

GESTALT YAKLAŞIMINA DAYALI OLARAK YAPILAN BİREYSEL DANIŞMANIN SÜREKLİ KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Dr. Fidan KORKUT (*)

GİRİŞ

Darwin, yalnızca kendi varoluşlarına katkıda bulunan canlıların yaşamlarını sürdürebileceklerini belirtmiştir. İnsan organizmasını tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren fiziksel ve toplumsal çevresine karşı kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek için sürekli çaba gösteren bir varlık olarak gören Freud, bu düşüncesini Darwin'den etkilenecek şekilde geliştirmiştir. Bu düşünceye göre insan, düşmanca nitelikler gösteren çevrede yaşamını sürdürebilmek için uyum yapma yeteneğine sahiptir. Bütün davranışlar uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşır. Kaygı da fiziksel ve toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevine katkıda bulunan doğal bir duygudur (Geçtan 1980).

Kaygıyı psikolojik bir olgu olarak sistemli bir biçimde tanıtan ve kaygının anlaşılmasına yardımcı olan ilk adım psikoanalitik yaklaşımdır. Onun sayesinde kaygı kavramı psikiyatride kullanılmaya başlamıştır (Öner 1977). Yukarıda da belirtildiği gibi Freud kaygıyı uyum yapma süreci olarak görmekte ve kaygıyı, nesnel tehlikelerden, dış uyarıcılardan kaynaklanırsa normal; baskı altına alınmış cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin oluşturduğu iç tehlikelerden kaynaklanırsa nevroitik olarak ele almaktadır.

Davranışçı yaklaşımların savunucuları kaygıyı tehdit edici bir uyarıcıya karşı kişinin gösterdiği sempatik sinir sisteminin tepki örüntüleri olarak görmektedir. Kaygının öğrenilmiş de olabileceği düşüncesi, davranışçı yaklaşımda uyarıcı-tepki bağı ile açıklanmaktadır. Varoluşçu ve insancıl yaklaşımda bütün insanların varoluş kaygısı yaşadıkları biçiminde bir sav vardır. Bu duygunun kaynağının ise ölüm

(*) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Araştırma Görevlisi

zamanının bilinmezliği olduğu ifade edilir. Varoluşla ilgili kaygı, bilinçliliğin bir sonucu olarak yaşanır. Bu yaklaşıma göre varoluşsal kaygı var olmaya yönelik dürüst tepki vermekten nevroitik kaygı var olmaya otantik olmayan tepki vermektir. Gestalt yaklaşımına göre kaygı, Perls (1969) tarafından, şimdi ile gelecek arasındaki boşluk olarak tanımlanarak kaygının daima gelecekle ilgili olduğu, şimdi ile arasındaki boşluğu insanların planlar yaparak beklentiler geliştirecek şekilde doldurmaya çalıştıklarını, bugünü yaşamadıkları için kaygı yaşadıkları savunulmaktadır.

Bu araştırmada Gestalt terapiye (GT) dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli yaşanan kaygı üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur. O nedenle GT ile ilgili çok kısa bilginin verilmesi uygun görülmüştür. GT, Perls (1893-1970) tarafından Gestalt psikolojisi, varoluşsal felsefe, zen budizm gibi yaklaşımlardan, Moreno, Reich gibi kişilerin görüşlerinden etkilenerek oluşturulmuş yaşantısal, fenomenolojik özelliği olan bir terapidir. Şimdi ve burada yaşamaya verdiği fazla önem nedeniyle GT, diğer terapi türlerine göre daha fazla hareket yönelimlidir. GT'nin temelinde bireylerin kendilerini düzenlemeye, dengelerini bulmaya eğilimli oldukları, ayırında olmaları arttıkça daha sorumlu olma gizil gücünü bulduklarını felsefesi yatmaktadır. Bu yaklaşımın en önemli yanlarından birisi bireylerin beden, duygu, düşünce, algı, duyum konusunda bütün oldukları ve bunların ilişkili biçimde işlev gördüklerini vurgulamasıdır. Bu özelliği GT'nin bütüncül boyutunu oluşturur (Perls 1969; Polster ve Polster 1974; Corey 1982; Simkin 1982; Prochaska 1984; Shilling 1984).

Terapide, şimdi ve burada yaşanan ben-sen ilişkisi esastır. Terapist, danışanın şimdi nasıl davrandığına dikkat eder. O nedenle Perls (1969) terapide tekniklerin değil ilişkinin önemli olduğunu savunur. Uygulamalarda teknikler gerektiğinde ısınma, ayırında olmayı artırma amaçlı olarak kullanılabilir. Hem grup hem de bireysel olarak uygulanabilen GT, temelde bireysel bir çalışmadır (Simkin 1982).

Kaygıyı azaltma konusunda GT'nin en önemli vurgusu şimdi ve burada yaşayabilmektir. Bu gerçekleştirildiğinde kaygının yaşanmayacağı belirtilir. Kaygıyı azaltmaya yönelik çalışmaların kabarıklığı bu konunun önemini göstermektedir. Bohart (1977) ve Kaplan (1988)'in rol oynama; Fairbank (1988)'in hayale dayalı davranış provaları; Ragan ve Hiebert (1987)'in yönlendirilmiş hayal etme; Walker, Busby ve James (1987)'in bilişsel hayal etme; Thobe (1989)'in stressle başa çıkma programı; Workman (1987)'in güvengenlik (assertiveness) eğitim programı; Baş (1984), Topses (1988) ve Hendrix (1982)'in grupla psikolojik danışma; Gökçakan (1984) Güleç (1985)'in bireysel psikolojik danışma yöntemleriyle yaptıkları çalışmalar bu konuda yapılan araştırmalardan bazılarıdır. Araştırmalar arasında doğrudan Gestalt terapiye dayalı olarak yapılan bir araştırma yoktur.

DENENCELER

Bu araştırmada yetiştirme yurtlarında barınan orta öğretim öğrencileriyle, GT'ye dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın, onların sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin ne olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla cinsiyet, yaş, sınıf, başarı, anababanın sağ olup olmaması, yetiştirme yurdunda kalma süresi değişkenleri gözönüne alınarak alt problemler oluşturulmuştur. Alt problemlere göre kurulan denenceler şunlardır.

GT'ye dayalı olarak yapılan bireysel danışma sonunda Sürekli Kaygı Ölçeği'nden elde edilen puanlar açasından;

1. Deney ve kontrol grupları arasında deney grubunun lehine,
2. Cinsiyetler arasında erkekler lehine,
3. Yaş grupları arasında büyük yaş grupları lehine,
4. Ana babanın sağ olup olmamasına göre yapılan gruplar arasında ana-babası sağ olanların lehine,
5. Yetiştirme yurdunda kalma süresine göre yapılan gruplar arasında en uzun süre kalanların lehine,
6. Başarı grupları arasında başarılı olanların lehine,
7. Okul düzeyleri arasında liseliler lehine anlamlı fark vardır.

YÖNTEM

Denekler ve Kullanılan Ölçme Aracı : Araştırma 1989 - 90 öğretim yılında kontrollü ön-son test deney desenine (Kaptan 1981) göre yürütölmüştür. Ankara Gazi Kız Yetiştirme Yurdu ile 50. Yıl Erkek Yetiştirme Yurtlarında kalan ve orta öğrenim gören gençlere Sürekli-Durumluk Kaygı Envanterinin sürekli kaygı ile ilgili alt ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğe göre kaygı düzeyi yüksek olan gençler arasından, gönüllölük esasının danışmalarda temel ilkelerden biri olması nedeniyle deney grubu bu esasa göre oluşturulmuştur.

Denek sayısı, deney ve kontrol gruplarında 20'şer kişi (10 kız, 10 erkek) olmak üzere 40 kişidir. Denek sayısındaki azalma danışmaların ilk üç ya da dördüncü oturumundan sonra danışmaların bırakılmasından kaynaklanmaktadır.

Verilerin Analizi : Veriler, denek grubu normal dağılım gösteren bir büyüklüğe sahip olmadığı için, Sürekli Kaygı Ölçeği tek puan veren, sıralamaya dayalı bir ölçek olduğu için parametrik olmayan istatistiklerle değerlendirilmişlerdir. Bu amaçla Man Whitney U ve Kruskal - Wallis H testi kullanılmıştır. (Siegel 1977)

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular sunulmuştur. Denence sırasına göre verilen bulgularda, her bir denenceye ilişkin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farkların olduğuna ilişkin sonuçlara yer verilmemiştir. Bunun yerine denencede yer alan grupların karşılaştırılmasını gösteren sonuçlar sunulmuştur.

Araştırmanın ilk denencesi, deney ve kontrol grupları arasında Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar açısından deney grubu lehine fark olduğu biçimindeydi. Bu denenceye ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan U Testi Sonuçları

	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Deney (Kız, erkek)	20	559	51	.05
Kontrol (Kız, erkek)	20	261		Önemli

U: 51 < 138

Tablo 1'de de sunulduğu gibi deney ve kontrol grupları arasında deney grubunun lehine anlamlı fark vardır.

Cinsiyetler arasında Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar açısından erkekler lehine anlamlı farkın olduğunu ifade eden ikinci denenceye ilişkin bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Cinsiyet Gruplarına Uygulanan U Testi Sonuçları

	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Cinsiyet	10	92.5	37.5	Önemsiz
Kız	10	117.5		

U: 37.5 > 27

Cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı Tablo 2'de görülmektedir. Bu durumda ikinci denence desteklenmemiştir.

Araştırmanın üçüncü denencesi, yaş grupları arasında büyük yaş grubunun lehine anlamlı fark olduğu doğrultusundaydı. Bu konudaki bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Yaş Gruplarına Gruplarına Uygulanan U Testi Sonuçları

Yaş Grubu	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
15 ve daha küçük	7	82.5	36.5	Önemsiz
16 ve daha büyük	13	127.5		

U: 36.5 > 20

Tablo 3'te de görüldüğü gibi yaş grupları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durumda üçüncü denence desteklenmemiştir.

Ana-babanın sağ olup olmamasına göre yapılan gruplar arasında ana-babası sağ olanların lehine anlamlı fark olduğunu ifade eden dördüncü denenceye ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Ana-babanın Sağlığına Göre Yapılan Gruplara
Uygulanan H Testi Sonuçları

Anababanın sağ olup olmaması	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Ana baba sağ	5	60		
Anababadan biri sağ	12	1240	3.79	Önemsiz
Anababa yaşamıyor	3	36		

H : 3.79 < 5,99

Tablo 4'te de görüldüğü gibi ana-babanın sağ olup olmamasına göre yapılan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durumda denence desteklenmemiştir.

Araştırmanın beşinci denencesi, yetiştirme yurtlarında kalma sürelerine göre yapılan gruplar arasında en uzun süredir kalanların lehine anlamlı farkın olduğu doğrultusundaydı. Bu denenceye ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Yetiştirme Yurdunda Kalma Sürelerine Göre Yapılan Gruplara
Uygulanan H Testi Sonuçları

Yetiştirme yurdunda kalma süresi	N	R	H Değeri	Anlamlılık Düzeyi
1-5 yıl	4	48.5		
6-10 yıl	13	165.5	27.45	.05
11-15 yıl	3	31		Önemli

H : 27.45 > 5.99

Tablo 5'te de görüldüğü gibi yetiştirme yurdunda kalma sürelerine göre yapılan gruplar arasında anlamlı bir fark vardır. Bu farkın hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını anlamak amacıyla gruplar ikili olarak U testi ile karşılaştırılmışlardır. Karşılaştırmanın sonunda en uzun süredir kalanlarla en kısa süredir kalanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (U : .82 > .05) Bu durumda beşinci denence desteklenmiştir.

Başarı düzeylerine göre yapılan gruplar arasında başarılı olan grup lehine anlamlı bir farkın olduğunu ifade eden altıncı denenceye ilişkin bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Başarı Gruplarına Uygulanan U Testi Sonuçları

Başarı Düzeyi	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Başarısız	12	103	43	Önemsiz
Başarılı	8	107		

U: 43 > 24

Tablo 6'da görüldüğü gibi başarı grupları arasında sürekli kaygı açısından anlamlı bir fark yoktur. Bu durumda denence desteklenmemiştir.

Araştırmanın son denencesi okul düzeyleri arasında liseliler lehine sürekli kaygı açısından anlamlı farkın olduğu doğrultusunda idi. Bu denenceye ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7
Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Açısından
Okul Düzeylerine Uygulanan U Testi Sonuçları

Okul Düzeyi	N	R	U Değeri	Anlamlılık Düzeyi
Orta okul	6	59.5	40.5	Önemsiz
Lise	14	148.5		

U: 40.5 > 21

Tablo 7'de de görüldüğü gibi okul düzeyleri arasında sürekli kaygı konusunda anlamlı bir fark yoktur. Dolayısı ile denence desteklenmemiştir.

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bulgularına göre yapılan yorum ve tartışmalar, denence sırası gözönüne alınarak verilmiştir.

Araştırmanın ilk denencesinin bulgularla desteklenmesi, gestalt yaklaşımına göre yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygıyı azaltmada etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir. Bu bulgu Kaplan (1988)'in kısa grup yaşantısı geçirenlerin kaygı düzeylerinde azalma olduğu biçimindeki bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Ancak Topsis (1988)'in yetiştirme yurtlarında yaptığı, grupla psikolojik danışmanın kaygıyı azaltmadığı biçimindeki bulgusu ile uyuşmamaktadır. Bu araştırmanın sonunda deney grubunda yer alanların, başka deyişle gestalt yaklaşımına dayalı bireysel danışma almış olanların sürekli kaygı düzeylerinde görülen azalmanın nedeni, danışmalar süresince kısa sürede de olsa anı yaşamayı başarabilmeleri olabilir. Daha öncede sözü edildiği gibi gestalt terapiye göre kaygıdan uzaklaşmanın tek yolu içinde yaşanılan anı yaşamaktır.

İkinci denencenin desteklenmemiş olması cinsiyetler arasında sürekli kaygı açısından fark olmadığı anlamına gelebilir. Bu bulgu kadınların daha fazla kaygı yaşadıklarını gösteren araştırma bulgularıyla (Stoner ve Spencer 1986; Simmons; Türküm 1989) çelişmektedir. Sonucun bu doğrultuda olması yetiştirme yurtlarında barınan, anababaları yanında olanlara göre geleceği daha belirsiz olan gençlerin cinsiyet farkı olmaksızın sürekli kaygı yaşadıklarını akla getirmektedir.

Gestalt terapi ile yapılan bireysel danışmanın yaş grupları arasında fark yaratacağı biçimindeki denence, desteklenmemiştir. Bu sonuç artan yaşla beraber kaygının

azaldığı biçimindeki bazı araştırma sonuçları ile (Jarvik 1979) çelişirken, Stoner ve Spencer (1986)'ın araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. İlerleyen yaşla kaygının azalacağı beklentisinin doğrulanmama nedeni, artan yaşla beraber koruma kararının kalkma tarihinin yaklaşması nedeniyle gencin kaygı yaşamaması olabilir. Bir başka neden de, yetiştirme yurtlarında barınan gençlerin psiko-sosyal gelişimlerinin yavaş olması (Wolff 1986) sonucu yaşla oluşabilecek değişimleri daha yavaş yaşayabilecekleri akla getirmektedir. Bu durumda ilerleyen yaşa rağmen yaşanan kaygıda fark oluşmayabilir.

Ana babasının sağ olup olmaması ile ilgili olarak yapılan üç grup arasında anababası sağ olanların lehine fark olacağı biçimindeki denence desteklenmemiştir. Bunun nedenlerinden birisi yurtda kalan gençlerin önemli bir sayıdaki kısmının anababasının ya da ana veya babasının sağ olduğu gözönüne alınırsa, yurtda kalmaları nedeniyle anababalarının desteklerini fazla hissetmemeleri olabilir. Ayrıca anababaları sağ iken yurtda kalmalarını sevilmedikleri, itildikleri biçiminde yorumlamaları yüzünden kaygı yaşamaları da olasıdır. Anababa ile olan ilişkinin önemini gösteren araştırmasında da Silva (1987) biolojik anababadan ayrılan 10-16 yaşlarındaki çocuk ve gençlerin daha fazla kaygı yaşadıkları biçiminde sonuçlar elde etmiştir. Bu bulgu araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Gestalt terapi ile yapılan bireysel danışma sonunda, yetiştirme yurdunda kalma sürelerine göre yapılan gruplar arasında Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar açısından fark olacağı biçimindeki denence desteklenmiştir. Farkın hangi gruplar arası farktan kaynaklandığını anlamak amacı ile yapılan U testi sonunda en uzun ve en kısa süre yetiştirme yurdunda kalanlar arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. Gruplarda az sayıda kişinin olması nedeniyle, derecelenmeler arasındaki farkın yönü anlaşılmamaktadır. Uzun süre yurtda kalanlar için gelecek daha fazla kaygı verici olabilir. Koruma kararının kalkma zamanının yaklaşması kaygıyı artırıcı bir etmen olarak düşünülebilir. Kısa süre kalanlarda ise yurt koşullarına uyma süreci daha sancılı geçebilir. Daha bilinçli oldukları yaşlarda yurda gelmelerinin, yalnızlık, kaygı, olaylara isyan etme isteği gibi duygulara yol açtığı düşünülebilir.

Okul başarısına göre Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı farkların olduğu biçimindeki denence desteklenmemiştir. Bu bulgu, okulda başarılı olmanın kaygının azalmasına yol açtığı biçimindeki bulgularla (Bozak 1982; Şahin 1985; Cengiz 1988) çelişmektedir. Başarılı olma oranının çok düşük olduğu yetiştirme yurdunda bu durumun pek çok nedeni olabilir. Ders çalışmak için uygun bir ortamın olmaması, kalabalık gruplar halinde uygulanan etüt saatleri dışında sessiz, aydınlık bir çalışma yerinin olmaması; okullardaki hocaların yetiştirme yurdunda kalan gençlerden başarı konusunda çok az beklenti içinde olmaları; gençlerin başarı

durumlarını içtenlikle izleyerek geri bildirim veren, sıcak kişilerin olmaması, bu nedenlerden bazıları olabilir. Başarılı olmanın bu gençlere ayrıcalık getirmemesi, onları başıboşluğa itmiş olabilir. Bu durumda başarılı olma olumsuz bir durum olarak algılanmayabilir. Bu koşullarda da başarılı olmak ya da olmamak kaygının azalması konusunda önemli bir etmen olmaktan çıkabilir.

Okul düzeylerine göre yapılan gruplar arasında Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar açısından anlamlı fark olacağı biçimindeki son denence desteklenmemiştir. Okul düzeyleri arasında fark çıkmaması yaş ve başarı değişkenleri ile içiçe olmasından kaynaklanabilir. Alınan eğitime göre bilişsel yapıda önemli farkların olacağı düşüncesi ile kurulan bu denence, kaygının azaltılabileceği için bilişsel bazı mekanizmaların kullanılabilmesi fikrini de içermektedir. Bu bulgu, ilerleyen yaş ve eğitimle zekânın artabileceği görüşüne ters olarak, sosyal anlamda dezavantajlı olan gençlerin ilerleyen yaşla beraber zekâlarının olumsuz yönde etkilendiğini gösteren araştırma sonuçları (Türker 1974) ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bulguları ile ilgili bu tartışma ve yorumlara ek olarak vurgulanması gereken bazı noktalar vardır. Herşeyden önce, denencelerdeki gruplar arasında anlamlı farklar olmasa da deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farkların olması, gestalt terapinin etkili olduğuna ilişkin ipuçları içermektedir. Yaşantıya dayalı bir terapi olması, Voltan (1980)'in de belirttiği gibi Türk kültüründe yaşıyormuş gibi yapmanın zor olması nedeniyle terapinin daha da etkili sonuçlar vermesini engellemiş olabilir. Yaratıcılığı gerektiren bir ilişki biçimi olan gestalt terapinin, yaşantı fakirliği geçiren bu gençlere fazla uygun olmadığı da düşünülebilir. Kaygı gibi bir duyguyla başedebilmek için yetiştirme yurdunda kalan gençlerin sadece duygusal desteğe değil bilişsel dayanaklara da gereksinim duydukları, o nedenle daha bilişsel yapıda olan bir terapi modelinin benimsenmesinin daha uygun olacağı düşünülebilir. Daha çok ilgisiz ya da otoriter tutumlarla karşılaşmaya alışmış olan gençler, eleştirisiz, özenli, ilgili bir ortamda kendileri ile yoğun olarak ilgilenilmesini yadırgamış olabilirler.

SONUÇ

Gestalt terapiye dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygıyı azaltmadaki etkisini ortaya koymaya çalışan bu çalışmada, kurulan bazı denenceler desteklenmiş, büyük bir kısmı desteklenmemiştir. Ancak deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasında elde edilen bulguların gestalt terapinin sürekli kaygı düzeyini düşürmede etkili olabildiği biçiminde yorumlanabilir.

Araştırmanın, yetiştirme yurtlarında kalanlarla, aile yanlarında kalanların karşılaştırılmasına yönelik olarak yapılması anlamlı sonuçlar verebilir. Bunun yanında bireysel, danışma yerine grupla psikolojik danışma yapılarak da araştırma tekrarlanabilir.

Bu araştırmanın farklı özellikleri olan gruplarla yapılması, gestalt terapinin etkililiğini ortaya koymakta çok önemli olacaktır.

KAYNAKLAR

- Baş, Mesut 1984. "Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi" (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Hac. Üni.
- Bohart, Arthur 1977. "Role Playing and Interpersonal Conflict Reduction" **Journal of Counseling Psychology**, 24, 1: 15-24.
- Bozak, M.M. 1982 "Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye İlişkin Araştırma" **Psikoloji Dergisi**, 16 : 24-30.
- Cengiz, Ferda 1988. "Lise III. Sınıf Öğrencilerinin ÖSYM 1. Basamak Sınavı Öncesi ve Sonrası Kaygı Düzeylerinin Bazı Faktörlerin Açısından Karşılaştırılması" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hac. Ün.
- Corey, Gerald 1982. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, Brooks Cole Publishing Company.
- Da Silva, Marilias 1987. "The Presence of Anxiety of Adolescents, Related to Separation From Biological Parents" **Psychological Abstract**, 74, 4: 1025.
- Fairbanks, W. Dean 1988. "A Comparison Study of Two Cognitive Treatment Modalities Crossed With Selected Myers - Briggs Personality Typologies in Reduction of Anxiety" **Dissertation Abstract International**, 49, 5: 1061.
- Geçtan, Engin 1981. **Psikoanaliz ve Sonrası**, Hür Yayın A.Ş.
- Gökçakan, Zafer 1984. "Bireysel ve Grupla Psikolojik Danışmanın Uzun Süren Hemodializ Tedavisindeki Hastalarda Yol Açtığı Ruhsal Bozuklukları Azaltmadaki Etkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hac. Üni.
- Güleç, Nurdan 1985. "Psikolojik Danışmanın Ameliyat Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyine Etkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hac. Üni.
- Jarvik, L.F.D. Russel 1979. "Anxiety, Aging and the Third Emergency Reaction" **Journal of Gerontology**, 34, 197-200.
- Kaplan, Theodoro 1988. "The Impact of A Small Group, Experiential Anxiety-Reduction Program on Anxiety of First Year Students Entering the Field Practicum" **Dissertation Abstract International**, 49, 4: 945.

- Kaptan, Saim 1981. **Bilimsel Araştırma Teknikleri**. Tek Işık Matbaası ve Rehber Yayınevi
- Öner Necla 1977 "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumundaki Geçerliliği" (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi) Ankara: Hac. Üni.
- Perls, Fritz S. 1969, **In and Out Garbage Pail**, Lafayette, California: Real People Press.
- Polster F., M. Polster 1973 **Gestalt Therapy Integration: Contours of Theory and Practice** New York: Brunner and Mazel
- Prochaska, James O. 1984. **Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis**. The Dorsey Press.
- Ragan, L., B. Hiebert 1987. "Kıddi Quieting Reflex: Field Testing a Relaxation Program for Young Children" **School Counseling**, 34, 4: 273-281.
- Siegel, S. 1977. **Davranış Bilimleri İçin Parametrik Olmayan İstatistikler** Çev. Y. Topsever, DTCF Yayınları No: 274.
- Sımkin, J.S. 1982. "Gestalt Therapy in Groups" in Eds. G.M. Gazda, **Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling** Charles Thomas Publisher.
- Shilling, Louis E. 1984. **Perspectives on Counseling Theories**, Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey
- Stoner, S. W. Spencer 1986 "Age, Sex Differences on State Trait Inventory" **Psychological Reports**, 59, 3:
- Şahin M. 1985. "Başarı Düzeyi Farklı 3 Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Yönünden Karşılaştırılmaları" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Thoben, K. Annette 1989. "The Effects of a Stress Management Program Upon Academic Achievement Self-Concept and Anxiety Levels of Elementary School Children" **Dissertation Abstract International** 50, 6, 1610.
- Topses, Gürsen 1988 "Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdu Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı Düzeylerine Etkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Türker, Vural 1974. "Sosyal-Ekonomik Bakımdan Avantajsız Öğrencilerin Çeşitli Özellikleri, Belli Başlı Eğitim ve Rehberlik Sorunları" (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Türküm, A. Sibel 1989. "Kanser Hastalarının Kaygı Düzeyleri Üzerinde Hastaların Bazı Demografik Özellikleri ile Yakınlarının Uyum Düzeylerine Etkisi" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hac. Üni.

Voltan, Nilüfer 1980. "Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi" (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Hac. Üni.

Wolff, S. 1986 **Problemlı Çocuklar ve Tedavisi; Çocuk ve Stress**, Çev. A. Oral ve S. Kana. Say Kitap Pazarlama.

Workman, J.F., P.A. Boland, C. L. Grafton, D. Kester 1987 "Changes in Self Concept, LOC, Anxiety Among Female Colloge Students as Related to Assertion Training" **Education Research Quarterly**, 11, 2: 21-28.