerisindeki ifadelerinde de açıkça görülmektedir. Gençlerin dış görünümü hakkındaki katı ifadeleri sonucunda Raşit Bey ile yaşadıkları deneyim sonucunda kazandığı farkındalığı "*Birdaha düşünmeden konuşmayacam. İnsan her zaman birşeyler öğreniyor."* şeklinde ifade etmiştir. Bunun yanında grup sürecinde kendine eleştirel bir gözle bakabilmenin önemini de vurgulamıştır. Kurum içerisinde insanlarla iletişim kurmayı sevmediğini belirten Baran Bey çalışma sayesinde kurumda arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmiştir. Grup sürecini değerlendirdiğinde Nevzat Bey ile grup sayesinde yakınlaştıklarını ifade etmiştir. Ayrıca grup sürecinde Elif Hanım ile olan çatışmasını sonlandırmıştır. Fakat nicel kapsamda

bakıldığında benlik saygısı ve sosyal uyum puanında değişim görülmemiştir. Çalışma öncesinde 33 olan sosyal uyum puanında çalışma sonrası değişim tespit edilmemiştir. Bunun yanında çalışma öncesinde 14 olan benlik saygısı puanlarında da çalışma sonrasındada değişim gözlemlenmemiştir. Baran Bey kurumdaki güçlü yönleri görmüş ve değerlendirmiştir. Kurumda bulunduğu süreç içerisinde de kurumun sahip olduğu bu olumlu özelliklerin onun uyumuna katkı sağlayacağını belirtmiştir. Aynı zamanda da kurumda kalıcı olmadığını ve akrabalarının da kurumda kalmasından bilgisi olmadığını da sıklıkla ifade etmiştir. Hedefinin denetimli serbestlik sebebi ile kaldığı kurumdan süresi dolduğunda ayrılmak ve eski hayatına devam etmek olduğunu belirtmiştir. Çalışmada da kendisini kurum üyesi kimliği ile özdeşleştirmek istemediği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda sosyal uyum ve benlik saygısındaki puanlarında değişim gerçekleşmemesi bu durumlar ile ilişkilendirilebilir.

Raşit: Raşit Bey'in ilk olarak grup içerisinde özgeci yaklaşımları dikkat çekmiştir. Raşit Bey grup içerisinde sorununu ifade eden her üyeye yardımcı olmak için önerilerde bulunmuştur. Raşit Bey'in genelde grup içerisinde de az ve öz konuşan ve uyumlu bir üye olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşı Ayşe Hanım'ın ifadelerinden çoğu üye gibi oda oldukça etkilenmiştir. Zaman zamanda Ayşe Hanım'a verdiği cevaplarla da ona karşı çıkmıştır. Nitekim grup sürecini değerlendirdiğinde de en çok bu olaydan etkilendiğini ifade etmiştir. Bu şekilde olumsuz etkilenmesi benlik saygısının düşük olduğunu da göstermektedir. Buna karşın grup içerisinde genel olarak pozitif ifadelerde bulunduğu ve pozitif bir ruh haline sahip olduğu görülmüştür. Grup üyelerine her ihtiyaç duyduklarında yardım eli uzatan Raşit Bey grupta da sıklıkla herkese yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kurumda hizmet veren rolü de olan Raşit Bey'in üretken olma rolünü de sürdürdüğü, bu rolünün psikolojisine olumlu şekilde yansıdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra grupta ifade ettiği baş etme yöntemlerinin çoğunun etkili baş etme yöntemleri olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca gruptaki etkinlikler çerçevesinde sosyal çevresi ile olan etkileşimlerini ifade etmesi ile de uyumsuz ve uyumlu yönlerinin de farkına varmıştır. Bunun yanında felç geçirip eski sağlığına da kavuşmuş,

kendindeki bu olumlu gelişimi de ifade etmiştir. Olumlu benlik saygısına katkı sağlayacağı düşünülen bu olayların herbiri ile nicel araştırma sonuçlarının örtüşmediği görülmüştür. Nitekim çalışmanın başında 13 olan benlik saygısı puanı çalışma sonucunda değişmemiştir. Bunda her bir üyenin benlik saygısına olumsuz etki eden kurum üyesi rolüne dair sahip oldukları olumsuz algının etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında sosyal uyum puanında artış tespit edilmiştir. Raşit Bey'in çalışma öncesinde 25 olan sosyal uyum puanının çalışma sonucunda 28'e yükseldiği tespit edilmiştir. Bu artışta rol kalıplarına dair katı tutumunda grup içerisinde elde ettiği farkındalığın büyük etkisi olduğu düşünülmektedir. "Büyüklerin yanında bacak bacak üstüne atanlar saygısızdır" şeklindeki katı düşünceye sahip olan Raşit Bey, kendisine dair de bu tarz bir davranışla karşılık bulduğunda bu düşüncesinde katı bir tutum sergilediği yönünde farkındalığı artmıştır. Ayrıca grup sürecinde de Raşit Bey'e bu konuda farkındalığının artması yönünde geribildirimler verilmiştir. Aynı durumu Baran Bey de yaşamıştır. Dövmelilere karşı olan önyargısının iyi anlaştığı arkadaşı Raşit Bey de de olması "Dövmeli herkes sağlıksızdır." düşüncesini çürütmüştür. Bu deneyimin her iki üyenin de işlevsiz düşünce kalıplarının düzelmesine olumlu etki ettiği düşünülmüştür. Ayrıca kurum içerisinde huzurlu ve mutlu olduğunu ifade eden Raşit Bey kurumdaki düzeninden çok memnun olduğunu bu düzenini sürdürmekten başka bir isteği olmadığını ifade etmiştir.

Ayşe: Ayşe Hanım grup içerisinde üyeler ile en çok çatışma yaşamış olan üyedir. Bunun yanında grubun sonuna doğru diğer üyeler ile ilişkilerindeki iyileşme somut bir şekilde gözlemlenmiştir. Çatışma yaşadığı üyeler de olsa onlarla ortak bir yemek planı yapmış, bu planda aktif görev almak istediğini ifade etmiştir. Ayrıca özellikle Elif Hanım ile çatışmasında büyük ilerleme kaydetmiştir. Nevzat Bey ile olan gerginliklerinde grup ortamında genel olarak katı tutumlar sergileyen bir üye olmasına rağmen yanlış anlamayı düzeltmek adına sakince kendini ifade etmiştir. Ayşe Hanım da değerlendirme de grupta sakin kalabilmeyi başardığını belirtmiştir. Bu yaklaşımında grupta verilen bilgilerin katkısı olduğu düşünülmektedir. Nitekim

değerlendirme aşamasında sunumlarda verilen bilgilerden çok etkilendiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda Ayşe Hanım'ın, Ethem Bey'in oda arkadaşı ile çatışmasında Ethem Bey' e çok destek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun gibi acılarını ifade eden bütün üyelere ayrım yapmadan elinden geldiğince destek olmuştur. Üyelerin acılarını samimi bir şekilde paylaşması ve acıların ortaklığı diğer üyelere empati yapabilmesini ve destek olmasını sağlamıştır. Grup sürecinde özellikle rol kayıplarının değerlendirildiği aşamadan sonra tüm üyelerle çatışma yaşadıkları da dahil olmak üzere yakınlaştığı görülmüştür. Nicel veriler açısından da sosyal uyum puanında artış belirlenmiştir. Ayşe Hanım'ın sosyal uyum puanının 28 puandan 30 puana yükseldiği belirlenmiştir. Bunun yanında benlik saygısında değişiklik tespit edilmemiştir. Benlik saygısı puanının öntestte de sontestte de 14 olduğu görülmüştür. Bu durum Baran Bey gibi hem benlik saygısının değerli gördüğü insanların değerlendirmelerine bağlı olması ve diğer insanlardan üstünlükle şekillenmesi ile hem de kuruma dair kendisinin ve çevrenin olumsuz bakış açısı ile bağlantılandırılabilir. Ayşe Hanım'ın kendini algılaması ile çevrenin onu algılaması arasındaki farklılıkların artması ile içsel dengesini sürdürmesi zorlaşmaktadır. Sonuç olarak ise benlik saygısı olumsuz etkilenmektedir. Bu doğrultuda Ayşe Hanım grup sürecinin başında bu içsel dengesizliği düzene sokmak için kurumdaki üyelere karşı damgalayıcı ve ayrımcı tutumlar sergilemiş, böylece de kurumdaki arkadaşları tarafından tepki görerek onlarla çatışma yaşamış, uyumsuz yönlerine dair üyelerden geribildirimler almıştır. Bunun yanında yapılan etkinliklerde de baş etme yöntemlerini, duygularını ve güçlü yanlarını açıkça ifade etmiş, etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini keşfetmiştir. Çalışma sonunda hayatında yeni rolleri olan kurum üyesi ve hizmet veren rolüne dair uyumunun arttığı gözlemlenmiştir. Bunda değerli gördükleri insanlar ile etkileşim kurmasına imkan sağlayan rehabilitasyon bölümü ile eski hayatında yaptıklarına benzer olan kurumdaki aktivitelerin etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Ayşe Hanım'ın evlenerek kurumdan gitmek olan hedefinde grup sonunda da değişiklik görülmemiştir. Kurumda sevdiği özellikler olsa da her zaman kendi kriterlerine göre biri ile evlenerek kurumdan kurtulacağını ifade etmiştir.

Nevzat: Nevzat Bey gruba düzenli katılan, yapılan sunumları dikkatli bir şekilde dinleyen, kendini bu doğrultuda analiz eden ve çalışmadan yarar sağlamak konusunda en istekli olan üyelerdendir. Babası ile olan ilişkisinde hem babasına empati yapıp affetmiş hem de onun tutumlarının kendi davranışlarına olan yansımalarını açıkça ifade etmiştir. Aynı zamanda babalık rolü kapsamında da kendisini detaylı şekilde analiz etmiştir. Davranışlarının çocuklukta yaşadıkları ile olan bağlantısı konusunda farkındalığı yüksek bir üye olduğu gözlemlenmiştir. Bu tarz analizleri ile kendini tanımaya çalışmış, uygulayıcının geri bildirimlerini de kendi davranışları doğrultusunda yorumlamıştır. Ayrıca grup çalışması ile birçok üye ile yakınlaştığını ifade etmiştir. Çalışma içerisinde Ayşe Hanım ile çatışma yaşamış ve ona karşı olan sert tutumunda değişiklik gözlemlenmemiştir. Buna karşın etkili baş etme yöntemleri olduğunu da grup içerisinde keşfetmiştir. Elif Hanım gibi verilen bilgilere çok ilgi göstermiş, çalışma sonunda sunumları, hikayeleri ve sözleri almayı talep etmiştir. Diğer taraftan Nevzat Bey'in diğer insanların değerlendirmelerine karşı oldukça hassas olduğu gözlemlenmiştir. Kurumdaki psikoloğun "siz acesesiniz" şeklindeki tutumu ile Ayşe Hanım'ın çatışmaya sebep olan tavrına olan tepkisini grup sürecinde sıklıkla tekrar etmiş bunu kendi içinde çözemediği gözlemlenmiştir. On bir yıldır kurumda kalması sebebiyle kuruma olan olumsuz algıyı içselleştirdiği gözlemlenmiş, yalnızlık duygularının çok kuvvetli olduğu görülmüştür. Çalışmada sıklıkla akrabaları ve arkadaşları ile iyi ilişkilerini vurgulamış olsa da eşinin ölümü ile ortaya çıkan boşluğu dolduramadığını belirtmiştir. Nitekim Baran Bey'in martıları izlemekten duyduğu mutluluğa dair paylaşımı için bu tarz bir etkinlikten kendisinin mutlu olmadığını, martıların ona yalnızlığını hatırlattığını söylemiş ve bu sebeple zaman zaman intiharı düşündüğünü belirtmiştir. Bu yalnızlığı gidermek için evlilik hedefi olduğunu belirtmiştir. Hedefine erişirse mutlu olacağını düşünmektedir. Bu hedefine ulaşmamış olması ise benlik saygısını ve sosyal uyumunu olumsuz etkilemektedir. Buna karşın Nevzat Bey oturumlarda geçmiş başarılarını ve güçlü yönlerini ifade etmiş, aile ilişkilerini ve kurumdaki üyeler ile olan olumlu etkileşimlerini de değerlendirmiştir. Fakat benlik saygısı ve sosyal uyuma olumlu etki edecek unsurlar olduğu düşünülen bu

gelişmelerin benlik saygısı ve sosyal uyum puanlarına yansımadığı tespit edilmiştir. Nevzat Bey'in hem benlik hem de sosyal uyum puanında değişiklik görülmemiştir. Çalışma öncesi 14 puan olan benlik saygısı puanı ile çalışma öncesi 34 puan olan sosyal uyum puanında değişim tespit edilmemiştir. Ortaya çıkan bu sonuç ise hem grup ortamındaki gözlemler hem de Nevzat Bey'in kendi ifadeleri doğrultusunda eşinin kaybı ile ortaya çıkardığı boşluğu dolduracak anlamlı bir rol bulamaması ile ilişkilendirilmiştir.

Vecihi: Vecihi Bey her oturuma düzenli olarak katılan üyelerden olmakla birlikte grupta aktif şekilde her bir etkinliği yapmak için gayret eden üyelerdendir. Gruptaki bilgileri içselleştirdiği, olaylara karşı olan bakış açısını değiştirdiği paylaşımları ile görülmüştür. Özellikle annesinin kaybına ilişkin işlevsiz olan düşüncelerini işlevsel baş edilebilir düşüncelere çevirdiği gözlemlenmiştir. Ailevi rollerinin kaybı ile ilgili değerlendirmesinde görevini yaptığını ifade etmesi ve bu şekildeki değerlendirmesi diğer üyelere de fayda sağlamıştır. Vecihi Bey üyelerin bakış açısını değiştirmiş, tüm üyeler iç seslerini kendilerini suçlama yerine o anki koşullar içinde ellerinden gelenin ne olduğuna ve bu doğrultuda ne yaptıklarına odaklanarak değerlendirmişler, eksiklikleri varsa da kendilerine merhamet gösterek ifade etmeye çalışmışlardır. Bu şekilde bir değerlendirmenin üyelerin de Vecihi Bey'in de içsel çatışmalarına fayda sağladığı düşünülmektedir. Nitekim görevini tamamladığını ifade eden çoğu üyenin benlik saygısı puanlarında da yükselişler gözlemlenmiştir. Görevini yapmayı ilk ifade eden üye olarak Vecihi Bey'in de benlik saygısı puanının 13 puandan 15'e yükseldiği görülmüştür. Bu yükselişte Vecihi Bey'in tüm oturumlara düzenli gelmesi, tüm grup süreci boyunca paylaşılanları dikkatle dinlemesi ve kendini yeni bilgiler ile değerlendirmesinin de etkisinin fazla olduğu düşünülmektedir. *"İnsan kendi kendini teselli etmeli güzel sözler söylemeli."* diyerek olumlu düşünmenin önemini vurgulayan Vecihi Bey'in kuruma olan bakış açısının da yumuşadığı görülmüş olumsuzluklar içerisinde olumluları gördüğü gözlemlenmiştir. Örneğin "*Ben buranın atmosferini seviyorum. Çeşit çeşit insan var. İnsanları tanımış oluyorum. Başta sorun yaşadığın insanla sonradan iyi olabiliyorsun veya tersi*

oluyor." şeklindeki ifadesi ile "*İnsanları zamanla tanımayı öğretti bana burası*." şeklindeki ifadesi bu durumu göstermektedir. Ayrıca rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu kendi seçtiği kardeş, arkadaş rolü ve kendi seçtiği ebeveyn rolü şeklindeki anlamlı roller ile doldurduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında Vecihi Bey gruptaki rahatsızlıklarını şaka yolu ile zaman zaman ifade etmiş bu şekilde sorununu çözmeye çalışmıştır. Özellikle Baran Bey ve Elif Hanım'a karşı çok konuştuklarına dair şaka yoluyla imada bulunmuş ve bu konuda dikkat etmelerini istemiştir. Bunun yanında Nevzat Bey'i de sözünü kesmemesi konusunda ikaz etmiştir. Sonuç olarak ise bu üyeler ile uzlaşmaya varmıştır. Bu durum Vecihi Bey'in sosyal uyumundaki somut nitel göstergelerken, nicel anlamda Vecihi Bey'in sosyal uyum puanında değişim görülmemiştir. Vecihi Bey'in çalışma öncesi 30 olan öntest sosyal uyum puanında değişim gözlemlenmemiştir.

Ethem: Ethem Bey de üyelerden Elif Hanım gibi çalışma öncesinde paylaşılan sunumları ve geribildirimleri içselleştiren ve ifadeleri ile gruba yasıtan bir üyedir. Paylaşımlarında da bu gelişim açıkça görülmektedir. Ethem Bey kendi gelişmini ve güçlü yönlerini de her fırsatta vurgulamıştır. Bu durumu "*Yaşadıklarımla çok olgunlaşan biriyim. Küçük yaşta hayata atıldım… En dipten en tepeye çıktım. Tezgahtarlıktan müdürlüğe yükseldim."* ifadeleri ile anlatmış ve bu süreçte yaptığı hataların ona ders olduğunu belirtmiş "*Kavga dövüş ederdim. Olgunlaşıp duruldum. Yaşadıklarımdan çok ders aldım*." diyerek yaşadıklarını eksileri ve artıları ile ifade etmiştir. Ayrıca Ethem Bey geçmişten bugüne yaşadıklarından memnuniyetini ve başardıklarını aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Hayatı dolu dolu yaşadım. Ben ne istediysem oldu hayatımda. Allaha şükür kendim çalıştım kendim kazandım kimseye yük olmadım…. Spor camiasında da bir dönem çok aktiftim… Eğlenmeyi çok seven bir insanım ben. Dans etmeyi çok severdim. Bildiğim birçok dans türü var… Yurtdışında birçok ülke gördüm… Kitap sattım sonra tezgâhtarlık yaptım. Sonra Vakko'da müdür oldum. Bunda büyük gurur olur mu? (Ethem)*

Bunun yanında güçlü yönlerini görebilme becerisinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bunları sıklıkla grupta ifade etmesi ile üyeler de bu konuda ona destek vermiştir. Güçlü yönlerini görebilme becerisi ve bu yönde aldığı geri bildirimlerin benlik saygısına olumlu katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Etkili baş etme yöntemlerine dair verilen bilgilerle kendi yöntemlerinin paralel olduğunu görmüş her verilen bilgiden sonra benzer olan bu baş etme yöntemlerini grupla paylaşmıştır. Ayrıca paylaşımlar sonucunda kendine hedefler koymuştur. Bu durumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Ben gayet iyiyim burda artık hayatımdaki güçlü yönleri düşünmemeye, geçmişe takılmamaya çalışıyorum. Kızımla gerginiz ama bir dünya kızım oldu burda gelenim gidenim hiç bitmez benim. Ben yalnız kendime bakamıyordum. Tuvalete bile gidemiyordum. Burda bakılıyorum. Her ihtiyacım karşılanıyor. Vecihi abimi buldum burda bayan erkek birçok arkadaşım var. Onlarla hoş sohbetim var. Bundan büyük zenginlik olur mu? Ben artık geçmişi kapatıp hayatımda güzel, yeni sayfalar açıcam. Buraya seve seve geldim diyebilirim o açıdan geçmişten bugüne çok rahatım (Ethem).*

Bunun yanında sağlığı konusunda da hedef koymuş, zaten çok ilerleme gösterdiğini ama hedefinin eskisi gibi yürüyüp sağlıklı zamanlara dönmek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öğrendiği bilgilerle kendi davranışlarını eleştirel bir gözle değerlendirebilmiş, kızı ve eski eşi ile olan çatışmasında hatalarını nedenleri ile ifade edebilmiştir. Bu durumu aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Siz anlayamazsınız neden ağladığını. Ama haklısın insan düşünmeli değerlendirmeli artısını eksisini ben kendimde neyi düzeltebilirim nasıl daha mutlu hissederim diye düşünmeli. Ben ne hata yaptım onu da bilmek istiyorum. Gelse bana söylese bende düzeltsem…Bile bile bir insan bir hatayı yapmaz. Sebeplerim vardı pişman değilim ama üzgünüm diyebilirim. Boşanınca bir bayanla birlikte oldum. Oğlum ondan ama ona aslan gibi baktım okuttum. Keşke eşime geri dönseydim neden başkasıyla oldum diye kendimi çok suçluyorum çok iyi bir eşim pırlanta gibi çocuklarım vardı. Eşimde onu aldattığım için beni affetmedi (Ethem).*

Kendini eleştirel bir göz ile değerlendirebilme becerisi sayesinde uyumsuz noktaları konusunda farkındalığının arttığı görülmüştür. Bunun yanında grup içinde olaylara farklı bir bakış açısı sunmuştur. Gruba çok

isteyerek dahil olmuş, her oturuma bedensel engeline rağmen düzenli katılmıştır. Yapılan her etkinlikte ve paylaşımda kendini değerlendirmiş, davranışlarını gözden geçirmiştir. Bu değerlendirmeler ile kendi gelişiminin farkına vardığı düşünülmüştür. Nicel sonuçlarda bu durumu desteklemektedir. Nitekim Ethem Bey'in benlik saygısı puanı çalışma öncesinde 14 iken çalışma sonrasında 15'e yükselmiştir. Sosyal uyum puanı ise çalışma öncesinde 33 iken çalışma sonrasında 35'e yükselmiştir. Bu yükselişte grup üyelerinin oda arkadaşı ile tartışmasında ona verdiği destek ve olumlu geribildirimlerin katkısının da olduğu düşünülmektedir.

Lale: Lale Hanım gruptaki en sessiz üyeydi. Fakat her oturuma düzenli katıldığı ve sunumlarda daha rahat dinlemek adına uygulayıcının yanına oturduğu, paylaşımları dikkatlice dinlemek için özellikle özen gösterdiği gözlemlenmiştir. Lale Hanım'ın Ayşe Hanım ile olan ilişkisi grupta çok eleştirilmiş grup içerisinde Ayşe Hanım'ın Lale Hanım'a baskı uyguladığı ifade edilmiştir. Lale Hanım ifadelerinde bunu farkettiğini fakat hoşgördüğünü belirtmiştir. Nitekim çalışma sonuçlandıktan sonra aralarında küçük bir tartışma yaşanmış daha sonra ilişkileri düzene girmiştir. Bu konuda grupta uygulayıcı tarafından ona baskı yapılmamasının ve kendi kararını kendi vermesi konusunda verilen desteğin etkisi olduğu düşünülmüştür. Bunun yanında Ayşe Hanım, Lale Hanım'ın Elif Hanım ile görüşmesine grup başlangıcında engel olmak istemiştir. Fakat Lale Hanım, Elif Hanım ile grup sürecinin sonlarına doğru iletişime geçmeye başlamıştır. Bununla birlikte grubun sonuç aşamasında grup üyelerinin herbirini çok sevdiğini kardeşi gibi gördüğünü belirtmiştir. Bu durum onun Ayşe Hanım'ın kontrolcü yaklaşımından yavaş yavaş sıyrılmaya başladığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durum içsel kontrol mekanizmasının da güçlendiğini göstermektedir. Ayrıca grubu değerlendirmesinde empati kavramını çok iyi kavradığını ifade etmiştir. Sosyal uyumuna katkı verecek bu gelişmeler, nicel anlamda da desteklenmektedir. Nitekim çalışma öncesinde 19 olan sosyal uyum puanı çalışma sonrasında 23'e yükselmiştir. Lale Hanım kendi kendine yetebilen anı yaşayabilen bir üyedir. Psikolojik rollerinin farkında olduğu ve gelişime açık

bir üye olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında Lale Hanım üyeler tarafından da sevilen bir üyedir. Bu nedenle ona dair olumlu değerlendirmeler grupta vurgulanmıştır. Kendisi de güçlü gördüğü özelliklerini grup içerisinde ifade etmiştir. Ayrıca kayıplarına karşı değerlendirmelerinde işlevsel düşünce kalıpları geliştirdiği üyelerin değerlendirmelerini örnek aldığı, kendini de bu şeklide analiz ettiği gözlemlenmiştir. Bu konuyu "*Bende arkadaşlar gibi vazifemi yaptım görevlerimi yerine getirdim. Onlardan sonrada birçok kişiyi kaybettim. Daha dayanıklı hale geldim."* şeklinde ifade etmiştir. Bu bakış açısının içsel çatışmalarının çözümlenmesine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Bunun yanında ailesinin kayıplarından ortaya çıkan boşluğu kurum üyesi, arkadaş rolü ve hizmet veren rolü ile doldurduğu gözlemlenmiştir. Özellikle de hizmet veren rolünü çok sevdiğini her fırsatta ifade etmiştir. Bu durumu "*İşimde de sorunlarım oldu su sattım, mendil sattım. Burada işim var çok şükür bu işim daha da iyi çok severek yapıyorum…İşimi çok severim."* şeklinde ifade etmiştir. Lale Hanım'ın içsel temasını arttırarak kendi duygu, düşünceleri ve tercihlerine kulak verdiği bu değerlendirmelerin benlik saygısı puanındaki artışlada desteklendiği belirlenmiştir. Nicel kapsamda bakıldığında da Lale Hanım'ın benlik saygısı puanınında yükseldiği görülmüştür. Ön testte 10 olan benlik saygısı puanının son testte 14'e yükseldiği görülmüştür.

1.24.3. Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Grup Çalışmasının Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumuna Etkisi

Rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışması kapsamında üyeler ilk olarak sosyal rollerinin farkına varmış ve onlar için zorda olsa olumlu özelliklerini ve güçlü yanlarını ifade etmişlerdir. Fakat zamanla güçlü yönleri ifade etme ve geçmişten bugüne kendilerindeki gelişimi ifade etme becerileri artmıştır. Öncelikle üyelerin kendilerindeki güçlü yönlerini araştırması, bu güçlerin farkına varmaları aynı zamanda da grup içerisinde ifade etmeleri üyelerin benlik saygılarına olumlu katkı sağlayan bir gelişimi de ifade etmektedir. Bunun yanında üyeler sosyal rol kavramının ne olduğunu ilk defa

bu grup ile öğrenmiş ve sosyal rollerinin neler olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal rollerin ifade edilmesi üyelerin aktif ve pasif olan rollerinin farkına varmasını sağlamış ve bu sayede üyeler aktif olan sosyal rollerini dolayısıyla da sosyal işlevselliklerini değerlendirmişlerdir. Bu doğrultuda üyelerin hem sosyal işlevselliklerini hem de ikinci ve üçüncü oturumu içeren süreçlerde çatışmaya sebep olan rollere yüklenen kalıp davranışları değerlendirmeleri onların uyumlu ve uyumsuz olan yönlerinin farkına varmalarını sağlamıştır. Aynı zamanda rol kalıplarının değerlendirilmesine yönelik etkinlikler kapsamında üyeler katı düşünce kalıplarının farkına vararak bu kalıpları sorgulamış ve bunların yerine geçebilecek esnek işlevsel düşünce kalıpları geliştirmişlerdir. Esnek düşünce yapısının gelişmesi ise sosyal uyumun artması için en önemli unsurlardan biri olmakla birlikte, benlik saygısının yükseldiğinin de göstergesidir. Bunun yanında üyeler çatışmalar ile etkisiz ve etkili baş etme mekanizmalarının farkına vararak ve yeni baş etme mekanizmalarını keşfederekte sosyal uyum düzeylerini arttırmışlardır. Ayrıca üyelerin etkili baş etme yöntemlerinin farkına varmaları benlik saygılarını olumlu bir şekilde etkilemiştir. Bu doğrultuda üyelerin kendi düşüncelerine olan inançları artmıştır. Üyelerin rol kalıplarını değerlendirmelerinde hem kendilerine şevkat ve affedici tutum sergilemeleri hem de karşılarındaki bireylere empati yapmaları üyelerin olayları kalıpların dışına çıkarak değerlendirme mekanizmasını arttırmıştır. Örneğin üyeler rol kayıplarını evlat rolü kapsamında yapması gerekenler ile değil o anki koşullarda elinden gelenin en iyisini yapıp yapmadıkları çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Bu durum ise üyelerin içsel denetiminin arttığını ve benlik saygısının güçlenmeye başladığını göstermiştir. Aynı zamanda rol kayıplarının ifade edilmesi sonucunda üyeler ortak acılarını keşfetmiş, birbirlerine empati yapmış ve destek vermiş, ortak sorunlarına ortak çalışma ruhu ile eğilmişlerdir. Üyeler kayıplarını ifade ederken grup ile kayıplarla baş etme yöntemini ifade etmiş, bu kapsamda etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini keşfetmişlerdir. Bu süreçte üyelerdeki en büyük gelişimlerden biri rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu dolduran kendi seçtikleri rolleri ifade etmeleri ile olmuştur. Üyelerin aktif rollerine odaklanmaları ve pasif hale gelen rollerinin yerine kendi seçtikleri rollerini

ifade etmeleri benlik saygılarını sürdürecek bir beceriyi göstermektedir çünkü bireyin aktif rollerininin sürüyor olması benlik saygısına arttırmaktadır. Ayrıca üyelerin bu rollerin farkına varmaları, kendileri ile içsel temaslarının arttığını ve kendi duygu, düşünce ve tercihlerine değer verdiklerini ifade etmenin yanında çevreyi analiz ederek kendi duygu, düşünce ve tercihleri ile çevreleri arasında denge kurma becerilerinin yükseldiğini de göstermektedir. Benzer olarak üyelerin psikolojik rolleri ile sosyal rolleri arasında denge kurarak rollerin gerektirdiği görev ve aktiviteleri kendileri belirlemeleri de bu becerinin arttığının göstergesidir. Yani bu örneklerin her biri üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinin arttığını gösteren örneklerdir. Sosyal uyum tanım itibari ile ne benliği yok saymayı ne çevreyi yok saymayı ifade etmektedir. Sosyal uyumun güçlenmesi için ilk olarak bireyin kendi zevk, tercih ve düşüncelerine değer vermesi sonra çevre ile kendi benliği arasında denge kurması gerekmektedir. Bu noktada üyelerde ifade edilen bu gelişmeler sosyal uyum becerisini açıkça ifade etmektedir. Bunun yanında üyelerin tüm etkinliklerde içsel temaslarını arttırmaları, farklılıklarını keşfetmeleri ve bunları ifade etmeleri benlik saygılarının güçlendiğini göstermektedir. Ayrıca üyelerin zaman zaman yaşadıkları çatışmalara rağmen gruba eksiksiz devam etmeleri, bunun yanında birlikte yaptıkları etkinlik planları birbirlerini kabullenme becerilerinin ve sosyal uyumun geliştiğini göstermektedir.

1.24.4. Grup Sürecinin Katılımcı Gözüyle Değerlendirilmesi

Katılımcıların grup sürecini değerlendirmeleri grup çalışmasını sonlandırdıktan sonra gerçekleştirildi. Grup çalışması planında değerlendirme için oturum değerlendirme formu ve grup sürecini değerlendirme formu olarak iki form hazırlandı. Çalışmaya başladıktan sonra sadece oturumu değerlendirme formunun kullanılmasına ve değerlendirmenin sözel olarak yapılmasına karar verildi. Genel olarak üyelerin fiziksel rahatsızlıklardan kaynaklı olarak yazı yazmada zorlanmaları sebebiyle bu şekilde bir yol izlendi. Değerlendirme sözel olarak yapılsa da her oturum bitiminde her üyeye tek tek

uygulanması çok zaman alacağından bu şekilde devam edilmesine karar verildi. Sonuç olarak bu bölümde sorulan sorular çerçevesinde üyelerin yaptığı genel değerlendirmeler; grup sürecinin genel değerlendirmesi, grup içerisindeki keşfedilen güçlere ilişkin değerlendirmeler, üyelerin grupta yaptıkları paylaşımlara ilişkin değerlendirmeler, grup sürecinde üyeleri en çok etki eden olaylara ilişkin değerlendirmeler, grup uygulayıcısına ilişkin değerlendirmeler, üyelerin diğer katılımcılara ilişkin değerlendirmeleri, grup sürecinin üyelerin hayatlarına olan etkisinin değerlendirilmesi ve üyelerin gruba yönelik önerileri başlıkları ile sunulmuştur.

3.2.4.1. Grup Sürecinin Genel Değerlendirmesi

Genel olarak grup uyumunun yakalanması çatışmadan sonra ortaya çıkmaktadır. Grupta yaşanan çatışmalar bireye, diğer üyelerin farklılıkları veya benzerlikleri konusunda farkındalık sağlamaktadır. Ayrıca üyeler çatışma çözme becerisi kazanmakla yapıcı iletişim dili kullanmayı öğrenirler (Drumm, 2006). Bu doğrultuda grup üyelerinin her biri genel olarak gruptan memnuniyetlerini ifade ettiler fakat bazı üyelerin birbirlerine dair hoşnutsuzlukları söz konusuydu. Üyelerin tüm hoşnutsuzluklara ve çatışmalara rağmen bir arada bulunma çabaları ve birbirleri ile olan iletişim dilinin yumuşaması, üyelerin uyum ve iletişim becerilerindeki ilerlemeleri işaret etmektedir. Aralarında yaşadıkları çatışmalar, birbirlerini sözlerini kesmeleri, konuşmayı uzun tutan üyeler belirttikleri bu hoşnutsuzlukların sebebiydi. Buna rağmen her bir üye çok önemli bir sebep olmadıkça oturuma düzenli devam etti. Örneğin Elif Hanım ve Ayşe Hanım aralarındaki grup öncesine dayanan küslüğe rağmen gruba katılmaya devam ettiler. Grup sonunda hep beraber gitmeyi planladıkları yemekte her ikisi de bulunacaklarını bildirdiler ve grup sonunda birbirlerine sadece bir selam verebileceklerini ifade ettiler. Ayrıca üyeler belirttikleri hoşnutsuzlukları grup içerisinde zaman zaman kızarak zaman zamanda şakayla karışık şekilde birbirlerine doğrudan da ifade ettiler. Bunun sonucunda ise çoğu zaman uzlaşmaya vardılar. Bunun yanında

aralarındaki sorunu tamamıyla çözüme ulaştıramadıkları durumda bile üyeler gruba düzenli katılım sağladılar. Bu durum farklılıkları koruyarak uyum sağlamak anlamına gelen sosyal uyumun geliştiği şeklinde de yorumlanabilir.

Bunun yanında grup sürecindeki genel değerlendirmelerde üyeler hikayelerden ve uygulayıcının hayatına dair yaptığı paylaşımlardan etkilendiklerini ifade ettiler. Genel olarak ise en çok etkilendikleri hikayenin yenilenme sürecini ifade eden "Kartalın Yeniden Doğuşu" hikayesi olduğunu belirttiler. Ayrıca "Kervancı" hikayesindeki "1" in anlamından da etkilendiklerini ifade ettiler. Psikoterapi hikayeleri ile üyeler hikayedeki kahramanlar ile kendilerini özdeşleştirmekte ve hikayenin yaşamı ile olan paralelliklerini tespit etmektedir. Böylece kişi yaşadığı olayı daha berrak bir şekilde görebilmektedir (Sarı, 2015). Bu durumda da paylaşımlardaki etkinin sebebi hikayede yaşlanan kartalın kendini yenileme sürecinde çektiği acıyı kendilerine yakın buldukları şeklinde ve "Kervancı" hikâyesindeki "1" rakamının anlamının da şu anki yaşamları ile özdeşleştirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu noktada üyeler bu hikâyelere ve grup sürecine dair genel düşüncelerini aşağıdaki şekilde aktarmışlardır:

> *Grup üyeleri sandığımdan daha uyumluydu. İyi anlaştık. İlk oturumda ne yapacağımızı anlamamıştık. Ama sonraki oturumlarda netleşti. Rolün ne olduğunu anlamadık, ne yapacağımızı anlamadık. Ama sonra netleşti. Hikayeler çok etkiliydi. Çalışmadaki kısa sunumlar sizin paylaşımlarınız hep hayatımı değerlendirmemi sağladı. Yani resmen terapi oldu bana. Toplu terapi çok daha etkiliymiş. Önceden yaptıklarım hiç bu kadar keyifli olmadı. Bu çok güzel bir çalışma oldu (Elif).*

> *"1" in değerni bilmediğimi farkettim 1 olmadan biz hiçmişiz. Herşey çok güzeldi. Ben şakayı gırgırı çok severim. Onları da yaşadık grupta. Muhabbet güzeldi. Hikayeleri çok sevdim. Sözlerden çok etkilendim. Kartal hikayesi beni çok etkiledi. Böyle çalışmaları çok seviyorum bana çok iyi geliyor (Nevzat)*

> *Ben daha önce grup çalışmasına katıldım. Çok güzel geçti çok mutlu oldum (Baran).*

Grubun geneli iyi ama bazıları çok konuşmak istiyor. Neden bu kadar konuşmak zorundalar onu anlamıyorum. Grubumuz iyiydi onun dışında. İlk zaman anlaşamadık grup içinde ama sonra güzel bir uyum yakaladık. Grup içeriği bana çok uygundu genel olarak çok faydalı geldi. Harikaydı bence. Konularımız çok iyiydi. Çok seviyeli burası ben kendimi çok rahat açabildim. İyi geldi (Ethem).

Başarılı bir grup oldu. Çok faydalıydı (Vecihi).

Gruptan Elif dışında çok memnundum. Bu grup terapileri bana çok iyi geliyor ben gelişime açık aydın bir insanım zaten. Tam bir terapi grubu oldu bence. Çok iyi geliyor bana buranın tadını çok çıkardım (Ayşe).

Ben çok sevdim bu çalışmayı çok memnun kaldım. Bana çok fayda sağladı (Lale).

Grup çok iyiydi. Herşey çok güzeldi çok sevdim (Raşit)

3.2.4.2. Grup İçerisindeki Performans ve Keşfedilen Güçlere İlişkin Değerlendirmeler

Nicholas ve ark. (2010) sosyal hizmet uzmanlarının grup müdahalelerini üyelerin güçlü yönlerini arttırmak ve üyelerin becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için kullandığını vurgulamıştır. Çoğu zaman yaşlı bireylerin hayatlarındaki olumsuzluklara odaklanılsa da bu süreçte ortaya çıkan birçok güçlü yönlerde bulunmaktadır. Bu güçlü yönlerin farkına varılması ise yakın etkileşim kurulan çevre ile geliştirilen olumlu diyaloglar ve sosyal çevrenin destekleyici yapısı sayesinde mümkün olmaktadır. Grup odaklı sosyal hizmet uygulamaları; aynı sorunlara ve ihtiyaçlara sahip bireylerin benlik saygısını arttırmak, grup etkileşiminden yararlanarak üyelerin güçlü yönlerinin farkına varmasını sağlamak ve üyelerin çevresi ile olan ilişkilerini güçlendirmek amaçlı kullanılan bir yöntemdir (Çoban ve Bulut, 2016).

Üyelerin kendi potansiyelinin farkına varmaları amacıyla üyelerden grup süresinde kendilerinde geliştirdikleri güçlerini ifade etmeleri istendi. Kendilerindeki gelişimi fark ederek ifade etmeleri benlik saygılarının güçlenmeye başladığını göstermektedir. Bu doğrultuda kendindeki gelişimi gözleyip ifade etme hususunda en uzun ifade Elif Hanım'a aitti. Elif Hanım gruptan en çok yararlanan üye olduğunu her oturumda ifade etti. Her oturuma eksiksiz katılan Elif Hanım tüm oturumlarda çok aktifti ve her oturumda arttırdığı farkındalıklarını ifade eden bir üyeydi. Ananokulu öğretmenliği yapmış olması ve kitap okumayı çok sevmesi ayrıca daha önce terapi almış olması sayesinde gruba çok büyük katkılar sundu. Gelişime çok açık bir üye olmasından dolayı tüm anlatılanları içselleştirdiğini ve kendini hayatına uyarladığını ifade etti. Bu durum grup içerisinde de somut olarak görüldü. Özellikle Elif Hanım ve Nevzat Bey'in "Kervancı" hikâyesinde "1" rakamını ifade eden psikolojik rollerin farkına vardıklarını söylemeleri ve Elif Hanım'ın şu anki durumlarının tamda bunun üzerinde düşünmelerine uygun koşulları sunduğunu söylemesi grup çalışmasının amacı ile de oldukça uyumluydu. Ayrıca Elif Hanım'ın roller konusundaki ilerlemeleri açıkça görüldü. Kaybettiği rollerin yerine yenisini koyduğu ve sosyal rollerini kendi belirlemeye başladığı gözlemlendi. Nevzat Bey de içine kapanık kendini ifade etmekte zorlanan bir insan olduğunu belirtse de grupta oldukça aktifti. Üyeler kendilerini rahat ifade etmelerinin gruptaki kabullenici tutumdan kaynaklandığını belirtti. Ayrıca Nevzat Bey kaburgası kırıldığı halde sadece bir kere devamsızlık yaptı. Anlatılan hikayelere, verilen bilgilere, grupta kullanılan özdeyişlere oldukça ilgiliydi ve oturumlar boyunca en aktif üyelerdendi. Bunun yanında Baran Bey de grupta en aktif olan üyelerdendi. Verilen her bilginin sonunda verdiği Anadolu Halkının dilinden söz ve hikaye örnekleri bilgileri içselleştirdiğinin göstergesiydi. Bu yaklaşımı ile Elif Hanım gibi gruba çok faydalı bir üyeydi. Kendisinin de belirttiği gibi grup içerisinde sıklıkla bu konuda uygulayıcı tarafından ona olumlu geribildirimler verildi. Bunun yanında Vecihi Bey'in de belirttiği iç konuşmalar duygu, düşünce, davranış ilişkisi de üyelere çok yardımcı olan bir bilgiydi. Vecihi Bey'in bu yolla değersizlik duygusunu giderdiğini görmesi benlik saygısı açısından önemli bir

gelişmeydi. Vecihi Bey sağlık probleminden dolayı çok ağır konuşuyordu. Grup sonrasında etkili konuşabileceğine dair olan inancını arttırdığını belirtti. Bununla birlikte öğrendikçe geliştiğini ifade etmesi, kabullenici olan tutumun onun kendine olan saygısına olumlu katkı sağladığını söylemesi de çalışmanın etkililiği için önemli bir sonuçtu. Vecihi Bey ve Ethem Bey de fiziksel rahatsızlıklara rağmen her oturuma her zaman saatinden önce gelerek katıldı. Ayşe Hanım ise grupta en çok çatışma yaşayan üyelerdendi. Ayşe Hanım da diğer üyeler gibi gruba ilgiliydi. Onunda belirttiği gibi en büyük değişim sakin kalması yönünde oldu. Grup dışında daha çok konuşmayı sevdiği halde grup içerisinde daha az konuştu. Bu yaklaşımından memnun olduğunu ve bunun bir gelişim göstergesi olduğunu belirtti. Verma (2010) grup çalışmasını üyelerin grup etkinlikleri aracılığı ile etkili iletişim kurabilme yeteneğini geliştiren sosyal çalışma yöntemi olarak tanımlamıştır. Ayrıca birey ile çevresi arasında doğal gelişen dinamik ve karşılıklı etkileşim sürecini içeren sosyal grup çalışmasında edinilen tecrübelerin insan gelişimi için oldukça faydalı olduğunu ifade etmiştir. Sosyal etkileşim bağlamında yeni bilgi, beceri ve davranışların oluşumu için en uygun yöntemlerden biri grup ortamdır çünkü grup ortamı toplumsal hayatın bir minyatürüdür ve burada kazanılan beceriler grup üyesinin toplumsal çevresine taşınır. Grupta Ayşe ve Elif Hanım'ın küslükten en azından selamlaşma kararları verebilecek düzeye gelmeleri bu ifadeyi desteklemektedir. Ayrıca bu durum, üyelerin iletişim ve uyum becerilerinin geliştiğinin de göstergesidir. Bu doğrultuda grup içerisindeki performans ve keşfedilen güçlere ilişkin üyelerin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Hikayeleri dinlediğimde hep kendi hayatımla kıyasladım. Kendimdeki eksiklikleri gördüm. Değiştirmem gereken yönlerini keşfettim. Ben bu çalışmadan en çok yararlanan kişiydim bence. Benim yaşadığım sorunlar bu çalışmanın içeriği ile çok uygundu. Ben psikiyatrik tedavi de gördüm. Büyük bir depresyon geçirdim. Terapi de aldım. Bu çalışma bana en iyi gelen oldu. Çünkü diğerlerinde sadece anlattım. Burada hem anlattım hem dinledim. Bilgilendiğim için farkındalığım arttı. Bilişsel çarpıklıkların anlatımı bana çok iyi geldi. Dinledikçe kendimi analiz ettim. Bakış açımdaki eksiklikleri görmüş oldum. Bireysel terapiden daha etkili bence. Daha önce de dediğim gibi terapide hep ben konuşup durdum. Bana doğru olanda anlatılsın ki ben kendimi değerlendireyim. Sadece ben anlatınca kendimi*

değerlendiremiyorum sorunlu olan davranışımı bulamıyorum. Biri beni bilgilendirsin ki eksiğimizi yanlışımızı görüp kendimizi geliştirelim ve daha huzurlu ve mutlu olalım. Sadece tecrübe ile olmuyor. Onu yorumlamak için bilgi de gerekli. Bu bilgilerle daha iyi tecrübemi değerlendiriyorum. Onun dışında kartalın kendini yenilemesi beni çok etkiledi. Kendimi çok bırakmışım. Hayatımı boş boş yaşamışım. Kendim için bir şey yapmamışım. Bu benim için toparlanma süreci oldu. Hikayedeki "1" i çok ihmal etmişim. Ben kendimi unutmuşum. Kendime yok hükmünü vermişim. Hikayeleri almam çok iyi oldu. Çok faydalı kesinlikle. Bütün rollerimi kaybetmiştim. Kardeş, aile, öğretmenlik hiçbir rolüm kalmamıştı. Burada yeni arkadaşlıklar, yeni bir ortam, kendine dönme sürecine başladım. Grupla birlikte ölümden farklı şeyler düşünmeye başladım. Hayatım için birtakım şeyler düşünmeye başladım. Ölüm şu an ikinci planda. Zamanla tamamen unuturum inşallah. Artık insanlara bir şey kanıtlamak zorunda olmadığım kendime dönmek zorunda olduğum bir süreçteyim. Yapayalnız yaşadığım halde bahsettiğin otomatik düşünceler hayatımı mahvetmiş. Aman babama laf getirmiyim, aman analığımı üzmiyim, ben kendimi sıkarak hiç "1" i yaşamamışım. Bir şey hissetmemeye zorlamışım kendimi. Ben grupta çok aktiftim. Çok yararlandım fazla konuştum. Grupta öğrendiklerim düşünce yapımda çok etkili oldu. Kartalın kendini yenilediği dönemde olmalıyım dedim. Yaptığım işleri daha şevkli yapmaya başladım. Ben çok rahat kendimi ifade ettim(Elif).

Ben normalde pek konuşan bir insan değilim. Şaşırdım kendimi rahat ifade ettim. Kendime çok şaşırdım (Nevzat). .

Ben ilkokul ikiye kadar okudum ama çok geliştim. Dediklerini hemen anladım ve farkettiysen hemen sana örnekler verdim. Bilmediklerimi öğrendim. Bazı bildiklerim eksikmiş onu tamamladım. Kartal hikayesi beni çok düşündürdü ve etkiledi (Baran).

Kendim grupta çok pozitiftim (Ethem).

En kızdığım şey biri tarafından hor görülmek. Kim bu benden nesi üstün diyorum. Neden ben bunu ciddiye aldım diyorum Ayşe hanım için. Aşağılık duygum oluyor ama kendimle konuşup onu geçirmeyi öğrendim bu grupta onu denedim oluyor. Benim gruptaki bilgilere benzer bilgilerim vardı ama ifade etmemiştim. Benim düşündüklerimin bilim ile uyumlu olduğunu görmek beni çok mutlu etti. Senin konuşmaların bana kuvvet moral rahatlık verdi. İlham oldu yeşil ışık yaktı. Kendimin de böyle konuşabileceğimi düşündürdü. Büyük cesaret verdi bana grup. Rahatlığın beni de

rahatlattı. Değerli hissettirdi güven verdi. Bilgi çok önemli insanlarla iyi anlaşmak için. İnsan geliştikçe mutlu (Vecihi).

Bu çalışmada daha az konuşmaya çalıştım. Kırıcı olmamaya çalıştım daha sakin davranmaya çalıştım. O yönümü geliştirdim bu çalışmada. Birde az ve öz konuşmamı sağladı (Ayşe).

Ben çok yararlandım her çalışmaya geldim. (Lale).

3.2.4.3. Grup Sürecinde Üyelere En Çok Etki Eden Olaylara İlişkin Değerlendirmeler

Genel olarak üyeler en çok Ayşe Hanım'ın tavrından etkilendiklerini belirtmişlerdir. Grup bu konuya oldukça hassas yaklaşmıştır. Ayşe Hanım'ın söylediklerinden bu kadar etkilenmelerinde benlik saygısının etkisinin büyük olduğu düşünülmüştür. Bu olumsuzluğu grup oturumları süresince faydaya çeviren tek üye Elif Hanım olmuştur. Elif Hanım bu duygusunun sebebini araştırmış, kendini değerlendirmiş ve ilerde insanlarla kuracağı ilişkiler için kararlar almıştır. Farkındalığının yükselmesinde "kirpi hikaye"sinin büyük etkisi olduğunu da ifade etmiştir. Bundan sonraki hayatında insanlarla olan mesafesinin ayarlamaya özen göstereceğini belirtmiştir. Elif Hanım'da olduğu gibi grup çalışmasına katılan üyeler iç görü kazanarak davranışlarındaki güçlü ve uyumsuz tarafları görme imkânına sahip olabilmektedirler. Aktaşoğlu (2018:184) bu süreci aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

> İnsan bir öteki ile etkileşim ve iletişim içerisindedir. Tüm bu etkileşim ve iletişim içerisinde birey var olan dünyaya adapte olmaya, dürtülerini tatmin etmeye, realitenin acı gerçekliği ile yüzleşmeye bir ötekiyle kendilik tasarımlarını ve ötekinin içerdeki algısıyla yüzleşir. Grup terapisinde de üyeler kendilerini anlama, değiştirme ve kendilerini geliştirme fırsatı bulurlar. Ayrıca grup terapisinde kendilerine karşıdan bakma fırsatı bulur değişme ve gelişme için kendilerine ortam yaratmış olurlar.

Üyelerin en çok etkilendikleri olaylarda bahsettiği Ayşe Hanım ise kuruma uygun olmadığı, kurumdan çok farklı bir hayatı olduğunu

düşüncesinden dolayı kurumdakiler ile bağlantı kurmayı reddetmektedir. Ayşe Hanım'ın kurumdan kurtulma amacında olması ve kurumla özdeşleştiğinde kendini zayıf hissetmesinden dolayı hiç kimseyle yakınlık kurma isteğinde olmadığı gözlemlenmiştir. Sosyal kimlik kuramına göre kişi ait olduğu gruba göre kendini algılamaktadır. Bu grubun olumsuz özellikleri olduğunu düşünüyorsa kendisini de olumsuz olarak nitelendirmektedir (Aşkın, 2007). Üyeler tarafından Darülaceze Başkanlığı, huzurevine göre alt statüde bir kurum olarak görülmektedir. Nitekim grupta da Elif Hanım ve Ayşe Hanım bir huzurevine gitmeyi hedeflediklerini belirtmişlerdir. Darülacezenin anlamının zaten acizlik içerdiğini onun için kurumda genelde bu profilde insanların bulunduğunu bu görüşü bazı çalışanların bile ifade ettiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle Ayşe Hanım'ın kurumdaki üyelere olan tavrının Darülaceze sakini olmasını kabullenememesinden kaynaklandığı ve kendi ile olan bu çatışmasından kaynaklı olarak diğer üyelere bu şekilde davrandığı söylenebilir. Bunun yanında üyeler Ayşe Hanım ile olan çatışma dışında hikayelerden ve paylaşımlardan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda grup sürecinde üyeleri en çok etki eden olaylara ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Bugün mesela Ayşe ile yaşadığımız gerginlikte Ayşe'nin söylediklerinden çok etkilendiğimde onu suçlarken kendime döndüm. Ben Ayşe Hanıma fazla değer vermişim ve bana yaptığını fazla abartmışım dedim. Şimdi diyorum ki fazla yakınlık kurup gerginlik yaşayacağıma mesafeli bir ilişki kurmam gerekirmiş. Bu kadar gerginlik yaşayıp birbirimizin yüzüne bakmak istememize gerek yokmuş. Ben Ayşe Hanım ile mesafemi hiç ayarlayamadım. Suçlusu benim. Mesela kahve seviyor diye kahve yapıp getirir, her yerde onu arardım. Ne gerek varmış bu kadar üstüne gitmeye. Sonrasında benle aynı odaya çıkmak istemediğini görünce çok üzüldüm. Bana çok konuşuyor dedi. Birde ben artan etleri kedilerime topluyorum. Yemeklerde et kalmıyor diye benle yemekhanede tartıştı. Ben yine de selam veriyorum ama o bana çok soğuk yaklaşıyor. Önemli olan benim kendimi geliştirmem. Birde hikayeler harikaydı. Ara ara okumak bana çok iyi gelecek. Bana ve çevreme çok faydalı olacak hikayeler oluyor. Kartal hikayesi beni çok etkiledi. (Elif).*

> *En çok etkilendiğim Ayşe Hanım ve Elif Hanım'ın gerginliği oldu. Ben orda Ayşe Hanım'a "Madem bizi küçümsüyorsun neden geldin?" diyemedim. Ayşe'nin evlenme isteğini ona*

yakıştıramadım. Kaç yaşında kadın. Uluorta evlenmek istediğini söylemesi bize abes geldi Elif ile. (Nevzat)

En çok Ayşe Hanım'ın bize tepeden bakması beni etkiledi. Yanlış buldum böyle konuşması çok yanlıştı. Bizi çok rencide etti öyle yapması (Baran).

Gruptan çok yaralandım. Ben birkere kendimden çok memnunum çünkü çok güzel bir kadınım. Ee o kadar güzelim şımarıcam tabi bak odadakilere beni nasıl kıskanıyorlar. Hikayeler beni çok etkiledi. Katılmak yorum yapmak çok istedim ama Elif bana sataşır diye paylaşım yapamadım ve kendimi tuttum. Gruptaki etkinlikler beni çok etkiledi. Anlattıklarına ekleyeceklerim çok şey vardı ama onun olması beni çok etkiledi. Ben daha önceki gruba da katıldım orda o yoktu çok konuştum herkes bana bayıldı (Ayşe).

Ayşe Hanım beni çok üzdü. Bizi küçümsedi. Biz burada bekar adamlarız yanımda bir bayan olsun çok isterim. Onun burada evlenecek adam yok demesi beni çok üzdü. Onun dışında gruptaki herkesi çok sevdim. Bana çok iyi geldiler (Raşit).

Hikayelerden etkilendim (Lale).

3.2.4.4. Grup Uygulayıcısına İlişkin Değerlendirmeler

Naar (2007) grup uygulayıcısının grup üzerindeki etkisine dikkat çekmiş, gruptaki olumlu ortamın oluşmasının uygulayıcının yaklaşımı ile mümkün olacağını belirtmiştir. Voltan- Acar (2009) teröpatik bir grup süreci için uygulayıcının, grup üyelerinin paylaşımlarını hatırlatma, üyelerin paylaşımları arasındaki benzerlikleri ifade etme ve kendini açma gibi becerilerinin gerekliliğini vurgulamıştır. Corey (2000) ise grup uygulayıcısının kolaylaştırıcı, duyguları yansıtıcı, empati kurma becerisine sahip olan, cesaretlendirici ve destekleyici rollerine değinmiştir. Bunun yanında Naar (2007) uygulayıcının kendine özgü karakter yapısına vurgu yapmış, grup uygulayıcıların kendi karakter özelliklerini tanıyarak kendine en uygun tarzı belirlemesinin gerekliliğini vurgulamıştır. Corey (2000) ise uygulayıcının bitirilmemiş işleri, içsel çatışmaları, endişeleri, sınırlılıkları ve bazen hata

yapabileceği konusunda farkındalıklarını arttırıp bu gibi durumları avantajlı hale çevirme becerisini geliştirmeleri gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte otantik tarza, yaratıcılığa, içtenlik ve samimiyete de vurgu yapmıştır. Bu araştırmada da bu ifadelere dikkat edilerek yürütülen grup çalışmasına dair üyelerin geribildirimleri genel olarak olumlu yönde olmuştur fakat öneriler sorulduğunda uygulayıcının geliştirilmesi gereken bazı eksiklikler tespit edilmiştir. Bununla birlikte üyelerin sıcak bir ortam olduğunu söylemeleri, rahat hissedebildiklerini ifade etmeleri, uygulayıcının onlara değerli hissettirdiği geri bildirimi uygulayıcının samimi ve kabullenici yaklaşmasının onlara geçtiğini göstermektedir. Bu doğrultuda üyelerin grup uygulayıcısına ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Senin örneklerin çok etkliydi. En çok etkileyen beni sen oldun. Çok iyi geçti iyi bir uygulayıcıydın. Diğer çalışmalarda daha çok aktivite yaptırdılar ama ben o tarzı sevmedim zaten siz yapmak isteyince istemedik bu şekilde daha iyiydi (Elif).*

> *Kalbimizi hiç kırmadınız. Biz birbirini tanımayan yaşlı insanlar birden bir araya geldik. Sizin sayenizde samimi olduk. Bizim uyumumuzu sağlayan sizisiniz bence. Sizin rolünüz çok fazla kesinlikle. Çok sıcak bir ortamdı. Senin paylaşımların çok etkiliydi. Senin anlattıkların beni çok etkiledi. Paylaşımların kendi deneyimlerin bana çok samimi geldi (Nevzat).*

> *Sen birşeyler anlattığında ben çok şey öğrendim, bende sana öğrettim. Diğerleri paylaşınca onlardan da çok öğrendim. Ben senden çok şey öğrendim inşallah hayat tecrübemle bende seni geliştirmişimdir. Sana birşeyler bende öğretebilmişimdir (Baran).*

> *Siz harika bir insansınız. Bilmediğim birçok bilgi öğrendim. Normalde konuşamadığım konuları konuşabildim. Bize çok fayda sağladınız(Ethem).*

> *Grup çalışmasında ben çok şey öğrendim. Herkese söz hakkı vermen çok iyiydi. İçimizdekileri döktürdün. Güven verdin bize. Konuşman çok güzel. Çok güzel konuşuyorsun herkesin böyle yeteneği yok. Öyle olsa ben dayanamaz gülerdim. Çok güzel ve rahat konuşuyorsun. Çok güzel yaptın çalışmayı. Bunun değerini bil. Şimdi sekiz kişiye konuştun ama sen seksen kişiye de konuşsan çok etkilersin. Senin en güzel taraflarından biri sözde uçar yazılıda kalır düşünceler. İnsanda kalıcı olacak bilgiler verdin. Kalıcı ve*

öğretici oldu bunu herkes yapamaz. Ben diyorum ki diksiyonun güzel şiven var o çok güzel yapıyo çok rahat konuşuyorsun karşıdakine konuşurken "eyvah gene ne pot kıracak" duygusunu vermiyorsun. Daha önceki grup çalışması yapanlar bu kadar güzel konuşamıyordu.. Büyük cesaret verdi bana grup. Rahatlığın benide rahatlattı. Değerli hissettirdi güven verdi. En güzel duygu buydu. 700 kişinin önünde konuşsan yine etkileyeceğine eminim. Ben sana 10 üzerinden 10 veriyorum (Vecihi).

Sizden çok memnun kaldım. Elif çok bana kinaye yaptı. Ben hiç konuşmadım. Ona rağmen geldim çünkü sizden çok memnun kaldım. Ona hiç cevap vermedim. Bu grupta en çok sizi tanıdığıma sevindim. Ama bizi bırakmayın gelmezseniz sonradan çok üzülürüm (Ayşe).

En çok sizleri tanıdığım için etkilendim. Hep gelin buraya unutmayın bizleri. Sizin sunumlarınız anlattıklarınız beni çok etkiledi (Lale)

3.2.4.5. Üyelerin Diğer Katılımcılara İlişkin Değerlendirmeleri

Üyelere grup üyeleri hakkındaki düşüncelerini sorulduğunda birbirlerine olan duygularını rahatça ifade ettiler. Genel olarak üyeler tarafından Ayşe Hanım ile ilgili yapılan değerlendirmeler söz konusuydu. Yapılan diğer değerlendirmelerde olduğu gibi bu bölümde de uygulayıcının geliştirmesi gereken bazı beceriler tespit edildi. Özellikle Ethem ve Vecihi Bey'in değerlendirmeleri doğrultusunda uygulayıcının grupta konuşma dengesini ayarlayamadığı düşünüldü. Diğer taraftan üyelerin birbirine dair şikayetlerine rağmen uyumlu bir grup olduğunu belirtmeleri gruptaki kabullenici ortamın ve grup bağlılığının ve en önemlisi sosyal uyumun oluştuğu şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanında grup üyelerin birbirleri ile olan samimiyetinin arttığı da grup içerisinde gözlemlenmiştir. Başlangıçta birbirlerini yakından tanımadıklarını söyleyen grup üyelerinin çalışma sonunda grup sayesinde samimiyet kurduklarını ifade etmeleri bu durumu desteklemektedir. Ortak acılarda her birinin küslüklerini unutup birbirine destek vermek için çabaladığı gözlemlenmiştir. Kayıp dolayısıyla duyulan acılarda, Vecihi Bey'in kardeşi ile yaşadığı çatışmada, Ethem Bey'in çocukları

ve oda arkadaşı ile yaşadığı çatışmada her biri durumu düzeltmek için ne yapabileceğine odaklanmıştır. Zetner (2002) grup çalışmasının ait olma duygusunu güçlendirdiğini bununla beraber diğergamlık becerisi kazandırma ve benlik saygısını güçlendirme gibi iyileştirici etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte her ne kadar birbirlerini eleştirseler de yaza doğru beraber yapacakları etkinlik için planlama yapmaktan her birinin çok keyif aldığı gözlemlenmiştir. Bu plan, üyelerin birbirleri ile olan çatışmalarının onlara, bir arada olmalarına engel olacak düzeyde rahatsızlık vermediğini ve birbirlerini farklılıklarına rağmen kabul ettiklerini göstermektedir. Ayrıca bu durum üyelerin özgünlüğünü koruyarak birbirine uyum sağladığının da göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu doğrultuda üyelerin diğer katılımcılara ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Ben kimseyi doğru düzgün tanımıyordum. Grup sayesinde daha yakından insanları tanıdım. Sevdim. Çok güzel dostluklar edindik. Ayşe Hanım kendini çok üstün görüyor. İstanbulluyum deyip herkesi küçümsüyor. Ben onunla birlikte kalmak istedim dairede. Beni istemedi çok üzüldüm. Ethem Bey pozitif cingöz espirili bir insan bence. Güleryüzlü, esprili dostluğu arkadaşlığı bilen bir insan Ethem. Yaşadığı zorluklar ufkunu geliştirmiş. Konuşmayı seviyor, dolu dolu bir insan. Çok akıcı bir konuşması var. Nevzat abim çok iyi bir insandır. Çok yardımcı oldu bana. Onun sayesinde ben burayı öğrendim. Buraya alıştım. Lale'yi de severim. Lale sessiz sakin uyumlu, hayat tecrübesi olan iyi bir insan. Baran Bey'in de her örneği şoförlük üzerine sanırım başka bir hayatı olmamış, şöforluk dışında hiçbir konuda bir örneğini görmedim (Elif).*

> *Biz Baranla samimi değildik bu sayede samimi olduk. Samimi olmadığımız insanlarla samimi olduk. Ethem benim akrabam. Vecihi'yi de ondan dolayı bilirdim. Raşit'le samimi olduk. Raşit çok iyi bir insan. Ben herkesi olduğu gibi kabul ederim zaten grup ne der bilmem, onlar beni kabul etmiş mi bilmem. Herkes çok iyiydi gruptaki. Elif çok çalışkandır. Çok eli çabuktur. Bana da çok yardımcı oluyor rehabilitasyondaki işimde. Ayşe Lale'yi çok azarlıyor, bağırıyor. Ayşe böylesini bulamaz. Lale çok iyi bir insan. Ayşe Hanım bizi aşağılıyor (Nevzat).*

> *Raşit çok yardımsever iyi bir insan. Gruptaki herkesle iyi anlaştım. Arkadaşa çok ihtiyaç var insan insana her zaman muhtaç. En başta arkadaşım Nevzat'la konuştum. Birbirimizi bilmiyorduk*

samimiyetimiz arttı. İnsanların arkadaşa çok ihtiyacı var. Lale de iyi bir insan, mütevazi (Baran)

Grupta çok konuşanlar vardı. Nevzat çok üzerime geldi. Bana kabadayı dedi ama değilim. Bazı insanlara kızdım ama ne yapcan ya bu diyardan gidicem ya bu deveyi güdücem. Tansiyonum var diye alttan alıyorum ama patladım mı fena patlarım. Ben tekerlekli sandalyedeyim diye beni zayıf sanmasınlar. Sinirlenirsem çok kötü olur. Elif Hanım çok lafa atladı benim bazı konuları anlamama sebep oldu. Vecihi abimi çok severim. Bana hep yardımcı olur. Lale çok iyi bir kızdır çok uyumludur.(Ethem)

Grupta Baran ve Elif çok konuştu ama birşey çıkmadı ortaya. Çok konuşanın yanında ben konuşmadan sadece dinliyorum. Elif çok kendini anlattı. Niye hep seni dinliyoruz. Nevzatta her işe somak soktu. Ayşe süsünden başka bir şey bilmedi. Lale varmı yokmu belli değildi. Grup resmen seçilmiş numunelik gibiydi bende öyleydim. İyi oldu. Herkes neyi varsa döktü içini yargılanmadıkları için. Başarılı bir grup oldu bence herkes faydalandı. Bir kusurumuz varsa affola. Nevzat evham makinesi gibi konuşuyor. Nevzat çok şaka yapmayı seviyor. Ben kızıyorum lafını bilmeden konuşuyor. Ben az konuşurum öz konuşurum Nevzatla Baran gibi her lafa atlamayı sevmem. Bizi bir araya topladın, artımızla eksimizle güzel bir pasta olduk tamamlandık. Çok birbirine uyan bir grup oldu (Vecihi).

Gruptan Elif dışında çok memnundum. Elif çok çirkin konuştu. Sürekli bana laf sokuyor. Ben size ayıp olmasın diye cevap vermedim. Bana grupta çok kinaye yaptı. Elif bana kahve getirince peşinden gidicem sandı. Onun dairesine gidip onun temizliğini mi yapıcam. O kendi kendine Ayşe enayidir yapar zannetti. Benimle kal dedi kalmam dedi. Benim lafım herkesin yüzüne. Lale dışında sevdiğim yok o benim çok iyi arkadaşım. Gerginliği sevmiyorum. Bana bir iki kişi yetiyor (Ayşe).

Ayşe Hanım beni eskiden üzerdi ama şimdi iyi. Ben ona iyi davranıyorum. Hep saygılı davranıyorum ona. Ama o kızınca bana bağırıyor. Ben onun büyüğüyüm diyor. Ayşe sevmediği insan ile konuşmanı yasaklar, yanına oturmana izin vermez. Onun kuralları var. Sevdiğim arkadaşlarım var. Gruptakileri de sevdim, kardeşim gibi görüyor seviyorum (Lale).

İyki bu şekilde bir grup oldu. Grupta çok uyumluydu. Ben hiçbirşeyi kıskanmam, herkese yardım ederim. Ama her insan bunu anlamıyor. Mesela Lale benim etkinlik arkadaşım ben ona hiçbir şey ödetmem. Masraf yapmasın isterim. Çok ısrar ederse bir kere ona ödetmeyi kabul ederim (Raşit).

3.2.4.6. Üyelerin Gruba Yönelik Önerileri

Genel olarak grubun önerileri sunumların, hikayelerin daha fazla olması yönündeydi. Gelişime açık bir grup olmaları sunumlardaki bilgiler ve hikayelerden yararlanmalarını sağlamıştır. Bu nedenle bunların arttırılmasını istemişlerdir. Sunumlar esnasında her birinin sessizce dinleyerek geri bildirim vermesi de bu durumu desteklemektedir. Üyeler kurumda yapılan grup çalışmalarının kısa sürmesi ve grup uygulayıcılarının grup bitiminde bir daha aramamalarından rahatsızlıklarını belirttiler ve bunu bu grubun uygulayıcısı ile yaşamak istemediklerini ifade ettiler. Vecihi Bey uygulayıcının hızlı konuştuğunu bazen anlamakta zorlandığını belirtti. Bununla birlikte üyelere hikaye veya şiir okutmak gibi etkinliklerin olmasını önerdi. Nevzat Bey ilk defa grup çalışmasına katıldığını bu yöntemin çok hoşuna gittiğini diğer araştırma yöntemlerinin ona kendini çok değersiz hissettirdiğini söyledi. Bu değerlendirmelerde en değişik yorumu Ayşe Hanım yapmıştır. İkram ve hediyeleri grup üyeleri için gereksiz gördüğünü söylemiştir. Bu doğrultuda üyelerin gruba yönelik önerileri aşağıdaki gibidir:

Her şey güzeldi bana çok faydalı oldu (Elif).

Ben böyle çalışmaların daha çok artmasını istiyorum. İlk defa böyle bir çalışmaya katıldım ve çok etkili oldu. Bizlere çok iyi geldi ve daha değerli hissettirdi. Bize çok tesir ettiniz. Sadece anket uygulanması bizi çok değersiz hissettiriyor bazen kendimi "sirk hayvanı" gibi hissediyorum. O geliyor bu geliyor hep aynı sorular. O yöntemi sevmiyorum (Nevzat).

Benim grup için önerim devam etsin kısa süreli olmasın. Şimdi alışıyoruz sonra bitiyor. Hep sürsün çok isterdim. Çok faydalı çalışmalar çünkü. Gelenleri görüyoruz alışıyoruz sonra kayboluyorlar çok özlüyoruz ve üzülüyoruz. Biz Vecihi ile bu tarz çalışmaları çok seviyoruz hangisi olursa katılıyoruz (Ethem).

Bence grup güzeldi ama daha güzel olabilirdi. Yarışma şeklinde olsaydı bize hikaye ve şiir anlatırsan daha iyi olurdu. Kimsenin yapamadığı bir şey olurdu. Sende daha mutlu olurdun. Yok olan birşeyi var olarak göstermek iyi olurdu insana verilen moral onu çok mutlu eder. Kendi ezberlediği yazdığı birşeyi okusun üyeler

bunu ortaya çıkar. Yarışma yapınca iyi olurdu bu açıdan. Bazen hızlı konuştuğun oldu ben takip etmekte zorlandım bazen. Arada duraksa biraz bekle sindirelim. Senin anlatışın çok güzel zaten daha yavaş konuşursan daha iyi olur. Hikayeler çok güzel ama yavaş anlatsan daha güzel olur. Şarkı güfteleri, şiirleri, enterasan hikayeleri biz bulup anlatsak daha güzel olurdu. Nevzat'ın dilinden çekiyoruz. Şakası bitmiyor. Ben çok kitap okudum. Bazı güzel şiirler aklımda kaldı grupta paylaşmak çok isterdim. Birçok ortamda paylaştım, bayılıyorlardı. İçki içerdik meyhanede hoş sohbetler yapardım. Bana bayılırlardı. Sana vasiyetim olsun beni deden gibi gör, konferans verirken ön sıralarda oturanlar hep muzip olurlar. Hep güler dalgaya alırlar. Böyle olursa sakın moralini bozma bunlar aptal kafası çalışmayanlardır ve hatta gülen olursa sende gül makaraya öyle alınmaz böyle alınır de (Vecihi).

Masraf yaptın. Yarın birgün unutup gidecekler. Çok özverilisin. Değmez bu insanlara. Ben çok düşünceliyimdir bu konuda. Ben masraf yapmasını sevmem insanların (Ayşe).

Anlattığın sunumlar daha fazla olsaydı daha iyi olurdu. Hikayeler güzeldi artsaydı daha iyi olurdu (Raşit).

3.2.4.7. Grup Sürecinin Üyelerin Hayatlarına Olan Etkisinin Değerlendirilmesi

Genel olarak üyeler kendilerindeki değişimi düşünsel anlamda ifade etmiştir fakat üyelerde davranışsal olarakta (özellikle birbirleri ile olan ilişkilerinde) somut değişimler gözlemlenmiştir. Elif Hanım bu konuda en büyük gelişimi gösteren üyedir. Baran Bey'le olan kırgınlığını tamamen sonlandırmış, Ayşe Hanım ile ilişkisinde gelişme göstermiştir. Ayrıca hayatı için planlar yapmaya başlamış, gençken çok isteyip okuyamadığı güzel sanatları okumak için hazırlanmaya karar verdiğini söylemiştir. Bunun yanında genel olarak üyelerin birbirleri ile olan samimiyeti artmıştır. Ayrıca grup içerisinde verilen bilgileri üyelerin içselleştirdiği paylaşımlarında da gözlemlenmiştir. Olumlu düşünme, hoşgörü, affetme, sağlıklı ilişki gibi sosyal uyuma dair konularla ilgili yaptıkları yorumlarda bu bilgileri içselleştirdikleri ve iç görülerini arttığı görülmüştür. Bunun yanında üyeler grup sürecinin hayatlarına olan etkisine dair değerlendirmelerinde de empatik bakış açısını

ifade etmişlerdir. Duyan (1997) grup çalışmalarında geliştirilen beceriler ve davranışlar sayesinde üyelerin dış dünyaya daha hızlı uyum gösterebildiğini, Toseland ve Rivas (2012) ise grup çalışmasında iletişim ve etkileşim kalıplarının gelişmesi ile ortaya çıkan uyum sayesinde sosyal bütünleşmenin sağlandığını ifade etmişlerdir. Bu durumda üyelerin farkına vardıkları bu becerilerin her birinin zamanla dış dünyadaki uyumlarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca üyeler kendilerine yönelikte eleştirel bakış açısı geliştirmişler kendilerini de değerlendirmenin, eksiklerini görüp düzeltmeye çalışmanın öneminin vurgulamışlardır. Zetner (2002) bireyin grupta kendini açarken diğer insanlarla etkileşime girerek aldığı geribildirimlerle kendini değerlendirme fırsatına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durumda üyelerin ifade ettiği bu farkındalıkta üyelerden alınan geribildirimlerin etkisi olduğu söylenebilir. Buna paralel olarak üyelerin katı ve olumsuz bakış açısından kaynaklanan çatışmalardan yoruldukları ve insanlarla iyi ilişkiler geliştirmek istedikleri gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda üyelerin grup sürecinin hayatlarına olan etkisine ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Önceden daha çok çatışırdım gerek yokmuş bunu farkettim. Dinlediklerimi kendime uyarlama yeteneğimin çok yüksek olduğunu ve hikayelerin bana çok iyi geldiğini keşfettim. Çok rahat anladık. Kendi eksik yönlerimizi farkedebildik. Hep ben haklıyım düşüncesi çokmuş. Bunu da farkettik kendimizi de bazen değerlendirmek gerekirmiş. İhtiyacımız olan yaşadığımız çatışmalarda kendimizin de eksiğini sormak ve karşılıklı düzeltmekmiş. Bu çalışma bana çok iyi geldi. Kendimi çok toparladım. İnsanlarla mesafe sorunum vardı onu çözmeye başladığımı hissediyorum. Birde şunu öğrendim kendime merhamet göstericem artık ve hedef koyucam (Elif).*

> *Samimi olmadığımız insanlarla samimi olduk. Düşünce anlamında grup bana çok etki etti. Davranışlarıma geçirme aşaması uzun sürer ama bende önce düşüncemi oturturum sonra davranışa geçiririm (Nevzat).*

> *Hep kendimizi haklı görüyoruz ama insan kendini de değerlendirmeli bazen yargılamalı hep suçu karşıda bulmamak lazım. Bugün acaba kimi kırdım üzdüm demek lazım. Hep ben hep ben dememek lazım. Birazda karşıdakini de düşünmeli kendini değerlendirip hareketlerine çekidüzen vermesi lazım. Kimse dört dörtük değil herkesin artısı eksisi var. Ben çok samimiyet*

kurmuyordum burada. Grup iyi oldu bunun için bana. Öğrendikçe davranışlarım da etkilendi tabi (Baran).

Burada öğrendiğim bilgiler grupta beni çok etkiledi. İnsanlarla ilişkiler ve iletişim konusunda beni çok aydınlattı. Gruptaki herşey dört dörtlüktü. Çok faydalandım. Faydalanmak istedim ve geldim. Fayda sağlamasam devam etmezdim ama düşüncelerimi olumlu olarak değiştireceğime inanıyorum iyikide geldim ben buraya. Bu tarz eğitim ve çalışma olduğunda hep geliyorum bana çok faydası dokunuyor (Ethem).

Empati yapmamı sağladı. Bilgim arttı. Empatiyi hep duyardım ne olduğunu daha iyi anladım. Düşüncelerim çok değişti. Olaylara bakış açım değişti. İnsanları daha çok anlamaya başladım. Hikayeler çok güzeldi (Lale).

Bana çok ders oldu anlatılanlar, geliştirdi herkesin derdini dinledik tecrübelerini dinledik hepsi bize birer dersti. Bakış açımı etkiledi (Raşit).

3.2.4.8. Üyelerin Grupta Yaptıkları Paylaşımlara İlişkin değerlendirmeleri

Üyeler genel olarak her şeyi paylaştıklarını ifade etmişlerdir. Paylaşamadıklarını ifade eden üyelerde olmuştur. Örneğin Nevzat Bey evlilik sürecini paylaşamadığını belirtmiş ve kendine dair gizledikleri olduğunu ve bunların kolay kolay paylaşabileceği şeyler olmadığını söylemiştir. Bunu ifade etmesinden aslında bunları paylaşmak istediği fakat zamana ihtiyacı olduğu gözlemlenmiştir. Gece kulüplerine yönelik paylaşımını grupta da değerlendirme de de ifade etmiştir. Bu anısını tekrar tekrar paylaşmasının hayatında mutlu olduğu dönemlere sığınma ihtiyacından ve bunu bir baş etme yöntemi olarak benimsemesinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Nitekim şu anki mutsuzlukları ile şakalaşarak veya komik anılarını anımsayarak baş ettiğini ifade etmiştir. Baran Bey de Nevzat Bey gibi kuruma dair bazı rahatsızlıkları olduğunu ama paylaşmadığını ifade etmiştir. Çalışma içeriği kapsamında kurumdaki ve üyelerdeki olumlu olaylar ve özelliklere odaklanılmasından dolayı olumsuzluklara daha az değinilmemiştir. Üyelerin kurumdaki olumsuzlukları paylaşamamalarının sebebi olarak bu durum

gösterilebilir. Bununla birlikte üyeler tarafından çok konuştuğu ifade edilen Baran Bey daha çok konuşmak istediğini belirtmiştir. Üyeler ve Baran Bey'in bu konudaki görüşleri arasında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Bu konuda her iki tarafta tatmin olmamıştır. Bu değerlendirmeler gruptaki konuşma dengesinin ayarlanması ve engelli üyelere karşı duyarlılığın arttırılması konusunda eksiklikleri göstermektedir. Son olarak Vecihi Bey değerlendirmede bir anısını anlatamadığını belirtmiştir. Vecihi Bey'in çok ağır konuşması, bazı üyelerin onun sözünü kesmesi sebebiyle bu paylaşımı ifade edemediği düşünülmektedir. Ayrıca değerlendirmede bunu uygulayıcıya açması uygulayıcının sergilediği kabullenici yaklaşımı onlara hissettirdiğini ve onun uygulayıcıya güvendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda üyelerin grupta yaptıkları paylaşımlara ilişkin değerlendirmeleri aşağıdaki gibidir:

> *Ben herşeyi paylaştım (Elif).*

> *Ben kendini zor ifade eden bir insanım. Bunun sebebi benim babam. Grupta paylaşamadığım önemli bir şey olmadı. Ben işin kolayını buldum. Gırgıra vuruyorum herşeyi benim baş etme mekanizmam bu. Çok genç yaşta evlendim. Oda handikaptı benim için neyi neden yaptığımı biledim. Öyle yaşayıp gidiyorum. Hiç düşünmeden sadece yaşıyordum. Ben ne yaptım, eşimle hemen evlenmedim zaten evlenmek istemiyordum ona da dedim. Ben razıyım dedi ama hamile kaldı. Mecbur evlendik. İyki kızım doğmuş ama. Karımla bir pazarlık yaptım benim hayatıma karşmayacaksın evlendiğimizde dedim. Ben özgürlüğe alıştım çünkü. Ben 15-16 yaşında gece klüplerine gider konsomatrislerle dans ederdim. İçki içerdim, içer içer eve gelirdim. Sonra olgunlaştık işte. Biraz da pişmanlıklarım oldu. Birde biz burada herşeye hazırlıklıyız. Bir an mutlu olursun burda sonra bişey olur o mutluluğun bir anda söner. Daha çok anlatmak istediklerim var ama utanıyorum anlatmaya, birçok kötü olaylarda oldu burada. Ben size çok samimi davrandım. Gizlediklerim vardı ama paylaşabileceğim şeyler değildi. Ben her zaman güçlüydüm. (Nevzat).*

> *Biz burada bazı şeyleri gizliyoruz. Bide kurumdaki bazı can sıkıcı olaylar var. Balığa sormuşlar neden konuşmuyorsun ee ağzım su dolu neden konuşayım demiş. Anlatamadığım çok şey var benim. Ben bide daha uzun konuşmak istiyordum (Baran).*

Paylaşamadığım şeyler; yok olmadı. Ben paylaşmayı severim (Ethem).

Paylaşmak isteyipte paylaşamadığım birşey oldu. Ellerim büyük ya bana gençlikte seni topçu yapalım. Ya basketçi ya da kaleci ol dediler. Ben girdim futbol takıma. Antrenmana giderken sevgilimle yakaladık. Bunu gören hocam bana sen gitte kız takımında oyna dedi. Çok gücüme gitti. Benim bir davranışımla beni yargıladı. İnsanları bir seferde değerlendiremezsin. Bu çok büyük bir hata. Bide benim gruptaki bilgilere benzer bilgilerim vardı ama ifade etmemiştim (Vecihi).

Herşeyi paylaştım kendimi ifade ettim (Raşit).

TARTIŞMA

Bu çalışma rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumuna etkisini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmada karma model kapsamında hem nitel boyutu içeren grup çalışması yöntemi hem nicel boyutu içeren anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada yaşlıların sosyal uyumu ve benlik saygısını arttırmaya yönelik "ön test-son test" modeline uygun olarak grup çalışmasının yürütüldüğü bir deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve ön test-son test ölçümleri yapılmıştır. Çalışmanın nicel analizinde üyelerin benlik saygısı ölçeği ve sosyal uyum ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular araştırma soruları doğrultusunda nitel bulgular eşiliğinde tartışılarak yorumlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Grup çalışması deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermese de deney grubunun benlik saygısı puanlarındaki artış benlik saygısı düzeyindeki yükselişi ifade etmektedir. Literatürde yaşlı bireylerde rol bırakma kuramını temel alarak yapılan sosyal grup çalışmasına rastlanmamıştır fakat yaşlılarla yapılan grup çalışmaları örnekleri mevcuttur. Örneğin, Şahin Kara ve Duyan (2010) huzurevinde kalan yaşlılar ile yaptığı grup çalışması sonucunda grup çalışmasına katılan yaşlılardan yedisinin benlik saygısı puanının azaldığını, altısının arttığını ve ikisinin de değişmediğini saptamıştır. Bununla birlikte Wang ve ark.'nın (2005) yaşlı bireyler ile yaptığı anımsama terapisinde de benzer bir sonuç görülmüştür. Çalışmada uygulanan anımsama terapisinin yaşlı bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmese de puanlarda artış belirlenmiştir. Bu durum ise grup ortalamalarındaki artışın benlik saygısının yükseldiğinin göstergesi olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu çalışmada da benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılık görülmese benlik saygısı puanlarındaki artış ve grup içerisinde gerçekleşen birçok süreç benlik

saygılarında olumlu etki bıraktığı şeklinde değerlendirilebilir. Bunlara; üyelerin olumlu yönlerini ifade etmeleri, grup sürecinde kendilerini değerlendirerek kendi duyguları, zevkleri ve tercihlerine kulak vermeleri, psikolojik rollerinin farkına varmaları, sosyal rollerini kendi belirledikleri şekilde sürdürmek için yaptıkları değerlendirmeler, etkili baş etme mekanizmalarının farkına varmaları gibi birçok durum örnek olarak gösterilebilir. Nitekim birçok üyede bunu destekleyen ifadelerde bulunmuştur. Örneğin Elif Hanım bu çalışmadan en çok yararlanan üye olduğunu, insanlarla olan mesafe sorunun çözdüğünü belirtmiştir. Bununla birlikte kendini ihmal ettiğinin farkına vardığı için artık kendine merhamet göstereceğini ve kendi için hedefler koyacağını belirtmiştir. Nevzat Bey ve Vecihi Bey ise bu çalışmanın onlara değerli hissettirdiğini belirtmiştir. Vecihi Bey aşağılık duygusu hissettiği zamanlarda çalışma sonrasında iç seslerini düzenleyerek geçirebilmeyi öğrendiğini ifade etmiştir. Ayrıca Vecihi Bey kendi düşüncelerinin bilimsel bilgi ile uyumunu fark ettiğini ve kendisine dair inancının arttığını belirtmiştir. Bunun yanında grup sonrasında etkili konuşabileceğine dair olan inancını arttırdığını belirtmesi ve kabullenici olan tutumun kendine olan saygısına olumlu katkı sağladığını söylemesi de benlik saygısına olan pozitif etkiyi ifade etmektedir. Benzer şekilde Baran Bey grupta aktarılan bilgileri kolayca anlayabildiğini ve kendi örnekleri ile destekleyebildiğini belirtmiştir. Ethem Bey ise normalde anlatamayacaklarını grupta ifade edebildiğini söylemiştir.

Deney grubu ve kontrol grubu ön test ve son test sosyal uyum puanları arasında deney grubu son test puanları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, grup çalışması sonucunda deney grubundaki yaşlıların sosyal uyum düzeyinin arttığını göstermektedir. Literatürde yaşlı grupların sosyal uyum düzeyini ölçen anımsama terapisi çalışmalarına rastlanmıştır. Bunlardan Kaplan (2019) yaptığı anımsama terapisinin yaşlıların uyum güçlüğüne etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda anımsama terapisinin yaşlı bireylere roller açısından bazı getirileri olduğunu tespit etmiştir. Üyelerin yaşamını gözden geçirmesi ile geçmiş ve bugün arasında bir bağ kurduklarını tespit etmiş ve çalışmanın üyelerin rol ve kendini

gerçekleştirme düzeyine olumlu bir etki yaptığını ifade etmiştir. Ayrıca müdahale grubunun uyum düzeyinde artış tespit etmiştir. Benzer olarak Duyan ve ark.'nın (2016) sosyal grup çalışmasının kurumda kalan yaşlıların sosyal işlevsellik ve depresyon düzeyine etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada yaşlıların depresyon düzeylerinde azalma ve sosyal işlevsellik düzeyinde artış tespit edilmiştir. Grup süresince üyelerin birbirlerine zor durumlarda önerilerde bulunduklarını, empati becerilerinin arttığını, birbirlerine yardımlarda bulunduklarını, kendilerine ilişkin algılarının değiştiğini ve gruptaki arkadaşlıkların sürdüğünü tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da benzer sonuçlar gözlemlenmiştir. Grup üyeleri arasındaki bağ kuvvetlenmiş, yeni dostluklar oluşmuş, empati becerisinde artış gözlemlenmiştir. Bununla birlikte geçmişte birbiriyle gerginlik yaşayan bazı üyeler bu sorunlarını çözmüştür. Ayrıca grup süreci esnasında üyeler birbirlerine yoğun destek vermiş ve sorunların çözümü için önerilerde bulunmuşlardır. Grup esnasında üyeler anlaştıkları insanlardaki özellikleri değerlendirerek ve sosyal çevresinden beklentilerini ifade ederekte kendilerini tanıma ve ifade etme fırsatı bulmuşlardır. Grupta sosyal uyumun geliştiği üyelerin geribildirimlerinde de açıkça görülmektedir. Örneğin Nevzat Bey ve Baran Bey samimi olmadığı insanlarla samimiyet kurduklarını, Ethem Bey üyelerin grubun başlangıcında anlaşamadıklarını fakat sonra iyi bir uyum yakaladıklarını, Vecihi Bey artıları ve eksileriyle iyi bir uyum sağladıklarını ve Elif Hanım grup üyelerini sandığından daha uyumlu bulduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte üyeler sosyal uyumu arttıracak becerilerde geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Örneğin Elif Hanım insanlarla mesafe sorunun çözdüğünü, Lale Hanım empati becerisini arttırdığını ve insanları artık daha iyi anladığını, Raşit Bey diğer üyelerin tecrübelerini dinleyerek bakış açısını değiştirdiğini, Ethem Bey grupta öğrendiği bilgilerin onu insan ilişkilerine dair aydınlattığını, Baran Bey hep kendini haklı görmenin yanlış olduğunu, insanın kendi eksiklerini de değerlendirmesi gerektiğini, Ayşe Hanım ise sakin davranıp, insanları kırmamayı başardığını belirtmiştir. Bunun yanında genel olarak üyelerin birbirleri ile olan samimiyeti artmıştır. Bu durum üyelerin değerlendirmelerinde de açıkça görülmektedir. Bununla birlikte bazı üyelerin

farklılıklarını koruyarak uyum becerisini arttırdıkları görülmüştür. Örneğin; Lale Hanım ve Ayşe Hanım grup çalışmasının bitmesinin ardından kısa bir gerginlik yaşamış daha sonra ortak bir çözüm bularak aralarındaki sorunları halletmişlerdir.

Grup gelişim aşamaları kapsamında bakıldığında ilk olarak araştırmanın başlangıç aşamasını içeren ilk oturumda üyelerin güçlü yönlerinin farkına varmaları için olumlu özelliklerini ifade ederek tanışma yapıldı. Bununla birlikte roller temel alındığı için üyeler aktif rollerini ifade ederek işlevsel rolleri konusunda farkındalık kazandılar. Olumlu özelliklerin ifade edilmesi ve sosyal işlevselliğin ifade edilmesinde üyelerin benlik saygısı ve sosyal uyumu güçlendirme amacı bulunmaktaydı. Bunun yanında üyeler grubun karşısında kendilerini ve kaygılarını ifade ederek, gizliliğe vurgu yaptılar. Bu endişeleri sonucunda uygulayıcının kendi örneğini rahatça ifade etmesi üyeleri de cesaretlendirdi ve bu sayede aralarındaki güvenin artması için adım atıldı. Başlangıç aşamasında üyelerin olumlu yönlerine dair ortaya çıkan temalar uyumlu, dürüst, bakımlı, hayatından memnun ve kendine yeten, mücadeleci ve tecrübeli, sorumluluk bilincine sahip baba şeklinde sınıflandırılabilir. Srivastava ve Beer (2005) bireyin içsel değerlendirmelerinin sosyal ilişkilerini şekillendirdiğini ifade etmiştir. Kurum yaşamının zorlukları, ileri yaşın getirdiği sağlık problemleri ve ileri yaşlardaki sosyal destek ihtiyacına çözüm olan bu değerelendirmeler olumlu olduğunda üyelerin karşılaştıkları sorunlarla daha kolay baş etmesinde ve dolayısıyla bireyin sosyal uyumunda önemli bir etkendir. Diğer taraftan üyeler ifadelerinde başkalarının beğenisi ve diğer üyelerden üstünlükle ortaya çıkan olumlu özellikleri paylaşmışlardır. Bunun yanında üyelerin kuruma dair, kuruma gelmeden önceki kendi olumsuz düşünceleri ile kuruma dair sosyal çevresinin ve çalışanların olumsuz nitelendirmelerini içselleştirdikleri de gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda olumsuz benlik saygısına dair üyelerin ortak temalarının "yalnız, parasız ve düşkün" şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca başlangıç aşamasında üyeler sosyal rollerini tanımlamışlar ve sosyal rollerini değerlendirmişlerdir. Belirttikleri rollerde sosyal çevreleri ile olan olumlu etkileşimlere, bu etkileşimlere katkı

sağlayan olumlu özelliklere değinmişlerdir. Bunun yanında yeni sahip oldukları rolleri de ifade etmişler bu rollerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerine olan olumlu katkılarını değerlendirmişlerdir. Özellikle üyelerin ifade ettiği kendi seçtikleri ebeveyn ve kardeş rolü bu duruma örnek teşkil etmektedir. Ayrıca üyeler yeni sahip olunan bu rollerin sosyal uyumlarına katkısını da belirtmişlerdir. Bunun yanında işlevsel olan ve olmayan roller konusunda da değerlendirmeler yapan üyelerin sosyal işlevsellikleri konusunda farkındalıkları artmıştır. Üyeler sosyal rolleri; devam eden sosyal roller, yeni sahip olunan sosyal roller ve kendi seçtikleri sosyal roller olmak üzere üç tema olarak vurgulamışlardır. Devam eden sosyal roller, baba rolü, dede rolü, akraba rolü ve arkadaş rolü olarak; yeni sahip olunan sosyal roller, hizmet veren ve kurum üyesi olarak; kendi seçtikleri roller ise ebeveyn rolü, kardeş rolü olarak ifade edilmiştir. Sosyal roller doğrultusunda ifade edilen üyelerin devam eden sosyal rolleri, yeni sahip olduğu rolleri ve kendi seçtikleri rolleri de ileri yaştaki sosyal uyum becerisini arttırmada çok önemli bir etkendir. Scharlach (1989) rol perspektifini temel alarak oluşturulan grup çalışmalarında; üyelerin yeni sahip olduğu ve her birinin ortak rolü olan huzurevi üyesi rolünün getirdiği çatışmaların ve belirsizliklerinin hep birlikte değerlendirilerek çözüldüğünü ve kaybolan rollerin yerine alternatif rollerin belirlendiğini belirtmiştir. Bu durumun ise kuruma uyum sürecini hızlandırdığını belirtmiştir. Nitekim rol bırakma kuramında da kaybolan rollerin yerine yeni rollerin getirilmesi önerilmiştir. Bu çalışma da üyeler yeni edindikleri ortak rolleri olan kurum üyesi ve hizmet veren rolünü değerlendirmiş, kaybolan rollerinin yerine geçen kendi seçtikleri rollerini ifade etmişlerdir. Kaybolan roller ile düşen benlik saygısına ve kuruma uyum problemlerine en uygun çözümü üyelerin kendilerinin bulduğu gözlemlenmiştir. Sosyal hizmetin kendi kaderini kendi tayin ilkesine göre de bireyin sorununa yönelik ihtiyacını en iyi kendisinin tespit edebileceği ifade edilmektedir (Şahin, 2009). Üyelerin bunu belirlemesinde grup ortamındaki yaratılan sinerjinin katkısı büyüktür. Kağnıcı (2011:5) da sosyal grup çalışmasını "bireyin kişisel ve sosyal olarak uyum sağlaması ve kendi potansiyelinin farkına varıp bunu en iyi şekilde kullanması için çeşitli olanaklar sağlayan" bir müdahale yöntemi olduğunu belirtmiştir.

Geçiş aşamasında üyeler otorite kurma, güç gösterme, çatışma, direnç, uyumsuz davranış kalıplarını değerlendirme süreçlerini deneyimlemişlerdir. Üyeler, rol kalıplarının ortaya çıkardığı çatışmalar, bunlar ile etkili ve etkisiz baş etme yöntemleri ve rol kayıpları sonrasındaki iç seslerinin çalışılması doğrultusunda kendilerini açmış, ailesi ve sosyal çevresi ile olan etkileşimleri değerlendirerek uyumsuz davranış kalıplarını değerlendirmiştir. Bu süreçte direnç, çatışma, güç gösterisi, aktarım gibi geçiş sürecine ait süreçlerin yaşandığı görülmüştür. Bunun yanında üyelerin güç gösterme ve otorite kurma çabaları görülmüştür. Rol kalıpları ifade edilirken üyelerin farklılıkları çatışma yaşanmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte otorite kurma ve güç göstermeden kaynaklı çatışmalarda söz konusuydu. Bu çatışmaların sayesinde ortaya çıkan işlevsiz, katı düşünce kalıplarının yerine geçebilecek esnek ve işlevsel düşünce kalıpları değerlendirildi. Farklılıklar ve isteklerin açıkça ifade edildiği çatışma süreci grup gelişiminin ve uyumunun sağlanmasının temeliydi çünkü kendi istek ve düşüncelerine kulak vermek birey olmak yani kendi içsel benliği ile temas etmek demekti. Bu teması sağlamada ikinci ve üçüncü oturum da rol çatışmaları ve rol kalıplarının empatik bakış açısı, fenomenolojik yaklaşım ve otantik davranışlar çerçevesinde değerlendirilmesinin etkisi büyüktü. Aynı zamanda değinilen rol çatışmaları ve kişi rol çatışmaları ile üyeler, rollere yükledikleri kalıplar ve beklentilerin dışına çıkarak esnek bakış açısı ile kendi ve sosyal çevresindeki bireylerin davranışlarını değerlendirdiler. Bunun yanında rollerin gerektirdiği kalıp ve beklentileri fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde incelediler. Benlik saygısı ve sosyal uyuma katkı sağlayan bu süreçler sonucunda üyelerin rol kalıp ve beklentilerinin sebep olduğu rol çatışmalarında ortak konular; ebeveynlerin tutumu, aile, akraba ve gençlerin tutumu, çalışanların tutumu, kurum üyelerinin tutumları olarak sınıflandırılabilir. Üyeler tarafından sosyal uyum problemlerinin en büyük sebepleri olarak bu çatışmalar gösterilmiştir. Örneğin Nevzat Bey babasının otoriter ve baskıcı tutumları sebebiyle içe kapandığını ve kendini ifade etmekte zorlandığını belirtmiştir. Bununla birlikte sosyal çevrelerine karşı belirledikleri rol kalıpları ve bu doğrultuda yaptıkları yorumlarda üyeleri olumsuz etkilemiştir. Örneğin Nevzat Bey'in akrabalarının ilgisiz tutumları kendisini

değersiz olarak algılamasına sebep olmakta ve benlik saygısını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte çalışanlar veya üyelerin dışlayıcı tutumları üyelerin kendilerine ve kuruma olan bakış açılarına olumsuz etki etmektedir. Üyelerin dışlayıcı tutumlarının yanında iletişimdeki monolog tutumlar, dedikodu, kıskançlık, talepkar tutum, kaba, alaycı tutum, katı düşünce kalıpları, samimiyetsiz tutumlar üyelerin kurumda yalnız hissetmelerine ve uyum sorunları yaşamasına sebep olmaktadır. Nitekim Güven (2013) kaba davranış, alay etmek, küçümseyici davranış, azarlamak gibi davranışları iletişim sorunlarını olarak ifade etmiştir. İletişim sorunlarının olduğu bir ortamda ise uyumsuzluk yaşanması kaçınılmazdır. Bununla birlikte bu çatışmalarla baş etmek için seçilen olumsuz baş etme yöntemleri de üyelerin sorunlarının büyümesine ve uyum sorunlarının artmasına neden olmaktadır. Üyeler çatışma çözümü olarak Rahim (1983)'in çatışma yönetim modelinden kaçınma ve uzlaşma tarzını temel alarak hareket etmektedirler. Rahim'e (1983) göre zorlama yaklaşımını seçen üyeler kendi ihtiyaçları için diğerlerini baskılamakta, kaçınma tarzını seçen üyeler ise çatışma yaşamamak adına kendi ihtiyaçlarını baskılamaktadır. Bu durumda bu yaklaşımların her ikisi de çatışma çözümü için etkili bir yaklaşım ortaya çıkarmamaktadır. Grup ortamı üyelerin etkisiz ve etkili baş etme yöntemlerinin tespit edilmesine büyük katkı vermiştir. Çünkü grup müdahalesi üyelerin güçlenerek sorunlar ile baş etme kapasitesinin artmasını sağlamakta ve üyelerin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirerek daha olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamaktadır (Prinsloo, 2015). Ayşe Hanım ve Elif Hanım arasında yaşananlar bu duruma örnek oluşturmaktadır. Ayşe Hanım'ın dışlayıcı tutumu doğrultusunda üyelerin birçoğu olumsuz etkilenmiş, bunun karşılığında Ayşe Hanım'a karşı suçlayıcı bir tutum sergilemişlerdir. Ayşe Hanım'ın kendilerini küçümsediklerini ve değersiz hissettirdiklerini düşünmüşlerdir. Buna karşın Elif Hanım bu olumsuzluğu faydaya dönüştürmüş, bunu bir gelişim fırsatı olarak değerlendirmiştir. Ayşe Hanım'a kızmaktansa kendi değersizlik duygularının nedenlerini araştırmış, olumsuz iç seslerinin farkına varmış, kendine karşı daha şefkatli davranma kararı almıştır. Bununla birlikte çevresi ile çatışmasının sebebinin sınırı korumamaktan kaynaklandığını keşfetmiş, bundan sonra insanlar ile mesafeli

ilişkiler kurma kararı aldığını söylemiştir. Bu düşünce yapısı ise benlik saygısı ve sosyal uyumuna olumlu etki etmiştir. Kağnıcı (2011) da üyelerin grup süreci ile olumsuz düşünce kalıplarının, bilişsel çarpıtmalarının ve önyargılarının farkına vardıklarını belirtmiştir. Sonuç olarak üyeler hep birlikte etkisiz ve etkili baş etme mekanizmalarını değerlendirmiş, birbirlerine eleştirilerde ve önerilerde bulunmuş ve birbirlerinin baş etme mekanizmalarını model almışlardır. Grup çalışmalarında amaç güven ortamında kurulan kişilerarası ilişkilerle üyelerde işlevsel olmayan davranış kalıpları konusunda farkındalık yaratmak ve işlevsel davranış kalıpları geliştirmek konusunda etkin bir ortam oluşturmaktadır (Kağnıcı, 2011). Bu doğrultuda üyeler de benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyinde artış göstergesi olarak işlevsiz, katı düşünce kalıplarının yerine geçebilecek esnek ve işlevsel düşünce kalıpları geliştirmişlerdir. Üyelerin, grup içerisinde verilen bilgileri de içselleştirdiği ve hoşgörülü, affedici, empatik bakış açısını arttırdığı gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda ise çatışma ile olumlu baş etme yöntemlerini belirlemişlerdir. Üyelerin rol çatışmaları ile olumlu baş etme yöntemleri; evlilik düşüncesi, olumluya odaklanmak, birbirine destek olmak, dışarı çıkmak, adaletli yönetim, kendine eleştirel bir gözle bakabilme, çevresini dar tutmak, sınır koymak, yumuşamak, şakalaşmak, empati, şükretmek, bakış açısını değiştirme, hoş görmek şeklinde sınıflandırılmıştır. Belirlenen bu temaların değerlendirilme süreci, üyelerin kişilerarası becerilerinin gelişimine ve farkındalıkların artmasına katkı sağlamıştır. Ayrıca belirlenen bu temalar sosyal uyum kapasitesinin artmasına doğrudan katkı sağlayan değişkenlerdir. Zetner (2002) tarafından grup ortamı, üyelerin kişilerarası beceriler geliştirmesini sağlayan dış dünyanın yansıması olan minyatür bir evren olarak Yalom (1992) tarafından ise sosyal mikro kozmos olarak belirtilmiştir. Bu doğrultuda üyelerin grupta öğrendiği bu becerilerin grup içerisinde ve dışarısında da somut yansıması da görülmüştür. Grup sürecinde geçmişte küslük yaşayan bazı üyelerin yakınlaştığı görülmüştür. Hatta bu üyelerden biri olan Ayşe Hanım grup içerisinde sakin tavırlar sergilemeyi başardığını ifade etmiştir. Bununla birlikte bazı üyeler yakın çevrelerindeki bireylerle olan ilişkilerini de bu perspektiften tekrar gözden geçirmiştir. Örneğin Baran Bey ile iyi ilişkiler

içerisinde olan Raşit Bey'in dövmeli olması ile Baran Bey dövmeli bireylerin güvenilmez insanlar olduğu düşüncesini tekrar değerlendirmiştir. Bununla birlikte benzer önyargılara sahip olan Raşit Bey aynı duruma maruz kalınca, bu önyargıların yanlış olabileceğini fark etmiştir. Stevenson (2006) bu konuda grup çalışmasının bireyin grup etkileşimi ile gelişerek sosyal uyumunun gerçekleşmesini sağlayan bir eğitim süreci olduğunu vurgulamış ve bireyin bu etkileşiminin diğer sosyal alanlarda da bireye fayda sağladığını belirtmiştir. Bu durum gruptaki bazı üyelerin, insanlarla olan ilişkilerinde kendilerini ve diğerlerini rol kalıplarının dışına çıkarak değerlendirmesini ve olaylara sorun odaklı değil çözüm odaklı bakmasını sağlamıştır. Çözüm odaklı bakış açısı ise uyum becerisine olumlu katkı sağlamıştır. Üyelerin rol çatışmalarına sebep olan rol kalıplarını empati ve fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda yorumlaması rol kayıpları ile etkili baş etme mekanizmasının gelişimine de katkıda bulunmuştur. Örneğin Ethem Bey'in kızı ile yaşadığı çatışmada işlevsiz düşünce kalıplarının sebep olduğu kendini suçlayıcı yaklaşımının yerini o zamanda ve o koşullarda yapabileceğinin en iyisini yaptığı düşüncesi olan affedici bir yaklaşım almıştır. Yani baba rolüne dair sosyal rollerini kendi belirlemeye başlamıştır. Aynı şekilde Vecihi Bey annesinin kaybından sonra evlat rolünü değerlendirdiğinde Ethem Bey'in belirlediği gibi evlat rolünün gerektirdiği rol kalıplarını kendisi belirlemiş, o koşullarda elinden gelenin en iyisini yaptığını ve bu konuda vicdanının rahat olduğunu belirtmiştir. Vecihi Bey'in bu yaklaşımı yakının kaybını yaşayan diğer üyelere de örnek olmuş onlarda düşüncelerini bu yönde değiştirmiştir. Bu yaklaşımları üyelerin rol kayıpları ile etkili baş etme mekanizması haline gelmiştir. Üyelerin kendilerine dair geliştirdiği affedici tutumlar ve merhamet üyelerin kendi ile barışmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum ise benlik saygısını arttıran bir etmendir.

Eylem aşamasında ise üyeler kaybedilen roller, rol kayıpları ve rol kayıpları ile baş etme, psikolojik roller ve sosyal ilişkilerdeki psikolojik roller üzerine eğilmişlerdir. Beşinci oturumla başlayan bu aşamada rol kayıpları ve başetme mekanizmalarını ifade eden üyeler kayıplar konusundaki derin paylaşımları sayesinde birbirine empati yapmış, benzer duygularını ifade

etmişlerdir. Ayrıca ifade edilen baş etme mekanizmaları üyelerin yeni baş etme mekanizmalarını öğrenmelerini sağlamıştır. Paylaşımlar esnasında birbirlerine verilen geribildirimler ve öneriler üyelerin birbirine yardım mekanizmasını geliştirmiş ve üyeler kurum içerisinde anlaşıldığını ve kabullenildiğini hissetmiştir. Bu durum ise üyelerde sosyal destek mekanizmasının güçlenmesine katkı sağlamıştır. Aynı zamanda bu paylaşımlar sayesinde üyeler birbirine içgörü kazandırmıştır. Böylece üyeler işlevsel olmayan tutumlarının farkına varmıştır. Rol kayıplarının çalışılmasından sonraki aşamayı üyelerin kaybolan rollerinin yerine geçecek ve hayatına anlam katacak yeni roller üzerinde çalışma aşaması takip etmiştir. Bu sebeple sonraki iki oturumda ise psikolojik rollere ve sosyal ilişkilerdeki psikolojik rollere değinilmiştir. Psikolojik rollerin keşfedilme çabası ile üyeler benlik saygısının gelişimin sağlayan kendini tanıma, kendi duygularını ve düşüncelerini anlama ve anlatma süreçlerine yönelmiştir. Kendi duygu ve düşüncelerini anlamlandıran üyeler sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları kendileri belirleyerek psikolojik rolleri ve sosyal rolleri arasında denge kurmaya başlamışlardır. Bu şekilde sosyal rollerin gerektirdiği görev, aktivite ve sorumlulukları psikolojik rolleri kapsamında değerlendirmişler yani kendileri belirlemeye başlamışlardır. Bunun yanında kaybolan rollerin yerine gelen anlamlı rolleri konusunda farkındalık kazanmışlardır. Benlik saygısının düşmesine ve sosyal uyum sorununa neden olan rol kayıplarının yerine geçecek rollerin ifade edilmesi sürecinde üyelerin benlik saygısının ve sosyal uyum becerisinin güçlenmesine olumlu katkı sağlayan gelişmeler yaşanmıştır. Üyelerin kendi seçtikleri roller ve o rolleri kendi belirledikleri şekilde yerine getirmeleri hem uyum sürecinin olumlu yönde geliştiğini hem de üyelerin güçlerini keşfettiğini göstermektedir.

Kaybolan rollerin değerlendirilmesi ile yaşlıların benlik saygısının azalmasının ve sosyal uyum sorunları yaşamasının en büyük sebeplerinden olan rol kayıplarında; üyeler tarafından hizmet veren rolünün kaybı, arkadaş rolünün kaybı, ailevi rollerin kaybı vurgulanmıştır. Bunlardan üyelerin baş etmekte en çok zorlandığı kayıpların ölüm sebebiyle yitirilen ailevi roller olduğu ve bu rol kayıpları ile baş edemeyen üyelerin uyum sorunlarının daha

fazla olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Ayşe Hanım annesinin kaybından sonra kuruma gelmiştir ve kaybının acısını hala yaşamaktadır. Annesinin kaybı sonrasında annesinin acısı ile baş edememesinden dolayı insanlardan hep kaçtığını söylemiştir. Diğer taraftan rol kayıplarına odaklandıkça yaşam doyumu düşen ve uyum sorunu yaşayan üyelerde bulunmaktadır. Örneğin Ethem Bey kayıplarını, kızı ve eski eşi ile yaşadığı çatışmaları düşünmemeye çalıştığını, düşündükçe yalnızlığını hatırladığını ve hasta olduğunu belirtmiştir. Diğer taraftan geçmişte kamyon şoförlüğü yapan Baran Bey de mesleğini çok sevdiğini, yollarda olmak istediğini, düşündükçe kafasını dağıtmaya çalıştığını belirtmiştir. Nevzat Bey ise eşinin kaybıyla ortaya çıkan yalnızlık duygusunun hiç geçmediğini belirtmiştir. Bununla birlikte rol kayıpları ile olumsuz baş etme mekanizmaları da üyelerin değersiz ve çaresiz hissetmesine ve uyum sorunlarına neden olmaktadır. Üyelerin ailevi rol kayıpları ile ilgili yaptığı paylaşımlar sonucunda olumsuz baş etme yöntemleri intihar düşüncesi ve çaresizlik duygusu şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Eskin ve Köskün (2019) intihar düşüncesinin bireydeki çaresizlik, umutsuzluk gibi olumsuz düşüncelerden ve bilişsel çarpıklıklardan kaynaklandığını ifade etmiş bireyin bu duygularla baş edebilmesinde olumsuz düşünce ve inançların tanımlanmasının gereğini ve psiko eğitim ihtiyacını vurgulamıştır. Bu noktada üyelerle yapılan grup çalışmasında bilişsel çarpıklıklar listesi çalışılmış ve üyelere olan etkisi üyeler ile birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca üyeler kendi bilişsel çarpıklıklarını ifade etmiş ve baş etme yöntemlerini belirtmiştir. Bu noktada aynı duygulara sahip olan fakat farklı baş etme yöntemleri deneyen üyeler olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Baran Bey ve Elif Hanım işinin kaybından dolayı değersizlik, işe yaramama gibi benzer duyguları ifade etmiş fakat farklı baş etme yöntemleri geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Baran Bey işini daha az aktif şekilde sürdürdüğünü, işi ile bağlantılı nesnelerle teselli bulduğunu, kurumdaki işi ile üretken rolünü sürdürdüğünü belirtmiş, Elif Hanım ise mesleki rolünün kaybı sonucu ilk olarak intihar düşüncesini ifade etmiştir. Daha sonra Elif Hanım halihazırda yaptığı benzer aktivitelere bakış açısını değiştirmiş ve Baran Bey'e benzer bir baş etme yöntemi geliştirmiş buna ek olarak grup sürecinde kendine bir hedef koymuş, güzel sanatlar

fakültesine gitmek istediğini belirtmiştir. Nitekim üyelerin hizmet veren rolünün kaybı ile olumlu baş etme yöntemlerini dair paylaşımları kurumda çalışmak, iş ile bağlantılı nesnelere odaklanmak, eski mesleğini daha az aktif şekilde sürdürmek, anı yaşamak, geçmiş başarılara ve güzel anılara odaklanmak, hedef belirlemek şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflamalarda Elif Hanım'ın yoğun paylaşımları dikkat çekmiştir. İntihara teşebbüs etmesi ve zaman zaman devam eden intihar düşüncesini ifade etmiş olmasına rağmen koyduğu hedef ve kurumda odaklandığı onu mutlu eden etkinlikler, bu düşüncesinin etkisini kaybetmeye başlamasını sağlamıştır. Ayrıca Baran Bey ile mesleklerine aynı derecede bağlı olmaları fakat mesleki rol kaybı karşısında Baran Bey'in farklı baş etme mekanizmaları kullanmasının da Elif Hanım'ın düşüncesinin etkisini kaybetmesine fayda sağlamış olabildiği gözlemlenmiştir. Buna paralel olarak Eskin ve Köskün (2019) de intihar meyili olan bireyle aynı duygulara sahip fakat intihardan farklı bir baş etme yöntemi geliştiren başka bir üyenin, intihar meyili olan bireye model olarak onun bakış açısını değiştirebileceğini ifade etmiştir. Bu durum Yalom'un grupta umut aşılama olarak belirttiği tedavi edici etmeni deneyimlediğini de göstermiştir. Yalom ve Leszcz (2005) grup çalışmasında üyelerin, benzer soruna sahip başka birinin o sorunu aştığını görmesinin probleminin çözümüne yönelik inancının arttığını belirtmiştir. Ayrıca Yalom (1992) yaptığı grup çalışmalarında, üyelerin belirttiği bir sorunu aşan bir bireyin, çoğu zaman grup uygulayıcısından bile etkili olduğunu deneyimlediğini belirtmiştir. Bu çalışmada grup üyelerinin diğer tedavi edici etmenlerini de deneyimledikleri görülmüştür. Üyeler kayıplar konusundaki derin paylaşımları sayesinde birbirine empati yapmış, benzer duygularını ifade etmişlerdir. Üyeler ortak kayıpları konusunda kenetlenmiş, hislerini açıkça ve detaylı bir şekilde ifade etmiş ve benzer acıları için hep birlikte ağlamışlardır. Bu durum grupta kabullenici ortamın oluştuğunu da göstermiştir. Grup ortamının kabullenici yapısı üyelerin daha önce utandıkları ve anormal buldukları için paylaşamadıkları durumları paylaşabilmelerini sağlamştır (Drumm, 2006). Yani kabullenici ortam üyelerin grup terapisinin tedavi edici etmenlerinden katarsisi deneyimlemelerine imkan vermiştir. Grup ortamında çözülme süreci olarak belirtilen katarsis yoluyla ifade edilmemiş

olan kederin baskısı azalmakta, hem bilişsel hem de duygusal düzeyde olumlu yönde gelişmelerin sağlandığı teropatik bir süreç yaşanmaktadır (Zetner, 2002). Üyeler de de bu süreçte çözülmeler gözlemlenmiştir. Üyeler kayıplar karşısında yalnızlıklarını, kaygılarını ve olumsuz iç seslerini paylaşmışlardır. Çözülme süreci ile ortaya çıkan acıların ortaklığı sonucunda ise üyeler, "bireyin başına gelen olumsuz bir olayı başkasının da deneyimleyebileceğini görüp yalnız olmadığını fark etmesi" olarak tanımlanan evrenselliği (Yalom and Leszcz, 2005) de yaşamışlardır. Şahin Kara ve Duyan (2010) kurumda kalan yaşlı bireyler ile yaptıkları çalışmalarında, üyelerin diğer üyelerle benzer duyguları yaşadıklarını gördükçe aralarındaki bağın kuvvetlendiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada da üyeler, kendi acılarına benzer acıları diğer üyelerin de yaşadığını gördükçe birbirlerine yardımcı olmak için daha çok çaba sarf etmişlerdir. Bu sayede grubun iyileştirici etmenlerinden bilgisel katkıda bulunmayı ve dayanışmayı da deneyimlemişlerdir. Örneğin Vecihi Bey'in kardeşi ile olan çatışmasında diğer üyeler Vecihi Bey'in kardeşi ile bağlantı kurmasının yollarını aramışlardır. Ayrıca Ethem Bey'in oda arkadaşı ile olan çatışmasında her biri destek vermiş, ne yapacağına dair fikirler vermişlerdir. Bu olaylarda Ethem Bey'e şahit olarak yazılmak, dışarda bir kahve içip derdini dinlemek gibi önerilerde bulunmuşlardır. Bunda karşılıklı destek sürecinde oluşan grup bağlılığının da etkisi büyüktür. Ayrıca bunun gibi birbirine yardım örnekleri sosyal destek mekanizmalarının güçlendiğini göstermiştir. Clements'in (2006) de vurguladığı gibi sosyal grup çalışması üyelere bilgi paylaşımı ve tartışma yoluyla ortak değerlerin inşasını, üyelerin tabularını keşf edip ifade etmesini, aynı soruna sahip olan insanların biraraya gelip birbirlerine duygusal destek sağlamasını, karşılıklı beklentilerin üyeler tarafından belirlenerek karşılanmasını, çoğunluğun etkisinin bir kişinin etkisinden daha çok olması anlamına gelen sayılardaki kuvvet olgusunun deneyimlenmesini sağlamıştır. Ayrıca Nicholas ve ark. (2010) grup çalışmasının amacının grup üyelerinin kendilerini rahatça ifade edebileceği bir ortamda diğer üyelerden gelen destek sayesinde sosyal işlevselliklerini arttırmak için becerilerini geliştirmek olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda grup üyelerinin de yardım verme sürecinde üretken rollerinin güçlendiği gözlemlenmiştir. Bununla

birlikte beşinci oturumda ifade edilen, kayıplar ile baş etme mekanizmaları üyelerin yeni baş etme mekanizmalarını öğrenmelerini sağlamıştır. Üyeler ailevi rollerin kaybı ile olumlu baş etme yöntemlerini; kabullenme, kalan aile üyeleri ile teselli bulma, kendi seçtikleri roller, görevini tamamlamış olmak, kaybedilen kişi olmaksızın yaşama uyum sağlama, kurum üyelerinin desteği şeklinde ifade etmişlerdir. Baş etme yöntemlerinin ifade edilmesi yine grup terapisindeki tedavi edici faktörlerden olan kişilerarası karşılıklı öğrenme sürecini üyelerin deneyimlemesini sağlamıştır. Vecihi Bey'in annesinin kaybında görevini yaptığına dair paylaşımını çoğu üyenin içselleştirmesi ve benzer şekilde ifade edişi veya Nevzat Bey'in babasının baskıcı tutumlarını empati yaparak değerlendirmesi sonucu Elif Hanım'ında bu paylaşımı içselleştirip babası ile olan ilişkisini benzer şekilde değerlendirmesi bu duruma örnektir.

Tüm oturumlarda, üyelerin içsel varlığı ile temas etmesi ile belirlenen olumlu değişkenlerin grupta hep birlikte değerlendirilmesi ve içselleştirilmesi üyelerin psikolojik rollerini keşfetmelerini kolaylaştırmıştır. Psikolojik rollerin keşfi ile üyeler kendilerini anlamaya çalışmış ve duygularını, düşüncelerini ve farklılıklarını ifade etmiştir. Kabullenici bir ortamda deneyimlenen bu süreç benlik saygısı ve sosyal uyuma olumlu etki etmiştir. Son üç oturumda üyeler tarafından yoğun olarak çalışılan psikolojik roller sonucunda; çalışmak, otonomi, ilişki doyumu, küçük şeylerden mutlu olmak, insanlara yardımcı olmak şeklinde beş tema ortaya çıkmıştır. Psikolojik rollerin ifade edilmesiyle hayatlarında rol kaybında ortaya çıkan boşluğun doldurulduğu anlamlı rollerde ifade edilmiştir. Psikolojik roller olarak belirtilen çalışmak, otonomi, ilişki doyumu, küçük şeylerden mutlu olmak, insanlara yardımcı olmak kapsamında kurum üyesi rolü, arkadaş rolü, hizmet veren rolü, kendi seçtikleri ebeveyn ve kardeş rolü değerlendirilmiştir. Sonlandırma aşamasında ise üyeler gruptaki ayrılık duygusuna ve grup deneyiminin gözden geçirilmesine odaklanmıştır. Ayrıca farklılıkların grup bütünlüğü için ortak karara bağlandığı uyum aşmasını içeren sonuç aşamasında tüm üyeleri ilgilendiren kurum yaşamındaki psikolojik rollere ve kurumun güçlü yönlerine değinilmiştir.

Bu çalışma ile psikolojik rollerin anlamını keşfeden üyeler kendini tanıma, kendi duygularını ve düşüncelerini anlama ve anlatma süreçlerine yönelmiştir. Bu sürecin üyelere olan faydasını açıklamak iki farklı şekilde mümkündür. Kendi özgünlüğünü koruyarak diğer insanlarla uyum gösterme anlamına gelen sosyal uyum kavramına paralel olarak ilk önce üyeler psikolojik rollerini ifade etmiştir. Bu durumda birçok farklılık ortaya çıkmıştır. Bu farklılıklara rağmen üyelerin bir arada olma çabaları sosyal uyum kavramının güçlenmeye başlamasını sağlamıştır. Bu durumu üyelerin aralarındaki fikir ayrılıkları ve bu sebeple zaman zaman yaşadıkları çatışmalara rağmen çok ciddi hastalık ve yakınların vefatı dışında gruba devamsızlık göstermemeleri de desteklemektedir. Psikolojik roller, hem üyelerin içsel varlığına yani bireyi diğer insanlardan ayıran hisler, duygular ve davranışların bütünlüğünü ifade eden benliğine kulak vermesini hem de üyelerin kaybolan rollerinin yerine geçecek ve hayatına anlam katacak yeni roller üzerinde çalışmasını sağlamıştır. Kurumdaki ziyaretçileri ve çalışanları evladı olarak, kurumdaki dostlarını ise kardeşi olarak görmek gibi kendi seçtikleri roller bu duruma örnek oluşturmaktadır. Ayrıca kendi duygu ve düşüncelerini anlamlandıran üyelerin kendilerini tanımaları ve düşüncelerine değer vermeleriyle sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları kendi belirlediği ve psikolojik rolleri ve sosyal rolleri arasında denge kurmaya başladığı gözlemlenmiştir. Örneğin Elif Hanım, Nevzat Bey ile olan ilişkisini aşağıdaki şekilde aktarmıştır.

> *Kimim kimsem yok derken Nevzat abimi buldum. Buraya geldiğimden beri bana çok destek oluyor. Yemek yemesem aç kaldın diyor bana yemek getiriyor. Kim kimi böyle düşünüyor. Moralim düzelsin diye bana burada insanların yaşadıkları zorlukları anlatıyor. Şükret haline diyor. Güldürmek için espiriler yapıyor geçmişteki komik anılarını paylaşıyor benimle. Öz abim gibi. Hayatımda kimse bana bu kadar değer vermemişti Nevzat abimden önce. Buradakiler dedikodumuzu yapıyorlar ama biz kendimizi biliyoruz sonuçta (Elif).*

Ayrıca Elif Hanım hep çevresinin düşüncelerine göre hareket etmek zorunda olduğu düşüncesi ile psikolojik rollerini göz ardı ettiğinin farkına varmış, bundan sonra psikolojik rollerine odaklanacağını belirtmiştir.

Psikolojik roller bireyin güçlenerek kendi hayatının kontrolünü eline almasını ve içsel denetiminin güçlenmesini sağlamaktadır. Bu doğrultuda üyelerden Elif Hanım'ın *"Biri benim davranışımdan rahatsız oluyor diye ben neden kendi isteğimden vazgeçeyim. Ben nasıl mutluysam öyle davranmalı öyle hareket etmeliyim"* şeklindeki ifadesi çalışmanın üyelerin içsel denetiminin kuvvetlendiğine olumlu etki ettiğine örnek olarak gösterilebilir. Horney bu durumu gerçek benliğe ulaşmak olarak nitelendirmiştir. Ona göre gerçek benliğe ulaşan insanın kendi kendine karar verme becerisi güçlenir ve birey verdiği bu kararların sorumluluğunu rahatlıkla üstlenir (Clemmens, 1984). Bu kapsamda üyelerin kaybettikleri rollerinin yerine kendi seçtikleri rollerini ifade etmeleri ve sahip oldukları sosyal rollerinin gerektirdikleri görevi aktivite ve sorumlulukları içsel denetimleri ile belirlemeleri benlik saygılarının da güçlendiğini göstermektedir.

Benlik saygısı ve sosyal uyum becerisinin arttırılması için bireyin kendi farklılıklarını koruyarak bulunduğu ortama uyum sağlaması gerekmektedir. Bu nedenle çalışmalarda yapılan etkinliklerde üyelerin gerçek benlikleri ile temas ederek kendi özgünlükleri ve farklılıklarının farkına varmaları hedeflenmiştir. Üyelerin bu yöntem ile yaptığı değerlendirmeler doğrultusunda ortak temalar ortaya çıkmıştır. Grup çalışmasından elde edilen nitel bulgular sonucunda vurgulanan temalardaki olumlu değişkenler, çalışmanın üyelerin sosyal uyumuna ve benlik saygısına pozitif etki ettiğini göstermektedir. Davranışsal çıktılara ilişkin nitel bulguları, araştırmanın nicel bulgularındaki puan artışları da desteklemiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bulgularına dayanılarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere değinilmiştir.

Bu araştırmada yaşlıların olumlu benlik saygısı geliştirmeleri ve sosyal uyum becerilerinin arttırmasına yardımcı olabilecek güçlendirme yaklaşımı, bilişsel davranışçı yaklaşım ve pozitif psikoterapiden yararlanarak eklektik bir sosyal grup çalışması araştırmacı tarafından tasarlanmış ve karma yöntem ile yaşlılara olan etkisi incelenmiştir.

Bu araştırma, nicel ve nitel olarak karma metot çatısında tasarlanmış ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Nicel araştırma türü doğrultusunda deney ve kontrol grubu oluşturulmuş her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılmıştır. Bu bağlamda sekiz yaşlı kontrol grubuna ve sekiz yaşlı deney grubuna dâhil edilmiştir. Deney grubuna katılan yaşlılara toplam sekiz oturumdan oluşan grup çalışması uygulanmış, çalışma haftada iki gün yapılmış ve ortalama 90 dakika sürmüştür. Kontrol grubuna ise 8 hafta boyunca herhangi bir müdahale uygulanmamıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde ilk olarak yaşlılara uygulanan grup çalışması öznel perspektiften incelenerek daha zengin ve derinlemesine veri elde etmek amacıyla nitel araştırma desenlerinden tematik içerik ve süreç analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda her bir oturum başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamalarından oluşacak şekilde süreç analizi ile değerlendirilmiştir. Grup çalışmasının sonuç analizi katılımcıların ve uygulayıcının bakış açısından ele alınmıştır. Bu değerlendirmeler karma yöntem doğrultusunda nicel veriler ile desteklenmiştir.

Nicel veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği ve Standardize Mini Mental Test kullanılmıştır. Nitel veri toplama araçları olarak ise grup çalışmaları deşifreleri, haftalık değerlendirme raporları ve grup sürecini değerlendirme formu kullanılmıştır. Nicel veriler SPSS, nitel veriler ise MAXQDA 2018 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Nicel analizler sonucunda kontrol grubuna dâhil edilen yaşlıların çalışma öncesi ve sonrası benlik saygısı ve sosyal uyum puanlarında yakın bir sonuç gözlenirken, deney grubundaki yaşlıların son test puanlarında artış tespit edilmiştir. Deney grubunun benlik saygısı ön test-son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, sosyal uyum ön test-son test puanları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen nicel bulgular rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Grup çalışması deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermese de deney grubunun benlik saygısı puanlarındaki artış benlik saygısı düzeyindeki yükselişi ifade etmektedir. Nitel analiz sonuçları da bu durumu desteklemektedir. Bu doğrultuda rol kuramı perspektifinden oluşturan grup çalışmasına ait sonuçlar çizelge 5.1'deki gibidir.

Çizelge 5.1. Rol Kuramı Perspektifinden Oluşturan Grup Çalışmasına Ait Sonuçlar

Başlangıç Aşaması (1. Oturum)
• Kaygılarını ifade ettiler. • Güçlü yönlerini değerlendirdiler. • Sosyal rollerinin farkına vardılar. • Sosyal işlevsellikleri konusunda farkındalık kazandılar.
Geçiş Aşaması (2,3 ve 4. Oturum)
• Kendilerini açtılar. • Farklılıklarını ifade ettiler. • Sosyal çevreleri ile çatışmaya sebep olan rol kalıplarının ve kendi işlevsiz düşüncelerinin farkına vardılar. • Aile, toplum ve kültürün düşünce kalıpları üzerindeki etkisinin farkına vardılar. • Birbirlerine meydan okudular. • Sosyal çevreleri ile uyumlu ve uyumsuz olan yönlerinin farkına vardılar • Esnek işlevsel düşünce kalıplarını keşfettiler. • Empati yaptılar, olayları fenomenolojik perspektiften değerlendirdiler. • Rol kalıplarının meydana getirdiği olumsuz duygularla etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini değerlendirdiler. • Rol kalıplarının meydana getirdiği yeni baş etme yöntemlerini keşfettiler. • Birbirlerine destek oldular. • Rol kayıplarını ve buna dair duygularını ifade ettiler.
Eylem Aşaması (5,6 ve 7. Oturum)
• Rol kayıpları ile baş etme yöntemlerini paylaştılar • Birbirlerine meydan okudular. • Farklılıklarının farkına vardılar. • Empati yaptılar. • Rol kayıpları ile etkili ve etkisiz baş etme yöntemlerini paylaşarak değerlendirdiler. • Ortak sorunlara ortak çalışma ruhu ile eğildiler. • Birbirlerine destek oldular, yardımlaştılar. • Rol kayıpları ile yeni baş etme yöntemlerini keşfettiler. • Psikolojik rolleri konusunda farkındalık kazandılar. • Kendilerini tanımak için kendi duygu ve düşüncelerini anlamaya çalıştılar. • Kendi zevklerine ve tercihlerine kulak verdiler. • İçsel benlikleri ile temas kurdular. • Farklılıklarına rağmen birbirlerini kabullenmeye başladılar. • Kendi özgünlükleri koruyarak uyum sağlama becerisini geliştirdiler. • Rol kayıpları sebebiyle ortaya çıkan boşluğu dolduran sahip oldukları anlamlı rolleri ifade ettiler. • Sosyal rollerin gerektirdiği görev, aktivite ve sorumlulukları kendileri belirlemeye başladılar.
Sonuç Aşaması (8. Oturum)
• Ortak yaşam alanları olan kurumun güçlerini ve farklılıklarını değerlendirdiler. • Anlamlı sosyal rollerini değerlendirdiler. • Öğrendiklerini ileri taşıdılar. • Grup sürecini değerlendirdiler.

Bu çalışma, yaşlılık alanında hizmet veren sosyal hizmet uzmanlarının sosyal işlevselliği arttırıcı müdahalelerinde, rol kayıplarına karşı geliştirilen sosyal grup çalışmalarından yararlanmalarının önemini ortaya koyulmuştur. Sosyal hizmetin temel odağı olan sosyal işlevsellik kavramı doğrultusunda sosyal hizmet uzmanları müracaatçıların toplum içerisinde temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için gerekli olan rollerini etkili bir şekilde yerine getirmesi için çalışmaktadırlar. Sosyal işlevselliğin bozulduğu durumlarda ise sosyal hizmet uzmanları müracaatçıların sosyal işlevselliklerini arttırmak amaçlı mesleki müdahaleler gerçekleştirmektedir. Bu doğrultuda sosyal hizmetin özünü oluşturan sosyal işlevselliği arttırıcı müdahalelerin önemi, rol kayıplarının ve sosyal işlevselliği kısıtlayan rol normlarının yetersizliklerinin yoğun yaşandığı yaşlılık döneminde daha da artmaktadır. Rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup müdahaleleri ile belirtilen bu sorunlara çözüm getirilmesi ileri yaştaki bireylerin yoğun olarak yaşadığı rol kayıpları ve rol değişimleri ile etkili baş etme becerilerinin artması ve rol değişimlerine uyumlarının kolaylaşması açısından da son derece önemlidir.

Araştırmada elde edilen yukarıda verilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Bulgular, uygulanan rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup müdahalesinin yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Böyle bir çalışmanın ilk kez ve sadece bir grup ile yapılması genelleme yapmak için yeterli değildir. Bu çalışmanın farklı örneklemlerde ve farklı uygulayıcılar tarafından denenmesi önerilmektedir. Bu şekilde tasarlanan grup müdahalesinin etkili olma durumu daha objektif olarak değerlendirilebilir.

2. Yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumunu arttırmak amaçlı tasarlanan rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup müdahalesinin incelenen değişken dışında farklı değişkenler (yaşam doyumu,

iyimserlik, depresyon, çaresizlik vb.) üzerinde de etkili olup olmayacağı sınanabilir.

3. Grup çalışması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve uygulama sonucu araştırmacı tarafından ölçülüp sınanmıştır. Çalışma sürecinde uygulayıcıya yardımcı olacak bir yardımcı uygulayıcının çalışma esnasındaki desteği çalışmanın daha etkili olmasını ve araştırma bulgularının değerlendirmesinin daha geniş perspektiften yapılmasını sağlayacaktır. Ayrıca katılımcıların grup sürecini ve uygulayıcıyı değerlendirmesini yardımcı uygulayıcının gerçekleştirmesi üyelerin duygularını daha objektif şekilde ifade etmesini sağlayacaktır. Bu yöntem ise çalışmadaki eksikliklerin tespiti açısından daha faydalı olacaktır.

4. Bundan sonraki grup müdahalelerinde izleme çalışmaları yapılarak, geliştirilen grup çalışmasının uzun süreli etkileri ortaya konulabilir.

5. Daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla bu çalışmanın tekrarlanması ve değerlendirilmesi programın uygulanabilirliğini geliştirebilir.

6. Ülkemizde rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup çalışmalarının arttırılmasının ileri yaştaki bireylerin yoğun olarak karşılaştığı rol kayıplarına ve sosyal işlevselliği kısıtlayan rol normlarının yetersizliklerine karşı önleyici olacağı düşünülmektedir.

7. Üyeler tarafından grup çalışmalarında kullanılan eğitim materyalleri etkili bulunmuş ve yine üyeler tarafından arttırılması ve geliştirilmesi önerilmiştir. Bu durumda çalışma kapsamında hazırlanan video, slayt ve psikoterapi hikayeleri gibi materyallerin sayısının ve niteliğinin artmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu materyallerin her oturum sonunda yazılı olarak üyelere verilmesi çalışmanın kalıcılığı açısından yararlı olacaktır.

8. Grupta üyelerin konuşma dengesi problem oluşturmuştur. Bu nedenle, gruplarda kişi sayısının 5-6 kişi ile sınırlandırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu şekilde üyelere ayrılan süre daha uzun olacağı gibi, uygulayıcının üyelere ve üyelerin birbirlerine verdiği geribildirimlere ayrılan süre de artacaktır.

9. Bu araştırma sonucunda elde edilen benlik saygısı ve sosyal uyum puanları sekiz oturum uygulaması ardından alınan puanlardır. Öncelikle oturumların arttırılmasının üyelerin kendilerini, rol kayıplarını, rol çatışmalarını, psikolojik ve sosyal rollerini daha detaylı değerlendirmesini sağlayacaktır. Özellikle benlik saygısı puanları göz önünde bulundurulduğunda benlik saygısını arttıracak aktivite ve drama gibi etkinliklere yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

10. Yaşlı üyelerin sağlık durumu göz önünde bulundurularak grupta üyelerin içsel temasını ve ana odaklanma becerisini arttıracak nefes egzersizleri ve meditasyon gibi uygulamalardan yararlanılabilir.

11. Yaşlı üyelerin bilişsel ve fiziksel yetilerindeki azalma göz önünde bulundurularak daha yavaş ve anlaşılır şekilde iletişime geçmek çalışmanın daha faydalı olmasını sağlayacaktır.

12. Katılımcıların değerlendirmelerine bakıldığında üyelerin duygusal ihtiyaçları göze çarpmaktadır. Genel olarak üyeler kurum çalışanlarının görevlerini kendi ihtiyaçları doğrultusunda yapmalarını beklemektedirler. Her ne kadar ifade edilmiş olan konuların bazıları kurum personelinin görev tanımı ile örtüşmese de bu değerlendirmeler algılanan hizmet kalite düzeyinin belirlenmesi açısından faydalı olacaktır. Bu açıdan bakıldığında nöbetlerde personel sayısının arttırılması, personel ile üyelerin duygusal ilişkilerinin güçlendirilmesi ve üyelerin sağlık kapsamındaki ihtiyaçlarına yönelik ilgi ve alakanın arttırılması kurumdaki hizmetten algıladıkları kalite seviyesinin iyileştirilmesine olumlu katkı sağlayacaktır. Bunun yanında düzenli

aralıklarla personel eğitimleri gerçekleştirilmesi kurum çalışanlarının yaşlı üyelerle olan ilişkilerinin güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

13. Üyeler kurumda çalışarak üretkenliğini devam ettirmektedir. Geçmişteki mesleği ne olursa olsun her üye kurumda çalışmaktan yana çok memnun olduğunu ifade etmiştir. Kurumdaki çalışma saatleri de ileri yaştaki bireyin gösterebileceği performansa uygun şekilde ayarlanmıştır. Belirlenen bu saatlerde kuruma ziyaretçiler gelip gitmekte ve birçok öğrenci stajını bu bölümde gerçekleştirmektedir. Bununla birlikte üyeler "Lonca projesi" kapsamında çocuklar ve yaşlıların birarada üretim yaptığı atölyelerde çalışmaktadır. Bu uygulamalar üyelerin kaybolan rollerinin yerine kendi seçtikleri rolleri belirlemeleri dolayısıyla da aktif rollerinin sürmesini sağlamaktadır. Bu tarz uygulamaların kurum bakımında arttırılması üyelerin sosyal uyum becerisine ve benlik saygısına katkı sağlayacaktır.

14. Kurum üyelerinden bazıları kendi başına kalıp düzenlerini kurabildikleri dairelerde, odalarının temizliklerinden kendileri sorumlu olma şartı ile bu odalarda kalma şansı elde etmiştir. Üyelerin bu örnekte olduğu gibi kişisel bakım ihtiyaçlarını kendileri gidermelerini, yaşadıkları alanı kişiselleştirmelerini ve mahremiyetlerini korumalarını sağlayan alternatife sahip olmaları benlik duygularını sürdürmelerine ve uyum becerilerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca üyelerin kurumda otonomi düzeyini arttırmaktadır.

15. Üyeler, doğayı ve hayvanları çok sevdiklerini ve ifade etmiştir. Bu noktada yaşlıların hizmet aldığı tüm kurumlarda doğa ve hayvanla ile bütünleşecekleri alanların bulunması faydalı olacaktır. Ayrıca üyeler dışarı çıktıklarında arkadaşları ile görüşmek, deniz kenarına gidip martıları izlemek, alış veriş merkezlerine gitmek gibi bir takım faaliyetler yaptıklarını ve çok mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Kurumlarda bu faaliyetlerin sıklıkla yapılma imkanı sağlanması kurum

öncesindeki yaşam tarzını devam ettirmesi ve rollerinin sürdürmesine katkı sağlayacaktır.

16. Bir üye mesleğini artık aktif olarak devam ettirmek istememesinin sebebini yeni teknolojiye ayak uydurmakta zorlanmak olduğunu ifade etmiştir. Bu noktada topluma uyum ve aktif katılım için ileri yaştaki bireylerin hızla değişen ve yaşamımızı hızla kuşatan teknolojik gelişmelere de uyum sağlamasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda yaşlının teknolojik gelişmelere ulaşımı ve kullanımının geliştirilmesinin yaşlının rol kayıplarını telafi edebilmesi için büyük bir olanak sağlayacağı söylenebilir. Bu tarz fırsatların sunumu yaşlının mesleki rollerinin de aktif şekilde sürdürülmesine katkı sağlayabilir.

17. Evde bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması yaşlı bireylerin rol ve statülerinin korunması ve sosyal işlevselliğinin ve sosyal rollerinin güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

18. Üyelerin kurumda gerçekleştirilen grup çalışmalarına ilişkin memnuniyetleri göz önüne alınarak düzenli olarak benzer çalışmaların yapılmasının üyelerin bireysel gelişimine ve birbiriyle olan ilişkilerinin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÖZET

Rol Bırakma Kuramı Perspektifinden Grup Çalışmasının Yaşlı Bireylerin Benlik Saygısı ve Sosyal Uyumuna Etkisi

Bu araştırmanın amacı rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, nicel ve nitel olarak karma metot çatısında tasarlanmış ön test son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Bu amaç doğrultusunda nitel boyuta göre yaşlıların olumlu benlik saygısı geliştirmeleri ve sosyal uyum becerilerinin artmasına yardımcı olabilecek 8 haftalık bir sosyal grup çalışması tasarlanmıştır. Grup çalışmasının tematik içerik ve süreç analizi MAXQDA 2018 programı kullanılarak, nicel boyutunda ise grup çalışmasının yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyine etkisi SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup çalışmasının sonuçlarına göre ilk olarak sosyal rollerin farkına varan üyeler, rol kayıpları ile baş etme sürecinde etkili baş etme yöntemlerini keşfetmek için sosyal çevreleri ile çatışmaya sebep olan rol kalıplarını ve kendi işlevsiz düşüncelerini empati yaparak ve fenomenolojik perspektiften değerlendirmişlerdir. Böylece sosyal çevreleri ile uyumlu ve uyumsuz olan yönlerinin farkına vararak esnek işlevsel düşünce kalıplarını keşfetmişlerdir. Bu şekilde çatışma veya ölüm sebebiyle kaybedilen rolleri kendini suçlama veya pişmalıklarla değerlendirmekten ziyade o anki koşullarda yapabileceklerine odaklanarak ve kendisine ve çevresine karşı hoşgörülü bir perspektif geliştirerek yorumlamışlardır. Bu sayede rol kayıplarına karşı etkili baş etme yöntemlerini keşfetmişlerdir. Bunun sonucunda rol kayıpları sebebiyle ortaya çıkan boşlukların yerine gelecek hayatlarına anlam katan yeni rolleri keşfetmek amacıyla psikolojik rollerine odaklanmışlardır. Psikolojik rollerin araştırılması aşaması üyelerin kendi duygu ve düşüncelerini ve tercihlerini anlamaları ve anlatmalarını böylece içsel benlikleri ile temas kurmalarını sağlamıştır. Bu sayede üyeler sosyal rollerin

gerektirdiği görev, aktivite ve sorumlulukları kendileri belirlemeye başlamışlar ve anlamlı sosyal rollerinin farkına varmışlardır. Nicel analizler sonucunda ise deney grubunun benlik saygısı puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir yükselme tespit edilirken, sosyal uyum puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir yükselme tespit edilmiştir.

Sosyal hizmetin özünü oluşturan sosyal işlevselliği arttırıcı müdahalelerin önemi, rol kayıplarının ve sosyal işlevselliği kısıtlayan rol normlarının yetersizliklerinin yoğun yaşandığı yaşlılık döneminde daha da artmaktadır. Rol kuramı perspektifinden oluşturulan grup müdahaleleri ile belirtilen bu sorunlara çözüm getirilmesi ileri yaştaki bireylerin yoğun olarak yaşadığı rol kayıpları ve rol değişimleri ile etkili baş etme becerilerinin artması ve rol değişimlerine uyumlarının kolaylaşması açısından da son derece önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Rol Bırakma Kuramı, Yaşlılık**,** Sosyal Grup Çalışması, Benlik Saygısı, Sosyal Uyum

SUMMARY

The Effect of Group Work on the Self-Esteem and Social Functioning of Elderly Individuals From the Role Exit Theory Perspective

The aim of this study is to examine the effect of group work on elderly individuals' self-esteem and social adaptation from the perspective of role exit theory. The research is an experimental study with pre-test-post-test control group designed quantitatively and qualitatively in a mixed method framework. In line with this purpose, an 8-week social group study was designed to help elderly people develop positive self-esteem and increase their social adaptation skills. Thematic content and process analysis of the group work was analyzed using the MAXQDA 2018 program, and in the quantitative dimension, the effect of group work on the self-esteem and social adjustment level of the elderly was analyzed using the SPSS program. According to the results of the group study formed from the perspective of role exit theory, members who first became aware of social roles, first evaluated the role patterns that caused conflict with their social environment and their dysfunctional thoughts from a phenomenological perspective in order to discover effective coping methods in the process of coping with role losses. Thus, they discovered flexible functional thought patterns by realizing their aspects that are compatible and incompatible with their social environment. In this way, they interpreted the roles lost due to conflict or death by focusing on what they could do in the current circumstances and developing a tolerant perspective towards themselves and their surroundings rather than self-blame or regret. In this way, they discovered effective coping methods against role losses. As a result, they focused on their psychological roles in order to discover new roles that add meaning to their future lives, instead of the gaps that emerged due to role losses. The research phase of psychological roles enabled the members to understand and express their own feelings, thoughts and preferences, thus making contact with their inner selves. In this way, the members started to determine the duties and responsibilities required by social roles themselves

and realized their meaningful social roles. As a result of the quantitative analysis, a statistically insignificant increase was detected in the self-esteem scores of the experimental group, while a statistically significant increase was found in the social adjustment scores.

The importance of interventions that increase social functionality, which constitutes the core of social work, increases even more in old age, when role losses and inadequacies of role norms that restrict social functionality are intense. Resolving these problems with group interventions created from the perspective of role exit theory is also extremely important in terms of increasing effective coping skills with the role losses and role changes that elderly individuals experience intensively and facilitate their adaptation to role changes.

Keywords: Role Exit Theory, Old Age, Social Group Work, Self-Esteem, Social Adaptation

KAYNAKLAR

AÇIKGÖZ G, KÜÇÜK İ, HAMAMCI B, DADAK A (2019). Hatay Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşlı İstismarına ve İhmaline Bakış Açıları. *Uluslararası Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, **6** (44), 3389-3394.

ADOLFSSON ET, SMIDE B, GREGEBY E, FERNSTRÖM L, WIKBLAD K (2004). Implementing empowerment group education in diabetes. *Patient Education and Counseling, **53**(3): 319–324.* doi:10.1016/j.pec.2003.07.009

AHMED MM (1996). Adaptation and school problems. Dar Al-Marrfa, Alexandria, Egypt.

AHMED-MOHAMED K, FERNANDEZ-MAYORALAS G, ROJO-PEREZ F. FORJAZ MJ, MARTİNEZ-MARTIN P (2013). Perceived Social Support of Older Adults in Spain. *Applied Research Quality Life.* **8**:183–200.

AGICH, G. (2009). Respecting the autonomy of elders in nursing homes. Health Care Ethics: Critical Issues for the 21th Century.

AK M VE KESİCİ Ş (2018) Psikososyal Destek Programı İntihar Travması, Meb Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, ISBN: 978-975-11-4821-6.

AKDEMİR N, ÇINAR Fİ, GÖRGÜLÜ Ü (2007). Yaşlıların Algılanması Ve Yaşlı Ayrımcılığı. *Turkish Journal of Geriatrics*, **10**(4):215-22.

AKGÜL H. (2016) Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

AKKAYA C, SARANDÖL A, ESEN-DANACI A, SİVRİOĞLU EY, KAYA E, KIRLI S (2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği*, Türk Psikiyatri Dergisi*, **19**(3): 292-299.

AKKİRMAN A. D. (1998) Etkin Çatışma Yönetimi Ve Müdahale, *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi* **13** (2): 1-11.

AL CMW, STAMS GJJM, BEK MS, DAMEN EM, ASSCHER JJ, VAN DER LAAN PH (2012). A Meta-Analysis Of İntensive Family Preservation Programs: Placement Prevention And İmprovement Of Family Functioning. *Children and Youth Services Review*, **34:** 1472-1479.

ALICI E (2016) Kaygı Bozukluğu Tanısı Alan ve Almayan Yetişkinlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Becerilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ALİ R, SOLIS C, OMORONYIA I, SALEHIE M, NUSEIBEH B (2012). Social Adaptation: When Software Gives Users A Voice. In: ENASE: 7th International Conference Evaluation of Novel Approaches to Software Engineering, 28-30 Jun, Wroclaw, Poland.

ALTINPARMAK S (2009) Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *F.Ü.Sağ. Bil.Tıp Derg*., **23**(3): 159-164.

ALVARENGA LN, KIYAN L, BITENCOURT B AND WANDERLEYKDA S. (2009) Impact of retirement on the quality of life of the elderly. *Journal of Geriatric Psychiatry*, **43**(4):796 – 802.

AKGÜL H, YEŞİLYAPRAK B (2018). Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **8**(14): 11-52.

AKINCI G (2007). Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Babaların Aile İşlevlerini Algılamaları İle Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

AKSÜLLÜ N, DOĞAN S, (2004) Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri ile Depresyon Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, **5:** 76-84.*

AKTAŞOĞLU GN (2018). Notadan Senfoniye' Grup Terapisi, *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi,* **1** (1), 183-192.

AKYEL Y (2017): *Yönetim Bağlamında Adalet ve Güven*. Ankara: Pegem Akademi.

AKYIL MŞ, DUYMUŞ Z, AKOVA T, KÜRKLÜ D, KARABULUTLU E (2008). Aileden Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başetme Stratejilerinin Protez Memnuniyeti Üzerine Etkisinin Farklı İki Bölgede Yaşayan Tam Protez Hastalarında İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Diş hekimliği Fakültesi Dergisi*, 18 (1): 1-7.

AKÇAY C. (2011), *Yaşlılık Kavramlar, Kuramlar ve Yaşlılığa Hazırlık*. Kriter Yayınevi, İstanbul.

AKYÜZ H (2001) *Eğitim Sosyolojisinin Temel Kavram ve Alanları Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

ALPEREN AMA (2013) Sosyo-Ekonomik Statü Açısından Yaşlıların Aile İlişkileri: Ankara Keçiören Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ALTAY B, AVCI İA (2009). Huzurevinde Yasayan Yaslılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, **36**(4): 275-282.

ARBOLEDA-FLOREZ J, STUART H (2012). From Sin to Science: Fighting The Stigmatization of Mental İllnesses. *Can J Psychiatry*. **57**(8): 457-483.

APFELDORF WJ, ALEXOPOULOS GS (2003). Late-Life Mood Disorders. In Principles Of Geriatric Medicine & Gerontology, 5th ed. (Eds. WR Hazzard, JP Blass, JB Halter, JG Ouslander, ME Tinetti):1451-1452. New York, Mc Graw Hill.

ASHMAN, KK, ZASTROW C (1990) *Understanding Human Behavior and the Social Environment*, Chicago, Nelson Hall Publishers.

ASHMAN KK, HULL GH (1999) *Understanding Generalist Practice*, Chicago, Nelson Hall Publishers.

ASSMANN J. (2001). *Kültürel Bellek.* (Çev.: Ayşe Tekin), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

AŞÇIOĞLU ÖNAL A, YALÇIN İ (2019) Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **9** (55), 1013-1051.

AŞKIN M (2007) Kimlik Ve Giydirilmiş Kimlikler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **10**(2): 213-220.

ARIOĞUL S, BARUT Y, CANKURTARAN M, ÇAMUR DUYAN G, DEDELİ Ö, ELMACIOĞLU F, E, GÜLHAN M, LLGAR HL, KALKAN M, KARADENİZ G, ÖZBEN GŞ, ÜLGER Z, BALAM YAVUZ B (2008). *Psikolojik, Sosyal Ve Bedensel Açıdan Yaşlılık*, Ankara: Öncü Basımevi.

ATAMAN E (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ATCHLEY RC (1972). *The Social Forces in Later Life: An Introduction to Social Gerontology.* Belmont, CA: Wadsworth.

ATCHELY CR (1976). *Sociology of Retirement*. Cambridge: Schenkman Publishing.

AYAN G (2016) Tüketim Kültürü Bağlamında Kimlik İnşasının Sosyal Medyada Kullanımı: Instagram Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Programı, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstütüsü.

AYDIN İ, İŞLEYEN S (2004) Huzurevinde Kalan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **7** (3): 19-25.

AYDOĞAN E (2018) Psikosomatik Yakınmaları Olan Ergenlerde Zihinsel Tasarımlar: Süreç Analizi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

AYDOĞDU H (2004). Modern Kimlikte Öznenin Ölümü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Erzurum, 10: 115- 147.

AYSAN F, ÖZBEN Ş (2004). Huzurevlerinde Yaşayan Bir Grup Yaşlının Kullandığı Başaçıkma Stratejileri. *Ege Eğitim Dergisi*, **5** (2): 1-12.

AYVALI M (2012). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

AZİZ ALİ S., SUHAİL N. AND AZİZ ALİ S (2016). Low Self-Esteem Leads to Depression Among Elderly: Case Study of Nursing Home, Journal of Universal Surgery, 4(2),1-4

BARRABEE P, BARRABEE EL, FINESINGER JE (1955) A normative social adjustment scale. *American Journal of Psychiatry*, **112** (4): 252-259.

BARON RA, BYRNE D (2000). *Social Psychology. 9th Edition.* Cambridge, Massachusetts: Allyn & Bacon.

BASIM HN, ERKENEKLİ M, ŞEŞEN H (2010). Birey Davranışındaki Kontrol Odağının Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği Algısı ile İlişkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma, *Amme İdaresi Dergisi*. **43**: 145-165.

BAYAT B (2003). Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü, *Kamu Dergisi,* **7** (2): 123-137.

BAYINDIR N (2010). Aile İçinde Yaşanan Şiddete Karşı Çocuğun Gösterdiği Tepkiler. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2**(2): 1-9.

BAYSAL CA, TEKARSLAN E (1996). *İşletmeciler için Davranış Bilimleri*, İstanbul Ünv. İşletme Fak. Yayınları, İstanbul

BECK J (1995). *Cognitive Therapy: Basics And Beyond*. New York: The Guilford Press.

BEŞE S (2016) Yetişkin Kur'an Kurslarının Kuşak Çatışmalarını Önlemedeki Rolü (Keçiören Örneği).. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

BEYDAĞ KD (2007) Doğum Sonu Dönemde Anneliğe Uyum ve Hemşirenin Rolü. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, **6**(6): 479-484.

BİLGİN N (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü.* Bağlam Yayınları, İstanbul.

BİLGİN V (2015). Yaşlıların Doğa Bahçe Algısıları Üzerine Bir Araştırma Denizli Örneği. *İnönü Üniversitesi Sanat Ve Tasarım Dergisi*, **5**:65-77.

BLAU ZS (1973) *Old Age in a Changing Society*. New View Point, New York.

BOLAT Ö (2016) Beni Ödülle Cezalandırma. İstanbul, Doğan Kitap.

BOONPHADUNG S (2013) Factors Effecting Life Satisfaction of the Elderly in Bangkok. *Journal of Communication and Computer*, **10**: 894-903.

BOULTON-LEWIS GM (2010). Education and Learning for the Elderly: Why, How, *What. Educational Gerontology*, **36** (3), 213-228.

BOSTANCI N (2003), Etnisite, Modernizm ve Milliyetçilik*, Türkiye Günlüğü*, 75: 5-33.

BOSC M, DUBINI A, POLIN V (1997) Development and Validation of a Social Functioning Scale, The Social Adaptation Self-evaluation Scale. *Eur Neuropsychopharmaco*l, **7** (Suppl 1): 57-70.

BOYRAZ A. (2019) Kuran-I Kerim'de İletişim Engellerini İfade Eden Ayetlerin Din Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi.

FISHER BJ, GOSSELINK CA (2008). Enhancing the Efficacy and Empowerment of Older Adults Through Group Formation, *Journal of Gerontological Social Work,* **51** (1-2): 2-18.

BROWN JD, MARSHALL MA (2006). The Three Faces Of Self-Esteem. In M. H. Kernis (Ed.), Self-Esteem İssues And Answers: A Sourcebook Of Current Perspectives (pp. 4-9). New York: Psychology Press.

BROWN SL, SMITH DM, HOUSE JS, BROWN RM (2003). Coping with Spousal Loss: The Buffering Effects of Giving Social Support to Others. Unpublished manuscript.

BROWN JD, DUTTON KA (1995). The Thrill Of Victory, The Complexity Of Defeat: Sself-Esteem And People's Emotional Reactions To Success And Failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**(A), 712-722.

BUTLER RN (1969). AGEİSM: ANOTHER FORM OF BİGOTRY. The Gerontologist, **9**(4 Part 1): 243-6.

BUZ S (2015). Yaşlı Bireylere Yönelik Yaş Ayrımcılığı, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* **14** (53): 268-278.

BÜKER N, ALTUĞ F, KAVLAK E, KİTİŞ A (2010). Huzurevi ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Moral ve Depresyon Düzeyinin Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal*, **1**:44-53.

BYLES JE, GALLIENNE L, BLYTH FM, BANKS E (2012). Relationship of age and gender to the prevalence and correlates of psychological distress in later life. *International Psychogeriatrics,* **24**(6), 1009-1018.

CAMBRON MJ, ACITELLI LK, STEINBERG L (2010). When Your Friends Make You Blue: The Role Of Friendship Contingent Self-Esteem İn Predicting Self-Esteem And Depressive Symptoms. *Personality nd Social Psychology Bulletin*, **36**(3): 384-397.

CAMPBELL JD (1990). Self-Esteem And Clarity Of The Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59:** 538-549.

CAN G (1990) Emeklilik ve Yaşlılık Dönemi Uyum Sorunları, *Kurgu Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli İletişim Dergisi***,** **8** (8): 633 – 637.

CARR ES (2003). Rethinking Empowerment Theory Using A Feminist Lens: The İmportance Of Process, *Affilia,* 18(8): 8–20.

CAST A, BURKE P (2002). A Theory of Self-Esteem. Social Forces, **80**(3):1041-1068.

CAVLAK U, KEREM M, KIRDI N, MERİÇ A (2001). Ev Ortamında ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Değişik Yönlerden Değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, **4** (3):106-112.

CENGİZ B, ULUÇ S (2007). Temel Geriatri,Kutsal,GY.,Aslan,D.,(Edt.).*Yaşlılık Döneminde Meydana Gelen Psikolojik Değişiklikler*.Güneş Tıp Kitabevleri Ankara.

CEYLAN, T (2011). Toplumsal Sistem Analizinde Toplumsal Statü ve Rol, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* **15**(1), 89-104.

CLEMENTS JA (2006) The Impact of Classroom and Field Learning on Student Understanding of Social Work Practice with Groups. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.

CLEMMENS, E. R. (1984). The Work Of Karen Horney. *The American Journal of Psychoanalysis*, **44**(3), 242–253.

COLEMAN PG, O'HANLON A (2008). *Handbook of the Clinical Psychology of Ageing*, Second Edition, pp.15 – 32, Edited by Bob Woods and Linda Clare, John Wiley & Sons, Ltd.

COOLEY CH (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner.

COOPERSMİTH S (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: WH Freeman.

COREY MS, COREY G (2006). Groups: Process And Practice, 7th edn., Thomson Brooks/Cole, Belmont.

COREY G (2000). *Theory & Practice Of Group Counseling* (5th ed.). USA: Wadsworth/ Thomson Learning.

COŞTU Y (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Dinbilimleri, *Akademik Araştırma Dergisi*, **9** (3), 117-140.

COTTON NS (1985). A Developmental Model of Self-Esteem Regulation: Part I, Hatherleigh Company, Long Island City, New York, NY.

CÜCELOĞLU D (2001). *Savaşçı.* Remzi Kitapevi, İstanbul.

CÜCELOĞLU D (2001). *Mış Gibi Yetişkinler*. Remzi Kitapevi, İstanbul

CÜCELOĞLU D (2017). *Damdan Düşen Psikolog* (7. Basım) Remzi Kitapevi, İstanbul.

CÜCELOĞLU D (2016). *Damdan Düşen Psikolog* Remzi Kitabevi, Basım sayısı:7, Türkçe(Bilimsel Kitap), (Yayın No: 3460936).

ÇAKIR Ö, ÇINAR E, DENİZLİ U, (2015) Emeklilik Hazırlık Programlarının, Emeklilerin Yaşam Kalitelerini Geliştirmedeki Rolünün Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, **3(**3): 223-232.

ÇAKMAK MM (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Adalet, Dürüstlük, Saygı, Sorumluluk Ve Barış Değerleri Hakkındaki Algıları (Diyarbakır İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÇAKMAKÇIOĞLU G (2013). Yaşlıların Bakım Kurumlarına Yerleştirilmesinde Toplumun Tutum Ve Algılarının Araştırılması: Eskişehir Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yalova Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü.

CARVALHO MI (2014). Social Work And İntervention With Older People İn Portugal: A Critical Point Of View. *European Journal of Social Work*, **17**(3): 336-352.

ÇELİK S (2011) Öğretmen Tutumları İle İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÇELİKKOL A (2008). *Egzersiz ve Benlik Kavramı*. Sosyal Psikiyatri Kongresi, Kocaeli.

ÇANAKKALE YAŞLI ATLASI (2013). https://www.academia.edu/7783251/%C3%87anakkale_Ya%C5%9Fl%C4%B1l%C4%B1k_Atlas%C4%B1_-_Aging_Atlas_of_Canakkale Erişim Tarihi: 01.07.2020

CHEN T, HJ L, Lİ J (2012).The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: Studyprotocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, **12** (1): 189.

ÇİLİNGİROĞLU N, DEMİREL S (2004). Yaşlılık ve Yaşlı Ayırımcılığı. *Türk Geriatri Dergisi*, **7** (4), 225–230.

DALBAY RS, AVCI N (2018). Kimlik İnşasına İlişkin Temel Yaklaşımlar ve Bu Yaklaşımların Türkiye'ye Yansımaları Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23 (1): 17-39.

DAMİRCHİ ES, GHOMİ M, VALOİİ FEG (2017). Effectiveness of Life Review Group Therapy on Psychological Well-Being and the Life Expectancy of Elderly Women***,*** *Iranian Journal of Ageing, **12***(3): 312-325.

DANIŞ MZ, KARA HZ, ÇOLAK F, KIRPIK S, AYYILDIZ A (2015). Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Yaşlılara Yönelik Tutumları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD*), **8** (XXIV):539-559.

DANIŞMAN-GÖKLER I, AYDIN G (2011). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Benlik Algılarının Yordanmasında Sosyodemografik Özellikler ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü. *Aile ve Toplum,* **12**(7): 1-24.

DECI EL, RYAN RM (2000). The "What" And "Why" of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination of Behavior. *Psychological Ingquiry,* **11**(4): 227-268.

DECOSTER VA, GEORGE L (2005). An Empowerment Approach for Elders Living With Diabetes: A Pilot Study of a Community-Based Self-Help Group—The Diabetes Club. *Educational Gerontology*, **31**(9), 699–713.

DEMİR A, KOYDEMİR S (2015). *Grupla Psikolojik Danışma* (6. b.). Ankara: Pegem Akademi.

DEMİREL ÖZSOY S, EŞEL E (2003) İntihar (Özkıyım). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **4:**175-185

DEMIRTAS MADRAN HA (2003). Sosyal Kimlik Kuramı, Temel Kavram ve Varsayımlar. *İletişim Araştırmaları*, **1**(1): 123-144.

DEMİRTAŞ A (2006). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (3): 181-191.

DELUCIA-WAACK JL (2006). *Leading Psychoeducational Groups For Children and Adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.

DOMINELLI L (2002). *Anti Oppressive Social Work Theory and Practice*. London: Palgrave Macmillan.

DÖRDER SS (2014) Huzurevinde Ya Da Yerinde Yaşlanmayı Tercih Eden Yaşlı Bireylerde Yaşadıkları Çevre İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

DÖKMEN Ü (2002). *Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

DÖKMEN Ü (2017). *Küçük Şeyler 1: Deniz Kabukları* (47. Baskı) Remzi Kitapevi Yayınları

DRUMM K (2006). The Essential Power of Group Work. *Social Work With Groups,* **29** (2-3): 17–31.

DURU G, ÖZDEMİR L (2009). Yaşlı İntiharları, Nedenleri ve Önleyici Uygulamalar. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi.* 16 (2): 34–41.

DURU E (2002). Öğretmen Adaylarında Empati -Yardım Etme Eğilimi İlişkisi ve Yardım Etme Eğiliminin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

DUYAN V (1997). *Sosyal Grup Çalışması Uygulamasının Ortopedi Hastalarının Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi,* Ankara.

DUYAN V (2000). Yaşlılık Ve Gerontolojik Sosyal Hizmet, Erkan, G. ve Işıkhan, V. (Ed.), *Antropoloji ve Yaşlılık:* Prof. Dr. Vedia Emiroğlu' na Armağan Kitabı, (1. baskı) içinde(ss.118-124), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu yayını, no: 6.

DUYAN V (2010). Sosyal Hizmet: Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri. Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Genel Merkezi Yayını. Ankara: Aydınlar Matbaası.

DUYAN V, ŞAHİN KARA G, ÇAMUR DUYAN G, ÖZDEMİR B, MEGAHEAD HA (2016). The Effects of Group Work With Institutionalized Elderly *Persons. Research on Social Work Practice*, **27** (3): 366-374.

DUYAN V (2017). *Sosyal Hizmet Kuramları ve Yaklaşımları*, Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Erzurum.

ELIASON GT, PATRICK J, SAMIDE JL, LEPORE M (2019) Career Development Across the Lifespan Counseling for Community, Schools, Higher Education, and Beyond (2nd Edition), Information Age Publishing, USA.

EMİROĞLU V (1995). *Yaşlılık ve Yaşlının Sosyal Uyumu*. Ankara: Şafak Matbaacılık.

ENNS CH (2001). A Group Approachto Improve The Well-Being Of Elderly Residentsin Long-Term Care, Unpublished Master Thesis, Faculty of Socıal Work Unıversıty Of Manıtobawınnıpeg, Manıtoba.

ER K (2017) Anne Baba Tutumları İle Çocuğun Sosyalleşme Süreci Arasındaki İlişki: Okul Öncesi Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ERCAN ŞAHİN N (2015) Huzurevinde Yaşayan Yaşlılara Uygulanan Anımsama Terapisinin Yaşlıların Yaşam Kalitesine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ERDOĞAN D (2009). Meslek Liselerinde Çalışan Öğretmenlerin Üstbiliş Becerileri İle Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki (İstanbul Anadolu Yakası Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ERDEMİR F (2002). Sağlıklı Yaşlı ve Yaşlılıkya Yaşam Kalitesinin Önemi. I. Ulusal Geriatri Kongresi Kongre Kitabı,, Türk Geriatri Vakfı, 30 Ekim- 3 Kasım 112-116.

ERIKSON EH (1985). *The Life Cycle Completed: A Review*. NewYork:W. W. Norton.

ERSANLI K (2005). *Davranışlarımız: Gelişim ve Öğrenme,* Samsun: Eser Ofset Matbaacılık.

ERIKSON EH (1963). *Childhood and Society*. New York, NY: Norton.

EROL IN (2005). *Kimlik ve Erillik Türk Kültürleri*, Terragon, İstanbul.

ESKİN M, KÖSKÜN T (2019). İntiharda Bilişsel Davranışçı Terapiler. Bahadır G, Ertekin E, editörler. Farklı Tanı Gruplarında Bilişsel Davranışçı Terapiler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.

EYSENECK MW (2006). Adolescence, Adulthood And Old Age. http://www.psypress.co.uk (Erişim Tarihi: 07.07.2020).

EYÜBOĞLU C, ŞİŞLİ Z, KARTAL M (2012). Yaşam Döngüsünde Yaşlılığın Psikolojik Boyutu. *Turkish Family Physician*, 3(1), 18-22.

FAROKHNEZHAD AFSHAR P, FOROUGHAN M, VEDADHIR AA, TABATABAEİ MG (2017). Relationship Between Social Function and Social Well-Being in Older Adults. *Iranian Rehabilitation Journal*, **15** (2):135-140.

FARZADEGAN L. MAHMOODABADI HZ, NASIRIAN M (2016). The Efficacy of Hope Therapy on the Elderly Depression in Mehriz Day Care Centers, *Int J Med Res Health Sci*., **5**:329-334.

GALLINA C (2014) Support And Educatıon Groups For Older Adults:A Grant Wrıtıng Project, Unpublished Master Thesıs, School Of Social Work California State University.

GARNEFSKI N, KRAAIJ V, SPINHOVEN PH (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression. *Personality and Individual Differences*, **30**: 1311–1327.

GARRETT KJ (2005). Use Of Groups İn School Social Work: Group Work And Group Processes. *Social Work With Groups*, **27**(2-3):75-92.

GARDNER DG, PIERCE JL (2001). Self-Esteem And Self-Efficacy Within The Organizational Context: A Replication. *Journal of Management Systems*, **13**(4): 31–48.

GARVIN CD (1981). *Contemporary group work*. NJ: Prentice Hall.

GENÇÖZ F (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi.* **6** (2): 1-7.

GEÇTAN E (1990). *Psikanaliz ve Sonrası*, 4. Basım. Ankara: Remzi Kitabevi.

GETHING L, FETHNEY J, MCKEE K, PERSSON LO, GOFF M, CHURCHWARD M, MATTHEWS S, HALVARSSON M, JOHANNSSON I (2004) Validation of the reactions to ageing questionnaire: assessing similarities across several countries. *J Gerontol Nurs*.,**30**:47-54.

GILES H, FOX S, HARWOOD J, WILLIAMS A (1994) Talking age and aging talk: Communicating through the life span. In Hummert M, Wiemann J, Nussbaum J editors; Interpersonal communication in older adulthood: Interdisciplinary theory and research. Sage, New York.

GİRAY S, ÖZENLİ Y, YERDELEN D, ARLIER Z, BENLİ S (2008). Sosyal Desteğin Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlı Kişilerin Kognitif Fonksiyonlarına Etkisi. *Türk Nörol. Derg*, **14** (2): 111-116.

GİTMEZ KŞ (2000). Yaşlıların Farklı Kentsel Koşullarda Yaşam Uyumları, Eğilimleri, Tutum ve Davranışları, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GOFFMAN E (2009). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu,* İstanbul, Metis Yay.

GITTERMAN A, SHULMAN L (Eds.) (2005). Mutual Aid Groups, Vulnerable Populations, And The Life Cycle. New York: Columbia University Press.

GOODMAN H, STONE MH (2009). The Efficacy Of Adult Christian Support Groups İn Coping With The Death Of A Significant Loved One. *Journal o f Religion & Health***, 48**(3), 305-316.

GÖKALP K. (2015) Müzik Terapisinin Yaşlı Kanser Hastalarının Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

GÖKULU G (2019). Semboli Etkileşimci Teorinin Gündelik Yaşam Sosyolojisine Katkıları, *Ekev Akademi Yayınları*, **23** (80): 173-18.

GÖRGÜN-BARAN A, (2011). Yaşlılığın Sosyal Boyutu (Social Dimension of Aged), (Ed.:Y. K. Gökçe), GEBAM, Hacettepe University Publications.

GREGG A, PEGLER A, SEDIKIDES C (2019). Self-Esteem And Social Status: Dominance Theory And Hierometer Theory. In, Shackelford, Todd K. and Weekes-Shackelford, Viviana (eds.) *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science.* 1 ed. Springer International Publishing.

GÜDEK K, YETİM A, BAŞ F, KILIÇ A (2016). Ergenlik ve Sosyal Çalışma*, Çocuk Dergisi* **16** (3-4): 92-97**.**

GÜLEÇ H, TOPALOĞLU M, ÜNSAL D, ALTINTAŞ M, (2012) Bir Kısır Döngü Olarak Şiddet, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **4** (1), 112-137.

GÜLENÇ S (2017). Emekli Evi Hizmet Modelinin Değerlendirilmesi ve Yaşlı Bireylerin Sosyal Katılımı: İzmit Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜLER Z (2017) Yaşlılık ve İntihar. *Sosyoloji Konferansları,* **55** (2017-1): 181-193.

GÜRLER A (2017). Ergenlerde Anne Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜN E (2006). Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlik Bilimleri Enstitüsü.

GÜNALP A. (2007) Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜNGEN C, ERTAN T, EKER E, YASAR R, ENGİN F (2002). Standardize Mini Mental Testin Türk Toplumunda Hafif Demans Tanısında Geçerlik ve Güvenilirligi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **13**(4), 273-281.

GÜRÇAY-ÇETİN C (2010). Bireysel Kariyer Planlamanın Aşamalarından Biri Olarak Hedef Belirleme ve Kariyer Başarısı İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÜRSES İ, KILAVUZ MA (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. **20** (2), 153-166.

GÜVEN S (2002). *Yaşlı ve Aile*. Geriatri. (Ed. Gökçe-Kutsal Y.). İstanbul: Turgut Yayıncılık.

GÜVEN B (2013). *İletişim Kavramı ve İletişim Sürecinin Temel* Öğeleri içinde Etkili İletişim, Ankara, Pegem Akademi, Ed. Bülent Güven.

HAIGHT JD, WEBSTER (1995) (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications*. Washington, DC: Taylor and Francis.

HAIGHT B, Gibson F (2005). Burnside's working with older Adults: Group processand techniques (4th ed). Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

HALL JH, FINCHAM FD (2005). Self–Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.

HAVIGHURST RJ, ALBRECHT R (1953). *Older people*. New York, NY: Longmans, Green.

HE W, GOODKİND D, KOWAL P (2016). *An Aging World: 2015*, US Census Bureau, International Population Reports, P95/16-1, US Government Publishing Office, Washington, DC.

HEIDER F (1958). Psychology of interpersonal relations. New York: Wiley.

HEZER K (2018)., 6-12 Yaş Arası Öğrencilerin Sosyal Uyum Sorunu Ve Okul Sosyal Hizmeti: Sancaktepe Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

HIÇDURMAZ D, ÖZ F (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,* **18**(2): 68-78.

HIRSCH JK, SIROIS FM, LYNESS JM (2011). Functional İmpairment and Depressive Symptoms İn Older Adults: Mitigating Effects of Hope. *British Journal of Health Psychology*, **16** (4): 744- 60.

HİSLİ ŞAHİN N, BASIM HN, ÇETİN F (2009). Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı, *Türk Psikiyatri Dergisi*, **20** (2): 153-163.

HOGG MA, VAUGHAN GM (2007). *Sosyal Psikoloji.* (İbrahim Yıldız ve Aydın Gelmez Çev.). Ankara: Ütopya Yayınları.

HORZUM TI (2015). Facebook ve Beğenilme Güdüsü, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **1** (4): 1473-1486.

HUMPHREY PG, ZIMPFER DG (2008). *Counselling For Grief and Bereavement.* (Second Edition). London: Sage.

HUSAINI BA, CUMMİNGS S, KILBOURNE B, ROBACK H, SHERKAT D, LEVİNE R, CAİN VA (2004). Group Therapy for Depressed Elderly Women. *International Journal of Group Psychotherapy*, **54**(3): 295–319.

HUYCKE S (2014) The Effect of Magic as a Therapeutic Recreation Intervention on the Self-Esteem and Depression of Older Adults in Long-Term Care Facilities. Unpublished Master Thesis, The University of North.

HSU HC (2007) Does Social Participation by the Elderly Reduce Mortality and Cognitive İmpairment. *Aging & Mental Health*, **11**(6): 699–707.

ILGAR Z (1996). Denetim Odağının Değer Sistemleri, Ahlaki Gelişim Düzeyi Ve Öz Ahlaki Değerler Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İLGAR L, İLGAR Ş (2007). Yaşlılık Dönemi ve Yaşlının Gelişim Görevleri. *Hasan Ali Yücel Eğilim Fakültesi Dergisi*,**7**: 146-157.

IŞIK M (2007). Anasınıfına Devam Eden Beş-Altı Yaş Çocuklarına Sosyal Uyum ve Beceri Ölçeğinin Uyarlanması ve Uygulanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

İÇAĞASIOĞLU ÇOBAN, A, BULUT I (2016). Ergenler İçin Kentin Riskleri: Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi Örneği. *Journal of Human Sciences*, **13**(3), 4312-4324.

İÇLİ G (2010). Yaşlılar Ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal*. **1**:1-13.

İLHAN S (2008). Yeni Kapitalizm ve Meslek Olgusunun Değişen Anlamları Üzerine. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **21**: 313-328.

İLGAR L, İLGAR Ş (2007) Yaşlılık Dönemi ve Yaşlının Gelişim Görevleri. *Hasan Ali Yücel Eğilim Fakültesi Dergisi,* **7**: 147-156.

İMAMOĞLU EO (1991). Aile İçinde Kadın-Erkek Rolleri. Türk Aile Ansiklopedisi. Ankara: Cilt 3, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Ankara: Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı

IMAMOĞLU EO, IMAMOĞLU V (1992). Life Situations And Attitudes Of The Turkish Elderly Toward İnstitutional Living Within A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Gerontology*, **47**:102-108.

INGERSOLL-DAYTON B, CAMPBELL R, HA JH (2008). Enhancing Forgiveness: A Group Intervention for the Elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, **52**(1), 2–16.

İPEK C (2017). Emeklilik Hayatında Uyum Sorunu ve Emeklilik Eğitimi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (1), 60-72.

JACOBS E, MASSON RL, HARVILL RL (2006). *Group counselling: Strategies & Skills,* 5th edn., Thomson Brooks/Cole, Belmont.

JAMES, W (1890). *Principles of Psychology.* Chicago: Encyclopedia Britannica.

JANICE A (2001). Group Work's Place in Social Work: A Historical Analysis, *The Journal of Sociology & Social Welfare*. 28 (4): 45-66.

KABADAYI S (2019). 65 Yaş Üzeri Bireylerde Algılanan Sosyal Destek İle Depresyon ve Bilişsel Beceriler Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KADUSHİN A, KADUSHİN G (2016). Sosyal Hizmet Görüşme Teknikleri. Ankara: Nika Yayınevi.

KAĞITÇIBAŞI Ç (1988). İnsanlar ve İnsanlar, 8. Basım, İstanbul: Evrim Basım Yayım Dağıtım.

KAĞNICI DY (2011). Psikolojik Danışma Gruplarında Sonlandırma Aşaması. A. Demir, S. Koydemir (Eds). Grupla Psikolojik Danışma İçinde (163-177). Ankara: Pegem Yayıncılık.

KAĞNICI DY, ÇANKAYA ZC, PAMUKÇU B (2018). Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Grubun Gelişim Evrelerine Kültürel Bir Bakış. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **8** (49): 1-18.

KAHANA E, KELLEY-MOORE J, KAHANA B (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging and Mental Health*, **16** (4): 438–451.

KAHANA E, BHATTA T, LOVEGREEN LD, KAHANA B,MİDLARSKY E (2013). Altruism, Helping, *And* Volunteering*:* Pathways *To* Well-Being *İn* Late Life. *J Aging Health*. **25** (1): 159–187.

KAHVECİOĞLU C (2014). Eş Seçiminin Terkedilme Şeması, Baskın Nöral Sistemler, Evlilik Mitleri ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

KALAYCI I (2015) "Yaşlılık Statüsü, Rolleri Açısından Yaşlıların Toplumsal Beklentileri Ve Sorunları (Isparta Örneği), Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KANER S (2000). Ortopedik Engelli Ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı. *Özel Eğitim Dergisi,* **2:**13-22.

KARABULUT A (2017). Ataerkil İdeolojinin Toplumsal Cinsiyet Çerçevesinde Ortopedik Engelli Kadın Ve Erkeklerin Deneyimlerine Yansımaları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KARACA R, İKİZ FE (2014). Psikolojik Danışma Ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış. İstanbul: Remzi.

KARAGÖZOĞLU Ş, ARIKAN A, İNAN N, HÖYÜK ZG (2013) The self-esteem, autonomy level of the elderly staying in the rest homes and the relation between two variables, *Cumhuriyet Tıp Derg*, **35**: 152-165.

KARATAŞ Z (2017) Gruplarla Sosyal Hizmet http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/sosyalhizmetlt_ao/gruplarlasoshiz.pdf

KAMINSKI M, KAUFMAN J, GRAUBARTH R, ROBINS T (2000). How Do People Become Empowered? A Case Study Of Union Activists. *Human Relations*, **53**: 1357-1383.

KAPLAN T (2019). Anımsama Terapisinin Yaşlılarda Uyum Güçlüğüne Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

KARATAŞ S (1990). Yaşlılıkta Yaşam Doyumu Ve Etkileyen Etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, **8**: 105-114.

KARATAŞ S (2000). Sosyal değişme ve yaşlılık, Antropoloji ve Yaşlılık, G. Erkan, V. Işıkhan (Ed), H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayın No: 006, Ankara.

KARATAŞ Z (2011) Evde Bakım Hizmeti Sunan Aile Bireyi Bakıcıların Moral ve Manevi Değerlerinin Başa Çıkmadaki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KARAKUŞ E (2017). Evde Yaşayan Yaşlılarda Sosyal Katılım: Kırsal ve Kent Farklılıkları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

KARATEPE OM, DEMIR E (2014). Linking core self-evaluations and work engagement to work-family facilitation: a study in the hotel industry. *International Journal of Contemporary Hospitality Management,* **26** (2): 307-323.

KARASAR N (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık.

KARCIOĞLU F, Alioğulları D (2012). Çatışmanın Nedenleri ve Çatışma Yönetim Tarzları İlişkisi, *Atatürk Üniversitesi İİB Dergisi,* **26** (3-4), 215-246.

KASPER S (1999). From Symptoms To Social Functioning: Differential Effects Of Antidepressant Therapy. *Int Clin Psychopharmacol*, **14** (1): 27-31.

KAYA K (2011). Kültürel Değişme Açısından Kuşaklar Arası Çatışma (Aşkan ve Dumlupınar Mahallesi Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KAYGIN E, ZENGİN Y (2019). *Kariyer Temel Kavramlar Yönetimi Güncel Konular.* Eğitim Yayınevi, Konya.

KERNIS MH, WASCHULL SB (1995). The Interactive Roles Of Stability And Level Of Self-Esteem: Research And Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, **27**: 93-141.

KİM JE, MOEN P (2002). Retirement Transitions, Gender, And Psychological Well-Being: A Life-Course Ecological Model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, **57**(3), 212–222.

KİMTER N (2008) Benlik Saygısı Ve Dindarlık İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KISTHARDT W (2006). The Opportunities And Challenges Of Strengths-Based, Personcentered Practice: Purposes, Principles, And Applications İn A Climate Of Systems' İntegration. In D.Saleebey(Ed.), The strengthsperspectivein socialworkpractice (4th ed., pp. 171-196). Boston, MA: Pearson/Allyn & Bacon.

KILIÇ E, USLU R (2004). Aile Terapilerine Giriş. (Kurs Notları). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Aile Terapilerine Giriş Kursu, Ankara.

KILIÇ Ü, ŞELİMEN D (2017) Yaşlıları Huzurevi Yaşamını Seçmeye Zorlayan Nedenlerin Belirlenmesi, *G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN*, **3** (2):73-82.

KILIÇOĞLU A (2006) Yaşlılık Çağı Depresyonunun Risk Etkenleri Ve Etiyolojisine Yönelik Bir Gözden Geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **7**:49-54.

KILIÇÇI Y (1988). Yaşlılığın Uyum Sorunları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **3** (41-45).

KIZIL Z, YALÇIN İ (2015). Grupla Psikolojik Danışmada Terapötik Bir Etmen: Bağlılık, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergis**i,*** **11**(3), 842-850.

KLEİN DA, COUNCİL KJ, MCGUİRE SL (2005). Education to Promote Positive Attitudes About Aging. Educational Gerontology, **31**(8): 591-601.

KOÇAK TURHANOĞLU FA (2010) Sembolik etkileşimcilik. S. Suğur (Ed.), Sosyoloji Tarihi, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını.

KOŞAR N (1995). *Sosyal Hizmetlerde Yaşlı Refah Alanı*, Ankara: Şafak Matbaacılık.

KÖKSAL A (2000). Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet Ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin Ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **18**: 99- 107.

KÖSE E (2019). Sanatla Terapi Uygulamalarının Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KÖSTEK G (2015). Huzur ve Bakımevinde Yaşayan Yaşlıların Ölüm Kaygısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

KRAUSE N, ELLİSON CG (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well–Being İn Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, **42**(1), 77-93.

KUÇURADİ İ (1985). *Felsefi Açıdan Eğitim ve Türkiye'de Eğitim*, İstanbul.

KURT G (2008). Türkiye'de Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış (Sivas İl Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KUZUCU Y (2011). Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4** (35), 79-89.

LAIDMAE V, TAMMSAAR, K, TULVA, T, KASEPALU (2012). Quality of Life of Elderly in Estonia. The Internet Journal of Geriatics and Gerontology. **7**(1).

LEE CD, AYÓN C (2006). The Power of Groups for Older Adults: A Comparative Study of European American and Latino Senior Mutual Aid Groups. *Social Work with Group*s, **28** (2), 23–39.

LEARY MR VE BAUMEISTER RF (2000). The Nature And Function Of Self-Esteem: Sociometer Theory. Advances İn Experimental Social Psychology, **32:** 1–62.

LEE GR, SHEHAN CL (1989). Social Relations And The Self-Esteem Of Older Persons. *Res Aging*, **11**(4):427-42.

LIETZ CA (2007) Strengths-Based Group Practice: Three Case Studies, *Social Work With Groups*, **30** (2): 73-8.

LIN Y, DAI Y, HWANG S (2003). The Effect Of Reminiscence On The Elderly Population: A Systematic Review. *Public Health Nursing***, 20:** 297–306.

LOTVONEN S, KYNGÄS H, KOİSTİNEN P, BLOIGU R, ELO S (2017). Social Environment of Older People during the First Year in Senior Housing and Its Association with Physical Performance, *International Journal of Environmental Research and Public Health*,**14**:2-16.

LOUW D, LOUW A (2009). *Adult Development And Ageing*, University of Bloemfontein, Bloemfontein.

LOUREIRO HMAM, MENDES AMOC, CAMARNEIRO APF, SILVA MAMS, PEDREIRO ATM (2016). Perceptıons About The Transıtıon To Retırement: A Qualıtatıve Study, *Texto Contexto Enferm*, **25**(1): 2-8.

LOWY L (1982). Socıal Group Work Wıth Vulnerable Older Persons. *Social Work With Groups*, **5**(2), 21-32.

LYUBOMIRSKY S, TUCKER KL, CALDWELL ND, BERG K (1999). Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues From The Phenomenology Of Dysphoric Rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77:** 1041-1060.

MARSA R, BAHMANİ B, NAGHIYAEE M, BAREKATI S (2017). The Effectiveness of Cognitive-Existential Group Therapy on Reducing Demoralization in the Elderly in Iran. *World Family Medicine*, **15** (10): 42-49

MARUYAMA G, RUBIN RA, KINGSBURY GG (1981). Self-esteem and Educational Achievement: Independent Constructs With A Common Cause?. *Journal of Personality and Social Psychology*, **40(**5): 962-975.

MASSON R, JACOBS E, HARVILL R, SCHIMMEL C (2014). *Grup Danışmanlığı Stratejiler ve Beceriler.* Ankara: Pegem Akademi.

MATHEW LT, MARWIT SJ (2004). Complicated Grief And The Trend Toward Cognitive Behavioral Therapy. *Death Studies*, **28:** 849-863.

MCGUIRE SL, KLEIN DA, CHEN SL (2008). Ageism Revisited: A Study Measuring Ageism İn East Tennessee, USA. *Nursing & Health Sciences*. **10** (1): 11-6.

MELCHIORRE MG, CHIATTI C, LAMURA G, TORRES-GONZALES F, STANKUNAS M (2013). Social Support, Socio-Economic Status, Health and Abuse among Older People in Seven European Countries. *Plus One*, **8**(1): 1-10.

MERCAN Z, ŞAHİN FT (2017) Babalık Rolü ve Babalık Rolü Algısı. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi/International Journal of Early Childhood Education Studies,* **2** (2):1-10.

MILLER DL (2009). The Stages of Group Development: A Retrospective Study of Dynamic Team Processes. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences de l'Administration,* **20** (2), 121–134.

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (2011). Yaşlılıkta Görülebilen Uyum Sorunları, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

MORRIS GC (2002). Psikolojiyi Anlamak, H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl (Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

MRUK C (2006). Defining Self-Esteem: An Often Overlooked İssue With Crucial İmplications. In M. H. Kernis (Ed.), Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives (pp. 10-15). New York: Psychology Press

NAAR R (2007). Grup Psikoterapisine İlk Adım (2.Baskı).(Çev.N. H. Şahin). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1982).

NAJA S, MAKHLOUF MMED, CHEHAB M (2017). An Ageing World Of The 21st Century: A Literature Review, *Int J Community Med Public Health*. **4** (12): 4363-4369.

NEFF KD (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self and Identity,* **2**: 223-250.

NEFF KD (2011). Self-compassion, self-esteem and well being. *Social and Personality Psychology Compass,* **5** (1):1-2.

NETUVELI G, WIGGINS RD, HILDON Z, MONTGOMERY SM, BLANE D (2006). Quality Of Life At Older Ages: Evidence From The English Longitudinal Study Of Aging. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **60** (4): 357–363.

NICHOLAS L, RAUTENBACH J, MAISTRY M. (2010). *Introduction To Social Work.* Cape Town: Juta and Company Ltd.

OĞUZ V (2006). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Bakış Açısı Alma Becerileri İle Anne Babalarının Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

OĞUZHANOĞLU NK, ÖZDEL O (2005). Yaşlilik, Huzurevi ve Yaşam Yolculuklari: Bir Psikodrama Grup Çalişmasi [The Elderly, Nursing Homes and Life Voyages: A Psychodrama Group Study]. *Türk Psikiyatri Dergisi,* **16**(2), 124–132.

ORTH U, ROBINS RW, TRZESNIEWSKI KH, MAES J, SCHMITT M (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *J Abnorm Psychol,* **118**: 472-478.

OYNAĞANLI S (2015). 60 Yaş Ve Üzeri Kişilerde Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ONUR B (1995) *Gelisim Psikolojisi, (Ölüm, Yaslilik, Yetiskinlik*), Imge Kitabevi, 3. Baski, Ankara.

ORTH U, MAES J, SCHMITT M (2015). Self-Esteem Development Across The Life Apan: A Longitudinal Study With A Large Sample From Germany. *Developmental Psychology*, **51** (2): 248-259.

OUWEHAND C, DE RIDDER DT, BENSING JM (2007). A Review Of Successful Aging Models: Proposing Proactive Coping As An İmportant Additional Strategy. *Clin Psychol Rev*, **27**(8): 873–84.

OGRODNICZUK JS, JOYCE AS, PIPER WE (2003). Changes In Perceived Social Support After Group Therapy For Complicated Grief. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **191** (8):524-530 524-530.

OVACIK AC (2008) Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.

ÖCAL YÜCEOL SE (2016) Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖNER Mİ (2015). Sosyal Kimlik Bakış Açısıyla Grup Temelli Duyguların Farklı Boyutlarda İncelenmesi, Yayınlanmamış DoktoraTezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖNGÖREN B, AYDEMİR İ, ÖNGÖREN Z (2018). Yaşamevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi Ve Beden Algıları. *Toplum ve Sosyal Hizmet.* **29** (2), 98-113.

ÖREN, K., YÜKSEL H. (2012). Geçmişten Günümüze Çalışma Hayatı. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, **1**(1), 35-59.

ÖZEN S, ÖZBEK Ç (2017). Çalışma Yaşamında Yaşlılık: Yaşlı Çalışanlar ve İnsan Kaynakları Uygulamaları. *Çalışma ve Toplum*, **53**: 547-572.

ÖZBEK MF (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, **1**: 1-16.

ÖZKAN Ç, KOLEOĞLU N (2019). Turistlerin Seyahat Motivasyonları ve Memnuniyet Düzeyleri Arasındaki İlişki: Kanonik Korelasyon Analizi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **21** (3): 981-994.

ÖZKURT Y (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Aile İçi İletişimlerinin Ve Sosyal Uyum Durumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖZGÜNGÖR S, DUATEPE PA (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Akademik Başarıyı Yordayan Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **7** (48): 111-125.

ÖZGÜVEN İE (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları Ve Baş Etme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **7**: 5-13.

ÖZMETE E, HUSSEİN S (2017). Türkiye'de Yaşlı Bakım Hizmetleri Raporu: Avrupa'dan En İyi Uygulama Örnekleri Ve Türkiye İçin Bir Model Tasarımı. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

ÖZMETE E**,** ŞAHİN Ö **(**2017). Aktif Yaşlanma ve Yaşlılığa Sağlıklı Geçişin Dinamikleri**.** *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi.* **6** (9): 24-41.

ÖZTOP H (2000). Yaşlı Ana Babaların Yetişkin Çocuklarıyla İlişkileri Ve Bu Konudaki Beklentiler: Kuşaklararası Bir Değerlendirmei Yayılanmamış Doktora Tezi, Hacettep Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

PONNUSWAMI I, FRANCIS AP, UDHAYAKUMAR P (2012). Strength based Approach to Social Work Practice with Older Persons. New Delhi: Authors Press.

PASSER M, SMITH R, HOLT N, BREMNER A, SUTHERLAND E, VLIEK M (2009). Psychology: The science of mind and behaviour, McGraw-Hill Higher Education, Maidenhead.

PEDEN AR, RAYENS MK, HALL LA, GRANT E (2005). Testing An Intervention To Reduce Negative Thinking, Depressive Symptoms, And Chronic Stressors In Low-Income Single Mothers. *Journal of Nursing Scholarship*, **37**: 85-92.

PEHLIVAN S (2017). Lise Öğrencilerinin Sosyal Uyum Becerileri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**.** Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstütüsü.

PERLS FS (1967). Gestalt Therapy Verbatim. California: Real People Press.

PERLS F (1969). Gestalt therapy verbatim. Moab, UT: Real People Press.

PIERCE J, GARDNER D (2004). Self-Esteem Within the Work and Organizational Context: A Review of the Organization-Based Self-Esteem Literature. *Journal of Management.* **30**: 591-622.

PITKALA KH, ROUTASOLO P, KAUTIAINEN H, SINTONEN H, TILVIS RS (2011). Effects Of Socially Stimulating Group İntervention On Lonely Older People's Cognition: A Randomised Controlled Trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, **19**: 654–663.

POCHOP JA (2011) Acceptance And Commıtment Group Therapy For Older Women Wıth Chronıc Paın, California: Faculty of the Kalmanovitz School of Education Saint Mary's College of California.

PRINSLOO R (2015) Group intervention with institutionalised older persons, *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 71 (3) 1-7.

RAHIM MA (1983). A Measure Of Styles Of Handling Interpersonal Conflict, *Academy Of Management Journal*, **26** (2): 368-376.

REEVE J (2015). Understanding motivation and emotion. NJ: Wiley.

RICHMOND LJ, GUINDON MH (2010). Self-Esteem İn The Third Phase of Life. In M. H. Guiden (Ed.), Self-esteem across the lifespan (pp. 281-293). New York, NY: Taylor and Francis Group.

RIEDL M, MANTOVAN F, THEM C (2013). Being A Nursing Home Resident: A Challenge To One's İdentity. *Nursing Home Research and Practice*, 1-9.

ROBINS RW, TRZESNIEWSKI KH (2005). Self-Esteem Development Across The Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, **14**: 158–162.

ROBBINS SP, CHATTERJEE P, CANDA ER (2010). Contemporary Human Behaviour Theory: A Critical Perspective For Social Work, Pearson, Boston.

ROBINS RW, TRZESNİEWSKI KH, TRACY JL (2002). Global Self-Esteem Across The Life Span. *Psychology and Aging*, **17:** 423–434.

RODIN J, LANGER E (1980). The Decline Of Control And The Fall Of Self-Esteem. *Journal of Social Issues,* **36**: 12–29.

ROGERS C (2011). Kişi Olmaya Dair. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

ROSENBERG M (1965). Society And The Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

SALIK HH (2017) Olumlu Düşünme Becerileri ve Başa Çıkma Yetkinliği Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Göz Önünde Bulundurularak İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SARI T (2015) Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, Temel İlke Ve Yöntemleri Ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (2): 182-203.

SAULNIER CF (2008) Feminist theories, in Theoretical Perspectives for Direct Social Work Practice, eds N. Coady & P. Lehmann, Springer, New York.

SAVCI G (2015). Türkiye'de Yaşayan Lgbt Bireylerinde Sosyal Uyum ve Bağımlılık İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SAVIKKO N, ROUTASALO P, TILVIS R, PITKALA K (2010). Psychosocial Group Rehabilitation For Lonely Older People: Favourable Processes and Mediating Factors Of The İntervention Leading To Alleviated Loneliness. *International Journal of Older People Nursing,* **5** (1), 16–24.

SCHILLER LY (2007). Not for Women Only: Applying the Relational Model of Group Development with Vulnerable Populations. *Social Work With Groups,* **30** (2): 11–26.

SEDIKIDES C, GREFF A (2003). Portraits Of The Self. In M. A. Hogg, J. Cooper Handbook of Social Psychology. London, UK: Sage.

SEVİM K (2018). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Damgalama Eğilimi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

SEVİNÇ İ, ERİŞEN MA, KIRAÇ R (2017) Türkiye'de 2003-2015 Yılları Arası Sağlık Harcamaları İstatistiklerinin İncelenmesi, *The Journal of Academic Social Science*, **5** (47): 496-509.

SEZEN A (2015). Değişime Direnç Psikolojisi Bağlamında Belirsizlik Duygusu Ve Dinsel Yönelimlerin Etkileri, *Toplum Bilimleri,* **9** (17): 9-23.

SEZER Ö (2005). Kadınların Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3** (23): 87-98.

SHEARER NBC, REED PG (2004). Empowerment: Reformulation Of A Non Rogerian Concept. *Nursing Science Quarterly*, **17:** 253-259.

SHEARER NBC, FLEURY J, WARD KA, O'BRIEN AM (2010). Empowerment Interventions for Older Adults. *Western Journal of Nursing Research,* **34** (1), 24–51.

ŞAHİN F (2001). Sosyal Hizmette Güçler Perspektifi ve Çözüm Odaklı Mülakat. *Aile Ve Toplum*, **4** (1): 59-71.

SIĞIN A (2016). Çalışma Hayatı ve Emeklilik Bağlamında Türkiye'de Yaşlılık, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 25 (1), 87-101

SİVİŞ R (2005). Anımsama Yönteminin Kullanıldığı Bir Grupla Psikolojik Danışma Programının İleri Yaştaki Bireylerin Yaşam Doyumlarına Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SLISKOVIĆ AM, SERSIĆ DM, BURIĆ I (2011). Work Locus Of Control As A Mediator Of The Relationship Between Sources And Consequences Of Occupational Stress Among University Teachers, *Review of Psychology,* **18** (2): 109-118.

SOFTA HV, BAYRAKTAR T, UĞUZ C (2016). Yaşlı Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Sistemleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını Etkileyen Faktörler, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD*), **9**: 1-12.

STEVENSON S (2006). Group Work Gets Physical: Self-Defense Class and Social Work. *Social Work With Groups,* **29** (2-3), 195–215.

STREIB GF, SCHNEIDER CJ (1971). Retirement in American Society. Ithaca: Cornell University.

SUM S, EMAMIAN S, SEFIDCHIAN A (2016). Aging educational program to reduce ageism: intergenerational approach. *Elderly Health Journal.* **2** (1): 33-38.

ŞEN YF (2015). Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlara Yönelik Bir Çözüm Önerisi: İkinci İşe Hazırlık Eğitimi ve Emeklilik Kulüpleri. *EKEV Akademi Dergisi,* **64**: 313-334.

SAĞIR A, ÇABUK S (2010) Şans Oyunlarının Toplumun Beklentileri Üzerine Etkisi: Sakarya Örneği. *SAÜ Fen Edebiyat Dergisi*, **1** (1), 143-166.

SCHARLACH AE (1989). Social Group Work with the Elderly: A Role Theory Perspective. *Social Work With Groups*, **12** (3), 33–46.

SRIVASTAVA S, BEER JS (2005). How Self-Evaluations Relate To Being Liked By Others: Integrating Sociometer And Attachment Perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, **89**: 966 –977.

ŞAHİN F (2009) Sosyal Hizmette Kendi Kaderini Tayin Hakkı. *Aile ve Toplum*, **11** (5), 87-97.

ŞAHİN KARA G, DUYAN V (2010). Yaşlılık ve Anılar. Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Yayın No: 15. Ankara.

ŞAHİN F (2000). Rol Teorisi Açısından Yaşlılık, Antropoloji ve Yaşlılık, G. Erkan, V. Işıkhan (Ed), H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayın No: 006, Ankara, 136-142.

ŞAHİN EM, YALÇIN BM (2003). Huzurevinde ve Kendi Evlerinde Yaşayan Yaşlılarda Depresyon Sıklıklarının Karşılaştırılması. *Geriatri*, **6** (1): 10-13.

ŞAHİN MA (2019). Yaşlı Bireylerde Sosyal Destek Algısının Yalnızlık Ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ŞEKER A, KURT G (2018). Bir Sosyal Politika Alanı Olarak Yaşlılık ve Sosyal Hizmet Uygulamaları, *Nüfusbilim Dergisi / Turkısh Journal Of Populatıon Studıe*s, **40**: 7-30.

ŞENER A (2009) Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Aktiviteleri. *Hacettepe Ünv. Sosyolojik Araştırmalar e-dergisi*, 1-18.

SHEAR K, SHAIR H (2005). Attachment, Loss, And Complicated Grief. *Developmental Psychobiology*, **47**: 253-267.

SÜTÇÜ ST (2016) Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* **8** (1): 1-2.

ŞİŞMAN FN, KUTLU FY (2016) Yaşlılarda Uyum Güçlüğünü Değerlendirme Ölçeğinin (YUGDÖ) Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergis***, 7** (1): 25 -33.

TAPMAZ Ç (2012). Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11 Yaş Grubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TERAKYE G (1989). Huzurevinde Yaşayan Yaşlilarin Benlik Saygisinin İncelenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi,* 5 (3): 15-24.

TEZCAN M (1997). *Eğitim Sosyolojisi,* Ankara: Kendi Basımı.

TODD Z, NERLICH B, MCKEOWN S (2005). Introduction. In Z. Todd, B. Nerlich, S. McKeown ve D. D. Clarke (Eds.), Mixing methods in psychology. The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice (pp. 2-16). Hove and New York: Psychology Press.

TOSELAND RW, RIVAS RF (2005). An introduction to group work practice. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

TÖZÜN M (2010). Benlik Saygısı http://www.medicalnetwork.com.tr/2008_dosya/Geni%C5%9F%20A%C3%A7%C4%B1%20Temmuz%202010.pdf

TUCKMAN BW (1965). Developmental Sequence İn Small Groups. *Psychological Bulletin*, **63** (6), 384–399.

TURNER S (2001). Resiliency and social work practice: three case studies, *Families in Society*, **82** (5): 441–448.

TURNER SG, MASCHITM (2014). Feminist And Empowerment Theory And Social Work Practice. *Journal of Social Work Practice*, **29** (2), 151–162.

TSUKERMAN IV, VYGOTSKII LS (2000). The Problem Of The Socialization Of The Upper-Grade Students Of Special Schools For Children With Hearing Disabilities, *Russian Education & Society*, **42** (5): 56-66.

TSAI H, TSAI Y, WANG H, CHANG Y, CHU HH (2010) Videoconference Program Enhances Social Support, Loneliness, And Depressive Statusof Elderly Nursing Home, *Aging And Mental Health*, **14** (8), 947-954.

TUNLAYANISAKA C, JANYAM K, JORAJIT S (2014). Factors Affecting Post-Retirement Adaptation of the Elderly in Phattalung Province, http://202.28.199.15/bitstream/123456789/852/1/%E0%B8%89%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%A5.pdf adresinden 22.01.2019 tarihinde alındı.

TURAL SK (1990) Benlik, Kimlik ve Kişilik Üzerine Notlar, *Millî Folklor,* **8**: 28-31.

TÜRKAN M, SEZER S (2017). Yaşlı Yoksulluğunun Yarattığı Sosyal ve Psikolojik Sorunlar: Muğla Örneği, *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **4** (4), 35-37.

TÜİK (2017). Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Yaşlılar, 2016, Sayı: 24644.

TUİK (2021). https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Elderly-Statistics-2020-37227 adresinden 27 Mart 2021 tarihinde alındı.

TÜRTEN KAYMAZ T, AKDEMİR N (2016). Diyabetli Bireylerde Hastalığa Psikososyal Uyum. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.* **7** (2): 61–67.

TÜYLÜOĞLU Ş, TEKİN M (2009) Gelir Düzeyi ve Sağlık Harcamalarının Beklenen Yaşam Süresi ve Bebek Ölüm Oranı Üzerindeki Etkileri, *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **15** (2): 1-31.

UN (2017) World Population Prospects, The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables, Department of Economic and Social Affairs Population Division, United Nations New York, 2017.

ÜÇOK A (2018). Yaşlılıkta Aktivite Kuramı İle Yaşamdan Kopma Kuramının Karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **11** (56), 451-456.

ÜNALAN PC (1999). Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut. *J Turkish Family Physician***, 3** (1): 13-17.

VEFIKULUÇAY D (2008). Üniversitede Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşlı Ayrımcılığına İlişkin Tutumları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

VERMA RBS (2010). Principles, Skills And Models Of Group Work Practice (Vol 1). In: Thomas, G. Social Work İntervention With İndividuals And Groups. New Delhi: Indira Gandhi National Open University.

VOLTAN-ACAR N (2009). *Yeniden Terapötik İletişim Kişilerarası İlişkiler* (Geliştirilmiş 6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

WALLACE RA, WOLF A (2012). Çağdaş Sosyoloji Kuramları: Klasik Geleneğin Geliştirilmesi, (Çev.: Mehmet Rami Ayas, Leyla Elburuz). Doğu Batı Yayınları, Ankara.

WANG JJ, HSU YC, CHENG SF (2005). The Effects Of Reminiscence İn Promoting Mental Health Of Taiwanese Elderly. *International Journal of Nursing Studies,* **42** (1), 31–36.

WATSON G, REISSNER S (2014) Developing Skills for Business (Second Edition) Leadership London: Chartered Institute of Personnel and Development.

WESTERHOF GJ, BOHLMEIHJER E, WEBSTER JF (2010). Reminiscence And Mental Health: A Review Of Recent Progress İn Theory, Research And İnterventions. *Ageing & Society*, **30**: 697–721.

WOODS B, SPECTOR A, JONES C, ORRELL M, DAVİES S (2005). Reminiscence Therapy For Dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, **1:** 1-36.

WOLYNN M (2016). Seninle Başlamadı "Kalıtsal Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelebilmenin Yolları". Umut Kısa (Çev.). Sola Yayınları, İstanbul.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2011). Global Health and Ageing. www.nia.nih.gov/sites/default/files/global_health_and_aging.pdf adresinden 15 Mayıs 2020 tarihinde alındı.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) (2016). Definition of an older or elderly person. World Health Organization. http://www.who. int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/. Adresinden 3 Ağustos 2018 tarihinde alındı.

WORDEN W (2001). Grief Counselling And Grief Therapy: A Handbook For The Mental Health Practitioner. New York: Brunner-Routlege.

WORDEN JW (2009) Grief Counseling And Grief Therapy: A Handbook For The Mental Health Practitioner. 4th. ed. New York: Springer Publishing Company.

WINOKUER HR, HARRIS D (2016). Principles And Practice Of Grief Counseling. (Second Edition). New York: Springer Publishing Company.

YERLİKAYA EE (2009) Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YALOM ID (1992). Grup Psikoterapisinin Teorisi ve Pratiği. (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.) İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

YALOM ID (1999). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

YALOM ID, LESZCZ MC (2005). The Theory And Practice Of Group Psychotherapy (5th ed.). New York: Basic Books.

YAŞAM KALİTESİ REHBERİ (2000). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayını.

YAŞLILARA SUNULAN SOSYAL HİZMETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (2006) Özet Rapor (Nitel ve Nicel Araştırma Bulguları Özeti), (İkraz No: 4638 TU). Ankara: Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Genel Müdürlüğü Sosyal Riski Azaltma Projesi Koordinasyon Birimi.

YAVUZ Y, DÖLEK N (2019). "Ordınary People" Filminin Yas Teması Açısından Analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **12** (62): 884-902.

YAVUZER H (2007). Çocuk psikolojisi (27.Baskı).İstanbul: Remzi Kitabevi

YAVUZER H (2011). Ana Baba Okulu: Ana Baba Eğitimi ve Aile İçi İletişim Becerileri (15.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

YILDIZ A (2013). Yaşlılık Ve Yaşlı Bakışı: Ömür Dediğin Programı Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YILDIRIM, A, ŞİMŞEK, H (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

YILMAZ T (2014). Çalışanların İş Tatmini ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kamu Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

YÖRÜKOĞLU A (1998) Gençlik Çağı. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları.

YÖRÜKOĞLU S (2008). Özel Bir Hastanede Çalışan Sağlık Personelinin Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ZARA A (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci(Yaşadıkça). İstanbul: İmge Kitabevi.

ZASTROW C (2009). Social Work with Groups: A Comprehensive Workbook, 7th Ed. Belmont, CA: Cengage.

ZASTROW CH, KIRST-ASHMAN KK (2010). Understanding Human Behaviour And The Social Environment, 8th edn., Brooks/Cole, Belmont.

ZETNER RE (2002). Cancer Caregivers: Here & Now Brief Group Social Work Intervention for Caregivers of People with a Life Threatening Illness. Unpublished Master Thesis, University of Manitoba.

ZHELEVA E (2013). Psyho-Social Adaptation Of The Elderly. *TJS,* **11** (3): 234-236.

http://yasam.ankara.edu.tr/amac/ Erişim tarihi: 16 Mayıs 2020.

https://www.facebook.com/DoganCuceloglu/posts/10155101538233041/ Erişim tarihi: 10 Haziran 2020.

https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf Erişim Tarihi: 23 Şubat 2021.

EKLER

Ek-1: Grup Çalışması İçeriği

1.OTURUM

Konu: Tanışma, Kuralların Belirlenmesi, Amaç ve Beklentiler
Amaç:
1.Grup üyelerinin tanışması
2. Grup müdahalesi işleyiş planının açıklanması
3.Üyelerde güçlü yönlerini görebilme becerisini geliştirmek
4.Üyelerin kendindeki olumlu gelişimi değerlendirmesini sağlamak
5. Üyelerde olumlu benlik algısının sürdürülmesi
6. Üyelere sosyal rollerine ilişkin farkındalık kazandırmak
Süreç:
1.Grup üyeleri daire şeklinde oturtulur.
2. Grup müdahalesi sürecinin amacı, içeriği hakkında grup üyelerine bilgi verilir.
3. Grubun etkin bir şekilde yürütülebilmesi için oturumlarda dikkat edilmesi gereken ilkeler, sorumluluklar grup üyeleri ile birlikte belirlenir.
4. Üyelerin grup müdahalesinden beklentilerini paylaşmaları istenir.
5. Grup üyelerinden kendinde gördüğü güçlü yönlerini (yetenek, beceri, kapasite, olumlu nitelikleri, ilgi alanları, eğitim durumu, bireysel ve sosyal kaynakları, geçmişten bugüne gelişimi……) vurgulayarak kısaca tanıtması istenir.
6. Grup üyelerine hayattaki rolleri ile ilgili aşağıdaki sorular sorulur;
Hayattaki rolleri neler?
Yeni sahip olduğu rolleri varmı?
Huzurevinde sahip oldukları roller neler?
7.”Değişimlere direnmek yerine, teslim ol. Bırak hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın. "Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir" diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?” sözü grup üyelerine okunur.
8. Oturum özetlenir.
9. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.
10. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Konu: Kişilerarası Rol Çatışmaları ve Rol Kişi Çatışmalarının Değerlendirilmesi

Amaç:

1.Rol içi çatışmaların, kişilerarası rol çatışmalarının ve kişi-rol çatışmalarının tespit edilmesi

2.Üyelerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde uyumlu ve uyumsuz yönlerinin keşfedilmesi

3.Bireyin kendisini tanımasına ve kendisine karşı hoşgörü geliştirmesine katkı sağlamak

4. Bireyin kendisi ve çevresi ile yaşadığı çatışmaları empati becerilerini kullanarak fenomenolojik perspektiften değerlendirmesidir.

Süreç:

1.Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.

2.Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir.

3.Uygulayıcı yapılacak etkinliği örneklerle anlatır. Empati ve fenomenolojik yaklaşım üyelere açıklanır.

4. Daha sonra üyelerden öncelikle sosyal çevresindeki bir bireyle yaşadığı rol çatışmasını ifade ederek bu bireyin çatışmaya sebep olan tutumları ve bu kişiden beklediği rol kalıplarına karşılık gelen görev sorumlulukları ifade etmesi istenir. Daha sonra bireyin ifade ettiği kişi ile yaşadığı çatışmada hem kendisini hemde çatışma yaşadığı bireyi empati becerilerini kullanarak fenomenolojik perspektiften değerlendirmesi istenir.

İkinci olarak sosyal çevresindeki bir bireyin kendisi ile yaşadığı çatışmayı ifade ederek birinci etkinlikte yapıldığı şekilde çatışmaya sebebiyet veren kendi davranışlarını ve ondan beklenen rol kalıplarını ifade etmesi istenmiştir. Daha sonra bireyin ifade ettiği kişi ile yaşadığı çatışmada hem kendisini hemde çatışma yaşadığı bireyi empati becerilerini kullanarak fenomenolojik perspektiften değerlendirmesi istenir.

5. Oturum özetlenir.

6. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.

7. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

3.OTURUM

Konu: Kişilerarası Rol Çatışmaları ile Kişi Rol Çatışmalarının Nedenlerinin Değerlendirilmesi

Amaç:

1. Rollere yüklenen görev,aktivite ve sorumluluklar üzerindeki bilişsel çarpıtmaların etkisini farkın varılması
2.Üyelerin yakın çevrelerindeki insanların rollerine yüklediği görev, aktivite ve sorumlulukların üzerindeki bilişsel çarpıtmaların etkisine farkın varılması
3.Aile, toplum veya kültürün düşünce kalıplarımızdaki etkisinin farkına varılması
4.Bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanan çatışmaların tespit edilmesi
5.Fenomenolojik yaklaşımının daha derinlemesine anlaşılması
6.Sosyal uyum becerisinin arttırılması

Süreç:

1.Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.
2.Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir.
3. Değerlendirme sonrasında üyelere fenomenolojik bakış açısı ve aile, toplum veya kültürün düşünce kalıplarımızdaki etkisi üyelere açıklanır. Daha sonra bilişsel çarpıklıklar listesi üyelere örnekler ile anlatılır.
4. Üyelere yapılacak olan etkinlik açıklanır.
Yapılacak etkinlik öncesinde üyelere aşağıda sorular sorulur;
Rol ve sorumluluklara dair çevremizle yaşadığımız kişilerarası rol çatışmaları için üyelerden örneklerin yazılması istenir. Yazdıkları bu olaylara gerçekten mi kızıyor yoksa bu davranış sadece onun ailesinin veya toplumun tepki göstereceği bir davranış mı şeklinde değerlendirilmesi istenir.
5. Oturum özetlenir.
6. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.
7. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

4.OTURUM

Konu: Rol Kayıpları ve İç sesler

Amaç:

1.Rol kayıpları sonucundaki duygularını ve baş etme mekanizmalarını değerlendirmek
2.Rol kayıpları ile etkili baş etme mekanizmalarını tespit etmek
3.Üyelerin bilişsel süreçlerini tanımalarını sağlamak.
4.Yanlış anlamaları veya çarpık düşünceleri düzeltmek için bir fırsat yaratmak
5. Üyelerin çarpıtılmış/olumsuz düşüncelerinin yerine gerçekçi/ baş edilebilir/ olumlu bakış açıları geliştirmelerini sağlamak.
6. Otomatik olumsuz düşüncelere alternatif olumlu düşüncelerin kendisi ve yaşamı üzerinde yaratabileceği yararı keşfetmek.

7.Tüm üyelerin kayıplar karşısında tepkilerini / duygularını hatırlamaları ve paylaşmalarını ve bu konunun üzerine konuşmasını sağlamak böylece yalnız olmadığını bilme fırsatını sunmak.

Süreç:

1.Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.

2.Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir.

3. Üyelere ilk olarak düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki örnekler ile anlatılır. Daha sonra üyelerden aşağıdaki soruları yanıtlaması istenir.

Kaybettiği rolleri nelerdir?

Rol kaybı onlara nasıl hissettiriyor? Bu konuda kendine neler söylüyor? Bu konuda iç konuşmaları neler?

Daha sonra üyelere "Kötü hissettilen bu gibi bir olaydan olumsuz etkilenmemek için düşünce tarzı değiştirilerek daha baş edilebilir, olumlu bir bakış/ düşünce geliştirilirse sonuç ne olur?" sorusu sorulur ve üyelerde bilişsel açıdan olaylar karşısındaki düşünceleri ve düşünme biçimleri ile ilgili farkındalık sağlamak ve farklı bakış açıları da olabileceği konusunda düşünme fırsatı vermek amacıyla "çift sütun tekniği" açıklanır. Üyelerden çift sütün tekniğini sözel olarak değerlendirdikten sonra grup ile paylaşmaları istenir.

DURUM/OLAY:	
Olumsuz otomatik düşünce	Baş edilebilir/ Olumlu düşünce

4. "Düşüncen konuşmana, konuşman hareketine, hareketin kaderine yansır. Güzel düşün. güzel yaşa!" sözü grup üyelerine okunur.

5.Oturum özetlenir

6. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.

7. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

5.OTURUM

Konu: Rol Kayıpları ve Baş etme

Amaç:

1. Rol kayıpları ile baş etme tarzını açıklayacak

2. Kullandığı baş etme yöntemlerinin etkin olup olmadığını değerlendirecek

3.Etkin olarak kullanabileceği kendine uygun olan baş etme yöntemlerini sıralayacak

4.Karşılaştıkları sorunları nasıl çözdüklerini ortaya koymak yeni başetme becerilerinin gelişmesine yardımcı olmak

5. Grup üyelerinin başetme yöntemlerine yönelik farkındalık kazandırmak

Süreç:

1. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.
2. Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir.
3. Üyelere etkili ve etkisiz baş etme mekanizmaları açıklanır.
4.Üyelere rol kaybı veya azalan roller ile nasıl başettikleri sorulur?
5.Stres ve stresli olayla baş etme tarzını gösteren çizelge verilir. Stres yaratan olay, düşünce, duygu ve davranış tarzının içeren bu çizelge üzerine yaşadıkları stresli olaylar ve bu olayla/ durumla nasıl baş ettiklerini ve kendilerini nasıl hissettiklerini şekilde gösterildiği biçimde değerlendirip grup ile paylaşmaları istenir.

Stres Yaratan Olay / Durum	Otomatik Düşüncesi	Duygular	Baş etme Tarzı

6.Üyelerin kullandıkları baş etme yöntemleri etkililik açısından tartışılır; olumlu olanlar desteklenirken, olumsuz (sigara içme, ilaç kullanma, şiddet gibi) olanların yerine konabilecek gerek bireylerin bulduğu gerekse araştırmacı tarafından önerilebilecek diğer alternatif yöntemler tartışılır.
7."Kahve Patates ve Yumurta" hikayesi üyelere anlatılır.

Bir zamanlar, her seyden sürekli şikâyet eden; her gün hayatinin ne kadar berbat olduğundan yakınan bir kız vardı. Hayat, ona göre, çok kötüydü ve sürekli savaşmaktan, mücadele etmekten yorulmuştu.
Bir problemi çözer çözmez, bir yenisi çıkıyordu karşısına. Genç kızın bu yakınmaları karşısında, mesleği aşçılık olan babası ona bir hayat dersi vermeye niyetlendi.
Bir gün onu mutfağa götürdü. Üç ayrı cezveyi suyla doldurdu ve ateşin üzerine koydu. Cezvelerdeki sular kaynamaya başlayınca, bir cezveye bir patates, diğerine bir yumurta, sonuncusuna da kahve çekirdeklerini koydu.
Daha sonra kızına tek kelime etmeden, beklemeye başladı. Kızı da hiçbir şey anlamadığı bu faaliyeti seyrediyor ve sonunda karşılaşacağı şeyi görmeyi bekliyordu. Ama o kadar sabırsızdı ki, sızlanmaya ve daha ne kadar bekleyeceklerini sormaya başladı. Babası onun bu ısrarlı sorularına cevap vermedi.
Yirmi dakika sonra, adam, cezvelerin altındaki ateşi kapattı. Birinci cezveden patatesi çıkardı ve bir tabağa koydu. İkincisinden yumurtayı çıkardı, onu da bir tabağa koydu.
Daha sonra son cezvedeki kahveyi bir fincana boşalttı. Kızına dönerek sordu:
- Ne görüyorsun?
- Patates, yumurta ve kahve? diye alaylı bir cevap verdi kızı.
Daha yakından bak bir de dedi baba, patatese dokun. Kız denileni yaptı ve

patatesin yumuşamış olduğunu söyledi. Ayni şekilde, yumurtayı da incele. Kız, kabuğunu soyduğu yumurtanın katılaştığını gördü. En sonunda, Kızının kahveden bir yudum almasını söyledi. Söylenileni yapan kızın yüzüne, kahvenin nefis tadıyla bir gülümseme yayıldı. Ama yine de bütün bunlardan bir şey anlamamıştı:

- Bütün bunlar ne anlama geliyor baba?

Babası, patatesin de, yumurtanın da, kahve çekirdeklerinin de ayni sıkıntıyı yasadıklarını, yani kaynar suyun içinde kaldıklarını anlattı.
Ama her biri bu sıkıntı karşısında farklı farklı tepkiler vermişlerdi.
Patates daha önce sert, güçlü ve tavizsiz görünürken, kaynar suyun İçine girince yumuşamış ve güçten düşmüştü.
Yumurta ise çok kırılgandı; dışındaki ince kabuğun içindeki sıvıyı koruyordu. Ama kaynar suda kalınca, yumurtanın için sertleşmiş katılaşmıştı.
Ancak, kahve çekirdekleri bambaşkaydı. Kaynar suyun içinde kalınca, kendileri değiştiği gibi suyu da değiştirmişlerdi ve ortaya tamamen yeni bir şey çıkmıştı.

- Sen hangisisin? diye sordu kızına.

Bir sıkıntı kapını çaldığında nasıl tepki vereceksin?
Patates gibi yumuşayıp ezilecek misin?
Yumurta gibi, kalbini mi katılaştıracaksın?
Yoksa, kahve çekirdekleri gibi, başına gelen her olayın duygularını olgunlaştırmasına ve hayatına ayrı bir tat katmasına izin mi vereceksin?
Üyelere hangisine benzedikleri sorulur.

8.Daha sonra da "Kartalın Yeniden Doğuş Hikayesi" üyelere okunur.

Kartal, kuş türleri içinde en uzun yaşayanıdır. 70 yıla kadar yaşayan kartallar vardır. Ancak bu yaşa ulaşmak için, 40 yaşlarındayken çok ciddi ve zor bir kararı vermek zorundadır. Kartalın yaşı 40′a dayandığında pençeleri sertleşir, esnekliğini yitirir ve bu nedenle de beslenmesini sağladığı avlarını kavrayıp tutamaz duruma gelir. Gagası uzunlaşır ve göğsüne doğru kıvrılır.Kanatları yaşlanır ve ağırlaşır. Tüyleri kartlaşır ve kalınlaşır. Artık kartalın uçması iyice zorlaşmıştır. Dolayısıyla kartalın burada iki seçimden birisini yapması gerekir. Ya ölümü seçecektir ya da yeniden doğuşun acılı ve zorlu sürecini göğüsleyecektir. Bu yeniden doğuş süreci 150 gün kadar sürecektir. Bu yönde karar verirse kartal bir dağın tepesine uçar ve orada bir kaya duvarda, artık uçmasına gerek olmayan bir yerde yuvasında kalır. Bu uygun yeri bulduktan sonra kartal gagasını sert bir şekilde kayaya vurmaya başlar. En sonunda kartalın gagası yerinden sökülür ve düşer.

Kartal bir süre yeni gagasının çıkmasını bekler. Gagası çıktıktan sonra bu yeni gaga ile pençelerini yerinden söker çıkarır. Yeni pençeleri çıkınca kartal bu kez eski kartlaşmış tüylerini yolmaya başlar. 5 ay sonra kartal, kendisine 20 yıl veya daha uzun süreli bir yaşam bağışlayan meşhur yeniden doğuş uçuşunu yapmaya hazır duruma gelir...

9."Yaşan fırtınanın geçmesini beklemek değildir. Yaşam yağmurda dans etmeyi öğrenmektir.(Osho)" sözü grup üyelerine okunur.

10. Oturum özetlenir
11. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.
12. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

6.OTURUM

Konu: Psikolojik Rollerinin Değerlendirilmesi
Amaç:
1.Üyelere rol kalıpları ile ilgili farkındalık kazandırmak
2.Bireyin psikolojik rollerini değerlendirilmesi
3. Üylerin olumlu benlik saygısının arttırılması
Süreç
1.Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.
2.Prof. Dr. Üstün DÖKMEN' in Küçük Şeyler adlı kitabından rol tutsaklığı bölümü üyeler ile paylaşılır. İlk olarak "Kervancı" hikâyesi üyelere okunur.
Kervancı
Bir kervan yola çıkmaya hazırlanıyormuş. Sahrada mı desem, Orta Asya'da mı desem, iste öyle bir yerlerde. Kervanın sahibi, zenginler zengini Alihan Bey'mis. Alihan Bey telasla son hazırlıkları denetliyormus. En kıymetli kumaslar, ipekler, altından, gümüsten, sedeften paha biçilmez kaplar, kaçaklar, esyalar, biber birer ve özenle denklere, bohçalara, sandıklara yerlestirilmis. Seyisleri, muhafızları ve nice adamları, develeri, atları hazırmıs. Tam yola çıkılacak, ufak tefek çelimsiz bir adam koşarak gelmis. Alihan Bey'e "Benim adım Veli; beni de alın yanınıza" demis. Sonra aralarında su konusma geçmis:
Alihan Bey: "Seni de alayım da senin ne hünerin vardır? Silah kusanmasını bilir misin, seni muhafız yapalım."
Veli: "Ben silah kullanmayı bilmem."
Alihan Bey: "Seni seyis yapalım; attan deveden anlar mısın?"
Veli: "Vallahi hiç anlamam."
Alihan Bey: "Asçı yapalım o zaman; yemekten anlar mısın?"
Veli: "Yemek yemeyi severim de, pisirmeyi bilmem. "
Alihan Bey: "Yıldızlardan anlar mısın? Seni mihmandar yapalım."
Veli: "Karanlık gecelerde sırtüstü yatıp yıldızları seyretmeyi pek severim de, hangi yıldız hangi yönü gösterir, iste onubilemem."
Alihan Bey kızmıs: "Kardesim, hem elinden hiçbir is gelmez hem de kervana katılmak istersin; bu nasıl is?" demis.
Veli söyle karsılık vermis: "Ben, seyis degilim, muhafız degilim, asçı degilim, mihmandar degilim; satıcı veya muhasebeci de degilim. Ben sadece yiyen, içen, konusan, düsünen, seyreden, keyif alan bir varlıgım. Ekmeginizi yersem, karsılıgında ufak tefek isler yaparım. Ama büyük hünerler beklemeyin benden.

Kervana alırsanız pisman olmazsınız." Alihan Bey'in aklı bu ise pek yatmamıs. Ama tuhaf bir sezgi gelmis içine. Bu adamı alırsam iyi olacak; kalbini kırmayayım, ha bir eksik ha bir fazla diye düsünmüs. Katmıs Veli'yi kervana.

Neyse, lafı uzatmayalım, kervan yola çıkmıs. Baslangıçta her fırtınasına yakalanmıslar çölde. Ardından bir hastalık dadanmış hem adamlara hem develere. Bir de eskıya basmaz mı kervanı. Ne yükten eser kalmıs, ne maldan haber. Adamlar desen, ya ölmüsler ya çil yavrusu gibi dagılmıslar dört bir yana. Çölün sonlarına vardıgında, Alihan Bey tek basınaymıs. Bütün adamlarını, mallarını, develerini, atlarını kaybetmis. Yan baygın geçirdigi bir gecenin sonunda, bir de gözlerini açmıs ki, Veli yanı basında oturuyor. Bir tek o gitmemis.

Alihan Bey "Herkes beni terk etti, sen niye gitmedin?" diye sormus Veli'ye.

Veli "Onların her birinin bir isi vardı; kimi seyisti, kimi muhafızdı. is bitti, hepsi gitti. Benim bir isim yoktu; gitmem de gerekmedi."

Alihan Bey: "Sagol da, ben simdi ne yapayım? Malım mülküm gitti; yasamam gereksiz simdi."

Veli: "Hâlâ yapabilecegin bir sey var."

Alihan Bey: "Artık yapabilecegim hiçbir sey yok. Develerimi süremem, mallarımı satamam."

Veli: "Yapabilecegin seyler var. Bir süre yanımda kal ve bana bak. Ben senin varlıgının, görünürde hiçbir ise yaramayan, ama aslında senin özünü olusturan yanını gösteriyorum sana."

Alihan Bey: "Nasıl yani?"

Veli: "Önce su agaçlardaki hurmalardan yiyelim ve su kuyudan su içelim. Bugüne kadar hep hasta olmamak için, ayakta kalıp malına mülküne sahip çıkabilmek için yedin. Bugün yalnız kendin için yiyeceksin. Bugüne kadar ya bir sonraki menzile kadar ya su bulamazsan diye düsünüp su içtin. Bugün yalnızca kendin için içeceksin. Ve gece sırtüstü yatıp yıldızları seyredecegiz. Sen bugüne kadar, gece yolunu bulabilmek için baktın yıldızlara. Bu gece yalnızca kendin için bakacaksın onlara. Bugüne kadar sen, altınlar, sandıklar için yasadın; kendini sandıklara kapattın."

Alihan Bey: "Ben, malım mülküm olmadan hiç ise yaramam."

Veli: "İyi de bu söyleyen, malı mülkü olan Alihan Bey mi, yoksasadece Alihan mı? Bütün unvanlarının dısında, konusan, düsünen, yiyip içen, dinleyen, seyreden bir sen var senin içinde. O seni, yani kendini unutma. Kendisi ile sahip oldukları arasındaki farkı unutan, sahip olduklarını kaybettiginde, kendini boslukta hisseder bu alemde."

Kıssadan hisse:

"Ben" dedigimiz seyi olusturan pek çok rol var. "Acıkan, yiyen--içen ben" vardır; "konusan, düsünen, algılayan ben" vardır; bunlar psikolojik

rollerimizdir. Bir de sosyal rollerimiz vardır, mesleki rollerimiz vardır; evlat, anne, baba, ögrenci, ögretmen, avukat, müdür, alıcı, satıcı... rollerine bürünürüz. Sosyal/toplumsal rollerimizi o kadar benimseriz ki, giderek psikolojik rollerimizi küçümser, hatta unuturuz. Doktor, mühendis, müdür yanımıza çok önem veririz de, "yiyen--içen, uyuyan, konusan, düsünen ben"i küçük bir sey olarak algılarız. Oysa, psikolojik ve sosyal rollerimiz bir bütündür ve psikolojik rollerimiz "küçük sey" degildir.
Sıcak bir yaz günü buz gibi bir bardak suyu Doktor Ayse Hanım içmez; Ayse içer. Doktor Ayse Hanım hastalarına bakar. Soguk bir kıs günü, bir bardak tarçınlı salebi Müdür Beyiçmez, Ahmet içer; Müdüre Hanım içmez, Zeynep içer. Biz günlük yasamda salebi Ahmet'in degil, Müdür Ahmet Bey'in içtigini düsünüyoruz. Müdürlügü Ahmetlikten daha fazla önemsiyoruz. Hatalıdır bu tavrımız. Eger, yiyen, içen, düsünen, manzarayı seyreden Ahmet olmasaydı, Müdür Ahmet de olmazdı. Bir Çinli bilgenin sözü: Dogdugun zaman l'sin, sapsade bir 1. Zamanla l'in sagına sıfırlar eklersin; diplomaların olur, unvanların, rollerin, rozetlerin olur, evler, arabalar alırsın. Bunların her biri bir sıfırdır ama 1'in sagına eklendikçe senin degerin artar. Su hale gelirsin: 10000000000... 0
Bütün bu sıfırların ne zamana kadar degeri vardır? Sen hayatta oldugun sürece. Sen öldün, 1 gitti, 0000000000... 0 oldu, sıfırların hiçbir anlamı kalmadı. İste "1" bizim psikolojik rollerimizi, 0'lar ise sosyal rollerimizi sembolize ediyor. Alihan Bey'in bütün 0'ları gitmistir; ama 1'i hâlâ elindedir; onun degerini bilmelidir. 1 (bir) küçük bir seydir. Ama sıfırlarınızın basında bu küçük sey olmasa siz evreni fark edemezdiniz; o 1 olmasa siz su an bu yazıyı okuyor olmayacaktınız. Kendini bilmezlik, rol tutsaklıgı, varolusu yasayamamanın belki de en temel göstergesi. Varolusumuzu yasayamadıgımız zaman sahip oldugumuz toplumsal rolleri giderek öz varlıgımızdan üstün tutmaya baslıyoruz. Pek çok kisiye "Müdür Bey", karısına da "Müdür Bey'in Hanımı" denir. Ya da "Savcı Bey, Savcı Bey'in Hanımı". Kisilerin adları çevre için önemli degildir. İsin kötüsü, müdür bey de kendisini, giderek yalnızca "Müdür Bey" olarak algılamaya baslar. Peki, ya müdürlügü giderse, iste o zaman felakettir. Varolusumuzu yasayamadıgımız zaman sahip oldugumuz toplumsal rolleri, giderek öz varlıgımızdan üstün tutmaya baslıyoruz**.** Çevremde emekli olan bazı kisilerin büyük sıkıntıya düstüklerini gözlemisimdir. Kendilerini sadece "müdür, mühendis, es, evlat" diye tanımlayanlar, gün gelip de bu rollerini kaybettiklerinde sudan çıkmıs balıga dönüyorlar. Örnegin emekli olduklarında kendilerini boslukta hissediyorlar. Osmanlıda bir veziri padisah azletmis. Rütbesini, tuglarını, maiyetindeki adamları kaybeden vezir, aksam konağına tek basına gelmis. "Böyle hayat olmaz olsun" demis, soyunup yatagına yatmıs. Dokunmaya cesaret edememisler. Ertesi gün yorganı açmıslar ki, adamcağız ölmüs. Oysa o vezir, küçük yaslardan beri, sahip olduğu psikolojik rollerin de farkında olarak yetistirilseydi ölmesi gerekmezdi.

Vezirligi kaybettikten sonra, simdi hayal bile edemedigimiz, o günün yemyesil İstanbul'unun keyfini sürebilir, geceleri gökyüzünü keyifle seyredebilirdi. Muhtemelen bütün parası elinden alınmıyordu; iftar sofralarında sohbetler edebilir, okuyup düsünebilirdi. O vezir, vezirlige büyük ihtimalle kırkından sonra eristi. Peki vezirligi kaybettiginde yasayamayan bu vezir vezir olmadan önce nasıl yasıyordu? Emekli olur olmaz hastalanan bazı büyüklerimiz, o meslege girmeden önce nasıl yasıyorlardı? Bazı rütbeler/makamlar/roller bir ayrıkotu gibi yasam bahçemizi öylesine kaplıyor ki, onlar sökülüp gittiginde, artık ekilip biçilemeyen bir bahçe, ise yaramayan bir ömür kalıyor elimizde. (İste bunu anlatıyor Alihan Bey'in öyküsü. Alihan Bey'in malı mülkü önemlidir; sahip oldugu roller önemlidir. Ancak bütün bu sosyal/mesleki rollerin yanı sıra, psikolojik rolleri de önemlidir. Yiyen, içen, uyuyan, konusan, dinleyen, seyreden Alihan da önemlidir. Psikolojik rollerimiz, sosyal rollerimizden önceliklidir. Sosyal rollerimiz olmadan da psikolojik rollerimizle yasayabiliriz. Ama psikolojik rollerimiz olmadan yasayamayız. Veli, Alihan Bey'in, bu olmazsa olmaz yanını, psikolojik rollerini sembolize etmektedir. Hisse: Kendimiz ile sahip olduklarımız arasında ayrım yapmakta güçlük çekeriz. Oysa her insan, sahip olduğu esyaların, unvanların, rollerin dısında, yiyip içen, konuşup düsünen, seyredip dinleyen bir ben'e sahiptir, içimizdeki bu sapsade ben'e sahip çıktıgımızda, o güne kadar tatmadıgımız bir mutlulugu yakalayabiliriz. Her insan, sahip oldugu esyaların, unvanların, rollerin dısında, yiyip içen, konusup düsünen, seyredip dinleyen bir ben'e sahiptir.

3.Tüm üyelerden psikolojik rolleri üzerinde düşünmeleri ve daha sonra grup ile paylaşmaları istenir.

4. Oturum özetlenir.

5. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.

6. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

7.OTURUM

Konu: Sosyal İlişkilerdeki Psikolojik Roller

Amaç:

1.Sosyal ilişkilerde psikolojik rollerin tanımlanması

2.Üyelerde özgünlüğü koruyarak sosyal uyumun arttırılması

3.Üyelerin rol kayıplarından ortaya çıkan boşluğu dolduran anlamlı sosyal rollerinin belirlenmesi

4. Sosyal rollerin gerektirdiği görev, ativite ve sorumlulukları kendileri belirlemeleri

Süreç:

1. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.

2. Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir.

Grup üyelerine "Mesele kuyumcuyu bulmaktır " öyküsü okunur.

Vaktiyle bir bilge hoca, yıllarca yanında yetiştirdiği öğrencisinin seviyesini öğrenmek ister. Onun eline çok parlak ve gizemli görüntüye sahip iri bir nesne verip; "Oğlum" der, "Bunu al, önüne gelen esnafa göster, kaç para verdiklerini sor, en sonra da kuyumcuya göster. Hiç kimseye satmadan sadece fiyatlarını ve ne dediklerini öğren, gel bana bildir." Öğrenci elindeki ile çevresindeki esnafı gezmeye başlar. İlk önce bir bakkal dükkanına girer ve "Şunu kaça alırsınız?" diye sorar. Bakkal parlak bir boncuğa benzettiği nesneyi eline alır; evirir çevirir; sonra: "Buna bir tek lira veririm. Bizim çocuk oynasın" der. İkinci olarak bir manifaturacıya gider. O da parlak bir taşa benzettiği nesneye ancak beş lira vermeye razı olur. Üçüncü defa bir semerciye gider. Semerci nesneye şöyle bir bakar, "Bu benim semerlere iyi süs olur. Bundan kaş dediğimiz süslerden yaparım. Buna bir on lira veririm."

En son olarak bir kuyumcuya gider. Kuyumcu öğrencinin elindekini görünce yerinden fırlar. "Bu kadar değerli bir pırlantayı, mücevheri nereden buldun?" diye hayretle bağırır ve hemen ilâve eder. "Buna kaç lira istiyorsun?" Öğrenci sorar: "Siz ne veriyorsunuz?" "Ne istiyorsan veririm." Öğrenci, "Hayır veremem" diye taşı almak için uzanınca kuyumcu yalvarmaya başlar: "Ne olur bunu bana satın. Dükkânımı, evimi, hatta arsalarımı vereyim." Öğrenci emanet olduğunu, satmaya yetkili olmadığını, ancak fiyat öğrenmesini istediklerini anlatıncaya kadar bir hayli dil döker. Mücevheri alıp kuyumcudan çıkan öğrencinin kafası karma karışıktır. Böylesi karışık düşünceler içinde geriye dönmeye başlar. Bir tarafta elindeki nesneye yüzünü buruşturarak 1 lira verip onu oyuncak olarak görenler, diğer tarafta da mücevher diye isimlendirip buna sahip olmak için her şeyini vermeye hazır olan ve hatta yalvaran kişiler. Bilge hocasının yanına dönen öğrenci, büyük bir şaşkınlık içinde başından geçen macerasını anlatır. Bilge sorar: "Bu karşılaştığın durumları izah edebilir misin?" Öğrenci: "Çok şaşkınım efendim, ne diyeceğimi bilemiyorum, kafam karmakarışık" diye cevap verir. Bilge hoca çok kısa cevap verir: "Bir şeyin kıymetini ancak onun değerini bilen anlar ve o değerini bilenin yanında kıymetlidir." Her insanın hayatında varlığını ve değerini bilen, hisseden, fark eden kuyumcular mutlaka vardır. Mesele kuyumcuyu bulmaktadır...

3.Öykü okunduktan sonra üyelere sırasıyla cevaplandırması için aşağıdaki sorular sorulur;

Hangi özellikteki insanlar ile iyi ilişkiler kurasınız?

Sizin hangi özelliğiniz iyi ilişkiler kurmanızı sağlıyor?

Çevrenizdeki insanların hangi özellikleri sizin onlar ile iyi ilişkiler kurmanızı sağlıyor?

Çevrenizdeki insanların huzurevinde uyumlu ve huzurlu hissettiğiniz anlara katkısı neydi?

Çevrenizdeki insanlar ile beraber hangi aktiviteleri yapmaktan hoşlanırsınız?

Çevrenizdeki insanlar ile ne kadar sıklıkla temas kurarsınız?
İnsanlarla hangi aktiviteleri yapmaktan hoşlanırsınız?
Hiç hayatınızdan çıktığı için mutlu olduğunuz insan oldu mu?
Hangi davranışları hayatınızdan çıkarmasına sebep oldu?
Geçmişten bugüne kendinizi değerlendirdiğinizde insanlarla olan ilişkilerinizde neleri geliştirdiniz?
4. Oturum özetlenir.
5. Üyelerin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.
6. "Aradığını bulmaktan çok bulduğunun kıymetini bilmek daha önemlidir." özdeyişi grup üyelerine okunur.
7. Bir sonraki oturumun konusu hakkında bilgi verilerek oturum sonlandırılır.

8.OTURUM

Konu: Kurumdaki Psikolojik Roller ve Grup Sürecinin Sonlandırılması
Amaç:
1.Kurum yaşamındaki psikolojik rollerin tanımlanması böylece kurumdaki rollerine uyumun arttırılması
2.Üyelerde özgünlüğü koruyarak kuruma uyumun arttırılması
3.Grup sürecinin bireysel yaşantıya olan katkısını ifade etme.
4. Grup üyelerinin birbirlerine geribildirim vermeleri.
Süreç
1. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşandı, paylaşmak istedikleri var mı? sorulur ve grupta ifade etmesi sağlanır.
2. Oturum gündemi hatırlatılır ve bir önceki oturumda paylaştıkları deneyimleri özetlenir. Daha sonra kurum yaşamındaki psiklojik rollerini tespit etmek amacı ile aşağıdaki sorular üyelere sırası ile sorulur. Üyelerin psikolojik rollerinin bu sorular çerçevesinde değerlendirerek ifade etmesi istenir.
Kuruma geldiğinizden beri kendinizde fark ettiğiniz güçler neler?
Kurumun size olumlu katkıları neler?
Kuruma geldiğinizden beri hayatınızda neler iyi gidiyor?
Kurumdaki en güzel anınız nedir?
Kurumda en sevdiğiniz aktiviteler neler?
Kurumda kendinizi en iyi hissettiğiniz yer neresi?
Kurumda yaşamanın avantajları neler?
Kurumda neyin hiç değişmemesini istersiniz?
3. Bu oturumla birlikte grup oturumlarının bittiği için üyelerden tüm süreci değerlendirmeleri istenir. Bunun için hem kendilerinde hem de diğer grup üyelerinde gözlemledikleri katkıları ifade etmeleri istenir.
Biliyorsunuz ki bugün grup oturumlarını bitiriyoruz. İlk oturumdan bu yana tüm süreci bize değerlendirir misiniz?
Bu süreçte ne gibi kazanımlarınız oldu?

Böyle bir grup sürecine katılmanın sizin için önemi nedir?
Bu oturumlar boyunca gruptaki diğer arkadaşlarınıza, onlarla ilgili olarak gözlediğiniz bir gelişmeyi bizimle paylaşır mısınız?
5. Oturum özetlenir.
6.Üyelerden grup çalışmasına dair duygu ve düşüncelerini ifade etmesi istenir.
5. Ayağa kalkarak herkesin birbiriyle vedalaşmasına olanak verilir.

Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

ÇALIŞMANIN ADI: ROL BIRAKMA KURAMI PERSPEKTİFİNDEN GRUP ÇALIŞMASININ YAŞLI BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL UYUMUNA ETKİSİ

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirseniz, Çalışmaya Katılma Onayı Formu'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir. Araştırmada kullanılacak tüm malzemeler ve yapılabilecek tüm harcamalar araştırmacı tarafından karşılanacaktır.

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI: Araştırmanın konusu "Rol bırakma kuramı perspektifinden grup çalışmasının yaşlı bireylerin benlik saygısı ve sosyal uyumuna etkisi"dir. Yaş ilerledikçe birey statü kaybı, maddi sıkıntılar, yalnızlık ve tecrit, sosyal yaşama uyum zorlukları, kronik hastalıklarda artış ve fiziksel kabiliyetlerde azalma gibi birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar bireyin benlik saygısının azalması ve sosyal uyumun bozulmasına sebep olmaktadır. Bu çalışma huzurevinde kalan bireylerin grup çalışması örneğinde benlik saygısı ve sosyal uyum düzeylerinin değerlendirilmesi amacı ile planlanmıştır.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

Bu çalışmaya katıldığınız takdirde size doldurmanız gereken üç adet form verilecektir. Bunlardan ilkinde bazı demografik verilerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Bu form çalışmacı tarafından hazırlanmıştır. Diğer iki form ise standardize ölçeklerdir. Bu ölçekler sizin benlik saygınızı ve sosyal uyum düzeyinizi tespit etmek amaçlıdır. Ayrıca araştırmacı tarafından size mini-mental test uygulanacaktır. Tüm formları eksiksiz doldurmanız beklenmektedir. Daha sonra grup yaşlıların benlik saygısı ve sosyal uyum düzeyini arttırmak amacıyla grup çalışması yapılacaktır. Bu çalışma için haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz kez, her biri 1.5 saat olan grup 8 oturumluk bir grup çalışmasına katılacaksınız. Grup çalışmasının içeriği gizli tutulacak, kişisel bilgiler paylaşılmayacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Çalışmada isim, soy isim veya şahsınızı deşifre edebilecek hiçbir bilgi kullanılmayacak ve açıklanmayacaktır. Çalışmaya katılmaya gönüllü iseniz aşağıdaki imza bölümüne imza atmanızı rica ederim.

Katılımınız için çok teşekkür ederim.

Tarih:
Katılımcının adı ve soyadı:
Katılımcının imzası:

Soru ve Problemler İçin Başvurulacak Kişiler:
Ad-Soyad:
Tel:
e-posta:

Ek-3: Yaşlılara İlişkin Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz ( ) Kadın ( )Erkek

2. Yaşınız……

3. Medeni durumunuz

()Bekar ()Evli ()Boşanmış

Çocuğunuz var ise sayısı……..

4. Eğitim Düzeyiniz

Okur Yazar Değil ( ) Okur Yazar ( ) ilköğretim ( ) Lise ( ) Yüksekokul (

( ) Lisans mezunu

5. Mesleğiniz……..

6. Çalışıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

6. Gelir Durumunuz

( ) Gelir, giderden az ( ) Gelir, gidere denk ( )Gelir, giderden fazla

7.Sosyal Güvenceniz

Var ( ) Yok ( )

8. Ne kadar zamandır kurumda kalıyorsunuz?

…….

10. Tanısı konmuş herhangi bir hastalığınız var mı?.....

Ek-4: Grup Sürecini Değerlendirme Formu

Adı/Soyadı:……
Tarih:……

1. Katılmış olduğunuz grup sürecini nasıl değerlendiriyorsunuz? Değerlendirmelerinizi olumlu veya olumsuz olarak sebepleri ile değerlendiriniz.

2. Grup içerisindeki performansınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? Grup süresince hangi güçlü yönlerinizi keşfettiniz?

3. Grup sürecinde hayatınızda herhangi bir değişiklik oldu mu?

4. Grup sürecini genel olarak değerlendirdiğinizde sizi en çok etkileyen ne oldu?

5. Grup lideri hakkında ne düşünüyorsunuz?

6. Diğer katılımcılar hakkında ne düşünüyorsunuz?

7. Bu çalışmada paylaşmak isteyipte paylaşamadığınız duygu veya düşünceniz oldu mu?

8. Gruba yönelik önerileriniz nelerdir?

Ek-5: Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği

Aşağıdaki soruları ***<u>şu anki fikrinize</u>*** göre cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkür ederiz.

Bir işiniz var mı? Evet Hayır

Cevabınız Evet ise:

1. İşinize ilginiz nasıl?
   () Çok () Orta () Az () Hiç yok

Cevabınız Hayır ise:

2. Ev işlerine ilginiz nasıl?
   () Çok () Orta () Az () Hiç yok

3. İşinizi ya da ev işlerini yaparken:
   () Çok zevk alıyorum () Orta düzeyde zevk alıyorum
   () Az zevk alıyorum () Hiç zevk almıyorum

4. Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı?
   () Çok () Orta () Az () Hiç yok

5. Boş zamanlarınızın niteliği nasıl?
   () Çok iyi () İyi
   () Fena değil () Tatmin edici değil

6. Aile fertlerinizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız?
   () Çok sık () Sık
   () Nadiren () Hiç

7. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl?
   () Çok iyi () İyi
   () Fena değil () Tatmin edici değil

8. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı?
   () Birçok insanla var () Birkaç insanla var
   () Pek az insanla var () Hiç kimseyle yok

9. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz?
   () Çok gayret ederim () Gayret ederim
   () Orta derecede gayret ederim () Gayret etmem

10. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?
    () Çok iyi () İyi
    () Fena değil () Tatmin edici değil

11. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz?
() Çok değer veririm () Değer veririm
() Çok az değer veririm () Hiç değer vermem

12. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar?
() Çok sık () Sık
() Nadiren () Hiç

13. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz?
() Her zaman () Sıklıkla
() Nadiren () Hiç

14. Sosyal hayatın (cemiyet, toplantı ve benzerleri) ne ölçüde içindesiniz?
() Tamamen () Orta derecede
() Az () Hiç

15. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız?
() Çok () Orta () Az () Hiç

16. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız?
() Çok () Orta () Az () Hiç

17. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz?
() Her zaman () Sıklıkla () Bazen () Hiçbir zaman

18. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz?
() Her zaman () Sıklıkla () Bazen () Hiçbir zaman

19. Fiziksel görünümünüzü ne kadar önemsersiniz?
() Çok () Orta () Pek değil () Hiç

20. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz?
() Her zaman () Sıklıkla () Bazen () Hiçbir zaman

21. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hisseder misiniz?
() Fazlasıyla () Orta () Pek değil () Hiç

Ek-6: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

5.Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

7.Genel olarak kendimden memnunum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

8.Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. Çok doğru b. Doğru c. Yanlış 3. Çok yanlış

Ek-7: Standardize Mini Mental Test

YÖNELİM (Toplam puan 10)
Hangi yıl içindeyiz.....( )
Hangi mevsimdeyiz..... ( )
Hangi aydayız..... ( )
Bu gün ayın kaçı..... ( )
Hangi gündeyiz..... ( )
Hangi ülkede yaşıyoruz..... ( )
Şu an hangi şehirde bulunmaktasınız..... ( )
Şu an bulunduğunuz semt neresidir..... ( )
Şu an bulunduğunuz bina neresidir..... ( )
Şu an bu binada kaçıncı kattasınız.....( )

KAYIT HAFIZASI (Toplam puan 3)
Size birazdan söyleyeceğim üç ismi dikkatlice dinleyip ben bitirdikten sonra tekrarlayın (Masa, Bayrak, Elbise) (20 sn süre tanınır) Her doğru isim 1 puan. .....( )

DİKKAT VE HESAP YAPMA (Toplam puan 5)
100'den geriye doğru 7 çıkartarak gidin. Dur deyinceye kadar devam edin. Her doğru işlem 1 puan. (100, 93, 86, 79, 72, 65)..... …. ( )

HATIRLAMA (Toplam puan 3)
Yukarıda tekrar ettiğiniz kelimeleri hatırlıyor musunuz? Hatırladıklarınızı söyleyin. (Masa, Bayrak, Elbise).....… ( )

LİSAN (Toplam puan 9)
a) Bu gördüğünüz nesnelerin isimleri nedir? (saat, kalem) 2 puan (20 sn tut)..( )
b) Şimdi size söyleyeceğim cümleyi dikkatle dinleyin ve ben bitirdikten sonra tekrar edin. "Eğer ve fakat istemiyorum" (10 sn tut) 1 puan..... ( )
c) Şimdi sizden bir şey yapmanızı isteyeceğim, beni dikkatle dinleyin ve söylediğimi yapın. "Masada duran kâğıdı sağ/sol elinizle alın, iki elinizle ikiye katlayın ve yere bırakın lütfen" Toplam puan 3, süre 30 sn, her bir doğru işlem 1 puan..... ( )
d) Şimdi size bir cümle vereceğim. Okuyun ve yazıda söylenen şeyi yapın. (1 puan) "GÖZLERİNİZİ KAPATIN" (arka sayfada)..... ..... . ( )
e) Şimdi vereceğim kâğıda aklınıza gelen anlamlı bir cümleyi yazın. (1 puan).. ( )
f) Size göstereceğim şeklin aynısını çizin. (arka sayfada) (1 puan).....( )

Ek-8: Kurum İzni

Ek 9: Etik Kurul Onayı