

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitiminde Roman Kullanımı: Gerçeklik Terapisi Açısından “Oblomov” Romanının İncelenmesi

Hazel DURU*

Atıf için:

Duru, H. (2021). Psikolojik danışma ve rehberlik eğitiminde roman kullanımı: gerçeklik terapisi açısından Oblomov romanının incelenmesi. *Journal of Qualitative Research in Education*, 28, 262-282. doi: 10.14689/enad.28.11

Öz: Romanlar, edebi eserlerdir ve içlerinde birçok psikolojik unsuru barındırır. Karakterlerin tutumlarını tahlil etme, yansıtma, yaşam çerçevesini ve yaşadıklarını resmetme romanların en önemli özelliklerindedir. Bu noktada romanlarla psikoloji arasında ilişki olması şaşırtıcı değildir. Bu çalışmada da psikolojik danışma ve rehberlik eğitiminde roman kullanımını göstermek için “Oblomov” adlı eserin gerçeklik terapisi açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Gerçeklik terapisi, bireylerin yaşamları boyunca yaptıkları seçimlerin ve bu seçimlerin getirdiği sorumluluğu üstlenmenin gerekliliği üzerine kurulmuştur. Temel ihtiyaçlar, seçim ve sorumluluğu üstlenme, kalite dünyası- resim albümü, şimdi ve burada olma, başarılı ve başarısız kimlik vb. kavramlar gerçeklik terapisinin temel kavramlarından bazılarını oluşturmaktadır. Çalışma analitik araştırma modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ele alınan roman, Dünya Edebiyatının önemli klasikleri arasında yer almasının yanı sıra yaşamında hiçbir zaman özgürlük ihtiyacını karşılayamamış, kendine değer vermeyen, yaşam içerisindeki görevlerini yerine getirmekte güçlük çeken bir karakteri ele alması sebebiyle gerçeklik terapisi açısından incelenebilir niteliktedir. Bu araştırma, “Oblomov” romanının gerçeklik terapisinin kavramlarını anlamada ve kavramların örneklendirilmesi noktasında ek bir kaynak olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Gerçeklik terapisi, seçim teorisi, Oblomov.


Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 07.01.2020
Düzeltilme Tarihi: 11.02.2021
Kabul Tarihi: 15.03.2021

Makale Türü

Araştırma

© 2021 ANI Yayıncılık. Tüm hakları saklıdır.

*  Sorumlu Yazar: Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye, hazelduru@uludag.edu.tr

Çıkar Çatışması Beyanı: Yok

Giriş

Romanlar, karakterlerin düşünce, davranış ve duygularını kurgusal bir şekilde ele alan eserlerdir. Bunun yanında edebi türlerden biri olan roman; karakterlerin kişiliklerini, dünyaya bakış açılarını ya da karakterlerin içinde yaşadıkları zamandaki insan profilini ve psikolojisini yansıtır. Ayrıca edebiyat ve psikoloji birbirleriyle etkileşim halinde olan ve birbirlerinin gelişimine katkı sağlayan iki alandır. Psikolojide yer alan terapi yaklaşımları, insan davranışlarını açıklar ve bireyi birçok farklı açıdan ele alır. Bu noktada çok çeşitli olan terapi yaklaşımlarıyla, romanlarda yer alan zengin karakterleri incelemek, terapi yaklaşımlarının daha iyi anlaşılmasını ve kavramların örneklendirilmesini sağlayabilir.

Edebiyat ve psikoloji "insan"a odaklanan iki alandır. Gerek edebiyat gerekse de psikoloji bireyin psikolojik yapısını işler, her iki alanda da "kullanılan dil" önemlidir ve benzer çözümlene teknikleri kullanılır (Emre, 2006). Wellek ve Warren (1983) romanların, içinde tipik özellikler taşıyan karakterler barındırması itibarıyla psikolojiye kaynaklık ettiğini ifade eder. Nitekim literatür incelendiğinde çeşitli kuramcılarının edebi türlerin incelemesini yaptığı görülmektedir. Freud, Goethe'nin "Şiir ve Gerçek", Dostoyevski'nin "Karamazov Kardeşler" vb. eserlerin analizini yapmıştır (Emre, 2006). Buradan hareketle romanların ve romanlardaki karakterlerin psikolojik açıdan incelenmesinin, gerçek hayattaki karakterlerin kişilik yapısını anlamada örnek oluşturabileceği ve psikolojinin gelişmesine fayda sağlayabileceği ifade edilebilir. Bunun yanında yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde terapi yaklaşımları açısından roman ve kitap incelemelerinin (Aras-Kemer ve Tuzgöl-Dost, 2020; Bilgili ve Voltan-Acar, 2017; Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2009; Tunç, 2018) yapıldığı görülmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik hem eğitim hem de psikolojinin bütünleştiği bir alandır. Bu sebeple bu alanda metaryel olarak seçilen edebi eserler hem psikolojik danışman eğitiminde hem de psikolojik danışma uygulamalarında etkili bir şekilde kullanılabilir. Bir terapi yaklaşımının kuramsal boyutlarının dışında farklı boyutlarda da ele alınıp incelenmesi o terapi yaklaşımının daha kolay bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olur. Böylelikle edebi eserlerin çeşitli psikolojik danışma kuramları açısından incelenmesi gerek psikolojik danışma literatürüne gerekse de edebi eserlerin farklı açılardan ele alınmasına olanak sağlar (Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2009). Nitekim alan yazın incelendiğinde de Yeşilbursa ve Sabancı (2015) edebi eserlerin eğitim bağlamında kullanılmasının bilgiyi somutlaştırmada, bilgiye ilginin artmasında, öğretimi zenginleştirme gibi faktörlerde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikoloji ve edebi eserlerin arasındaki ilişkinin öneminden hareketle "Oblomov" adlı romandaki İlya İlyiç Oblomov'un davranışları ve yakın ilişki içerisinde olduğu bireylerin karakter üzerindeki etkisinden hareketle, bu çalışmada gerçeklik terapisinin kullanılması uygun görülmüştür.

Gerçeklik terapisi, psikolojik anlamda sağlıklı olmayan bireylerin, yaptıkları davranışlardan sorumlu olmaması durumunu doğru bulmayan William Glasser tarafından oluşturulmuştur (Kaner, 1993a). Gerçeklik terapisi bireylerin yaşamlarında sorumluluk almalarını, seçimlerini etkili bir şekilde yapabilmelerini, etkili iletişim kurmalarını, kendileri için anlamlı faaliyetlerde bulunabilmelerini, içinde bulunulan zamanın önemini açıklar (Seligman, 2001). Terapi temelde iki teoriden oluşur. Kontrol

teorisi ve seçim teorisi. Glasser (1989) kontrol teorisinin, bireylerin davranışlarının sebeplerini açıkladığını ifade eder. Teoriye göre, bireylerin kontrol edebilecekleri tek şey kendi davranışlarıdır ve bağlamı kontrol edebilmek için bireylerin kendi davranışlarını kontrol etmeleri gerekir (Glasser, 1989). Bireyler çevreleri tarafından yönlendirilen pasif alıcılar değildir, bunun yerine davranışlarını aktif olarak yönlendirebilir ve seçebilir. Bireylerin seçtiği davranışlar kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir (Glasser, 1981; Akt. Kaner, 1993a; Glasser, 1984, 1989, 1990). Seçim teorisi ise bireylerin davranışlarının birer seçimden oluştuğunu, bireylerin harekete geçmesinin kendi içsel sistemiyle ilişkili olduğunu vurgular (Glasser, 1998). Terapiye göre bireylerin sorunlarının büyük bir bölümü, kendileri için önemli olan insanlarla sağlıklı ve başarılı bir ilişki kuramamalarından kaynaklanır (Corey, 2008). Verilen bilgilerden hareketle, bireylerin eylemlerinin bilinçli seçimlerden oluştuğu, davranışların bireyin ihtiyaçları doğrultusunda şekillendiği, kurulan anlamlı ilişkilerin bireylerin ruh sağlığında önemli olduğu, anlamlı faaliyetlerde bulunmanın ve şimdi ve burada olmanın gerekliliği anlaşılmaktadır.

Gerçeklik terapisinin özelliklerinin yanında terapinin ilkelerine değinmek terapinin anlaşılması hususunda faydalı olacaktır. Bireyler doğuştan; güç, sevmek, eğlenme, ait olma, hayatta kalma şeklinde beş temel gereksinime sahiptir. Bireyin istediği ve elde ettiği şeyler arasındaki fark, davranışlarının kaynağını oluşturmaktadır. İnsanların tüm davranışları ve seçimleri; düşünme, hissetme, harekete geçme ve fizyoloji olmak üzere dört toplam davranıştan meydana gelir. Bireylerin davranışları her ne kadar amaçsız ve rastgele görünse de aslında gerçekte amaç odaklıdır. Toplam davranışların kaynağı çevre değil, bireydir. Bireyler dünyayı, mercek olarak işlev gören algısal bir sistem aracılığıyla görürler (Wubbolding, 2000). Belirtilen özellikler incelendiğinde bireylerin algılarının davranışları üzerinde etkili olduğu, algılar ve ihtiyaçlar doğrultusunda davranış seçimlerinde bulunduğu söylenebilir. Bireylerin davranış seçimlerini anlayabilmek adına terapinin temel kavramlarını ele almak bir gereklilik olarak görünmektedir.

Gerçeklik terapisinin ana kavramları; temel gereksinimler, seçim ve sorumluluk, toplam davranış, şimdi ve burada olma, başarılı ve başarısız kimlik, kalite dünyası-resim albümü vb. şeklinde ifade edilebilir (Corey, 2008; Glasser, 1965; Akt. Kaner, 1993a; Glasser, 1984; Kaner, 1993b; Seligman, 2001). Bu çalışma kapsamında terapinin içeriği araştırmacı tarafından incelenmiş, terapiye ilişkin "kullanılan dil-sözcük kullanımı", "algısal hata" ve "anahtar ilişki" kavramları oluşturulmuş ve analizlerde bu kavramlara da yer verilmiştir. Terapinin temel kavramlarına ilişkin bilgiler, bulgular kısmında ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Gerçeklik terapisi içerdiği kavramlar ve ilkeler itibarıyla Oblomov romanını incelemek için uygun bir terapi yaklaşımı olarak görünmektedir. Yapılan bu çalışma; romanların terapi yaklaşımlarını incelemeye kullanılması, öğretim sürecinde ele alınan terapilerin somutlaştırılması, terapi yaklaşımlarının daha kolay bir şekilde anlaşılması ve öğrencilere farklı bakış açıları kazandırılması yönünden literatüre katkı sağlayabilir. Dünya Klasikleri'nden olan "Oblomov" romanının incelenmesinin ise farklı kültürler açısından da kullanılabilir bir literatür kazandıracağına inanılmaktadır. Bunun yanında çalışmanın gerçeklik terapisine ilişkin kavramları karakterler üzerinden

açıklaması, psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki öğrencilerin ve çalışanların terapiyi daha iyi anlaması ve etkili bir biçimde kullanması konusunda işlevsel olabilir.

Bu çalışmada psikolojik danışma ve rehberlik eğitiminde romanların nasıl kullanılabileceğini göstermek için "Oblomov" adlı eserin gerçeklik terapisi açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Romanda gerçeklik terapisine ilişkin kavramların derinlemesine ele alınabilmesi için nitel araştırma yöntemleri tercih edilmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Oblomov romanı gerçeklik terapisi açısından nasıl değerlendirilebilir?
2. Oblomov romanı gerçeklik terapisinin hangi temel kavramlarını karşılamaktadır?
3. Oblomov romanının karakterlerinin tutumları gerçeklik terapisi kavramları ile nasıl açıklanabilir?

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırma analitik araştırma modeli ile gerçekleştirilmiştir. Eğitim araştırmaları genellikle nitel ve nicel yöntem araştırmaları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bahsedilen iki sınıflama dışında kalan araştırmalar ise analitik araştırmalar olarak ifade edilmektedir. Dokümanların, kayıtların ve ortamların olay, düşünce, kavram ve eser açısından incelenmesi analitik araştırmalar olarak adlandırılmaktadır. Analitik araştırmalar hem nitel hem de nicel araştırmaların özelliklerini kapsar ve karma yöntem araştırmaları, tarihsel analiz, hukuki analiz ve kavram analizi şeklinde sınıflandırılır. Analitik araştırmalarda, dokümanların ve kayıtların, kavramlar, olaylar ve görüşler bakımından incelenmesi esastır (McMillan, 2004). Bu araştırmada "Oblomov" romanı bir doküman olarak kabul edilmiştir ve araştırma doküman araştırması şeklinde yapılmıştır.

Veri Kaynağı

Roman; Oblomov karakterinin hayatı boyunca yaşadığı olaylar ve yaşanan olaylara ve durumlara karakterin bakış açısını ve tutumlarını anlatmaktadır. Romanda eski Rusya'nın yıkılmakta olan toplum düzeni, yaşayışı, gelenekleri, aile yapısı ve çalışma düzeni gözler önüne serilmektedir. Oblomov, Oblomovka'da yaşayan Rus derebeyi sınıfının çocuğudur. Çiftliği ve köleleri olmasına rağmen bunları bir kâhyaya bırakıp büyük şehre gitmiştir. Küçük bir yerde yetişen Oblomov yeni ve büyük bir şehirde arada kalmışlık hissi yaşar. Bu yönüyle Rusya'da o dönemde yaşayan birçok insanın temsilcisi olarak görülmektedir. Köylülerin kendisi için hazırladığı ekmeği yemek için büyütülmüş Oblomov ekmeğini kendi kazananlar arasında bir çıkmaza sürüklenmiştir. Böyle bir hayata hazır olmadığı için de iradesi iyice zayıflar ve sonunda toplumdan soyutlanmış

bir insan haline döner. Oblomov'un yaşadığı bu durum ise kişisel bir tembellikten ziyade toplumsal bir kaddedir. O dönemdeki Rusya'da hiçbir etkisi kalmayan derebeylerin çocukları yeni hayata uyum sağlayamaz. Oblomov da değişen bu hayat koşullarına alışamaz ve kararsız aile eğitiminin kurbanı olur. Oblomov herhangi bir zorlukla karşılaşmasına izin verilmeden büyütülen bir çocuktur. Bundan dolayı herhangi bir zorlukla karşılaştığında ne yapacağını bilememektedir. Sorunlarını çözmekte yetersiz kalmakta, yoğun bir erteleme davranışı göstermekte ve hayatının sorumluluğunu almamaktadır. Yapmayı planladığı şeyler sadece düşünce boyutunda kalmakta ve asla eyleme dönüşmemektedir. Arkadaşı Ştolts ve âşık olduğu kadın Olga ise bu durumun değişmesi için ellerinden geleni yapmakta ve Oblomov'un hayatının yönünü değiştirmek istemektedir. Oblomov'un hayatında yaptığı seçimler, insanlarla olan ilişkileri, ihtiyaçlarını karşılama şekli gerçeklik terapisinin kavramlarını açıklamada uygun olduğu için araştırmacı tarafından tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada "Oblomov" romanı temel veri kaynağı olarak kullanılmış ve roman içerik analizi yoluyla incelenmiştir. İçerik analizinde, veriler birbirine benzeyen kavramlar ve temalar etrafında toplanarak okuyucunun anlayabileceği şekilde yorumlanır (Creswell, 2014). Temel hedef, elde edilen verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu roman incelemesinde içerik analizi belirtilen aşamalarda gerçekleştirilmiştir:

1. İki uzman psikolojik danışman tarafından gerçeklik terapisine yönelik kavram listesi oluşturulması.
2. Romanın iki ayrı uzman tarafından okunarak kodlanması.
3. Kodlara göre verilerin betimlenmesi, alıntılara yer verilmesi.
4. Bulguların yorumlanması.

Romanın Seçim Ölçütleri

* Oblomov'un hayatında yaptığı seçimler, insanlarla olan ilişkileri, ihtiyaçlarını karşılama şekli gerçeklik terapisinin kavramlarını açıklamada uygun olduğu için PDR alanında doktora yapan araştırmacı tarafından bu romanın gerçeklik terapisi açısından uygun olabileceği düşünülmüştür.

* Gerçeklik terapisinin kavramları göz önünde bulundurularak araştırmacı ve bir uzman psikolojik danışman tarafından kitap okunmuş ve ele alınacak romanın terapiye uygun olduğu anlaşılmıştır.

* Romanın dilinin anlaşılabilir, romanın ulaşılabilir olması ve bu sebeple de baskısının güncel olması şartı aranmıştır.

* Romanda gerçeklik terapisinin temel kavramlarından en az beş tanesinin bulunması gerekliliği aranmıştır. Buradan hareketle araştırmacı ve psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan ve gerçeklik terapisi ile ilgili kuramsal dersler alan uzman bir psikolojik danışman gerçeklik terapisine dayalı bir kavram listesi oluşturmuştur (Tablo 1).

Tablo 1.

Gerçeklik Terapisine İlişkin Oluşturulan Temel Kavramlar

Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Ait olma ihtiyacı
Güç ihtiyacı	Özgürlük ihtiyacı
Anahtar ilişki	Şimdi ve burada olma
Algısal hata	Başarılı ve başarısız kimlik
Kalite dünyası- Resim Albümü	Seçim ve sorumluluk

“Kullanılan dil/sözcük kullanımı” kavramı; bireyin kullandığı dilin olayların veya durumların üzerinde kontrolü olup olmadığına ilişkin algılarını yönelik ipuçları ile ilgilidir. Ait olma ihtiyacı; diğer insanlarla birlikte olma, sevme ve sevilme gereksinimini ifade eder. Güç ihtiyacı; sahip olunan niteliklerle, gösterilen başarılarla ya da diğerleri tarafından saygı görmeye ilişkilidir. Seçim ve sorumluluk; bireylerin davranışlarının sonucunu ve sorumluluğunu kabul etmesi ve nitelikli bir yaşam sürebilmek için etkili kararlar vermesini tanımlar. Özgürlük ihtiyacı; bireylerin çeşitli yaşam alanlarında istekleri doğrultusunda eyleme geçebilmesini ifade eder. Anahtar ilişkiler; bireylerin ihtiyaçlarını gidermelerine olanak sağlayan önemli ilişkilerdir. Şimdi ve burada olma; bireylerin şimdiki zamanda ihtiyaçlarına odaklanmasını ve doğru davranış seçimlerinde bulunmasıdır. Algısal hata; bireylerin iç dünyasıyla yaşadıkları dış dünya arasındaki farktır. Başarılı kimlik; yaptıklarının sorumluluğunu üstlenme, ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılayabilme, değerlilik duygusu taşıma, gerçekleri kabul edebilme, sevme ve seilmeyi kapsar Başarısız kimlik ise davranışların sorumluluğunu almama, yeteri kadar değer görmeme, ihtiyaçlarını karşılayamama, gerçekleri yadsıma, yaşamı anlamlı hale getirecek aktivitelerde bulunamama vb. özellikleri barındırır. Kalite dünyası/resim albümü; bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan fotoğrafların bulunduğu, ilişki içinde olmak istenilen insanların görüntüsünün yer aldığı, başka bir ifadeyle bireyin idealindeki dünyayı yansıtan bir kavramdır.

Kavram listesi oluşturulduktan sonra, araştırmacı ve diğer uzman psikolojik danışman, oluşturulan kavram listesine göre kitabı incelemiş ve her bir kavramla ilişkili gördüğü cümleleri ve cümlelerin geçtiği sayfa numaralarını not etmiştir. Oluşturulan kavram listesine göre incelemenin ardından her iki inceleme sonucu karşılaştırılmış ve analizlere son hali verilmiştir. Tablo 2’de içerik analizi yapılan romanla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 2.

Romanın Künyesi

Romanın Adı:	Oblomov
Yazar:	İvan Aleksandroviç Gonçarov
Çevirenler:	Sabahattin Eyüboğlu, Erol Güney
Sayfa Sayısı:	622
Baskı Sayısı:	23. Baskı
Yayın Yılı:	2019
Yayınevi:	Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
Roman Karakterleri	İlya İlyiç Oblomov (Romanın başkahramanı) İlya İvanoviç Oblomov (Oblomov'un babası) Andrey İvanoviç (Ştolts) (Oblomov'un en yakın arkadaşı) Olga Sergeyevna (Oblomov'un aşkı- Ştolts'un eşi) Zahar (Oblomov'un hizmetçisi) Mihey Andreyeviç (Oblomov'un arkadaşı) Tarantıyev (Oblomov'un arkadaşı) İvan Matveyeviç (Oblomovun ev sahibinin kardeşi) Anisya (Zahar'ın karısı) Agafya Matveyevna (Oblomov'un ev sahibi)
Ülke:	Rusya

Çalışmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Roman, oluşturulan kavram listesi doğrultusunda iki uzman tarafından bağımsız olarak incelenmiş ve Miles ve Huberman modeline göre kodlayıcılar arasındaki görüş birliğini ifade eden kodlayıcılararası güvenirlilik hesaplanmıştır. Kodlayıcıların benzer kodlamalar yapmasını içeren formül aşağıdaki gibidir.

$$\text{Güvenirlilik} = \frac{\text{Görüş Birliği Sayısı}}{\text{Toplam Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı Sayısı}}$$

Kodlayıcılar arası güvenirliliğin hesaplandığı bur formülde, terimler açısından görüş birliğinin %80 olması gerekmektedir (Miles ve Huberman, 1994; Patton, 2002). Yapılan çalışmada kodlayıcılar arasında görüş birliği sağlanan kodlama sayısı 73, görüş birliği

sağlanmayan kodlama sayısı 9 olarak belirlenmiştir. Formüle göre hesaplandığında terimler açısından görüş birliği sayısı %89 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Bu bölümde gerçeklik terapisine ilişkin; ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı, kontrol sistemi, kalite dünyası, kullanılan dil/sözcük kullanımı, seçim ve sorumluluk, anahtar ilişki, şimdi ve burada olma, algısal hata ve başarılı-başarısız kimlik kavramları doğrultusunda kitap sayfa numaraları verilmiş ve hangi kavramla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte her bir kavram tek tek ele alınarak, ele alınan kavramın örneği olacak şekilde kitaptan alıntılara yer verilmiştir. Tablo 3'te gerçeklik terapisinin temel kavramlarının romandaki sayfa numaralarına göre geçtiği yerler gösterilmiştir.

Tablo 3.

Gerçeklik Terapisine İlişkin Kavramların Romanda Geçtiği Yerler

Sayfa Numarası	Temel Kavramlar	Bağlam
16	Şimdi ve Burada Olma	Zahar ile Oblomov arasında borçların ödenmesi ile ilgili evde geçen diyalog.
61	Şimdi ve Burada Olma	Mihey Andreyeviç ile Oblomov arasında posta gönderilmesi ile ilgili evde geçen diyalog
78	Şimdi ve Burada Olma	Oblomov'un yapması gereken işleri ertelemesi ile ilgili yazarın gözlemci bakış açısını kullandığı paragraf
112	Şimdi ve Burada Olma	Oblomov'un evinde yatağında yatarken hizmetkarına işleri ertelemekle ilgili yaptığı konuşma
161	Şimdi ve Burada Olma	İlya İvanoviç Oblomov'un evinde aile ortamında kendine gelen mektubu cevaplamayı geciktirmesine ilişkin diyalog
405	Şimdi ve Burada Olma	Oblomov'un evinde Olga ile güzel hatıralarını ve gelecekte ne olacağını düşünmesi
424	Şimdi ve Burada Olma	Oblomov'un evinde evlenmek için para bulmakla ilgili yapması gerekenleri ertelemesi
18	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un evinde hayatın kendini sürekli zora soktuğu ile ilgili yakınmaları
77	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un ekonomik sıkıntılarını ilahi unsurlara bağlaması
102	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un hastalığının sebebini Zahar'a yüklemesi
116	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un yatağında yatarken yaşadığı sıkıntıları kadere bağlaması
204	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un Ştolts ile konuşurken hayatın kendini üzdüğüne yönelik gelişen diyalog
493	Kullanılan dil/Sözcük kullanımı	Oblomov'un Ştolts ile konuşurken hayatın kendini rahatsız ettiğine yönelik gelişen diyalog
39	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un evinden taşınması ile ilgili alması gereken sorumluluğu Zahar'a vermesi ile ilgili diyalog
58	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un evine ziyarete gelen Tarantsev'den ne yapacağına ilişkin rehberlik istemesi

60	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un Mihey Andreyeviç'ten kendisine yerine çiftliğe gitmesini istemesi
71	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un bağlanma sorumluluğu almamak için kadınlardan uzak durmasına ilişkin yazarın gözlemci bakış açısı
208	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un evinde yatarken yaşadığı olumsuzluklarla ilgili hiçbir şey yapmayacağına ilişkin Ştolts ile yaptığı diyalog
393	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un yaşadığı evden rahatsız olduğu halde evinden çıkmak için bir şey yapmaması
420	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov'un evde otururken Olga'dan aldığı mektupla yaşadığı aşkın gerekli olmadığına yönelik düşünceleri
491	Seçim ve Sorumluluk	Oblomov evinde otururken ziyaretine gelene Ştolts'a çalışmamanın rahatlığına ilişkin diyalog
49	Anahtar İlişki	Oblomov'un sadece Ştolts'u sevip ona güvenmesiyle ilgili yazarın ilahi bakış açısı
75	Anahtar İlişki	Ştolts'un Oblomov'un daha anlamlı bir hayat sürmesi için onun yeteneklerini doğru yönde kullanılmaya çalışması ve sevgisiyle ilgili yazarın ilahi bakış açısı
88	Anahtar İlişki	Oblomov'un hayatındaki tüm ihtiyaçları Zahar sayesinde karşıladığına ilişkin yazarın ilahi bakış açısı
68	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un aile hayatına ilişkin düşünceleri ve yaşantıları
79	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un hayalinde kendini yenilmez bir savaşçı olarak canlandırması
92	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un doğup büyüdüğü yere ilişkin olumlu düşünceleri ve anıları
121	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un hayalinde dertlerinde uzaklaşabileceği acı vermeyen bağlam düşünceleri
139	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un dinlediği masallardaki güzel hayatların olmadığını fark etmesi ve üzülmeye
165	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un yaşamını sürekli hizmet edilerek sürdüreceğine ilişkin yaşantıları
219	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un mutlu bir aile hayatı süreceğine dair hayal ettiği ev ve mekanlar
220	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un insanlarla sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurduğuna dair hayalleri
241	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un Andrey ile misafir oldukları evde ortak bakış açısı yaratmaya ilişkin diyalogu
250	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un eşinde olması gereken özelliklerle ilgili düşünceleri
291	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un Olga ile ilgili yaşamayı düşündüğü evlilik hayatına ilişkin düşünceleri
294	Kalite dünyası-Resim Albümü	Olga ve Oblomov'un aşka ilişkin düşünce farklılıkları. Olga'nın şefkatli, Oblomov'un tutkulu olması.
297	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov ve Olga'nın yaşadıkları duygulara ilişkin farklı bakış açıları
301	Kalite dünyası-Resim Albümü	Olga'nın Oblomov'u hayalindeki erkek kalıplarının dışına çıkarmaması
336	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un aşkın kutsal olduğuna ilişkin düşünceleri
338	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov'un hayalinde Olga ile Oblomovka'da vakit geçirmesi
413	Kalite dünyası-Resim Albümü	Oblomov ve Olga'nın ilişki ihtiyaçlarının çatışması

421	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov'un sessiz, sakin, kaygısız ve rahat bir yaşam düşlemesi
433	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov ve Olga'nın birbirlerine benzememesi ve olaylara verdikleri tepkiler
436	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov'un kararsız Olga'nın ise kararlı olması sebebiyle ilişki süreçlerinin bozulması
465	Kalite dünyası- Resim Albümü	Olga'nın var olan Oblomov'u değil olmasını istediği Oblomov'u sevmesi
483	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov'un evliliğe, kadına ve hayata ilişkin yerleşmiş düşünceleri
484	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov ve Agafya Matveyevna'nın hayata ve yaşama ilişkin ortak düşünceleri
517	Kalite dünyası- Resim Albümü	Olga ve Ştolts'un ilişki ihtiyaçlarının benzer olması ve ortak meraka sahip olmaları
572	Kalite dünyası- Resim Albümü	Ştolts ve Olga'nın bir yaşamı nasıl geçirmeleri gerektiği ile ilgili görüşlerinin ortak olması
596	Kalite dünyası- Resim Albümü	Oblomov'un kendini sakin bir savaş seyircisi olarak tanımlaması
68	Algısal Hata	Oblomov'un memuriyet hayatını kalite dünyasındaki aile hayatı gibi düşünmesi
325	Algısal Hata	Oblomov'un aşkın kalıcı olduğunu düşünürken öyle olmadığını görmesi
534	Algısal Hata	Olga'nın nişanlanınca çok mutlu ve heyecanlı olacağını düşünürken gerçekte böyle olmaması
68	Özgürlük İhtiyacı	Oblomov'un kendi istediği gibi bir yaşam süreceği beklentisi içinde olması
166	Özgürlük İhtiyacı	Oblomov'un çocukken yapmak istediği şeyleri yapamaması ve içinde kalması
71	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov'un kadınlarla flört davranışlarından mutluluk duyması
238	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov'un Olga ile birlikte vakit geçirmekten hoşlanması ve kısa süreli bir değişim göstermesi
248	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov ve Olga'nın birlikte vakit geçirirken heyecan, ürperti dolu ve mutlu olmaları
266	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov'un Olga ile ilgili planlar yaparken mutlu olması
324	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov'un Olga'nın ona söylediği duygu dolu sözcüklerle çok mutlu olduğunu hatırlaması
342	Ait Olma İhtiyacı	Oblomov'un Olga'yla vakit geçince motive olması ve kendini iyi bir insan olarak görmesi
354	Ait Olma İhtiyacı	Olga ve Oblomov'un sarılmaktan duydukları büyük mutluluk
439	Ait Olma İhtiyacı	Olga'nın ailesinin Oblomov'a iyi davranması sonucu artık Oblomov'un kendini yalnız hissetmemesi
515	Ait Olma İhtiyacı	Ştolts'un ilgisinin Olga'yı mutlu etmesi ve karşılık vermesi
109	Güç İhtiyacı	Oblomov'un çalışmadan hayatını sürdürme konusunda kendisiyle gurur duyması
227	Güç İhtiyacı	Oblomov'un kendini yıpranmış bir eşya olarak görmesi ve içinde güç hissetmemesi
293	Güç İhtiyacı	Oblomov'un aşkının Olga'ya gururlu hissettirmesi ve kendini ilişkide güçlü hissetmesi
322	Güç İhtiyacı	Olga'nın ilişkide kendini güçlü hissetmesi sonucu zevkle ve kendinden emin bir şekilde davranması
349	Güç İhtiyacı	Oblomov'un Olga'nın kendini zayıf görerek ağlatmaktan zevk aldığı söylemlerine ilişkin diyalog
445	Güç İhtiyacı	Oblomov'un Olga'nın kendini bir erkek gibi güçlü görmesi için maddi sıkıntılarına çözüm bulmaya çalışması

115	Başarısız Kimlik	Oblomov'un hayatını başarısızlıklara dolu, çöküş içinde geçirdiğini düşünmesi ve diğerlerini kıskanması
208	Başarısız Kimlik	Oblomov'un hayatını değiştirmek için artık çaba göstermemesi
226	Başarısız Kimlik	Oblomov'un çocukluk çağlarından itibaren hayatının kötüye gittiğine ve içindeki gücün söndüğüne yönelik düşünceleri
266	Başarısız Kimlik	Oblomov'un kendini tanımlarken olumsuz sıfatlar kullandığı diyalog
267	Başarısız Kimlik	Oblomov'un kendinden bahsederken küçümseyici açıklamalarda bulunması
268	Başarısız Kimlik	Oblomov'un hizmetçilerini bile başarılı bir şekilde yönetemediğini düşünmesi
286	Başarısız Kimlik	Oblomov'un insan ilişkilerinde yetersiz olduğuna yönelik düşünceleri
305	Başarısız Kimlik	Oblomov'un Olga'nın kendini sevebilmesi için bir sebep bulamaması
306	Başarısız Kimlik	Oblomov'un kendini asla sevilmeyecek bir insan olarak değerlendirmesi
449	Başarısız Kimlik	Oblomov'un İvan Matveyeviç'e kendini bilgisiz, başarısız ve hiçbir işi yapamayan biri olarak ifade etmesi
490	Başarısız Kimlik	Oblomov'un evinde Ştolts ile olan diyalogunda Olga ile kendi arasında büyük farklılıklar olduğuna ilişkin diyalog
199	Başarılı Kimlik	Ştolts'un kendine olan güveni, zekâsı ve gururuyla ilgili yazarın ilahi bakış açısı

Aşağıda gerçeklik terapisine ait temel kavramlar açıklanmış ve romanda bu kavramların geçtiği yerlere ilişkin örnekler verilmiştir.

Şimdi ve Burada Olma

Gerçeklik terapisinde bireyin içinde bulunulan anda olması istenmekte, geçmişin olumsuz tecrübelerini bugüne taşıyıp onlarla meşgul olması kabul edilmemektedir. Bireyin geçmişte yaşadığı sorunlar ve karşılayamadığı ihtiyaçlar bugünde ortaya çıkar. Geçmişin değiştirilemeyecek olması sebebiyle bireylerin şimdiki zamanda ihtiyaçlarına odaklanılmalı ve doğru davranış seçimlerinde bulunmaları sağlanmalıdır. Birey içinde bulunduğu zamandaki davranışlarını kontrol edebilir (Cassstevens, 2010; Cisse, 2010; Corey, 2008; Fuller, 2015). Şimdi ve burada olma, bireylerin geçmişte veya gelecekte yaşaması yerine "şimdi ve burada" yaklaşımıyla yaşadıkları ana odaklanmasını ifade eder. "Şimdi ve burada" olma bireyin yaşamı üzerindeki kontrolünün artmasını sağlar.

İvan İlyiç Oblomov verilen bilgilerin tersi bir şekilde, zihninde sürekli olarak gelecek kaygıları taşır ve problemlerini nasıl çözebileceğini araştırır. Yaşadığı anda ortaya çıkan sorunları çözmek için hep yarını bekler. "Sabahleyin yataktan kalkıp, kahvaltı edip divanına uzanınca başını ellerine alır, gücünü kuvvetini esirgemedi düşünceye daldı. Sonunda kafası bu çalışmadan yorulur ve rahat bir vicdanla kendi kendine 'Eh, bugün insanlık için yeterince çalıştım derdi.'" (s.78). Mutluluklarını uzun süre yaşayamaz ve mutluluğunun bozulacağı anı bekler. Bu sebeple mutluluğu çoğu zaman tam anlamıyla gerçekleşmezdi. "Duyduğu mutluluk heyecanlarını, Olga'nın sıcak elini, ateşli öpüşünü, bütün hayallerini düşündü ve birden her tarafı buz kesildi. İçinden bir ses, 'Bütün bunlar bitti, geçti.'" diyordu. Ne olacaktı şimdi? (s.405). Onu mutlu eden ve hayatını paylaşmayı istediği Olga'yla ilgili gelecek planlarında bile kaygılanır ve mutlu olacağı ihtimalinden

çok yaşayabileceği sorunlara odaklanır. “Ama içine aşkın ürperişleri dolar dolmaz, bir düşünce bütün ağırlığıyla üzerine yükleniyordu: Ne yapacaktı? Nasıl evlenecek, nasıl para bulacak, sonra ne ile yaşayacaktı? ‘Biraz daha bekleyeyim.’ diyordu.” (s.424).

Kullanılan Dil- Sözcük Kullanımı

Gerçeklik terapisinde bireylerin yaşamları ve davranışları üzerinde kontrol sahibi olduklarını vurgulamak için kullanılan dil ve sözcükler önemlidir. Bireyin kullandığı dil ve sözcükler, olayları ve durumları dıştan kontrol edilen ve değiştirilemeyen unsurlar olarak göstermek yerine; değiştirilebilen, sürekliliği olmayan ve bireyin kontrolünde olan unsurlar olarak göstermelidir. Seligman (2001) ve Corey (2008) bireylerin özelliklerine yükleme yapan “depresif, sinirli, gergin” ifadeleri yerine duruma özgü olan “sinirlendiren, can sıkıntısı oluşturan, gerginlik veren” ifadelerinin kullanılmasının, davranışların ve duyguların değişebileceğini göstermesi adına gerekli olduğunu belirtir.

İvan İlyiç Oblomov hayatını kontrol edebilme gücünün kendinde olmadığına inanan bir karakterdir. “Ah yarabbi, hayat bir türlü yakamı bırakmıyor, nereye gitsem peşimde!” (s.18). Yaşadığı olayların çevresel faktörlerden ya da diğer kişilerden kaynaklandığını ve kendini rahatsız eden durumların sürekli olarak devam ettiğini ifade eder. “Sen! Ben sana taşınmaktan bahsetmeyeceksin demiştim; oysa sen günde beş defa bunu bana hatırlatıyorsun. Anlamıyor musun? Sağlığımı bozuyorsun. Zaten berbat bir durumdayım.” (s.102). Oblomov’un hayatında hiçbir etkisi olmadığını düşünmesi, “Demek ki kaderim böyle imiş, ne yapabilirim?” (s.116) cümlelerinden anlaşılabilir. Yaşadığı hayatın kendini devre dışı bıraktığını ve ruh sağlığının bu sebeple kötüye gittiğini düşünür. “İyi mi? Evet hep yüzümü okşasa iyi. Nasıl yaramaz çocuklar okulda kendi halinde bir insanı rahat bırakmazsa, nasıl onu habersizden çimdikler, yüzüne gözüne kum atarlarsa hayat da beni öyle üzüyor... Bittim artık.” (s.204). “Ah! Bu hayat, insana rahat vermiyor. Başını derde sokuyor. Ne olur şöyle bir yatıp uyuyabilsem... Hiç kalkmadan...” (s.493).

Seçim ve Sorumluluk

İnsanların davranışları kendi seçimlerinin sonucunda oluşur. Bireyler davranışlarını kendileri seçtiği için davranışlarının sorumluluğunu da almalıdır (Corey, 2008). Bireylerin yaşamına anlam katacak etkinliklerde bulunması, sorumluluk almasında etkili bir yöntem olabilir ve böylelikle bireyler hatalı ve sorumsuz davranışlarından kurtulabilir (Akpınar ve Öz, 2013). Glasser’e (1975) göre sorumlu birey; kendini değerli hissettirecek etkinliklerde bulunur, gerçekliği kabul eder ve gerçekliğe yönelik eylemler sergiler. Verilen bilgilerin aksine İvan İlyiç Oblomov hayatın gerçeklerine göre seçimler yapamamış ve bunun sonucunda da kendini değersiz biri olarak nitelendirmiştir. Seçim yapmaktan kaçınmış, seçimlerini ertelemiş ve “hiçbir şey yapmak istememe” hayat felsefesine uygun seçimler yapmaya çalışırken mutlu olamamıştır. “Denedim ama olmadı... Bir daha deneyemem artık. Hiçbir şey beni çekmiyor, hiçbir isteğim yok, bu konuyu kapayalım...” (s.208). Kendi yapması gereken görevleri bile diğerlerine yaptırarak sorumluluktan kaçmaya çalışır. “Dur bakalım. Daha çiftliğe gitmenin zamanı değil. Çiftlikte yapacağım yeniliklerin planını bir bitireyim... Baksana Mihey Andreyeviç

sen gitsene benim yerime. İşi biliyorsun, o tarafları da tanırısın; yol masraflarını bol bol veririm.” (s.60). Yaptığı seçimler, Oblomov’un derin düşüncelere dalmasına, şimdi ve burada olamamasına, kendini mutlu edebilecek şeyler varken, sürece odaklanmaktan ziyade yaşayacağı şeylerin olumsuz sonuçlarını kurgulayıp bu kurgulara göre hareket etmesine sebep olmuş, bunun sonucunda da hayatın pasif yaşayıcısı olmuştur. “İlya İlyiç hiçbir zaman güzel kadınlara tutulmamış, sürekli olarak hiçbir kadının esiri ya da hayranı olmamıştı. Bunun nedeni de daha çok, böyle bir bağlanmanın doğuracağı zahmetler, külfetlerdi.” (s.71). “Zavallı meleğim, ağlamış, uyuyamamış. Tanrım, ne diye seviyor beni? Ben ne diye seviyorum onu? Keşke tanışmasaydık. Hep Andrey’in yüzünden. Bize bu aşkı o açıldı. Bu ne biçim hayat? Hep telaş, hareket içinde yaşamak. Sakin, rahat bir mutluluğa ne zaman kavuşacağım ben?” (s.421).

Anahtar İlişki

Gerçeklik terapisine göre bireylerin hayatlarındaki birçok problem kendileri için önemli olan diğerleriyle ilişki kuramamalarından kaynaklanır. Yargılama, suçlama, cezalandırma gibi davranışlar ilişkiler için olumsuz alışkanlıklardır (Cameron, 2010). İnsanların kalite dünyalarında, ihtiyaçlarını gidermelerine olanak sağlayan önemli ilişkilerin resimleri de bulunur. Bireyler hoşlandıkları, hayatlarında olmasını istedikleri ve istemedikleri insan profillerini bu dünyada bulundurur (Ünüvar, 2012). Belirtildiği üzere bireylerin yaşamlarında ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve kendilerini yargılamadan, eleştirmeden kabul edebilecek, ilişki içinde bulunan tarafların farkındalıklarını artırabilecek, olumluya odaklı ilişki geliştirmeleri ruh sağlığı için önemlidir. Nitekim İlya İlyiç Oblomov da kendi hayatındaki az sayıda kişiyle olumlu özelliklere sahip, anlatılan nitelikte bir ilişki kurabilmiş ama ilişkilerinde sorumluluk almak istemediği ve kendisinden bir şey beklenmesini istemediği için bu ilişkilere bağlılığı düşüncelerinde kalmış, eyleme yansımamıştır.

Andrey İvanoviç (Ştolts), Oblomov’un hayatındaki en önemli insan ve en yakın arkadaşısıdır. Onunla vakit geçirmeyi sevmekte, onun kendisine destek olması, problemlerini çözmesi ve kişilik olarak kendine benzememesi hoşuna gider. En zor zamanlarda bile Ştolts’un yanında olacağını bilmesi güvencesiyle kendini rahatlatır. Oblomov’un resim albümü içinde Ştolts önemli bir yer tutar. “Bir tek adam hoşuna gidiyordu; o da Oblomov’u rahat bırakmıyor, o da havadisleri, kalabalığı, bilimi, hayatı seviyordu; ama onun sevişi daha derin, daha canlıydı. Oblomov herkese karşı iyiydi. Fakat yalnız bu adamı gerçekten sever, yalnız buna güvenirdi; belki birlikte büyüdükleri, okudukları, yaşadıkları için. Bu adam Andrey İvanoviç Ştolts idi...” (s.49). Oblomov da Ştolts’un resim albümünde önemli bir yer tutar. Oblomov’un iyi, güvenilir, samimi bir insan olması Ştolts için önemli bir unsurdur. Oblomov’u kendi seçimleriyle baş başa bırakmaz ve sorumluk alması, hayatını daha huzurlu ve mutlu geçirmesi için sürekli yönlendirmeye çalışır. “Ştolts Oblomov’un bu hayat hamlelerini elden geldiği kadar sürdürmeye çalışırdı. Oblomov’un şiiire olan sevgisini bu yolda kullanmış, bir buçuk yıl kadar onu düşünce ve bilgi sevgisiyle yaşatmıştı. Dostunun gençlik coşkunu şiiir dünyasından daha olumlu çabalara çevirmek istemiş, gelecek için onu daha olumlu, daha verimli bir hayat tasarlamaya çağırmıştı. İkisi birlikte coşmuş, ağlamış, aklın ve gerçeğin

gösterdiği yoldan ayrılmamaya yemin etmişlerdi.” (s.75). Ştolts’un yanı sıra Zahar da Oblomov’un anahtar ilişki geliştirdiği kişilerden biridir. Zahar çocukluğundan itibaren Oblomov’un yanında bulunur, her türlü ihtiyacını gidermesine yardım eder ve Oblomov’a bağlılık geliştirir. “Aralarındaki eski bağ çözülemeyecek kadar güçlüydü. İlya İlyiç, Zahar’ı çağırmadan yatamaz, yataktan kalkamaz, saçını tarayamaz, yemeğini yiyemezdi; Zahar da giydirecek, yedirecek, tersleyecek, aldatacak, yine de bir Tanrı gibi sevip sayacak bir efendi düşünemezdi.” (s.88).

Kalite Dünyası-Resim Albümü

Gerçeklik terapisinde kalite dünyası; bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan fotoğrafların bulunduğu, ilişki içinde olmak istenilen insanların görüntüsünün yer aldığı, başka bir ifadeyle bireyin idealindeki dünyayı yansıtan bir kavramdır. Glasser (1984) gereksinimlerimizi gidermek için bu gereksinimlerin nasıl karşılanacağını öğrenilmesi gerektiğini açıklar. Bunun yanında Glasser (1984) insanların ihtiyaçlarını gideren nesnelere, kişilere, olaylara veya durumlara zihinde depolandığını ifade eder. Sohm (2004) da benzer şekilde kalite dünyasını; fotoğrafların bulunduğu ve içinde bulunulan dünyada isteklerin karşılandığı yer olarak açıklar. Kalite dünyası, yaşamak istenilen hayale dayalı dünyadır (Glasser, 1998) ve bireyin ihtiyaçları üzerine kuruludur. Hayale dayalı bu dünyada bulunan gereksinimler genel olmaktan ziyade bireylere has belirli gereksinimlerden oluşur (Corey, 2008). Verilen bilgilerden hareketle kalite dünyasının bireylerin yaşamlarında büyük bir yer tuttuğu, normal hayatta da kalite dünyasındaki resimlerin bir kaynak olarak kullanıldığı söylenebilir.

Oblomov zengin bir kalite dünyasına sahiptir, bu dünyada kendini görmek istediği şekliyle resmeder, geçmişteki ihtiyaçlarını nasıl karşıladığını, insanlarla nasıl ilişki kurması gerektiğini bu dünyaya bakarak görmeye çalışır. “İlya İlyiç bazen kendini, değil Napolyon’un Yerulan Lazareviç’in bile eline su dökemeyeceği yenilmez bir cihangir olarak görmekten hoşlanırdı.... Bazen de bir fikir adamı ya da büyük bir sanatçı olurdu: Herkes ona tapar, görüldüğü yerde alkışlar kopar, halk çevresini sararak; ‘Bakın, bakın Oblomov geçiyor! Ünlü İlya İlyiçimiz geçiyor’ diye bağırırdı”. (s.79). Ancak Oblomov’un kalite dünyasında var olanlarla gerçektekiler çoğu zaman örtüşmez ve bu da Oblomov’un algısal hatalar oluşturmalarına sebep olur. “Ah ne hayattır bu! Şehrin gürültüsü ne berbat şey! Özlediğim cennete ne zaman kavuşacağım? Ne zaman doğduğum kırlara, ormanlara kavuşacağım? Bir ağacın altında otlar üstünde yatıp yaprakların arasından güneşe bakmak, dallara konan kuşları saymak isteği içine doldu.... Ah bütün bunlara ne zaman kavuşacaktı?” (s.92). Oblomov Olga’yı çok sever, âşiktir; ama Olga ile kalite dünyaları uyuşmaz, dünyadan, sevgiden ve aşktan beklentileri farklıdır. Olga ilişkide güç ihtiyacını karşılamak isterken Oblomov ait olma ihtiyacını karşılamak ister. Kalite dünyaları farklı olduğu için de sağlıklı ilişkiler kuramazlar. “Olga bütün kadın oyunlarını bir kadın şefkatiyle yapıyordu; kendini beğendirmeye çalışan Oblomov’un çabalarıysa tutku doluydu.... Arada bir Oblomov tam esneyecekken Olga’nın şaşkın bakışıyla karşılaşır ve hemen eliyle ağzını kapardı. Yüzündeki en ufak uyku belirtisi Olga’nın gözünden kaçmazdı.... Oblomov’un bütün yaptığı eski halini değiştirmekten ibaret kalıyordu.... Oblomov yemekten sonra gözlerini kapamamaya

çalışarak düşünüyordu: 'Dün gece şehirde elbiselerimi çıkarmadan berbat bir otelde yattım.... Bütün bunlar Olga'nın yüzünden.'" (s.294-295). "Olga bu coşkun sözleri ağır ve dalgın dinliyordu. "Dinle İlya, dedi. Beni sevdiğine, sözümü dinleyeceğine inanıyorum. Peki ama niçin bu kararsızlıklarınla beni korkutuyorsun? Niçin beni senden şüphe etmeye sürüklüyorsun? Hayatımın amacısın diyorsun ama bana doğru yavaş yavaş, korka korka ilerliyorsun. Daha gidilecek epeyce de yolun var, sen benden üstün olmalısın." (s.436). "Olga başını kaldırdı ve gözyaşları arasından Oblomov'a bakmaya çalışarak: '...Olan bir Oblomov'u değil, olacak bir Oblomov'u sevdim.... Bütün hayatını tavan arasında ötmekle geçirebilirsin. Ama ben öyle değilim. Bu kadarı bana yetmez...'" Oblomov'un çocukluğunda kurduğu ilişkiler Oblomov'un ihtiyaçlarını karşılamaına engel teşkil eder ve Oblomov'un başarısız bir kimlik geliştirmesine sebep olur. Oblomov'un eğlence ve özgürlük ihtiyaçları karşılanmamıştır ve dolayısıyla da kalite dünyasındaki resimler hatalarla doludur. "...İlya İlyiç hiçbir şeyi kendi kendine yapma fırsatı bulamazdı. Sonraları kendisi de böyle daha rahat olduğunu anladı. O da büyükleri gibi bağırmaı öğrendi..... Zaman zaman ailesinin bu kadar üstüne düşmesi canını sıkardı.... İlyuşa somurta somurta evin içinde, kış bahçesinde büyütülen bir sıcak ülke çiçeği gibi kalıyor ve onun gibi ağır ağır, cansız cansız büyüyordu. Harcanmak isteyen güçleri harcayamayınca içinde kalıyor ve yavaş yavaş körleniyordu..." (s.66).

Algısal Hata

Bireylerin isteklerini kapsayan iç dünyayla yaşadıkları dış dünya arasındaki fark algısal hataların (perceptual error) oluşmasına sebep olur. Oluşan bu fark bireyi eylemde bulunmaya iter (Banmen, 1983). Davranışlarımız zihnimizdeki fotoğraflarla yaşadığımız dünya arasındaki farkı azaltmak için yapılır. Birey eylemleriyle var olan farkı azaltamıyorsa farklı davranış yolları bulması gerekir (Glasser, 1984). Diğer bir ifadeyle bireylerin isteklerinden oluşan ve kendileri için ideali yansıtan kalite dünyalarıyla, yaşadıkları dünya arasındaki farkın artması bireyi bir davranışı yapmayı götürür ve bu şekilde birey farklı davranış yolları dener. Roman karakteri Oblomov da algısal hataları olan biridir. Çocukluğunda oluşturduğu kalite dünyasındaki resimlerle yetişkinliğinde yaşadığı olayların uyuşmaması onu çıkmaza sürükler ve etkili olmayan davranış biçimleri geliştirmesine sebep olur. "Aile mutluluğuyla o kadar yoğrulmuştu ki memuriyet hayatının, aile hayatının bir devamı olacağını, orada olsa olsa, babasının tembel tembel hesap defterleri tutmasına benzer bir iş göreceğini sanıyordu.... Fena havalarda, sıcaklarda ya da sadece insanın canı çalışmak istemediği günlerde işi asabilecekti..." (s.68). Ayrıca Oblomov kavramların kendi kalite dünyasında ifade ettiği şeyle gerçekteki farklılığı görünce şaşırır ve üzülür. "Oblomov yüksek sesle kendine kendine: 'Bu ne iştir?' dedi. 'Demek aşk da geçiyor. Bense öyle sanıyordum ki aşıkların hayatı sıcak bir öğle vakti gibi rüzgârsız ve hareketsizdir. Halbuki sevgide de rahat yok. O da değişiyor, durmadan değişiyor...'" (s.325).

Temel İhtiyaçlar

Gerçeklik terapisinde diğer bir önemli kavram ise temel ihtiyaçlardır. Bireyler doğuştan gelen; hayatta kalma, güç, özgürlük, ait olma ve eğlence şeklinde beş temel gereksinimle yaşamlarını yönlendirirler (Corey, 2008). Hayatta kalma ihtiyacı; sağlık, güvenlik, beslenme vb. ihtiyaçları kapsar. Birey kendi hayatını diğerlerine göre daha az tehlikeye sokuyorsa hayatta kalma ihtiyacının baskın olduğu söylenebilir (Glasser, 1998). Glasser (2000) ait olma ihtiyacının en önemli ihtiyaçlardan biri olduğunu, çünkü bireylerin diğer ihtiyaçlarını karşılayabilmek için insanlarla ilişki geliştirmesinin önemli olduğunu açıklar. İnsan ilişkilerinin temelinde diğer insanlarla birlikte olma gereksinimi bulunur. Bireylerin mutluluğu sevme ve sevilme ihtiyacını giderebilmesi ile ilgilidir (Glasser, 1965; Akt. Kaner, 1993a; Glasser, 1984; Wubbolding, 2012). Sosyalleşme barındıran faaliyetler, bireylerin ait olma gereksinimlerini gidermek için oluşturulmuştur (Wubbolding, 1988). Güç ihtiyacı ise farklı şekillerde karşılanabilen bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler sahip oldukları niteliklerle, gösterdikleri başarılarla ya da diğerleri tarafından saygı görmeye güç ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Çiftlerin ilişkilerini kontrol etme çabası güç ihtiyacından doğmaktadır (Glasser, 1984). Özgürlük ihtiyacı ise; bireylerin çeşitli yaşam alanlarında istekleri doğrultusunda eyleme geçebilmesini ifade eder. Bireyler yaşamlarını diledikleri gibi sürdürmek, tercih ettiği bireylerle ilişki içinde olmak vb. konularda özgür hareket etmek ister (Glasser, 1984; Wubbolding ve Robey, 2012). Eğlence ihtiyacı ise; bireyin yapma zorunluluğu bulunmadığı aktivitelere katılımını ifade eder. Aktiviteler sayesinde birey yaşantısına ve ilişkilerine canlılık katar (Glasser, 1984; Glasser, 1989).

Yukarıda belirtilen ihtiyaçlar Oblomov'un dünyasında da kendini gösterir. Oblomov çocukluğunda özgürlük ve eğlence ihtiyacı karşılanmamış bir bireydir. Bu yüzden kalite dünyasında bu ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğine ilişkin resimler bulunmaz. Hayatının sonraki dönemlerinde de bu gereksinimlerini çok önemsemez. *"İşler bitip tükenmek bilmiyordu! İki defa onu gece yataktan kaldırmışlar, rapor yazdırmışlar, çok defa bir arkadaşının evinden çağırtmışlardı.... Umutsuzluk içinde, 'Ne zaman yaşayacağım ben? deyip duruyordu.'" (s.68)*. Ait olma ve sevgi ihtiyacını ise Olga ile karşılar. Olga'yla vakit geçirdiği sürede Oblomov'da değişimler olur. *"Oblomov sabah akşam Olga'yla beraberdi. Ona kitap okuyor, çiçek gönderiyor, onunla göle gidiyor, tepelere çıkıyordu. Oblomov'du bunları yapan! Neler olmuyor şu dünyada!" (s.238)*. *"İkisi de hareketsiz durmalarına rağmen, içlerine dolan bir ateşle yanıyor, aynı ürpertiye duyuyorlardı; gözlerinde aynı duyguların biriktirdiği yaşlar vardı. Bunlar Olga'nın ruhunda geçici duygular, atışlar, uykudan uyanmalar halinde kendini gösteren ve bir gün açılacak olan tutkuların belirtileriydi."* (s.248). Kalite dünyalarının uyuşmaması ise ilişkilerini zora sokar. Oblomov kendini zora sokmayacak, kendine sorumluluk yüklemeyecek ilişkiler isterken; Olga Oblomov'un hayatını değiştirip eyleme geçmesini ve hayatının kontrolünü ele almasını ister. Oblomov'un Olga'yla olan ilişkisinde ise iki tarafın farklı gereksinimleri ağır basar. Olga ilişkisinde güç ihtiyacını karşılamak ister ve Oblomov'un sevgisi onu yüceltir. *"Olga zaman zaman ona bir bakıyor, yüzünden düşüncesini anlıyordu: 'Ne kadar seviyor beni! Ne kadar seviyor! Ayaklarının ucunda serili erkeğe gururla bakıyor, gücüne hayran oluyordu.'" (s.293)*.

Başarılı ve Başarısız Kimlik

Gerçeklik terapisine göre bireylerin yaşamlarından doyum almaları başarılı kimlik oluşturabilmelerine dayalıdır (Nelson- Jones, 1995). Başarılı kimlik içinde çeşitli olumlu unsurları barındırır. Yaptıklarının sorumluluğunu üstlenme, ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılayabilme, değerlilik duygusu taşıma, gerçekleri kabul edebilme, sevme ve sevmeyi kapsar (Glasser, 1984; Kaner, 1993b; Karahan ve Sardoğan, 2012; Palancı, 2004). Başarısız kimlik ise başarılı kimliğin içerdiği özelliklerin tersini içerir. Davranışların sorumluluğunu almama, yeteri kadar değer görmeme, ihtiyaçlarını karşılayamama, gerçekleri yadsıma, yaşamı anlamlı hale getirecek aktivitelerde bulunamama vb. özellikler de başarısız kimliğin içeriğini oluşturur (Glasser 1965; Akt. Kaner, 1993; Glasser, 1969; Akt. Kaner, 1993a). Verilen bilgilerden hareketle başarılı kimliğin, gerçeklik terapisine ait temel diğer kavramların olumlu özelliklerinin birleşimi olduğu söylenebilir. Oblomov ise belirtilen özellikleri taşımayan bir karakterdir. Sorumluluktan kaçmak için kararlarını erteler, ilişki ve iş sorumluluğu almak istemez, kendine değer vermez ve kendiyile ilgili olumsuz eleştirilerde bulunur *"Hayır buna imkân yok, dedi. Benim gibi anlamsız, gözleri uyuklu, yanakları sarkmış, uyuşuk bir insanı sevmek... Benimle alay ediyordu herhalde..."* (s.266)., ihtiyaçlarını etkili bir şekilde gidermek için adım atmaz, yaşamına anlam katmak için aktivitelerde bulunmaz ve bunların sonucunda da kendisi için kurgulanmış olduğuna inandığı hayatı yaşar. *"Yarım kalmış bir adam olduğumu, ruh güçlerinin gelişmeden kaldığını, hayatına bir ağırlığın çöktüğünü düşündükçe içi parçalanıyordu. Başkalarının zengin, hareketli hayatını kıskanıyor; kendi hayatının yolunu ağır bir kaya parçasıyla tıkanmış, daracık, zavallı bir keçi yolu gibi görüyordu."* (s.115). *"Kendimi bilir bilmez sönmeye başladığımı hissettim. Sönüşüm dairede evrak başında oturduğum zaman başladı; sonra kitapları okuyup da onlarda hayatta kullanamayacağım gerçekler buldukça, dostlar arasında dedikodular, alaylar, soğuk, kötü, boş gevezelikler dinledikçe, gagesiz, sevgisiz toplantılara katıldıkça daha da kötü oldum.* (s.226). Ştolts ise Oblomov'un aksine hayattaki birçok amacına ulaşır, kontrol sistemi güçlüdür ve yaşamını anlamlı hale getirmek için farklı etkililiklerle meşgul olur. *"Onun istediği, hayatı basit görmek ve olduğu gibi almaktır. Hayat zorluklarını çöze çöze zorluklarını daha iyi takdir ediyor ve yolunun yanlış yönde gittiğini görüp de doğru yolu bulunca içinden bununla övünüyor ve mutlu oluyordu."* (s.198).

Sonuç ve Tartışma

Gerçeklik terapisine göre bireylerin problemlerinin temelinde sağlıklı ilişkiler kuramamaları bulunur. Gereksinimleri doğru yollardan karşılayabilme, ait olma, sevme ve sevimlilik, hayatta kalma, anlamlı etkinliklerde bulunma, yaşamı yönlendirmede etkin rol üstlenip sorumluluk alma; düşünme, davranma, hissetme ve fizyolojik durumlarının farkında olma, kendilerini kısıtlayan ve kontrolün kendilerinde olmadığını düşündüren sözcükleri kullanmama, içinde bulunulan zamana önem verme ve sorunları o anda çözme terapide önemli unsurlardır (Cassestevens, 2010; Cisse, 2010; Corey, 2008; Fuller, 2015; Glasser, 1975; Kaner, 1993b; Seligman, 2001). Gerçeklik terapisinin kavramlarına bakıldığında birçok insan için geçerli olabilecek özellikleri

içerdiği görülür. Bu özelliklerin roman karakterleri üzerinden anlatılması ve ele alınması ise gerçeklik terapisinin kavramlarının anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu amaçla da "Oblomov" romanı gerçek terapi kavramları açısından incelenmiştir.

Oblomov karakteri, başarısız kimliğe sahip olan, ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken ve hatta ihtiyaçlarının farkında bile olmayan bir karakter olarak betimlenebilir. Ait olma ihtiyacını karşılayabilme ihtimali varken değişim sorumluluğunu almaması sonucunda farklı davranış şekillerini görmeden seçtiği hayatı yaşamıştır. Hayatına anlam katacak etkinliklerde bulunmaması ise yaşamını ve kendini değersiz görmesine, şimdi ve burada olamamasına sebep olmuştur. Hayatında hiçbir şekilde sorumluluk almayan Oblomov kalite dünyasında da sağlıklı fotoğraflar oluşturamamış ve bu yüzden de algısal hatalarla dolu zihniyle mücadele etmek zorunda kalmıştır. Bunun yanında Oblomov'un herhangi bir sorumluluk almaktan kaçınması, kendine güveninin olmaması ve algısal birçok hayatı sahip olması içinde bulunduğu dönemin ve ailenin şartlarından da etkilenmiştir. Eski Rusya'nın değişmeye başlayan çehresi o dönemdeki birçok insanı çıkmaza soktuğu için roman karakterinin davranışları bağlamla da ilişkilidir. Buradan hareketle ele alınan konular, sergilenen tutumlar gerçeklik terapisinin kavramlarını somutlaştırılmada etkili olmuştur. Ayrıca bireyin davranışlarının bağlamdan ve aile ortamından etkilendiğinin bu romanda gözler önüne serilmesi, psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının danışanlarıyla çalışırken göz önünde bulundurması gereken unsurlar konusunda da fikir sahibi olmasına katkı sağlamıştır.

Yazılı kaynaklar geçmişten günümüze bireylerde tutum değişimleri oluşturabilen araçlardır (Yılmaz, 2002). Eski Yunan'dan bu yana kitaplar ruhsal sıkıntılarını ele alınmasında kullanılmıştır (Öner, 2007). Bibliyoterapi de bireylerin sorunlarını ele almada ve kendilerini keşfetmelerinde edebi eserlerden faydalanmalarını sağlayan bir süreçtir (Bodont, 1980; Akt: Öner ve Yeşilyaprak, 2006). Okunulan kitaplar kişiler üzerinde etkili olabilmektedir. Bireyler kitap okurken aynı zamanda düşünmekte ve duygulanmaktadır. Bu şekildeki deneyimler de bireylerin duygularından arınmalarına yardımcı olur (Öner, 2007). Kitaplar sayesinde bireyler sahip oldukları bakış açısının dışında farklı bakış açılarından da dünyaya bakabilirler. Ayrıca okuduklarından yola çıkarak bazı kişiliklere kendilerini daha yakın hissederken bazı kişiliklerden ve durumlardan uzak kalmaları gerektiğini fark edebilirler (Öncü, 2012). Bunun yanında Solmaz (2018) üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlıklarını incelediği araştırmasında, öğrencilerin okumak için tercih ettiği kitap türü arasında romanların ilk sırada yer aldığını belirlemiştir. Bu bilgilerden hareketle kitapların bireylerin yaşamlarını şekillendirmede önemli araçlar olduğundan bahsedilebilir. Okunan romanlardaki karakterlerin davranışlarının sonucunu ve yaşam biçimlerini görmek okuyucu veya öğrenci için davranış düzenlemede etkili olabilir. Bu yüzden de romanların psikolojik kavramlar açısından incelenerek bireylere sunulması ve bireyleri bilgilendirmesi faydalı olabilir. Ayrıca yazılı kaynaklar eğitimde de sıklıkla kullanılan ve en çok başvurulan dokümanlar arasındadır. Şahin (2015) yaptığı çalışmada eğitim- öğretim süreci içerisinde en çok kullanılan materyallerin yazılı dokümanlar olduğunu bulmuştur. Kitapların bireylerin eğitiminde önemli unsurlar olduğu da göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki öğrenciler ve çalışanlar

için kitap incelemeleri ve elde edilen sonuçlar eğlenceli birer öğretim materyali olarak işlev görebilir. Böylelikle alandaki bireyler kendilerini geliştirmede ve bilgilerini artırmada bu kaynaklardan ve yayınlardan faydalanabilirler. Nitekim yurt içi alanyazına bakıldığında da bu amaçla yapılmış yayınların sınırlı olduğu görülmektedir. Bilgili ve Voltan-Acar (2017) "Martin Eden" romanını varoluşçu terapinin temel kavramları açısından ele almış ve çalışma sonucunda roman karakterinin, psikolojik danışma oturumlarında kullanılabileceği önerisinde bulunmuştur. Benzer şekilde Kızıldağ ve Voltan-Acar (2009) "Vurun Kahpeye" adlı romanı feminist terapi açısından incelemiş ve romanın feminist terapinin anlaşılması ve farkındalığın artırılması hususunda etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında roman incelemesiyle ilgili yeteri kadar çalışma bulunmaması, bu araştırmanın da alana katkı sağlama açısından etkili olacağını düşündürmektedir.

Çalışma Oblomov romanının gerçeklik terapisinin kavramlarını açıklamaya izin verdiği ölçüde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışmada gerçeklik terapisinin temel kavramları romanın başkarakteri ve anahtar ilişki içinde olduğu karakterler üzerinden açıklanmıştır. Çalışmada yapılan yorumların incelenen romanla sınırlı olduğu unutulmamalıdır.

Yukarıda verilen sınırlılıklardan hareketle sonraki çalışmalar için çeşitli önerilerde bulunulabilir. Gerçeklik terapisinin daha çeşitli karakterler üzerinde daha geniş çerçevede incelenmesi bir öneri olarak sunulabilir. Bununla birlikte alanda çalışan akademisyenler tarafından, terapileri somutlaştırmak ve daha anlaşılır kılmak adına farklı romanların analizleri yapılabilir. Psikolojik danışma kuramları dersi kapsamında gerçeklik terapisi anlatılırken bu kaynaktan faydalanılabilir. Ayrıca farklı türdeki (şiir, hikâye, masal vb.) yazılı edebi eserlerden faydalanılarak terapiler işlenebilir.

Kaynaklar

- Akpınar, O., & Öz, P. S. (2013). Gerçeklik terapisi: özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22.
- Aras-Kemer, F., & Tuzgöl Dost, M. (2020). "Masal Terapi" kitabının duygu odaklı terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 411-425.
- Banmen, J. (1983). Reality therapy revisited: What stations of the mind. *Journal of Reality Therapy*, 3(1), 12-16.
- Bilgili, H., & Voltan-Acar, N. (2017). Martin Eden romanının varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 490-500.
- Cameron, A. (2010). Utilizing choice theory and reality therapy in therapeutic foster care homes. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 9-16.
- Casstevens, W. J. (2010). Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 29(2), 55-58.
- Cisse, G. S. (2010). Choice theory to empower community change. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30(2), 27-32.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev. Ed.). Mentis Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Emre, İ. (2006). *Edebiyat ve psikoloji*. Anı Yayıncılık.
- Fuller, G. B. (2015). Reality therapy approaches. H.T. Prout ve A.L. Fedewa (Ed.). *Counseling with children and adolescents*. (217-279). Wiley&Sons.
- Glasser, W. (1975). *Reality therapy*. Harper and Row Publishers.
- Glasser, W. (1984). *Control theory*. Harper Collins.
- Glasser, W. (1989). *Control theory in the practice of reality therapy*. Harper Collins.
- Glasser, W. (1990). *Quality school*. Harper and Row.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory a new psychology of personal freedom*. Harper Collins.
- Glasser, W. (2000). *Reality therapy In action*. Harper Collins.
- Kaner, S. (1993a). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 26(2), 569-585.
- Kaner, S. (1993b). Psikodramanın ve gerçeklik terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmoloji Dergisi*, 1(2), 165-172.
- Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kızıldağ, S., & Voltan-Acar, N. (2009). Halide Edip Adıvar'ın "Vurun Kahpeye" adlı eserinin feminist terapi açısından değerlendirilmesi. *Kadın 2000/ Kadın Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 1-27.
- McMillan, J. H. (2004). *Educational research: Fundamentals for the consumer*. (4th ed.). Pearson Education, Inc.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (2nd ed.). Sage Publications.
- Nelson-Jones R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eylon, F. Korkut, Çev.). TDFO. (Oriijinal çalışma basım tarihi 1982).
- Öner, U., & Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. II. *Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yayını, No: 203, 559-565.
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 161(161), 147-170.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences*, 1(7), 133-150.

- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd Ed.). Sage Publications.
- Seligman, L. (2001). *Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy*. Prentice-Hall.
- Sohm, S. (2004). Quality world awareness: Placing people into the quality world. *International Journal of Reality Therapy*, 23(2), 39-40.
- Solmaz, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığı üzerine bir araştırma: Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(2), 603-622.
- Şahin, M. (2015). Öğretim materyallerinin öğrenme-öğretme sürecindeki işlevine ilişkin öğretmen görüşlerinin analizi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (3), 995-1012.
- Tunç, A. (2018). Roald Dahl'ın Matilda isimli romanının Sigmund Freud'un psikanalitik yorumlama yöntemiyle incelenmesi. *Uluslararası Çocuk Edebiyatı ve Eğitim Araştırmaları Dergisi (ÇEDAR)*, 2 (1), 1-7.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psikoeğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wellek, R. & Warren, A. (1983). *Edebiyat biliminin temelleri* (Ahmet Edip Uysal Çev.). Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 1983.
- Wubbolding, R. (1988). *Using reality therapy*. Harper Collins.
- Wubbolding, R. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Brunner Routledge.
- Wubbolding, R. (2006). *Reality therapy training manual*. Center for Reality Therapy.
- Wubbolding, R. E. (2012). Reality therapy. J. Frew ve M.D. Spiegler (Ed.). *Contemporary psychotherapies for a diverse world*. (339-373). Routledge.
- Wubbolding, R. E., & Robey, P.A. (2012). *Introduction to choice theory and reality therapy*. P.A. Robey, R.E. Wubbolding and J. Carlson (Ed.). *Contemporary issues in couples counseling*. (3-18). Routledge.
- Yeşilbursa, C., & Sabancı, O. (2015). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal bilgiler öğretiminde edebi ürünlerin kullanımına yönelik görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (36), 19-33.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, E. B. (2002). *Bibliyoterapinin aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yazar

İletişim

Hazel DURU

Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında araştırma görevlisi olarak çalışmakta ve doktora öğrenimini sürdürmektedir. Yazarın bilimsel ilgi alanları arasında; kariyer psikolojik danışmanlığı, rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı ve mesleki rehabilitasyon, özel yeteneklilerin kariyer gelişimleri ve psikolojik danışman eğitimi yer almaktadır.

Arş. Gör. Hazel DURU

E-mail: hazelduru@uludag.edu.tr