



Gerçeklik Terapisinin Türk Kültürüne Uygulanabilirliği: Kültür Açısından Eleştirel Bakış

Abdulahap Yorgun ¹, Nilüfer Voltan Acar ²

Öz

Bu çalışmada, Gerçeklik Terapisi kavramlarının ve terapi sürecinin Türk kültürüne ne derece uygun olduğu değerlendirilmiştir. Bu amaçla, temel kavramlar ve terapi aşamaları incelenerek, sosyal psikolojik ve antropolojik araştırmalarla ortaya konulan Türk kültürüne ne derece uygulanabilir olduğu, Türk toplumunun özelliklerini ne derece yansıtabileceği saptanmaya çalışılmış, etkili sonuçlar elde etmek için hangi noktaların göz önünde bulundurulması gerektiği tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Gerçeklik terapisi
Türk Kültürü
Çokkültürlü psikolojik danışma

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 29.03.2010
Kabul Tarihi: 01.07.2014
Elektronik Yayın Tarihi: 10.11.2014
DOI: 10.15390/EB.2014.460

Giriş

Gerçeklik Terapisi, 1965'te William Glasser tarafından oluşturulmuş ve daha ilk yıllardan itibaren popüler olmaya başlamış ve çok geniş bir uygulama alanı bulmuştur (Corey, 2001). Evrensel niteliğe sahip olduğu ileri sürülen beş temel gereksinime ve davranış bozukluklarının bu beş temel gereksinimin karşılama biçiminden kaynaklandığına dair açıklamalar, teorinin olduğu bağlamdan kopuk bir biçimde ele alınmamalıdır. Bu anlamda, Amerikan toplumundan elde edilen veriler ışığında oluşturulmuş olan Gerçeklik Terapisinin, Türk kültürüne uygun olup olmadığı ya da nasıl ve ne dereceye kadar kültürel bir uyarlama yapılabileceği, üzerinde durulması gerekli bir noktadır.

Türk kültürünün sahip olduğu özellikler ortaya konurken, kişilerin davranışlarını şekillendiren birtakım kültürel faktörlerin Türkiye bağlamındaki yansımaları incelenmiştir. Bu kültürel faktörler, çocuk yetiştirme uygulamaları, aile yapısı, iletişim biçimi, cinsiyet rolleri, değerler sistemi, din ve genel toplumsal yapıdır. Bu makalede, Gerçeklik Terapisinin gerçeklik resimleri, sevme-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olan dört temel gereksinim, seçim, sorumluluk ve başarılı ve başarısız kimlik kavramları ile terapi süreci ve kullanılan tekniklerin Türk kültüründen gelen danışanlara uygunluğu ve uygulanabilirliği üzerinde durulmuştur.

Kültürel Faktörler Açısından Türk Kültürü

Bu bölümde Türk kültüründe, kişilerin davranışlarını şekillendiren kültürel yapılar ele alınmıştır. Bu yapılar, çocuk yetiştirme uygulamaları, aile yapısı, iletişim biçimi, cinsiyet rolleri, değerler sistemi ve din ile genel toplumsal yapı olup farklı kültürlerde kişinin davranışını farklı biçimlerde etkileyebilir. Aşağıda, bu yapıların Türklerin davranışlarını ve dünya görüşlerini nasıl biçimlendirdiği ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

¹ Bayraklı Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Türkiye, vahapyorgun@gmail.com

² Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Türkiye, nva@hacettepe.edu.tr

Çocuk Yetiştirme Uygulamaları

Bağımlılık ve itaat, ebeveynler tarafından çocuğun kazanması gereken özellikler olarak kabul edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1973). Baba otoritesinin güçlü olduğu geleneksel Türk aile yapısında bu otoriteye saygı esastır (Tezcan, 1987). Yine Kağıtçıbaşı (1980), çocuğun değeri ile ilgili yaptığı araştırmaya katılan anne-babaların büyük bir çoğunluğunun çocuktan beklentisinin, “anne-babasının sözünü dinlemesi” şeklinde olduğunu bulmuştur. Aynı araştırmada, elde edilen bir diğer sonuç ise, ebeveynlerin çocuğu “yaşlandığında kendilerine bakacak birisi” şeklinde algıladığıdır. TÜİK (2006) verileri de bu sonucu destekler niteliktedir. Bu, çocuğun bağımsızlığının ve girişimciliğinin engellenebileceği ve anne-babaya bağımlılıkla sonuçlanabileceği bir durum olarak ifade edilebilir.

Benzer şekilde, Hofstede’in (2001) dünya kültürlerini alfa, beta, delta ve gama şeklinde dört farklı kategoriye ayırdığı çalışmasına dayalı olarak Türk kültürünün Alfa kültür tipi kapsamında ele alınabileceği söylenebilir, çünkü Türk kültüründe otoriteye bağımlılık ve saygı davranışı yaygındır. Aile içerisinde, çocuktan beklenen itaattir ve yaşa bağlı hiyerarşi söz konusudur.

Çocuğun davranışlarını kontrol aracı olarak tipik Türk ailesinde yaygın biçimde başvurulan yöntemler, Sadık ve Türkoğlu (2007), tarafından yirmi veli ile yapılan nitel bir araştırmada incelenmiştir. Araştırma kapsamında, ebeveynlerin çocuğun evde istenmeyen davranışına yönelik tepkilerinin ne olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Sonuçlar, ebeveynlerin ilk tepkilerinin sınırlı bir sesle bağırarak, azarlamak ve gözdağı vermek olduğunu; davranış tekrarlandığında fiziksel ceza uygulandığını ortaya koymuştur. Babaya söylemek, döveceğini söylemek ve yaptıklarını öğretmene söylemek ebeveynler tarafından sıklıkla kullanılan gözdağı çeşitleridir. Çocuğa neden böyle yaptığını sormak, beden diliyle uyarmak, ufak tefek şeylere göz yummak, anlaşma yapmak gibi stratejilerin pek uygulanmadığı ulaşılan bir diğer bulgudur. Sözü edilen araştırma sonucunda, aile içinde çocuğu kontrol ve disipline etme sürecinde çocuğun fiziksel şiddete maruz kalabildiği saptanmıştır. Benzer şekilde, TÜİK (2006) tarafından yapılan araştırmada, anne-babaların çocuğa yönelik kullandıkları en yaygın cezalandırma yönteminin azarlama olduğu anlaşılmıştır.

Aile Yapısı

Türk aile yapısında, köy ve kente bağlı birtakım farklılıklar söz konusu olsa da geleneksel aile yapısı yaygın bir biçimde görülür. Geleneksel aile yapısında, yaş ve cinsiyet temeline dayanan hiyerarşi içerisinde rol ve görevler keskin bir biçimde ayrılmış durumdadır. Yetişkinler çocuk üzerinde, erkekler kadın üzerinde belirgin bir otoriteye sahiptir.

Geleneksel aile yapısında, aile reisi olarak baba, kararları veren kişidir. Kentte ve eğitilmiş eşlerden oluşan ailelerde ise karar alma mekanizmasına kadın da dâhil olur. Buna karşın annenin görevi, yuvayı kurmak ve çocuklarla yakın ilişkiler geliştirmektir. Eşler arasında duygusal yakınlığın ifadesi, son derece kısıtlıdır. Bu yüzden ev kadınları, duygularını çocukları ile paylaşır, çocuklar da babadan daha çok anneye yakınlık duyarlar (Fişek, 1982, akt. Poyrazlı, 2003).

İletişim Biçimi

Türkler genellikle sözel olmayan iletişimi tercih ederler (Poyrazlı, 2003). Büyüklerin yanında sigara içmeme, ayak uzatmama veya ayak ayak üstüne atmama, el öpme saygı ve değer vermeyi ifade eden iletişim biçimleridir. Gültekin ve Voltan-Acar (2004) da Türk toplumunda beğenilerin sözel olarak ifade edilmediğini, daha çok el sıkma, sırt sıvazlama gibi davranışlarla ortaya konulduğunu belirtirler. İtaatkar ve uyumlu olması istenen çocuktan, kişilerarası iletişimde açık ve kendini sözel olarak ortaya koyması gerçekçi bir beklenti değildir.

Cinsiyet Rollerini

Kağıtçıbaşı ve Sunar (1992, akt. Poyrazlı, 2003), geleneksel kadın ve erkek rollerinin öğretildiği cinsiyet ayırımına dayalı sosyalleşmenin Türk kültürünün temel özelliklerinden biri olduğunu ileri sürmüştür. Ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarından beklentileri ve onlara attıkları değerler birbirinden farklıdır. Erkek çocuk, soyun devam ettiricisi olarak görüldüğünden kız çocuğundan üstünmüş gibi algılanır. Kızlar, daha çok misafir olarak kabul edilir ve kızların gelecekte evleneceği erkeğin ailesinin bir parçası olacağı düşünülür (Kağıtçıbaşı ve Sunar, (1992, akt. Poyrazlı, 2003).

Türk kültüründe, erkek daha bağımsız ve saldırgan olarak yetiştirilirken kız çocuklarından itaat ve bağımlılık beklenir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık ve ayrımlar, erken yaşlardan itibaren kendini gösterir. Erkek, sokakta özgürce oynarken, kız evde annesine yardım eder ve annesinden beklenen ev işleri, çocuk bakımı, ev temizliği vb. kadın cinsiyetine yüklenen rolleri öğrenir (Kağıtçıbaşı ve Sunar, (1992, akt. Poyrazlı, 2003). Benzer şekilde, TÜİK (2006) tarafından gerçekleştirilen Aile Yapısı Araştırması sonucunda, kadınların % 9,1'inin; erkeklerin ise % 24,7'sinin serbest zamanını arkadaşlarıyla geçirdiği tespit edilmiştir. Yine kadınların % 47,4'ü; erkeklerin ise % 38,1'i serbest zamanını eş ve çocuklarıyla geçirirler. Erkekler, sosyal eğlence olarak kahvehanelere, sokağa, giderken; sokak neredeyse kadına yasaktır. Kadınların gün düzenleyerek, sokakta değil evlerde bir araya gelmeleri belki de bu ihtiyaçlarını karşılamaya dönüktür. Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da, sofranın kurulması, ütü, yemek yapma gibi ev içerisinde yapılan işleri büyük bir çoğunlukla kadınların; tamir-onarım ve faturaların ödenmesi gibi işleri de çoğunlukla erkeklerin yaptığı yönündedir.

Değerler Sistemi ve Din

Kolektif ve geleneksel toplumlarda din, bireysel, ahlaki bir yönelim olmaktan çok gündelik hayattaki somut davranışları ve değerleri şekillendiren kurallar sistemi olarak algılanır (Karpat, 1976, akt. Kağıtçıbaşı, 1980). Dolayısıyla din kurumu, gelenek ve normları sürdürücü ve pekiştirici bir rol oynar. Modernleşmeye doğru evrilen Türk toplumu, bireyselleşmenin etkisiyle mensuplarında güven yaratan sosyal bağların gevşemesine tanık olmaktadır. Mardin (1969), gevşeyen sosyal bağların güven ve kimlik bunalımına yol açtığını ve bu bunalımdan bir kaçış yöntemi olarak kişilerin halk kültürüne ve dine sığındığını ileri sürmüştür.

Benzer biçimde, Hofstede (2001) Beta tipi kültürlerde insanların belirsizlikten kaçmaya duydukları şiddetli gereksinimden kaynaklanan yüksek düzeydeki kaygı ile bilim ve teknoloji, hukuk ve din kurallarına bağımlılaşarak baş etmeyi öğrendiklerini belirtmiştir. Yeniliklere karşı direnç gösterilmesi, saygı ve ait olma eğiliminin davranışın temel belirleyicisi olmasının Türkler tarafından yaygın olarak benimsenen örüntüler olduğu ifade edilebilir.

Araştırmalar, Türklerin dışsal denetim odağına güçlü bir biçimde sahip olma eğilimi taşıdığını göstermiştir (Aydın, 1994; Korkut, 1991; Castromayer ve İçli, 1991, akt. Mocan-Aydın, 2000). Bu toplumda, kader, şans, hayır ve şerrin Allah'tan geldiği yaygın inançlardır.

Genel Toplumsal Yapı

Türkler, grup odaklıdır ve bu yüzden aile, arkadaş, komşu, toplum vb. ilişkiler son derece önemlidir. Çoğu durumda kişinin davranış ve kararlarını bu ilişkiler şekillendirmektedir. Bu durumda kişi, kişisel istek ve çıkarlarını ikinci plana atmış; grup normları ve istekleriyle örtüşen planlar yapmak durumunda kalır. Triandis (1995, akt. Pedersen ve ark., 2002), bireyci toplumlarda yalnızlık ve yabancılaşma görülürken; kolektif toplumlarda da kişiye baskı ve kişinin istediklerini yapamaması durumlarının yaşandığını belirtmiştir. Dolayısıyla Türklerin gruba bağlılık, otoriteye saygı örüntülerinin etkisiyle, isteklerini ifade edemediği ve gerçekleştirmediği söylenebilir.

Gerçeklik Terapisinin Türk Kültürü Açısından İncelenmesi

Bu bölümde, Gerçeklik Terapisinin temel kavramları olan Gerçeklik Resimleri, Temel Psikolojik Gereksinimler, Seçim, Sorumluluk, Başarılı ve Başarısız Kimlik ile psikolojik danışma süreci ve psikolojik danışmada kullanılan stratejiler, Türk kültürünün sahip olduğu özellikler açısından değerlendirilmiştir. Değerlendirmede, önce Gerçeklik Terapisinin ilgili kavramı hakkında teorik bilgi ve açıklama, daha sonra bu sözü edilen kavramlar Türk kültürü açısından incelenmiştir.

Gerçeklik Resimleri

Kişiler gerçeklik hakkında birtakım algılara sahip olabilirler ancak gerçekliğin kendisini bilemezler. Bu algılar da birbirinden farklıdır. Glasser'e (1998) göre, gerçekliğin kendisinden ziyade gerçeğe yönelik algılar, düşünce, duygu ve davranışları belirler. Bu algılar, kişinin temel gereksinimlerini karşılayan her şeyin resmedilmesi ile gerçeklik resimlerine dönüştürülür.

Türk kültürünün yaygın bir biçimde kapsadığı Alfa ve Beta tipi kültürel davranışlar, kişilerden anne-baba, öğretmen ve amir gibi otoritelere itaat ve bağımlılığı bekler. Bu açıdan değerlendirildiğinde gerçekliğe dair bireysel algılardan ziyade otoritelerin benimsediği algılar daha önemli gibi görülür. Kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını belirlemede çok önemli bir rol üstlenen dini bilgilerin, çoğunlukla anne-babadan öğrenilmesi (TÜİK, 2006) buna bir kanıt olarak gösterilebilir.

Dahası, kolektif bir toplum yapısına sahip olan Türk kültüründe kişi değil grubun istek ve algıları ön plandadır. Dolayısıyla, kişiler kendi gereksinimlerini karşılamayı bir kenara bırakarak grubu memnun etme davranışını sıklıkla sergileyebilirler. Bu kişiler, bu davranışın bir sonucu olarak da gereksinimlerini nelerin karşıladığı yani gerçeklik resimleri konusunda yeterli bir farkındalığa sahip olamayabilirler. Bu durum, gündelik ve sosyal hayatta yaygın olarak ikinci planda yer alan kadınlar için daha da belirgindir.

Ait Olma Gereksinimi

Bütün insanlar başkalarıyla birlikte olma gereksinimi ile doğarlar. Bu gereksinim insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Başkalarıyla birlikte olmak sevgi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsan, tüm yaşamı boyunca sevme ve sevilme gereksinimindedir. İnsanın sağlık ve mutluluğu onun sevme ve sevebilme yeteneğine bağlıdır. Sevme ve ait olma gereksinimi sevgiyi yaşam boyu devam ettirmeyi gerekli kılar. İnsan hem sevgi hem de bağlılık arayışı içinde olan bir varlıktır (Glasser,1998).

Kolektif toplum yapısına sahip olmalarından dolayı Türklerin bu ihtiyaçlarını önemli ölçüde giderdikleri söylenebilir. Gruba bağlılığın ön planda, bireysel isteklerin ise geri planda tutulduğu ilişkiler bağlamında, ait olma ve sevme sevilme gereksiniminin önemli oranda karşılanması, doğal bir sonuçtur.

Ayrıca yaygın bir biçimde gözlemlenen koruyucu anne-baba tutumları ve sıkı aile bağları da Türk kültüründe kişilerin, kendilerinin sevildiğini ve bir gruba ait olduklarını hissetmelerini sağlayabilir. Öte yandan, çocuğun değeri açısından düşünüldüğünde özellikle kırsal kesimlerde kız çocuklarına erkeklere oranla daha az değer verilmesi, kız çocuklarının sevilme, kendini değerli hissetme duygularını olumsuz anlamda etkileyebilir. Diğer bir deyişle, kız çocuklarının ait olma gereksinimleri yeteri kadar karşılanmamış olabilir. Türk toplumunda bu gereksinimi karşılayan bir diğer faktör de din etkisidir. Özellikle kırsal kesimlerde ve büyük şehirlerin kenar mahallelerinde güçleri gittikçe artan dinsel yapıdaki cemaatler, mensuplarını katı bir biçimde kontrol ederken, aynı zamanda onların aidiyet duygusunu da pekiştirebilir.

Güç Elde Etme Gereksinimi

Bu gereksinim, kişinin sık sık çevresindeki insanlarla yarışma durumu içerisinde olması biçiminde kendisini gösterir; fakat bu gereksinimin karşılanması için her zaman kişinin, çevresindeki insanlarla yarışma içinde olması gibi bir zorunluluk söz konusu değildir. Örneğin yüzme bilmeyen birinin yüzmeyi öğrenmesi, spor yapması, kendine göre bazı planlar yaparak uygulamaya sokması vb. davranışlar onun bu gereksinimini kendi başına doyurması anlamına gelir ki bu da bu gereksinimi

zaman zaman bireyin kendi içinde karşılayacağına göstergeleridir. Kişilerarası ilişkilerin ilk oluşma aşamalarında ait olma gereksiniminin karşılanması öncelik taşıyor fakat ilişkinin ilerleyen aşamalarında bu gereksinim yerini güç elde etme gereksinimine bırakır. Bu gereksinimin, her ne biçimde olursa olsun sorumlu davranışların sergilenerek doyurulması, kişinin benlik değerinin yükselmesine neden olur (Wubbolding,1988).

Güç elde etme gereksinimi, kişinin seçimler yaparak bu seçimlerin sorumluluğunu alması olarak özetlenebilir. Türk kültüründe gözlemlenen kolektif toplum yapısı ve koruyucu-kontrol edici anne-baba tutumlarının, kişilerin kendi adına seçimler yapmalarına ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmelerine ket vurduğu söylenebilir. Toplumun kendilerine küçük yaşlardan itibaren empoze ettiği cinsiyet rollerinden dolayı, kadının kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesi yaygın bir örüntüdür.

Özgür Olma Gereksinimi

Özgür olma gereksinimi, insanı yaşam içerisinde, sürekli seçimler yapmak zorunda bırakan ve bu seçimleri sayesinde de devamlı olarak konumunu değiştiren bir varlık durumunda tutar. Gerçeklik Terapisine göre bu özgür olma gereksinimi de kalıtsaldır. (Wubbolding, 1998).

Özgür olma gereksinimi, ait olma gereksinimiyle çoğu zaman çatışabilir. Kişi, bir taraftan aile, arkadaş grubu, din vb. bir grubun içinde yer alarak ait olma gereksinimini giderirken bir taraftan da bu aidiyet, özgür olma gereksiniminin karşılanmasını engelleyebilir. Toplum, aile, din vb. kurumlara olan bağlılıklarından dolayı Türklerin özgürlük gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılayamadığı ifade edilebilir.

Otoriter anne-baba ve öğretmen tutumlarının, çocuktan soru sorma ve araştırma değil itaat ve bağımlılık beklediği bir kültürel bağlamda, kişilerin özgürce kararlar vermesi beklenemez. Özgür olma gereksiniminin bireysel seçimler yapmakla eş anlamlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, Türk kültüründe kişilerin bu gereksinimlerini tam anlamıyla karşılayabildiklerini söylemek pek mümkün değildir. Hatta Türklerin en çok yoksunluğunu hissettiği gereksinimin bu olduğu söylenebilir. Örneğin, eş ve meslek seçiminde ailenin zorlayıcılığı, özgürlük gereksiniminin karşılanmasına ket vurabilir. Her ne kadar toplum ve yönetim, gün geçtikçe daha fazla özgürlükçü ve demokratik bir yapı kazanıyorsa da kişiye ve topluma sunulan özgürlüklerin hala yeterli düzeyde olmadığı açıktır.

Eğlence Gereksinimi

Kişiler arası ilişkilerde, birbiriyle iyi geçinmek çok çaba ister. Bütün başarılı ve uzun dönemli ilişkilerin temelinde yatan en önemli özelliklerden biri, bir arada olan kişilerin gülebilmeye özelliğidir. Eğlence gereksinimi, doyuma ulaştırılması en kolay gereksinimlerden birisidir. Eğlenmek için yapılabilecek pek çok şey vardır ve bu gereksinimi karşılarken insanların karşısına pek fazla bir engel de çıkmaz (Glasser, 1998).

Her ne kadar Gerçeklik Terapisi tarafından en az önem verilen gereksinim olsa da eğlenme biçimleri de kültürler hakkında kıymetli ipuçları sunar. Eğlence gereksinimini giderme konusunda, Türk kültüründe cinsiyet farklılıklarından bahsedilebilir. Erkekler, kahvehanelerde arkadaşlarıyla çeşitli oyunlar oynayarak bu gereksinimlerini giderirken; kadınlar çocuklarıyla beraber olma, TV izleme ve gün düzenleme gibi etkinlikleri gerçekleştirirler. Bu tür gündelik ve olağan karşılanan etkinlikler dışında salt eğlence amaçlı davranış örüntülerinin bulunmadığı söylenebilir. Bunda dini etkilerin rolünü vurgulamak kaçınılmazdır. Din etkisiyle şekillenen toplumlar, eğlenceye çok da önem vermezler, çünkü buradaki yaşam gelip geçicidir. Aslanan onların öbür dünyadaki yaşamıdır, bunu sağlamak için de eğlenceye yer yoktur.

Ayrıca, farklı cinsiyetlerin ortak kullandığı mekânların yokluğu, eğlenmenin “dünyaya düşkünlük” şeklinde algılandığı düşünce dünyasının yüzyıllar boyu süren hâkimiyeti, eğlence gereksiniminin karşılanmasını engellemiştir. Benimsenen değerler olarak da insanın karşısına ağırbaşlılık ve ciddiyet çıkar. Günlük hayatta yaygın olarak görülebilen “çok güldüm, başıma bir iş gelecek” inancı, bu durumun dile yansımalarıdır.

Seçim

Psikolojik problemleri tanımlarken Glasser (1998), depresif, kızgın, panik vb. sıfatlar yerine bu sözcüklerin fiil formunu kullanmayı tercih eder. Bunu yapmadaki amacı, davranışı ve davranışın içerisinde saklı olan seçimi vurgulamaktır. İnsanlar zavallı ve üzgün olmazlar, zavallı ve üzgün olmayı seçerler.

Gerçeklik Terapisinin Türk kültürüne uyarlanması belki de en zor kavramlarından ikisi, seçim ve sorumluluk kavramlarıdır. İtaatkâr ve bağımlı olması beklenen kişiye, çok da bir seçme fırsatı verilmez. Toplumun her alanında var olan anne-baba, öğretmen, amir vb. otoriter yapılar neredeyse kişi adına seçim yaparlar. Ayrıca, yaygın olarak dışsal kontrol odağına sahip kişilerin oluşturduğu bir kültürel bağlamda, bireysel seçimler, neredeyse imkânsızdır.

Ayrıca Türkler seçim yaparken, ait oldukları grubun çıkar ve beklentilerini ön planda tutma eğilimi gösterirler. Bu nedenle, seçimler tamamen bireysel isteklerden kaynaklı olmayabilir.

Sorumluluk

Sorumluluk kavramı Gerçeklik Terapisinin temel kavramlarından biridir. Sorumluluk kişinin temel gereksinimlerini, başkalarına engel olmadan giderebilmesi olarak tanımlanabilir (Glasser, 1975). Sorumlu kişi ise kendisini iyi ve değerli hissettiren şeyleri yapan kişidir. Diğer bir deyişle sorumlu kişi gerçekliği kabul ederek bu gerçekliğe uygun davranışları ortaya koyan ve kendi benlik değeri kadar karşısındakinin de değerli olduğunu bilen kişidir. Böyle bir kişi, davranışlarını bu ölçütü göz önüne alarak ortaya koyar. Sorumluluk kişiye, çocukluktan itibaren evde, aile içerisinde ve okullarda kazandırılır. Sorumluluğun kazandırılması geç yaşlara kadar ertelenirse davranış sorunlarının ortaya çıkması kaçınılmaz olur (Glasser, 1975). Sorumluluk, seçme özgürlüğünün bedeli olarak düşünülebilir. Otoritelerin kendisi adına karar verdiği bir ortamda, Türk danışanların davranışlarının ve seçimlerinin sorumluluğunu almaları düşük bir olasılıktır.

Türk kültüründeki aşırı koruyucu anne-baba tutumlarının, çocuğun sorumluluk duygusunu zedelediği söylenebilir. Özgürlüğün olduğu yerde sorumluluktan söz edilebilir. Oysa Türk toplumunda, ailelerde çoğu kez çocuklar özgür değildirler ki sorumluluk da alabilirler. Bu bakımdan, psikolojik danışma sürecinde danışana sorumluluğunu hatırlatmak, danışan tarafından katı ve ilgisiz bir tutum olarak algılanabilir.

Ayrıca, işbirliği ve dayanışmanın önemsendiği kolektif bir toplumsal yapıda, kişiler sorumluluklarıyla baş başa bırakılmaktan ziyade bu sorumluluklar sosyal destek sistemleri tarafından da paylaşılabilir. Bunun yanında, iyi ve kötü her şeyin Allah'tan geldiği inancı da Türk kültüründe seçim ve sorumluluk duygularını zayıflatabilir. Özetle, psikolojik danışmada Türk danışanların seçim ve sorumluluk örüntüleri tartışılırken onların sosyal destek sistemleri ile olan etkileşimlerinin ve dışsal denetim odağına sahip olma eğilimlerinin göz önünde bulundurulmasının önemli olacağı söylenebilir.

Başarılı ve Başarısız Kimlik

İnsan doğduktan sonra çevresi ile etkileşimi sonucunda iki tip kimlik geliştirir: Başarılı kimlik ve başarısız kimlik. Başarısız kimlik, gereksinimlerini karşılamada ve isteklerini gerçekleştirmede sınırlı sayıda davranış seçeneğine sahip olma olarak tanımlanırken; başarılı kimlik, gereksinimleri karşılamada etkili pek çok davranışsal seçeneğe sahip olma olarak açıklanır. Glasser, (1999), başarılı kimliğe sahip insanların özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

- 1- Sevgi ve değerli olma gereksinimleri yeteri derecede karşılanır.
- 2- Temel ihtiyaçların karşılanmasında bireysel sorumluluk alabilirler.
- 3- Temel ihtiyaçların karşılanmasında etkili davranışsal seçimlere sahiptirler.
- 4- Yaşamda karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilir ve değişimlere uyum sağlayabilirler.
- 5- Başarıya ulaşmak için her türlü gerçekçi yöntemleri uygulayabilirler.

- 6- Karşılaştıkları engellerle kaçmadan başa çıkmaya çalışırlar.
- 7- Özgüvenleri ve özsaygıları yüksek düzeydedir.
- 8- Gerçekleri olduğu gibi algırlarlar.
- 9- Kendilerine, çevreye ve diğer insanlara karşı sorumluluk sahibi kişilerdir.
- 10- Kişiler arası ilişkilerde iyi düzeydedir.
- 11- Özdenetime sahiptirler.
- 12- Mutludurlar.

Whirter ve Voltan-Acar (2005) ise başarısız kimliğe sahip kişilerin özelliklerini şu şekilde listelemiştir:

- 1- Sevgi ve değer gereksinimi karşılanmamıştır, bu yüzden özgüven ve özsaygıları düşüktür.
- 2- Kişiler arası ilişkileri zayıf olduğundan yalnızlık yaşarlar.
- 3- Temel ihtiyaçlarını karşılamada etkili davranışsal seçeneklere sahip değillerdir.
- 4- Engellerle başa çıkmada başarısızdırlar.
- 5- Mutsuzdurlar.
- 6- Dıştan denetimli kişilerdir.
- 7- Olumsuz benlik algıları vardır.
- 8- Davranışların değerlendirmesini yapamazlar.
- 9- Gerçekleri inkâr ederler.

Yukarıda sunulan başarılı kimlik ve başarısız kimliğe sahip kişilerin sergilediği özellikler listeleri karşılaştırıldığında, Türk kültürüne mensup insanların, özellikle kırsal kesimlerde ve kenar mahallelerde yaşayanların, daha çok başarısız kimlik geliştirmelerinin olası olduğu söylenebilir. Her ne kadar yaygın ana-baba tutumu koruyucu olsa da, çocuğa verilen sevgi, anne-babanın ve diğer otoritelerin istediği gibi davranması koşuluna bağlıdır. Dolayısıyla, kişilerin eksik bir özgüven geliştirmeleri mümkündür.

Ayrıca, Beta kültür tipinin içerdiği otoritelere saygı ve öğretmenin uzman ve her zaman haklı olduğu yapılandırılmış eğitim ortamlarında (Hofstede, 1991), çocuğun seçenekler geliştirme gibi bir özgürlüğe sahip olduğundan bahsedilemez. Koruyucu anne-baba tutumları ve tüm cevapları bilen öğretmen yapısı, çocuğun problem çözme becerilerinin de kısıtlı ve gelişmemiş kalmasına yol açabilir.

Son olarak, Türk kültüründe dışsal denetim daha önce de değinildiği gibi yaygın bir örüntüdür ve bu örüntüye sahip kişilerin kişisel sorumluluk olarak davranışlarını değerlendirmesi oldukça zordur, çünkü Türk kültür yapısında değerlendirme, iç değil dış kaynaklar tarafından yapılır ve kişiler mensubu oldukları grubun diğer üyelerinin yargılarına göre karar verirler, o kişilerden onay beklerler.

Özetle, yaygın olarak Alfa ve Beta kültür tipinin barındırdığı kolektif toplum yapısı, otoriteye saygı ve bağımlılık eğilimi, dışsal denetim odağı, yaşa bağlı hiyerarşi, ataerkil aile yapısı ve otoriter ana-baba tutumu (Hofstede, 1991) gibi özelliklerden dolayı Türk danışanların başarısız kimlik geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir. Terapi sürecinde, Gerçeklik Terapisinin Türk danışanların başarılı kimlik geliştirmelerine yardımcı olabileceği ancak davranış değişikliklerinin yukarıda değinilen kültürel yapıyla bir denge oluşturacak şekilde planlanması gerektiği ifade edilebilir.

Psikolojik Danışma Süreci

Psikolojik danışma boyunca, içten bir ilişki kurulur ve sonraki aşamalarda bu içtenlik, resmîyetle birleşik bir hal alır. Wubbolding (1988), Gerçeklik Terapisinin daha belirgin bir modelini

geliştirmiştir. WDEP olarak anılan bu modelde, W = istekler, D= davranışlar, E= değerlendirme ve P= planlama anlamına gelir. Bu bileşenlerden her biri, psikolojik danışman ve danışanın gerçekleştirdiği bir etkinlikler kümesini temsil eder. Bu dört aşamalı modelin ayrıntıları aşağıdaki gibidir:

İlgilenme

Terapist, sıcak, içten, iyimser ve dürüst olmalıdır. Bu tutumlar, danışanın psikolojik danışmana inanmasına ve güvenmesine yardım eder. Böylece, danışan ait olma ihtiyacını karşılayabilir ve bu da, terapötik ilişkinin sürekliliğini sağlayabilir. Bunu sağlamak için, ben ve sen şeklinde hitapları kullanma, uygun olduğunda kendini açma ilişkisi pekiştirir. Wubbolding (1988) bu süreci daha ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. Ona göre sürecin bu aşamasında, açık ve kabul edici bir oturma tarzı, göz teması ve yansıtma yapmak gibi ilgilenme davranışlarının sergilenmesi son derece önemlidir.

Sürecin bu ilk aşamasında, psikolojik danışmanın özellikle sözel olmayan kabul edici ve güven verici mesajlar iletimi iletişimi kolaylaştırabilir; çünkü Türk kültüründe sözel olmayan ifade biçimleri yaygın olarak kullanılır. Kişiler, hoşnut kalmadıkları bir karşılaşmayı anlattıkları zaman kullandıkları yapılar “asıklı suratlı, kaşları çatılmış, ruh gibi ne gülüyor ne konuşuyor vb.” şeklinde olur. Bu da, Türklerin dikkatini ilk etapta, sözel ifadeden ziyade beden dilinin çektiğini gösterir. Ayrıca, ait olma ve sevilme gereksiniminin ön planda tutulduğu kültürel yapıdan dolayı Türk danışanlar, psikolojik danışmanın sergileyeceği ilgilenme davranışı sayesinde kendilerini kabul edilmiş ve güvende hissedebilirler ki bu da terapötik iletişimin oluşması açısından kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir.

Toplam Davranışın Keşfedilmesi

Daha önce belirtildiği gibi toplam davranış, davranış, duygu, düşünce ve fizyolojiden oluşur. Gerçekçilik Terapisi açısından, değişimin sağlanması ve kontrolün ele alınması davranış ile oluşur. Terapist, danışanın şu anda ne yaptığını bilmek ister. Bunu belirlemek için “Ne oldu?, Kim vardı orada?, Ne zaman oldu?” gibi spesifik soruların sorulması faydalıdır.

Değişim için toplam davranışın davranış bileşenine odaklanılması gerektiği, Türk danışanlar açısından bir kolaylık olarak kabul edilebilir. Türk kültüründe duyguların fark edilerek dile getirilmesi, kişilerarası iletişimde sıklıkla gözlemlenen bir örüntü değildir. Poyrazlı (2003), de Türk danışanların duygularını ifade etmeye alışık olmadıklarını belirtmiştir. Duygularını ifade etmeme örüntüsü, erkekler arasında daha baskın ve yaygındır (Voltan-Acar, 2008). Dolayısıyla, Türk danışanlar toplam davranış oluşturan bileşenleri keşfederken, hem duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkilerinin ne olduğu konusunda farkındalık kazanabilir hem de davranışa odaklanıldığı için duygusunu ifade etmeyle uğraşmadan davranış değiştirme yoluna gidebilir.

Davranışın Değerlendirilmesi

Sürecin bu aşamasında danışandan, davranışlarını değerlendirmesi istenir. Uygun sorularla danışman, öz-değerlendirme konusunda danışana yardım edebilir ve danışan mevcut davranışının etkililiğini değerlendirebilir. Wubbolding (1988), sürecin bu aşaması ile ilgili olarak şu soruları önermiştir: “Davranışın sana yardım mı ediyor, acı mı veriyor?”, “Bu davranışınla, istediğini elde ettin mi?”, “Kuralları/yasaları çiğniyor musun?”, “İsteklerin gerçekçi ve ulaşılabilir mi?”, “Olaya, bu şekilde bakmanın nasıl bir yararı var?”.

Gerçeklik Terapisinde sürecin yapılandırılmış ve davranışa odaklı olması, Türkler açısından bir avantaj oluşturabilir. Özellikle, cinsiyet kalıp yargısı olarak duygularını ifade etmemesi beklenen erkeklerin, duygudan ziyade davranış ve düşünceye odaklanması daha kolay olabilir. Bu durumda, Türk erkeklerin Gerçeklik Terapisinden daha fazla verim alması olasıdır. Bu tespiti destekler biçimde Poyrazlı (2003), danışandan hız alan yaklaşımda, danışandan duygularını ifade etmesinin beklendiği ancak buna alışık olmayan danışanın konunun etrafında dönüp durduğunu fakat bir türlü duygularını ifade edemediğini belirtmiştir. Bu davranış, Türk kültüründe görülen yaygın iletişim biçimi ve cinsiyet rolleri hakkında bilgi sahibi olmayan bir psikolojik danışman tarafından direnç olarak algılanabilir.

Öte yandan, yaygın olarak dışsal denetim odağına sahip olan Türk danışanlar, davranışları değerlendirirken zorlanabilirler. Böylesi bir değerlendirme, genellikle anne-baba, öğretmen vb. otoriteler ve mensubu olunan sosyal grup üyeleri tarafından yapılır. Bu nedenle, sürecin bu aşamasında psikolojik danışmanın, danışanı destekleyici bir tutum sergilemesi ve sabırlı olması gerekir.

Daha İyisini Sergilemek İçin Plan Yapmak

Davranış değerlendirildikten sonra sorulacak soru, şimdi ne yapacaksın? sorusudur. Plan, basit ve ulaşılabilir ve aynı zamanda fizyolojik ya da psikolojik bir gereksinimi karşılamaya dönük olmalıdır.

Daha önce belirtildiği gibi Türk kültürünün içinde yer aldığı Beta kültürlerinde, öğrenciler yapılandırılmış öğrenme ortamında öğrenmeyi gerçekleştirirler ve kurallara, saygı ile beraber duygusal bir bağlılık duyarlar (Hofstede, 2001). Gerçeklik Terapisinin hem öğretici yönünün olması hem de psikolojik danışmanın yardımıyla danışandan basit ve yapılandırılmış planlar yapmayı beklemesi, Türk danışanların etkili sonuçlar elde etmelerini sağlayabilir.

Öte yandan, planlama aşamasında, psikolojik danışmanın daha çok yardım etmesi ve yönlendirici olması, süreçten elde edilen verimi arttırabilir. Danışanın harekete geçmesini beklemek, hayal kırıklığı yaratabilir. Otoriter anne-baba ve öğretmenler tarafından yetiştirilen Türklerde, neyin yapılıp neyin yapılmaması gerektiğine otoritenin karar vereceği, doğru cevapların otoritede olduğu inancı var olabilir. Ayrıca, psikolojik danışman “bir uzman” ve “otorite” olarak görülebilir ve danışanlar ondan daha aktif ve yönlendirici bir tutum bekleyebilirler.

Plana Bağlılık

Yapılan plana bağlılığın sağlanması noktasında planın, gerçekleştirilme açısından esnek olması gerekir. Bağlılığı güvence altına almak için terapist, sözel ya da yazılı bir kontrat kullanabilir. Planlama basamağında yapılmış olan planın uygulanabilmesi, danışanın istekliliğine bağlıdır. Glasser'e (1975) göre planın danışan tarafından uygulanacağı konusunda yazılı bir sözleşmenin olması gerekir. Bu sözleşmenin oluşturulması, danışanlar üzerinde bağlayıcı olabilir ve danışanların, planın uygulanmasında kendilerini daha sorumlu hissetmelerini sağlayabilir.

Plana bağlılık aşamasında, danışan ile olacak sözel kontratın yazılı kontrattan daha önemli olacağı söylenebilir. Türk kültüründe verilen söze sadık kalmak, güvenilir ve dürüst olmanın en temel göstergelerinden biri olarak kabul edilir. “Sözüm senettir”, cinsiyet ayrımı içermekle beraber verilen sözün önemini de pekiştirir bir anlam barındırır. Ayrıca, birincil ilişkilerin yoğun olduğu çevrelerde, ticari ilişkilerde de sözel kontrat yazılı kontrattan daha kutsal ve önemli olarak kabul edilir. Hatta yazılı kontrat bir güvensizlik mesajı da verebilir.

Kullanılan teknikler açısından değerlendirilirse, Voltan-Acar'ın (1981) belirttiği gibi, Türk danışanların rol oynamaya dayalı tekniklere yabancı olduğu ve uygulama sırasında isteksiz kalarak zorlandığı söylenebilir. Bu tür tekniklerden ziyade, aile ve eğitim sisteminde daha çok kullanıldığı için Türklerin alışık olduğu, modelden öğrenme, ev ödevi ve yeniden bilişsel yapılandırma gibi tekniklere ağırlık verilebilir. Bu saptama, bir Türk köyünde antropolojik bir araştırma yapan Helling'in (1966, akt., Kağıtçıbaşı, 1998) bulgularıyla da desteklenebilir. Araştırmacı, ana-babanın öğretme stiline sözel açıklama ve mantık yürütme yerine gösterme, taklit ve motor öğrenmeye dayalı olduğunu ve aynı araştırma 20 yıl sonra tekrarlandığında “yaparak öğretme” tarzında herhangi bir değişiklik olmadığını saptamıştır.

Özetle, Gerçeklik Terapisinde sürecin bazı aşamaları Türk kültürü bağlamında değerlendirildiğinde verimli olma olasılığı taşırken, kimi noktalarda bu olasılık zayıf görünmektedir. Mocan-Aydın (2000), Türklerin dışsal denetimlilik ve otoriteye bağımlılık örüntülerine yönelik eğilimleri göz önünde bulundurulduğunda, didaktik ve sistematik terapi yaklaşımlarının daha uygun olabileceğini belirtmiş ve birtakım kültürel uyarlamalar sonrasında davranışçı ve bilişsel davranışçı karakterdeki terapilerin Türk danışanları için daha etkili olabileceğini ileri sürmüştür. Bu temelde, davranış ön planda tutan ve İYDP (İ= İstekler ve gereksinimler, Y= Yön ve gerçekleştirme, D= Değerlendirme, P= Planlama ya da orijinal dilde WDEP) şeklinde yapılandırılmış bir yardım süreci sunan Gerçeklik Terapisinin Türk danışanların kültürel özelliklerine uygun bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Terapi veya psikolojik danışma sonuçlarının etkililiği ile psikolojik danışmanın, danışanların kültürel özellikleri ve bu özelliklerle şekillenen davranışlarına dikkat etmesi arasında sıkı bir bağ söz konusudur. Daha çok bireyci toplum yapısı, içsel denetim odağı, kişiler arasındaki gevşek ilişkiler, kadın-erkek eşitliği vb. örüntüleri içeren Gama ve Delta tipi kültür kategorileri (Hofstede, 2001) içerisinde yer alan Batı toplumlarında yaratılmış olan psikolojik danışma kuramlarının, bu toplumların kültürel sistemlerinden etkileneceği ve insan davranışına bu bakış açısından yaklaşacağı bir gerçektir. Bu bağlamda, psikolojik danışma kuramlarının farklı kültürler açısından ele alınarak eleştirilmesi, uygulamaların daha sağlıklı ve etkili sonuçlar doğurmasına katkı sunabilir. Bu makalede, batı kültürü bağlamında oluşturulmuş bir terapi yaklaşımı olan Gerçeklik Terapisinin Türk kültürüne nasıl ve ne dereceye kadar uyarlanabileceği incelenmiştir.

Bu noktadan hareketle, Gerçeklik Terapisinin bazı kavram ve uygulamalarının Türk kültürüne kolaylıkla uyarlanabileceği saptanmışken, bazı noktalarda aile yapısı, yetiştirilme biçimi, değerler sistemi ve din, toplumsal yapı, iletişim biçimi ve cinsiyet rolleri gibi kültürel faktörlerden kaynaklı güçlüklerin yaşanabileceği anlaşılmıştır. Örneğin, Türklerin, ait olma gereksinimlerini kolektif toplum ve koruyucu aile yapısına sahip olmalarından ötürü önemli ölçüde karşılarken, yine aynı yapıların etkisiyle özgür olma gereksinimlerini yeteri kadar karşılayamadıkları ifade edilebilir. Yaygın olarak kolektif toplum yapısı, otoriteye saygı ve bağımlılık eğilimi, dışsal denetim odağı, yaşa bağlı hiyerarşi, ataerkil aile yapısı ve otoriter ana-baba tutumu gibi örüntülerden dolayı Türklerin başarısız kimlik geliştirme olasılığının yüksek olduğu söylenebilir. Terapi sürecinde, Gerçeklik Terapisinin Türk danışanların başarılı kimlik geliştirmelerine yardımcı olabileceği ancak davranış değişikliklerinin yukarıda değinilen kültürel yapıyla bir denge oluşturacak şekilde planlanması gerektiği ifade edilebilir.

Yapılandırılmış ve öğretici yanı ağır basan terapi sürecinin, özellikle cinsiyet rollerinin duygularını ifade etmelerini engellediği Türk erkek danışanlarla çalışırken etkili olacağı söylenebilir. Kadın danışanların ise özellikle kırsal kesimlerde çocuğa verilen değer ve cinsiyet rollerinden ötürü karşılayamadıkları sevilme ve kendini değerli hissetme gereksinimlerinin, terapi sürecinin ilk aşamasında kurulması beklenen ilgilenme sayesinde karşılanabileceği belirtilebilir. Sonuç olarak, psikolojik danışma sürecinde danışanın sahip olduğu kültürün etkisiyle şekillenmiş davranışları konusunda psikolojik danışmanın duyarlı olması ve yeni davranışların kazanılmasında, bu kazanımları danışanın, kendi kültürel bağlamına ve sosyal çevresine ne derece aktarabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Son olarak, Hofstede'in (2001) dört kategoriden oluşan kültür sınıflaması temelinde düşünüldüğünde, Türk kültürünün, otoriteryen değerleri benimseme, üyeler arasında güç ve statü açısından eşitsizlik gibi özelliklerden oluşan alfa; belirsizlikten kaçma, belirsizlikten kaynaklanan kaygı ile baş etmeye çalışma, otoritenin uzmanlığına güvenme, statükoyu devam ettirme ve teknolojik, hukuki ve dini kurallara uyma gibi örüntülerden oluşan beta tipi kültürlerin bir karışımı olduğu söylenebilir (Mocan-Aydın, 2000). Bunun yanı sıra, küçük bir azınlığın da bireysel menfaatler, bağımsızlık, girişkenlik ve kendini gerçekleştirme gibi özellikleri taşıyan gama tipi kültür özelliklerini sergilediği ifade edilebilir. Dolayısıyla, Türk kültür yapısının ve özelliklerinin tek bir kategori ile açıklanamayacağı, yukarıda değinilen üç kategorinin bir bileşiminden oluştuğu görülebilir. Bu durum, Türk toplumunun değişmekte olan bir toplum olduğu ve Batılı değerlerden yoğun bir şekilde etkilendiği şeklinde yorumlanabilir (Aygün & İmamoğlu, 2002).

Ayrıca, Türkiye'de Kürt, Alevi, Arap vb. farklı grupların varlığı bir gerçektir. Buna rağmen, yukarıda değinilen kültürel faktörler açısından bu gruplar arasında keskin farklar söz konusu değildir. Türkiye'de böylesi farklılıkların, daha çok kent ve kır kültürü arasında gözlemlendiği söylenebilir. Ne var ki, bu farklı grupların sergiledikleri kültürel örüntüleri ortaya koymayı veya karşılaştırmayı amaçlayan çalışmaların eksikliğinden dolayı genellemelere gidilirken dikkatli davranılması vurgulanması gereken bir noktadır.

Kaynakça

- Aygün, Z. K., & Imamoğlu, E. O. (2002). Values domains of Turkish adults and university students. *Journal of Social Psychology, 142*(3), 333–353.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Connecticut: Brooks/Cole.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (1975). *The identity society*. New York: Harper and Row Publishers.
- Gültekin, F. ve Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel Analizin Türk kültürüne Uygulanabilirliği: Kültür Açısından Eleştirel Bakış. *Eğitim ve Bilim, 29*(133), 28-38.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences : Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. California: Sage Publications.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations : Software of the mind*. New York: McGraw-Hill.
- Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist, 28*(2), 281-298.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında Aile ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: YKY Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1980). *Çocuğun Değeri: Türkiye'de Değerler ve Doğurganlık*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1973). *Gençlerin Tutumları: Kültürlerarası Karşılaştırma*. Ankara: ODTÜ Yayınları.
- Pedersen, P.B., Draguns, J.G., Lonner, W.J., & Trimble, J.E. (2002). *Counseling across cultures* (5th Ed). California: Sage Publications.
- Pedersen, P. B., & Ivey, A. (1993). *Culture-centered counseling and interviewing skills: A practical guide*. Connecticut: Praeger Publishers.
- Poyrazlı, Ş. (2003). Validity of Rogerian Therapy in Turkish culture: A cross-cultural perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 42* (1) 107-115
- Sadık, F. ve Türkoğlu, A. (2007). Aile İçinde Çocuğa Uygulanan Disiplin Yöntemlerinin Ebeveyn ve Çocukların Algılayışlarına Göre İncelenmesi. XVI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 382-389, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tezcan, M. (1987). *Yurt Dışından Dönen Gençlerin Uyum Sorunları, Eğitim Sistemi ve Çevreye Uyumları*. Ankara: Engin Yayınevi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2006). *Aile Yapısı Araştırması*. Ankara: TÜİK Yayınları.
- Voltan-Acar, N. (2003). PDR'de Yirmibeş Yıl: Makaleler, N. Voltan-Acar (1981) Grupla Atılganlık Eğitimi ve Doğurguları (ss. 17-27). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2008). *Yeniden Terapötik İletişim: Kişilerarası İlişkiler* (5.Ed). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wubbolding, R.E. (1988). *Using Reality Therapy*. New York: Harper and Row Publishers.