



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ
VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEM DEVEZER

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ OLCAY YILMAZ

ANKARA

2019

T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ
VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEM DEVEZER

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ OLCAY YILMAZ

ANKARA
2019

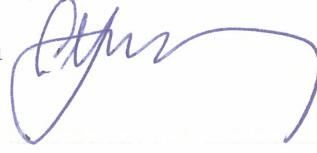
KABUL VE ONAY

Cem Devezer tarafından hazırlanan “Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi başlıklı bu çalışma, 15 Mart 2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Z. Gülden Bilal -Başkan



Dr. Öğr. Üyesi Olcay Yılmaz - Danışman



Dr. Öğr. Üyesi Tülay Maşrabacı - Üye



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder,

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Cem Devezer

TEŞEKKÜR

Tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Olcay Yılmaz hocama bitmeyen enerjisi, mesleki duruşuyla her zaman bana ilham kaynağı oluşu ve tez danışmanım olarak tezimin her aşamasında sağladığı yüksek katkılarından ve sabrından dolayı,

Araştırmanın her aşamasında bana hem duygusal hem mesleki olarak her zaman destek olan en yakın dostum, destekçim ve sevgilim Psikolojik Danışman Büşra Sarıhan'a,

Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Sekreteri Sayın Sibel Bayram'a tezimin her aşamasında gösterdiği sonsuz sabrı ve özverisi için,

Araştırmamızın grup sürecine içten katılım gösterip varoluşlarının tüm saydamlığını cesurca ortaya koyan değerli grup üyesi öğrencilerimize,

Tezimin deneysel uygulama aşamasında okulumuz öğrencilerine kolaylıkla ulaşabilmem için bana destek olan Ufuk Üniversitesi Rektörlüğüne, Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi hocalarıma,

Bu süreçte bana sunmuş oldukları destek ve katkılar için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER DİZİNİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ	7
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	8
1.6. TANIMLAR	8
1.7. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ.....	9
BÖLÜM II	
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
2.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ.....	12
2.1.1. Bilişsel Terapilerin Tarihçesi	13
2.1.2. Bilişsel Model	14
2.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri	17
2.1.4. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Grupla Psikolojik Danışmada Uygulanışı	28
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	29
2.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
2.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
BÖLÜM III	
YÖNTEM.....	37
3.1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	37
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	38
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	39
3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	41
3.4. İŞLEM YOLU	42

3.4.1. Kontrol grubu.....	43
3.4.2. Plasebo Grubu.....	43
3.4.3. Deney Grubu.....	44
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	48
BÖLÜM IV	
BULGULAR.....	50
4.1. FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARA AİT BULGULAR.....	50
4.1.1. Deney Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular	50
4.1.2. Plasebo Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular	51
4.1.3. Kontrol Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular	53
4.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELERE AİT BULGULAR.....	54
4.2.1. Deney Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular	54
4.2.2. Plasebo Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular	56
4.2.3. Kontrol Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular	57
BÖLÜM V	
TARTIŞMA VE YORUM.....	59
5.1. FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARLA İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA	59
5.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELERLE İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA	62
BÖLÜM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1. SONUÇ	66
6.2. ÖNERİLER	67
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	105

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Gruplardaki öğrencilerin yaş dağılımları	38
Tablo 2: Gruplardaki öğrencilerin cinsiyet dağılımları	39
Tablo 3: Deney grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları	50
Tablo 4: Deney grubunun FOTÖ-A puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları	51
Tablo 5: Plasebo grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları	52
Tablo 6: Plasebo grubunun FOTÖ-A puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları	52
Tablo 7: Kontrol grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları	53
Tablo 8: Kontrol grubunun FOTÖ-A puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları	54
Tablo 9: Deney grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları	55
Tablo 10: Deney grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları	55
Tablo 11: Plasebo grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları	56

Tablo 12: Plasebo grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları	56
Tablo 13: Kontrol grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları	57
Tablo 14: Kontrol grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları	57



EKLER DİZİNİ

		Sayfa No
EK 1	Kişisel Bilgi Formu	76
EK 2	FOTÖ-A Örnek Maddeler	77
EK 3	ODÖ-30 Örnek Maddeler	78
EK 4	Grup Kuralları	79
EK 5	Otomatik Düşünceler Kaydı Basit Kaydı	80
EK 6	Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Çarpıtmalar Kayıt Formu	81
EK 7	Bilişsel Çarpıtmalar Listesi	82
EK 8	Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt (FODK) Formu	83
EK 9	Bilgilendirilmiş Onam Formu	84
EK 10	Yarı Yapılandırılmış Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları	86
EK 11	Plasebo Grubu İçin Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Oturumları	96

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ADIS-IV	Anxiety Disorders Interview Schedule for DSM-IV
ATO-30	Automatic Thoughts Questionnaire (Otomatik Düşünceler Ölçeği)
CSRs	Clinician Severity Ratings (Klinisyen Zorluk Ölçeği)
DAS	Dysfunctional Attitude Scale (Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği)
DASS	Depression Anxiety Stress Scales (Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği)
HRSD	The Hamilton Rating Scale for Depression (Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği)
FNE	Fear of Negative Evaluation (Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği)
FOTÖ-A	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Dysfunctional Attitude Scale)
FODK	Fonksiyonel Olmayan Düşünceler Kayıt Formu
FQ	Fear Questionnaire (Korku Ölçeği)
GAF: DSM IV-TR	The Global Assessment of Functioning (DSM IV'e göre Küresel İşlevsellik Değerlendirmesi)
GCS-R	Group Cohesion Scale-Revised (Grup Uyum Ölçeği)
IIRS	Illness Intrusiveness Rating Scale (Hastalık Girişkenlik Derecelendirme Ölçeği)

ODÖ-30	Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionarie)
SF-36	Short-Form Health Survey (Kısa Form Sağlık Anketi)
SPAI	Social Phobia Scale of the Social Phobia and Anxiety (Sosyal Fobi ve Anksiyete Envanteri)
SPS	Social Phobia Scale (Sosyal Fobi Ölçeği)
SPIN	Social Phobia Inventory (Sosyal Fobi Envanteri)
STAI	State-Trait Anxiety Inventory (Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri)

ÖZET

Cem Devezer. Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi Ankara, 2019.

Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sahip olduğu otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisini belirlemektir. Uygulama, Ufuk Üniversitesi Eğitim ve Edebiyat Fakültelerine kayıtlı yirmi dört öğrenciden oluşan deney ve plasebo grubu olmak üzere üç ayrı grupla yürütülmüştür. Deney grubundaki katılımcılarla on iki oturum bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma, plasebo grubundaki katılımcılarla on iki oturum plasebo niteliğinde grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Tüm gruplara Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ilk oturumlarda ön-test, son oturumlarda son-test, son oturumdan iki ay sonra ise izleme ölçümü uygulanmıştır. Uygulama sonunda deney grubunun FOTÖ-A ön-test ve son-test puan ortalamaları ($p < .05$) anlamlı derecede azalmıştır. Deney grubu FOTÖ-A son-test puan ortalamalarıyla izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Plasebo grubunun FOTÖ-A ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Kontrol grubunun FOTÖ-A ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Deney grubunun ODÖ-30 ön-test ve son-test puan ortalamaları ($p < .05$) anlamlı derecede azalmıştır. Deney grubu ODÖ-30 son-test puan ortalamalarıyla izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Plasebo grubunun ODÖ-30 ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Kontrol grubunun ODÖ-30 ön-test ve son test-puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Sonuç olarak, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma, üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının azalmasında etkili bulunmuş ve bu etkinin kalıcı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel terapi, bilişsel davranışçı terapi, grupla psikolojik danışma

ABSTRACT

Cem Devezer. The Effect of Cognitive-Behavioral Group Counseling on Automatic Thoughts and Dysfunctional Attitudes of University Students. Ankara, 2019

The aim of this study is to determine the effect of cognitive-behavioral group counseling on university students' automatic thoughts and dysfunctional attitudes. The study group consisted of twenty-four college students for test, placebo and control groups enrolled in Ufuk University Faculties of Education and Literature. 12 sessions of cognitive-behavioral group counseling were performed with the test group, and twelve sessions placebo-group counseling activities were performed with the placebo group. There is no counseling given to the control group. At the beginning of the group sessions, Turkish forms of Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-30) and Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A) were applied to the to three groups as pre-test, post-test at the end of the sessions and two months after the follow-up test. The mean scores of the DAS-A and ATQ pre-test and post-test scores ($p < .05$) of the test group were significantly decreased. No significant difference between the mean scores of the test group DAS-A and ATQ post-test and the mean follow-up ($p > .05$) was found. No significant difference between the placebo group's DAS-A and ATQ pre-test and post-test mean scores ($p > .05$) was found. No significant difference between the control group's DAS-A and ATQ pre-test and post-test mean scores ($p > .05$) was found. Consequently, cognitive-behavioral group counseling was found to be effective in reducing the automatic thoughts and dys-functional attitudes of university students and this effect was found to be permanent.

Keywords: Cognitive therapy, cognitive behavioral therapy, group counseling

BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplumsal, eğitsel, ekonomik, ve bilimsel değişimler sonucunda psikolojik yardım hizmetlerine duyulan ihtiyaç gittikçe artmaktadır. İçinde yaşanılan toplum karmaşıklaştıkça, bir davranış bilimi olarak psikolojinin önemi de o derece artar. Türk toplumu, artık vatandaşlarının yaşamını değiştiren politik, ekonomik, sosyal ve kültürel etkenleri bilimsel olarak incelemek durumunda kalmıştır. Doğduğu andan itibaren yaşadığı toplumun bir parçası olan insan, kendisini sosyal ilişkiler içerisine girmiş olarak ve iletişim kurmak durumunda bulur. İnsanlar, psikoloji biliminin aracılığıyla kendilerini tanıyarak bu karmaşık toplumsal görevleri başarıyla yerine getirebilirler (Cüceloğlu, 2010). Teknoloji alanındaki gelişmeler, küreselleşme sürecini hızlandırmıştır. Bu durum, toplumsal yaşamda yeni roller ve ilişkiler, ortaya çıkan yeni olanaklardan avantaj sağlamak amacıyla rekabet ortamının oluşmasını beraberinde getirmiştir. Böylelikle artık çalışma koşulları ağırlaşmış, kariyer basamaklarında yukarı doğru tırmanmak zorunluluk haline gelmiş ve daha da zorlaşmış, sonuç olarak insanlar kendi kaynaklarıyla kendilerine rahatlık sağlamak zorlanır hale gelmişlerdir. Tüm bu hızlı gelişmeler, bireylerin rol karmaşası yaşamalarına neden olmuş ve kimlik arayışı, bireysel ve toplumsal olarak öne çıkan bir kriz olmuştur (Carkhuff, 2014).

Türkiye eğitim sisteminin öğrencilerin yetenek ve potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmakta ne derece etkili olabildiğinin saptanabilmesi ve iyileştirilebilmesi de psikoloji biliminin eğitimin içerisine dahil edildiği ölçüde mümkündür (Cüceloğlu, 2010). Eğitimde psikolojik danışmanlık hizmetleri bu anlamda sanayileşme ve kentleşme olgusunun yarattığı toplumsal sorunların sonucu olarak zorunlu hale gelmiştir denilebilir. İnsanların her geçen gün karmaşık hale gelen toplumsal hayata uyum sağlayabilmeleri ve buna dayalı olarak çeşitlenen okul programları ve mesleki seçenekler arasından kendilerine

neyin uygun olduğunu akılcı bir şekilde saptayabilmeleri için bu hizmetler, eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Doğan, 1995).

Yukarıda açıklanan bireysel ve toplumsal gerekliliklerden dolayı, psikolojik yardım süreçlerini etkili bir çerçeveye oturtmak adına bugüne değin birçok kuram oluşturulmuş, sınanmış ve tartışılmıştır. İnsan davranışlarının temelinde sinirsel süreçlerin yer aldığını, bunların belirli bir düzen dahilinde kaslara geçip davranışlara yansıdığını öne süren nörobiyolojik yaklaşım, düşünce ve duygularla ilgilenmeden psikolojinin konusunu gözlenebilen davranışlarla sınırlayan davranışçı yaklaşım ve insan davranışlarını doğuştan getirilen cinsellik ve saldırganlık olmak üzere iki temel dürtü çerçevesinde açıklayıp yaklaşımında bilinçaltı süreçlerin önemini vurgulayan psikanalitik yaklaşım, bu yaklaşımların başlıcalarıdır (Cüceloğlu, 2010). Bu kuramların her biri, şüphesiz psikolojik yardım uygulamalarının çağdaş konumuna gelmesinde değerli katkıları bulunan ve etkileri süren yaklaşımlardır.

Aaron T. Beck tarafından 1960'ların başında geliştirilip dünyanın birçok bölgesinde psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında etkililiği akademik ve klinik olarak kanıtlanmış bilişsel davranışçı kuram, diğer kuramların çoğuna kıyasla kısa süreli ve çözüm odaklı olması sebebiyle geçmişte ve günümüzde en çok tercih edilen kuramlardan biri olmuştur (J.S. Beck, 2014). Başlangıçta bir depresyon kuramı olarak geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşımın daha sonra çok çeşitli problem alanlarında da etkili olduğu görülmüştür (Leahy, 2018; Murdock, 2013). Ayrıca, bireysel psikolojik danışma uygulamalarındaki başarısının yanı sıra, aile ve çift danışmanlığı ve grupla psikolojik danışma gibi uygulamalar için de uygun olabilecek bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırma kapsamında, bilişsel davranışçı psikolojik danışmanın grupla psikolojik danışma oturumlarına uyarlanıp uygulanması üzerinde durulmaktadır.

Aşağıda araştırmaya konu olan problem ve alt problemlere, araştırmanın denencelerine, sayılıtlarına, sınırlılıklarına, araştırma konusuna ilişkin tanımlara ve araştırmanın gerekçesi ve önemine yer verilmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Psikolojik danışma uygulamalarında grupla psikolojik danışma , bazı yönleriyle bireysel psikolojik danışmaya göre faydalar sunmaktadır. Yalom (2012), grupla psikolojik danışma uygulamalarının, umut aşılama yani üyelerde psikolojik danışma sürecinin işe yarayacağı inancını oluşturması, söz konusu rahatsızlıklarla nasıl baş edilebileceğiyle ilgili bilgi edinilmesi, özgecilik yani yaşantı ve düşüncelerin başka insanlarla paylaşılması yoluyla grubun ortak amaçları için yardım edilmesi, çatışma yaratan aile yaşantılarının diğer üyelerin de katılım ve katkılarıyla tekrar yaşanıp çözümlenmesi, grup ortamında rol oynayarak ya da canlandırarak veya diğer grup üyeleri model alınarak olumlu davranışlar öğrenilmesi, diğer grup üyeleriyle birlik olma duygusunun deneyimlenmesi ve varoluşsal etmenlerin grup ortamında daha güçlü bir şekilde deneyimlenebileceği yönünden bireysel danışma uygulamalarına kıyasla güçlü yönleri sahip olduğunu vurgular. Ayrıca Corey (2008), grupla psikolojik danışma sayesinde aynı anda birden fazla insana hizmet edilebilmesi, katılımcıların grup ortamında yeni sosyal beceriler öğrenebilmesi ve diğer üyelerle ilişki kurarak da terapötik bir fayda elde edebildiği için grup uygulamalarının bireysel psikolojik danışma uygulamalarından daha etkili olduğunu öne sürer. Grup ortamının sosyal bir mikrokosmos, yani dış dünyanın önemli sosyal dinamiklerini taşıyan küçük bir temsilini oluşturması, bireylere grup dinamiği içerisinde bir gruba ait olma duygusu ve dolayısıyla başkalarının sorunlarına duyarlı ve yardım sever olma isteği uyandırması nedeniyle de bireysel danışma ortamında var olmayan avantajları içerisinde barındırır (Sharf, 2012). Özetle, grupla psikolojik danışma uygulamaları, katılımcılara umut aşılama, sorunlarının evrenselleşmesi yoluyla normalleşmesi, grup olmanın getirdiği birlik duygusuna bağlı olumlu kazanım olanakları, ekonomik oluşu ve dış dünyanın küçük bir temsilini oluşturup sosyal becerilerin daha yapılandırılmış bir ortamda denenebilmesi gibi bireysel psikolojik danışma uygulamalarında var olmayan ya da daha zayıf olan güçlü yönleri dolayısıyla tercih edilmektedir. Birçok farklı kuramsal yaklaşım temel alınarak grupla psikolojik danışma süreçleri yapılandırılabilir. Bu yaklaşımlardan biri de Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıdır.

Psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında kendisine önemli bir yer edinmiş olan Bilişsel Davranışçı Terapi, Aaron T. Beck tarafından 1960'lı yılların sonlarında geliştirilmiştir. Bilişsel terapinin uygulama temelinde problem çözme, kendi kendini eğitime ve başa çıkma becerilerinin gelişimi, psikolojik danışma sürecindeki en temel kazanımlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Murdock, 2013). Bilişsel terapi çatısı altında bulunan çeşitli kuramsal modeller, şu üç temel ilke etrafında şekillenmektedir (Dobson ve Dozois, 2001):

- a. Davranışı belirleyen temel ilke bilişsel süreçlerdir.
- b. Davranışı belirleyen bilişsel süreçler izlenebilir, takip edilebilir ve değiştirilebilir.
- c. İstenen davranış değişikliği, bilişsel yapılardaki değişimle mümkündür.

Psikoterapistlik kariyerine bir psikanalist olarak başlayan Aaron Beck (2005), hastalarıyla yapmış olduğu serbest çağrışım çalışmaları sırasıyla otomatik düşünceler ismini vermiş olduğu yapıyı keşfetmiştir. Serbest çağrışım sürecinde ortaya kontrolsüz bir şekilde çıkan saf içerik dışında, söz konusu süreçte anlatılmayan bir içerik de olduğunu keşfetmiş, düşüncenin eğitilebileceği ve değiştirilebileceği kanısına varmıştır. Bu düşünceler, otomatik olarak ve son derece hızlı bir şekilde ortaya çıktığı için bu düşüncelere otomatik düşünceler denir.

Bilişsel terapiler, bilgi işleme modeline dayanır. Duyu, algı ve biliş, bilişsel terapilerin dayanağı olan bilgi işleme modelinin temelini oluşturur. Duyular, duyuşsal nöronlar uyarıldığı anda ortaya çıkan ilk sonuçları tanımlar. Bu duyuların organize edilip değerlendirilmesiyle dış dünyaya ilişkin bilgilerin edinilmesi sonucunda algılama gerçekleşir. Duyu ve algılardan gelen verilerin işlenip bunlara ilişkin geliştirilen yöntemlerin ortaya çıkardığı dil, problem çözme ve düşünme gibi karmaşık süreçlere biliş adı verilir (Türkçapar, 2014). Bilişsel-davranışçı terapi, bireylerin psikolojik rahatsızlıklarının temelinde sahip olunan inançların ve düşüncelerin yattığı ilkesine dayanır (Duy, 2003). Bilişsel yaklaşımın özünde, bireylerin zeka gelişimlerinin erken evrelerinden itibaren onları farklı ve işlevsiz hale getiren davranışların uzlaştırılıp değiştirilmesi vardır (A.T. Beck, 2005). İnsanların duyguları ve davranışları, bir durumu yorumlayış ve durum hakkındaki

düşünme şekilleriyle ilişkilidir. Bir başka deyişle, bireylerin nasıl hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirleyen doğrudan durumun kendisi değil, durumun algılanış ve yorumlanış şeklidir (J.S. Beck, 2014). Dolayısıyla, psikolojik danışma sürecinde duygu, davranış ve düşünceler arasındaki bağlantılar saptanmaya çalışılıp bireyin yaşantılara daha uyumlu ve gerçekçi yorumlar getirmeyi öğrenmesi amaçlanır (Türkçapar, 2014).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, eğitici olması yani danışanlara kendi bilişsel davranışçı terapisti olmayı öğretmesi, yaklaşımında geçmişten çok şimdiki zamanla ilgilenmesi, amaca dönük ve sorun odaklı olması ve somutlaştırılmış amaçları zamanla sınırlaması açısından diğer birçok psikoterapi yaklaşımıyla kıyaslandığında daha somut, zaman bakımından pratik ve ekonomik bir yaklaşımdır. Evlilik terapisi, grup terapisi, farklı yaş grupları ve çeşitli sorun alanlarıyla çalışmaya uygundur (J. S. Beck, 2014). Farklı yaklaşımlarla yürütülmüş çalışmalar, inceledikleri değişkenlere benzer değişkenler üzerinde farklı kuramsal yaklaşımlara dayalı programların sınanabileceğini veya faydalanmış oldukları yaklaşımların bilişsel davranışçı yaklaşımla birleştirilerek zenginleştirilmesinin bu uygulamaları daha güçlü hale getirebileceğini önermektedir. Ayrıca grupla bilişsel davranışçı yaklaşımla karşılaştırmalı yürütülmüş bazı çalışmalar, bilişsel davranışçı yaklaşımın veya bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş programların kısa sürede daha etkili ve çözüm odaklı olduğunu göstermektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2012; Bilge, 1996; Bilgin, 2016; Gürkan 2006; Karataş, 2009). Bu sonuçlar ve açıklamalar, bilişsel davranışçı kuramın grup uygulamalarına uygunluğunu ve farklı yaklaşımlara kıyasla etkililiğini kanıtlar niteliktedir.

Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkılarak denebilir ki, psikolojik danışma sürecinde, öncelikle danışanların kendi duygu durumlarını takip etmeyi öğrenmesi, otomatik düşüncelerini ortaya çıkaran tetikleyici durumları tespit etmeyi ve bu durumlarda ortaya çıkan otomatik düşüncelerini belirleyebilmeleri, işlevsiz duygu ve davranışlarını fark edip düzenleyebilmelerini sağlamaktadır. Bu gelişim ve öğrenme süreci sonucunda danışanlar fonksiyonel olmayan tutumlarını giderebilmektedir. Bu gelişim sürecinin daha hızlı ve aynı anda daha fazla kişiye ulaşabilir olması ve bilişsel davranışlı kuramın grup uygulamalarına da uygun

oluşu nedeniyle bu araştırma kapsamında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi incelenmektedir.

Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi:

“Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre oluşturulmuş bir grupla psikolojik danışma programı, üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinde anlamlı bir değişim ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir azalma meydana getirir mi?” olarak belirlenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının üniversite öğrencilerinin sahip olduğu otomatik düşüncelerin değiştirilmesi ve fonksiyonel olmayan tutumların azaltılması üzerindeki etkisini belirlemektir.

Bu araştırmanın çalışma grubunu Ufuk Üniversitesi Eğitim ve Edebiyat Fakültelerinde öğrenimlerini sürdüren 24 öğrenci oluşturmaktadır. Alan yazında üniversitelerde bulunan psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanların üniversite öğrencilerine nasıl yardımcı olabileceğini aydınlatan yeterli araştırma bulunmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerine uygulanacak psikolojik danışma uygulamalarının neden gerekli olduğu ve hangi gelişimsel ihtiyaçlara duyarlı olması gerektiği, araştırmanın gerekçesi ve önemi bölümünde açıklanmıştır. Böylece, bu araştırmayla üniversite çağındaki bireylerle üniversitelerde çalışan ve çalışacak olan uzmanlara grupla psikolojik danışma uygulamalarının nasıl yürütülebileceğine dair bir yol haritası sunmak, ilgili alan yazına katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Problem durumu, araştırmanın gerekçesi ve önemi, kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümlerinde detaylı bir şekilde açıklandığı gibi, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında tercih edilen ve etkili bulunan kuramsal yaklaşımlardandır. Bu araştırmayla, bilişsel

davranışçı terapi yaklaşımının grupla psikolojik danışmaya uygunluğu ve üniversite öğrencileriyle kullanımında etkililiğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Problem durumu ve araştırmanın gerekçesi ve önemi bölümlerinde detaylı olarak anlatıldığı gibi, grupla psikolojik danışma uygulamaları, bireysel psikolojik danışma uygulamasında var olmayan bazı avantajları içinde barındırmaktadır. Bu araştırmayla, grupla psikolojik danışmanın etkililiğini ortaya koymak ve grupla psikolojik danışmayla ilgili alan yazına katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırmada, yukarıda belirtilen problem ve amaçlar çerçevesinde aşağıda belirtilen denenceler test edilmiştir.

- a) Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre otomatik düşüncelerinde anlamlı derecede bir azalma gerçekleşir.
- b) Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin otomatik düşüncelerinde gerçekleşen azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.
- c) Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı derecede bir azalma olur.
- d) Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarında gerçekleşen azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmanın sayılıtları aşağıda belirtilmektedir:

- a. Katılımcıların ölçme araçlarını yanıtlarken yansız ve içten cevaplar verdikleri var sayılmaktadır.

- b. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutumlarının araştırma değişkenleri dışındaki faktörlerden etkilenmediği var sayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- a. Araştırmanın bulguları Ufuk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 24 üniversite öğrencisinden elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.
- b. Grup üyelerinin Ufuk Üniversitesi'nde okuyup Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne başvuran öğrencilerden seçilmiş olması sebebiyle, katılımcıların ders saatlerine göre uygun ortak bir gün ve saat belirlenmesi zorunluluğu doğmuş, bu durum grubu demografik değişkenler ve bölüm bazında homojen kılmıştır.
- c. Araştırmacı, grup liderliğini yürütmeden önce veya yürüttüğü sırada bilişsel davranışçı yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma sürecinin yürütülmesine ilişkin lisans ve yüksek lisans eğitimine ek olarak herhangi bir destekleyici atölye eğitimi almamıştır.

1.6. TANIMLAR

Bu bölümde, araştırmada yer alan anahtar kavram ve terimlerin tanımlarına yer verilmektedir.

Otomatik düşünceler: Tetikleyici bir olay veya durumla karşılaşınca bireylerin duygularını ve davranışlarına yön veren, sadece psikolojik sorunları olan insanlara değil, tüm insanlara özgü olan sözel kalıp, görsel kalıp veya her iki şekilde görülebilen düşünce akışlarına verilen isimdir. Otomatik düşünceler genelde kısa ve özdür, dolayısıyla bireyler bu düşüncelerin değil, düşüncelerin sonucunda ortaya çıkan duyguların bilincinde olurlar. İşlevsiz otomatik düşünceler; objektif kanılardan oluşup bir şekilde bozulmuş olarak ortaya çıkabilir, içerik doğru olup kişinin vardığı sonuç yanlış olabilir ya da geçerli olsa bile işlevsizdir (J.S. Beck, 2014). Bu araştırma kapsamında, otomatik düşünceler terimiyle kastedilen, işlevsiz otomatik düşüncelerdir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar: Daha çok depresif belirtileri takiben ortaya çıkan ve terapi sürecinin bir parçası olarak azaltılmaya çalışılan, kişinin günlük yaşamındaki işlevini engelleyen olumsuz tutumlardır (A. T. Beck vd., 1979).

Bilişsel çarpıtmalar: Bilişsel işleyişte sistematik ve tutarlı bir şekilde görülen olumsuz ön yargı kalıplarıdır (A. T. Beck, 1976).

Grupla psikolojik danışma: Kişiler arası ilişkilerin gelişmesi için, üyelerin duygu, değer ve tutumlarının konu alınarak tüm üyelerin bireysel olarak davranışsal amaçlarına ulaşmasına yardımcı olmaya çabalanan, alanda yetişen bir meslek uzmanı tarafından yürütülen profesyonel terapötik yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 1993; akt. Voltan-Acar, 2014).

1.7. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Bilişsel Davranışçı Terapiler, farklı eğitim düzeyleri ve farklı yaş gruplarında bulunan çok geniş bir yelpazede danışan kitesine hizmet vermeye uygundur. Ayrıca grup, çift ve ailelerle psikolojik danışmada da kullanılmaya elverişlidir (J. S. Beck, 2014). Bu araştırma kapsamında, bilişsel davranışçı yaklaşımın grupla psikolojik danışmada kullanımı üzerinde durulacaktır.

Erikson, insanların yaşamları boyunca sekiz gelişim evresinden geçtiklerini, her evrede o evreye özel gelişimsel görevlerin var olduğunu belirtir. Bu görevlerin başarıyla tamamlanması süreci sonucu olgunlaşma olan bir krizdir. Bu yaklaşımda, ergenlerin içinde bulunduğu gelişim dönemi kazanıma karşı kimlik karmaşası olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde ergenler, kim olduklarını ve yaşam amaçlarını bulmaya çalışırlar. Bu dönemin başarılı bir şekilde atlatılmasının göstergesi ergenin olumlu bir kimlik kazanmış olmasıdır. Yetişkinliğin ilk yıllarında deneyimlenen gelişim evresi bu yaklaşımda yakınlığa karşı yalnızlık olarak adlandırılır. Bu evrede bireyin gelişimsel görevi, sağlıklı sosyal ve romantik ilişkiler kurma becerisi kazanmaktır. Bu ilişkiler kurulabildiği takdirde birey yalnız kalmayıp yakınlık elde etmiş olacaktır (Santrock, 2012). Son ergenlik dönemi içerisinde bulunan bireyler, yetişkinliğe adım atabilmek için başarılı bir kimlik geliştirmek, ait olma ihtiyaçlarını doyumak için başarılı bir kimlik ve anlamlı ilişkiler geliştirmenin gerekliliğiyle karşı karşıyadırlar (Duy, 2003).

Türkiye’de üniversite eğitime devam eden öğrencilerin çoğu, son ergenlik olarak adlandırılan gelişim döneminin içinde bulunmaktadır (Newman ve Newman, 1995). Lise öğrenciliğinden üniversite öğrenciliği yaşantısına geçmek, mezun olacaklar için kariyer kararları vermek gibi gelişimsel krizler bu öğrencileri beklemektedir. Her türlü başlangıçta, öğrenciler için en kıdemli ve itibarlı grup üyeliğinden en yeni ve güçsüz üyeliğe geçiş söz konusudur. Bunun yanı sıra üniversiteye geçen ergenler kendilerini daha büyümüş hissederler, sosyal ve akademik alternatifleri artmıştır ve farklı alt kültürleri, tercihleri ve yaşam biçimlerini inceleme fırsatı elde ederler (Santrock, 2014). Bu durum, üniversite öğrencilerinin yeni rollerine hazırlıklarını ve uyumlarını kolaylaştırmak için sunulan psikolojik danışma hizmetlerini önemli hale getirmektedir. Bu nedenle, üniversite ortamında sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinin bu tür gelişimsel ihtiyaçları yanıtlamaya yönelik olması gerekmektedir. Bu araştırmanın da, üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma hizmetleriyle ilgili bu ihtiyaçlara yanıt veren bir perspektif sunarak alan yazına katkıda bulunduğu, sahada çalışan uzmanların ergen ve genç bireylerin gelişimsel görevlerini yerine getirirken karşılaştıkları zorluklarda nasıl yardımcı olabileceklerine ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda yer alan açıklamalara bakılarak, üniversite öğrencilerinin, eğitim hayatlarının farklı kademelerinde ilgilenmek durumunda kaldıkları farklı gelişimsel krizlerin varlığından söz edilebilir. Üniversite öğrencilerinin gelişimsel ihtiyaçları, çözüm odaklı bir yaklaşım olan bilişsel davranışçı terapilerin ilgili bölümlerde de açıklandığı üzere farklı yaş grubu ve problem alanlarında etkili oluşunun kanıtlanması ve grupla psikolojik danışmanın kısa sürede birden fazla insana yardımcı olma gücü, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Buna ek olarak, alan yazında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın uygulamalarının nasıl gerçekleştirilebileceğine ilişkin yeterli çalışma bulunmaması sebebiyle bu çalışmanın alan yazındaki bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın bireylerin otomatik düşüncelerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını bir arada inceleyen bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Ülkemizde ve yurt dışında yapılmış olan benzer araştırmalara bu çalışmanın ilgili araştırmalar bölümünde yer verilmiştir (Austin v.d., 2008; Aydın ve Sorias, 2010; Can, Demirci ve Erden, 2016; Çapri ve

Gökçakan, 2008; Dereboy ve Eskin, 2012; Duarte v.d., 2009; Duy, 2003; Elmacı, 2008; Gökdağ ve Sütçü 2016; Gruber v.d., 2001; Hiçdurmaz, 2010; Kalkan ve Ersanlı, 2008; Karataş, 2009; Kitchiner v.d., 2009; Koffel v.d., 2014; Matsunaga v.d.; 2010; Norton, 2008; Sapmaz, 2011; Sarısoy, 2011; Sertelin Mercan, 2007; Sütçü, Sertöz ve Mete, 2014; Taube-Shiff v.d., 2007; Thienemann v.d., 2001).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde bilişsel davranışçı psikolojik danışmanın tarihsel değişimine, bilişsel modele ilişkin bilgilere, bilişsel davranışçı terapi tekniklerine, bilişsel davranışçı terapinin grupla psikolojik danışmada uygulanışına ilişkin bilgilere ve konuya ilişkin yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Bilişsel terapiler denildiği zaman içerisinde, geleneksel davranışçı terapileri, Albert Ellis'in geliştirmiş olduğu Akılcı Duygusal Terapi ve Aaron Beck'in geliştirmiş olduğu Bilişsel Terapi yaklaşımlarını içerisinde barındıran ortak bir çatıdan bahsedilmektedir. Zamanla, bu yaklaşımların aralarındaki farkların belirsizliğinden dolayı, bu yaklaşımlar iç içe geçip bilişsel terapiler şeklinde birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılır olmuştur (J. S. Beck, 2014). Bilişsel kuramı geliştirirken Beck'in psikanalitik çalışmaları psikiyatriye yönelmesinde başlangıç teşkil etmiş, daha sonra Immanuel Kant, bilişsel kuramcılardan Magna Arnold, George Kelly, Albert Bandura ve en çok da Albert Ellis'den etkilenmesiyle psikanalitik çizgiden ayrılıp kendi kuramını biçimlendirmiştir (Murdock, 2013). Bilişsel terapilerin temel felsefesi, Ellis'in de kuramını geliştirirken temel aldığı Stoacı düşünür Epiktetos'un "İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, olaylara getirdikleri bakış açısıdır." sözünden anlaşılabilir (Köroğlu, 2017).

Başlangıçta bir depresyon kuramı olarak ortaya çıkıp daha sonra birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılmaya başlanan bilişsel terapinin gelişim sürecinde, Beck'in başlangıçta nörolojiyle ilgilenip daha sonra psikiyatriye yönelmesinden sonra klasik bir psikanalist olarak yetişmesinin etkileri olmuştur (Murdock, 2013). Beck, ilk çalışmalarında Freud'un depresyonun kişinin kendisine yönlendirdiği öfkesinden kaynaklandığı hipotezini sınamış, ama ilerleyen çalışmalarında ve klinik gözlemlerinde bunun daha ziyade

depresyondaki insanların diğerlerinden onay görme arayışı olduğunu keşfetmiştir (Arnkoﬀ ve Glass, 1995).

Bu bölümde, bilişsel terapilerin tarihçesi, bilişsel model, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve bilişsel davranışçı terapinin grupla psikolojik danışmada kullanımına ilişkin açıklamalara yer verilmektedir.

2.1.1. Bilişsel Terapilerin Tarihçesi

Bilişsel terapiler, davranışçılıkla beraber Freud'un psikanalitik kuramına tepki olarak doğmuş kuramlardır. 1900'lü yılların başında psikoterapi alanına hakim olan psikanalitik kuramla klinik açıdan çok başarılı sonuçlar elde edilememesi ve deneysel bir temele dayanmaması, kuramı eleştirilerin hedefi haline getirmiştir. Bu eleştirileri takiben, 1960'lı yıllarda davranışçılık adı verilen alternatif bir kuram ortaya çıkmaya başlamıştır. İnsan davranış ve duygularını açıklamada bilimsel ilkelerin kullanılmasının ilk örneği olan davranışçılıkta, bilinçdışı gibi deneysel olarak gözlenemez bir alan yerine bilimin gözlenebilir olanı, yani insan davranışlarını ele alması gerektiğini savunur. Kurama göre insan sadece davranış ve fizyolojik tepkilerden ibarettir, zihin sadece öğrenmelere dayalı koşullanmaların muhafaza edildiği bir yapıdır (Türkçapar, 2014).

Bilişsel Terapi terimi genellikle, Aaron T. Beck tarafından 1960'ların sonuna doğru geliştirilen kuramı isimlendirmek için kullanılır (Murdock, 2013). Davranışçılığın düşünce ve duygu boyutunu göz ardı etmesi, insanların aynı ortamlarda aynı uyaranlara farklı tepkiler vermelerinin sebeplerini açıklamada yetersiz kalmasına sebep olmuştur. Ayrıca davranışçılık, depresyon gibi bazı klinik durumlarda psikopatoloji kuramı ve tedavi yaklaşımı açısından yetersiz kalmıştır. Bu ortamda, 1970'li yıllarda Albert Ellis ve Aaron Beck'in birbirlerinden habersiz ve bağımsız çalışmaları sonucunda bilişsel terapi doğmuştur (Türkçapar, 2014). Bu iki kuramcının öncülüğünü ettiği çalışmalar, Amerika ve farklı ülkelerdeki bir çok uzmanın bilişsel terapi yöntemlerini akademik merkezlerde uygulayıp etkisini gördüğü için o dönem çok gözde bir yaklaşım olarak görülmüştür (Burns, 2013). Bu kuram, insanın duygusal ve davranışsal tepkilerinin düşünce ve inançlarının etkisiyle ortaya çıktığını öne

sürerek içinde bulunulan dönemde önceki kuramların hiç değinmediği önemli bir farklılığa işaret etmiş olmuştur. (Türkçapar, 2014).

Bilince yönelik ilgi, psikolojinin resmi bir bilim haline gelmediği ilk zamanlara dayanır. Yunan filozoflar Platon ve Aristo, İngiliz empiristler ve çağrışımçılar bilişsel süreçlerle uğraşmışlardır. Jean Piaget'nin çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışmalarda gelişimi Freud ya da Erikson gibi psikoseksüel ya da psikososyal açıdan değil, bilişsel aşamalarla ele almış olması da bilişsel yaklaşımın gelişimini etkilediği düşünülebilir (Schultz ve Schultz, 2007). Davranışçılığın devriminden sonra psikoloji biliminde bilişsel süreçlere yeniden dönüşün başlangıcı 1950'lere dek uzanır. Davranışçı Guthrie, kariyerinin sonlarına doğru davranışçı yaklaşımın insan davranışlarını uyarıcı – tepki ilişkisine indirgemesini mekanik bulduğunu belirtip psikologların uyarıcıyı algısal veya bilişsel terimlerle anlatmak zorunda olduğunu belirtmiştir (Guthrie, 1959; akt. Schultz ve Schultz, 2007).

Tüm bu gelişmelerle beraber, gerek uygulamada başarısının kanıtlanması, gerekse de kısa sürede çözüme ulaşılması gibi avantajları sayesinde bilişsel terapiler, psikolojik danışma uygulamalarında en çok tercih edilen yaklaşımlardan biri haline gelmiştir.

2.1.2. Bilişsel Model

Bilişsel modele göre nevrotik işleyiş, kişinin otomatik olarak tamamlanan olumsuz bilgi işleme süreçlerine bağlı olarak gelişir (Leahy, 2018). Bilişsel modelin yüzeye en yakınında tasvir edilen kısımdaki yapıya otomatik düşünceler adı verilir. Otomatik düşünceler, belirli bir olay yaşandığında ya da durumla karşılaşıldığında bireylerin aklına kendiliğinden gelirler, özellikle düşünmek için bir çaba sarf edilmeye gerek olmaksızın otomatik bir şekilde ortaya çıkarlar (Türkçapar, 2014). Bir başka deyişle, danışanların olumsuz duygu durumlarıyla bağdaşan kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelere otomatik düşünceler denir (Leahy, 2018). Sıklıkla özel bir dikkat verilmediği sürece otomatik düşüncenin kendisi fark edilmez, yalnızca eşlik eden duygu fark edilir. Doğaları itibariyle telegrafik, kısa ve uçuşan ve zihin içinde çok hızlı akan anlam kümeleri şeklindedirler. Otomatik düşünceler, belirli bir durumla karşılaşıldığında hızla

ortaya çıkıp incelenmeksizin doğru kabul edilme eğilimindedirler (Türkçapar, 2014). Danışanlar otomatik düşüncelerine yoğunlaştırılana kadar bu düşüncelerin farkında olmazlar. Kişinin olumsuz duyguları ne kadar fazlaysa otomatik düşünceleri de o kadar bariz olmaktadır. Bu düşünceler kişiye özeldir ve farklılıklar içerir. Otomatik düşünceler, herhangi bir kasıt ya da bilinçli bir muhakeme sonucunda ortaya çıkmazlar, yani kişiler bu otomatik düşünceleri başlatmak için herhangi bir çaba sarf etmezler. Otomatik düşüncelerin en önemli özelliklerinden biri, başkalarına uzak görünse de danışanlar otomatik düşüncelerini mantıklı ve doğru olarak görme eğilimindedirler (A. T. Beck, 2005).

Bilişsel terapistin başlıca görevi, duygusal sorunların en temel nedeninin, sahip olunan yerleşik inançlar, olaylara yüklene anlamlar, akılcı olmayan düşünce şekiller olduğunu danışanlara öğretmektir. Bu anlamda danışanlar tarafından özümsemesi gereken terapötik felsefe, insanların olaylara ilişkin bakış açılarına göre ne hissedip nasıl davrandıklarından kendilerinin sorumlu olduklarıdır (Köroğlu, 2017). Nitekim, işlevsel olmayan otomatik düşünceler nesnel bir değerlendirmeye tabii tutulup yerlerine alternatif ve işlevsel bir düşünce konulduğunda kişinin duygu durumu ve davranışları da değiştirilebilir. Bireyler otomatik düşüncelerini tanıdıklarında, düşüncelerinin geçerliliğini ve işlevini değerlendirme şansı elde edebilirler. Yaşanan olaya veya maruz kalınan duruma ilişkin ulaşılan yorumun hatalı olduğu anlaşılıp düzeltildiğinde, duygu durumunun iyileştiği ve daha işe yarar bir şekilde hareket edilebildiği ve fizyolojik uyarımların azaldığı görülür (J. S. Beck, 2014). Öte yandan, başlangıçta, bir önceki oturumda danışanla tartışılıp, sorgulanıp geçersizliğinde hem fikir olunan otomatik düşünceler bir sonraki oturumda tekrar danışan tarafından inanılma eğilimine girebilir (A. T. Beck, 2005).

En yüzeyde yer alan otomatik düşünceler ve çekirdeği oluşturan temel inançlar arasında ara inançlar yer alır. Ara inançların iki bileşeni, kurallar ve sayılılar şeklindedir. Kurallar ve sayılılar söze dökülmeseler bile davranışların gizli belirleyicileri olarak iş görürler, bireyin kendi davranışları, diğerlerinin davranışları ve başlarına gelen yaşantılarıyla ilgilidirler (Türkçapar, 2014). Bilişsel terapi uygulamalarında danışanları olumsuz duyguları deneyimlemeye yatkın hale getiren bu tür varsayımlar, kural ve değerler anlaşılıp ortaya

çıkarılmaya çalışılır. Bu kuralların en bilinen örnekleri; “Kusursuz olmalıyım.”, “Herkes tarafından sevilmeliyim.”, “Güvenilir olmalıyım.”, İnsanlar ben söylemeden ihtiyaçlarımı anlayıp yerine getirmeli.” benzeri düşüncelerdir. Her bireyin karşısına çıkabilecek durumlara uyan kural tutum ve varsayımları vardır (Leahy, 2018). Bu inançlar, koşullu inançlar, “-meli, -malı” tarzında düşünme ve gereklilik bildiren inançları da kapsar ve deneyimlerimize anlam vermemize yardımcı olur. (Murdock, 2013).

Ara inançlar ve temel inançlar, çocukların kendileri ve dış çevre arasındaki ayrımı oluşturma girişimleriyle başlar. Bu sırada çocuklar, işlev göstermek ve deneyimlerini anlamlandırabilmek için karşılaştıkları uyaranları ve bilgileri organize etme gereksinimi duyarlar ve bu ihtiyaç doğrultusunda temel ve ara inançlar edinirler (Rosen, 1988). Bu inançlar, doğruluk ve işlevsellikleri bakımından değişiklik gösterebilir. İşlevsiz inançların yerine daha gerçekçi ve işlevsel yeni inançlar geliştirilebilir ve tedavi yoluyla güçlendirilebilir (J.S. Beck, 2014).

Temel inançlar, yaşamın erken yıllarından itibaren gelişip benzer yaşantılarla kendilerini pekiştirme eğiliminde olan, bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşmuş, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili temel varsayımlarını içeren, köklü ve değişime dirençli bilişsel yapılardır (Türkçapar, 2014). Bilişsel yaklaşıma göre, bireyleri işlevsizliğe götüren esas unsurlar, temel inançları içine alan şemalardır (Leahy, 2018). Bir temel inanç aktifleştğinde, bu inanç doğrultusundaki tüm yorumlamaların mantıksal olarak geçersizliği kanıtlanmış olsa bile kişi durumları bu inançlar doğrultusunda yorumlamayı sürdürür. Aksi yöndeki bilgileri görmezden gelerek temel inancını doğrulayan ya da doğruladığını düşündüğü bilgilere odaklanma eğilimi gösterir. Buradaki anlaşılması gereken en önemli nokta, bilgilerin yanlı bir şekilde algılanıp işlenmesi amaçlı değildir, kendiliğinden meydana gelmektedir (J.S. Beck, 2014).

2.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri

Bu bölümde, bilişsel davranışçı terapide kullanılan bazı bilişsel terapi teknikleri ve bilişsel terapi tekniklerine ek teknikler açıklanmaktadır.

2.1.3.1. Sokratik Sorgulama: Bu yöneme ismini veren Yunan felsefeci Sokrat, kendi diyalog yönteminde herhangi bir sorunu tartışırken muhatabına bilgiyi doğrudan aktarmaz, sorduğu sorularla ulaşmak istediği bilgiyi açığa çıkarmaya çalışırdı. Bilişsel terapide, Sokrat'ın kullandığı bu yöneme göndermede bulunarak uygun yönlendirici sorular yardımıyla kişiye yeni bir şey keşfettirilmesi ya da öğretilmesine sokratik yöntem adı verilir. Sokratik yöntem, Beck ve Ellis tarafından bilişsel terapinin bir parçası olarak görülür. Bilişsel terapide soru sorma, temel işlevinin, bilgi almanın ötesinde terapötik işlevlere sahiptir (Türkçapar, 2014).

Düşünce ve inançlar anlaşıldıktan sonra sırada bunların psikolojik danışmanın yönlendirmesiyle test edilmesi vardır. Bu süreçte, “Kanıt nedir?” “Alternatif bir açıklama var mıdır?” “Olabilecek en kötü şey nedir? Bu atlatılabilir mi?” “Olabilecek en iyi şey nedir? En gerçekçi sonuç nedir? “Otomatik düşünceye inanmama sebep olan şey nedir? Düşüncemi değiştirmeyi etkileyecek şey ne olabilir?” “Bununla ilgili ne yapmalıyım?” “Eğer bir arkadaşım aynı durumda olsaydı ben ona ne derdim?” soru tiplerinin bu süreçte danışanlara yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Murdock, 2013).

Sokratik sorgulama, danışanın cevaplamak için belli bir bilgi altyapısına sahip olduğu sorulardan oluşur. Ard arda sorulan sorular yardımıyla kişi, belirlenen yöne yönlendirilir. Kişi böylelikle, kendi mantığı ve hali hazırda sahip olduğu bilgilerin yardımıyla sorun yaşamasına yol açan inançları değerlendirebileceği bir noktaya gelmiş olur (Türkçapar, 2014).

Sokratik sorgulama sürecinde ilk sırada bilgi edinme vardır. Danışanın yaşadığı tetikleyici durum, duyguları, düşünceleri, davranışları, algıları ve yorumlarını anlamaya ilişkin sorular sorulur. Bu sorular, bellek soruları (“Bu sorun ilk ne zaman başladı? Bu durumun bir örneğini anlatır mısınız? Olduğunda ne yaptınız?

Ne hissettiniz?” benzeri.), inceleme soruları (“Bu şekilde davranmanın kazançları ve kayıpları nelerdir? Olabilecek en kötü şey nedir?” gibi.), nedensel atıflarla ilgili sorular (“Sizce bu soruna ne neden oluyor? Bunun kanıtı ne?” benzeri.), çeviri soruları (“Bunun sizin için anlamı nedir? Bir arkadaşınız olsa ne derdi?” benzeri.) ve yorumlama sorularından (“Acaba geçmişte yaşadığımız sorunlardan bugün işimize yarayacak bir şeyler öğrenebilir miyiz?” benzeri.) oluşur. Tüm bu süreç gerçekleşirken danışanı empatik bir şekilde dinlemek önemlidir. Danışanın sözcükleri, imgeleri, benzetmeleri, yaşam temaları, inançları titizlikle takip edilmelidir. Bilgi edinildikten sonra, öncelikle orijinal inancın söylenir ve ardından sorularla ortaya çıkan bilgiler özetlenir. Bundan sonraki süreçte inançların yeniden yapılandırılmasına yönelik analitik sentez ve uygulama soruları kullanılır. Bunun için sorularla ortaya çıkan yeni bilgiler, sorun yaratan eski işlevsiz inançla karşılaştırılır. Bunun için: “Bundan ne sonuç çıkarırsınız? Bu söyledikleriniz bu inancınızla uyumlu mu? Yakın bir arkadaşınız bu durumda olsa ona ne söylediniz?” gibi sorular kullanılır. İnançın değişiminin sağlanmasını yapıp güncel yaşama genellenmesini sağlamak adına uygulamaya ve davranışa dönük “Öyleyse ne yapmayı planlıyorsunuz? Bu sorunu halletmek için neler yaptınız? Başka neler yapabilirsiniz? Sizce bu nasıl sonuç verir?” gibi sorular kullanılabilir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.2. Sorunu Belirleme: Psikolojik danışma sürecinin başarısı, sınırları saptanmış gerçekçi amaçların belirlenmesine bağlıdır. Danışanın getirdiği sorun eğer genel ve soyutsa, bu sorun somutlaştırılmalıdır. Soyut sorunlar beyan eden danışanların sorununu önemli bulup saygı duymakla beraber, sorununun somutlaştırılması gerektiği belirtilerek duygusal önden yaşadığı sorunları ve hayatında yolunda gitmeyen unsurları bulup netleştirmek gerekir (Türkçapar, 2014).

Amaçların somut olması ve somut alt basamaklara bölünmesi, danışanların sorunu çözmek için atabilecekleri somut adımları görmelerine ve dolayısıyla danışma sürecinin etkili olacağına ilişkin umutlu olma eğilimlerini artırması açısından önemlidir (J.S. Beck, 2014). Amaçlar, davranışsal terimlerle ifade edilebilir olmalıdır. Soyut amaçlar somut ve alt basamaklara ayrılabilir amaçlar bilişsel terapi açısından uygun amaçlardır. Bunu sağlamak adına, “Terapiyle neyin

değişmesini istiyorsunuz? Bu terapinin sonunda nasıl bir durumda olmak istersiniz? Bugün yaşamınızda eksik olduğunu düşündüğünüz neler var?” gibi sorular sorulabilir (Türkçapar, 2014).

Psikolojik danışma sürecinde somut amaçlar belirlenmesiyle, danışanın kendisi, duygu ve düşünceleriyle ilgili görüşleri netleşir. Somut amaçlar belirlenmesiyle danışan, yaşamındaki önemli ve öncelikli şeyleri daha önemsizlerden ayırabilir hale gelmeye başlar. Ayrıca, somut amaçlar belirlenmesi, danışanın başarımlılık duygusu hissetmesini de sağlar. Amaç belirleme, danışanın problemlerini çözmek üzere ortaya koyduğu ilk eylemdir. Danışan, somut amaçlarını görerek sorunun çözümüne yarayacak olan düşünüş ve davranış şekillerini yerli yerine koyup mevcut güçlerinin farkına varıp harekete geçirmeye başlayabilir; böylece eylemsizlik duygusunu yener (Hackney ve Cornier, 2008).

Danışanlara sorunlarını belirleyebilmelerine yardımcı olmak için ilk oturumlarda “Bugünlerde yaşamınızda en çok neden rahatsızlık duyuyorsunuz?” “Psikolojik danışmadan ne bekliyorsunuz?” benzeri, ilerleyen oturumlarda davranışsal amaçları daha da somutlaştırmak ve oturum gündemi belirlemek için “Bugün hangi sorununuz üzerinde çalışmak istiyorsunuz?” veya “Geçen oturumumuzda ele aldığımız sorunlarınız üstünde ne gibi çalışmalar yaptınız?” gibi sorular sorulabilir (Köroğlu, 2017). Amaçlar, diğer kişileri değiştirmeyi kapsamaz. Ayrıca, üçüncü kişilerin kontrolünde olan bir konu da amaç olarak uygun değildir. Tüm bu açıklamalara ek olarak, saptanan amaçların gerçekçi ve hayata uygun olmasına dikkat edilmelidir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.3. Otomatik Düşüncelerin Saptanması: Yaşanan sorunun somutlaştırılmasının ardından terapide duygu, düşünce ve durumun tanımlanması gerekir. Buradaki amaç, bilişsel değişikliğin ilk odak noktası olan otomatik düşüncelere ulaşmak ve danışanın otomatik düşüncelerini tanımasını sağlamaktır (Türkçapar, 2014) Bu sürecin ilk seanstan itibaren ve danışanların kendi örnekleri kullanılarak yapılması tercih edilmelidir. Danışanların seanstaki anlık ifadelerinden ya da seans sırasında gözlenen anlık değişimlerinin fark edildiği anda “Şu anda aklından ne geçiyor?” sorusu sorularak yapılabilir. Ayrıca, ilk seansın bir kısmının duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler arasındaki ilişki

hakkında psikoeğitim verilmesine ayrılması faydalı olabilmektedir. Danışanlarla bu süreç, benzer düşüncelerin herkeste olduğu, bir anda aklımıza gelip geçen düşünceler olduğu, çoğu zaman çok hızlı olduğu ve düşüncelerden ziyade duygularımızın farkında olabildiğimiz ve bu düşüncelerin bir şekilde bozulmuş olmasına rağmen onlara doğruymuş gibi inanıp tepkiler verdiğimiz bilgileri verilerek yürütülebilir (J. S. Beck, 2014).

Psikolojik danışman, danışanın duygu durumunda bir değişiklik gözlediğinde yapabileceği en temel müdahale, danışana “Aklından ne geçiyor?” sorusunu yöneltmektir (Newman ve Beck, 1990). Bu yaklaşımda, danışanların düşünceleriyle duygu durumları arasındaki ilişkiyi öğrenmesinden sonraki aşama, düşüncelerindeki değişikliğin deneyimledikleri duygularda değişim yaratacağının öğretilmesidir (Köroğlu, 2017). Danışma oturumları esnasında danışan, psikolojik danışmana önceki oturumlardan bu zamana kadar ortaya çıkan problemleri anlatırken veya psikolojik danışman, oturum esnasında danışanın olumsuz bir duyguya doğru yöneldiğini sözel veya sözel olmayan ip uçlarına bakarak tahmin ettiği anda “aklından ne geçiyor” sorusunu yönelterek danışanın otomatik düşüncesini yakalamasını sağlamaya çalışır (J.S. Beck, 2014). “Aklından ne geçiyor?” sorusuna alınabilecek cevap, olumsuz durum anında ortaya çıkan özgün otomatik düşünceye benzeme şansı en yüksek olan materyal olduğundan ilk tercih edilmesi gereken yöntemdir. Duygular, otomatik düşünceye ulaştıran en kestirme ve garanti yoldur; çünkü danışanın duygusal tepkisinin olduğu anlarda düşünceler de zihinde var olduğu için otomatik düşünceyi yakalama olasılığı daha fazladır (Türkçapar, 2014).

Bazı durumlarda danışanlar “aklından ne geçiyor?” sorusunu cevaplamakta güçlük çekebilir. Böyle bir durumda danışana olumsuz duyguyu vücudunun neresinde hissettiği sorulabilir, problemleri durumun ayrıntılı bir açıklamasını çıkarması için danışan yönlendirilebilir, sıkıntı veren durumun görselleştirilmesi istenebilir, rol oyunu tekniğinden yararlanılabilir, gerçekte akıllarından geçtiği varsayılan duruma zıt hipotezler sunulabilir veya farklı bir soruyla durum ifade edilebilir. Ayrıca, olumsuz durumun yaşandığı anın ve duygunun yaşandığı durumun detaylarının konuşulması da otomatik düşünceyi bulmakta kolaylık sağlayabilir. Sokratik sorgulama ve en kötü senaryo tekniğinin kullanımı da

otomatik düşünceye yaklaşmayı kolaylaştıran yöntemlerdir. En kötü senaryo tekniği, danışan belli bir duruma ilişkin otomatik düşüncelerini yakalayamıyorsa içinde bulunduğu durum, ortam ya da yaşadığı duygusal ve fizyolojik belirtiler sıralanarak “Bu durumda olabilecek en kötü şey ne?” sorusunu sorarak danışanın otomatik düşüncelerini açığa çıkarmaktır (J.S. Beck, 2014; Türkçapar, 2014).

2.1.3.4. Otomatik Düşünce Kaydı Tutulması: Otomatik düşüncelerin saptanması süreciyle danışanın otomatik düşüncelerini yakalamaya başlamasından sonra danışana seans içinde örneklendikten sonra otomatik düşünce kayıt formu verilerek danışandan seans aralarında olumsuz duygulanımlar yaşadıkları durumlarda o an olup bitenleri kaydetmesi istenir (Türkçapar, 2014). Bunun için sıklıkla Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kaydı Formu (FODK), danışanlara ev ödevi olarak verilmektedir (J.S. Beck, 2014). Danışandan iki seans arasındaki süreçte ortaya çıkan çeşitli otomatik düşünceleri kaydetmesi istenir. Bir sonraki seansta psikolojik danışman ve danışan beraber bu forma kaydedilmiş olan fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri incelerler, danışanın otomatik düşünceleri hakkındaki düşüncelerine bakıp seansta alternatif açıklamalar üretmeye çalışırlar (Murdock, 2013).

2.1.3.5. Kanıtı İnceleme: Bu teknikte olumsuz otomatik düşüncenin doğru olduğunu kabul etmek yerine, bunu destekleyen ve desteklemeyen gerçek-nesnel kanıtlar incelenir. Böylece, danışanın olumsuz otomatik düşüncesinin doğruluğuna ilişkin bir şüphe duyması amaçlanır (Türkçapar, 2014).

Bilişsel terapilerden birisi olan Akılcı Duygulanım Davranışçı terapi yaklaşımı da, Beck’in Bilişsel Terapisine benzer şekilde işlevsiz düşünce ve inançlarımızı değerlendirmek için bilimsel düşünmeyi, deneysel bir yaklaşım edinmeyi önerir. Bu yüzden, danışanın öne sürdüğü otomatik düşüncelere karşılık olarak “Düşüncelerinizin doğruluğuna ilişkin ne gibi kanıtlarınız var?” gibi bir soru, danışanı ampirik düşünce tarzına yaklaştıracaktır. Bu yaklaşım, insanların başlarına gelen olumsuz durumlara ilişkin çıkarımlarında çarpıklıklar varsa, bir takım duygusal sorunlar yaşayabileceklerini, ancak kanıtlara dayalı ampirik bir akıl yürütmeye daha akılcı düşünebilirlerse kendilerini daha iyi hissedebileceklerini öne sürer (Koroğlu, 2017).

Teknik uygulanırken, öncelikle danışanın kendisinin onaylanmadığını hissetmemesi, alternatifler konuşulurken itirazlar gelmemesi, kendi düşüncesine daha nesnel yaklaşabilmesi açısından sorgulamaya öncelikle olumsuz düşüncenin doğruluğunu destekleyen nesnel verilerden başlanır. Destekleyen kanıtlar sıralanıp sonlandıktan sonra, otomatik düşüncenin doğru olmadığını kanıtlamak amaç edinilseydi, danışana ne gibi nesnel kanıtların düşünülebileceği sorulur. Psikolojik danışman, bu noktada daha aktif ve destekleyici olmalıdır, çünkü danışanlar otomatik düşüncelerini destekleyen kanıtları daha net görme eğiliminde oldukları için bu noktada fazla desteğe ihtiyaç duymazlar. Ancak danışanların karşı kanıtları görme konusunda zorlanma olasılığı mevcuttur (Türkçapar, 2014).

2.1.3.6. Bilişsel Çarpıtmaları Bulma: İnsanlar neyin doğru, neyin yanlış olduğuna ilişkin genelleştirilmiş, basitleştirilmiş ve çarpıtılmış ilkelere sahip olabilirler. Bu tür bir bakış açısına sahip olmak, bireylerde utanç, suçluluk, kaygı ve depresifliğe yol açmakla beraber, diğer insanlara karşı tahammülsüz ve reddedici davranmaya da neden olabilir. Bilişsel terapiler, kesin ve keskin düşüncelerden uzak, doğru bir akıl yürütmeyi sağlıklı bulur (Koroğlu, 2017). Bu tekniğin ilk adımında bilişsel çarpıtma terimi kuramsal olarak danışana açıklanır. Daha sonra düşünce çarpıtmalarının tanımları paylaşılır ve danışanın hangi otomatik düşüncesinin hangi bilişsel çarpıtmaya uyduğu danışanla birlikte bulunabilir. Daha sonraki süreçte danışanın kaydettiği otomatik düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmaları bulması istenir. Danışana bir otomatik düşüncede birden fazla bilişsel çarpıtma bulunabileceğini hatırlatmak önemlidir. Bu tekniğin asıl amacı, danışanın düşüncesine dışardan bakma ve onu inceleme alışkanlığı kazanmasını sağlamaktır (Türkçapar, 2014). Önemli bilişsel çarpıtmalar şunlardır (Burns, 2013, s.37):

- a. Ya hep ya hiç düşüncesi: Herşeyi siyah ya da beyaz şeklinde kategorize etmektir. Örneğin, performansınız mükemmelin altındaysa, kendinizi tamamen başarısız bulmak bir ya hep ya hiç düşüncesidir..
- b. Aşırı genelleme: Tek bir olumsuzluğu asla bitmeyecek veya tekrarlanacak bir başarısızlık olarak yorumlamak.
- c. Zihinsel filtre: Tek bir olumsuz detayı bulup sadece ona odaklanmak

d. Olumluyu geçersiz kılmak: Olumlu olayların veya açıklamaların bir takım sebeplerden dolayı geçersiz, anlamsız olmasında ısrarcı olmak.

e. Sonuçlara atlama: Varılan sonucun olumlu olduğunu destekleyecek bariz kanıtlar olmamasına karşın olumsuz bir değerlendirme yapmak.

f. Akıl okumak: Araştırmaya, üstünde düşünmeye gerek duymadan insanların sergiledikleri davranışları olumsuz gizil niyetlere yüklemek.

g. Falcılık: İşlerin kötü gideceğini öngörüp, varsayımın bir gerçek olduğuna inanmak.

h. Aşırı büyütme ya da küçültme: Olayların önemini abartmak (beceriksizliğinizden ya da başkasının başarısı gibi), ya da küçültürsünüz (sahip olunan iyi özellikler ya da başkasının kusurları gibi).

ı. Duygusal kararlar: Olumsuz hislerin aslında gerçeği yansıttığına inanmak.

i. Meli-malı cümleleri: Kendinizi -meli, -memeli' lerle motive etmeye çalışırsınız.

j. Etiketleme ve yanlış etiketleme: Aşırı genellemenin uç halidir. Kişi, yaptığı hatayı genel bir kişilik özelliği olarak tanımlayarak kendisine olumsuz bir etiket yakıştırması yapar. "Ben beceriksizim tekiyim." Başka birinden hoşunuza gitmeyen davranışı karşısında "kahrolası iğrenç herif!" gibi ifadeler bu tür düşünce biçimine örnek olabilir.

k. Kişiselleştirme: Kişinin kendisini, aslında başlıca sorumlusu olmadığı olumsuz bir olayın nedeni olarak görmesi.

2.1.3.7. Çifte Standart Tekniği: Danışana bir arkadaşının veya yakınının başına aynı durum gelse ve kendisi gibi düşünse ona ne diyeceğinin sorulmasıdır. Bu teknik, danışanın yaşadığı benzer bir olayı bir yakını yaşasa kendisi buna ne derdi diye sorularak da uygulanabilir. Bu teknikle danışana duygusal yoğunluğu nedeniyle kendisiyle ilgili nesnel olamayışı nedeniyle gerçeği tam olarak göremediğini düşünmesini sağlar. Danışan bir başkasının perspektifiyle düşündüğünde duygusal tepkinin yarattığı öznellik azalır ve daha nesnel ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.8. Alternatif Açıklamalar: Bilişsel terapidaki nihai amaçlardan biri, danışanın kendi başına otomatik düşüncelerinin yerine akılcı ve alternatif açıklamalar koyabilir hale gelmesini sağlamaktır (Türkçapar, 2014). Bilişsel

terapilerde duygusal rahatsızlıkların nedeni olarak insanların değer yargılarını, algılayış ve değerlendirme biçimlerini içeren uyumsuz yaşam felsefelerimiz olduğu düşünülür. Bu yaşam felsefesinde katılık, otoriterlik ve dogmatizm ve mutlakçılık gibi temaların varlığı, ruhsal bozukluklara neden olur. Bu nedenle bilişsel terapilerde amaç, danışanların akılcı olmayan düşünce yapıları nedeniyle ruhsal rahatsızlıklarını sürdürmek yerine ampirik bir yaklaşım sayesinde yaşamdan daha çok zevk almayı öğrenmelerini sağlamaktır (Köroğlu, 2017).

Bu teknik, danışanın otomatik düşüncesinin, yaşanan durumla ilgili bir açıklama, belirleme veya nitelendirme durularında kullanılabileceği bir tekniktir. Danışana “Bu durum başka ne anlama gelebilir ve nasıl yorumlanabilir” sorusu sorulur. Ayrıca danışana, aynı olayı yaşayan ama danışanın verdiği duygusal ve davranışsal tepkiyi vermeyen birisinin olayı nasıl anlayıp yorumlayacağı da sorulabilir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.9. Akılcı Baş Etme İfadeleri: Danışanlar, akılcı olmayan inançlarını tartıştıkça, etkili bir yeni felsefe yaratırlar. Yaratılan bu felsefenin bir kısmı akılcı baş etme ifadeleridir. Elde edilen bu ifadeler gerçekçi olmalı, gerçekçi değilse psikolojik danışmanın rehberliğiyle uyarlanmalıdır (Ellis 1995; Ellis, 2002).

Danışanlar, düşüncelerini ve dürtülerini anlamlandırmakta eksiklik çekiyor olabilirler. Bu eksiklik, kendisini fonksiyonel olmayan tutum ve davranışlar olarak gösterebilir. Durumu incelemeyi ve kendilerini izlemeyi öğrendikten sonra danışanlar, tartışma ve akılcı kararlar alabilir, kendilerini eğitebilirler. Olumlu sözlü mesajlar, fonksiyonel davranışlara götürmektedir (A. T. Beck, 2005).

2.1.3.10. Doğrudan Farklı Düşünce Getirme Yaklaşımı: Bu teknikte danışanlara sıkıntılı bir duygu yaşadığı anda olumsuz bir düşünce içinde olmak yerine gerçeğe daha uyumlu bir düşünce geliştirebilseydi ne olacağı sorulur. Bu teknik, hem bilişsel yaklaşımdaki duygu düşünce bağlantısını hem de farklı bir değerlendirmenin de mümkün olduğunu danışana göstermeyi amaçlar (Türkçapar, 2014).

2.1.3.11. Deneysel Teknik: Bu teknikte psikolojik danışman, danışana kişilerin sahip olduğu gerçeklik algılarıyla ilgili bazı prensipleri anlatır. Gerçeklik, gerçeğin kendisiyle aynı şey değil, gerçeğin kaba bir taslağıdır. Bireylerin gerçeklik tercihleri, kendilerine ait duyuşsal ve bilişsel fonksiyonlarla kısıtlanmaktadır, dolayısıyla hatalı, kişiden kişiye farklılaşan veya çarpıtılmış bir gerçeklik algısı söz konusu olabilmektedir. Danışanların kendi gerçekliklerini peşinen kabul etmeleri yerine test edebilir hale gelmeleri, bu tekniğin amacıdır. Yeterli bilgi edinmeyle güvenilir bilgi oluşturulabileceği için danışanlar alternatif hipotezler üretip seçimler yapmaya teşvik edilir. Bireyler, uyarınlar ve durumlar karşısında çeşitli hipotezler üretirler. Bu hipotezler arasında en doğru hipoteze ulaşılması, konuya ilişkin bütün olasılıkların hesaba katılmasıyla mümkündür. Fakat bireylerin psikolojik kurguları, ilk etapta hipotezlerin mantıksal sürecinin test edilmesine engel olabilir. Burada söz konusu gerçeklik, bilgiye dayalı nesnel süreçlere değil, bilişsel öznel süreçlere dayanmaktadır. Bu da ilk etapta doğru hipoteze ulaşmayı zorlaştırır (A.T. Beck, 2005).

2.1.3.12. Derecelenmiş Düşünce: Bu teknik, olayları siyah beyaz şekilde keskin kategorilere ayırarak düşünmek yerine olayların bu iki kutup arasında da açıklamaları ve seçenekleri olabileceğini göstermeye dayanır. Teknik uygulanırken, danışana birkaç hipotetik durum oluşturulup sorgulama sürdürülebilir. Bu tekniğin özü, danışanın yaşadığı durumun olumsuzluğunu daha iyi ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmesini sağlayabilecek başka örnekler getirmektir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.13. Pasta Dilimi Tekniğı: Bazen danışanların düşüncelerini bir grafik formunda görselleştirmeleri, düşüncelerini net bir şekilde görmekte yardımcı olabilir. Bu teknik, danışanların amaçlarını düzenlemeleri için veya görelî sorumluluk belirlemelerini sağlayıp daha akılcı düşüncelerini sağlamak için kullanılabilir (J. S. Beck, 2014).

Tekniğın amaçları düzenlemek için kullanımında, danışanlara şuanlı hayatlarında kendilerini gördükleri mevcut durumda sorunlarının dağılımını pasta dilimi grafiğinde göstermeleri, ardından ideal olarak gördüğü dağılımı pasta grafiğinde

göstermeleri istenir. Böylelikle danışanın, yaşamındaki hangi sorunları değiştirmek veya azaltmak istediğine dair fikirleri netleşebilir.

Tekniğin sorumlulukları gerçekçi bir şekilde belirlemek için kullanımında ise danışanların söz konusu sorunların olası nedenlerini grafikte göstermeleri istenir. Böylece danışanlar söz konusu sorunun ne kadarının kendisinden ne kadarının farklı etmenlerden kaynaklandığını görüp daha gerçekçi açıklamalar getirebilir (J. S. Beck, 2014).

2.1.3.14. Rol Oynama Teknikleri: Bir çok bireysel ve grupla psikolojik danışma yaklaşımında kullanılan rol oynama teknikleri, bilişsel terapide danışanları danışmaya getiren pratik problemleri çözmek amacıyla kullanılabilir (Wolfe, 2007, akt. Murdock, 2013). Ayrıca, danışanın akılcı olmayan inançlarını bulmak ve değiştirmek için de rol oynama tekniklerine başvurulabilir.

2.1.3.15. Akılcı ve Akılcı Olmayan Arasında Diyalog: Bu teknik, akılcı inançların akılcı olmayan inançlarla diyaloga sokulması mantığına dayanmaktadır. Tekniğin uygulanışında, danışan öncelikle akılcı inançlarının bir listesini yapar ve akılcı inançlarına akılcı olmayan inançlarla hücum eder. Böylece akılcı olmayan inanca akılcı bir savunma formüle edilmiş olur. Danışanın akılcı olmayan inançları bitene kadar bu diyalog sürdürülür. Bu diyalog, bir kağıt üzerinde yazılı olarak veya iki sandalye ile rol oynama yöntemiyle gerçekleştirilebilir (Murdock, 2013).

2.1.3.16. Utancın Üzerine Gitme: Bu teknikte danışanın dışarıya çıkıp son derece utanç verici bir şey yapması istenir. Bu teknikteki mantık, danışanın utançtan ölmeyeceğini keşfetmesidir. Tavsiye edilen davranış ödevinin danışanın durumuna uygun olması gereklidir. Akılcı baş etme ifadelerinin bu görevlerle birleştirilmesi danışanın ödevi yapabilme olasılığını artıracaktır (Murdock, 2013).

2.1.3.17. Maruz Bırakma: Bilişsel terapide sıkça kullanılan bu davranışçı teknik, diğer insanların rahatlıkla yapabildikleri gündelik etkinliklerde sıkıntı yaşayan veya diğer insanların yapmayı önemsemediği davranışları fazla miktarda yapan danışanlarda kullanılır. Aslında, danışanlar sıkıntılarını çare olarak kaçınma ve

garanti altına alma stratejilerini kullandıklarına inansalar da bu davranışlar, kişinin rahatsızlığının asıl sebebi haline gelir. Bu döngünün kırılması için danışanların kaçındığı veya korktuğu durum veya nesnelere belirlenmiş bir düzenle maruz kaldığı bu tekniğe maruz bırakma denir. Buradaki mantık, danışanların çoğu durumda kaçınmasının nedeni olan sıkıntısının geçmeyip artacağı varsayımının geçerli olmayışı ve kaçış veya rahatlatıcı davranışlar olmasa da rahatlanabileceğinin bizzat kişi tarafından uygulanarak görülmesidir (Türkçapar, 2014).

Bu teknik, koşulların uygunluğuna göre ilgili uyarana gerçek anlamda maruz kalmak veya imgesel maruz kalma şeklinde uygulanabilir. Bazu durumlarda psikolojik danışman danışana eşlik bile edebilir veya tercihen danışana yardımcı olacak yakın bir kişinin eşlik etmesiyle davranışsal ödevler gerçekleştirilir. Bu tekniğin uygulanışı sırasında psikolojik danışmanın doğru bir değerlendirme ve kavramsallaştırma yapması kritik önem taşır (Murdock, 2013).

Teknik uygulanırken önce danışana rahatsızlık veren ve kaçındığı durumların tam bir listesi çıkarılır. Daha sonra danışanın her bir durumda yaşadığı sıkıntı miktarına ilişkin tahminleri alınıp orta düzeyde rahatsızlık veren bir duruma danışan maruz bırakılır. Maruz kalma esnasında danışanın durumu yaşayıp kaygı düzeyi azalana kadar o durum veya ortamda kalması hedeflenir. Danışanın bu zor duruma maruz kalmayı göze alabilmesi için tekniğin gerekliliği ve yararı danışana açıklanmalıdır (Türkçapar, 2014).

2.1.3.18. Etkinlik Çizelgesi Kullanımı ve Aşamalı Etkinlik Planlaması: Problemleri davranışların ve danışanların tüm etkinliklerinin ortaya çıkış örüntüsünün anlaşılması amacıyla başlangıçta tüm davranışların kaydedilmesi veya sadece uyumsuz davranışların kaydedilmesi şeklinde uygulanan bir tekniktir (J. S. Beck 2014). Örneğin, depresyon ya da bazı kaygı bozukluklarında erteleme ve kaçınma davranışları sıkça görülür. Erteleme davranışı sürdürüldükçe yapılması gereken işler birikir ve biriken işler yapılması çok zor bir hal alır. Tekniğin uygulanışında öncelikle danışan yapması gereken işlerin listesini çıkarır. Daha sonra bu işlerden birinin yapılması için hangi adımların atılması gerektiğini saptar (Türkçapar, 2014). Alt basamaklar belirlenirken bu basamakların somut ve başarılabılır

olmalarına dikkat edilmelidir. Danışan, her denemede tek bir basamağı başarmaya çalışmalıdır (Murdock, 2013). Adımlar belirlendikten sonra danışan adımların zihninde provasını yapabilir. Danışan, her adımda karşılaştığı olası zorlukların listesini yapabilir. Psikolojik danışman, danışana uygulamaya birinci adımdan başlamasını, sadece uğraştığı adıma odaklanmasını, başardığına odaklanmasını ve uygulama esnasında aklına gelebilecek olumsuz düşüncelere dikkat etmesini önermelidir (Türkçapar, 2014).

2.1.3.19. Sorun Çözme: Bilişsel terapide genellikle fonksiyonel olmayan inançları değerlendirmek için kullanılan bu teknik, sorunu belirlemeyi ve belirginleştirmeyi, alternatifler üretmeyi, uygulamayı ve sonra da yeni yaklaşımın kullanılabilirliğini değerlendirme amacına hizmet eder (Newman & Beck, 1990).

2.1.3.20. Derine Doğru İnme – Aşağı Ok Tekniği: Temel inançları belirlemek için kullanılan bu teknikte psikolojik danışman yüzeye daha yakın düşünceleri incelemekten başlayıp aşağı doğru daha derindeki temel inançlara inerek devam eder. Psikolojik danışman ilk önce danışanın temel bir inancıyla bağlantılı olduğunu düşündüğü bir otomatik düşüncesini belirler. Daha sonra psikolojik danışman, başlangıç için bu düşüncüyü doğru varsayarak danışana bunun ne anlama geldiğini sorar. Alınan her cevaba bu soru, temel inanca ulaşılan kadar sorulmaya devam edilir (Murdock, 2013).

2.1.3.21. Davranış Deneyleri: Ara inanç ve temel inançlar, otomatik düşüncelere göre değişime daha dirençlidir, sözel teknikler değişimde tek başına etkili olmamaktadır. Bu noktada, yaşantı yoluyla öğrenmenin en güçlü öğrenme olması sebebiyle danışanın durumuna göre saptanan davranış deneyleri, ara ve temel inançlarla çalışmak için destekleyici bir nitelik taşır (Türkçapar, 2014).

2.1.4. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Grupla Psikolojik Danışmada Uygulanışı

Scott ve Stradling (1998), bilişsel davranışçı grupların dört temel özelliği olduğunu belirtir (akt. Kağnıcı, 2014):

“İyi planlanmış bir mantıksal çerçeveye sahip olma, üyelerin günlük yaşamlarında daha etkin olduklarını hissetmelerine yardımcı olacak beceri eğitimleri sunma, grupta öğrenilen becerilerin grup süreci dışında da kullanılmasına odaklanma ve grup üyelerini kendi çabalarıyla gelişim gösterecekleri konusunda cesaretlendirme.”

Bilişsel davranışçı gruplarda lider, öncelikle kuram hakkında üyeleri eğitir. İlk oturumun yarısı, grup üyelerinin terapinin temel ilkelerini anlamaları önem taşıdığı için buna ayrılır (Gladding, 2008). Bundan sonra, bir grup üyesi bir sorununu anlatır ve bu sorun bilişsel model üzerinden analiz edilir. Grup üyeleri veya lider, üyelere şimdiki zaman ya da gelecek zaman odaklı geri bildirimler verir. Lider, grup sürecini bilişsel, imgesel ya da davranışsal teknikler kullanarak sürdürür (Corey, 2008).

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde alan yazında konuya ilişkin yurt dışında ve yurt içinde yapılmış olan bazı güncel araştırmalara yer verilmektedir.

2.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Gruber ve diğerleri (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, bilgisayar destekli bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal kaygı üzerinde etkililiği araştırılmıştır. 12 haftalık grupla bilişsel terapi uygulamasının sonucunda, deney grubunun olumlu düşüncelerinde, kontrol grubunun olumlu düşüncelerine göre anlamlı derecede artış, sosyal kaygı belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği kısa formu (FNE), Sosyal Fobi ve Anksiyete Envanteri (SPAI) ve Sosyal Fobi Ölçeği (SPS) kullanılmıştır. Bilgisayar destekli bilişsel davranışçı grup terapisiyle bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal kaygı semptomlarını azaltmada eşit derecede etkili olduğu bulunmuştur.

Thienemann ve diğerleri (2001) tarafından March ve Mülle'in Çocuk ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bir Davranış Rehberliği programına dayalı grup rehberliği programının 13-17 yaş aralığındaki çocuklarda etkililiğinin araştırıldığı bir çalışmada, 14 haftalık oturumların ardından yapılan son

ölçümlerde Çocuk Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği ile ölçülen Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomları hem istatistiksel hem de klinik olarak belirgin şekilde iyileştiği görülmüştür. Programa katılanların Yüzde 83'ü en az bir ilaç tedavisi geçirmişti ve% 78'i daha önce bilişsel davranışçı terapi deneyimi yaşayan kişilerden oluşmaktadır.

Taube-Shiff ve diğerleri (2007), sosyal fobi için bilişsel-davranışçı grup terapisinde grup bağlılığını inceledikleri bir araştırmada sosyal fobi için uygulanan grubun başlangıç, orta ve bitiş noktalarında bireylerin gruba uyum derecelerini incelemişlerdir. Araştırmada ölçme aracı olarak Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS), Hastalık Girişkenlik Derecelendirme Ölçeği (IIRS), Sosyal Fobi Envanteri (SPIN) ve Grup Uyum Ölçeği (GCS-R) düzenlenmiş versiyonu kullanılmıştır. Yapılan ölçümlerde, uyum puanlarının grup boyunca kayda değer biçimde arttığını ve sosyal anksiyete belirtilerinde zamanla düzelmenin yanı sıra genel kaygı, depresyon ve işlevsel bozukluk ölçütlerinde iyileşme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Austin ve diğerleri (2008), bilişsel davranışçı kısa grup müdahalesinin panik kaygı bozukluğu üzerine etkisini sınıadıkları çalışmalarında, panik belirtiler gösteren 18 katılımcıya iki hafta süren bir grup müdahalesi uygulamışlardır. Son ölçümlere göre katılımcıların panik, kaygı ve depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma ölçülmüştür. Yapılan üç, altı ve 12 aylık izleme ölçümlerinde de bu etkinin sürdüğü görülmüştür.

Norton (2008) tarafından anksiyete bozuklukları için 12 haftalık bir grup bilişsel-davranışçı terapinin etkinliğini incelendiği bir araştırmada, katılımcıların agorafobi, sosyal fobi ve özgül fobilerine göre etkililikleri ayrı ayrı incelenmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak DSM IV'e göre hazırlanmış Anksiyete Bozuklukları Görüşme Çizelgesi (ADIS-IV), Klinisyen Zorluk Ölçeği (CSRs) ve Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Son ölçümlere göre, katılımcıların kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu ve araştırılan tüm kaygı bozuklukları türlerine eşit düzeyde etkili olduğu bulgulanmıştır.

Duarte ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel davranışçı grup terapisinin hemodiyaliz hastalarının majör depresyon düzeylerine etkisi

sınanmıştır. Deney grubuna 12 hafta bilişsel davranışçı yönelimli grup terapisi uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir grup uygulaması yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunun, kontrol grubuna kıyasla, Beck Depresyon Envanteri genel ölçeği, MINI skorları ve böbrek hastalığı, uyku yükü, sosyal etkileşimin kalitesi dahil olmak üzere yaşam kalitesi boyutlarında anlamlı iyileşmeler bulunmuştur.

Kitchiner ve diğerleri (2009), altı haftalık kısa süreli bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim grubunun, kaygı bozukluğu üzerinde etkisini araştırdıkları karşılaştırmalı araştırmalarında, 73 kişilik deney grubuyla çalışmışlardır. Araştırmada ölçme aracı olarak Korku Ölçeği (FQ) kullanılmıştır. Katılımcılar 25, 24 ve 24 kişilik olmak üzere seçkisiz şekilde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim grubuna, geleneksel kaygı yönetimi grubuna ve bekleme grubuna atanmışlardır. Uygulama grupları altı hafta süreyle ikişer saatlik oturumlar şeklinde düzenlenmiştir. Uygulama sonrasında yapılan değerlendirmede, gruplar arasında kaygı bozukluğu açısından anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Sadece stres kontrolü ve korku puanları üzerinde, bekleme grubuna göre anlamlı bir azalma saptanmıştır. Ancak bu azalmanın bir aylık izleme çalışması sonrasında devam etmediği bulunmuştur.

Matsunaga ve diğerleri (2010), tedaviye dirençli depresyon hastalarıyla yaptıkları bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 12 oturumluk ön test, son test ve izleme ölçümlü grup terapisi çalışmasını, 43 hastayla başlayıp 38 hastayla bitirmişlerdir. Araştırmada ölçme aracı olarak DSM IV'e göre Küresel İşlevsellik Değerlendirmesi (GAF: DSM IV-TR), Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HRSD), Kısa Form Sağlık Anketi (SF-36) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS) kullanılmıştır. İstatistiksel ölçümlere göre grupla terapi sürecini tamamlayan katılımcıların genel ruhsal sağlık puanları ve kendini iyi hissetme puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Bu katılımcıların tamamının psikososyal işlevlerinde ve ruhsal belirti düzeylerinde anlamlı düzelmeler bulunmuştur. On iki ay sonra izleme ölçümlerine katılabilen 20 katılımcıyla yapılan ölçümler sonucunda, hastaların psikososyal işlevlerinde, ruhsal belirti düzeylerinde ve depresif belirtilerdeki olumlu değişmelerin devamlı olduğu görülmüştür.

Koffel ve diğeri (2015) yaptıkları bir meta analitik gözden geçirme çalışmasında; bilişsel davranışçı grup terapisinin insomnia üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Bu araştırmada, 670 özgün alıntıya yapılan bir gözden geçirme sonucunda, analiz kriterlerini karşılayan sekiz çalışma bulunmuş, sonuç değişkenleri, terapi öncesi ve sonrasındaki 3-12 ayda hem nitel (örn., Uyku kalitesi) hem de niceliksel (ör. Uyku günlüğü) sonuçların yanı sıra depresyon ve ağrı şiddetinin son ölçümlerde ve izleme ölçümlerinde anlamlı şekilde azaldığı ve bu azalmanın sabit kaldığı görülmüştür.

Özetle, yurt dışında yapılan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisi programlarının çeşitli problem alanları ve çeşitli örneklerdeki etkililiğinin incelendiği araştırmaların çoğunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirilmiş grup terapisi etkili bulunmuş, izleme ölçümü yapılan araştırmalarda bu etkililiğin devamlı olduğu görülmüştür.

2.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Duy (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde 2000-2001 eğitim döneminde eğitimlerini sürdüren öğrencilerden oluşan bir örnekleme bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi incelenmiştir. Ölçme aracı olarak Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuyla her biri 90 dakika süren 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmış, kontrol grubunda bulunan öğrencilere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney grubunun FOTÖ-A son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuş, üç ay sonraki izleme ölçümlerinde de aynı bulgu elde edilmiştir. Ayrıca deney grubunun yalnızlık son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalmış, bu azalma izleme ölçümlerinde de görülmüştür.

Sertelin Mercan (2007) tarafından ergenlerin sosyal kaygılarını incelemek üzere bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi konulu araştırmada, deney grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı

biçimde azaldığı bulunmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği” ve “Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul’da bir devlet okulunda 6. ve 7. Sınıflara devam eden öğrencilerden seçilmiştir.

Çapri ve Gökçakan (2008) tarafından akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme algısı üzerine etkisinin araştırıldığı deney ve kontrol gruplu çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin son test ve iki ve on iki ay sonra olmak üzere iki kez yapılan izleme puanlarında grup üyelerinin problem çözme beceri puanlarında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2005-2006 öğretim yılında Mersin Üniversitesinde öğrenimini sürdüren grup çalışmasına katılmaya gönüllü öğrenciler arasından seçilmiştir.

Elmacı (2008) tarafından yapılan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerine etkisini inceleyen araştırmada grup oturumlarına katılan katılımcıların korkularında anlamlı bir azalma olduğu bulgulanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Korku Tarama Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar 2007-2008 Eğitim ve Öğretim yılınca Kocaeli Sabancı A.T.L.’de öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki ergenlerden seçilmiştir.

Kalkan ve Ersanlı (2008), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisini inceledikleri bir araştırmalarında, 15’er kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarına ön test ve son test olarak Evlilikte Uyum Ölçeği uygulamışlardır. Ölçümler sonucunda evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumunu artırdığını bulgulamışlardır. Deney grubundaki bireylerin son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş, kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Programa katılan bireylerin, katılmayanlara göre evlilik uyumu son test puanları daha yüksek bulunmuştur.

Karataş (2009) tarafından bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisinin araştırıldığı

deney ve kontrol gruplu çalışmada, son test puanlarında grup oturumlarına katılan öğrencilerin saldırganlık puanlarının anlamlı derecede azaldığı, bu azalmanın izleme ölçümlerinde sürdüğü bulunmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Adana Nezihe Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek lisesinde okuyan, saldırganlık puanları yüksek lise öğrencileri arasından seçilmiştir.

Hiçdurmaz (2010) tarafından bilişsel – davranışçı grupla psikolojik danışmanın hemşirelik öğrencilerinin benlik algıları, stresle baş etme biçimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, otomatik düşünceleri, son ölçüm ve izleme ölçümlerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir. Ayrıca Kısa Semptom Envanteri olumsuz benlik ve diğer alt ölçeklerinde anlamlı bir azalma, Stresle Başa Çıkma ölçeğinde kendine güvenli ve iyimser yaklaşım alt ölçeği puanlarında anlamlı bir artış, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeklerinde anlamlı bir azalma bulunmuştur. Araştırmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 43 öğrenci oluşturmuştur. Haftada bir kez toplam 12 oturumdan oluşan 90 dakikalık oturumlar şeklinde araştırma gerçekleştirilmiştir.

Sütçü, Aydın ve Sorias, (2010) tarafından ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin incelendiği bir çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen on iki oturumluk bilişsel davranışçı grup terapisi programı yedinci ve sekizinci sınıfta okuyan ve gruba katılma ölçütlerini karşılayan 19 öğrenciye uygulanmıştır. Terapi programının etkililiğinin değerlendirilmesi için ön test, son test ve izlem ölçümleri yapılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), SÖÖTÖ Ebeveyn Formu, Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği ve Novaco Öfke Envanteri kısa formu kullanılmıştır. Ölçümler sonucunda öfke ve saldırganlık puanlarında anlamlı bir düşüş görülmüş, altı ay sonraki izleme çalışmalarında da kazanımların korunduğu bulgulanmıştır.

Sapmaz (2011) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygıyı azaltmadaki etkisinin araştırıldığı deney ve kontrol gruplu çalışmada, sosyal kaygının her bir alt boyutu

için anlamlı düzeyde bir azalma bulunmuş, bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Katılımcılar, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından seçilen 21 öğrenciden oluşmaktadır.

Sarısoy (2011) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtileri üzerine etkisinin incelendiği araştırmada, grup oturumlarına katılan katılımcıların genel ruhsal belirti düzeylerinde deneysel işlemin sonunda yapılan son test ölçümünde anlamlı düzeyde bir azalma bulunmuş, bu azalmanın üç ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Araştırmada ölçme aracı olarak Semptom Tarama Envanteri (SCL-90-R) kullanılmıştır. Örneklem Ege Üniversitesi'nden seçilmiştir.

Can, Dereboy ve Eskin (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversiteye giriş sınavı sürecinde bulunan öğrencilerin yüksek riskli sınav kaygılarının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğini karşılaştırmak amacıyla, aynı terapist tarafından yürütülen davranışçı ve bilişsel terapi grupları oluşturup her iki gruba da dokuz seanslık grup terapisi uygulanmıştır. Sonuç olarak, her iki terapi grubunda da incelenen değişkenler açısından son ölçüm puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Ancak iki grubun Fonksiyonel Olmayan Düşünceler Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak her iki grup uygulamasının da sınav kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur.

Sertöz ve Mete (2005) tarafından obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkilerinin incelendiği sekiz haftalık izlem çalışmasında, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Obezite Okuluna devam edip grup terapisine katılmak isteyen hastalar arasından 15 ile 13 kişilik iki grup oluşturup 8 oturumluk bilişsel davranışçı psikoterapi uygulanmıştır. Sekiz hafta sonunda, bilişsel davranışçı grup terapisi kilo verme, psikiyatrik semptomlarda gerileme ve ayrının azalması açısından başarı sağlamıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Belirti Tarama Listesi, Yaşam Kalitesi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Demirci ve Erden (2016) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları üzerine etkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımının, öğrencilerin sınav kaygısını düşürmede etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Friedmen Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi, İstanbul ilinde bir ortaokulda öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir.

Gökdağ ve Sütçü (2016) tarafından major depresif bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin uzun dönemdeki etkililiğinin incelendiği bir araştırmada, 2000 – 2015 yılları arasında yayınlanan İngilizce ve Türkçe makaleler, ilgili anahtar kelimeler kullanılarak taranmış, bulunan makalelerden içerisinde izlem değerlendirmesi de olanlar değerlendirme sürecine katılmıştır. Sonuç olarak, bilişsel davranışçı grup terapisinin majör depresif bozukluğu olan bireylerin tedavisinde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve terapi sürecinde elde edilen kazanımların uzun süre korunduğu bulunmuştur.

Özetle, Türkiye’de yapılan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisi programlarının çeşitli problem alanları ve çeşitli örneklemlerdeki etkililiğinin incelendiği araştırmaların çoğunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirilmiş grup terapisi etkili bulunmuş, izleme ölçümü yapılan araştırmalarda bu etkililiğin devamlı olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma deseni, araştırmanın evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve işlem yolu başlıklarına yer verilmektedir.

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu araştırma, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini incelemeye yönelik ön-test son test değerlendirmeli, kontrol, plasebo ve uygulama gruplarının kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Deney öncesi ön test olarak ve deney sonrası son test ölçmeleri yapılan araştırma modellerinin deseni, deneysel desendir (Karasar, 2000).

Bu çalışmada ön-test son-test ve izleme kontrol gruplu desene göre, araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bağımlı değişkenler ise üniversite öğrencilerinin sahip oldukları otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların düzeyidir.

Araştırmanın deseni çerçevesinde, çalışmanın başlangıcında Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30; Aydın ve Aydın, 1990) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A; Şahin ve Şahin, 1991) deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan katılımcılara ön test olarak uygulanmıştır. Gruplar belirlendikten sonra, deney grubunda bulunan katılımcılarla 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla paralel zaman diliminde plasebo grubunda bulunan deneklerle 12 oturumdan oluşan plasebo niteliğinde grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara herhangi bir psikolojik danışma uygulaması uygulanmamıştır. 12 oturumluk grup süreçlerinin bitiminde deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan deneklere ODÖ-30 ve FOTÖ-A tekrar son-test olarak

uygulanmıştır. Son test uygulamalarından iki ay sonra kontrol, deney ve plasebo gruplarına son ölçüm olarak ODÖ-30 ve FOTÖ-A izleme ölçümleri yapılmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, işlevsel olmayan otomatik düşüncelere ve fonksiyonel olmayan tutumlara sahip 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnelemi ise Ufuk Üniversitesi Eğitim ve Edebiyat Fakültelerinde öğrenimini sürdüren 18 – 24 yaş aralığındaki 24 öğrenciden oluşmaktadır.

Aşağıdaki tabloda deney, plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş dağılımlarına yer verilmektedir.

Tablo 1. Gruplardaki öğrencilerin yaş dağılımları

Yaş	18-20		20-22		22-24	
	n	%	N	%	n	%
Deney	4	50	3	37,5	1	12,5
Plasebo	2	25	4	50	2	25
Kontrol	0	0	8	100	0	0
Toplam	6	75	15	57,5	3	37,5

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubundaki sekiz katılımcının dördü (%50) 18-20, üçü (%37,5) 20-22, biri (12,5) 22-24 yaş aralığındadır. Plasebo grubundaki sekiz katılımcının ikisi (%25) 18-20, dördü (%50) 20-22, ikisi (%25) 22-24 yaş aralığındadır. Kontrol grubundaki sekiz katılımcının sekizi (%100) 22-24 yaş aralığındadır. Kontrol grubunda 18-20 yaş aralığında ve 20-22 yaş aralığında katılımcı bulunmamaktadır. Araştırmanın 24 kişiden oluşan çalışma grubundaki katılımcıların altısı (%75) 18-20, 15’i (%57,5) 20-22, üçü (%37,5) 22-24 yaş aralığındadır.

Aşağıdaki tabloda deney, plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına yer verilmektedir.

Tablo 2. Gruplardaki öğrencilerin cinsiyet dağılımları

	Kız		erkek	
	n	%	n	%
Deney	8	100	0	0
Plasebo	6	75	2	25
Kontrol	8	100	0	0
Toplam	22	91,67	2	8,33

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney grubundaki sekiz katılımcıdan sekizi (%100) kız öğrencidir. Deney grubunda erkek öğrenci bulunmamaktadır. Plasebo grubundaki sekiz öğrenciden altısı (%75) kız, ikisi (%25) erkektir. Kontrol grubundaki sekiz öğrencinin sekizi (%100) kız öğrencidir. Kontrol grubunda erkek öğrenci bulunmamaktadır. Araştırmanın 24 kişiden oluşan çalışma grubunun tamamında 22 kız (%91,67), iki erkek (%8,33) öğrenci bulunmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu başlık altında araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları tanıtılmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından düzenlenen bu form, katılımcıların araştırma için gerekli demografik verileri sağlayabilecek isim ve soyadları, doğum tarihleri, cinsiyetleri ve okudukları okul ve bölümleri ile ayrıca gerektiği durumda kendileriyle irtibat kurulabilmesi için telefon numaraları bilgilerini katılımcılardan almak amaçlanarak oluşturulmuştur.

3.3.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Orijinal ismi Automatic Thoughts Questionarie (ATO-30) olup Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilip Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan ODÖ-30, 30 maddeden oluşmaktadır. Depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerin bireylerin aklından geçiş sıklığını saptamayı amaçlayan bu

ölçek, 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin her bir maddesinde bireylerin aklından geçebilecek otomatik düşünceler betimlenmekte, kişilerin bu düşüncenin bir önceki hafta aklından ne sıklıkla geçtiğini 1-5 puan arasında; 1- hiç, 2-ara sıra, 3-oldukça sık, 4-sık sık, 5-her zaman olmak üzere puanlamasına dayalı olarak puanlanmaktadır. Ölçek, katılımcıların işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150'dir. Yüksek puan otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının fazlalığına, dolayısıyla depresyona özgü bilişsel yapının varlığına işaret eder (Aydın ve Aydın, 1990).

Depresyonda bilişsel faktörlerin ölçülmesini amaçlayan ATO-30'un geçerlik ve güvenilirliğinin sınanmasına ilişkin yürütülen bazı çalışmalarda, ölçeğin klinik olarak depresif tanı almış veya depresif tanı almamış (normal) gruplar için geçerlik ve güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu bulunmuştur (Harrell ve Ryon, 1983; akt. Aydın ve Aydın, 1990). Hollan ve Kendall'ın (1980) yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0.89 ile 0.94 arasında değiştiği ve yarıya bölme güvenilirlik katsayısının 0.59 ile 0.91 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile korelasyon 0.87; MMPI-D Skalası ile korelasyon ise 0.85 olarak hesaplanmıştır olduğu (akt. Savaşır ve Şahin, 1997). ATO-30'un "Dysfunctional Attitude Scale – DAS" ve "Interpretation Scale" gibi benzer amaçlı ölçeklerle karşılaştırılarak geçerlik ve güvenilirliğinin sınındığı bir başka çalışmada ATO-30'un diğer ölçeklere oranla geçerlik ve güvenilirliğinin çok daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dobson ve Breiter, 1983; akt. Aydın ve Aydın, 1990). Bu sonuçlar, Hollon ve Kendall'ın (1980) orijinal çalışmalarında bulguladıkları ODÖ-30'un depresif ve depresif olmayan bireyleri ayırt etme gücüne paralellik göstermektedir (Aydın ve Aydın, 1990).

Aydın ve Aydın (1990), ölçeğin Türkçeye uyarlamasını geçerlik ve güvenilirlik açısından sınamak amacıyla İstanbul Erenköy SSK Ruh Sağlığı Hastanesi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği ve İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğine başburan 57 depresif tanı almış, 57 normal bireyle yaptıkları çalışmada ölçeğin depresif bireylerle normal bireyleri t testi analizlerine göre anlamlı derecede ayırt ettiğini bulgulamışlardır. Ayrıca ODÖ-30'un Beck

Depresyon Ölçeği ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri ölçüt alınarak hesaplanan uyum geçerliği, ölçekler arası Pearson-momentler çarpımı – korelasyon katsayısına bakılarak anlamlı bulunmuştur ($r = 0.60$; $P < 0.001$). Depresif tanı almış katılımcıların ODÖ-30'daki maddelere verdikleri cevaplar üzerinden hesaplanan Cronbach-Alfa katsayısı, 0.95 bulunmuş, varyans analizleri sonucu bu değer anlamlı olduğu saptanmıştır ($F = 8.96$; $sd = 1.29$; $P < 0.01$) Böylece ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin güvenilirlik katsayıları anlamlı bulunmuştur. Son olarak, ölçeğin puan değişmezliğini incelemek amacıyla ODÖ-30, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü birinci sınıf öğrencilerinden oluşan 30 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmış, her iki uygulamadan hesaplanan Pearson-momentler çarpımı korelasyonu 0.01 anlamlılık düzeyinde 0.77 bulunmuştur. Böylece, ölçeğin iç tutarlılık ve puan değişmezliği açısından güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler, Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Orijinal ismi Dysfunctional Attitudes Scale (DAS) olup Weissman ve Beck (1979) tarafından geliştirilip Şahin ve Şahin (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan FOTÖ-A, 40 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemeyi amaçlayan bu ölçek, orijinal olarak 100 Likert tipi maddeden oluşmuşken, daha sonra DAS-A ve DAS-B şeklinde 40'ar maddelik iki ayrı form oluşturulmuştur (Weissman, 1979; akt. Şahin ve Şahin, 1991). Maddeler 1-7 arasında değerlendirilmektedir. Puanların karşılık geldiği yargılar şu şekildedir; 1 – tümüyle katılıyorum, 2- genellikle katılıyorum, 3- oldukça katılıyorum, 4 – biraz katılıyorum, 5- ender olarak katılıyorum, 6 – çok az katılıyorum, 7 – hiç katılmıyorum derecelendirilmektedir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilirken; 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 ve 40 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır (1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puan 280'dir. Yüksek puan, fonksiyonel olmayan tutumların kullanılma sıklığının arttığına işaret etmektedir.

DAS'ın psikometrik özelliklerinin klinik, normal, yetişkin ve öğrenci örneklerinde test edilmesi sonucunda depresyonun temelinde yatan tutumsal ve şematik yapıları geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü görülmüştür (Oliver ve Baumgart, 1985; Riskind, Beck ve Smucker, 1983; Bane, Olinger, Gotlib ve Kuiper, 1986; Weisman ve beck, 1978; Rush, Weissenburger ve Savaş, 1986; Blackburn, Jones ve Lewin, 1986; akt.Şahin ve Şahin, 1991).

Şahin ve Şahin (1991) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik açısından sınanması amacıyla yapılan çalışmada Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi öğrencileri arasından rastgele seçilen 19-21 yaş aralığındaki 244 kız, 101 erkek öğrenciden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda ölçeğin tek ve çift sayılı maddelerin oluşmuş iki yarım test güvenilirliği $r: .72$, madde toplam korelasyonları ortalaması $.34$, Cronbach alfa katsayısı ise $.79$ bulunmuştur. Geçerlik için yapılan analizde Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile DAS-A arasındaki korelasyon $r: .19$ ($p < 0.001$) olmak üzere literatürde bu iki ölçek için bulunan korelasyondan oldukça düşük bulunmuştur. Madde geçerliği analizleri için her maddeden alınan puanlar, depresif ve depresif olmayan gruplar için t testine göre karşılaştırılmış, toplam 13 maddenin her iki grubu da anlamlı şekilde ayırt edebildiği, ters puanlanan 10 maddenin aynı ayırt etme gücüne sahip olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, DAS-A'nın Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri açısından orijinal forma benzerlikler gösterdiği görülmüştür. Ölçeğe ait örnek maddeler, Ek 2'de sunulmuştur.

3.4. İŞLEM YOLU

Bu bölümde, araştırma sürecinde izlenen işlem basamakları, kontrol, deney ve plasebo gruplarının özellikleri, gruplara uygulanmış olan deneysel işlem sürecinin detayları açıklanmaktadır. Araştırma sürecinde, öncelikle ilgili alan yazın detaylı olarak taranmış ve araştırma raporuna aktarılmış, ilgili ölçeklerin orijinal ve Türkçe uyarlamalarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ulaşılmıştır. İlgili bölümlerde de açıklandığı gibi, ölçeklerin orijinal ve Türkçe uyarlamalarının geçerlik ve güvenilirlik düzeylerinin yeterli oluşunun görülmesiyle çalışma grubuna uygulanmalarına karar verilmiştir. Araştırma örneklemini kapsamında bulunan öğrenciler, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve bilgilendirilmiş onay formunu imzalamış olmak koşullarına bağlı kalınarak belirlenmiştir.

Son olarak FOTÖ-A ve ODÖ-30 ölçekleri, Ufuk Üniversitesi'nde okumakta olan toplam 24 öğrenciye (8 öğrenci deney grubu, 8 öğrenci plasebo, 8 öğrenci kontrol grubu) ön test, son test ve izleme ölçümleri şeklinde uygulanmıştır. Katılımcılar, gönüllü öğrencilerden sağlanmış, tüm katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Kullanılan bilgilendirilmiş onam formunun örneği, Ek 9'da sunulmuştur.

3.4.1. Kontrol grubu

Bu araştırmanın kontrol grubu belirlenirken, Ufuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü 3. Sınıfta öğrenimine devam edip araştırmaya katılmaya gönüllü olan 15 kız öğrenciden FOTÖ-A ve ODÖ-30 ölçekleriyle veri toplanmış, daha sonra deney ve kontrol gruplarıyla eşitlenmesi adına bu sayı sekize indirilmiştir. Grup uygulamalarının ilk gününün başladığı tarihte ön test, grup uygulamalarının bittiği son oturum gününde son test olarak bu öğrencilere FOTÖ-A ve ODÖ-30 ölçekleri uygulanmıştır. Son test uygulamasından iki ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerle herhangi bir psikolojik danışma uygulaması yapılmamıştır.

3.4.2. Plasebo grubu

Bu araştırmanın plasebo grubu, Ufuk Üniversitesi Psikoloji ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde öğrenimlerine devam eden, araştırmacı tarafından yürütülen grup uygulamalarına katılmaya gönüllü olan, hümanist yaklaşım ilkelerine dayalı olarak yürütülen bir grup sürecine katılan 15 öğrenciden oluşmaktadır. Grup sürecinin sonuna gelindiğinde grup sürecine devam etmeyen öğrencilerle beraber bu sayı sekize düşmüştür. Bu grup oturumları Ek 11'de anahatları ile sunulmuştur. Grup uygulamalarının ilk gününün başladığı tarihte ön test, grup uygulamalarının bittiği son oturum gününde son test olarak plasebo grubuna FOTÖ-A ve ODÖ-30 ölçekleri uygulanmıştır. Son test uygulamasından iki ay sonra ise izleme ölçümü yapılmıştır. Grup oturumları, haftada bir gün ve 90 dakika olarak yapılmış ve vize haftasında grup oturumlarına ara verilmiştir. Oturum içeriklerine kapsamlı olarak Ek 11'de yer verilmektedir.

3.4.3. Deneş grubu

Bu araştırmanın kontrol grubu, Ufuk Üniversitesi'nde öğrenimine devam edip araştırmaya ve grup sürecine katılmaya gönüllü olan 15 öğrenci arasından seçilmiştir. Grup sürecinin sonuna gelindiğinde grup sürecine devam etmeyen öğrencilerle beraber bu sayı dokuza düşmüştür. Deneş grubundaki öğrencilerle araştırmacının yürüttüğü 12 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma oturumları yapılmıştır. Grubun başladığı gün ön test olarak katılımcılara FOTÖ-A ve ODÖ-30 uygulanmıştır. On iki oturumluk grup sürecinin sonunda da son test olarak FOTÖ-A ve ODÖ-30 ölçekleri uygulanmıştır. Ardından, son test uygulamasından iki ay sonra FOTÖ-A ve ODÖ-30 izleme ölçümleri yapılmıştır. Grup oturumları, haftada bir gün ve 90 dakika olarak yapılmış ve vize haftasında grup oturumlarına ara verilmiştir. Aşağıda, bu oturumların kısa özetlerine yer verilmiştir. Oturum içeriklerine kapsamlı olarak Ek 10'da yer verilmektedir.

Birinci oturum: Grup oturumu, grup liderinin kendisini kısaca tanımasıyla başlamış, yapılandırma ve grup kuralları gibi detayların konuşulmasıyla devam etmiştir. Her üyenin gruba katılım nedenlerinin konuşulmasından sonra, isimler ve hikayeleri, en az tanınan üye gibi grup etkinlikleriyle ısınma çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalardan sonra, grup lideri, bilişsel modelin anlık bir örnek üzerinden anlatılması amacıyla gönüllü katılımcılara “Buraya geldiğinizde, sınıfa girdiğiniz anda ilk olarak hangi duyguları hissettiğinizi anımsıyor musunuz?” sorusunu yöneltmiştir. Cevap vermeye gönüllü olan üç üyenin düşünce ve duyguları üzerinden katılımcılara düşünceler ve duygular arasındaki ilişki, otomatik düşünce kavramı anlatılmış ve bilişsel tekniklerle bu bilişler üzerinde örnek bir çalışma yapılmıştır. Bu süreç bitirildikten sonra, danışanlara Otomatik Düşünceler Kayıt Formu Basit Versiyonu tanıtılıp ev ödevi olarak verilmiştir. Son olarak, grup oturumu grup lideri tarafından özetlenmiş oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturum: Duygu durum kontrolü ve önceki oturumun özetlenmesinden sonra, bir ısınma ve tanışma etkinliğine geçmiştir. Bu etkinlikte, üyeler sırayla birbirine rastgele bir elma atmış, elmayı tutan üye, ilk turda ismini ve bu hafta yaşadığı kayda değer bir şey olup olmadığını, ikinci turda favori şarkısının ne

olduğunu, son turda kendileriyle özdeş gördükleri bir müzik aleti, müzik türü veya sanat eserinin ne olduğu sorusuna yanıt vererek paylaşımda bulunmuşlardır. Ardından bir haftalık aralıkta otomatik düşünce kaydı yapan üyelerin bilişleri üzerinde diğer üyelerin de katkılarıyla bilişsel tekniklerle çalışılmıştır. Bu süreç sonuca bağlandıktan sonra diğer danışanların otomatik düşüncelerini kaydetme süreciyle ilgili yaşadığı sorunlar üzerine konuşulmuştur. Son olarak, grup oturumu grup lideri tarafından özetlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü oturum: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Grup üyelerinin ev ödevleri kontrol edildikten sonra, yaşantısını paylaşmaya gönüllü bir üyenin yaşantıları, bilişsel modele göre kavramsallaştırılıp sokratik sorgulama, açık uçlu sorular ve yeniden çerçeveleme gibi bilişsel teknikler kullanılarak incelenip tartışıldı. Bu sürecin ardından, gönüllü üyenin duygu durumunda iyileşme gözlemlendi. Üyelerden, oturum sürecine yönelik geri bildirimler alındıktan sonra psikolojik danışman tarafından otomatik düşünce kaydı ödevi anımsatılıp oturum sonlandırıldı.

Dördüncü oturum: Her zamanki gibi duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından davranışsal amaçların şekillenmesi amacıyla grup lideri tarafından grup üyeleri, gelecekte olmak istedikleri “ideal ben”i düşünmeye yönlendirilmiştir. Bu gerçekleştirildikten sonra, sıfır ile on puanlık bir skalada şuanda oldukları kişi olarak ideal bene yakınlık derecelerini puanlamaları ve grup süreci sonunda ulaşmayı umdukları dereceyi puanlamaları istenmiştir. Son olarak, istedikleri noktaya erişmek için hayatlarında neleri nasıl değiştirebilecekleri veya değiştirmeleri gerektiğini düşünmeleri söylenmiştir. Tüm üyeler ideal benliklerine ilişkin paylaşımlarını bitirdikten sonra, grup lideri tarafından elde edilmiş olan tüm davranışsal hedefler kısaca özetlenmiştir. Bu çalışmanın ardından, grup üyelerinden yaşantı paylaşmak isteyen birisinin çıkmaması üzerine, grup içi aidiyet duygusunu pekiştirme amaçlı bir ısınma etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlikten sonra oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci oturum: Her zamanki gibi duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum başlamıştır. Bir önceki hafta belirlenmiş olan davranışsal

hedeflere ilişkin yaşantısı olan üyelerin paylaşımları alınmış, paylaşılan sorun durumlar için katılımcıların kaydetmiş oldukları otomatik düşünceler, sokratik sorgulama, açık uçlu sorular, aşağı ok, kanıt ve karşı kanıt ve alternatif açıklamalar bulma gibi bilişsel terapi teknikleri gerekliliğine göre kullanılarak tartışılmıştır. Ardından, grup lideri, grup üyelerine bilişsel çarpıtmalar kayıt formunu ve bilişsel çarpıtmalar listesini tanıtıp bu öğrenme sürecine grup üyelerini de katmıştır. Tüm bilişsel çarpıtmalar açıklanıp örneklendikten sonra, grup üyelerine ev ödevi olarak bir sonraki haftaya kadar tespit ettikleri otomatik düşüncelerini ve bu düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmaları bu forma kaydetmeleri çalışması verilmiştir. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Üyelerden dönütler alındıktan sonra ev ödevi kontrolü ve ilgili paylaşımlara vakit ayrılmıştır. Üyelerin bilişsel çarpıtmalar kayıt formuna kaydetmiş oldukları otomatik düşünceler, bilişsel terapi teknikleri gerekliliğine göre kullanılarak tartışılıp ilk otomatik düşüncelere karşılık olarak akılcı alternatif açıklamalar geliştirilmeye çalışılmıştır. Sürecin sonunda, grup üyelerine ev ödevi olarak Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu (FODK) tanıtılıp ve dağıtılmıştır. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Üyelerin çoğunun FODK'ye görülmüş ve bu konu tartışılmıştır. Formu doldurmayan üyelerin önemli bir kısmı, tetikleyici olay ve duyguyu tespit edebilseler de otomatik düşüncelerini tespit etmekte güçlük çektiklerini, otomatik düşüncelerini tespit edebilseler de düşüncelerindeki bilişsel çarpıtmaları bulmakta güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Grup lideri, bu üyelere tetikleyici olaylara ilişkin tespit edebildikleri kadar unsuru yazmalarını önerip bulamadıkları bölümleri grupta beraber tartışarak bulabileceklerini söylemiştir. Otomatik düşünce kaydında yaşanan zorluklara ilişkin paylaşımlar ve

yapılandırmadan sonra, bir önceki oturuma katılmayan üyeler için Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu, üyelere birisinin örnek bir olayı üzerinden üyelere tekrar tanıtılmıştır. Ardından, form bütün üyelere dağıtılmış, gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Sekizinci oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Üyelerin çoğunun otomatik düşüncelerini tespit edebildikleri, genelinin alternatif açıklama geliştirmekte güçlük çektikleri görülmüştür. Zorluk çeken üyelerin soruları cevaplandıktan sonra, yaşantısını gruba getirmek isteyen bir üyenin yaşantısı ve bu yaşantısına ilişkin otomatik düşünceleri, bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle incelenmiş ve bir alternatif açıklama bulunmuştur. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, ev ödevi olarak FODK üyelere tekrar dağıtılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Dokuzuncu oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Alternatif açıklama geliştirmekte zorlandığını beyan eden üyelere grup lideri tarafından yardımcı olunmuştur. Oturum gündemi olarak, ortak bir yaşantılarını grupta paylaşan üç üyenin bu yaşantılarına ilişkin otomatik düşünceleri, grup sürecinde bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak çalışılıp bir alternatif açıklama geliştirilmiştir. Grup lideri, bu sürecin kısa bir özetlemesini yaptıktan sonra, grupta diyafram nefesi alma ve çeşitli kas gruplarının kontrolü ve gevşetilmesine ilişkin bir grup çalışması yapılmıştır. Son olarak, ev ödevi olarak FODK verilmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

Onuncu oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Daha sonra grupta hafta içinde yaşadığı bir yaşantıyı paylaşmak isteyen bir üyenin bu yaşantılarına ilişkin otomatik düşünceleri, grup sürecinde bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak çalışılmıştır. Bu alternatif açıklama arayış sürecinde grup lideri iki üyeye metaforik bir rol verip kendisi

izleyici ve yönlendirici bir rol edinerek, üyelerin öğrenme düzeylerini gözlemlemiştir. Bu sürecin sonunda, ev ödevi olarak FODK üyelere dağıtılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

On birinci oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve ev ödevlerinin kontrol edilmesinin ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Bu oturumun gündemi, bu oturumun son oturumdan bir önceki oturum olması nedeniyle genel bir süreç değerlendirmesi yapılması olarak belirlenmiştir. Bunun için, grup lideri, dördüncü oturumda gerçekleştirilmiş olan olmak istediğim ben ve olduğum ben isimli davranışsal hedeflerin belirlenmesine yönelik çalışmanın notlarına geri dönüş yapmıştır. Tüm üyelere geri bildirimler alındıktan sonra, üyelere bir sonraki oturuma kadar bu gruptan neler öğrendiklerini, bundan sonraki yaşamlarında neleri değiştirmeyi istediklerini ve bunun için neler yapabileceklerini düşünmeleri istenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

On ikinci oturum: Oturum, duygu durum kontrolü ve grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla başlamıştır. Daha sonra sürecin geneline yönelik soruları olan üyelerin soruları yanıtlandıktan sonra, tüm üyelere bu grup sürecinden neler öğrendikleri, bundan sonraki yaşamlarında neleri değiştirmeyi umdukları ve onları grup sürecine getiren sorun alanlarıyla tekrar karşılaşırlarsa neler yapabileceklerini düşündükleri sorulmuştur. Tüm üyelere bu soruların yanıtları alındıktan sonra grup lideri, grup sürecinin geneline yönelik bir özetleme yapıp, üyelerin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini sormuştur. Tüm üyelerin dinlenmesinden sonra, kalan süre vedalaşmaya ayrılmış ve grup oturumu sona ermiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Her üç gruptan da veri toplama süreci tamamlandıktan sonra elde edilen veriler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Bilgisayar ortamındaki verilerin çözümlenmesi için SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 ($p < 0.05$) olarak belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının FOTÖ-A ve ODÖ-30 ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının görülmesi için bağımlı örneklem için t testi uygulanmıştır. Bağımlı örneklem için t testi, iki örneklemden elde edilen iki ortalama arasındaki anlamlılık test edilirken kullanılabilir gibi, bu araştırmadaki gibi tekrarlı ölçümler için de kullanılabilir. Belirli bir programdaki aynı deneklerin bir program öncesinde ve sonrasında ölçümleri alınarak tekrarlı ölçümlerin yapıldığı analizler için de bağımlı örneklem t testi uygundur (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerinin test edilmesi amacıyla yapılmış olan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

4.1. FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARA AİT BULGULAR

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının FOTÖ-A bulgularına ilişkin değerlere ve açıklamalara yer verilmektedir.

4.1.1. Deney Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular

Aşağıda deney grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan FOTÖ-A istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 3'te, deney grubunun FOTÖ-A ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, ardından Tablo 4'te, deney grubu FOTÖ-A bağımlı örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 3. Deney grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Deney	8	198,375	29,59	178,375	30,56	171,875	47,14

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 198,375$, FOTÖ-A son test puan ortalamasının $\bar{x} = 178,375$ ve FOTÖ-A izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 171,875$ olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Deney grubunun FOTÖ-A Puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları

	\bar{x} (Ortalamalar)					
	N	Farkı)	Ss	t	Sd	p
Ön test-son test	8	20,00	9,77	5,791	7	,001**
Ön test – izleme	8	26,50	47,86	1,566	7	,161
Son test – izleme	8	6,50	49,91	,368	7	,724

(* p < .05, ** p < .01)

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde azalmıştır ($t_7 = 5,791$, $p < .05$). Tablo 4 incelendiğinde, deney grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 20$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının, katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın etkisinin kalıcılığını incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A son test puan ortalamaları ile izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = 6,50$, $p > .05$). Tablo 4 incelendiğinde, deney grubunun son test – izleme aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 6,5$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının etkisi, zaman içinde değişime uğramamaktadır.

4.1.2. Plasebo Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular

Aşağıda plasebo grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan FOTÖ-A istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 5’te, plasebo grubunun FOTÖ-A ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, ardından Tablo 6’da, deney grubu FOTÖ-A bağımlı örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 5. Plasebo grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Plasebo	8	195,25	29,72	205,50	12,94	187,38	22,55

Tablo 5 incelendiğinde, plasebo grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 195,25$, FOTÖ-A son test puan ortalamasının $\bar{x} = 205,50$ FOTÖ-A izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 187,38$ olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Plasebo grubunun FOTÖ-A puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları

	n	\bar{x} (Ortalamalar Farkı)	Ss	T	Sd	p
Ön test-son test	8	-10,25	29,75	-,974	7	,362*
Ön test – izleme	8	7,875	15,88	1,402	7	,204
Son test – izleme	8	18,125	27,53	1,862	7	,105

(* p < .05)

Plasebo grubundaki katılımcılara uygulanan plasebo niteliğindeki grup uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A son test puan ortalamalarıyla a ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = -,974$, $p > .05$). Tablo 6 incelendiğinde, plasebo grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 10,25$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan plasebo grup etkinliği sonucunda katılımcıların FOTÖ – A puan ortalamalarında bir artış gözlenmiştir ancak bu artış anlamlı değildir. Ayrıca plasebo grubu son test ve izleme FOTÖ-A puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = 1,862$, $p > .05$).

Tablo 6 incelendiğinde, plasebo grubunun son test-izleme aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x}=18,125$ olduğu görülmektedir. Buna göre, plasebo grubundaki katılımcıların izleme puan ortalamalarında son test puan ortalamalarına göre bir azalma olmuştur ancak bu azalma anlamlı değildir.

4.1.3. Kontrol Grubunun Fonksiyonel Olmayan Tutumlarına Ait Bulgular

Aşağıda kontrol grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan FOTÖ-A istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 7’de, kontrol grubunun FOTÖ-A ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, ardından Tablo 6’da, kontrol grubu FOTÖ-A bağımlı örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 7. Kontrol grubunun FOTÖ-A standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Kontrol	8	181,75	32,40	179,875	31,81	184,125	28,73

Tablo 7 incelendiğinde, kontrol grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 181,75$, FOTÖ-A son test puan ortalamasının $\bar{x} = 179,875$, FOTÖ-A izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 184,125$ olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Kontrol grubunun FOTÖ-A puanları bağımlı örneklem t testi sonuçları

	N	\bar{x}	Ss	t	Sd	P
(Ortalamalar Farkı)						
Ön test-son test	8	1,875	8,79	,603	7	,565*
Ön test - izleme	8	-2,375	22,48	-,299	7	,774
Son test – izleme	8	-4,25	17,59	-,683	7	,516

(* p > .05)

Herhangi bir deneysel işlem uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcılara uygulanan ön test, son test ve izleme ölçümlerinin sonuçlarını incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A son test puan ortalamalarıyla ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = ,603$, $p > .05$). Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 1,875$ olduğu görülmektedir. Buna göre, kontrol grubundaki katılımcıların son test puan ortalamalarında ön test puan ortalamalarına göre bir azalma olmuştur ancak bu azalma anlamlı değildir. Ayrıca kontrol grubu son test ve izleme FOTÖ-A puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = -,683$, $p > .05$). Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubunun son test – izleme aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 4,25$ olduğu görülmektedir. Buna göre, kontrol grubundaki katılımcıların izleme puan ortalamalarında son test puan ortalamalarına göre bir artış olmuştur ancak bu artış anlamlı değildir.

4.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELERE AİT BULGULAR

Bu başlık altında deney, plasebo ve kontrol gruplarının Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ - 30) bulgularına ilişkin değerlere ve açıklamalara yer verilmektedir.

4.2.1. Deney Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular

Aşağıda deney grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan ODÖ-30 istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 8’de, kontrol grubunun ODÖ-30 ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, ardından Tablo 9’da, deney grubu ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 9: Deney grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Deney	8	60,25	10,14	50,875	8,74	54,375	15,04

Tablo 9 incelendiğinde, deney grubunun ODÖ-30 ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 60,25$, ODÖ-30 son test puan ortalamasının $\bar{x} = 50,875$ olduğu, izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 54,375$ olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Deney grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları

	n	\bar{x} (Ortalamalar Farkı)	Ss	T	Sd	p
Ön test-son test	8	9,375	4,95	5,351	7	,001**
Ön test – izleme	8	5,875	13,28	1,251	7	,251
Son test – izleme	8	-3,50	13,34	-,742	7	,482

(* p < .05, ** p < .01)

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların ODÖ-30 son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı şekilde azalmıştır ($t_7 = 5,351$, $p < .05$). Tablo 10 incelendiğinde, deney grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 9,375$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının, katılımcıların otomatik düşüncelerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın etkisinin kalıcılığını incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların ODÖ-30 son test puanları ile izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = -,742$, $p > .05$). Tablo 10 incelendiğinde, deney grubunun son test – izleme aritmetik ortalamalar farkının

$\bar{x}=3,50$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının etkisi, zaman içinde değişime uğramamaktadır.

4.2.2. Plasebo Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular

Aşağıda plasebo grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan ODÖ-30 istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 11: Plasebo grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Plasebo	8	65,50	16,55	56,125	14,74	65,50	5,85

Tablo 11 incelendiğinde, plasebo grubunun ODÖ-30 ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 65,50$, ODÖ-30 son test puan ortalamasının $\bar{x} = 56,125$, ODÖ-30 izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 65,50$ olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Plasebo grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları

	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
(Ortalamalar Farkı)						
Ön test-son test	8	9,375	19,04	1,393	7	,206
Ön test – izleme	8	,000	17,25	,000	7	1,000
Son test – izleme	8	-9,375	21,85	-1,213	7	,264

Plasebo grubundaki katılımcılara uygulanan plasebo niteliğindeki grup uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların ODÖ-30 son test puan ortalamalarıyla ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7= 1,393$, $p>.05$). Tablo 12 incelendiğinde, plasebo grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x}=9,375$ olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan plasebo grup etkinliği sonucunda katılımcıların ODÖ-30 puan ortalamalarında bir azalma gözlenmiştir ancak bu azalma anlamlı değildir. Ayrıca plasebo grubu son test ve izleme ODÖ-30 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7= -1,213$, $p>.05$).

Tablo 12 incelendiğinde, plasebo grubunun son test-izleme aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x}=9,375$ olduğu görülmektedir. Buna göre, plasebo grubundaki katılımcıların izleme puan ortalamalarında son test puan ortalamalarına göre bir artış olmuştur ancak bu artış anlamlı değildir.

4.2.3. Kontrol Grubunun Otomatik Düşüncelerine Ait Bulgular

Aşağıda kontrol grubuna ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanmış olan ODÖ-30 istatistiksel bulgularına ve ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

Tablo 13: Kontrol grubunun ODÖ-30 standart sapma ve ortalama puanları

Grup	N	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Kontrol	8	59,125	28,41	73,75	35,55	79,25	39,99

Tablo 13 incelendiğinde, kontrol grubunun ODÖ-30 ön test puan ortalamasının $\bar{x} = 59,125$, son test puan ortalamasının $\bar{x} = 73,75$, izleme testi puan ortalaması $\bar{x} = 79,25$ olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Kontrol grubunun ODÖ-30 bağımlı örneklem t testi sonuçları

	n	\bar{x} (Ortalamalar Farkı)	Ss	T	Sd	p
Ön test-son test	8	-14,625	19,77	-2,092	7	,075
Ön test - izleme	8	-20,125	24,99	-2,277	7	,057
Son test - izleme	8	-5,50	27,07	-,575	7	,583

Herhangi bir deneysel işlem uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcılara uygulanan ön test, son test ve izleme ölçümlerinin sonuçlarını incelemek için yapılan bağımlı örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların ODÖ-30 son test puan ortalamalarıyla ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = -2,092$, $p > .05$). Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubunun ön test – son test aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x}=14,625$ olduğu görülmektedir. Buna göre, kontrol grubundaki katılımcıların son test puan ortalamalarında ön test

puan ortalamalarına göre bir artış olmuştur ancak bu artış anlamlı değildir. Ayrıca kontrol grubu son test ve izleme ODÖ-30 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_7 = -.575$, $p > .05$). Tablo 14 incelendiğinde, plasebo grubunun son test – izleme aritmetik ortalamalar farkının $\bar{x} = 5,50$ olduğu görülmektedir. Buna göre, plasebo grubundaki katılımcıların izleme puan ortalamalarında son test puan ortalamalarına göre bir artış olmuştur ancak bu artış anlamlı değildir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde deney, plasebo ve kontrol gruplarının FOTÖ-A puanları ve ODÖ-30 puanları bulgularına ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmektedir.

5.1. FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARLA İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA

FOTÖ-A ön-test, son test ve izleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara uygulanan analizler sonucunda, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı derecede bir azalma gerçekleşir. Bu azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.” denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

İstatistiksel analizler, 12 oturumluk deneysel işlem sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlarının anlamlı düzeyde azaldığını ve bu azalmanın iki ay sonraki yapılan izleme ölçümlerinde de korunduğunu göstermektedir. Deney grubuna katılmış olan sekiz katılımcının FOTÖ-A son test ve izleme puan ortalamalarının ön test puan ortalamasının altında kaldığı görülmektedir. Bu nedenle, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma, katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmada etkili olmuştur denebilir. Elde edilen bulgunun yurt içi ve yurt dışında yapılan benzer çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Austin v.d., 2008; Demirci, ve Erden, 2016; Duarte, Miyazaki, Blay, & Sesso, 2009; Duy, 2003; Elmacı, 2008; Gökdağ, ve Sütcü, 2016; Gruber, Moran, Roth, & Taylor, 2001; Karataş, 2009; Koffel, E. A., Koffel, & Gehrman, 2015; Sertelin Mercan, 2007; Sertöz ve Mete, 2005; Sütcü, Aydın, ve Sorias, 2010; Taube-Schiff, Suvak, Antony, Bieling, & McCabe, 2007).

Benzer bir çalışmada Duy (2003) tarafından Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde 2000-2001 eğitim döneminde eğitimlerini sürdüren öğrencilerden oluşan bir örnekleme bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney grubuyla her biri 90 dakika süren 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmış, deney grubunun FOTÖ-A son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Bu fark izleme ölçümlerinde de devam etmiştir. Bu çalışmanın bulguları da benzerlik göstermektedir.

Elmacı (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın 2007-2008 Eğitim ve Öğretim yılınca Kocaeli Sabancı A.T.L.'de öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki ergenlerin korkuları üzerine etkisini incelenmiştir. Grup oturumlarına katılan katılımcıların korkularında anlamlı bir azalma olduğu bulgulanmıştır.

Karataş (2009) tarafından bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının , Adana Nezihe Yalvaç Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek lisesinde okuyan, saldırganlık puanları yüksek lise öğrencilerinin saldırganlığını azaltmadaki etkisinin araştırıldığı deney ve kontrol gruplu çalışmada, son test puanlarında grup oturumlarına katılan öğrencilerin saldırganlık puanlarının anlamlı derecede azaldığı, bu azalmanın izleme ölçümlerinde sürdüğü bulunmuştur.

Austin ve diğerleri (2008), bilişsel davranışçı kısa grup müdahalesinin panik kaygı bozukluğu üzerine etkisini sınıadıkları çalışmalarında, panik belirtiler gösteren 18 katılımcıya iki hafta süren bir grup müdahalesi uygulamışlardır. Son ölçümlere göre katılımcıların panik, kaygı ve depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma ölçülmüştür. Yapılan üç, altı ve 12 aylık izleme ölçümlerinde de bu etkinin sürdüğü görülmüştür.

Yukarıda belirtilen araştırmalarda, bu araştırmada olduğu gibi bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma yaklaşımının farklı yaş grubu ve sorun alanlarında amaçlanan değişimi sağladığı görülmüştür. İzleme ölçümü yapılan araştırmalarda

ise bu değişimin kalıcı olduğu gözlenmiştir. Aşağıda, bu araştırmanın sonucuyla benzer olarak son ölçüm puanlarında bazı değişkenler açısından anlamlı bir iyileşme bulgularanan, ancak bu araştırmanın sonucundan farklı olarak bazı değişkenler açısından anlamlı bir değişim bulgulanamayan ve yine bu araştırmanın sonucundan farklı olarak bu değişimin kalıcı olmadığını bulgulandığı bir araştırma sunulmaktadır.

Kitchiner ve diğerleri (2009), altı haftalık kısa süreli bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim grubunun, kaygı bozukluğu üzerinde etkisini araştırdıkları karşılaştırmalı araştırmalarında, 73 kişilik deney grubuyla çalışmışlardır. Katılımcılar 25, 24 ve 24 kişilik olmak üzere seçkisiz şekilde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim grubuna, geleneksel kaygı yönetimi grubuna ve bekleme grubuna atanmışlardır. Uygulama grupları altı hafta süreyle ikişer saatlik oturumlar şeklinde düzenlenmiştir. Uygulama sonrasında yapılan değerlendirmede, gruplar arasında kaygı bozukluğu açısından anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Sadece stres kontrolü ve korku puanları üzerinde, bekleme grubuna göre anlamlı bir azalma saptanmıştır. Ancak bu azalmanın bir aylık izleme çalışması sonrasında devam etmediği bulunmuştur.

Danışanlar, düşüncelerini ve dürtülerini anlamlandırmakta eksiklik çektiklerinde bu durum kendisini fonksiyonel olmayan tutum ve davranışlar olarak gösterebilir. Durumu incelemeyi ve kendilerini izlemeyi öğrendikten sonra danışanlar, tartışma ve akılcı kararlar alabilir, kendilerini eğitebilirler. Olumlu sözlü mesajlar, fonksiyonel davranışlara götürmektedir (A. T. Beck, 2005). Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı, daha çok depresif belirtileri takiben ortaya çıkan ve terapi sürecinin bir parçası olarak azaltılmaya çalışılan, kişinin günlük yaşamındaki işlevini engelleyen olumsuz tutumlar olarak tanımlanmaktadır (A. T. Beck vd., 1979). Kişilerin yaşanan olaya veya maruz kalınan duruma ilişkin ulaştıkları yorumun hatalı olduğu anlaşılıp düzeltildiğinde, duygu durumunun iyileştiği ve daha işe yarar bir şekilde hareket edilebildiği görülür (J. Beck, 2014). Grup oturumlarının son gününde gerçekleştirilen son test ölçümlerinde deney grubundaki katılımcıların FOTÖ-A puanlarında anlamlı bir azalma görülmesi ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde zamana bağlı olarak değişmemesi, grup

uygulamalarının fonksiyonel olmayan tutumların azaltılması açısından kuramsal açıklamalarla uyumlu bir sonuca ulaştığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı derecede azaltılmasında etkili olduğu ve bu değişimin kalıcı olduğu görülmüştür. Plasebo grubunun fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmaların çoğunun da bu bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. FOTÖ-A puanlarından elde edilen bulguların, literatürün geneline ve bilişsel davranışçı terapilerin kuramsal çerçevesiyle uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELERLE İLGİLİ BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA

ODÖ-30 ön-test, son test ve izleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre otomatik düşüncelerinde anlamlı derecede bir azalma gerçekleşmiştir. Bu azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.” şeklindeki denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

Bulgular, 12 oturumluk deneysel grup müdahalesi sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun otomatik düşüncelerinin anlamlı düzeyde azaldığını ve bu azalmanın iki ay sonraki yapılan izleme ölçümlerinde de korunduğunu göstermektedir.

Deney grubuna katılmış olan sekiz katılımcının ODÖ-30 son test ve izleme puan ortalamalarının ön test puan ortalamasının altında kaldığı görülmektedir. Buna bakılarak, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma, katılımcıların otomatik düşüncelerini azaltmada etkili olmuştur denebilir. Elde edilen bulgunun yurt içinde ve yurt dışında yapılan aşağıda sıralanan benzer çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Demirci, ve Erden, 2016; Duarte, Miyazaki, Blay, &

Sesso, 2009; Gruber, Moran, Roth, & Taylor, 2001; Norton, 2008; Sapmaz, 2011; Sertelin Mercan, 2007; Sütçü, Aydın, ve Sorias, 2010; Taube-Schiff, Suvak, Antony, Bieling, & McCabe, 2007; Thienemann, Martin, Cregger, Thompson, & Dyer-Friedman, 2001)..

Bu çalışmalardan birinde Hiçdurmaz (2010) tarafından Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 43 öğrencinin katılımıyla yürütülen bilişsel – davranışçı grupla psikolojik danışmanın hemşirelik öğrencilerinin benlik algıları, stresle baş etme biçimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, ODÖ-30 puan ortalamaları, son ölçüm ve izleme ölçümlerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir.

Sapmaz (2011) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışmanın Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından seçilen 21 öğrencinin yaşadığı sosyal kaygıyı azaltmadaki etkisinin araştırıldığı deney ve kontrol gruplu çalışmada, sosyal kaygının her bir alt boyutu için anlamlı düzeyde bir azalma bulunmuştur. Bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Duarte ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir araştırmada bilişsel davranışçı grup terapisinin hemodiyaliz hastalarının majör depresyon düzeylerine etkisi sınırlanmıştır. Deney grubuna 12 hafta bilişsel davranışçı yönelimli grup terapisi uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir grup uygulaması yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunun, kontrol grubuna kıyasla, Beck Depresyon Envanteri genel ölçeği, MINI skorları ve böbrek hastalığı, uyku yükü, sosyal etkileşimin kalitesi dahil olmak üzere yaşam kalitesi boyutlarında anlamlı iyileşmeler bulunmuştur.

Matsunaga ve diğerleri (2010), tedaviye dirençli depresyon hastalarıyla yaptıkları bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 12 oturumluk ön test, son test ve izleme ölçümlü grup terapisi çalışmasını, 43 hastayla başlayıp 38 hastayla bitirmişlerdir. İstatistiksel ölçümlere göre grupla terapi sürecini tamamlayan katılımcıların genel ruhsal sağlık puanları ve kendini iyi hissetme puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Bu katılımcıların tamamının psikososyal işlevlerinde ve ruhsal belirti düzeylerinde anlamlı düzelmeler bulunmuştur. On iki ay sonra

izleme ölçümlerine katılabilen 20 katılımcıyla yapılan ölçümler sonucunda, hastaların psikososyal işlevlerinde, ruhsal belirti düzeylerinde ve depresif belirtilerdeki olumlu değişmelerin devamlı olduğu görülmüştür.

Yukarıda belirtilen araştırmalarda, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma yaklaşımının farklı sorun alanlarında etkili olduğu, bu etkinin kalıcı olduğu ve bilişsel davranışçı grup yaklaşımının diğer yaklaşımlardan daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, bu araştırmanın bulgularıyla da uyumludur. Aşağıda, bilişsel davranışçı yaklaşımın daha etkili olduğunun kanıtlanamadığı, bu araştırmanın sonuçlarıyla çelişen bir çalışma örneğine yer verilmektedir.

Can, Dereboy ve Eskin (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversiteye giriş sınavı sürecinde bulunan öğrencilerin yüksek riskli sınav kaygılarının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğini karşılaştırmak amacıyla, aynı terapist tarafından yürütülen davranışçı ve bilişsel terapi grupları oluşturup her iki gruba da dokuz seanslık grup terapisi uygulanmıştır. Sonuç olarak, her iki terapi grubunda da incelenen değişkenler açısından son ölçüm puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Ancak iki grubun Fonksiyonel Olmayan Düşünceler Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak her iki grup uygulamasının da sınav kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur.

Bilişsel modele göre, bireyler otomatik düşüncelerini tanıdıklarında, düşüncelerinin geçerliliğini ve işlevini değerlendirme şansı elde edebilirler. İşlevsel olmayan otomatik düşünceler nesnel bir değerlendirmeye tabii tutulup yerlerine alternatif ve işlevsel bir düşünce konulduğunda kişinin duygu durumu ve davranışları da değiştirilebilir (J. Beck, 2014). Bu grup sürecinde, deney grubundaki danışanların bilişsel modelin ilkelerini kavrayıp otomatik düşüncelerini tanımayı öğrenmeleri, öğrendiklerini önce grup ortamında sonra kendi kendilerine otomatik düşünce kaydı tutulması, sokratik sorgulama, kanıt arama, bilişsel çarpıtmaları bulma, alternatif açıklama oluşturma gibi teknikler uygulanmış ve ev ödevleri verilerek danışanların yeni ve olumlu bir felsefe edinmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Bilişsel terapideki nihai amaçlardan biri, danışanın kendi başına otomatik düşüncelerinin yerine akılcı ve alternatif

açıklamalar koyabilir hale gelmesini sağlamaktır (Türkçapar, 2014). Grup oturumlarının son gününde gerçekleştirilen son test ölçümlerinde deney grubundaki katılımcıların ODÖ-30 puanlarında anlamlı bir azalma görülmesi ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde zamana bağlı olarak değişmemesi, grup uygulamalarının otomatik düşüncelerin azaltılması açısından kuramsal açıklamalarla uyumlu bir sonuca ulaştığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerini anlamlı derecede azaltılmasında etkili olduğu ve bu değişimin kalıcı olduğu görülmüştür. Plasebo grubunun otomatik düşüncelerinde anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan benzer araştırmaların çoğunun da bu bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. ODÖ-30 puanlarından elde edilen bulguların, literatürün geneline ve bilişsel davranışçı terapilerin kuramsal çerçevesiyle uyumlu olduğu görülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu başlık altında araştırmadan elde edilen sonuçlara ilişkin açıklamalara ve ileride yapılabilecek benzer araştırmalara ışık tutabilecek önerilere yer verilmektedir.

6.1. SONUÇ

Ön test, son test ve izleme puanlarından elde edilen bulgulara göre, plasebo ve kontrol gruplarının otomatik düşüncelerinde ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir değişim bulunmamıştır.

Bu araştırmada, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sahip olduğu otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azalmadaki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulmuş, deney grubunda bulunan katılımcılara 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması, plasebo grubunda bulunan katılımcılara 12 oturumdan oluşan plasebo niteliğinde grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara araştırmacı tarafından herhangi bir psikolojik danışma uygulaması yapılmamıştır.

Ön test, son test ve izleme puanlarından elde edilen bulgulara göre, plasebo ve kontrol gruplarının otomatik düşüncelerinde ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir değişim bulunmamıştır.

Ön test ve son test puanlarından elde edilen bulgulara göre, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun otomatik düşüncelerinde anlamlı bir azalma elde edilmiştir. Böylelikle, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre otomatik düşüncelerinde anlamlı derecede bir azalma gerçekleşir.” şeklindeki denencesi doğrulanmıştır.

Son test ve izleme puanlarından elde edilen bulgulara göre, deney grubunun otomatik düşüncelerindeki değişim zaman içerisinde sabit kalmıştır. Böylelikle,

araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin otomatik düşüncelerinde gerçekleşen azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.” şeklindeki denencesi doğrulanmıştır.

Ön test ve son test puanlarından elde edilen bulgulara göre, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir azalma elde edilmiştir. Böylelikle, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı derecede bir azalma gerçekleşir.” şeklindeki denencesi doğrulanmıştır.

Son test ve izleme puanlarından elde edilen bulgulara göre, deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlarındaki değişim zaman içerisinde sabit kalmıştır. Böylelikle, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarında gerçekleşen azalma, son grup oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramaz.” şeklindeki denencesi doğrulanmıştır.

Ön test, son test ve izleme puanlarından elde edilen bulgulara göre, plasebo ve kontrol gruplarının otomatik düşüncelerinde ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir değişim bulunmamıştır.

6.2. ÖNERİLER

Bu başlık altında, benzer araştırmalar yapabilecek olan araştırmacılara ve alanda çalışmakta olan uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmektedir.

- a. Deney grubuna katılmış olan 15 grup üyesinin altısı, kontrol grubuna katılmış olan 15 grup üyesinin yedisi grubun ilerleyen oturumlarında gruba katılımı tamamen bırakmış, geri kalan üyelerin bazılarıyla da grup oturumlarına düzenli devam konusunda sorun yaşanmıştır. Bu durum, grup içi dinamiği yer yer olumsuz etkileyebilmiştir. Bu tür araştırmalarda üyelerin grup sürecini

bırakmalarının azaltılması adına, grup oturumları öncesinde gerçekleştirilen ön görüşmelerde yapılandırma süreci daha detaylı gerçekleştirilebilir.

- b. Her iki grupta da aynı fakülte, bölüm veya sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin varlığı, bazı üyelerin kendilerini rahatlıkla açmalarını engellemiş, dolayısıyla grup içindeki ilerlemeyi ve güven ortamını olumsuz etkilemiştir. Bundan dolayı, öğrencilerle benzer araştırmalar yürütmeyi planlayan araştırmacıların grup üyelerini mümkün olduğunca farklı bölüm, fakülte ve sınıflardan seçmeleri önerilir. Ayrıca, bu araştırmada kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla büyük bir çoğunluğu oluşturmaktadır. Benzer araştırmalar yapacak araştırmacıların, grup dinamiklerinde sosyal mikrokosmos özelliğinin daha gerçekçi bir şekilde deneyimlenebilmesi için, oluşturulacak gruplarda mümkün olduğunca cinsiyet dağılımını eşitlemeleri önerilmektedir.
- b. Bu araştırmada izleme ölçümü sadece son grup oturumlarından iki ay sonra yapılmıştır. Yapılabilecek benzer araştırmalarda altı ay ve bir yıl gibi daha uzun zaman aralıklarıyla yapılacak olan izleme ölçümleriyle, grup sürecinden elde edilen kazanımların kalıcılığı daha net olarak test edilebilir.
- c. Bu araştırma, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiğini incelemiştir. Benzer programlar geliştirilerek bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın farklı yaş gruplarındaki etkililiğinin inceleneceği araştırmalar, alan yazına katkı sağlayabilir.
- d. Bu araştırmada bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programı, 12 haftalık bir program olarak tasarlanıp Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne başvuran öğrencilerle yürütülmüştür. Ancak, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin yürütüldüğü farklı kurumlar için 12 haftalık grup programları hazırlayıp yürütmek zaman ve imkan kısıtlılığından dolayı mümkün olmayabilir. Bu nedenle, daha kısa süreli bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programları tasarlanıp sınanması, alan yazına ve alanda çalışmakta olan uygulayıcılara katkı sağlayacaktır.
- e. Plasebo grubuyla yürütülen uygulamanın etkililiği, sadece otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar değişkenleri bakımından incelenmiştir. Plasebo gruplu benzer araştırmalar yapacak olan araştırmacılar, plasebo grubundan elde edilen sonuçları farklı değişkenler bakımından da

inceleyerek plasebo grupları için farklı bir terapötik etkinin varlığını sınavabilirler.



KAYNAKÇA

- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Arnkoff, D. B. & Glass, C.R. (1995). Cognitive therapy and psychotherapy integration. In D. K. Freedheim (Ed.) *History of psychotherapy: a century of change* (pp. 657-694). Washington DC: American Psychological Association.
- Austin, S. F., Sumbundu, A. D., Lykke, J. & Oestrich, I. H. (2008). Treating panic symptoms within everyday clinical settings: The feasibility of a group cognitive behavioural intervention. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(4), 287-293.
- Aydın, G., ve Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 24, 51-55.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* T. Özakkaş, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi* (M. Şahin ve I.T. Cömert, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışsal yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüven düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Burns, D. (2013). *İyi hissetmek yeni duygudurum tedavisi*. E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. Erdem Atak, G. Acar, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. Ve Köklü, N. (2013). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, B., Dereboy, Ç., ve Eskin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1) 9-17.
- Carkhuff, R. R. (2014). *21. yüzyılda yardım etme sanatı*. (R. Karaca ve F.E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. (19. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algısına etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (1), 135-54.
- Demirci, İ., ve Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43(43), 67-83.
- Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd Ed.) (3-39). New York: The Guilford Press
- Doğan, S. (1995). Eğitime giriş. L. Küçükahmet, Ed. *Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Gazi Kitabevi, 32-51.
- Duarte, P. S., Miyazaki, M. C., Blay, S. L., & Sesso, R. (2009). Cognitive-behavioral group therapy is an effective treatment for major depression in hemodialysis patients. *Kidney international*, 76(4), 414-421.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ellis, A. (1995). Fundamentals of REBT for the 1990s. In W. Dryden (Ed.), *Rational emotive behavioral therapy: A reader* (pp. 1-30). London: Sage.

- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach* (2nd ed.) New York: Springer.
- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel – davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gladding, S. T. (2008). *Groups: A counseling specialty* (5th ed.). New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel Psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Gökdağ, C. ve Sütçü, S. T. (2016). Major depresif bozukluk tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin uzun dönemdeki etkililiği: Sistemik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 23-38.
- Gruber, K., Moran, P. J., Roth, W. T., & Taylor, C. B. (2001). Computer-assisted cognitive behavioral group therapy for social phobia. *Behavior Therapy*, 32(1), 155-165.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim (Çev.). Ankara, Mentis Yayıncılık.
- Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel – davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlbağ, A. B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kağnıcı, Y. (2014). Grupla psikolojik danışmada kuramsal yaklaşımlar. A. Demir, S. Koydemir (Ed.). *Grupla psikolojik danışma*, 283-309. Ankara: Pegem Akademi.
- Kalkan, M., ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.

- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26 (26), 12-24.
- Kitchiner, N.J., Edwards, D., Wood, S., Sainsbury, S., Hewin, P., Burnard P. & Bisson, J. I. (2009). A randomized controlled trial comparing an adult education class using cognitive behavioural therapy (“stress control”), anxiety management group treatment and a waiting list for anxiety disorders. *Journal of Mental Health*.18(4), 307–315.
- Koffel, E. A., Koffel, J. B., & Gehrman, P. R. (2015). A meta-analysis of group cognitive behavioral therapy for insomnia. *Sleep medicine reviews*, 19, 6-16.
- Köroğlu, E. (2017). *Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi* (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev: Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Matsunaga, M., Okamoto, Y., Suzuki, S., Kinoshita, A. , Yoshimura S., Yoshino A., Kunisato, Y. & Yamawaki, S. (2010). Psychosocial functioning in patients with treatment-resistant depression after group cognitive behavioral therapy. *BMC Psychiatry*, 10(22), 1-10.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Newman, C. F., Beck, A. T. (1990). Cognitive therapy of affective disorders. In B. B. Wolman & G. Stricker (Eds.), *Depressive disorders: Facts, theories and threatment methods* (pp: 343-367). New York: Wiley.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1995). *Development through life: A psychosocial approach*. New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Norton, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 39(3), 242-250.
- Rosen, H. (1988). The consructivist-development paradigm. In R. A. Dorfman (Ed.), *Paradigm of clinical social work* (p. 317-355). New York: Brunner/Mazel.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çev.). Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev.). Nobel Yayıncılık, Ankara.

- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 39 – 45.
- Schultz, D. P. & Schultz E. S. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi.* (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sertelin Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sertöz, Ö. Ö., ve Mete, H. E. (2005). Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem, Çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 15(3), 119-126.
- Sharf, R. S. (2012). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar.* (M. Tuzgöl Dost, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık, 1-24.
- Sütçü, S. T., Aydın, A., ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, (25), 66, 57-67.
- Şahin, N. H., ve Şahin, N. (1991). Bir kültürde fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 30-40.
- Taube-Schiff, M., Suvak, M. K., Antony, M. M., Bieling, P. J., & McCabe, R. E. (2007). Group cohesion in cognitive-behavioral group therapy for social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), 687-698.
- Thienemann, M., Martin, J., Cregger, B., Thompson, H. B., & Dyer-Friedman, J. (2001). Manual-driven group cognitive-behavioral therapy for adolescents

with obsessive-compulsive disorder: A pilot study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1254-1260.

Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel Terapi* (7. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Voltan-Acar, N. (2014). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Yalom, I. D. (2012). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (A. Tangör, Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.



EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma siz katılımcılara deneysel bir yüksek lisans kapsamında uygulanacak olan “Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma Grubu” öncesinde sizlerden gerekli olan bilgileri almak adına yapılmaktadır. Tüm bilgileriniz sadece araştırma amaçlı kullanılıp gizli tutulacaktır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Cem DEVEZER

Adınız,Soyadınız:.....

Doğum Tarihiniz:.....Cinsiyetiniz:.....

Telefon numaranız:...../.....

Okulunuz/Bölümünüz/Sınıfınız:

...../...../.....

EK 2 FOTÖ-A Örnek Maddeler

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu yada inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzü yansıtmalarına özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

	Tümüyle katılıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	

EK 3 ODÖ-30 Örnek Maddeler

Aşağıda, kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncenin son bir hafta içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkate okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. **Hiç** aklımdan geçmedi.
2. **Ender olarak** aklımdan geçti.
3. **Arada sırada (bazen)** aklımdan geçti.
4. **Sık sık** aklımdan geçti.
5. **Hep** aklımdan geçti.

1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Hiçbir işe yaramıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Neden hiç başarılı olamıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Beni hiç kimse anlamıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım.	(1) (2) (3) (4) (5)

EK 4 Grup Kuralları

1. Grup oturumları 90 dakika sürecektir.
2. Önemli mazeretler dışında, oturumlara devamlı katılım zorunludur. Üyeler bunun için özen göstermelidirler.
3. Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalmalı, kesinlikle grup dışında tartışılmamalıdır.
4. Grup içinde üyeler, içlerinden geldiği gibi, duygu ve düşüncelerini rahatça söylemekte serbest olacaklardır.
5. Grup üyeleri, birbirlerini dikkatle dinlemeye ve anlamaya çabalayacaktır.
6. Grup öncesinde ve grup bitiminde uygulanan ölçme araçlarından elde edilecek sonuçlar grup üyelerine bildirilecektir.
7. Grup oturumları sonunda, grup üyeleri, grup yaşantılarına ilişkin öznel değerlendirme yapacaklardır.

EK 5 Otomatik Düşünceler Kaydı Basit Versiyonu

<p>Olay / Durum</p> <p>Ne oldu? Durum nedir? Tarih Ne zaman oldu?</p>	<p>Duygu</p> <p>Ne(ler) hissettim?</p>	<p>Otomatik düşünce</p> <p>(Aklımdan ne(ler) geçti? / Ne(ler) düşündüm?)</p>
<p><i>Çarşamba/ 11:45</i></p> <p><i>Arkadaşım bana selam vermedi.</i></p>	<p><i>Öfke, şaşkınlık</i></p>	<p><i>Beni görmezden geldi. Ben ona ne yaptım?</i></p>

EK 6 Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Çarpıtmalar Kayıt Formu

OLAY/DURUM Ne oldu? Durum Nedir? TARİH Ne zaman oldu?	DUYGU Ne(ler) hissettim?	OTOMATİK DÜŞÜNCE Aklımdan ne(ler) geçti?	BİLİŞSEL ÇARPITMA Otomatik düşünce hangi bilişsel çarpıtma(lar)yı
<i>Salı / 11:45</i> <i>Arkadaşım bana selam vermedi</i>	<i>Öfke, şaşkınlık</i>	<i>Beni görmezden geldi. Ben ona ne yaptım?</i>	<i>Kişiselleştirme</i>

EK 7 Bilişsel Çarpıtmalar Listesi (Burns, 2013)

Bilişsel Çarpıtma	Açıklama	Örnek
Felaketleştirme	Küçük bir sıkıntının abartılı olarak yorumlanıp endişe yaşanması	<i>Yaptığım sunumda son görsel açılmadı, kesin rezil oldum.</i>
Zihin okuma	Bizim diğer insanların düşüncelerini bildiğimiz, diğer insanların bizimkilerini bildiği inancı.	<i>Bunu ona söylemeye gerek yok, o kesin biliyordur.</i>
Kişiselleştirme	Kişinin aslında kendiyle ilgisiz durumları kendi üstüne alınması	<i>Patron ofiste çok gergindi, bana kafayı takmış yine.</i>
Mükemmeliyetçilik	Herşeyde mükemmel olma isteği. Mükemmel değilse başarısızdır inancı.	<i>Kusursuz değilse kötüdür.</i>
-meli –malı tarzı düşünme	Emir kipi, zorunluluk hapishanesi. Kişi ne yapacağını değil, geçmişte ne yapması gerektiğini düşünür.	<i>Herkes tarafından sevilmeliyim.</i>
Aşırı genelleme	Tek bir olaydan yola çıkarak genel sonuçlara ulaşma.	<i>On dersin birinden kaldım. Ben hep başarısızım.</i>
Etiketleme	Kendini ve diğerlerini bir davranıştan ötürü belli bir özelliklerle tanımlayıp diğer özelliklerini göz ardı etme	<i>Trigonometriden anlamıyorum, aptalın tekiyim.</i>
Ya olursa	Uzak bir ihtimal de olsa kötülüklerin başımıza geleceğiyle ilgili kaygılanma	<i>Ya sinir krizi geçirirsem? Ya kontrolü kaybedersem?</i>
Duygulardan sonuca ulaşma	Kötü hissettiğime göre kesinlikle kötü gidecek inancı.	<i>Aşkımız bitecek diye çok korkuyorum, kesin ayrılacağız.</i>
Olumluyu geçersiz kılmak	Kişinin kendisi veya olaylarla ilgili olumlu detayları göz ardı etmesi	<i>Bir sınavdan 100 almış olmam beni başarılı yapmaz.</i>

EK 8 FODK Formu (J.S. Beck, 2014)

Ruh haliniz kötüye gidiyorsa, kendinize “Şuan aklımdan ne geçiyor?” diye sorun ve hemen Otomatik düşüncenizi Otomatik Düşünceler sütununa yazın.	
Durm Tarih / Saat	1. Olay nedir ya da hangi imgeleri ve anıları hatırladım? 2. Sıkıntılı fiziksel duyular var mı?
Duyular	1. Hangi duyguyu hissettim? (üzüntü/öfke/kaygı) 2. Yoğunluğu ne kadardı? (% 0 – 100)
Otomatik Düşünceler	1. Aklımdan hangi düşünceler /imgeler geçti? 2. Yoğunluğu ne kadardı? (% 0 -100)
Uyumsal Cevap / Sonuç	1. Otomatik düşüncelerime ne kadar inanıyorum? 2. Şuanki duygularım neler? Duygu yoğunluğum nasıl? 3. Ne yaptım/yapacağım? 1. (opsiyonel) Bilişsel çarpıtma yaptım mı?
Şu soruların biri veya birkaçı alternatif bir yanıt oluşturmanızı sağlar: (1) Otomatik düşüncenin doğruluğunun kanıtı nedir? Karşı kanıtlar var mıdır? (2) Alternatif bir açıklama var mı? (3) En kötüsü ne olabilirdi? Nasıl başa çıkarız? En iyisi ne olabilirdi? En gerçekçi sonuç nedir? (4) Otomatik düşünceye inanmamın etkisi nedir? (5) Bununla ilgili ne yapmalıyım? (6) Eğer bir yakınım/arkadaşım bu durumda olsaydı ve böyle düşünseydi ona ne söylerdim?	

EK 9 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacının Açıklaması

Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ve otomatik düşünceleri üzerine etkisini sımayan bir araştırma yapmaktayız. Bu çalışmaya katılım, gönüllülük esasına dayanmaktadır. Aşağıda, çalışmanın detaylarına ilişkin açıklamaları okuduktan sonra çalışmaya katılmak isterseniz bu formu imzalayınız.

Araştırma sürecinin temelini, 12 hafta süreyle haftada bir gün yapılacak olan 90 dakika sürecek olan Ufuk Üniversitesi'nde eğitimini sürdüren gönüllü üyelerin katılımıyla oluşturulacak olan grupla psikolojik danışma oturumları oluşturmaktadır. Grup sürecinin başında ve sonunda araştırmacı Cem Devezer tarafından yanıtlanmanız için Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30) verilecektir. Verdiğiniz yanıtlar ve ölçeğin değerlendirmesi sonucunda çıkacak olan puan araştırmacı tarafından uygun görülürse, siz de araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde araştırmaya katılımınız kabul edilecektir. Grup sürecine katıldığınız takdirde, grup oturumlarına vaktinde ve düzenli katılımınız, verilen ev ödevlerini yapmanız ve grup kurallarına uymanız önemlidir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek ve size herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Çalışmanın herhangi bir aşamasında, onayınızı çekmek hakkına sahiptir. Araştırmacı Cem Devezer'in katılımcılarla ilgili teorik ve pratik derslerde öğretim ve değerlendirme sorumluluğu bulunmaktadır.

Katılımcının Beyanı

Sayın Cem Devezer tarafından Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırmayla ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra bu araştırmaya katılımcı olarak davet edildim.

Araştırmaya katıldığım takdirde, araştırmacıyla aramda kalması gereken şahsıma ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğumun bilincindeyim. Bununla beraber, araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin gerekliliğinin bilincindeyim. Ayrıca eğitimime ve yaşantıma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir sorumluluk üstlenmiyorum. Şahsıma da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda, Cem Devezer'i(iş) veya(cep) no'lu telefonlardan arayabileceğimi biliyorum.

Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmadım. Araştırmaya katılmayı reddedersem, bunun araştırmacıyla olan ilişkiye ve eğitim yaşamıma herhangi bir zarar getirmeyeceğini biliyorum.

Bana yapılmış olan tüm açıklamaları detaylarıyla anlamış bulunuyorum. Adı geçen araştırmaya katılımcı olarak katılma kararını gönüllülük içerisinde vermiş bulunuyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcının

Adı:

Soy adı:

Tarih:

İmza:

Araştırmacının

Adı:

Soy adı:

Tarih:

İmza:

EK 10 Yarı Yapılandırılmış Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

Bu bölümde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak yürütülmüş olan on iki yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma oturumlarında uygulanan etkinlik ve tekniklere yer verilmektedir.

1. Birinci oturum

Amaç: Tanışma, bilgilendirme, grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, grup liderinin kendisini kısaca tanıtmayla başlamıştır. Ardından, grup lideri katılımcılara grup sürecini yapılandırmak adına seans sıklığının haftada bir gün şeklinde olup 90 dakika süreceği, gizlilik etiğini ve gerekliliğini, katılım için gönüllülük ilkesinin geçerli oluşunu, devam ve ayrılık konusuna ilişkin detayları paylaşmış, temel grup kurallarının yazılı olduğu materyali üyelere dağıttıktan sonra bu kurallar üzerine açıklamalar yapmıştır. Grup lideri, bu kuralları açıkladıktan sonra üyelere bu kurallara eklemek istedikleri bir kural olup olmadığını sormuştur. Üyelerden biri, gecikme süreleriyle ilgili bir norm getirmeyi teklif etmiştir. Diğer tüm üyeler tarafından da kabul edilen bu norma göre, bundan sonraki süreçte 15 dakikadan daha fazla geciken bir üye, grup oturumuna diğer üyelerden izin alıp katılmıştır. Diğer üyelerin eklemek istediği başka bir kural olmadığı anlaşıldıktan sonra, grup üyelerine onam formları, bir sonraki hafta imzalı bir nüshası kendilerine teslim edilmek üzere dağıtıldı. Onam formları üyeler tarafından imzalanıp lider tarafından toplandıktan sonra, grup lideri, katılımcılara bu grupla psikolojik danışma sürecine katılım sebeplerini, grup sürecinden beklentilerini, grup sürecine katılmalarına ilişkin ilk duygu ve düşüncelerini sormuş, sırayla her üyenin yanıtını almıştır. Ardından, isimler ve hikayeleri isimli grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte, her bir üye önce ismini, daha sonra eğer varsa isimlerinin konuşma hikayelerini grupla paylaşmışlardır. Bu etkinlik tamamlandıktan sonra, en az tanınan üye isimli grup etkinliği yapılmıştır. Bunun için grup lideri, üyelere grup içerisinde en az tanıdıkları bir üyeyi seçmeleri yönünde yönerge vermiştir. İkili eşleşmeler tamamlandıktan sonra grup üyeleri, ikişerli gruplar halinde seçtikleri ve/veya seçtikleri grup üyesiyle sınıfın bir köşesine gidip beş dakika boyunca birbirlerine tanışmaya yönelik bazı sorular yöneltmişlerdir. Beş dakikalık süre dolduktan

sonra, her bir üye, tanıştığı üyeye ilgili öğrendiklerini grupla paylaşmıştır. Bu etkinlik bitirildikten sonra, grup lideri, bilişsel modelin anlamlı bir örnek üzerinden anlatılması amacıyla katılımcılara “Buraya geldiğinizde, sınıfa girdiğiniz anda ilk olarak hangi duyguları hissettiğinizi anımsıyor musunuz?” sorusunu yöneltmiştir. Cevap vermeye gönüllü olan üç üyenin yanıtları alınıp yazı tahtasına not edilmiştir. Daha sonra, grup lideri, bu üyelere “Aklınızdan ne geçti?” sorusunu yöneltip cevapları tahtaya yazmıştır. Cevaplar alınıp tahtaya yazıldıktan sonra, belirtilen düşünce ve duygular üzerinden katılımcılara düşünceler ve duygular arasındaki ilişki, otomatik düşünce kavramı anlatılmıştır. Daha sonrasında, ilk geldiğinde gergin olduğunu belirten üyenin otomatik düşüncesi, aşağı ok tekniğiyle irdelenmiş, ara inanca ulaşılmca bulunan ara inanç üzerinden katılımcılara ara inanç kavramı anlatılmıştır. Daha sonra, duruma özgü olabilecek tahmini bir temel inanç örneği verilip, temel inanç kavramı katılımcılara anlatılmıştır. Açık uçlu sorular ve sokratik sorgulama yöntemiyle gönüllü olan üyenin otomatik düşüncesi sorgulanmış, gerginliğinin azaldığının görüldüğü noktada duygular ve otomatik düşünceler arasındaki bağlantı tekrar vurgulanmıştır. Bu süreç bitirildikten sonra, danışanlara Otomatik Düşünceler Kayıt Formu Basit Versiyonu tanıtılmış, ev ödevi olarak bir sonraki oturuma kadar duygu durumlarının olumsuzla doğru gittiğini tespit ettiklerinde “Aklımdan ne geçti?” sorusunu kendilerine yöneltip bulabildikleri otomatik düşünceleri forma kaydetmeleri istenmiştir. Son olarak, grup oturumu grup lideri tarafından özetlenmiş oturum sonlandırılmıştır.

2. İkinci oturum

Amaç: Grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkiyi anlamalarını sağlamak,

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup lideri tarafından üyelerin duygu durumlarının kontrol edilmesiyle oturum başlamıştır. Grup lideri, önceki oturumu özetledikten ve önceki oturuma ilişkin geri bildirim vermek isteyen bir üye olup olmadığını sorduktan sonra, bir ısınma ve tanışma etkinliğine geçmiştir. Bu etkinlikte, üyeler sırayla birbirine rastgele bir elma atmış, elmayı tutan üye, ilk turda ismini ve bu hafta yaşadığı kayda değer bir şey olup olmadığını, olduyorsa ne olduğunu paylaşmıştır. Gruptaki tüm üyeler paylaşımında bulduktan sonra, aynı etkinlik üyelerin favori şarkısı ve neden o şarkının favori şarkıları olduğu sorusunun yanıtlanmasıyla sürdürüldü. Tüm üyeler bu soruya da ilişkin paylaşımında bulduktan sonra, son olarak üyelere kendilerini özdeşleştirdikleri bir enstrüman veya müzik türü veya herhangi bir sanat eserini

seçmelerini ve nedenini grupla paylaşımları yönergesi verilmiştir. Bu sorunun yanıtlarının da her bir üye tarafından grupla paylaşılmasının ardından otomatik düşünce kaydına kayıt tutup paylaşım yapmak isteyen bir üyenin yaşantısı üzerine çalışılmıştır. Tespit edilen otomatik düşünce tanımlanmış, düşünce grup lideri tarafından açık uçlu sorularla ve sokratik sorgulama, düşüncenin avantaj ve dezavantajlarının tartışılması gibi bilişsel tekniklerle incelenmiş, bu süreçte sıkça diğer üyelerin katılımları sağlanmış, dönütleri alınmıştır. Gönüllü üyenin ilk otomatik düşüncesi, bahsi geçen bilişsel tekniklerin uygulanması ve diğer üyelerden alınan dönütler yoluyla daha işlevsel bir hale getirilip danışanın konuya ilişkin olumsuz duygusunun daha olumlu bir spektruma ilerlediği görüldükten sonra, diğer danışanların otomatik düşüncelerini kaydetme süreciyle ilgili yaşadığı sorunlar üzerine konuşulmuştur. Son olarak, grup oturumu grup lideri tarafından özetlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

3. Üçüncü oturum

Amaç: Grup üyelerinin bilişsel davranışçı yaklaşımın genel ilkelerini, otomatik düşüncelerin ve inançların mantığını kavramasını sağlamak.

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Psikolojik danışman, grup üyelerine bir önceki oturumdaki çalışmaya ilişkin dönüt vermek isteyen olup olmadığını sordu. Dönüt vermek isteyen üyeler paylaşımında bulunduktan sonra otomatik düşüncelerini grupla çalışmaya gönüllü bir üyeyle çalışmaya başlandı. Bunun için öncelikle gönüllü üyenin duygu durumunu olumsuz etkileyen tetikleyici olay detaylandırıldı. Hakim duygular yakalandıktan sonra, otomatik düşünceler tespit edildi. Gönüllü üyenin en rahatsız edici bulduğu otomatik düşünceden başlanarak yakalanan otomatik düşünceler, sokratik sorgulama, açık uçlu sorular ve yeniden çerçeveleme gibi bilişsel teknikler kullanılarak incelenip tartışıldı. Bu süreç izlenirken, yer yer diğer grup üyelerinden de alternatif açıklamaları biçimlendirebilmek adına dönütler alındı. Üyelerin de katılımının sağlandığı bu süreç sonrasında, gönüllü üyeye geçerli düşüncesinin doğruluğuna ilişkin kanıt ve karşı kanıt tekniği uygulandı. Gönüllü üyenin önderliğinde, diğer üyelerin de sürece katılımıyla kanıt ve karşı kanıtlar tespit edildi. Ardından, psikolojik danışmanın önderliğinde mevcut kanıtlar grup ortamında tekrar tartışmaya açıldı ve kanıtlar çürütüldü. Bu sürecin ardından, gönüllü üyenin duygu durumunda iyileşme gözlemlendi. Üyelerden, oturum sürecine yönelik geri bildirimler alındıktan sonra

psikolojik danışman tarafından otomatik düşünce kaydı ödevi anımsatılıp oturum sonlandırıldı.

4. Dördüncü oturum

Amaç: Katılımcıların bilişsel çarpıtmaların doğasını tanıması

Grup aşaması: Geçiş

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınıp, 4. oturumun gündemi iletilip, grup üyeleri, gelecekte olmak istedikleri “ideal ben”i düşünmeye yönlendirilmiştir. Bunun için birkaç dakika süre verilmiş, ardından kendilerine dağıtılmış olan kağıtlara isterlerse bu özellikleri not etmeleri söylenmiştir. Bu gerçekleştirildikten sonra, sıfır ile on puanlık bir skalada şuanda oldukları kişi olarak ideal bene yakınlık derecelerini puanlamaları ve grup süreci sonunda ulaşmayı umdukları dereceyi puanlamaları istenmiştir. Son olarak, istedikleri noktaya erişmek için hayatlarında neleri nasıl değiştirebilecekleri veya değiştirmeleri gerektiğini düşünmeleri söylenmiştir. Üyeler, bu yönergeleri yerine getirdikten sonra grup lideri, tüm üyelere ilişkin dönütler alıp süreci özetlemiştir. Paylaşımlar sırasında benzer yaşantıları olan ve yorumda bulunmak isteyen üyelere de söz hakkı tanınmıştır. Tüm üyeler ideal benliklerine ilişkin paylaşımlarını bitirdikten sonra, grup lideri tarafından elde edilmiş olan tüm davranışsal hedefler kısaca özetlenmiştir. Bu çalışmanın ardından, grup üyelerinden yaşantı paylaşmak isteyen birisinin çıkmaması üzerine, grup lideri tarafından tüm üyelere birer küçük kağıt dağıtılmış, bu kağıtlara kendileriyle ilgili en az üç bilgi yazmaları istenmiştir. Bu bilgilerin, içerik olarak üyelerin yaşantılarıyla ilgili doğruları veya doğru olmayan unsurları yansıtması gerektiği, diğer üyelere bu unsurların doğruluğu veya yanlışlığının tahmin edilmeye çalışılacağı yönergesi verilmiştir. Tüm katılımcılar yazma işlemini bitirdikten sonra, grup lideri tüm kağıtları toplayıp grupta paylaşmış, paylaşılan bilginin yazan kişiyle ilgili doğruyu yansıtıp yansıtmadığını diğer üyelerin tahmin etmesini istemiştir. Tüm üyelerin kağıtları okunup çalışmaya ilişkin grup lideri özetleme yaptıktan sonra, grup lideri tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

5. Beşinci oturum

Amaç: Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi, grup üyelerinin otomatik düşüncelerinde bulunan bilişsel çarpıtmaları anlayıp değerlendirmesi, otomatik düşüncelerini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmayı öğrenmeleri.

Grup aşaması: Geçiş

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum başlamıştır. Bir önceki hafta belirlenmiş olan davranışsal hedeflere ilişkin yaşantısı olan üyelerin paylaşımları alınmış, paylaşılan sorun durumlar için katılımcıların kaydetmiş oldukları otomatik düşünceler, sokratik sorgulama, açık uçlu sorular, aşağı ok, kanıt ve karşı kanıt ve alternatif açıklamalar bulma gibi bilişsel terapi teknikleri gerekliliğine göre kullanılarak tartışılmıştır. Bu sürece tüm üyelerin katılımı sağlanmıştır. Ardından, grup lideri, grup üyelerine bilişsel çarpıtmalar kayıt formunu ve bilişsel çarpıtmalar listesini tanıtmıştır. Bu süreçte grup lideri, bilişsel çarpıtmalar kavramını tanımlayıp otomatik düşüncelerde bir veya birden fazla bilişsel çarpıtma tespit edilebileceği bilgisini grupta paylaşmıştır. Bilişsel çarpıtmalar kayıt formu ve bilişsel çarpıtmalar listesi grup üyelerine dağıtılmış, her üye sırayla listede bulunan bir bilişsel çarpıtmanın ismini, açıklamasını ve örneği okumuştur. Bu süreçte ayrıca, oturum süresince elde edilen otomatik düşüncelerde bulunan bilişsel çarpıtmalar da grupta beraber saptanıp adlandırılmıştır. Tüm bilişsel çarpıtmalar açıklanıp örneklendikten sonra, grup üyelerine ev ödevi olarak bir sonraki haftaya kadar tespit ettikleri otomatik düşüncelerini ve bu düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmaları bu forma kaydetmeleri çalışması verilmiştir. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

6. Altıncı oturum

Amaç: Olumsuz otomatik düşüncelere karşı işlevsel alternatif açıklamalar getirilmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından,

grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum başlamıştır. Üyelerden dönütler alındıktan sonra ev ödevi kontrolü ve ilgili paylaşımlara vakit ayrıldı. Üyelerin bilişsel çarpıtmalar kayıt formuna kaydetmiş oldukları otomatik düşünceler, sokratik sorgulama, açık uçlu sorular, aşağı ok, kanıt ve karşı kanıt gibi bilişsel terapi teknikleri gerekliliğine göre kullanılarak tartışılıp ilk otomatik düşüncelere karşılık olarak akılcı alternatif açıklamalar geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu sürece tüm üyelerin katılımı sağlanmıştır. Sürecin sonunda, alternatif açıklama bulma sürecinin bitimini takiben grup üyelerine ev ödevi olarak Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu (FODK) tanıtıldı ve dağıtıldı. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

7. Yedinci oturum

Amaç: Temel inanç ve ara inançların tanınması, otomatik düşünceler, duygular ve davranışlarla ilişkilerinin anlaşılması.

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum başlamıştır. Üyelerden dönütler alındıktan sonra ev ödevi kontrolü ve ilgili paylaşımlara vakit ayrıldı. Bir önceki oturuma katılmayıp Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu'nu almamış olan üyeler için Bilişsel Çarpıtmalar Kayıt Formu ödevi, katılmış olan üyeler için Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu ödevi kontrol edilmiştir. Üyelerin çoğunun formlara kayıt yapmadıkları görülmüş ve bu konu tartışılmıştır. Formu doldurmayan üyelerin önemli bir kısmı, tetikleyici olay ve duyguyu tespit edebilseler de otomatik düşüncelerini tespit etmekte güçlük çektiklerini, otomatik düşüncelerini tespit edebilseler de düşüncelerindeki bilişsel çarpıtmaları bulmakta güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Grup lideri, bu üyelere tetikleyici olaylara ilişkin tespit edebildikleri kadar unsuru yazmalarını önerip bulamadıkları bölümleri grupta beraber tartışarak bulabileceklerini söylemiştir. Üyelerden birisi, daha önce içinde bulunduğu bireysel psikolojik danışma sürecinde benzer çalışmaları yapmış olduğu için çalışmanın yazı yazma gerekliliğini sıkıcı bulduğunu iletmıştır. Bu üyeye ödevin gerekçesi ve önemi üzerine daha geniş kapsamlı olarak konuşulup grup ortamında sözel olarak da çalışılabileceği bilgisi iletilmiştir. Otomatik düşünce kaydında yaşanan zorluklara ilişkin paylaşımlar ve yapılandırılmadan sonra, bir önceki oturuma katılmayan üyeler için Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu, üyelerden birisinin örnek bir olayı üzerinden üyelere tekrar

tanıtılmıştır. Ardından, form bütün üyelere dağıtılmış ve ev ödevi olarak olumsuz duygu durumu hissettikleri yaşantılarını bu forma kaydetmeleri çalışması verilmiş, alternatif açıklama bulmadaki muhtemel zorluklardan bahsedilmiş ve bir sonraki oturumda bu zorlukların grup lideri tarafından ele alınacağı bilgisi verilmiştir. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

8. Sekizinci oturum

Amaç: Alternatif açıklamalar geliştirmenin öğrenilmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başlamıştır. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum ev ödevi kontrolüyle devam etmiştir. Üyelerin çoğunun otomatik düşüncelerini tespit edebildikleri, genelinin alternatif açıklama geliştirmekte güçlük çektikleri görülmüştür. Zorluk çeken tüm üyelerin soruları cevaplandıktan sonra, yaşantısını gruba getirmek isteyen bir üyenin yaşantısı ve bu yaşantısına ilişkin otomatik düşünceleri, sokratik sorgulama, kanıt ve karşı kanıt, bilişsel çarpıtmaları bulma gibi bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle incelenmiş ve bir alternatif açıklama bulunmuştur. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış, ev ödevi olarak Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu üyelere tekrar dağıtılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

9. Dokuzuncu oturum

Amaç: Rol oyunlarıyla davranış deneyleri yapılarak ara inanç ve temel inançlarla çalışılması, bilişsel davranışçı baş etme provaları yapılması

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başlamıştır. Ardından ev ödevi olarak üyelere verilmiş olan Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu ödevleri kontrol edilmiş, alternatif açıklama geliştirmekte zorlandığını beyan eden üyelere grup lideri tarafından yardımcı olunmuştur. Tüm üyelerin ödevleri kontrol

edildikten sonra, ortak bir yaşantılarını grupta paylaşan üç üyenin bu yaşantılarına ilişkin otomatik düşünceleri, grup sürecinde bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak çalışılıp tüm üyelerin katılımıyla ortak bir alternatif açıklama geliştirilmiştir. Grup lideri, bu sürecin kısa bir özetlemesini yaptıktan sonra, grupta diyafram nefesi alma ve çeşitli kas gruplarının kontrolü ve gevşetilmesine ilişkin bir grup çalışması yapıldı. Bu etkinlik bittikten sonra grup lideri tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış, ev ödevi olarak Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu üyelere tekrar dağıtılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

10. Onuncu oturum

Amaç: Süreç değerlendirmesi, fizyolojik belirtiler üzerine farkındalık, rahatlama egzersizleri öğretilmesi ve davranış deneyleri planlanması, katılımcıların motive edilmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başlamıştır. Ardından ev ödevi olarak üyelere verilmiş olan Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu ödevleri kontrol edilmiş, tüm üyelerin ödevleri kontrol edilip ödevlere ilişkin dönütler alındıktan sonra, grupta hafta içinde yaşadığı bir yaşantıyı grupta paylaşmak isteyen bir üyenin bu yaşantılarına ilişkin otomatik düşünceleri, grup sürecinde bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak çalışılmıştır. Bu süreç gerçekleştirilirken tüm üyelerin katılımının sağlanması amacıyla yaşantısını paylaşan üye için savcı, üyenin otomatik düşünceleri için iddia benzetmesi kullanılmış, üyelere birisi avukat, diğer üyeler de jüri üyeleri olarak belirlenip grup liderinin de bilişsel davranışçı tekniklerle ara sıra sürece yön vermesiyle tüm üyelerin katılımıyla, yaşantısını paylaşan üyenin de sürece katıldığı ve kabul ettiği ortak bir alternatif açıklama geliştirilmiştir. Grup lideri, bu sürecin kısa bir özetlemesini yaptıktan sonra, grup lideri tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış, ev ödevi olarak Fonksiyonel Olmayan Düşünce Kayıt Formu üyelere tekrar dağıtılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

11. On birinci oturum

Amaç: Grup sürecinde öğrenilen ve grup dışında deneyimlenen yaşantıların bütünleştirilmesinin sağlanması, sonlandırmaya hazırlık.

Grup aşaması: Eylem & Sonlandırma

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başlamıştır. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum ev ödevi kontrolüyle devam etmiştir. Tüm üyelerin ev ödevleri kontrol edildikten sonra grup lideri, oturum gündemini grup üyelerine iletmiştir. Bu oturumun gündemi, bu oturumun son oturumdan bir önceki oturum olması nedeniyle genel bir süreç değerlendirmesi yapılması olarak belirlenmiştir. Bunun yapılması için, grup lideri, dördüncü oturumda gerçekleştirilmiş olan olmak istediğim ben ve olduğum ben isimli davranışsal hedeflerin belirlenmesine yönelik çalışmanın notlarına geri dönüş yapmıştır. Her üyeye kendisini başlangıçta değerlendirdiği, grup süreci sonucunda ulaşmak istediği puan ve davranışsal hedefleri anımsatılarak şuan bulunduğu noktada kendisini kaç puana ulaşmış olarak gördüğü ve davranışsal amaçlarının ne kadarını gerçekleştirdiği sorulmuştur. Tüm üyelerden benzer şekilde geri bildirimler alındıktan sonra, grup lideri tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, bir sonraki oturuma kadar bu grubun kendilerine neler öğrettiğini, bundan sonraki yaşamlarında neleri değiştirmeyi istediklerini ve bunun için neler yapabileceklerini düşünmeleri istenmiştir. Ayrıca bir sonraki oturumun son oturum olması dolayısıyla, süreç geneline ilişkin sormak istedikleri soruları da düşünerek oturuma gelmeleri hatırlatılıp oturum sonlandırılmıştır.

12. On ikinci oturum

Amaç: Tüm grup sürecinin değerlendirilmesi, netleşmeyen noktaları netleştirmek, öğrenilenlerin güncel yaşama genellendiğinden emin olmak, olumlu duygularla grubun sonlandırılması.

Grup aşaması: Sonlandırma

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, grup üyelerinin duygu durum kontrollerinin yapılarak grup lideri tarafından bir önceki oturumun özetlenmesiyle başlamıştır. Grup lideri, bir önceki hafta üyelere bugünkü oturumun son oturum olduğunu hatırlatıp bu oturuma kadar netleşmedikleri herhangi bir konu veya

sormak istedikleri bir soru olup olmadığını düşünmelerini söylemiştir. Bu doğrultuda, soruları olan üyelerin soruları yanıtlandıktan sonra, tüm üyelere bu grup sürecinden neler öğrendikleri, bundan sonraki yaşamlarında neleri değiştirmeyi umdukları ve onları grup sürecine getiren sorun alanlarıyla tekrar karşılaşırlarsa neler yapabileceklerini düşündükleri sorulmuştur. Tüm üyelere bu soruların yanıtları alındıktan sonra grup lideri, grup sürecinin geneline yönelik bir özetleme yapıp, üyelerin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini sormuştur. Tüm üyelerin dinlenmesinden sonra, kalan süre vedalaşmaya ayrılmış ve grup oturumu sona ermiştir.



EK 11 Plasebo Grubu İçin Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

Bu bölümde plasebo grubu için oluşturulup on iki yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma oturumunda uygulanan etkinlik ve tekniklere yer verilmektedir.

1. Birinci Oturum

Amaç: Tanışma, bilgilendirme, grup sürecinin yapılandırılması ve grup kurallarının belirlenmesi

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, grup liderinin kendisini kısaca tanıtmayla başlamıştır. Ardından, grup lideri katılımcılara grup sürecini yapılandırmak adına seans sıklığının haftada bir gün şeklinde olup 90 dakika süreceği, gizlilik etiğini ve gerekliliğini, katılım için gönüllülük ilkesinin geçerli oluşunu, devam ve ayrılık konusuna ilişkin detayları paylaşmış, temel grup kurallarının yazılı olduğu materyali üyelere dağıttıktan sonra bu kurallar üzerine açıklamalar yapmıştır. Grup lideri, bu kuralları açıkladıktan sonra üyelere bu kurallara eklemek istedikleri bir kural olup olmadığını sormuştur. Üyeler, herhangi bir kural ve istek bildiriminde bulunmamıştır. Bunun üzerine grup lideri, gecikme olasılıklarına ilişkin 15 dakikadan daha fazla geciken bir üye, grup oturumuna diğer üyelere izin alıp katılabilmesi konusunu üyelere danışmıştır. Tüm üyelerin bunu kabul etmesi üzerine ve üyelerin eklemek istediği başka bir kural olmadığı anlaşıldıktan sonra, grup üyelerine onam formları, bir sonraki hafta imzalı bir nüshası kendilerine teslim edilmek üzere dağıtıldı. Onam formları üyeler tarafından imzalanıp lider tarafından toplandıktan sonra, grup lideri, katılımcılara bu grupla psikolojik danışma sürecine katılım sebeplerini, grup sürecinden beklentilerini, grup sürecine katılmalarına ilişkin ilk duygu ve düşüncelerini sormuş, sırayla her üyenin yanıtını almıştır. Ardından, isimler ve hikayeleri isimli grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte, her bir üye önce ismini, daha sonra eğer varsa isimlerinin konulu hikayelerini grupla paylaşmışlardır. Bu etkinlik tamamlandıktan sonra, en az tanınan üye isimli grup etkinliği yapılmıştır. Bunun için grup lideri, üyelere grup içerisinde en az tanıdıkları bir üyeyi seçmeleri yönünde yönerge vermiştir. İkili eşleşmeler tamamlandıktan sonra grup üyeleri, ikişerli gruplar halinde seçtikleri ve/veya seçildikleri grup üyesiyle sınıfın bir köşesine gidip beş dakika boyunca birbirlerine tanışmaya yönelik bazı sorular yöneltmişlerdir. Beş dakikalık süre dolduktan sonra, her bir üye, tanıştığı

üyeyle ilgili öğrendiklerini grupla paylaşmıştır. Bu etkinlik bittikten sonra antik kent isimli bir grup etkinliğine geçilmiştir. Bu etkinlik için, grup lideri, üyelere gözlerinin önüne bir antik kent getirmeleri yönünde bir yönerge vermiştir. Ardından, kendilerini bu kentteki bir insan veya eşyayla eşleştirmelerini istemiştir.. Bu yönergeyi verip bir süre bekledikten sonra, üyelerin her birine seçimlerini sormuştur. Tüm üyelerin seçimleri dinlendikten sonra, grup lideri, üyelere ayapa kalkıp sınıfın farklı noktalarına dağılarak seçtikleri şeyi canlandırmalarını söylemiştir. Tüm üyeler sınıf içindeki yerlerini aldıktan sonra, lider, her bir üyeye neyi canlandırıldığını, seçtiği şey olmanın nasıl bir duygu olduğunu ve neler düşündüğünü sormuştur. Her bir üyeden bu soruların yanıtları alındıktan sonra, herkes yerlerine oturmuştur. Grup lideri, her bir üyeye, etkinlik için yaptıkları seçimler, hakim olan duygu ve düşünceler ile günlük hayatları ve kendilerini algıladıkları kişilik yapıları arasında bir bağlantı görüp görmediklerini sormuştur. Neredeyse tüm üyeler, bu tür bir bağlantı gördüklerini ve bu bağlantıların neler olduğunu söylemişlerdir. Tüm üyelere dönüt alındıktan sonra, grup oturumu grup lideri tarafından özetlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

2. İkinci Oturum

Amaç: Grup içindeki güven ortamının temellerinin atılması, üyelerin birbirini daha detaylı olarak tanınması

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından bir ısınma etkinliği uygulandı. Bu etkinlikte, katılımcılar ellerindeki topu birbirine atmış, topu yakalayan üye etkinliğin ilk turunda ismini ve oturum gününe kadarki bir haftalık süreçte yaşadığı kayda değer bir şeyi grupla paylaşmıştır. İkinci turda favori şarkılarının hangi şarkı olduğunu ve nedenini paylaşmış, üçüncü ve son turda “Dünyaya tekrar gelseniz hangi canlı olurdu? Neden?” sorusunun yanıtını grupla paylaşmışlardır. Etkinliğin bitiminden sonra, bir önceki hafta psikolojik danışman tarafından katılımcılara dağıtılmış olan otobiyografi ödevlerinin paylaşımına geçilmiştir. Paylaşım yapmanın gönüllü olduğu, yazılanların psikolojik danışman tarafından okunacağı bilgisi üyelere tekrar hatırlatılmıştır. Grup oturumunda bulunan tüm üyeler paylaşım yapmıştır. Paylaşımlar yapılırken, üyelere birinin bir sene önce kaybettiği bir aile ferdine ilişkin yas duyguları açığa çıkmıştır. Psikolojik danışman, üyeyi duygularını yaşaması adına teşvik etmiş, gruptaki diğer üyelere konuya ilişkin dönüt almıştır. Benzer duygu ve yaşantıları olan üyelere konuya ilişkin dönüt alınmıştır. Tüm dönütler alındıktan sonra,

psikolojik danışman tarafından bu dönütlerin önemli noktaları özetlenmiş, yas yaşantısı esnasında duyguların saydam bir şekilde yaşanmasının önemi vurgulanmış, grup sürecinin bunun için güvenli bir ortam olduğu güvencesi verilmiştir. Son olarak, oturum geneline yönelik dönüt vermek isteyen danışanların dönütleri alınmış, oturum psikolojik danışman tarafından özetlenmiş ve sonlandırılmıştır.

3. Üçüncü Oturum

Amaç: Kişisel farklılıklara saygının grup sürecindeki yeri ve öneminin anlaşılması, üyeleri kendilerini açmaya teşvik etme

Grup aşaması: Başlangıç

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından grup lideri, tüm üyelerin ayağa kalkmasını istemiştir ve herkes, sağındaki üyeye tahtada yazılı olan Gestalt duasını ilgili yerlerde kendi isimlerini ve sağlarında bulunan üyenin ismini söyleyerek okumuştur. Tüm üyeler belirtilen şekilde Gestalt duasını okuduktan sonra, grup lideri tarafından kişisel farklılıklara saygı temasına vurgu yapılmıştır. Herkes yerine oturduktan sonra, grup lideri herkese küçük birer kağıt dağıtmış ve bu sırada “bir sırrım var” isimli grup etkinliğini üyelere tanıtmıştır. Bu etkinliğin uygulanışı şöyledir; grup üyeleri daha önce kimseye söylemedikleri bir sırlarını düşünmek üzere teşvik edilir. Bunun için belirli bir süre tanındıktan sonra ellerindeki kağıtlara isimlerini yazmadan bu sırlarını yazıp kağıdı dörde katlarlar. Grup lideri, bu kağıtları bir kutu veya poşet içinde topladıktan sonra rastgele bir şekilde tüm kağıtları grup içinde okur. Okuduktan sonra gruba paylaşılan sırrı sahiplenmek isteyen birisinin olup olmadığı sorulur. Sahiplenen üye, gruba sırrına ilişkin paylaşımda bulduktan sonra benzer yaşantıları olan üyeler veya konuya ilişkin fikir beyan etmek isteyen üyeler varsa karşılıklı paylaşımlar yapılır. Bu süreçte grup lideri, paylaşım yapan üyelerin şahsi değer yargılarını sürece katıp yargılayıcı olmadıklarına dikkat etmelidir. Etkinlik, bu esaslara göre uygulandıktan sonra, grup üyelerinden etkinliğe ilişkin dönüt alınmıştır. Üyelerden birisi, bu etkinliğin amacını tam olarak anlayamadığını, iyileştirici bir yönü olduğundan şüphe duyduğu yönünde görüş bildirmiştir. Grup lideri, bu aşamada önce gruptaki diğer üyelerden konuya ilişkin görüş almış, daha sonra alınan cevaplarla kendi açıklamalarını birleştirip özetleyerek üyenin endişelerini yanıtlamıştır.

4. Dördüncü Oturum

Amaç: Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi

Grup aşaması: Geçiş

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınıp, dördüncü oturumun gündemi iletilip, grup üyeleri, gelecekte olmak istedikleri “ideal ben”i düşünmeye yönlendirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, üyelerin grup sürecinden elde etmek istedikleri davranışsal amaçları net bir şekilde görmeleridir. Bunun için birkaç dakika süre verilmiş, ardından kendilerine dağıtılmış olan kağıtlara isterlerse bu özellikleri not etmeleri söylenmiştir. Bu gerçekleştirildikten sonra, sıfır ile on puanlık bir skalada şuanda oldukları kişi olarak ideal bene yakınlık derecelerini puanlamaları ve grup süreci sonunda ulaşmayı umdukları dereceyi puanlamaları istenmiştir. Son olarak, istedikleri noktaya erişmek için hayatlarında neleri nasıl değiştirebilecekleri veya değiştirmeleri gerektiğini düşünmeleri söylenmiştir. Üyeler, bu yönergeleri yerine getirdikten sonra grup lideri, tüm üyelerden sürece ilişkin dönütler alıp süreci özetlemiştir. Paylaşımlar sırasında benzer yaşantıları olan ve yorumda bulunmak isteyen üyelere de söz hakkı tanınmıştır. Tüm üyeler ideal benliklerine ilişkin paylaşımlarını bitirdikten sonra, grup lideri tarafından elde edilmiş olan tüm davranışsal hedefler kısaca özetlenmiştir. Son olarak, oturum geneline yönelik dönüt vermek isteyen danışanların dönütleri alınmış, oturum psikolojik danışman tarafından özetlenmiş ve sonlandırılmıştır.

5. Beşinci Oturum

Amaç: Üyelerin bireysel amaçlarının belirginleştirilmesi

Grup aşaması: Geçiş

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, duygu durum kontrolü ve grup lideri tarafından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başladı. Ardından, grup üyelerinden bir önceki oturuma ilişkin dönütler alınmasıyla oturum başlamıştır. Oturum gündemi olarak, bir önceki hafta belirlenen davranışsal amaçların tekrar gündeme alınması ve grup üyelerinin hedeflerine ilişkin hafta içerisinde deneyimledikleri yaşantılarının grup içerisinde ele alınması belirlenmiştir. Tüm üyeler sırayla bir önceki hafta belirledikleri davranışsal amaçlarına yapmak istedikleri eklemeleri yapmış ve yaşantısı olanlar grupta paylaşmıştır. Her paylaşımda diğer üyelerinde katılımı sağlanmıştır. Bu sürecin bitimiyle oturum süresinin de sonuna gelinmiştir. Yedek bir çalışma uygulanması gerekmemiştir. Gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik

bir özetleme yapılmış, dönüt vermek isteyen grup üyelerinden dönütler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

6. Altıncı Oturum

Amaç: Grup içerisinde olumlu duygular deneyimlenerek aidiyet ve bütünlük duygusunun pekiştirilmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Bir önceki oturumun grup lideri tarafından özetlenmesi ve duygu durum kontrolüyle oturum başlamıştır. Bir önceki oturuma ilişkin soru ve geri dönütlerin alınmasının ardından bir önceki oturumda belirlenen davranışsal amaçlarıyla ilişkili yaşantıları olan üyelerin paylaşımları alınmış, bu üyelere lider ve diğer üyeler tarafından dönütler verilmiştir. Bu süreç sona erdikten sonra grup lideri tarafından oturum gündemi grup üyelerine belirtilmiştir. Bu oturumda, vize sınavlarının yaklaşmış olmasıyla öğrencilerin yorgun ve kaygılı olduklarının anlaşılmasıyla, üyelerin hoşça zaman geçirmesi ve grupta birliktelik duygusunun pekiştirilmesi amacıyla gemi gezisi adındaki bir grup etkinliğine yer verilmiştir. Bu etkinliğin gerçekleştirilmesi için grup lideri, üyelere sınıf içerisindeki sandalyeleri kullanarak geminin sınırlarını çizmelerinde yardımcı olmuştur. Grup lideri, üyelere piyangodan kendilerine bir gemi gezisi ödülü çıktığını hayal etmelerini, üyelere bu gemide ne yapmak isterlerse onu yapabilecekleri söylenmiştir. Yirmi beş dakika kadar üyelere zaman tanınmıştır. Sonra, gemideyken neler hissettikleri üzerinde paylaşımlarda bulunulmuştur. Tüm üyeler paylaşım yaptıktan sonra gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

7. Yedinci Oturum

Amaç: Gruplaşmaların çözümlenmesi, üyelerin zaman planlaması üzerine çalışma

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Oturuma bir önceki grup oturumunun grup lideri tarafından özetlenmesiyle ve duygu durum kontrolüyle başlamıştır. Bu özetleme ardından grup lideri, grup üyelerine oturum gündemi olarak, kendisini dışlanmış hisseden bir üyenin gruplaşma ve dışlanma yaşantısına ilişkin duygularına yönelik bir çalışma ve üyelerin çoğunluğunun davranışsal amaçları arasında belirtmiş oldukları zaman planlamasına dönük bir grup çalışması yapma düşüncesini grup üyelerine iletmiştir. Ardından, dışlanmış hisseden üyenin duygu ve düşüncelerinin tüm

üyelerce anlaşılması ve grup birliğinin pekiştirilmesi amacıyla bir grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte, önce kendisini dışlanmış hisseden üye, grupla konuya ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Ardından grup lideri, diğer üyeleri bu üyenin sandalyesine oturup aynı yaşantıyı kendilerinin yaşadıklarını varsayarak o üyenin rolüne girip, grupla konuya ilişkin paylaşım yapmaları için yönlendirmiştir. Her üyenin paylaşımından sonra grup lideri özetleme yapmıştır. Tüm paylaşımlar bittikten sonra, grup lideri son olarak tekrar dışlanmış hisseden üyeye söz hakkı tanıyarak, diğer üyelerin rol oyunu esnasındaki paylaşımlarıyla ilgili düşüncelerini sorup, diğer üyelerin de çalışmaya yönelik paylaşımlarını dinledikten sonra etkinliği özetleyip bitirmiştir. Bu etkinlikten sonra, zaman planlamasına yönelik bir grup çalışması yapılmıştır. Bu çalışma için, grup lideri üyelere küçük birer kağıt dağıtmıştır. Üyelerden bu kağıtlara yaşamlarında güncel olarak yapmak zorunda olup bir süredir erteledikleri sorumluluklarını yazmaları, ardından bunları öncelik sırasına koyabilmek için bir ve on puan arasında aciliyet durumlarına göre puanlamaları istenmiştir. Üyeler bu işlemi yaptıktan sonra, grupta tüm üyelerin listeleriyle ilgili olarak tartışılmış, listenin en üstünde bulunan veya tasarlanan işlem basamakları içerisinde yapılması en kolay görünen basamak bu tartışma sürecinde belirlenerek her bir üyeye ev ödevi olarak iletilmiştir. Bu çalışma bittikten sonra, gönüllü bir üye tarafından grup oturumu özetlenmiş, oturuma ilişkin dönüt vermek isteyen üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

8. Sekizinci Oturum

Amaç: Üyelerin öz farkındalıklarının pekiştirilmesi, bitirilmemiş işleri olan üyelerin belirlenmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Oturuma bir önceki grup oturumunun gönüllü bir üye tarafından özetlenmesiyle başladı. Bu özetleme ardından bir önceki oturumda tasarlanmış olan davranışsal ödevlere ilişkin paylaşımlara geçildi. Tüm üyelerden dönüt alınıp bazı üyelerle yeni ödevler tasarlandıktan sonra, grup lideri, üyeleri bir hayal kurma çalışması için gözlerini kapatmaya teşvik etmiştir. Tüm üyeler gözlerini kapattıktan sonra, grup lideri, üyelere kendi cenaze törenlerini düşünmeleri yönünde yönergeler vermiştir. Bu yönergeler, üyelerin nasıl bir ölüm istediklerini, nasıl bir cenaze töreni istediklerini, bu törende kimlerin olacağını, törendeki insanların duygu ve düşüncelerini, törende birisi konuşma yapacak olsa neler söyleyeceklerini düşünmelerine yönelik yönergelerdir. Uygun aralıklarla, üyelerin her bir yönerge üzerinde düşünmesi için yeterli zaman tanıdıktan sonra üyelerden hazır olduklarında gözlerini açmaları istenmiştir. Tüm üyeler gözlerini açtıktan sonra, yaşantılarına ilişkin açık uçlu sorular

sorularak grupta paylaşım ortamı yaratılmıştır. Bu paylaşımlarda, grup lideri tarafından üyeler, kurdukları cenaze mizansenindeki tercihler ve şimdiki yaşamları arasında anlamsal bir ilişki olup olmadığı üzerine düşünmeye ve paylaşım yapmaya teşvik edilmiştir. Tüm üyeler, yaşantılarını paylaştıktan sonra, grup lideri tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, oturuma ilişkin dönüt vermek isteyen üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

9. Dokuzuncu Oturum

Amaç: Bitirilmemiş işlerle çalışma, duyguların ifade edilmesi

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Oturuma bir önceki grup oturumunun gönüllü bir üye tarafından özetlenmesiyle başladı. Bu özetleme ardından bir önceki oturumda gerçekleştirilmiş olan ölümü düşünme çalışmasına ilişkin bir haftalık süreçte üyelerin neler düşündüğü ve neler yaşadığı üzerine paylaşımlar yapılmıştır. Ardından, grup lideri, buradaki paylaşımları özetleyip bireylerin ölüm üzerinde düşüncelerinin hayatlarını yaşayış biçimlerine dair bir değerlendirme fırsatı yaratmasına vurgu yaparak, olumsuz olayları anımsayarak takvim yapraklarını geriye çevirme isimli grup çalışmasını grup üyelerine tanıtmıştır. Çalışma bittikten sonra, tüm üyelerin duygu ve düşüncelerine ilişkin dönütlerinin alınmasıyla, grup lideri, ortaya boş bir sandalye koyarak grup üyelerinden bu çalışma esnasında anımsadıkları önemli figürleri düşüncelerini istemiştir. Eğer fırsatları olsaydı kimi veya kimleri bu sandalyeye oturtup olumsuz yaşantılarına ilişkin konuşmak istediklerine karar vermeleri istendikten sonra, tüm grup üyelerine beşer dakika tanınarak seçtikleri kişiyle konuşmaları istenmiştir. Her üyenin boş sandalye paylaşımından sonra, grup lideri ve diğer üyeler, çalışan üyeye yaşantısına ilişkin empatik geri bildirimlerde bulunmuştur. Tüm üyeler aynı düzene göre boş sandalye çalışmalarını tamamladıktan sonra, yukarıda yapılmış olan takvim yapraklarını geriye çevirme alıştırmaları, bu kez olumlu olaylar düşünülerek gerçekleştirilmiştir. Tüm üyeler, yaşantılarını paylaştıktan sonra, gönüllü bir üye tarafından oturum geneline yönelik bir özetleme yapılmış, oturuma ilişkin dönüt vermek isteyen üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

10. Onuncu Oturum

Amaç: Kişisel ve grubun tümüne ait davranışsal amaçların ne kadarına ulaşıldığının değerlendirilmesi, olumlu ve olumsuz duyguların insan yaşamındaki işlevinin anlaşılması

Grup aşaması: Eylem

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Oturuma bir önceki grup oturumunun gönüllü bir üye tarafından özetlenmesiyle başlanıp bir önceki oturumdaki yaşantılarına ilişkin tüm üyelere dönütler alınmıştır. Bu sürecin ardından, grup gündemi grup lideri tarafından grup üyelerine iletilmiştir. Bu oturumun gündemini, sonlandırmaya yaklaşılması sebebiyle grup üyelerinin süreç başında geliştirdikleri davranışsal amaçları değerlendirmeleri süreci ve duygusal farkındalığın vurgulandığı, aşağıda açıklanmakta olan bir grup etkinliği oluşturmaktadır. Öncelikle, tüm üyelere başlangıçta belirledikleri davranışsal amaçlar anımsatılarak grup sürecinde, başlangıçta belirledikleri amaçların ne kadarına ulaşabildikleri, grup sürecinden neler öğrendikleri üzerine konuşulmuştur. Grup lideri tarafından, verilen dönütlerin geneline yönelik bir özetleme yapıldıktan sonra, duyguların töreni isimli grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi için, grup lideri tarafından grup oturumundan önce olumlu ve olumsuz duyguların yazdığı renkli karton kartlar hazırlanmıştır. Olumlu duyguların yazılı olduğu kartlar yeşil, olumsuz duyguların yazdığı kartlar sarı renktedir. Önceden hazırlanmış olan bu kartlar ters çevrilip yere bir sarı bir yeşil kart şeklinde sıralanmak üzere daire şeklinde dizilmiş, her bir kartın üstüne birer mum konulmuştur. Her üye, sırayla bir sarı, bir yeşil kartı açıp, kartta yazan duyguyu gruba okumuştur. Duygular okunduktan sonraki iki üç dakika, üyeler grup liderinin verdiği yönergelerle beraber adı geçen duyguyu deneyimlemeye çalışmıştır. İki üç dakikanın sonunda liderin verdiği komutla yaşanan duygudan uzaklaşıp yeni duyguya geçilmiştir. Ortada bulunan tüm kartlar açılıp yazılı olan tüm duygular üzerine çalışıldıktan sonra grup lideri tüm üyelere ayağa kalkıp yanan mumlar etrafında el ele tutuşarak çember oluşturmalarını istemiştir. Üyeler ayağa kalkıp çember oluşturduktan sonra grup lideri, tüm duyguların yaşanmasının gerekliliğinden bahsederek yaşadıkları deneyimi anlamlandırmalarına yardımcı olan bir konuşma yapmıştır. Bu süreçten sonra grup lideri tüm üyelerin tekrar sessizce yerlerine oturup, yaşadıkları tüm duyguları iki üç dakika kadar sindirdikten sonra odadan sessizce çıkmalarını söylemiştir. Tüm üyelerin bir süre sonra grubun yapıldığı sınıftan çıkmasıyla grup oturumu sona ermiştir.

11. On birinci Oturum

Amaç: Gruptan alınanların pekiştirilmesi, sonlandırmaya hazırlık

Grup aşaması: Eylem & Sonlandırma

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Grup oturumu, grup üyelerinin duygu durum kontrollerinin yapılmasıyla başlamıştır. Ardından, grup lideri, grup üyelerini bir önceki grup oturumunda yapılmış olan duyguların töreni isimli grup

etkinliğine ilişkin deneyimlerini paylaşmaya teşvik etmiştir. Tüm üyeler etkinliğe ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra, grup lideri üyelere bu oturumun son oturumdan bir önceki oturum olması nedeniyle genel bir süreç değerlendirmesine yönelik bir grup çalışması planladığını iletmiştir. Bunun gerçekleştirilebilmesi için, gruptan alınanları bir doğru üzerinde gösterme ve gruba verilenleri bir doğru üzerinde gösterme isimli grup çalışmaları yapılmıştır. Bunun için grup lideri, üyelere sınıf içerisindeki karşılıklı iki duvarın arasında hayali bir sayı doğrusu olduğunu var saymalarını söylemiş, bu sayı doğrusunun üstünde sıfır ve on puan arasında gruptan aldıklarının ve verdiklerinin derecesini değerlendirip, kendilerine uygun olduğunu düşündükleri noktaya gidip ayakta durmalarını istemiştir. Aynı noktada durmak isteyen birden fazla üye olursa, aralarında anlaşarak yer değiştirmeleri söylenmiştir. Bu çalışma, önce gruptan alınanlar daha sonra gruba verilenler için gerçekleştirilmiş, önce gruptan alınanlar doğrusunda ne yönden o noktada durmaya karar verdikleri üzerine tüm üyelere geri bildirimler alınmış, daha sonra aynısı gruba verilenler doğrusu için de yapılmıştır. Gruba verilenler üzerine üyelerin kendilerini değerlendirmelerine ek olarak, diğer üyelerin de gruba verdiklerini puanlayan üyenin gruba katkıları üzerine görüşlerini paylaşmaları istenmiştir. Bu süreçte, grup üyelerinin kendilerinin gruba verdiklerinin derecesini değerlendirirken kendilerini diğer üyelerin algıladıklarından gruba daha az katkıda bulduklarını düşündükleri görülmüş ve bu farklılık, grup lideri tarafından vurgulanıp bu farklılığa yönelik üyelerin de görüşleri sorgulanmıştır. Bu sürecin ardından gönüllü bir üye tarafından grup oturumunun geneline yönelik bir özetleme yapıp oturum sonlandırılmıştır.

12. On ikinci oturum

Amaç: Grup üyeleri için grup sürecine ilişkin eksik kalan noktalar varsa yanıtlanması, grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılması

Grup aşaması: Sonlandırma

Oturum planı, uygulanan etkinlikler ve teknikler: Bir önceki oturumun gönüllü bir üye tarafından özetlenmesi ve tüm üyelere bir önceki oturuma ilişkin dönüt alınmasıyla grup oturumu başlamıştır. Grup lideri, bugünkü oturumun son oturum olduğunu anımsatmış, üyelerin her birinin sonlandırmayla ilgili duygu ve düşüncelerini sormuştur. Tüm üyelerin yanıtları dinlendikten sonra, grup sürecinin olumlu duygularla bitirilmesi amacıyla, sevgi bombardımanı isimli bir grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik için, ortaya boş bir sandalye konulmuştur. Her üye sırayla bu sandalyeye oturmuştur. Grup lideri, diğer üyelere sandalyeye oturan üyeyle ilgili olumlu özellikleri ama, fakat, lakin gibi kelimeler kullanmadan söylemeleri yönergesini vermiştir. Her bir üye için bu süreç tekrarlanmış, tüm üyeler dönüt verdikten sonra ortadaki sandalyeye oturan üyenin

duygu ve düşünceleri sorulmuştur. Bu döngü tüm üyeler için tekrarlandıktan sonra grup lideri etkinliğe yönelik bir özetleme yapmış ve ardından grup oturumunu sonlandırmaya doğru hazırlamak amacıyla, on iki oturumluk grupla psikolojik danışma sürecinin geneline yönelik bir özetleme yapmıştır. Ardından grup üyelerine grup sürecine ilişkin bir soruları, akıllarına takılan herhangi bir nokta olup olmadığı sorulmuştur. Sorular soran üyelerin soruları yanıtlandıktan sonra, grup üyeleri ve liderin vedalaşması için bir etkinlik yapılmıştır. Bunun için lider ve tüm üyeler ayağa kalkmış, her üye ve lider “İçindeki bilgiyi görüyorum ve sana veda ediyorum.” Cümlesini kurarak tüm üyelerin ve grup liderinin elini sıkarak vedalaşmışlardır. Bu süreç tüm üyeler için tekrarlandıktan sonra, grup lideri, oturum geneline yönelik bir özetleme yapıp tüm üyelere iyi dileklerde bulunarak oturumu sonlandırmıştır.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soy Adı: Cem Devezer

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 23 Mart 1993

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar: DEK Doktorlar Koleji Ortaokulu

Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi

İletişim

cemdevezer@gmail.com

15.03.2019