

Ahmet Telli'nin "Aşk Bitti" Şiirinin Psikolojik Danışmada Kullanılabilirliğinin İncelenmesi

Ersun ÇIPLAK*

Özet

Bu araştırmanın ilk amacı Ahmet Telli'nin Aşk Bitti başlıklı şiirinin psikolojik danışmada kullanılabilirliğini değerlendirmektir. İkinci amacı ise Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara yaşattığı duyguları açığa çıkarmaktır. Karma desenli bir çalışma olan bu araştırma 241 katılımcıyla yürütülmüştür. Veriler, doküman inceleme, kişisel bilgi formu ve anket yoluyla toplanmıştır. Elde edilen niteliksel verilere içerik analizi uygulanmıştır. Nicel veriler ise Mann Whitney-U Testi ve Kruskal Wallis-H Testi'yle çözümlenmiştir. İçerik analizi sonucunda Aşk Bitti'deki şiirin personasının ayrılık nedeniyle yaşadığı travmayı ve kendini onarma çabasını aktardığı görülmüştür. Şiirin başat duygusu üzüntüdür. Nicel analizler sonucunda ise Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara en yoğun yaşattığı duygunun üzüntü olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yaşadıkları üzüntü duygusunun yoğunluğunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyine göre bakıldığında ilk sırada yine üzüntü duygusunun geldiği bulunmuştur. Bu duygunun yaşanma yoğunluğunun katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda niteliksel bulguların niceliksel bulgularla desteklendiği görülmüştür. Bu sonuca göre Aşk Bitti başlıklı şiirin psikolojik danışmada kullanılabilir bir şiir olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik danışmada şiir kullanımı, varolan şiir, eşleştirme ilkesi, nesnel bağlaşımlar, duygu

Examination of the Usability of Ahmet Telli's Poem "Aşk Bitti" in Psychological Counselling

Abstract

This paper's first aim was to investigate usability of Aşk Bitti (written by Ahmet Telli) in psychological counselling. Second aim was to explore feelings of participants reading poem Aşk Bitti. This research has a mixed design. Aşk Bitti was resolved by content analysis in research's first stage. In research's second stage quantitative data was collected by individual information form and survey form developed by researcher. Data obtained from 241 participants was analysed by Mann Whitney-U Test and Kruskal Wallis-H Test. Qualitative findings were as follows: The persona in the Aşk Bitti describes his trauma and attempt to himself reparation. Sadness is the dominant emotion in the poem. Quantitative findings were as follow: Most of the participants felt the sense of sadness. This feeling was felt female more than male. When examined by participants' level of education it was viewed that participants felt the sadness. It was observed that this feeling is not different according to participants' educational levels. As a result of the research the qualitative findings is supported by the results of the quantitative findings. Finally, it can be said that Aşk Bitti can be used in psychological counselling.

Key Words: Using poetry in psychological counselling, existing poem, isoprinciple, objective correlative, emotion

1. GİRİŞ

Psikolojik danışmada odaklanılması gereken nokta danışanın yaşadığı duygulardır. Duygular, bireyin işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarının göstergesi durumundadır. Bu nedenle psikolojik danışman oturumunda öncelikle danışanın referans çerçevesini anlamalı ve yaşadığı duyguları açığa çıkarmaya yoğunlaşmalıdır (Köroğlu, 2011).

Psikolojik danışmanların duygulara odaklanmasının önemini ortaya koyan iki isimden biri Paul Ekman, diğeri de Daniel Goleman'dır. Ekman (1999), duyguların dışavurumunun evrensel niteliğini incelemiştir. Goleman (1998) ise, Ekman'ın bulgularından yola çıkarak duyguları öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, öğrenme ve utanç olmak üzere sekiz kategoride ele almıştır. Bu yapıtların ortaya koyduğu sonuçlar duyguların evrensel niteliğinin anlaşılmasına olanak sağlamıştır. Ancak farklı kültürlerde yaşayan bireylerin cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin etkisiyle farklı bilişlere sahip olabildikleri ve duygularını farklı şekilde ifade edebildikleri de bilinen bir gerçektir (Brody, 1999; Köroğlu, 2011; Tunay Akan ve Barışkın, 2017). Hatta bazı durumlarda kültürel değişkenlerin etkisiyle bireylerin duygularını ifade etmesi engellenebilmektedir (Bayraktar, 2011; İşmen Gazioğlu,

* Millî Eğitim Bakanlığı, Dr., ersunciplak@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1478-8903

2004). Bu duyguların yaşattığı zorluklar ise çoğunlukla bireyin psikolojik destek almasını zorunlu hale getirmektedir.

Psikolojik danışman, danışanın yaşadığı duyguların farkına varıp ifade etmesine yardımcı olmak için terapötik ilişkinin uygun bir anında şiirden yararlanabilir. Psikolojik danışmada şiir kullanımının en yaygın biçimi danışana var olan bir şiirin okunması, okutulması ya da ses kaydından dinletilmesidir (Chavis, 1986; Mazza, 2014). Danışanın şiire verdiği tepkilerinin araştırılmasına dayanan bu işlemin titizlikle yürütülmesi gerekir. Bu titizlik oturumda hangi şiirin kullanılacağını belirleme aşamasında başlar. Şiir seçiminde psikolojik danışman deneyimlerine güvenebileceği gibi, nesnellikle incelenmiş şiirleri de kullanabilir. Bu aşamada önemli olan şiirin estetik değil, terapötik boyutudur. Şiirin işlevini yerine getirebilmesi danışanın yaşadığı duyguya temas etmesiyle mümkündür (Bayraktar, 2011).

Şiirin danışanın yaşadığı duyguya temas etmesi 'eşleştirme ilkesi' olarak adlandırılmaktadır (Leedy, 1969). Eşleştirme ilkesi uyarınca şiir, danışanın kendini açmasını kolaylaştırabilir. Eşleştirme ilkesi, şiirin olumlu mesaj içermesine ve içermemesine göre ele alınabilir (Bayraktar, 2011; Chavis, 1986). Eşleştirme ilkesinin kuramsal temeli Eliot'ın (1987) 'nesnel bağlantı' kavramına dayandırılabilir. Nesnel bağlantı şiir, okuyana bir duygu yaşatmalıdır. Yani şiirin ifadeleri şiir okunduğu anda akılda bir imaj yaratmalı ve böylece bir duygu uyandırmalıdır. Şiirin bu aşamada, okuyanın duygularına aracı olduğunu görmek zor değildir (Eliot, 1987).

Alanyazında, psikolojik danışmada kullanılan şiirlerin seçimine yönelik az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Şiirin duygu durumu ile danışanın duygu durumu arasındaki etkileşimin incelendiği bir çalışmada bu iki değişken arasında kayda değer bir ilişki bulunamamıştır (Luber, 1976). Başka bir çalışmada ise şiirin duygu durumunu belirlemek için özel ölçme araçlarına ihtiyaç olduğu görülmüştür (Luber, 1978). Nitel bir çalışmada ise terapide kullanılacak şiirin kısa olmasının, soyut olmamasının, net mesajlar vermesinin ve güçlü duygular içermesinin terapötik açıdan önemli olduğu saptanmıştır (Rofls ve Supper, 1988). Farklı bir çalışmada araştırmacılar belirledikleri şiirleri iki yıl terapide kullandıktan sonra işlevsellik açısından analiz etmişlerdir. Sonuçta şiirlerin oturumlarda etkili şekilde kullanıldığı görülmüştür (Rossiter, Brown ve Gladding, 1990).

Yurtdışında yapılan çalışmalar psikolojik danışmada kullanılacak şiirlerin seçimine yönelik ilginin yoğunlaştığını göstermektedir. Ancak ülkemizde bu konuda yürütülmüş bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Psikolojik danışmada şiir kullanımının empati ve duygu farkındalığı gibi değişkenlere etkisinin incelendiği az sayıda çalışmada, kullanılan şiirlerin nesnel ölçütlerle seçilmediği görülmektedir (Çıplak, 2015). Oysa psikolojik danışmada şiir kullanımı ile ilgilenen psikolojik danışmanların odaklanması gereken konuların başında, farklı terapötik amaçlarla kullanılacak şiirlerin belirlenmesi gelmektedir (Mazza, 2014). Psikolojik danışmada kullanılacak şiirlerin içerik analizinin yapılması, ardından bu şiirin okuyan bireylere neler hissettirdiğinin saptanması bilimsel titizliğin gereğidir. Bu nedenle alanyazında, psikolojik danışmanın herhangi bir şiiri kullanmadan önce şiirin kendi üzerindeki etkisini gözlemesinin önemi vurgulanmıştır (Mazza, 2014).

Yukarıda ifade edilen gerekçeye dayanarak bu çalışma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamadaki amaç Ahmet Telli'nin (2016) Aşk Bitti başlıklı şiirinin psikolojik danışmada kullanılabilirliğini değerlendirmektir. Bu noktada şu sorulara cevap aranmıştır:

S1: Aşk Bitti başlıklı şiirin biçimsel özellikleri nelerdir?

S2: Aşk Bitti başlıklı şiirin mesajları nelerdir?

S3: Aşk Bitti başlıklı şiirin içerdiği duygular nelerdir?

İkinci aşamada ise, Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara yaşattığı duyguları açığa çıkarmak amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

S1: Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara yaşattığı duyguların yoğunluğu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

S2: Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara yaşattığı duyguların yoğunluğu eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desenli bir çalışma olan bu araştırmanın katılımcıları belirlenirken kolay ulaşılabilirlik ölçütü gözetilmiştir. 25 Ocak-25 Şubat 2016 tarihlerinde doğrudan ya da elektronik ortamda ulaşılan ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 241 katılımcının (128 kadın, 113 erkek; 75 lise öğrencisi, 60 üniversite öğrencisi, 106 üniversite mezunu) yaş ortalaması \bar{x} : 26.51'dir.

2.2. Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Yaşanan Duygular Anketi: Ankette Aşk Bitti başlıklı şiir ve onun hemen altında katılımcıların şiiri okuyunca yaşadıkları duyguları belirlemeleri için Goleman'ın (1998) sekiz duygu kategorisine yer verilmiştir. Bunun da altında katılımcıların şiiri okurken yaşadıkları duyguları işaretleyip, 0 ile 10 arasında derecelendirecekleri bir çizelge bulunmaktadır. Puan arttıkça duygunun yoğunluğu artmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Nitel veriler, Aşk Bitti başlıklı şiire uygulanan doküman incelemesi tekniğiyle elde edilmiştir. Ardından bu verilere içerik analizi uygulanmıştır. Nicel veriler ise katılımcıların anketi yanıtlamasıyla toplanmıştır. Katılımcılardan anketi okumaları ve yaşadıkları duyguyu forma işaretledikten sonra yoğunluğunu derecelendirmeleri istenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Bir doküman olarak nitel veri kaynağı kabul edilen Aşk Bitti başlıklı şiire içerik analizi yapılmıştır. Aşk Bitti başlıklı şiir, aynı zamanda şair ve eleştirmen olan araştırmacı tarafından incelenmiş, işaretlemeler yapılmış ve kodlar belirlenmiştir. Ardından kodlar, temalar altında toplanmıştır. Kodlama işlemi, geçerlik ve güvenilirliği artırmak amacıyla 10 gün sonra tekrarlanmıştır. Birinci ve ikinci kodlamanın örtüştüğü görülmüştür. Kod ve temalar için uzman görüşüne de başvurulmuştur. Aşk Bitti başlıklı şiir, Türk dili ve edebiyatı bölümünden bir akademisyen tarafından incelenmiş ve sonuçların yüksek düzeyde benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Nicel veriler, SPSS 22.0'de yüzde, Mann Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi kullanılarak çözümlenmiştir.

3. Bulgular

3.1. Nitel bulgular

Bu çalışmanın ilk aşamasında Aşk Bitti başlıklı şiirin psikolojik danışmada kullanılabilirliğini değerlendirmek için "Aşk Bitti başlıklı şiirin biçimsel özellikleri nelerdir?", "Aşk Bitti başlıklı şiirin mesajları nelerdir?" ve "Aşk Bitti başlıklı şiirin hissettirdiği duygular nelerdir?" soruları yanıtlanmıştır.

Aşk Bitti başlıklı şiir ve ona uygulanan içerik analizi tekniği sonucunda ulaşılan bulgular şu şekildedir:

Aşk Bitti

Bir aşk nasıl biterse öyle bitti bu aşk da
Uzun bir hastalık gibi
Aralıksız dinlediğim alaturka bir fasıl gibi
Gökyüzüne bakmayı, dostlara mektup yazmayı
Çiçekleri sulamayı unutmuşluğum gibi
Bitti.

Bir aşk nasıl biterse öyle bitti bu aşk da

Yürümeyi yeniden öğrenen felçli bir çocuk gibi
Sokağa çıkmalıyım şimdi ve çoktandır
İhmal ettiğim dostlara yeni bir adres bırakmalıyım
Pencereleri açmalı, kitapları düzenlemeliyim
Belki bir yağmur yağar akşama doğru
Yarıda bıraktığım şiirleri tamamlarım

Aşk da bitti diyordu ya bir şair
Aşk bitti işte tam da öyle (Telli, 2016).

Şiirin biçimsel özelliklerine bakıldığında Aşk Bitti başlıklı şiir 15 dizeden oluşan, kısa sayılabilecek bir şiir olduğu görülmektedir. Şiirin verdiği mesajlar incelendiğinde şiirin personasının ben dili kullanarak yaşadığı aşkın bitişini net ifadelerle anlattığı saptanmıştır. Personanın ifadeleri, 'travmatik yaşantı' ve 'onarım çabasına' ilişkin mesajlar içermektedir. Ayrıca, travmatik yaşantı dışsal ya da kişisel niteliğe sahip olgularla benzerlik kurularak ifade edilmiştir. Bu nedenle 'dışsal' ve 'kişisel' olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Kişisel teması, 'gökyüzüne bakmak', 'dostlara mektup yazmak' ve 'çiçekleri sulamak' kodlarını; dışsal teması ise 'hastalık' ve 'alaturka fasıl' kodlarını kapsamaktadır.

Onarım çabasında da dışsal ve kişisel olmak üzere iki tema bulunmuştur. Dışsal teması altında, 'felçli' kodu; kişisel teması altında ise 'sokağa çıkmak', 'ihmal edilen dostlara yeniden ulaşmak', 'pencereleri açıp kitapları düzenlemek' ve 'şiiri tamamlamak' kodları toplanmıştır. Üçüncü dizgede personanın yaşadığı travmayı atlatıp işlevsellik kazanmak için yaşantılarına ilişkin kontrol geliştirmeye çalıştığı görülmektedir.

Şiirdeki personanın yaşadığı duygulara bakıldığında, ilk dizgede başat duygunun üzüntü olduğu, üçüncü dizgede ise bu duygu üzerinde kontrol elde etme çabaları saptanmıştır. Üzüntü kategorisindeki duygular şunlardır: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk.

Ayrıca şiirin birinci ve üçüncü dizgesi arasında geçiş işlevi gören ikinci dizge ("Bir aşk nasıl biterse öyle bitti bu aşk da"), yaşantıyı dışsallaştırmakta ve duyguyu evrenselleştirmektedir. Şiirin ilk dizesi ile son dizgesinde de aynı nitelik bulunmaktadır.

3.2. Nicel bulgular

Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların yaşadıkları duyguları açığa çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada öncelikle cinsiyete göre katılımcıların yaşadıkları duyguları açığa çıkarmaya yönelik incelemeler yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo.1. Ahmet Tellî'nin Aşk Bitti Başlıklı Şiirini Okuyan Katılımcıların Hissettikleri Duyguların Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzdeler Değerleri

		Kadın		Erkek		Toplam	
		f	%	f	%	f	%
Öfke	Var	24	18.75	22	19.46	46	19.08
	Yok	104	81.25	91	80.53	195	80.91
Üzüntü	Var	110	85.93	97	85.84	207	85.89
	Yok	18	14.06	16	14.15	34	14.10
Korku	Var	9	7.03	15	13.27	24	9.95
	Yok	119	92.96	98	86.72	217	90.04
Zevk	Var	19	14.84	21	18.58	40	16.59
	Yok	109	85.15	92	81.41	201	83.40
Sevgi	Var	37	28.90	33	29.20	70	29.04
	Yok	91	71.09	80	70.79	171	70.95
Şaşkınlık	Var	19	14.84	24	21.23	43	17.84
	Yok	109	85.15	89	78.76	198	82.15
İğrenme	Var	4	3.12	5	4.42	9	3.73
	Yok	124	96.87	108	95.57	232	96.26
Utanç	Var	34	26.56	18	15.92	52	21.57
	Yok	94	73.43	95	84.07	189	78.42

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşadıkları duyguların, kadınlarda duygu kategorilerinin büyükten küçüğe üzüntü (%85.93), sevgi (%28.90), utanç (%26.56), öfke (%18.75), şaşkınlık (%14.84), zevk (%14.84), korku (%7.03) ve iğrenme (%3.12) şeklinde sıralandığı görülmektedir. Erkeklerde ise bu sıralama üzüntü (%85.84), sevgi (%29.20), şaşkınlık (%21.23), öfke (%19.46), zevk (%18.58), utanç (%15.92), korku (%13.27) ve iğrenme (%4.42) şeklindedir.

Daha sonra, Ahmet Tellî'nin Aşk Bitti başlıklı şiirini okuyan katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşadıkları duygulara bakılmıştır. Elde edilen değerler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo.2. Ahmet Tellî'nin Aşk Bitti Başlıklı Şiirini Okuyan Katılımcıların Hissettikleri Duyguların Eğitim Düzeyine Göre Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Duygu		Eğitim düzeyi							
		Lise öğrencisi		Üniversite öğrencisi		Üniversite mezunu		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Öfke	Var	13	17.33	8	13.33	25	23.58	46	19.08
	Yok	62	82.66	52	86.66	81	76.41	195	80.91
Üzüntü	Var	64	85.33	53	88.33	90	84.90	207	85.89
	Yok	11	14.66	7	11.66	16	15.09	34	14.10
Korku	Var	6	8.00	6	1.00	12	11.32	24	9.95
	Yok	69	92.00	54	90.00	94	88.67	217	90.04
Zevk	Var	6	8.00	8	13.33	26	24.52	40	16.59
	Yok	69	92.00	52	86.66	80	75.47	201	83.40
Sevgi	Var	31	41.33	15	25.00	24	22.64	70	29.05
	Yok	44	58.66	45	75.00	82	77.35	171	70.95
Şaşkınlık	Var	5	6.66	11	18.33	27	25.47	43	17.84
	Yok	70	93.33	49	81.66	79	74.52	198	82.15

İğrenme	Var	3	4.00	2	3.33	4	3.77	9	3.73
	Yok	72	96.00	58	96.66	102	96.22	232	96.26
Utanç	Var	11	14.66	13	21.66	28	26.41	52	21.57
	Yok	64	85.33	47	78.33	78	73.58	189	78.42

Tablo 2'de Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşadıkları duygulara bakıldığında, lise öğrencilerinin yaşadıkları duyguların büyükten küçüğe sırasıyla üzüntü (%85.33), sevgi (%41.33), öfke (%17.33), utanç (%14.66), korku (%8.00), zevk (%8.00), şaşkınlık (%6.66) ve iğrenme (%4.00) olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde sıralama üzüntü (%88.33), sevgi (%25.00), utanç (%21.66), şaşkınlık (%18.33), öfke (%13.33), zevk (%13.33), iğrenme (%3.33) ve korku (%1.00) şeklindedir. Üniversite mezunlarında ise duygular üzüntü (%84.90) utanç (%26.41), şaşkınlık (%25.47), zevk (%24.52), öfke (%23.58), sevgi (%22.64), korku (%11.32) ve iğrenme (%3.77) şeklinde sıralanmıştır.

Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların yaşadıkları duyguların yoğunluğunun cinsiyete göre farklılaşmış farklılaşmadığına Mann Whitney U-Testi'yle bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo.3.Aşk Bitti Başlıklı Şiiri Okuyan Katılımcıların Cinsiyete Göre Mann Whitney U-Testi Sonucu

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Öfke	Kadın	128	120.84	15467.00	7211.00	0.95
	Erkek	113	121.19	13694.00		
Üzüntü	Kadın	128	129.50	16575.50	6144.50	0.04*
	Erkek	113	111.38	12585.50		
Korku	Kadın	128	117.74	15071.00	6815.00	0.13
	Erkek	113	124.69	14090.00		
Zevk	Kadın	128	119.42	15285.50	7029.50	0.56
	Erkek	113	122.79	13875.50		
Sevgi	Kadın	128	121.29	15524.50	7195.50	0.93
	Erkek	113	120.68	13636.50		
Şaşkınlık	Kadın	128	117.46	15035.50	6779.50	0.20
	Erkek	113	125.00	14125.50		
İğrenme	Kadın	128	120.34	15403.50	7147.50	0.63
	Erkek	113	121.75	13757.50		
Utanç	Kadın	128	128.00	16384.00	6336.00	0.02*
	Erkek	113	113.07	12777.00		

p<0.05

Tablo 3'te, Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların yaşadıkları üzüntü (U=6144.50; p<0.05) ve utanç (U=6336.50; p<0.05) kategorisindeki duyguların yoğunluğunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Değerler, kadınların üzüntü ve utanç kategorilerindeki duygularının yoğunluğunun erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer duygularda ise farklılık bulunamamıştır.

Son olarak Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların yaşadıkları duyguların yoğunluğunun eğitim düzeyine göre farklılaşmış farklılaşmadığı Kruskal Wallis H-Testi'yle incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo.4.Aşk Bitti Başlıklı Şiiri Okuyan Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Kruskal Wallis Testi Sonucu

	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Öfke	Lise Öğrencisi (A)	75	119.72	2	2.94	0.22	p>.05
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	113.23				
	Üniversite Mezunu (C)	106	126.31				
Üzüntü	Lise Öğrencisi (A)	75	119.43	2	1.28	0.52	p>.05
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	129.60				
	Üniversite Mezunu (C)	106	117.25				
Korku	Lise Öğrencisi (A)	75	118.71	2	0.53	0.76	p>.05
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	120.88				
	Üniversite Mezunu (C)	106	122.69				
Zevk	Lise Öğrencisi (A)	75	110.99	2	8.37	0.01	p<.05 *
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	117.42				
	Üniversite Mezunu (C)	106	130.11				
Sevgi	Lise Öğrencisi (A)	75	135.79	2	7.57	0.02	p<.05 *
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	116.34				
	Üniversite Mezunu (C)	106	113.17				

Şaşkınlık	Lise Öğrencisi (A)	75	107.33	2	10.89	0.00	p<.05 *
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	121.29				
	Üniversite Mezunu (C)	106	130.50				
İğrenme	Lise Öğrencisi (A)	75	121.29	2	0.03	0.98	p>.05
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	120.56				
	Üniversite Mezunu (C)	106	121.05				
Utanç	Lise Öğrencisi (A)	75	113.57	2	2.79	0.24	p>.05
	Üniversite Öğrencisi (B)	60	121.08				
	Üniversite Mezunu (C)	106	126.21				

p<0.05

Tablo 4'te Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların yaşadıkları zevk ($X^2= 8.37$; $sd=2$; $n= 241$; $p<0.05$), sevgi ($X^2= 7.57$; $sd=2$; $n= 241$; $p<0.05$) ve şaşkınlık ($X^2= 10.89$; $sd=2$; $n= 241$; $p<0.05$) duygularının yoğunluklarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer duygu kategorilerinde ise farklılık bulunamamıştır. Zevk kategorisinde üniversite mezunu grubun puanlarının lise öğrencilerinin puanlarından; sevgi kategorisinde, lise öğrencilerinin puanlarının üniversite mezunlarının puanlarından; şaşkınlık kategorisindeyse üniversite öğrencisi ve üniversite mezunlarının puanlarının lise öğrencilerinin puanından daha yüksek olduğu görülmüştür.

4. Tartışma

Karma desenli olan bu araştırmanın ilk aşamasında Aşk Bitti başlıklı şiirin psikolojik danışmada kullanılabilirliği değerlendirilmiştir. Niteliksel inceleme sonucunda şiirin biçimsel özelliklerinin kısa ve açık olduğu görülmüştür. Verdiği mesajlara bakıldığında ise, ben diliyle konuşan şiirin personasının yaşadığı ayrılık nedeniyle yaşadığı travmayı ve kendini onarım çabasını içsel ve dışsal gerçekliklerle benzerlik kurarak anlattığı açığa çıkarılmıştır. Şiirin başat duygusunun ise üzüntü olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte şiirdeki personanın işlevsellik kazanma ve davranışları üzerinde kontrol geliştirme çabası gösterdiği de tespit edilmiştir. Bu sonuçlar alanyazındaki verilerle koşturur. Alanyazında psikolojik danışmada kullanılan şiirlerin biçim olarak kısa, mesaj açısından açık ve güçlü duygular uyandırmasının terapötik ilişkinin kalitesini artırdığına yönelik verilere rastlanmaktadır (Bayraktar, 2011; Luber, 1978; Mazza, 2014; Rolfs ve Supper, 1988; Rossiter, Brown ve Gladding, 1990).

Bu sonuçlara dayanarak Aşk Bitti başlıklı şiirin, psikolojik danışmada bireylerin yaşadıkları yakın ilişki sorunları ele alınırken kullanılmaya elverişli bir şiir olduğu söylenebilir. Ayrıca, şiirde travmatik yaşantının betimlenmesinin hemen ardından onarım çabasının betimlenmiş olması, danışanın, yaşadığı duyguları başkalarının da yaşadığını fark etmesine ve böylece duygularını evrenselleştirmesine yardımcı olabilir (Mazza, 2014). Şiir, danışanın, şiirin personasının onarım çabasını model alarak kendi çözümlerini üretip sonra da gözden geçirmesini sağlayabilir (Mazza, 2014). Bu şiirin, danışana umut aşılama açısından da uygun olduğu düşünülebilir (Mazza, 2014). Yaşanan duyguların evrenselleştirilmesi, danışanın yalnızlık duygusuyla baş etmesini ve kendini açmasını cesaretlendirebilir (Hedges, 2013; Mazza, 2014).

Araştırmanın ikinci aşamasında ise ilk olarak Aşk Bitti başlıklı şiiri okuyan katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşadıkları duygular açığa çıkarılmıştır. Yaşanan duyguların dağılımına bakıldığında hem kadınların hem de erkeklerin en çok üzüntü kategorisindeki duyguları yaşadıkları bulunmuştur. Yaşanan duyguların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise, yalnızca üzüntü ve utanç kategorisindeki duyguların yoğunluğunun kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç alanyazın desteğine sahiptir. Alanyazın incelendiğinde her ne kadar üzüntü duygusunu kadınların daha çok deneyimlediğine ilişkin verilere rastlansa da bunun kadınların duygularını daha rahat ifade etmesinden kaynaklanabileceğine yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu nedenle sonucun bu şekilde çıkması kadınların üzüntü duygusunu daha rahat ifade etmelerinden kaynaklanmış olabilir (Goleman, 1998; Tunay Akan ve Barışkın, 2017).

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşadıkları duyguların dağılımına bakıldığında, ilk sırada gelen duygunun üzüntü kategorisindeki duygular olduğu saptanmıştır. Yaşanan duyguların yoğunluğunun katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise yalnızca zevk, sevgi ve şaşkınlık kategorilerinde farklılık bulunmuştur. Şaşkınlık kategorisinde üniversite öğrencilerinin puanları lise öğrencilerinden; zevk ve şaşkınlık kategorilerinde üniversite mezunlarının puanları lise öğrencilerinden; sevgi kategorisinde ise lise öğrencilerinin puanları üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın bu sonucu da gereken alanyazın desteğine sahiptir. Alanyazında yer alan ve duygu, duyguları ifade etme, duygu farkındalığı ve duygusal zeka kavramlarının ele alındığı çalışmalara bakıldığında bireylerin yaşadıkları duyguların eğitim düzeyine göre farklılaştığına yönelik verilere ulaşılmaktadır (Brody, 1999; İşmen Gazioğlu, 2004).

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın ilk aşamasında Aşk Bitti başlıklı şiirin psikolojik danışmada kullanılabilirliği; ikinci aşamasında ise katılımcılara yaşattığı duygular açığa çıkarılmıştır. Sonuçta Aşk Bitti başlıklı şiirde şiirin personasının yaşadığı travmanın ve kendini onarım çabasının aktarıldığı görülmüştür. Şiirin personasının yaşadığı duygunun üzüntü olduğu tespit edilmiştir. Ardından şiir 241 katılımcıya okutulmuş ve yaşadıkları duyguları belirleyip derecelendirmeleri istenmiştir. Hem cinsiyet hem de eğitim düzeyine göre bakıldığında katılımcıların en çok üzüntü kategorisindeki duyguları yaşadıkları bulunmuştur. Katılımcıların yaşadıkları üzüntü ve utanç duygusunun yoğunluğunun cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşadıkları zevk, sevgi ve şaşkınlık duygularının eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada Aşk Bitti başlıklı şiirin katılımcılara yaşattığı duygunun üzüntü olması, diğer duyguların göz ardı edilebileceği anlamına gelmemektedir. Bilinmektedir ki şiir okumak, öznel niteliği göz ardı edilemez bir etkinliktir. Bu nedenle psikolojik danışmada Aşk Bitti başlıklı şiiri kullanmayı düşünen psikolojik danışmanın kararını vermeden önce düşüncesinin doğruluğunu danışanla kurduğu etkileşime odaklanarak değerlendirmesinde yarar vardır.

Bu sonuçlara bağlı olarak şunlar söylenebilir: Her şeyden önce katılımcıların yaşadıkları duygular, psikolojik danışmada kullanılacak şiirleri sınıflandırmada kullanılabilecek ölçme araçları henüz geliştirilmediği için anketle belirlenmiştir. İlerde yapılacak çalışmalarda katılımcıların duygularını belirlemek için objektif ölçme araçları kullanılabilir. Ya da bu çalışmada olduğu gibi katılımcılara yaşadıkları duyguları tespit etmeleri için kategorik bir duygu listesi vermek yerine, daha detaylı ve kategorik olmayan bir duygu listesi verilebilir. Şiirin psikolojik danışmada kullanılabilirliğini incelemek için psikolojik yardım uzmanları, şairler ve edebiyat akademisyenlerinden oluşan bir örneklemle görüşmeler yapılabilir ve elde edilen veriler niteliksel yöntemlerle incelenebilir. Katılımcıların yaşadıkları duyguları açığa çıkarmak için yapılacak görüşmelerde açık uçlu sorular kullanılabilir. Ayrıca, bu araştırmaya benzer çalışmalar farklı şiirler kullanılarak yinelenabilir. Böylece belki de bir gün kültürümüze psikolojik danışmada kullanılabilirliği objektif olarak değerlendirilmiş şiirlerden oluşan bir antoloji kazandırılabilir.

Kaynaklar

- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Brody, L. R. (1999). *Gender, Emotion, and The Family*. Cambridge: Harvard University Press.
- Chavis, G. G. (1986). The use of poetry for clients dealing with family issues. *The Arts in Psychotherapy*, 13, 121-128.
- Çıplak, E. (2015). *Grupla Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımı: Deneysel Bir Araştırma*. (Basılmamış Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Ekman P. (1999). Basic emotions. T. Dalgleish, M. J. Power (Ed.). In *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). San Fransisco: John Wiley & Sons.
- Eliot, T. S. (1987). *Denemeler*. (Akşit Göktürk, Çev.). İstanbul: Afa Yayınları.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir*. (Banu Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları
- Hedges, D. (2013). *Poetry, Therapy and Emotional Life*. London: Radcliff Publishing.
- İşmen Gazioğlu, A. E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7, 55-75
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın
- Leedy, J. J. (1969). In Principles of poetry therapy. J. J. Leedy (Ed.). *Poetry Therapy* (pp. 67-74). Philadelphia & Toronto: Lipprincott.
- Luber, R. F. (1976). Evaluation of poetic mood with the semantic differential. *Psychological Reports*, 39, 499-502.
- Luber, R. F. (1978). Assessment of mood change as a function of poetry therapy. *Art Psychotherapy*, 5, 211-215.
- Mazza, N. (2014). *Şiir Terapi: Teori ve Pratik*. (Ersun Çıplak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Rolfs, A. M. (1988). Supper SI. Guiding the unconscious: The process of poem selection for poetry therapy groups. *The Arts in Psychotherapy*, 15, 119-126.
- Rossiter, C., Brown, R. & Gladding, S. T. (1990). A new criterion for selecting poems for use in poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 4, 5-11.
- Telli, A. (2016). *Çocuksun Sen*. İstanbul: Everest Yayınları.
- Tunay Akan, Ş. & Barışkın, E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28, 43-50.