

ÖZET

GÜLOL Çağla. *Kişisel Gelişim Odaklı Yapılandırılmış Geşalt Temas Biçimleri Grup Uygulaması ve Etkililiği*, Doktora Tezi, Ankara, 2005.

Bu çalışmanın amacı, kişisel gelişim odaklı, kısa süreli, egzersizlerle bilgi aktarımının bir arada kullanıldığı, yapılandırılmış bir grup terapi paketi oluşturmayı ve hazırlanan paketin çalışan yetişkinlere uygulanmasını ve uygulanan programın etkililiğinin objektif ve subjektif kriterlere göre değerlendirilmesini kapsamaktadır. Oluşturulan paket 21–36 yaş arası 72 çalışan yetişkine uygulanmış, karşılaştırma grubu olarak da uygulamaya tabi tutulmamış 44 kişilik bir grup ele alınmıştır.

Analizlerin sonucunda uygulama grubunun ön ve son ölçümleri arasında iç içe geçme, saptırma, kendine döndürme ve benlik şeması boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu; temas, duygusal duyarsızlaşma ve kişilerarası şemalarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Değişimin, uygulama sonrasında öncesine kıyasla ilintili temas biçimlerinin kullanımında azalma, olumlu benlik şemasında ise artış yönünde olduğu görülmüş; katılımcıların uygulamada çalışılmış beş temas biçimi ile ilgili belirledikleri bireysel hedeflerin gerçekleştirilme oranları %75 olarak saptanmıştır. Bu bulgulara dayanarak uygulanmış olan Geşalt Temas Biçimleri Grup Terapi Paketi'nin temas biçimlerinin daha sağlıklı kullanılmasında ve benlik şemalarının olumlu yönde değişmesinde etkili olduğu düşünülmüş; elde edilen tüm sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Geşalt, Temas biçimleri, Grup terapi, Kişisel gelişim
