

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
UYGULAMALARININ BOŞANMIŞ EBEVEYNE SAHİP
ERGENLERİN DEPRESİF BELİRTİLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rana BULDUK

İstanbul

Haziran-2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMALIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARININ
BOŞANMIŞ EBEVEYNE SAHİP ERGENLERİN DEPRESİF
BELİRTİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rana BULDUK

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN

İstanbul

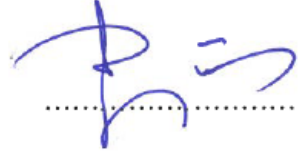
Haziran-2019

TEZ ONAYI


Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ




Üye Doç. Dr. Durmuş ÜMMET



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Boşanmış Ebeveyne Sahip Ergenlerin Depresif Belirtisine Etkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Rana BULDUK

ÖNSÖZ

Ergenlerin depresyon düzeylerindeki değişime, grupla psikolojik danışma uygulamalarının katkısının olup olmayacağını merak etmem üzerine tez konusu olarak belirlenip çalışmalara başlanmıştır. Hali hazırda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmakta oluşumdan yola çıkarak önleyici hizmetlerin yerinin çocukların hayatında çok kıymetli olduğunu düşünmekteyim. Ergenlerde depresyon halinin sık gözlemlenmesi ve ebeveyn boşanma oranlarının artması bende böyle bir çalışma yapma ihtiyacı ve isteğini ortaya çıkartmıştır. Neden depresyon ile ilgili önleyici çalışmalar yapılmasın fikri ile yola çıktığımda, deneysel bir çalışma yapmam konusunda beni yüreklendiren ve her ihtiyaç duyduğumda yardımlarını ve bilgilerini benden esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Turgay Şirin'e, emeği, hoşgörüsü ve işbirliği için çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca bana destek olan, bana güvenip, inanarak her daim cesaret veren biricik annem Hülya YARDIMCI' ya minnetle teşekkür ederim.

Yapıcı ve olumlu telkinlerle desteğini tüm çalışma süresi boyunca benden esirgemeyen sevgili eşim Yüksel BULDUK' a, tüm maddi ve manevi desteğinin yanı sıra birlikte geçireceğimiz zamanlardan çalmış olduğum için kendisine teşekkürü bir borç bilirim.

Ülkemizde ergenlik çağında gözlemlenen depresyona yönelik çalışmalar hatta boşanma ile ilişkilendirilmiş çalışmalar incelendiğinde bu çalışmaya benzer nitelikte olmadığı gözlemlenmesi sebebi ile yapılan çalışmanın ergenlik dönemindeki bireylere faydalı olacağı kanaatindeyim. Bu sebeple bu çalışmamı tüm ergenlik dönemindeki bireylere ithaf ediyorum.

Rana BULDUK

Haziran-2019

ÖZET

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARININ BOŞANMIŞ EBEVEYNE SAHİP ERGENLERİN DEPRESİF BELİRTİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Rana BULDUK

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN

Haziran-2019

Bu çalışmanın amacı, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlere grupla psikolojik danışma uygulaması yapıldığında, ergenlerin depresyon durumlarında değişim olup olmadığını incelemektir. Bu araştırma İstanbul İli, Beyoğlu İlçesi, Kasımpaşa Anadolu Lisesi 9 ve 11. sınıf öğrencileri ile çalışılmıştır. Öğrencilerin 10'u kız, 10'u erkek olmak üzere toplam 20 öğrenci deney grubunu oluşturmaktadır. Kontrol grubunda ise 7 kız 13 erkek olmak üzere toplam 20 öğrenci bulunmaktadır.

Grupla psikolojik danışma programının oluşturulmasının akabinde çalışma yapılacak ergenlik çağındaki öğrencilerden çalışma grubu seçilmiştir. Gruplar gönüllülük esası göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Uygulamaya başlamadan önce deney ve kontrol grubuna ön-test olarak Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Deney grubuna Grupla Psikolojik Danışma uygulamaları kapsamında haftada bir gün 90 dakika olmak üzere 12 oturumluk grupla psikolojik danışma uygulamaları çalışılmış, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma ya da uygulama yapılmamıştır. Yapılan araştırmada, "2x2'lik ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen" kullanılmış olup " $p < 0,05$ " değeri kabul edilmiştir. Ardından istatistiksel testlerin anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen veri sonuçlarının analizinde kişi sayısının 30'dan az olması sebebi ile "Non-Parametrik testler" kullanılmıştır. Veri analizlerinde "Mann Whitney U testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi" kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bilgisayar ile SPSS istatistik paket programı kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, anne ve babası boşanmış olan, bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminde bulunan öğrencilere uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamalarının, ergenlerin depresyon düzeyi puanlarının azalmasına etki ettiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Depresyon, Boşanma, Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON DEPRESSIVE SYMPTOMS OF ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS

Rana BULDUK

Master's Degree, Family Counseling and Training

Thesis Advisor: Dr. Lecturer Turgay Şirin

June-2019

Purpose of this study, when group counseling is applied to adolescents with divorced parents, it is aimed to examine whether there is a change in depression status of adolescents with divorced parents.

This research was carried out on the 9th and 11th grade students at the Kasımpaşa Anatolian High School in Beyoğlu, İstanbul.

A total of 20 students, 10 girls and 10 boys, 20 students were the experimental group, 7 girls and 13 boys, 20 students were the control group. After the training program was prepared, the student group was chosen. Groups were formed on a voluntary basis. Beck Depression Inventory was applied to the experimental and control groups as a pre-test.

In the experimental group, with in the scope of group psychological counseling practices, 12 sessions of group counseling sessions were applied 90 minutes in a week and the control group was not subject to any treatment. In the study, 2x2 statistical pre-test-post-test control group experimental design pattern was used, and $p < 0.05$ was accepted and statistical tests were evaluated. In the analysis of the data obtained from the study, non-parametric tests were used because the number of people was less than 30. Mann Whitney U test and Wilcoxon Signed Sort test were used for data analysis.

There sults of the analysis were obtained by using SPSS statistical software. As a result of the study, it was seen that psychological counseling with the group applied to students whose parents were divorced in adolescents led to a decrease in the depression level scores of the adolescents.

Keywords: Adolescence, Depression, Divorce, Group Counseling Practices

İÇİNDEKİLER TABLOSU

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER TABLOSU	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu	1
1.2. Problem Cümlesi	1
1.2.1. Alt Problemler	1
1.3. Tezin Amacı	1
1.4. Araştırmanın Önemi	2
1.5. Araştırmanın Sayıtları	3
1.6. Sınırlılıklar	3
BÖLÜM 2	4
KURAMSAL AÇIKLAMALAR	4
2.1 Ergenlik	4
2.2 Boşanma	6
2.2.1 Boşanma Nedenleri	8
2.3 Depresyon	11
2.3.1 Depresyon Belirtileri	13
2.3.2 Ergenlerde Depresyonun Görülme Şekilleri	14
BÖLÜM 3	16

YÖNTEM	16
3.1. Araştırmanın Deseni.....	16
3.2 Çalışma Grubu.....	17
3.3 Çalışma Gruplarının Oluşturulması.....	18
3.4 Veri Toplama Araçları.....	20
3.4.1 Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.4.2 Beck Depresyon Envanteri	20
3.5 Deneysel Uygulama	21
3.6 Verilerin Analizi.....	24
BÖLÜM 4	25
BULGULAR	25
4.1 Örneklem Frekans ve Yüzde Değerleri	25
4.2 Beck Depresyon Envanteri'ne Dair Bulgular.....	27
4.3 Deneysel Uygulama Oturumları.....	30
4.3.1 Oturum 1	30
4.3.2 Oturum 2	31
4.3.3 Oturum 3	32
4.3.4 Oturum 4.....	34
4.3.5 Oturum 5	35
4.3.6 Oturum 6.....	37
4.3.7 Oturum 7	38
4.3.8 Oturum 8.....	39
4.3.9 Oturum 9	40
4.3.10 Oturum 10	41
4.3.11 Oturum 11	42
4.3.12 Oturum 12	44

BÖLÜM 5	46
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	46
5.1 Tartışma ve Sonuç	46
5.2 Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER	56

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2. 1: Yıllara Göre Boşanma Sayıları.....	7
Tablo 3. 1: Araştırmanın Deseni	17
Tablo 3. 2: Grup Dağılımı.....	18
Tablo 3. 3: Deney Ve Kontrol Gruplarının Ön Test Sonuçları.....	19
Tablo 3. 4: Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Sonuçları Mann Whitney U-Testi Sonuçları	19
Tablo 3. 5: Oturum Planları	22
Tablo 4. 1: Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	25
Tablo 4. 2: Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	25
Tablo 4. 3: Deney ve Kontrol Grupları için Frekans ve Yüzde Değerleri	26
Tablo 4. 4: Sınıf Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	26
Tablo 4. 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi ve Uygulama Sonrası Boşanmış Ebeveynlere Sahip Ergenlerde Beck Depresyon Envanterinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.....	27
Tablo 4. 6: Uygulama Öncesi ve Sonrası Beck Depresyon Envanterinden Elde Edilen Puanların Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları.....	28
Tablo 4. 7:Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanmış Ebeveyne Sahip Ergenler için Beck Depresyon Envanteri Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	29

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

15- 18 yaş arası ergenleri kapsayan bu çalışma 3 ay süre ile düzenli olarak haftada 1 gün olacak şekilde grupla psikolojik danışma etkinlikleri ile yapılmıştır. İlk olarak 9. ve 11. sınıf seviyelerinden oluşturulan örnekleme Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Eşit sayılarda bireylerden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve deney grubuna 12 oturumluk grupla psikolojik danışma etkinlikleri uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Üç aylık çalışma tamamlandıktan sonra tekrar Beck Depresyon Envanteri uygulanarak depresyon seviyeleri ölçülmüştür.

Bu araştırmada; boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin depresif belirtilerine grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkisinin olup olmadığı incelenmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Boşanmış ebeveyne sahip (15-18 yaş arası) ergen bireylerdeki depresif belirtilerine grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkisi var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

- a) Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
- b) Deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
- c) Deney gruplarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
- d) Kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.3. Tezin Amacı

Bu çalışmanın amacı; boşanmış ebeveynlere sahip ergenlere grupla psikolojik danışma uygulaması yapıldığında, boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin depresif belirtilerinde değişim olup olmadığının araştırılmasıdır.

Bu araştırmanın temel amaçlarına ek olarak, boşanmış ebeveyne sahip lise öğrencilerinin depresyon puanlarının cinsiyetlerine, yaşlarına, sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Çocuk ve ergenlerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerinde ailenin rolü oldukça önemlidir. Ayğar (2017) araştırmasında, bir ergenin boşanmış ebeveynlere sahip olup olmaması, onun zihinsel ve ruhsal gelişiminde etkili olan etmenlerden biri olduğunu belirtmektedir. Ülkemizde son yıllarda giderek artan boşanma oranı, doğal olarak boşanmış ebeveyne sahip çocuk sayısında da artışa sebep olmaktadır. Bu boşanmaların gerçekleşme şekilleri de çocuğun psikolojik sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Yaşanan boşanmaların içerisinde, çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz etkileyecek şekilde gerçekleşen boşanmaların oranı az değildir. Boşanma sürecinde çocuğun maruz kaldığı olaylar, düşünce sistemini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu dönemde çocuğun maruz kaldığı yaşantılar ve düşünce sistemindeki değişimler, depresif duygularını ve akılcı olmayan inançlarını artırabilmektedir.

Çalışmanın temel amacı boşanmış ebeveynlerin çocuklarının depresif belirtilerinin grupla psikolojik danışma sürecinden etkilenip etkilenmediğinin ortaya çıkarılması olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın literatür bölümünde boşanma, depresyon ve ergenlik konularının kavramsal olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kavramsal olarak yapılan inceleme ise bulgular bölümünde çalışmanın verileri ile desteklenmesi planlanmıştır.

Bugüne kadar boşanma ve depresyon arasında ilişki olabilme ihtimali ile ilgili ülkemizde ya da yabancı kaynaklarda çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu mevcut çalışmalar sonrasında boşanmanın depresyona etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik evresinin taşıdığı özelliklerin de başlı başına depresyona neden olabileceği yapılan araştırmalarca belirlenmiştir. Boşanmış ebeveynlerin çocuklarında görülen depresyon düzeylerinin ya da ergenlik döneminin getirmiş olduğu depresyon konularında ayı ayrı pek çok çalışma yapıldığı tespit edilmiştir. Fakat boşanmış anne-babaya sahip ergenlerde depresyon düzeyinin incelendiği çalışmalar hatta 15-18 yaş aralığı ile çalışılmış benzer nitelik taşıyan araştırmalara rastlanmamakla birlikte, ergenlerde depresyon düzeyini azaltmaya yönelik grupla psikolojik danışma uygulamalarının kullanıldığı çalışmalara da

rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın kendi alanında özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

1. Lise öğrencilerine uygulanan ölçüğe doğru ve samimi olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Deney ve kontrol gruplarından oluşan örnekleme ait dağılımın homojen olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Yapılacak araştırma İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı sadece bir devlet lisesinde öğrenim görmekte olan ve ölçme aracını gönüllü olarak cevaplayan ardından grup çalışmasına yine gönüllü olarak katılan lise öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları ise, araştırmada kullanılacak olan ölçme aracıyla ve bu araçtan elde edilecek verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde, çalışmanın hatlarını çerçeveleyen; boşanma, depresyon, ergenlik kavramları ile ilgili akademik çalışmalardan destek alınarak kuramsal açıklamalara yer verilmektedir.

2.1 Ergenlik

Latince *adolescere* fiilinden gelen ergenlik; olgunlaşma yönünde büyüme anlamında kullanılmaktadır (Gander ve Gardiner, 2007: 541).

Jean Piaget; bireyin gelişimini dört evreye ayırmıştır. Duyu-Hareket, İşlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler. Somut işlemler evresinde başlayan ergenlik soyut işlemler evresinde devam etmektedir. Birey soyut işlemler evresine geldiğinde varsayımda bulunabilir, bir şeyleri somut olarak görse de görmese de mantıksal çıkarımlarda bulunabilir (Gander ve Gardiner, 2007: 343).

G. Stanley Hall; ergenliği şu şekilde tanımlar: erinlik ile yetişkin statüsüne ulaşana kadar devam eden dönemdir. Bunu "*fırtına ve stres*" olarak nitelendirmektedir. Bireysel duyguları, acı çekmeyi içeren insanın eskiye karşı devrimi, en fırtınalı geçen dönemi ve yeniden doğuşu olarak nitelendirir. Sigmund Freud; ergenliği ikinci oedipal durum olarak belirtmekte iken Anna Freud hızlı zihinsel ilerleme ile siyasi, felsefi sorunlara cevap üreten, kendisine haz veren şeylerden el etek çekip çileciliği seçtiği, id ve süper ego arasında ikilemler yaşadığı, normalliğin anormalliği olarak anlatmaktadır. Peter Blos; ergenliği ikinci bireyselleşme süreci olarak adlandırmaktadır. Ben ve diğerleri arasında denge kurma, bağımsızlığı sağlama süreci olarak aktarmaktadır (Çelen,2007: 22-29).

Ergenlik döneminde beynin yapısal değişiminden söz edilecek olunursa; Erinlik, cinsellik hormonlarının olgunlaşp, salgılanması itibari ile başlamış olarak kabul edilmektedir. Ergenlik dönemi süresince beyinin belli bölgelerinde değişim meydana geldiği, nöral ağlarda yeniden yapılanma başladığı, beyindeki gri madde azalırken beyaz maddenin arttığından bahsedilmektedir. Ergenlik döneminde gözlemlenen değişimin psikopatoloji ile alakalı olan kısmı bazal gangliyonlardır. Bazal gangliyon miktarında artma ergenlik boyunca devamlılık göstermektedir. Bazal gangliyon pre-frontal bölge üzerinde etki sağlayarak, güdüleme ve tavırları düzenler. Bazal

gangliyonların gelişiminde gecikme olduğunda birey ergenlik döneminde bağımlılık yapma özelliği olan ilaçlara duyarlılık göstermektedir. Kızlarda hipokampal hacim erkeklere göre daha fazla, amigdala ise erkeklerde kızlara göre daha fazladır. Bu değişimler Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Tourette bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluklara sebebiyet vermektedir. Bunlar kızlara oranla erkeklerde daha sık gözlemlenmektedir. Kızlarda ise anksiyete ve duygudurum bozuklukları daha sık rastlanmıştır. İnsan beyni, ergenlik boyunca hipokampus, amigdala, nükleus accumbens, prefrontal, frontal, orbital korteks ve limbik sistem yeniden yapılanarak erişkin beynine ulaşmaktadır (Çelik, vd., 2008: 42-47).

Çocukluk evresinden olgunluk evresine geçerken, bireyin tamamlaması gereken ergenlik dönemi psikolojik görevleri vardır. Bunlar; biyolojik gelişme ve kimlik gelişimidir. Kuramcılar ergenlik döneminin kritik bir dönem olduğuna dikkat çekerken kimliğini fark ettiklerini de dile getirmektedir (Kulaksızoğlu, 2013: 37).

Bir çocuğun ergenlik dönemine girdiği, ilk olarak fiziksel belirtilerden anlaşılmaktadır. Bunlar bedenlerinde oluşan zorunlu değişimlerdir. Belli organların gelişmeye başlaması, üreme için bedenin hazırlanmakta olduğunun göstergesidir. Ergenlerin bedenlerinde gözlemlenen değişimler özetlenecek olunursa; bireylerin bedenlerinin gelişimi, kızlarda ve erkeklerde farklı olacağı gibi; anne-babadan aktarılan genler ve yaşadıkları çevrenin birbirinden farklı olmasına bağlı olarak tamamen kendine has özelliklerle tamamlanmaktadır. Kız ergenlerde bu dönemin daha uzun sürmesinin sebebi kızların erkeklerden daha erken başlangıç yapmasıdır. Ergenlik döneminde birincil dönem ve ikincil dönem olmak üzere iki aşama söz konusudur. Birincil dönem biyolojik değişim aşaması, ikincil dönem ergenin vücudunda gerçekleşen gelişim, değişim aşamasıdır (Çuhadaroğlu v.d., 2004: 42).

Ergenlikten yetişkinliğe doğru evrilirken, zamanın geçmesiyle olgunlaşma gerçekleşmemektedir. Bireyin olgunlaşması; aldığı eğitim, hayattan çıkardığı dersler ve tecrübeler ve başarıları ile bir bütün olarak oluşmaktadır. Kısacası ergenlik döneminde ilişkiler kurup sosyalleşmesi ile olgunluk sağlanmaktadır (Çağdaş ve Seçer, 2002: 34).

Çocuğun ergenlikte sosyalleşmesine etki eden faktör olarak ailenin sosyo-ekonomik seviyesinin yanı sıra parçalanmış aileye sahip olunması da önemli bir etmendir. Nasıl ki düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bir aile ile yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki

aile çocuklarının sosyalleşme durumları farklılaşıyorsa, boşanmış ebeveynine sahip çocuk ya da bir ebeveyni vefat etmiş bir çocuk ile birliktelikleri devam eden ailenin çocuklarının sosyalleşmesi aynı olmamaktadır. Anne, baba ve çocuktan oluşan, çekirdek aile olarak adlandırılan ailede; çocuk anne-babası ile sosyalleşirken, ebeveyni boşanmış ya da tek ebeveyni vefat etmiş çocuklar tek ebeveyn ile ya da kendisine bakım verenler ile sosyalleşmektedir. Sosyalleşme hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçte ergenler ise sosyalleşmesini tamamlamakta olan bireylerdir. Ergen ne tam bir çocuk ne de tam bir yetişkin gibidir. Ergen kendisini erişkin gibi görerek duruma göre hal ve hareketlerini yetişkinler gibi ayarlarken aynı zamanda da çocuk olma hallerine devam etmektedir. Yani ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçiş yapmakta olan bireydir. Ergenlik hızlı bir sosyalleşme dönemidir. Bu sosyalleşme ile ergende duygu, düşünce ve davranışlarında devamlı bir değişim görülmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016: 42-49).

Ergenlik döneminde algılanan benlik olgusu kişi için ilk yetişkinlik döneminde de önem arz etmektedir. Kişinin benlik arayışı ergenlikle başlayıp hayat boyu devam etmektedir. Bu kavram kişiler arası ilişkilerden ve düşünce yoluyla bireyin kendisi ile diyalogundan açığa çıkar. Benlik oluşumu; anne ve babadan sevgi ve kurallar vasıtasıyla aile dinamiğinden, akran içinde kabul görmek için uyum sağlama gibi bir çok karşılaştığı durumlardan etkilenmektedir. Tüm bunlar ruh ve beden sağlığının yanı sıra akademik başarı ve bir sonraki aşama olan meslek seçimine kadar etki edebilmektedir. Eğer ergen yetişkin olma yolunda ilerlerken parçaları harmanlayıp doğru olarak birleştirirse başarılı bir şekilde benlik kavramı oluşturmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001: 21).

Ergenlik çağında duygusal gelişime bakılacak olunursa; duyguların yoğunluğunda artma, duygu dalgalanmaları yaşandığı gözlemlenmektedir. Bunlar; kararlı olamama, karşı cinse artan ilgi, endişe hali, huzursuz olma, derslere ilgisizlik, bir anda heyecanlanma, çekingen olma, tek başına kalma isteği gibi durumlardır. Ergenlerin duygu durumundaki değişimlerin kaynağında; buldukları yaş seviyesi, eğitim hayatı, ebeveyn tutumu, zeka ve çevre önemli bir yere sahiptir (Koç, 2004: 231-256).

2.2 Boşanma

Boşanma, yasalar dahilinde gerçekleşen evliliğin, tarafların arasında karı koca biçiminde nitelendirilen hiçbir bağları kalmadan, (var ise) ortak çocukların haklarının

saklı kalması suretiyle mahkemede yargıç kararı ile sonlandırılması ve her iki tarafın da farklı bireylerle evlenmelerine imkan tanıyan hukuki bir işlemdir (Arıkan, 1992: 72).

Boşanma; farklı bir diğer tanımda ise eşlerden ikisi de hayattayken evliliklerinin mahkeme kararı neticesinde hukuki açıdan sonlanması olarak tanımlanmaktadır. Buradan çıkan sonuca göre boşanma, yasalar ışığında evlilik ilişkisinin son bulmasıdır. Yasal sona erme, eşlerin o zamana kadar paylaştıkları ortak hayatı bitirmelerinin yasal neticesidir. Eşlerden birinin ya da her iki tarafın evliliklerini devam ettirmeme kararını almasının ardından yaşamlarını ayrı olarak devam ettirmektedirler. Evliliklerinin bu evreye gelmesi ve eşlerin tekrar bir araya gelmek istememe durumları netleştiğinde resmiyette devam eden evlilik olsa da, fiili olarak devam eden bir aile yaşamı söz konusu değildir. Bu tip durumlarda, hukuken yapılabilecek tek şey; fiilen sonlanmış bir evliliği, hukuki olarak da sonlandırmaktır (Akıntürk, 1996: 252).

Türkiye’de yıllara göre boşanma sayısına ait bilgiler aşağıdaki tablo 2.1’de gösterilmektedir.

Tablo 2. 1: Yıllara Göre Boşanma Sayıları

Yıllar	Boşanma Sayısı	Yıllar	Boşanma Sayısı
2001	91 994	2010	118 568
2002	95 323	2011	120 117
2003	92 637	2012	123 325
2004	91 022	2013	125 305
2005	95 895	2014	130 913
2006	93 489	2015	602 982
2007	94 219	2016	594 493
2008	99 663	2017	569459
2009	114 162	2018	553 202

Bu konu ile ilgili en son haber bülteninin yayımlanma tarihi Mart 2019'dur. Bir sonraki haber bülteninin yayımlanma tarihi ise Mart 2020'dir. Türkiye İstatistik Kurumu

(TUİK) haber bülteni istatistik verilerinden derlenmiştir (<http://www.tuik.gov.tr>,2019).

2.2.1 Boşanma Nedenleri

Türk Medeni Kanunu'na göre, boşanma işlemleri standarda bağlanmıştır ve kanuna göre boşanma sebepleri iki grupta toplanmaktadır. Özel sebepler; “Zina, hayata kast, pek kötü ve onur kırıcı muamele, suç işlemek ve haysiyetsiz hayat sürmek, terk ve akıl hastalığı olarak Medeni Kanununun 161-165. maddelerinde sıralanmıştır.” Genel boşanma sebepleri ise; “Evlilik birliğinin sarsılması veya ortak yaşamın yeniden kurulamaması, eşlerin boşanmada anlaşmaları ile fiili ayrılık nedeniyle ortak yaşamın kurulamaması olarak kanununun 166. maddesinde tarif edilmiştir” Evliliklerin sonlanmasına neden olan etmenler çeşitlilik göstermektedir. Fakat en sık karşılaşılan boşanma nedenleri olarak şu sıralama yapılmaktadır (Hortaçsu, 1991: 37);

Ekonomik sorunlar, eşlerin sosyo-kültürel yapı farklılıkları, cinsel sorunlar, iletişim bozukluğu, eşlerden birinin ihaneti, aile içi şiddet, zevk ayrılıkları, eşlerin birbirlerini ihmal edişi, ailelerin aşırı müdahalesi, eşlerden biri veya her ikisinin ailelerine bağımlı ya da zayıf kişilikte olmaları, çocuk olmaması, ciddi ekonomik ve sınıfsal farklılıklar, yaş farkının fazla olması, erken yaş evlilikleri, aile baskısı ile evlendirmeler, taraflardan birinin ani kişilik ve yaşam pratiğinin değişmesi, psikiyatrik sorunlar/depresyon, panik atak, şizofreni vb., uyuşturucu, alkol ve kumar alışkanlığı.

Fiili olarak başlayan ayrılık hukuken de sona ermekte ve bu ayrılık süreci altı aşamadan meydana gelmektedir. İlk aşamada; resmi olarak boşanma gerçekleşmeden önce eşlerin birbirine adeta yabancı gibi olmaları fiilen bir boşanma; taraflardan biri ya da her iki tarafında birlikte fark etmeleri ile birlikte başlamaktadır. Bu sürecin başlangıcı genelde eşlerden birinin evliliğe karşı hoşnutsuz olma veya memnuniyetsiz olma durumudur. Bu durumu kabul etme ise, evlilikteki gerginliği ve çatışmanın ardından yaşanan eşler arasındaki üstü kapalı çekişmeli dönemde gözlenmektedir. Bu sürecin başında bir gizli dönem yaşanmaktadır. Bir eş ilişkide kendisini rahatsız hissetmeye başlar; ancak bunu eşine net bir biçimde dile getirememektedir. İkinci aşama ise; hukuken yasal olarak boşanma; bu zaman zarfında eşlerden biri ya da her ikisinin yasal olarak ayrılmak için bir avukata başvurmasıyla başlamaktadır. Paylaşılmakta olunan evden uzaklaşılması, yaş seviyesi, eşlerin eğitim durumu gibi

etmenler dolayısıyla taraflarda farklı izler bırakabilmektedir. Üçüncü aşamada; ayrılmanın sonunda, maddiyat konuları ile ilgili (mal varlığı ve nafaka problemleri) “ekonomik boşanma”dır. Dördüncü aşamada; ebeveyn olarak “çocuklarının velayeti ile ilgili aile boşanması”; eğer boşanan çiftlerin çocukları varsa, çocukların velayetinin kimde olacağını belirlenmesi, düzenlenmesi gereken ziyaret kuralları, anne ve babanın çocukları için üstlenmelerini gereken sorumluluklarının belirlenmesi gibi kararların alındığı bir aşama söz konusu olmaktadır. Bu süre zarfında da taraflar bu aşamayı oldukça stresli atlatabilmektedir. Beşinci aşamaya gelindiğinde; eşlerin sosyal hayatları ile ilgili yaptığı değişikliğe “sosyal boşanma”; çiftlerden her ikisinin de, ortak tüm eş, dost, arkadaşlarından ve akrabalarından uzaklaşmaya başlaması ve yeni sosyal çevre edinmeye başlamasıyla sosyal olarak da boşanma süreci başlamış olmaktadır. Henüz boşanmış birey evliyken devam ettirdiği arkadaş ilişkilerini, boşandıktan sonra devam ettirmek istemeyebilir, eskiden görüşmekten zevk aldığı arkadaşlarıyla görüşmekten rahatsızlık duyabilir; eski eşinin ailesi ve akrabalarıyla görüşmek istemeyebilir, azaltabilir hatta görüşmeyi sonlandırabilir. Sosyal boşanma sürecinin başlarında tüm bu değişimler yaşanırken peşi sıra bir takım güçlükleri getirebildiği ve çoğunlukla boşanmış bireylerin bir süre yalnızlık ve izolasyon yaşamaları kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Son aşama olarak; tekrar elde edilen bağımsızlık ile her iki tarafın kendini bulma problemi ile ilgili “psikolojik boşanma”; bu aşamada, boşanmış olan birey sonlanan evliliğini kabul etmesi ve artık eş olma yerine birey olma fikrini benimsemesi söz konusu olmaktadır. İçinde bulunulan iyileşme süreci uzun sürebilmektedir. Taraflar ne zamanki biten evliliğinin olumlu ve olumsuz yönlerini görüp psikolojik boşanma aşamasını tamamlar, işte o zaman kendisini bir bütün olarak algılamaya başlayabilmektedir (Özgüven, 2001: 310).

2.2.2 Boşanma ve Ergenlik

Boşanmanın gerçekleşmesi ile birlikte her iki tarafı da boşanmış bireyler pozisyonuna getirmektedir. Aynı zamanda boşanan ebeveynlerin çocukları da boşanmış ebeveyne sahip çocuk pozisyonuna gelmektedir. Boşanmanın, boşanmayı gerçekleştiren eski eşlere ve sahip oldukları ortak çocuklarına etki eden bir durum olduğu bilinmektedir. Boşanmanın neticesi, çocukta psikolojik ve sosyolojik açıdan bireysel gelişiminde önemli bir role sahip olan ailenin parçalanması çocukta hayatı boyunca devam edecek olumsuz getirilere sebep olabilmektedir. Çocuklarda ebeveynlerinin ayrılma sürecinin etkilerine bakılacak olunursa; yaşanan olayları idrak etme potansiyeli ve tüm bu

olaylara kendine göre vermiş olduğu anlam üzerinde etkisini göstermektedir. Bunun yanı sıra velayetin verilmediği ebeveyni yani bir nevi çocuğun ayrı kaldığı ebeveyn ile iletişimi ve aralarında kurulan bağ da sürece oldukça etki etmektedir. Ayrıca çocukların hayatlarının gergin ve stresli oldukları evrelerinde kullanmayı tercih ettiği başa çıkma teknikleri ve savunma sistemlerine göre dolaylı olarak değişiklik gösterdiği düşünölmektedir (Ayđar, 2017: 8).

Anne- babaların boşanma sürecinin çocukları etkileme derecesi, bireysel farklılıklara göre ve bulunulan çevreye göre değişim göstermektedir. Boşanmanın çocuklar üzerinde bir takım etkileri olduğu saptanmaktadır. Bu etkilerden ilki; çocuğun çevresinin sosyo-ekonomik seviyesi ve ebeveynleri ile aralarındaki ilişkinin kalitesi çocuğun birey olma yönüne etki etmesidir. Ayrılmanın gerçekteşmesi ile birlikte çocuk hayatında önemli değişim yaşamakta ve bu anne-babası ile kurduğu bağı da etkileyebilmektedir. Kendi iç dünyasında yaşadıkları ise adaptasyonunu etkilemekte ve okul hayatında akademik olarak gerilemeye sebebiyet verebilmektedir. İkinci olarak değinilmesi gereken etki ise boşanma aşamasındaki ebeveynlerin çocuklarının yaşlarıdır bu da oldukça mühimdir. Tüm bunların yanı sıra velayetin kimde olacağı yani ortak çocuğun ya da çocukların ebeveynlerden hangisinin yanında yaşayacağı hakkında alınan karardır (Cüceloğlu, 2018: 379).

Ergenlik döneminde ise bazılarına göre ebeveynlerinin boşanması, ayrılığın üzerinden uzun süre geçmiş olsa dahi etkisini devam ettirebilmektedir. Boşanmış ebeveyne sahip çocuklarda yoğun olarak görölmekte olan problemler; çoğunlukla madde ve alkol kullanımı, fazlaca davranış problemleri, korunma olmaksızın cinsel girişimler, düşük eğitim başarısı görölmektedir. Gelişim döneminin ilerleyen evrelerinde (ileri ergenlik, erken yetişkinlik) evlilik olgusuna yönelik olumsuz tavır alma ve boşanma oranında artış, karşı cinsle kurulan ilişkilerin daha zayıf ve mesleki başarının düşükölüğü ve tüm bunlara bağlı olarak depresyona yatkın olma hali gözlemlenmektedir. Boşanma, genel olarak tüm çocuklar üzerinde ağır etkiler meydana getirmesi yönünden oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bu sebeple çocuk sahibi olan eşlerin boşanma kararı alırken; sürece nasıl bir tavır alarak yaklaştıkları da önem arz etmektedir (Canlı, 2017: 56).

Sonuç olarak; ebeveynin boşanmış ya da boşanma sürecinde olması tüm yaş grubu çocuklarını etkileyen bir faktördür. Fakat bu duruma etken olarak; ayrılmanın biçimi, hem maddi hem de manevi süreç, yaşanan ortamın değiştirilmesi gibi bir takım değişkenler ile birlikte çocuğun içinde bulunmuş olduğu gelişim evresi de önemli bir

faktördür. Ebeveynlerinin boşanması ilk çocukluk dönemine denk gelen çocuk ile ebeveynleri ergenlik döneminde boşanmış çocuğun; boşanma ardından sergileyeceği tutum aynı olmayacaktır. Elbette iki dönemde de gelişim evrelerinin özelliklerine göre olumlu olarak algılanamayacak tepkiler ile karşılaşılabilir. Gelişim dönemleri arasında ergenlik, oldukça özel bir gelişim evresidir. Anne ve baba boşanmış olmalarına rağmen yine de uyum içinde tutumlar sergileyebilirse, evlatları da bu dönemi daha sancısız geçirebilecek ve bu yeni hayatına kolay adapte olabilecek, içinde bulunulan gelişim dönemi ile ilintili kimlik bunalımını kendisine daha uygun bir biçimde çözebilecektir (Canlı, 2017: 54).

2.3 Depresyon

Depresyon kelimesinin kökenine bakıldığında Latince'den geldiği görülmektedir. Latince'de bulunan "depressus" kelimesi ise "bastırmak/sıkıştırmak" anlamında kullanılmaktadır (Uzun, 2013: 23).

Depresyon depresif bozukluklarla kendini gösteren bir psikolojik rahatsızlıktır. DSM V' e göre depresif bozukluk alt grupları; majör depresif bozukluk, distimik bozukluk, yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu, premenstrüel disforik bozukluk, madde / ilaç kaynaklı depresif bozukluk, başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk, diğer belirtilen depresif bozukluk, tanımlanmamış depresif bozukluk şeklinde ifade edilmiştir (DSM-5, 2013).

Depresyon, bireylerde fizyolojik olarak hatta duygular ve davranışlar açısından bir takım belirtiler ile kendini göstermektedir. Depresyonun fark edilmesinde en dikkat çeken unsur ruh hali çökkünlüğü ve hayattan tat almamak ya da hayattan tat almada net bir azalma gözlemlenmesidir (Tuğrul ve Sayılğan, 1997: 1).

Ergenlik döneminin ruh sağlığı sorunları arasında en mühim olanıdır, depresyon. Çocukluk evresinde daha az görülmesine karşın ergenlik çağının başlaması ile depresyon görülme sıklığı %20'lere kadar yükselmektedir. Bu dönemde görülen depresyon intihar yönelimi için risk taşımaktadır. Bu dönemde erkeklere göre kızlarda depresyonun daha yaygın olduğu bilinmektedir. Bir ebeveynin kaybı ya da ebeveynlerin boşanması, aile üyelerinden birinin psikolojik bir rahatsızlık durumu olması, ensest, ihmal ve istismar gibi ailesel faktörün yanı sıra okul çevresi ile ilgili problemler de depresyonu tetiklemektedir. Eğer ergen yeterli sorun çözme seviyesinde

değilse, benlik saygısı az, atılganlık becerisi düşük ise bu tip bireylerde depresyon gözlemlenmektedir (Eskin ,vd., 2008: 383).

Depresyon, hem üzgün hem de karamsar bir duygusallık haliyle; düşünme, konuşma, hareket etme, bakışlar gibi bireyin tüm fizyolojik işlevlerinde gözle görülür bir yavaşlama, durgunluk hali ve yanı sıra kendini güçsüz hissetme, gönülsüzlük, umutsuzluk gibi belirtilere sahip olan bir hastalık çeşididir. Herhangi bir hastalıkla ilintili olarak görülmekte ya da hastalık haricinde de belirmektedir (Uzun, 2013: 25).

Konu ile ilgili ilk yapılan çalışmalar incelendiğinde; depresif kişilik, doğuştan gelmekte olan ve sıkıntı yaşanan zamanlarda ruhsal gerilim yaşatan bir olgu olarak belirtilmiştir. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda ise doğuştan gelen bir yatkınlık olmasına ek olarak çevresel faktörlerin etkisinin de belirleyici olduğu saptanmıştır (Boratav, 2000: 8-28).

Stresli durumlarla karşı karşıya gelinmesi; depresyonun tetiklenmesinde ve şiddetlenmesinde önemli bir etkidir. Bu stres yaşatan olaylar depresyon için hızlı oluşum sağlayabilmekte ve yatkınlık oluşturabilmektedir (Kabakçı, 2001: 273-282).

Stres yaratan olumsuz hayat koşullarına değinilecek olunursa; evlilikte yaşanan sorunlar ya da eşlerin birbirinden ayrılma durumu, eşlerden biri ya da ikisinin de işsiz olması ya da işten ayrılması, emeklilik dönemi problemleri gibi maddi yetersizlikler, sebebi ile görülmektedir. Bununla birlikte taşınma, yer değişikliği, yaşam standartlarında değişiklik, eşlerin sosyal çevresindeki değişimler, değer verdikleri kişi ya da kişilerin hayatını kaybetmesi, inanç ile ilgili yaşanan sarsıntıları, duygusal güçsüzlükler sayılabilmektedir. Stres yaratan bir olay ardından bireyin davranış skalası kısıtlanır ve olaylar karşısında gereken tepkileri veremezler. Bu anlarda bireylerin sıkıntıyı giderme yönünde güdülenmeleri olumsuz etkilenir ya da motivasyonları bastırılır ise olaylar karşısında duraksama yaşanmaktadır. Bu yaşanan duraklama da depresyona sebebiyet vermektedir (Uzun, 2013: 23).

Depresif özellikleri sahip bireyler ile normal olarak nitelendirilen bireyler arasında bir takım özellikler bulunmaktadır. Bunlar; günlük yaşam rutinlerine etki edebilecek seviyede fiziksel aktivitelerde bozulmalar (uyku düzeni, iştah değişimleri ve cinsel isteksizlik...), kişinin sosyal yaşamındaki bozulmalar(ev yaşantısı, iş ortamı, aile ve okul düzeni), kişinin kendine zarar verme fikri ya da denemeleri, gerçek ile zahiriyi ayırt etmede bozulmaların başlamasıdır (Kırdök, 2017: 13).

Depresyonun ortaya çıkmasında en etkin sorunun umutsuzluk olduğu bilinmektedir. Bu duygu ile birlikte değersiz hissetme, mutsuzluk hali, karar verememe, çaresiz hissetme, eyleme geçememe, işlerini devam ettirememe ve suçluluk hissi eşlik etmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993: 134-138).

2.3.1 Depresyon Belirtileri

DSM-V Tanı ölçütleri kapsamında depresyonun çeşitli belirtileri bulunmaktadır; aşağıda belirtilen özelliklerden beş tanesi en az iki haftada boyunca devamlı olarak görülmelidir. Bireyin işlevsellik seviyesinde de değişim gerçekleşmesi gerekmektedir. DSM-V 'de yer alan majör depresif bozukluk kriterleri bu şekilde sıralanmaktadır;

1. Aşağı yukarı her gün, gün boyu devam eden depresif duygu hali,
2. Haz alma kaybı (anhedoni),
3. Kilo verme ya da alma çalışmaları yapılmadan oluşan kiloda görülen artış ya da azalmalar,
4. Uykusuzluk problemi (insomnia) ya da aşırı uyku hali (hipersomnia) ,
5. ruhsal sıkıntının beden hareketlerine yansması yani işlevlerin normalden daha hızlı hale gelmesi (psikomotorajitasyon) ya da işlevlerin normalden daha yavaş hale gelmesi (psikomotorretardasyonun),
6. Kendini yorgun hissetme, enerji azalması,
7. Bireyin değersiz hissetmesi ya da suçluluk hissi,
8. Düşünme ya da odaklanmalarda güçlük yaşanmalar,
9. Kendine zarar verme düşüncesi, teşebbüs etme ya da tasarımlar (DSM-5, 2013).

Bunlara ek olarak depresyon dört belirti alanına sahiptir. Bunlar; bedensel, duygusal, düşünsel ve davranışsal belirtilerdir (Kırdök, 2017: 14-15).

Bedensel Belirtiler: Uyku ve yeme düzeninde eskisine kıyasla azalma ya da artmaların gözlemlenmesi, cinsel arzu halinde bozulmalar, bedensel sızı hissetme durumlarının oluşmasıdır. **Duygusal Belirtiler:** Depresif belirtiler gösteren kişilerde duygusal bitkinlik, umutsuz olma, değersiz hissetme, ümitsizliğe kapılma, özgüven kaybı, kendini suçlu hissetme gibi duygu durumlarıdır. **Düşünsel Belirtiler:** Depresif bireylerde eski standartlarına kıyasla dikkatlerinin eksilmesi ya da karşılaşılan durumlarda karar kılmada zorlanmalar ortaya çıkabilmesidir. **Davranışsal Belirtiler:**

İşlevsel bozukluklar gözlemlenebilmekte hatta öz bakım becerilerinde yitimler, sosyal çevreden uzaklaşmalar ve sorumluluk almaktan kaçınma davranışları meydana gelmesidir (Kırdök, 2017: 14-15).

2.3.2 Ergenlerde Depresyonun Görülme Şekilleri

Ergenlik çağı değişim kelimesi ile karakterize edilir. Bu dönemde kişi birçok alanda değişimler yaşamaktadır. Bu değişimlerin kimi heyecan verici ve olumlu olurken; kimisi oldukça olumsuz olup istenmeyen sonuçlar doğurabilmektedir. Bu olumsuz değişimler de depresyonun gelişiminde oldukça etkin rol oynamaktadır. Bazı tahminler erken ergenlikte (12yaş civarı) olan çocuklarda depresyon yaygınlığının nispeten az olduğunu ve bu oranın % 1 ila % 3 arasında değiştiğini belirtmişlerdir. Geç ergenlik döneminde ise (özellikle 18 yaş dolayları) bu oranın %20 civarında ciddi bir yaygınlık oranına sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik çağı; tam manası ile “değişim” kelimesinde karşılık bulmaktadır. Çünkü birey bu evrede pek çok alanda değişime maruz kalmaktadır. Bu değişimlerden bazıları mutluluk verici ve olumlu yönde bazıları ise mutsuzluk veren olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. İşte bu istenmeyen, olumsuz olarak nitelendirilen değişimler depresyona davetiye hazırlamaktadır. Bazı görüşlere göre; depresyonun yaygın olarak görüldüğü dönemin geç ergenlik dönemi olduğudur. Özellikle de 18 yaş civarına dikkat çekilmektedir. Bu gelişim döneminde bulunan çocukta görülen en somut delil olarak okul başarısında yaşanan ciddi düşmedir. Bunun peşi sıra okuldan kaçma eylemleri, çevresindeki kişilere yönelik saldırganlık gösterme, yalana sıklıkla başvurma gibi eylemlerde buldukları görülebilmektedir. Okulda performansın düşüşü, aktivitelere karşı ilginin azalması ve zevk almama sıkça görülür fakat yetişkinlikte görülen depresyona çok benzemesine rağmen, çabuk öfkelenme bu dönemde yetişkinlere oranla daha fazla görülür. Okul başarısının gözle görülür biçimde düşüşünün yanı sıra, tüm aktivitelere karşı ilgisizliğin başlaması ve hiçbir şeyden zevk alamama gibi özellikler ile yetişkin depresyonuna benzer özelliklerin görülmesiyle birlikte öfkelenme davranışı yetişkinlere oranla oldukça fazla görülmektedir. Ergenlik dönemi ile depresyon belirtilerinin benzerlik taşıdığı bilinmektedir ve bu sebeple bireyin dönemsel geçiş mi yaşadığı yoksa depresyon belirtileri mi taşıdığı ayırımına varmak için özenli olmak gerekmektedir. Kaldı ki ergenlik döneminde gözlemlenen ergenlik çağı davranışları, yetişkin depresyonunun özellikleri ile pek çok noktada benzeşmektedir. Tanı ve teşhis iyi bir şekilde değerlendirilerek tespit edilmelidir. Bu

dönemde gelişen depresyonun ileriki yaşlarda tekrarlama ihtimali oldukça yüksektir. Ergenlerin % 40'ında iyileştikten sonra 2 ila 5 yıl arası içinde farklı bir majör depresif bozukluk görülebilmektedir. Yüksek oranda hastalık belirtilerinin azalması ya da sönmesine rağmen depresyon tekrarlama riski taşımaktadır ve ergenlerin % 40'ında iyileşme sonrası 2-5 yıl içerisinde başka bir majör depresif bozukluk görülmektedir. Yüksek oranda depresyon belirtilerinin azalması ya da sönmesine rağmen depresyonun tekrarlama olasılığı bulunmaktadır. Depresyon belirtileri; çocukluk, ergenlik ve gençlik dönem özelliklerine göre belirtilerin özetlemesini yapılmıştır. Ergenlik dönemi belirtilerini ise; fiziksel bir rahatsızlığın sebebiyet vermediği vücudun çeşitli bölgelerinde ağrılar, tüm vücut kaslarının gerilmesi, sindirim rutinlerinde bozulmalar, mutsuz olma, tedirgin hissetme ve endişeli olma durumu, kendi kontrolü dışında olan öfke patlamaları, özgüven problemleri, etrafında olanları eleştirme hali ve suçluluk duygusu şeklinde belirlenmiştir (Kartol, 2018: 24-25).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile deneysel uygulama ve verilerin analizi anlatılmaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma; grupta psikolojik danışma uygulamalarının ergenlik döneminde bulunan, anne ve babası boşanmış lise öğrencilerinin Beck Depresyon Envanteri ile ölçülen depresyon düzeyi üzerindeki etkisini test etme amacına hizmet eden deneysel bir araştırmadır. Çalışmada Beck Depresyon Envanteri ön test ve son test olarak tüm grup üyelerine uygulanmıştır.

Araştırmada sosyal bilimlerde, özelliklede eğitim ve psikoloji dallarında çoğunlukla kullanıldığı görülen desenlerden biri olan “2x2 ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen” kullanılmıştır. Bu desende birinci etmen farklı deneysel işlem koşullarını yani kontrol - deney gruplarını, ikinci etmen ise zamana bağlı olarak değişimleri tespit edebilmek amacıyla yapılan tekrarlı ölçümleri (ön test ve son test) göstermektedir. Yapılan araştırma iki deney grubu ve iki kontrol grubu olmak üzere toplam dört gruptan oluşmaktadır. Bu dört gruba ön test ve son test olmak üzere iki işlem olarak Beck Depresyon Envanteri uygulanmaktadır. Yani bu çalışmada, birinci etmen olarak grup sayıları, ikinci etmen olarak Beck Depresyon Envanterinin ön test-son test olarak iki kere uygulanmasıdır.

Bu araştırmanın temel amacı, grupta psikolojik danışma uygulamalarının katılımcıların depresyon düzeyi üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Bu bağlamda araştırmanın “bağımsız değişkeni”, tüm grup üyelerine uygulanan ön-test ve son-test arasında yalnızca deney gruplarında yer alan bireylere uygulanmış olan 90 dakikadan meydana gelen haftada 1 kez olmak şartıyla 12 oturumluk grupta psikolojik danışma uygulamalarıdır.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, “Beck depresyon ölçeği ile ölçülen depresyon düzeyleri” dir. Araştırmanın deseni tablo 3.1’ de sunulmaktadır.

Tablo 3. 1: Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grupları	-Kişisel Bilgi Formu -Beck Depresyon Envanteri	12 Oturumluk Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması	-Beck Depresyon Envanteri
Kontrol Grupları	-Kişisel Bilgi Formu -Beck Depresyon Envanteri	İşlem yapılmadı.	-Beck Depresyon Envanteri

Deneysel uygulamaların öncesinde katılımcılar; sınıf rehber öğretmenlerinin rehberlik dosyasında bulunan öğrenci kişisel bilgi kayıtlarından ve milli eğitim öğrenci bilgi veri tabanı olan e-okul siteminden yararlanılarak 9. ve 11. sınıflarda öğrenimine devam eden öğrenciler arasından gönüllülük esası ile deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarında bulunmakta olan katılımcılara deneysel işlemin öncesinde Kişisel Bilgi Formu ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Ardından deney gruplarında yer alan katılımcılara her bir oturum ortalama 90 dakika olmak üzere planlanan toplam 12 oturumluk grupla psikolojik danışma uygulamasına geçilmiştir. Bu zaman diliminde kontrol grubuna araştırma süresince herhangi bir işlemde bulunulmamıştır. Deney gruplarına uygulanan deneysel işlem sonlandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına tekrar Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek Ek 2’de bilginize sunulmaktadır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmaya katılım sağlayan bireyler, İstanbul ilinde ikamet eden, 15-18 yaş aralığında, lise eğitimine devam etmekte olan ve ebeveynlerinin boşanmış olduğu bilgisine ulaşılan 9. ve 11. sınıf öğrencileridir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 51 öğrenci içerisinde, Beck Depresyon Ölçeği uygulandıktan sonra (ön-test) sonucunda belirlenen ölçütlere uyan, çalışmalara düzenli katılmaya istekli ve grupta yer almaya gönüllü olan 9 ve 11. sınıf öğrencilerinden deney grupları oluşturulmuş olup deney grubunu da kendi içinde seviye grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Seviye grupları on kişi olarak oluşturulmuştur. Deney grubu içinde yer alan; 9. sınıf öğrencileri ile deney-1

grubu ve 11. sınıf öğrencileri ile deney-2 grubu olarak çalışılmıştır. Kontrol gruplarında yer almayı kabul eden öğrencilerden 9. sınıf öğrencileri ile kontrol-1 ve 11. Sınıf öğrencileri ile kontrol-2 grupları oluşturulmuştur. Deney-1 grubunda 5 kız, 5 erkek öğrenci; deney-2 grubunda 5 kız, 5 erkek öğrenci bulunmaktadır. Kontrol-1 grubunda 6 kız, 4 erkek öğrenci ve kontrol-2 grubunda ise 7 erkek, 3 kız öğrenci yer almaktadır. Grup dağılımları tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3. 2: Grup Dağılımı

Grup	Sınıf	Cinsiyet	Sayı
Deney-1	9. Sınıf	Erkek	5
		Kız	5
Deney-2	11. Sınıf	Erkek	5
		Kız	5
Kontrol-1	9. Sınıf	Erkek	4
		Kız	6
Kontrol-2	11. Sınıf	Erkek	7
		Kız	3
		Toplam	40

3.3 Çalışma Gruplarının Oluşturulması

Deney ve kontrol grubuna dahil edilecek öğrencilerin seçimi sürecinde, ebeveynleri boşanmış 51 öğrenciye Beck Depresyon Envanteri (öntest) uygulanmıştır. Ancak eksik doldurma, boş verme veya gönülsüzlük sebebiyle Beck Depresyon Envanteri uygulanan 11 katılımcının formları değerlendirme dışı bırakılarak toplam 40 katılımcının formları analize tabi tutulmuştur.

Gruplar oluşturulurken bu araştırma kapsamında, araştırmaya katılmaya kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla hazırlanan bir kişisel bilgi formu da uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi olmak üzere araştırmanın sürecini ve sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi

amacıyla çeşitli sorular yer almaktadır. Belirlenen kıstasları sağlayan ve görüşmeye çağrılan 40 öğrenci ile yapılan ön görüşmede gönüllülük esası hatırlatılarak bu çalışmaya zaman ayırabilecek ve katılmak isteyen öğrenciler belirlenmiştir. Netice itibariyle araştırma bulguları deney gruplarında 20 ve kontrol gruplarında 20 olmak üzere toplamda 40 katılımcı üzerinden hesaplanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının uygulanan envantere ilişkin ön test sonuçları Tablo 3.3 ve 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3. 3: Deney Ve Kontrol Gruplarının Ön Test Sonuçları

Ölçek	Grup	Sayı	Ortalama	Standart Sapma
Beck Depresyon Ölçeği	Deney-1	10	18,30	6,50
	Kontrol-1	10	16,70	6,78
	Deney-2	10	23,10	13,18
	Kontrol-2	10	14,00	6,90

Beck Depresyon Envanteri sonuçlarına göre; deney-1 grubunda cevapların puan ortalaması 18,30, kontrol-1 grubunda cevapların ortalaması 16,70’dir. Standart sapma puanları ise deney-1 grubunun 6,50, kontrol-1 grubunun 6,78 olduğu görülmektedir.

Deney-2 grubunda cevapların puan ortalaması 23,10, kontrol-2 grubunun cevap ortalamaları 14,00’dir. Standart sapma puanlarına baktığımızda deney-2 grubunun 13,18, kontrol-2 grubunun 6,90 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. 4: Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Sonuçları Mann Whitney U-Testi Sonuçları

	Gruplar	Sayı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Beck Depresyon Ölçeği	Deney-1	10	11,30	113,00	42,00	0,54
	Kontrol-1	10	9,70	97,00		
	Deney-2	10	12,90	129,00	26,00	0,07
	Kontrol-2	10	8,10	81,00		

Deney-1 ve kontrol-1 grupları için ($U=42.00$, $p>0.05$) Beck Depresyon Envanterinden elde edilen ön test puanları açısından gruplar arasında işlem öncesinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Deney-2 ve kontrol-2 grupları için ($U=26.00$, $p>0.05$) Beck Depresyon Envanterinden elde edilen ön test puanları açısından gruplar arasında işlem öncesinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bağımlı değişken ölçümü aşağıda anlatılan ölçme araçları yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, çalışmaya katılmış olan bireylere; cinsiyeti, yaşları, sınıf düzeyleri gibi konuları belirlemek amacıyla 5 soru içeren bir formdur. Kişisel bilgi formu Ek 1'de verilmiştir.

3.4.2 Beck Depresyon Envanteri

Aaron Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1961) Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik sağlaması Tegin (1980) ve Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. 21 maddeden oluşan envanterde kişi kendisini değerlendirmektedir. Beck Depresyon Envanteri'nin her maddesi ayrı ayrı depresyonla ilgili davranışsal özellikleri belirtmektedir. Her maddenin puan aralığı aynı olmakla birlikte 0-3 puan aralığında bir değer alınmaktadır (Kırdök, 2017: 28).

Beck Depresyon Envanteri'nin amacı, bireyin depresyon belirtilerinin seviyesini sayısal olarak ifade etmektir, depresyon tanısı koyma amacı gütmemektedir. Ölçekte yer alan 21 madde, Depresif psikiyatri hastaları ve depresif olmayan psikiyatri hastalarının klinik gözlemleri sonucu üretilmiştir. Her iki hasta grubunun sıklıkla ve nadiren sergiledikleri tutum ve davranışların bütünüdür (Avşar, 2007: 51).

Beck Depresyon Envanteri, bireyin depresyonun evreleri ve şiddetini ölçmek için, 4'lü Likert tipi, 21 soru şeklinde düzenmiş ve cevaplama ortalama olarak 10 ila 15 dakika kadar zaman almaktadır (Avşar, 2007: 52).

Beck Depresyon Envanteri'nde bulunan sorular şu şekilde sınıflandırılmaktadır;

1. Üzüntü 2. Karamsarlık 3. Başarısızlık duygusu 4. Memnuniyetsizlik 5. Suçluluk 6. cezalandırılma beklentisi 7. Kendini hor görme (beğenmeme) 8. Kendini suçlama 9. İntihara eğilimli düşünceler 10. Ağlama nöbetleri 11. Asabiyet 12. Sosyallikten uzaklaşma 13. Kararsızlık 14. Bedensel imaj değişimi 15. Geciktirme 16. Uykusuzluk 17. Bitkinlik 18. İştah kaybı 19. Kilo kaybı 20. Fiziksel Kaygılar 21. Cinsel isteksizlik (Avşar, 2007: 53).

Bunlardan 11 tanesi bilişsel, 2 tanesi duygusal, 2 tanesi açıkça gözlenen tutum, 1 tanesi ise kişiler arası problemler, 5 tanesi somatik belirtileri ölçmeye yaramaktadır. Ölçekten 17 puan alınması klinik depresyonu belirlemede yeterli olmaktadır. Her sorunun 0-3 puan aralığında bir değer alabildiği envanteri cevaplayan kişinin seçtiği maddeye göre toplam puanı elde edilmektedir. Cevaplayan kişi en az 0, en fazla 63 puan alabilmektedir. Değerlendirmesi ise şu şekildedir: 05-09 aralığında minimal depresyon(normal), 10-16 aralığında hafif depresyon, 17 – 29 orta depresyon, 30 – 63 şiddetli depresyondur. Ayrıca 4 puan ve altı alınan puan, depresyonu inkar, sahte iyilik hali olarak değerlendirilir ve bu da normal olarak adlandırılmamaktadır (Avşar, 2007: 53).

Beck Depresyon Envanteri, özellikle tıbben problemi olduğu bilinen hastalarda depresyon taraması gayesi ile çeşitli araştırmalarda kullanılmıştır. Türkçe versiyonu incelendiğinde; tedavi gerektirebilecek 17 puan ve üzeri puan alan bireylerin depresyonun %90'lık bir oranla doğru ayırt edebildiği görülmüştür (Avşar, 2007: 54).

3.5 Deneysel Uygulama

Deneysel uygulamalarda, gönüllü olarak araştırmaya katılım sağlayan bireylerden oluşturulan deney grubuna üç ay boyunca devam eden her biri 90 dakika süren ve 12 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma oturumları şeklinde uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol gruplarına başlangıçta ve sonlandırmada deney gruplarına uygulanan Beck Depresyon Envanteri uygulanmış fakat onlara deneysel işlem ile alakalı herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Grup danışmanlığı süreci 5 Mart 2018 ile 26 Mayıs 2018 tarihleri arasında yürütülmüştür. Deney-1 ve deney-2 gruplarıyla farklı günlerde olmak üzere her iki grupla da haftada bir oturum gerçekleştirilmiştir. Her bir oturumun uygulamasının planı tablo 3.5'te sunulmaktadır.

Oturumlara ilk olarak grubun birbirini anlaması, saygı duyması, grup bilincinin oluşması ve güven ilişkisinin kurulmaya başlaması sağlanmıştır. Oturumlarda “olumlu

ve olumsuz duyguların farkına varma, kaygıyla başa çıkma eğitimi, model olma, hedef belirleme, rol oynama ve gevşeme” gibi egzersiz çalışmalarında bulunulmuştur. İşlevsel olmayan düşünceler yerine işlevsel düşüncelerin konması hedeflenmiştir. “Kendini kabul, olumlu benlik algısı, sosyal çevreye güven duygusunu arttırmak, özellikle kaygı veren durumlarla ilgili farkındalık oluşturma ve işlevsel olmayan düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelerin konulmasını sağlamanın yanı sıra sorumluluk bilinci geliştirmeye” yönelik çalışılmıştır.

(Oturumların uygulama aşamaları, oturum planları ile birlikte bulgular bölümünde verilmektedir. Oturumlarda kullanılan formlar ekte yer almaktadır.)

Tablo 3. 5: Oturum Planları

Oturum Sayısı	Oturum Adı	Oturum Hedefleri
1	Tanışma ve Grup Kuralları	Grup kavramını anlamlandırabilme. Oluşturulan her grupta uyulması gereken temel kuralları grup üyeleri ile birlikte belirleyebilme. Karşılıklı saygının önemini anlayabilme. Gizlilik kuralı ve güven duygusunun grup için önemini kavrayabilme.
2	Duyguları İfade Edebilme	Olumlu ya da olumsuz duyguları beden dili ile ifade edebilme. Sözsüz iletişimin kişiler arası ilişkilerdeki yeri ve önemi. Karşılıklı ilişkilerde jest ve mimik kullanımı.
3	Duyguları Tanımlama	Olumlu ya da olumsuz tüm duyguları fark edebilme ve bunları sosyal ortamda ifade edebilme. Duyguların kendisine ait olduğunu kabul edebilme. Sahip olduğu duygularla birlikte kendisini bir bütün olarak algılayabilme.
4	Benlik Algısı Geliştirme	Kendi özelliklerini fark etmesini sağlama. Benlik algılarını genişletmelerine yardımcı olma.

5	Karşılıklı Kabul Etme ve Birbirini Destekleme	Kendini kabul etmiş ve destek olan bireyleri fark edebilme. Kendini olumlu ve olumsuz özellikleri ile kabul edebilme. Çevresindeki bireyleri tüm özellikleri ile kabul etme.
6	Benliğin Olumlu Kabulü	Bedenini olumlu algılama. Olumlu yönde benlik algısı oluşturabilme.
7	Kendini Değerli Hissetme	Grup üyelerinden aldığı güç ve onay ile kendini değerli görebilmek.++ İlgi ve sevgiye tüm insanların ihtiyacı olduğunu anlama. Kendisinde bulunan olumlu özellikleri fark edebilme ve kendine saygı duyabilme.
8	Endişelerim	Sahip olduğu endişeleri tanımlama. Endişeleri ile yüzleşme. Kendisinde bulunan endişelerin üstesinden gelebilme yöntemleri bulma.
9	Hedeflerim	Ulaşabilir hedef belirleme. Belirlenen hedefe ulaşmak için plan yapabilme özelliği kazanma.
10	Sorumluluklarım	Sorumluluklar hakkında farkındalık yaratma. Sorumluluk ve özgürlüğün birbiriyle ilişkili olduğunu fark edebilme. Sorumluluk ve özgürlük arasındaki çizgiyi ayırt etme.
11	Girişken Olabilmek	Girişkenlik becerisi geliştirmek. Sosyal ilişki kurabilme yetisi geliştirmek. Sosyal çevrede güven duygusu arttırmak.
12	Sonlandırma	Tüm grup sürecini değerlendirme. Amaçlara ulaşıp ulaşılmadığı konusunda duygu ve düşünceleri söyleme.

3.6 Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, bilgisayar ortamında "SPSS (v21) istatistik programı" kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada, farklı deneysel şartlar "deney gurubu & kontrol grubu" ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri "ön test, son test" göstermek üzere "2x2'lik ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen" şeklinde tasarlanmıştır.

Araştırmalara katılım sağlayan katılımcı sayısının 30'un altında olduğu durumlarda analiz için non-parametrik testlerin kullanılması gerekliliği bilinmektedir. Yapılan çalışmada deney ve kontrol grupları toplam 20'şer kişiden oluştuğu için toplanan verilerin analizinde "non-parametrik testler" in kullanılmasına karar verilmiştir. Bu çerçevede, araştırmada kullanılan analizler şunlardır: "Wilcoxon işaretli sıralar testi, Mann Whitney U testi" dir.

Grupların grup içi karşılaştırmaları yani ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon Testi kullanılmıştır. Wilcoxon işaretli sıralar testi; iki bağımlı örnek değerleri arasındaki farkın negatif ya da pozitif olup olmadığını araştırmak için kullanılmıştır.

Mann Whitney U-Testi iki bağımsız grup için elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için uygulanmaktadır. Mann Whitney U-Testi grupların ortanca (medyan) değerlerini karşılaştırmaktadır. Sürekli değişkenlerin, iki grup içerisinde değerlerini sıralı hale dönüştürür. Böylece iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığını değerlendirir. Bu araştırmadaki deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sayısı 30'un altında olduğu için ön test ve son test depresyon düzeylerinin karşılaştırılması bu test ile yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, çalışmada öne sürülmüş olan hipotezleri test etmek üzere yapılmış olan istatistiksel analizlere ve bu analizler neticesinde elde edilmiş olan bulgulara yer verilmektedir.

4.1 Örneklem Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4. 1: Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

	F	%
Erkek	27	57,5
Kız	23	42,5
Toplam	40	100,0

Anne- babası boşanmış durumda olan lise öğrencilerinden gönüllülük esasına göre oluşturulan örnekleme; tablo 4.1’de görüldüğü üzere, örneklem grubunun 17’si (%42,5) kız; 23’ü (%57,5) erkek olmak üzere toplam 40 bireyden oluşmaktadır.

Tablo 4. 2: Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaş	F	%
15	20	50,0
17	20	50,0
Toplam	40	100,0

Tablo4.2’den de anlaşılacağı üzere, boşanmış ebeveyne sahip örneklem grubunu oluşturan bireylerin 20’si (%50) 15 yaş grubunda ve 20’si (%50) 17 yaş grubunda bulunmaktadır. Grupların homojen olması için çalışılmış fakat gönüllülük esasını ön planda tutulmuştur.

Tablo 4. 3: Deney ve Kontrol Grupları için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%
Deney-1	10	25,0
Deney-2	10	25,0
Kontrol-1	10	25,0
Kontrol-2	10	25,0
Toplam	40	100,0

Boşanmış anne-babaya sahip öğrencilerde grup sayılarının önemli olduğu kendilerine belirtilmiş ve 12 oturum süresince aksatmadan etkinliklere katılmaya istekli olan bireylerin katılımı ile tablo 4.3'ten anlaşıldığı üzere, 20 öğrenci ile grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılırken, 20 öğrenciye ise hiçbir işlem uygulanmamıştır.

Deney-1 grubu 10 kişi (%25), deney-2 grubu 10 kişi (%25) ; kontrol-1 grubu 10 kişi (%25), kontrol-2 grubu 10 kişi (%25) olmak üzere toplam 40 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4. 4: Sınıf Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf Seviyesi	F	%
9. Sınıf	20	50,0
11. Sınıf	20	50,0
Toplam	40	100,0

Tabloda da görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan bireylerden 20'si (%50) 9. Sınıf seviyesi; 20'si (%50) 11. Sınıf seviyesinden oluşmaktadır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, okul genelinde 9 ve 11. sınıf seviyelerindeki öğrencilerde boşanmış anne-babası olan öğrencilerin diğer seviye öğrencilerine kıyasla sayılarının fazla olması ve ders aksatmadan gönüllü olarak devam etmek istedikleri görülmüştür. 12.sınıf öğrencileri sınav hazırlığı sebebi ile 10. Sınıf öğrencileri ise oluşacak gruplarda sayılarının az olması sebebi ile azınlıkta kalmak istemediklerini belirterek katılım sağlamak istemediklerini dile getirmişlerdir.

4.2 Beck Depresyon Envanteri'ne Dair Bulgular

Araştırmamızın “grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılım sağlayan deney grubu öğrencilerinin, bu oturumlara katılmayan kontrol grubu öğrencilerine göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma olacaktır” denencesine dair bulgular aşağıda verilmiştir.

Yapılan araştırmada deney ve kontrol grupları üyelerine deney öncesi ve deney sonrası Beck Depresyon Envanteri ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4. 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi ve Uygulama Sonrası Boşanmış Ebeveynlere Sahip Ergenlerde Beck Depresyon Envanterinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

		B.D.Ö. Ön Test	B.D.Ö. Son Test
Deney-1 Grubu	Ortalama	18,30	12,80
	Standart Sapma	6,50	4,54
Deney-2 Grubu	Ortalama	23,10	15,30
	Standart Sapma	13,18	6,33
Kontrol-1 Grubu	Ortalama	16,70	17,60
	Standart Sapma	6,78	4,25
Kontrol-2 Grubu	Ortalama	14,00	15,60
	Standart Sapma	6,90	8,85

Tablodan da anlaşıldığı üzere deney-1 grubunun ön test aritmetik ortalaması 18,30, deney-1 grubu ön test standart sapması ise 6,50 olarak bulunmuştur. Deney-2 grubunun ön test aritmetik ortalaması 23,10, deney-2 grubu ön test standart sapması ise 13,18 olarak bulunmuştur. Kontrol-1 grubunun ön test aritmetik ortalaması 16,70 ön test standart sapması 6,78 bulunmuştur. Kontrol-2 grubunun ön test aritmetik ortalaması 14,00 ön test standart sapması 6,90 bulunmuştur.

Deney-1 grubunun son test aritmetik ortalaması 12,80 standart sapması 4,54; deney-2 grubunun son test aritmetik ortalaması 15,30 standart sapması 6,33 olarak bulunmuştur. Kontrol-1 grubunun son test puanlarının aritmetik ortalaması 17,60 standart sapması 4,25; kontrol-2 grubunun son test puanlarının aritmetik ortalaması 15,60 standart sapması 8,85 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak; deney gruplarında yer alıp grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan öğrencilerin Beck depresyon envanterine göre belirlenen depresyon puanlarının, grupla psikolojik danışma uygulaması öncesi ön testlerden elde edilen depresyon puanlarına göre anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, deney ve kontrol gruplarındaki ön test-son test değişimlerinin, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve sonuçları tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4. 6: Uygulama Öncesi ve Sonrası Beck Depresyon Envanterinden Elde Edilen Puanların Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sayı	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	Z	p
Deney-1	Negatif Sıra	7	5,00	-2,38	0,01
	Pozitif Sıra	1	1,00		
	Eşit	2			
	Toplam	10			
Deney-2	Negatif Sıra	10	5,50	-2,81	0,00
	Pozitif Sıra	0	0,00		
	Eşit	0			
	Toplam	10			
Kontrol-1	Negatif Sıra	2	8,00	-0,77	0,43
	Pozitif Sıra	7	4,14		
	Eşit	1			
	Toplam	10			
Kontrol-2	Negatif Sıra	3	2,83	-1,33	0,18
	Pozitif Sıra	5	5,50		
	Eşit	2			
	Toplam	10			

Tablo 4.6’yı incelediğimizde, görmüş olduğumuz gibi analiz sonuçları grupla psikolojik danışmanlık oturumları uygulanan deney grupları öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeğinden elde edilen ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. ($p < 0.05$).

Deney gruplarını oluşturan öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan “Non- Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” sonucunda sıralama ortalamaları arasında fark olduğu anlaşılmış olup, grupta psikolojik danışma oturumları sonunda deney gruplarını oluşturan öğrencilerin depresyon puanları anlamlı düzeyde azalmıştır.

Kontrol gruplarında ise katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Deney ve kontrol gruplarının, ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz edilmiş ve ardından grupların son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını anlamak amacıyla ilişkisiz ölçümlerde kullanılan “Mann Whitney U- Testi” uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7:Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanmış Ebeveyne Sahip Ergenler için Beck Depresyon Envanteri Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	Sayı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
B.D.Ö.	Deney-1	10	7,30	73,00	18,00	0,01
	Kontrol-1	10	13,70	137,00		
	Deney-2	10	10,40	104,00	49,00	0,94
	Kontrol-2	10	10,60	106,00		

Tablo 4.7’yi incelediğimizde, grupta psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-1 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-1 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($U = 18.00$, $p < 0.05$). Grupta psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-2 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-2 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($U = 49.00$, $p > 0.05$).

4.3 Deneysel Uygulama Oturumları

Oturumlar çeşitli kitaplardan yararlanılarak program geliştirildikten sonra alanda uzman üç kişiye gönderilmiş ve oturum içeriklerini araştırmanın amacı çerçevesinde incelemeleri istenmiştir. Gelen görüşlere göre programın son hali verilmiştir. Program oluşturulurken yararlanılan kitaplar kaynakça bölümünde yer almaktadır.

4.3.1 Oturum 1

İlk oturumun tanışma ve grup kuralları olarak adlandırılmıştır. Hedefleri: Grup kavramını anlamlandırabilme, oluşturulan her grupta uyulması gereken temel kuralları grup üyeleri ile birlikte belirleyebilme, karşılıklı saygının önemini anlayabilme, gizlilik kuralı ve güven duygusunun grup için önemini kavrayabilme olarak belirlenmiştir. Materyal olarak yumuşak küçük top, kağıt, kalem kullanılmaktadır.

Sürece baktığımızda; grup üyeleri ile tanışılır. Sıfatlar ve isimler etkinliği uygulanır. Kendini tanıttığı kişi isminin önüne bir sıfat ekleyerek adını söyler. Önce lider kendi sıfatı ile adını söyler sonra sırayla diğer grup üyeleri. Örneğin; azimli Ayşe, mutlu Mehmet gibi. Herkes kendinden önceki/öncekilerin sıfatı ve adını söyler peşinden kendi sıfatı ve adını söyler. Ardından grubun daire olması istenir. Yumuşak bir top alınır kendimizde hoşlandığımız iki özellik söyleyerek top grup üyelerinden birine atılır. Top kendine gelen kendi ile ilgili iki olumlu özellik söyler ve diğer arkadaşına atar. Grubun tamamı kendini tanıttığında oyun sonlandırılır. Ardından grup lideri belli başlı temel kuralları söyleyerek ilk adımı atar. Grup ne demek? Kısaca neler yapılacağı? Grubun amacı? Ne kadar süreceği ve ne sıklıkta buluşulacağı anlatılır. Ardından grup üyelerine: Kendinizi bu süreçte güvende hissetmeniz için grupta hangi kuralların olmasını istersiniz? diyerek grup üyelerini katılıma yönlendirir. Grup üyeleri ile birlikte ortak karar alınarak grup kuralları oluşturulup grup sözleşmesi oluşturulur ve görülebilecek bir yere asılır.

Daha sonra öğrencilerin derin nefes almaları ve gözlerini kapatmaları istenir. Kendilerini en mutlu oldukları ya da olabilecekleri yerde hayal etmeleri söylenir. Yavaş ve ağır bir ses tonu ile şu cümleler sıralanır: Şimdi en mutlu en güvenli hissettiğiniz yerdesiniz. Yanınızda değer verdiklerinizden kimler var? Sevdiğiniz eşyalarınızı da yanınıza alabilirsiniz. Etrafınıza dikkatlice bakın. Neler görüyorsunuz? Neler yapıyorsunuz? ... Artık yavaşça gözlerinizi açın, lütfen.

Ardından yanlarındaki grup arkadaşları ile ikişerli olarak eşleşmeleri istenir. İkili olarak grup çalışması yapılan mekanda birbirlerini daha iyi duyabilecekleri yerlere geçmeleri istenir. Birbirlerine hayal kurdukları sırada buldukları yerin nasıl bir yer olduğunu, o sırada yanlarında kimlerin olduğu ve neler yaptıklarını ikili gruplar olarak birbirlerine anlatmaları istenir. Gönüllü olan öğrencilerden başlanarak, tüm çiftlerin birbirine anlattıklarını gruba da anlatması istenir. Öğrencilerden ilk grup çalışması ile ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmaları istenir. Her grup üyesinin söz hakkı aldığından emin olunduktan sonra hep beraber oturum değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturumun konusu ve zamanı söylenerek oturum sonlandırılır. Grup kurallarına örnek olarak; grupta konuşulanlar gizlidir ve grup üyelerinin bunları grup dışında konuşmamaları beklenmektedir, her üyenin gruba katılması duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmesi beklenmektedir, grup üyeleri birbirini saygı ile dinlemeye ve anlamaya çalışacaktır, başkaları hakkında değil sadece kendimizle ilgili konuşulacaktır, söz hakkı almadan konuşulmamalıdır. Bu kurallara grubun birlikte ulaşması beklenir eğer grup üyelerinin aklına bir kural gelmezse grup lideri bu örnek cümleler ile yardımcı olur.

Grup üyelerine bir sonraki oturumun zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

4.3.2 Oturum 2

Oturum adı duyguları ifade edebilme olarak belirlenmiştir. Hedefler ise; olumlu ya da olumsuz duyguları beden dili ile ifade edebilme, sözsüz iletişimin kişiler arası ilişkilerdeki yeri ve önemi, karşılıklı ilişkilerde jest ve mimik kullanımınıdır. Kullanılacak materyal liderin kendi oluşturacağı duygu oyunu kartlarıdır. Sürece şu şekilde başlanır; oturuma selamlaşma oyunu ile başlanır. Grup üyeleri mekanda serbest dolaşmaya başlar. Ardından liderin komutuyla karşılaşılan her bir grup üyesine göz ile selam verilir. Lider bir süre sonra baş ile selamlaşma komutu verir ardından el ve son olarak da isim söyleyerek selam vermeleri istenir. Son selamlaştıkları kişilerle eşleşmeleri istenir. Lider her öğrencinin sırtına bir duygu yapıştırır. Herkes eşinin sırtındaki duyguyu eşine anlatır. Oyun tamamlandığında; duyguyu tahmin etmek mi yoksa duyguyu anlatmak mı daha kolaydı sorusuyla grup paylaşımı başlatılır. Ardından grup daire şeklinde oturtulur. Liderin oturuma gelmeden önce hazırlamış olduğu oyun kağıtları dağıtılır. Her bir oyun kağıtlarında farklı duygular yazmaktadır. 13 farklı duygu 4 ayrı kağıda yazarak deste oluşturulur. (Duygular: hayret, korku, neşe, üzüntü, tikslenme, nefret, umut, öfke, aşk, memnuniyet, ümitsizlik, şaşkınlık, sevgi)

Öğrencilerden ellerinde bulunan kağıtlarda aynı duygudan iki tane olanları önüne kapalı olarak ayırması istenir. Her öğrencinin ayırma işlemi bittiğinde her birinden o duyguları sessiz olarak jest ve mimikleri ile anlatması istenir. Anlattığı duygu kağıtlarını grup dairesinin ortasına koyar. Her üyenin anlatması tamamlandığında, elinde en az kağıt olan öğrenciden başlayarak saat yönünde birbirinden kağıt çekerek oyun devam etmesi söylenir. Yani her birey kendi solundaki öğrenciden bir kağıt çeker ve çektiği kağıtta yazan duygu kendi elindeki kağıtlarda varsa o duyguyu sözsüz olarak anlatır ve anlattığı kağıtları dairenin içine koyar. Eğer çektiği kağıdın eşi yoksa kağıt elinde kalır bir sonraki üye solundaki arkadaşından kağıt çekerek devam eder. Oyun bir öğrencinin elindeki kağıdın bitmesi ile son bulur. Grup paylaşımı şu sorular ile yönlendirilir: Canlandırırken sizi zorlayan duygular hangileriydi? Neden? En kolay canlandırduğumuz duygular hangileriydi? Neden? Kimlerin canlandığı duyguları daha kolay anladınız? Neden? Kimlerin canlandığı duyguları anlamada zorluk çektiniz? Neden?

Yanlış bul oyunu ile oturuma devam edilir. Her grup üyesi kendisi ile ilgili 2 doğru 1 yanlış bilgi verir. Grup üyeleri yanlış olanı bulmaya çalışır. Gönüllü olarak her üyenin bunu uygulaması söylenir. Grup paylaşımı yapılırken yanlış olanı nasıl anladıkları, jest ve mimiklerinde nasıl bir değişim olduğu sorulur. İletişimde jest ve mimiklerin önemi üzerine konuşulur.

Sözsüz iletişimin kişiler arasındaki ilişkilerdeki önemi üzerine konuşularak öğrencilerin etkinliklerde yaşadıkları deneyimlerle ilgili duygu ve düşüncelerini açıkladıktan sonra hep beraber oturum değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturumun konusu ve zamanı söylenerek oturum sonlandırılır.

4.3.3 Oturum 3

Oturum adı duyguları tanımlama olarak belirlenmiştir. Hedefler ise: Olumlu ya da olumsuz tüm duyguları fark edebilme ve bunları sosyal ortamda ifade edebilme, duyguların kendisine ait olduğunu kabul edebilme, sahip olduğu duygularla birlikte kendisini bir bütün olarak algılayabilme şeklinde belirlenmiştir. Materyal olarak Form 1 kullanılacaktır. Form 1 eklerde verilmiştir. Süreç duyguya uygun yürüme oyunu ve duygunun zıttını yürüme oyunu ile başlatılır. Grup lideri grup üyelerinden o an hissettikleri duyguyu yürüyüşleri ile ifade ederek mekanda serbest yürümelerini ister. Bir müddet yürüdükten sonra duyguyu abartarak yürümelerini ister. Bir süre sonra da

bu duygunun tam tersi duygu ile yürümelerini ister. İçlerindeki duyguların ne yönde değiştiğine dikkat çekerek grup halkası oluşturup oturmalarını ister. Grup etkinliğine hangi duygu ile başladıkları, eylemin getirdiği beden hareketindeki değişikliğin, kendi duygu dünyasında nasıl bir değişime yol açtığının paylaşılması istenir. Ardından öğrencilere korku, öfke, üzüntü, utanma, mutluluk gibi olumlu ya da olumsuz duyguların olabileceği ve bunların bizim parçamız olduğu ve zaman zaman bunları yaşayabileceğimiz anlatılır.

Grup üyelerinden birinin heykeltıraş görevini üstlenmesi istenir. Geriye kalan tüm üyelerden bir duyguyu yansıtan heykel olmaları ve bu duyguyu anlatan uygun kelime ya da cümle söylemeleri istenir. Heykel tıraş olan kişiden üyeler arasında rol değişikliği yapması söylenir. Her bir üyeye teker teker canlandıracakları duyguyu söylemesi istenir. Duyguyu nasıl canlandıracaklarını ve anlatacak kelime ya da cümlelerini söylemesi istenir. Etkinlik sonunda kendi istekleri ile canlandırma ve heykeltıraşın yönlendirmesi ile yaptıkları canlandırma arasında duyguları yansıtmaya açısından karşılaştırma yaparak canlandırdıkları duygularla ilgili yaşantılarını grupla paylaşmaya teşvik edilir. Akabinde öğrencilere formlar dağıtılır. Öğrencilerden formda yer alan her bir durumla karşılaştıklarında, yaşayacakları duyguyu boş bırakılan yerlere yazmaları istenir. Cevaplandırma işlemi bittikten sonra, verdikleri cevapları grupla paylaşmaları için cesaretlendirilir. Benzer sorular sorularak grup paylaşımı kolaylaştırılır: Duygularınız durumlara göre değişiklik gösterdi mi? Herkes aynı durum için aynı duyguları mı yaşadı? İçimizden bazılarının farklı duygular yaşamasının sebebi ne olabilir? Daha önce bir duygu yaşayıp, daha sonra duyguyu yaratan olayla ilgili detay bilgi edindiğinizde, bu duygunun değiştiği bir anınız var mı? Bizimle paylaşır mısınız? Bir duygunuzu değiştirmek istediğinizi varsayalım. Bu değişimi sağlamak için neler yapabilirsiniz? Grup tartışması sırasında; yeni bilgi edinildiğinde, olay ile ilgili bilmediğimiz bir detay öğrendiğimizde duygu ve düşüncelerimiz değişmektedir, bu da oldukça normal bir durumdur şeklinde vurgulama yapılır.

Son olarak; grup üyelerinden gözlerini kapatmaları ve birkaç dakika kendilerine ait olumsuz bir yaşantıyı ve bu yaşantı sonucunda hissettikleri olumsuz bir duyguyu düşünmeleri söylenir. Birkaç dakika sonra gözlerini açarak hangi duyguyu yaşadıkları ve şimdi ne hissettikleri sorulur ve paylaşımında bulunmaları istenir. Ardından tekrar gözlerini kapatmaları istenir. Bu kez yaşadıkları olumlu bir anı sonucu hissettikleri

olumlu duyguları düşünmeleri söylenir. Yine gözlerini açarak neler hissettiklerini grup ile paylaşımları istenir. Yaşanılan olay, olaylarla ilgili düşünceler ve duygular arasında olan bağlantıya vurgu yapılır. Grup üyelerinin her birinden; gönüllülük esasına göre sırayla grup deneyimleriyle ilgili duygu ve düşüncele paylaşımları dinlendikten sonra hep birlikte oturum değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturum tanıtılarak günü ve saati bildirilerek oturum sonlandırılır.

4.3.4 Oturum 4

Oturum adı enlik algısı geliştirme olarak belirlenmiştir. Oturum hedefleri; kendi özelliklerini fark etmesini sağlama, benlik algılarını genişletmelerine yardımcı olmaktır. Materyal olarak form 2 kullanılacaktır, eklerde sunulmuştur. Süreç grup lideri grup üyelerinden kendilerini rahat hissettikleri şekilde oturmalarını ve gözlerini kapatmalarını istemesi ile başlar. Nefes alıp vermelerini ve kendi nefeslerine yoğunlaşmalarını söyler. 1den 4 e kadar sayarken nefes almalarını ve ardından 8e kadar sayarken nefes vermelerini belirtir. Şu komutlar verilir: Şimdi birlikte nefes alalım: 1, 2, 3, 4. Nefes verelim 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Bu şekilde sayarak 3 defa tekrarlanır ve normal nefes alma haline geçmeleri söylenir. Doğru nefes alırken mide değil göğüs kafesinin şişmesi gerektiği belirtilerek tarif edilen şekilde nefes aldıklarından emin olmaları belirtilir. Her nefes verdiklerinde rahatlama ve güvende hissettiklerini fark etmeleri söylenir.

Öğrencilere gözlerini açmadan hayal kurmaya başlayacakları söylenir. Şu komutlar okunur: Kendinizi muhteşem bir ormana yürürken hayal edin. Daha önce hiç görmediğiniz sihirli bir orman. Size anlatılan öykülerden duyup bildiğiniz bir orman ve bugün buraya girme şansı verildi. Huzurlu bir yoldan ormana yürürken hafif hafif görmeye başladınız. Ormanın giriş kapısına yaklaşırken kendinizi nasıl hissettiğinize odaklanın. Hava açık, güneş parlıyor ve burnunuza harika çiçek kokuları geliyor. Yol boyunca devam ederken ağaçlara, çiçeklere, kuşlara bakın. Ne güzel ötüyorlar değil mi? Kapıya geldiniz, elinizde anahtarı var açıp içeriye girin ve kapıyı kapatın. Burası artık sizin sihirli ormanınız. Etrafınıza göz atın. Burası size anlatılan tüm masallardaki ormanlardan daha güzel daha renkli görünüyor. Her yerde ağaçlar, meyveler, sebzeler var. Dereler ve şelaleler var. Yeşilin her tonu var burada. Kuşlar, kelebekler uçuşuyor. Etraftaki tüm renkler size hayat enerjisi veriyor. Ne istesiniz ne hayal etseniz hepsi orada aniden beliriveriyor. İşte bu ormanın gizemi de burada. Başınızı yukarı kaldırıp gökyüzüne bakın. Ne kadar güzel bir mavi tonu değil mi? Bulutlara bakın adeta pamuk

gibi. Güneş sınısıcak yapıyor içinizi. Hadi bahçeyi dolaşalım biraz. Gördüklerinize dikkat edin ve orada sizi temsil eden, sizi yansıtan bir şey seçin. Çiçek, böcek, kuş, ağaç, meyve vs. herhangi bir şey olabilir. Sizin temsilciniz olarak seçtiğiniz şeyi inceleyin. Gözlerinizi yavaşça açın ve elinizdeki formda 1. bölümü doldurun. Yazma işlemi bittiğinde tekrar gözlerimizi kapatalım, gizli ormana dönelim. Yine o eşsiz ormandasınız. Bu sefer kendinize sembol olarak seçtiğiniz şey olarak ormandasınız. Kendinizi o olarak hayal ettiğinizde neye ihtiyacınız olacağını düşünün. Örneğin; ben çok renkli meyvelere sahip bir ağaç olarak dallarıma konan kuş ve kelebeklere ihtiyacım var. Düşündüyseniz gözlerinizi açın ve formdaki 2.bölümü doldurun komutu verilir. Yazma işlemi sonlandığında yine gözlerimiz kapatalım ve sihirli ormanımıza dönelim. Bu sefer kendimizi az önce yazdığımız, ihtiyaç duyduğumuz şey olarak hayal edelim. Benim bir kuşa ihtiyacım vardı o halde ben şimdi bir papağanım ve rengarenk tüylerim var. Daldan dala uçuyor, şarkılar söylemeye bayılıyorum. Çok mutluyum ve huzurluyum. Şimdi siz de formdaki 3.bölümü doldurun.

Ardından grup üyelerinden formlarına yazdıklarını paylaşımları istenir. Benzer sorular sorularak grup paylaşımı kolaylaştırılır: Etkinlik anında neler hissettiniz? Seçtiğiniz simge ile benzer yanlarınız var mıydı? Sembolünüzün özellikleri ve ihtiyaçları sizinkiler ile ilgili ipuçları veriyor olabilir mi? Paylaşımların ardından bir sonraki buluşma tarihi söylenerek oturum sonlandırılır.

4.3.5 Oturum 5

Oturum adı; karşılıklı kabul etme ve birbirini destekleme şeklinde belirlenmiştir. Hedefler ise; kendini kabul etmiş ve destek olan bireyleri fark edebilme, kendini olumlu ve olumsuz özellikleri ile kabul edebilme, çevresindeki bireyleri tüm özellikleri ile kabul etmedir. Materyaller kalem ve kağıttan ibarettir.

Sürece ısınma oyunu ile başlangıç yapılır. Grup üyelerinden serbest yürüyüş yapmaları istenir. Bir müddet yürüdüktan sonra grup lideri: “Durun!” komutu verir ve birbirine en yakın olanlar ikili olarak eşleşirler. Eşlerden biri ayna olur diğeri ise aynaya bakan kişi. Aynaya bakan kişinin yaptığı her hareketi ayna görüntüsü olarak yapmalıdır. Bir de roller değiştirilip oynanır. Yani ayna olan kişi, aynaya bakan olacaktır. Oyunun sonunda her üyenin iki rolde de yaşadıkları konuşulur. Karşısındakinin mimiklerini, duygusunu taklit etmenin nasıl hissettirdiği konuşulur. Yönetmek, yönetilmek,

kendimiz olabilmek üzerine konuşulur. Bu oyun ile duygusal ve düşünsel farkındalığa yol açmış olunur.

Öğrencilere sosyal atom  izecekleri söylenir ve nasıl yapılacağı anlatılır ve malzemeler (kağıt, kalem) dağıtılır. Sosyal atom; hayatımızda en sevdiğimiz, en değer verdiğimiz kişileri resmetmemizdir. Her kişi atomun merkezidir. nce kendimizi  iziyoruz. Herhangi bir simge olarak ( çgen, daire vs)  izebilirsiniz. Çekirdeğin etrafında dönen elektronlar gibi ya da bir gezegenin uyduları gibi etrafınızdaki insanları önem ve yakınlık derecesine göre konumlandırmanızdır. nem derecesi ve değer verdiğiniz ya da yakınlık durumuna göre büyük ve küçük olacak şekilde cisimleri çiziniz. Çizdiğiniz cisimleri boyayabilir, bireylerin özelliklerine göre nesnelere çizebilirsiniz. (Kalem, elma, araba, oje gibi). Çizme işlemleri bittiğinde her öğrencinin çizimlerini anlatması istenir.

Ardından grup üyelerine bir soru yöneltilir: Benim hakkımda ne düşünüyorsun? nce her grup üyesinden boş bir kağıda kendileri hakkında olumlu ve olumsuz özelliklerini yazması istenir. Yazma işlemi bittikten sonra her öğrenciye 4 boş kağıt verilir. Kendisinin seçeceği 4 kişiye bu kağıtları vererek kendileri hakkında neler düşündüğünü yazmalarını rica etmesi söylenir. Verirken sorulacak soru ise: Benimle taņıřtıęında hoşuna giden ilk şey neydi? Üyeler kimden kağıt geldiyse onun hakkındaki fikirlerini kırııcı olmayacak bir biçimde yazar ve isim belirtmeden grup liderine verir. Grup lideri kimin için yazıldığına göre ayırır ve kime ait ise ona toplu biçimde verir.

Grup paylaşımlarına geçilir ve şu sorular yöneltilir: Başka insanların sizin hakkınızdaki hoşlandıkları özelliklerin neler olduğunu bilmek ne hissettirdi? Sizde var olduğunu bildiğiniz güçlü yanlarınızı öğrenmek sizin için yeni bir durum mu? Sizin önemli olduğunu düşündüğünüz ama başkaları tarafından fark edilmeyen özellikleriniz var mıydı? Bunların yazılmadığını fark ettiğinizde ne hissettiniz? Güçlü yanlarınızı diğer insanların da fark etmesi için neler yapabilirsiniz? Sizin yazdıklarınız ile diğer insanların yazdıkları örtüşmekte miydi? Bir üyeden daha fazla üyenin sizinle aynı fikirde olduğu özellikleriniz var mıydı? Takiben ğrenciler ile bugünkü etkinlikte yaşadıkları deneyimleri ile ilgili grup değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturum için buluşma zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

4.3.6 Oturum 6

Oturum adı benliğin olumlu kabulü olarak belirlenmiştir. Hedefler; bedenini olumlu algılama, olumlu yönde benlik algısı oluşturabilmedir. Materyal olarak Form 3 kullanılacaktır, form ekte verilmiştir. Süreç şu şekilde başlar: Grup lideri sanki üyelerden biri doktormuş gibi soyadı ile hitap ederek kendisini nasıl hissettiğini sorar: Sayın Doktor Özdemir, hastanız Ayşe bugün kendini nasıl hissediyor. Bize değerlendirmesini yapar mısınız? Tüm grup üyeleri ile nasıl hissettikleri bu diyalog ile dinlendikten sonra kendileri hakkında düşünmenin ve kendilerini başkalarına ifade edebilmenin nasıl hissettirdiği üzerine paylaşımda bulunmalarına teşvik edilir.

Öğrencilere gözlerini kapatıp kendilerini bir aynaya bakıyormuş gibi hayal etmeleri söylenir: Şimdi kendine dikkatle, sevgiyle ve samimi olarak bak. Derin nefes alarak tekrarla: hatalarım ve kusurlarım olabilir ama kendimi bu haliyle seviyorum. 3 kere bu cümleyi tekrarlamaları istenir. Evde ara ara bu cümleyi tekrarlamalarının kendilerine iyi gelebileceği hatırlatılır. Ardından öğrencilerden gözlerini kapamaları ve iç organlarını düşünmeleri istenir. Ardından sırasıyla talimatlar okunur: Arkanıza yaslanmış bir şekilde kollarınızı serbest bırakın ve ayaklarınızın zemine düz bir biçimde basılı olduğundan emin olun. Hiç gitmediğiniz ama gittiğinizde en çok mutlu olacağınız yerde hayal edin kendinizi. Yüzünüzü aynada gördüğünüzü düşünün. Yüzünüz sanki size bakıyor gibi. Kendinize gülümseyin ve gülümsemenizin sıcaklığını hissedin. Adeta bir güneş gibi ısıtıyor sizi. Sıcaklığı hissedin. Yüzünüzdeki kasların gevşediğini hissedin. Şimdi gülümseyin ve gülümsemenizin sıcaklığının ağzınızdan içeri girmesine izin verin. Çene kaslarınızın da rahatladığını hissedin. Gülücüğünüz yola devam ederken ensenizden ve boğazınızdan geçtiğini hissedin. Geçtiği her yeri ısıtan, gevşetip rahatlatan bir gülümsemeniz var. Şimdi gülümsemenizin kalbinize dokunmasına izin verin. Kalbinizin önemini düşünün ve sizin için bu zamana kadar yaptığı hizmet için teşekkür edin. Kalbinizin de rahatladığını huzur dolduğunu hissedin. Sıra akciğerlere uğramaya geldi. Bırakın gülümsemenizin sıcaklığı ciğerlerinize dolsun. Oksijen sağladığı için teşekkürünüzü sunun lütfen. Akciğerleriniz teşekkürünüzden sonra iyilik ve huzur doldu. Yavaş yavaş hareket eden gülümsemeniz karaciğerinize ve ardından böbreklerinize uğruyor olacak. Sindirime yardım ettikleri ve kanınızın temiz akmasını sağladıkları için onlara da minnettar olduğunuzu söyleyin. Şu ana kadar tüm korkular, gerginlikler ve kızgınlıklarınızı geride bırakın. İzin verin çıkıp gitsinler vücudunuzdan.

Gülümsemesinin midenize yol aldığını hissedin. Sindirimdeki büyük emeğinden dolayı kendisine teşekkür edip bağırsaklara gönderin gülümsemeni. Ona da hizmetinden ötürü teşekkür edin. Gülümsemeni kalça ve üst bacaklarınızda olduğunu hissedin. Nasıl da tüm kaslarınız gevşedi değil mi? Dizlerinizin altına ve ayaklarınıza hareket eden gülümsemesinin sıcaklığını hissedin. Tüm bedeniniz huzur, mutluluk içinde ve hiç olmadığınız kadar rahatlamış durumdasınız değil mi? Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.

Ardından etkinlikle ilgili paylaşımda bulunulur ve ne zaman rahatlamaya ihtiyaç duyarlarsa kendilerinin uygulayabilecekleri hatırlatılır. Öğrencilere form 1 dağıtılır. Tüm grup formu tamamladığında paylaşımına geçilir. Grup paylaşımları için şu sorular yöneltilir: Kendinizde daha önce hiç düşünmediğiniz bir şeyler keşfettiniz mi? Arkadaşlarınızla ilgili bilmediklerinizi öğrenmek ne hissettirdi? Cevaplarken zorlandığınız sorular oldu mu?

Takiben öğrenciler ile bugünkü etkinlikte yaşadıkları deneyimleri ile ilgili grup değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturum kısaca tanıtılır ve oturum sonlandırılır.

4.3.7 Oturum 7

Oturumun adı kendini değerli hissetmedir. Oturumun hedefleri şu şekilde belirlenmiştir: Grup üyelerinden aldığı güç ve onay ile kendini değerli görebilmek, ilgi ve sevgiye tüm insanların ihtiyacı olduğunu anlama, kendisinde bulunan olumlu özellikleri fark edebilme ve kendine saygı duyabilme. Materyal olarak form 4 kullanılacaktır, eklerde sunulmaktadır. Isınma oyunu ile oturum başlatılır. Tüm grup üyelerinden ortamda serbest yürümeleri istenir. Ardından verilen komutlara uygun yürümeleri istenir. (hızlı yürü, yavaş yürü, telaşlı yürü, mutlu yürü, koşar gibi yürü, dalgın yürü, gibi ...) Bir müddet karışık komutlar vererek yürümeleri istenir. Ardından herkesin kendi selamlaşma hareketi ile birbirini selamlaması ve grup etkinliği için daire şeklinde oturmaları istenir.

Ardından her bir grup üyesine bir adet kağıt dağıtılır ve kendilerini eleştirdikleri konuları ve eleştiri cümlelerini düşünmeleri istenir. Bu cümlelerden 5 tanesini verilen kağıda yazmaları istenir. Kağıtlar toplanır ve karışık olarak grup üyelerine dağıtılır. Herkes kendisine denk gelen arkadaşının cümlelerini isim belirterek grupta okur. Her bir eleştiri cümlesi okunurken adı okunan kişinin bu eleştiriye nasıl açıklama yapacağını düşünmesi istenir. Eleştirisi okunan üye kağıdını alıp açıklamalarını yazar.

Her üye için süreç tamamlandığında tek tek açıklamalar okunur. Grup tartışması için şu sorular sorulur: Kendimizi eleştirirken mi yoksa çevremizdekileri eleştirirken mi daha acımasız davranıyoruz? Başkalarına gösterdiğimiz şefkati, nazikliği, düşünceliliği kendimize gösteriyor muyuz? Neden? Kendinize sevgiyle yaklaşır mısınız? Niye? Eğer kendinize sevgi göstermiyorsanız şu andan sonrası için düşünür müsünüz?

Daha sonra şu cümleler grup üyelerinin görebileceği büyüklükte tahtaya yazılır ya da yazılı olarak (okunabilecek büyüklükte) duvara asılır: Hepimiz insanız fakat birbirimizden pek çok açıdan farklılık göstermekteyiz. İnsanların temel ihtiyaçları aynıdır. (Yeme-içme, barınma, sevme-sevilme, saygı ... gibi) Diğerlerinden farklı özelliklerimiz bizi biricik, tek ve özel yapar. Uzlaş; kendini ve başkalarını olduğu gibi görüp kabul etmek demektir. Başkalarını farklı kılan eşsiz ve benzersiz özelliklerini takdir etmek paylaşımlar açısından önemlidir. Özelliklerimiz ne olursa olsun, ne kadar farklı olursak olalım, bizler bir bütünü oluşturmaktayız. Takiben cümleler yüksek sesle okunur ve kendileri için özel olan 2 arkadaşlarını düşünmeleri istenir. (Aile üyelerinden birileri de olabileceği belirtilir.) Her öğrenciye 2 adet form verilir. Düşündükleri arkadaşlarına göre formu doldurmaları istenir. Ardından paylaşım başlanır. İki arkadaş ve kendisi arasında benzerlik ve farklılıklara dikkat çekilerek her insanı olduğu gibi kabullenmenin önemi vurgulanır.

Daha sonra grup üyelerinden ikişerli olarak eşleşmeleri istenir. Her ikilinin birbirine sorular sorarak tanımaya çalışacağı söylenir. Sorular: Neler yapmaktan hoşlanırsın? En iyi yaptığın şeyler nelerdir? Güçlü gördüğün yanların nelerdir? Kendi özelliklerinden hangilerini seversin? Görüşme süresi olarak 5 dk tutulur. Her iki tarafında birbirine soru sorup birbirlerinin cevaplarını akıllarında tutmaları istenir. Süre tamamlandığında çiftlerden birbirlerini gruba anlatmaları istenir. (Biri diğerini gruba anlatır, sonra diğeri öbür kişiyi anlatır.) Gruba tanıtılan her üye için tanıtım bittikten sonra tüm grubun ayağa kalkarak alkışlamaları istenir.

Grup üyelerinden bu oturumda yaşadıkları deneyimleri ile ilgili paylaşımında bulunmaları istenir. Oturum değerlendirmesi yapılarak ve bir sonraki görüşme zamanı bildirilerek oturum sonlandırılır.

4.3.8 Oturum 8

Oturum adı endişelerim olarak belirlenmiştir. Hedefleri ise; sahip olduğu endişeleri tanımlama, endişeleri ile yüzleşme ve kendisinde bulunan endişelerin üstesinden

gelebilme yöntemleri bulma olarak belirlenmiştir. Kullanılacak materyal Form 5'tir, eklerde yer almaktadır.

Süreç grup üyeleri oturma düzeni aldığıında gözlerini kapatmalarını isteyerek başlatılır. Önlerinde bir paket bulacakları söylenir. Paketi inceleyebilecekleri ve açabilecekleri söylenir. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz. Nasıl bir paketti? Paketin içinde ne vardı? Paket kimden gelmiş olabilir? (Paketin içinden hedefler, beklentiler ya da endişeler çıkacaktır.) Her bir grup üyesinin söz alarak soruları cevaplaması beklenir.

Ardından öğrencilere formlar dağıtılır ve doldurmaları için süre tanınır. Birinci bölümü doldurmaları istenir. İkinci bölümü de birinci bölüme göre doldurmaları istenir. Sonra üçüncü bölüme geçmeleri istenir. Her öğrenci gönüllülük sırasıyla paylaşımda bulunmasına teşvik edilir. Grup etkileşimi için şu tip sorular ile devam edilir: Grup üyeleri ve kendinizde benzer ya da farklı endişeler tespit ettiniz mi? Arkadaşlarınızın önemli gördüğü fakat sizin için önemli olmayan endişeleriniz oldu mu? Bunlar nelerdi? Arkadaşlarınızın kontrol edebildiği ama sizin kontrol edemediğinizi fark ettiğiniz endişeleriniz var mıydı? Neydi? Daha önce önem verdiğiniz ama artık önemini yitirmiş endişeniz neydi? Eskiden kontrolünüz dışında gördüğünüz ama artık kontrol edebileceğinizi düşündüğünüz endişeleriniz var mı? Bu oturumdan öğrendiklerimizi paylaşalım. Neler öğrendiniz?

Paylaşımların ardından bir sonraki oturum için zaman belirtilerek sonlandırma yapılır.

4.3.9 Oturum 9

Oturum adı hedeflerim olarak seçilmiştir. Oturum hedefleri şu şekilde belirlemiştir; ulaşabilir hedef belirleme ve belirlenen hedefe ulaşmak için plan yapabilme özelliği kazanmaktır. Materyaller Form 6 ve Form 7'dir. Formlar ekte sunulmuştur.

Grup üyelerinden serbest yürümeye başlamaları istenerek süreç başlatılır. Liderin seçmiş olduğu bir müzik eşliğinde yürürken müzik durduğunda oldukları yerde sabitlenecekleri söylenir. Beklenmedik bir anda lider tarafından müzik durdurulur ve lider 3 adım ileri atmalarını söyler. Ardından 2 adım daha ileri adım atmalarını söyler. Sonra 1 adım daha ileri. Şimdi 2 adım geri ve 3 adım sağa sonra 1 adım geri der. Öğrencilere ulaşmak üzere oldukları nokta ve şimdi buldukları nokta hakkında konuşmaları istenir. Öğrencilere şu sorular yöneltilir: Gerçekten gitmeyi hedeflediği noktaya ulaşabilen oldu mu? İleri adım atarken bir noktaya gideceğinizi düşündünüz değil mi? Peki komutlar ile bambaşka bir noktaya geldiniz bu ne hissettirdi?

Tüm öğrenciler dinlendikten sonra hedef belirlemenin önemi üzerine konuşulur. Öğrencilerden kendileri için 3 hedef belirlemeleri istenir. Ardından şu gibi sorular sorulur: Hangi alanda hedefler belirlediniz? Ölçülebilir hedefler mi?(not, zaman, miktar gibi) Kendi gücünüzle başarabileceğiniz hedefler mi belirlediniz? Hedefi gerçekleştirmek için kendinize ne kadar süre belirlediniz? Eğer süre belirlememişlerse belirlemeleri istenir. Ardından hedefler ile ilgili grup üyelerinin hepsi konuşmaya teşvik edilir.

Ardından formlar dağıtılır ve formları doldurmaları istenir. Yine her grup öğrencisi ile formlarda yazdıkları ile ilgili grup paylaşımı yapılır. Şu sorular yönlendirilebilir: Bu zamana kadar hedefinize ulaşamadığınız oldu mu? Sebebi neydi? Hedefe ulaşamadığınızda hemen yeni hedef belirler misiniz? Bu hedeflere ulaşmak için plan yapar mısınız?

Takiben öğrencilerden daire oluşturmaları istenir. Öğrencilere şu cümleler söylenir: Bu dairenin bir gölet oluşturduğunu ve tamamen kendi istekleri, arzuları, hedefleri ile dolu olduğu söylenir. Bu göletin içine neleri bırakmak istersiniz? Hangi istekler, hayaller olsun burada? Düşünceleri için kısa bir süre beklenir. Şimdi el ele tutuşup daireyi daraltalım. Tekrar genişletelim. Yavaş hareket ederek bu eylemi bir kaç kez tekrarlatırken sanki göletin içine giriyormuş gibi hayal etmeleri söylenir. Bu hayali göletten elinizle 1 avuç su alın ve bu suyu kalbinize götürün. Kalbinizde koruma altında olacak. Şimdi tekrar 1 avuç su alıp elinizde tutun ve yavaşça daireyi daraltın (içeriye doğru) tam karşınıza çıkan arkadaşınızın avucuna sizin avucunuzdaki suyu bırakın. Son olarak bulunduğunuz konumda iken avuçlarınızı su ile doldurup yukarı doğru atın. Hepinizin üstüne umutlar ve hayaller yağsın. (Aynı hareket bir kaç kez tekrarlatılır.)

Ardından öğrencilerden sırasıyla etkinlikte yaşadıkları deneyimlerini paylaşmaları istenir. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra bir sonraki oturum için zaman belirtilerek sonlandırma yapılır.

4.3.10 Oturum 10

Oturum adının sorumlulukların olmasına karar verilmiştir. Hedefleri: Sorumluluklar hakkında farkındalık yaratma, sorumluluk ve özgürlüğün birbiriyle ilişkili olduğunu fark edebilme, sorumluluk ve özgürlük arasındaki çizgiyi ayırt etmedir. Materyaller Form 8 ve Form 9'dur. Ekte sunulmuştur.

Sürece grup üyelerine ayağa kalkarak omuzları birbirine değecek şekilde daire olmaları söylenerek başlanır. Bir gönüllünün dairenin ortasına geçmesi istenir. Ortaya geçen kişi ayakları kapalı ve kolları göğsünde çapraz olacak şekilde omuzlarını tutarak hacıyatmaz misali kendini dairenin içinde öne, yana, geri, ileri bırakacaktır. Gözlerini kapatır ve oyun başlar. Dairedeki üyeler kendilerine yaklaşan ortadaki kişi hafifçe iterek yön verecektir. Oyun tüm üyelerin ortada yer alması ile sonlanır. Oturum düzenine geçilir ve her üyenin daire içinde neler hissettiğini paylaşmaları istenir. Daireyi oluşturduğunuzda sorumluluğunuzun farkında mıydınız? şeklinde sorularla giriş yapılır.

Oturuma “sorumluluk” kelimesinin anlamı nedir diye sorarak devam edilir. Gönüllü olanlardan sırasıyla cevaplar dinlenir. Form 8 dağıtılır ve doldurmaları istenir. Ardından grup paylaşımı için bir takım sorular sorulur: Formlarınıza yazdığımız sorumluluklarınızda benzerlik ya da farklılıklar gözlemlediniz mi? Sorumluluklarınızın içinden yerine getiremedikleriniz oldu mu? Varsa hangisi ya da hangileri? Neden? Sorumluluklarınızı yerine getiremediğiniz zamanlarda nasıl sonuçlar elde ediyorsunuz? Çevrenizde sorumluluklarını yerine getirmeyen birileri var mı? Varsa onlar hakkındaki düşünceleriniz nelerdir? Siz sorumluluklarınızı yerine getirmezseniz başkaları sizin hakkınızda neler düşünebilir?

Bu aşamada “ özgürlük” kelimesinin anlamı üzerine konuşma başlatılır. Gönüllü olanlardan tanımlamaları dinlenir ve ardından “özgürlük ve sorumluluk” kavramları üzerine grup içi tartışma başlatılır. Ardından iki ayrı grup olmaları istenir. Form 9 dağıtılır. Her bir soru üzerinde tartışarak cevaplamaları istenir. Cevaplama işlemi bittikten sonra grup sözcüsü seçmeleri ve seçilen kişinin cevapları okuması istenir. Benzer sorular ile grup etkileşimi başlatılır: Soruları cevaplarken zorluk yaşadınız mı? Neden? Hikaye kahramanlarından özgürlüğü yanlış anlayan var mıydı? Hayatınızda hikayelere benzer anılarınız oldu mu? Bir davranışın sorumluluk gerektiren bir davranış olup olmadığına nasıl karar veririz?

Ardından öğrencilerden bu oturumda fark ettikleri üzerine konuşmaları istenerek hep birlikte oturum değerlendirilmesi yapılır. Bir sonraki oturumun günü saati belirtilerek oturum sonlandırılır.

4.3.11 Oturum 11

Oturum adı girişken olabilmek şeklinde belirlenmiştir. Hedef olarak; girişkenlik becerisi geliştirmek, sosyal ilişki kurabilme yetisi geliştirmek ve sosyal çevrede güven duygusu arttırmak seçilmiştir. Materyal olarak kağıt ve kalem gerekmektedir.

Süreç grup üyelerinden daire olmalarının istenmesiyle başlar. 2 kişinin gönüllü olması ve dairenin içine girmeleri istenir. Daire sıklaştırılır ve ellerine yumuşak bir top verilir. Daire içindekilerden bir kişi koruyucu olacak. Halkayı oluşturanlar top ile halka içindeki diğer kişiyi vurmaya çalışacaklar. Halka içindeki 2 kişi birbiriyle iş birliği yapmak zorundadır. Korumayı vurmak oyunu sonlandırmaz. Amaç korunanı vurmaktır. Ayrıca halkayı oluşturanlar da vurmak için iş birliği içinde olmalıdır diyerek oyun başlatılır. Korunanı vuran kişi koruma olur ve eski koruma ise korunan konuma geçer ve oyun bu şekilde devam ettirilir. Amaç kazanmak değil birlikte hareket edebilme, işbirliği yapabilme olduğu vurgulanarak oyun sonlandırılır. Bu oyun ile güven duygularının artması sağlanmış olacaktır.

Ardından grup üyelerinden ikişerli olarak ayrılmaları istenir. Aşağıda belirtilen konular gruplara dağıtılır ve sorulan sorulara göre öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir. Biri önce mesajı iletici diğeri ise mesaj alıcı olacak ve ardından roller değişecek şekilde kural bildirilir. İkinci kural ise bir rolde çekingen diğeri ise girişken olmanız gerekmektedir. Konular:

- 1)Beş gün önce satın aldığımız sırt çantanızın askısı koptuğu için satıcı ile görüşme.
- 2)Bir öğrencinin okul duvarlarına bir şeyler çizdiğini gördünüz.
- 3)Elinizde 2 konser bileti var. Bir arkadaşınızı davet ederken başka bir arkadaşınız da duydu ve sizinle gelmek istiyor.
- 4)Aile yadigarı bir eşyayı kırdınız.
- 5)Arkadaşınızla buluşacağınız günü unuttunuz ve ...
- 6)Kardeşiniz proje ödevinizi yırtmış ve teslim edilmesine sadece 15 gün var.
- 7)En samimi arkadaşınız sizi, yanlış bir şey yapmaya zorluyor.
- 8)Arkadaşınız sizden ödünç aldığı spor ayakkabıyı yırtık şekilde teslim ediyor.
- 9)Yeni tanıştığınız arkadaşınız sizi bir konuda yanlış anladı.

Grup etkileşimi için yönlendirici sorular sorularak devam edilir: Çekingen rolde neler hissettiniz? Karşınızda çekingen birini görmek ne hissettirdi? Girişken olduğunuzda nasıl hissettiniz? Karşınızda girişken biri olduğunda ne hissettiniz? Haklarınızı korurken sizce hangi yöntem daha etkili olur? Neden?

Ardından şu sorular ile grup tartışması başlatılır: Birine karşı güven duygunuzun olduğu bir anınız var mı? Peki, birinin size güven duymaya başladığı bir anınız var mı?

Öğrencilerden tekrar 2şerli grup olmaları istenir. İçlerinden birinin gönüllü olması istenir. Gözleri bağlananlara diğerlerinin eşlik edeceği anlatılır. Örnek olarak grup lideri gözleri bağlananlardan birine rehberlik eder ve sonrasında herkesin eşlerine rehberlik etmelerini ister. Hiç bir çift birbirine çarpmadan odada gezinirler. Sadece sesli komutlar ile yönetecekleri ve yanlarında yol alabilecekleri söylenir. Ardından rol değiştirilip aynı süreç yaşanır. Şu sorularla grup etkileşimi başlatılır: Birinin sorumluluğunu almak nasıl hissettirdi? Biri tarafından yönlendirilmek nasıl hissettirdi? Rehber olan arkadaşınıza olan güven duygunuz oyunun başından sonuna nasıl seyretti?

Sonra öğrencilere birer boş kağıt dağıtılır. Hayatlarında başarı gösterdikleri 3 anılarını yazmaları istenir. İlla çok büyük başarılar olmasının şart olmadığı; günlük başarılar da, okulda yaşadıkları da olabileceği söylenir. Bu başarılarla nasıl ulaştıkları, hangi yeteneklerini kullandıkları sorularak devam edilir. Gözlerini kapatarak o anı hatırlamalarını, nasıl hissettiklerini düşünmeleri ve ardından 3 anıyı yazmaları istenir. Ardından gönüllü öğrencilerden paylaşımları istenir. Başarıya ulaşmak için neler yaptın? Hangi yeteneğini kullanarak hedefe ulaştın? Başarılı olmak sana nasıl hissettirdi? gibi sorular sorulur. Akabinde öğrencilerle yaşadıkları deneyimler hakkında konuşulur, birlikte oturum değerlendirmesi yapılır. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılır. Gün ve saat belirtilerek oturum sonlandırılır.

4.3.12 Oturum 12

Son oturum olması sebebiyle oturum adının sonlandırma olmasına karar verilmiştir. Son oturum hedefleri; tüm grup sürecini değerlendirme ve amaçlara ulaşım ulaşılmadığı konusunda duygu ve düşünceleri söylemedir. Materyal olarak 1 adet Back depresyon envanteri, küçük not kağıtları ve kalemler gerekmektedir.

Grup lideri grubun gemi ile seyahate çıkacağını söyler ve süreç başlar. Grubun kendi gemisini oluşturacağı ve her kişinin geminin eksiksiz biçimde yol alabilmesi için muhtemel rolleri olmaları gerektiği anlatılır. Lider bir gemide neler bulunmaktadır? diyerek düşünmelerini sağlar. (Kaptan, dümen, çapa, yelken, vs. cevapları yavaş yavaş gelecektir bu sebeple lider müdahale etmemelidir. Eğer hiç birinin aklına bir rol gelmezse cevapları buldurmak için dolaylı yollardan yardımcı olabilir.) grup üyelerinin her biri rolüne girdiyse lider yönergelerle devam eder; akşam oluyor, fırtına çıkıyor, gemi yan yatıyor, rüzgar çok sert, fırtına dindi, karşıda bir ada görünüyor. Lider benzer cümlelerle seyahati şekillendirilir. Son olarak: Güvenli limanınıza doğru

yol almaktasınız. Limana girince demir atın ve dinlenin komutu verilir ve öğrencilere grup dairesine geçip oturmaları söylenir. Öğrencilerin oyun aşamasındaki deneyimlerini anlatmaları istenir. Bir grup gemisi oluşturduunuz, bu size nasıl hissettirdi? Birbirinizden bağımsız hareket edememek nasıl bir duyguydu? Hepiniz göz teması kurarak adım adım ilerlediniz hatta bir fırtına atlattınız, duygularınızı paylaşabilir misiniz? Şeklinde sorular sorulur. Bu çalışmada grup üyeleri arasındaki ilişki dinamikleri ortaya çıkar. Gruba ilk katıldığınız zamanki duygularınız ile şimdiki duygularınızı karşılaştıracak olsanız neler söylerdiniz?

Bu oturumun sonlandırma oturumu olduğu ve tekrar toplanmayacakları hatırlatılır. Grup üyelerinden geçen tüm oturumları kısaca hatırlatmaları istenir. Ardından her birine kendilerini en çok etkileyen oturumun hangisi olduğu sorulur ve paylaşımlar dinlenir.

Grup paylaşımı için: Bu grup etkinliğine katıldığınız için memnun musunuz? Neden? Bu gruba katılmış olmak size neler kazandırdı? Bu tarz sorularla grup tartışmasının önü açılır.

Ardından grup üyelerinden her bir arkadaşları için güzel dilekler yazarak kim için yazdırsa ona vermeleri istenir. Bu mini notları oturum bittikten sonra kendilerinin okumaları istenir.

Takiben öğrencilere Beck depresyon ölçeği dağıtılır ve bitirmeleri için beklenir. Tamamlandıktan sonra ölçekler toplanır.

Son olarak grup üyelerinden daire olmaları istenir. Lider, parmağını dairenin ortasına uzatır. Her üye sağ elinin parmak ucunu liderin parmağına değecek şekilde ellerini ortaya uzatırlar. Tüm grup üyeleri ellerini içe doğru bükerek el sıkıştır, birbirleriyle vedalaşırlar. Oturumlara katıldıkları ve düşüncelerini gruba paylaştıkları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada araştırmamızın temel problemi olan boşanmış ebeveyne sahip (15-18 yaş arası) ergenlerde depresyon düzeyine grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkisi var mıdır? sorusuna ilişkin elde edilen bulgular neticesinde; deney grubu öğrencilerinde ön-test ile son test karşılaştırmasına bakıldığında boşanmış ebeveyne sahip ergenlerin depresyon düzeylerinde düşme olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın alt problemlerinden, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı fark var mıdır? sorusuna istinaden elde edilen verilere göre; Beck Depresyon Envanterinden elde edilen ön test puanları açısından; gruplar arasında işlem öncesinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın başka bir alt problemi olan; deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır? sorusuna ilişkin elde edilen bulgular sonucuna göre; grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-1 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-1 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon envanteri son test puanlarından elde edinilen puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlemlenmiştir. Grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-2 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-2 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon envanteri son test puanlarından elde edinilen puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmanın başka bir alt problemi; deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır? sorusuna ilişkin elde edilen bulgulara göre; deney grubunu oluşturan öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanların sıralama ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmış olup, grupla psikolojik danışma oturumları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın diğer alt problemi olan; kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır? sorusuna ait verilere göre; kontrol grubunun Beck Depresyon Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır.

Yurt dışı çalışmalarına baktığımızda, Richardson ve McCabe (2001) çalışmalarında; anne ve babası boşanmamış olan 91 ergen ile anne ve babası boşanmış olan 76 ergenin üzerinde yapılan araştırmada; parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumlarının, parçalanmamış aile ile birlikte yaşam süren ergenlerin yaşam doyumuna kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada; boşanmış ebeveyne sahip ergenlerin, parçalanmamış aile ile yaşayan ergenlere nazaran; depresyon ve stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Yine yurt dışı literatüre baktığımızda, Neighbors, Forehand ve Armistead (1992) çalışmalarında; ergenlerin boşanma öncesi ve sonrasında akademik başarılarının düştüğü belirtilmiştir.

Yurt dışında yapılmış olan başka bir araştırmada; Hansell (1989), boşanmanın depresyon ve sosyal beceri üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Ev ortamında yaşanan stres ve öfke durumları çocukların kendilerini suçlamasına sebebiyet vermektedir. Suçluluk duygusu da beraberinde uyum sorunları ve depresyonu getirmektedir.

Walczak ve Burns (1999)'e göre; “çocuklar; kızgınlık, kırgınlık, umutsuzluk, başarısızlık, mutsuzluk, ağlama, şaşkınlık, taraf tutma, ebeveyni suçlama, şok olmuşluk, depresif olma, gelecek kaygısı, özgüven eksikliği, nefret, iletişim bozukluğu, fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir”.

Yurt içinde yapılan çalışmalara baktığımızda; Çetinkaya (2010)'ya göre; boşanmış ebeveyne sahip ergenler, ebeveyne yönelik düşmanca ve öfkeli tavır takınmakta, depresif yaşama, okul başarısının düşmesi, utangaçlık gibi tepkiler gösterebilmektedir.

Meriç (2007), çalışmasında boşanmış ailelerin çocuklarında, ergenlik çağına geldiklerinde; sosyalleşmede güçlük, öfkelenme, kurallara uymama, depresyon, kaygı, güvensizlik, özgüven eksikliği ve endişe hali gibi problemlerin görüldüğü belirtmiştir.

Başka bir çalışmada Selami (2016); eşler arasında ve aile içi yaşanan anlaşmazlıklar, anne-babanın boşanması, aile üyelerinden birinin ölümü veya intihar etme durumu ergenlerde depresyonun oluşmasında önemli rol oynadığını tespit etmiştir.

Demir(2017) ise çalışmasında; duygusal yapıdaki farklılaşmalar, kaygı ve depresyon düzeyindeki yükselmeler intihar teşebbüsüne sebep olmaktadır şeklinde belirtmiştir.

Tamar ve Özbaran (2004) çalışmalarında; ergen depresyonu riskini artıran aile etmenleri arasında boşanma da yer aldığını belirtmektedir.

Kartol (2018) çalışmasında; grupla psikolojik danışma uygulamasının depresyon belirtilerini azaltmada etkili bir program olduğu söylemektedir.

Koca (2018) araştırmasında; grupla Psikolojik Danışma Programının uygulandığı deney grubunda yer alan ergenlerin, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanların kontrol grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde azaldığını söylemiştir.

Ersever (1988), 15 ile 18 yaş arası ergenlerde özellikle kaygı düzeyleri için grupla psikolojik danışmanın önemine dikkat çekmektedir.

Yazıcı (2018), grupla psikolojik danışma uygulamalarının ardından deney grubunda yer alan ergenlerin, kontrol grubunda yer alan ve hiçbir işlem görmemiş ergenlere kıyasla psikolojik dayanıklılıklarının arttığını dile getirmiştir.

Eker (2017) yapmış olduğu çalışmada; ergenlerin umutsuzluğunu azaltmada psikolojik danışma uygulamalarının etkili olduğunu belirtmektedir.

Bilgin (2016); düşük ve orta düzeyde özgüven sahibi ergenler ile yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının, özgüven seviyelerinin artmasında etkili olduğunu gözler önüne sermektedir.

Yapmış olduğum araştırma sonucunda parçalanmış aileye sahip ergenlerin depresyon düzeylerini azaltma odaklı grup çalışmasına katılan öğrencilerin olumlu duygularında, empati ve öfke kontrol becerilerinde artış olduğu, grup içinde şiddete meyilli olanların bu tür duygu ve davranışlardan uzaklaştıkları görülmektedir. Bu sebeple de uygulamanın grup üyelerinin arkadaşlarıyla, aileleriyle hatta öğretmenleriyle ilişkileri üzerinde de olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-1 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-1 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon envanteri son test puanlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlemlenirken grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılan deney-2 grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol-2 grubu öğrencilerinin Beck Depresyon envanteri son test puanlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin de son testin uygulanma zamanının; 11. sınıf öğrencilerinin sene sonu ders sınavlarının olduğu sırada olması,

öğrencilerin üniversite sınav stresini iyiden iyiye hissetmeye başlamaları ve meslek lisesi öğrencileri olmaları sebebi ile staj yeri belirleme haftasına denk gelmiş olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ön test ve son test puanları incelendiğinde depresif belirtilerinde gözle görülür azalma olduğu yani grupta psikolojik danışma uygulamalarının depresif belirtileri azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Boşanmış ebeveyne sahip olan öğrenciler tam manasıyla çekirdek aile sevgisinden mahrum kalmış olmaları dolayısıyla kendilerinin sevilmeceğini ve bir yere ait olamayacaklarını dile getirmişlerdir. İçlerinde yaşattıkları tüm olumsuz duygular ile hayatlarına devam etmeyi kabullendikleri için kendi karakterlerinin bu şekilde olduğunu düşünmekte ve moral bozukluğu olarak adlandırdıkları depresif belirtilerinin değişebileceğine inanmadıklarını belirtmişlerdir. Uygulanan grupta psikolojik danışma oturumları ile boşanmış anne-babaya sahip lise öğrencilerinin depresif belirtilerine olumlu yönde bir katkı sağladığı söylenebilir.

5.2 Öneriler

1) Ülkemizde ergenlik çağında gözlemlenen depresyona yönelik çalışmaların az olması hatta boşanma ile ilişkilendirilmiş çalışmaların azlığı sebebi ile sorun çözme yetisi ile ilgili çalışmalar artırılrsa ergenlik depresyonunda önleyici olunacağı düşünülmektedir.

2) Bu araştırmada denenen grupta psikolojik danışmanlık oturumlarının, bu programa katılan öğrencilerin, depresyon puanlarında etkili bir azalma sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanıp uygulanan grupta psikolojik danışmanlık oturum içeriği öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sonucu, grup çalışmasına katılım sağlayan anne babası boşanmış ergenlik dönemindeki öğrencilerin üzerindeki etkisi yine araştırmacı tarafından ölçülüp sınanmıştır. Hazırlanan oturumlar ile uygulanan grupta psikolojik danışmanlık oturumlarının süreci; farklı araştırmacılar tarafından, farklı öğrenci grupları üzerinde uygulanarak, uygulanan programın etkili olma durumu daha objektif olarak değerlendirilebilir.

3) Bu araştırma sonucunda elde edilen depresyon puanları 12 oturum uygulaması ardından alınan puanlardır. Araştırmacıların yapacağı farklı grupta psikolojik danışmanlık uygulamaları ile süre olarak arttırılabilir ya da farklı teknikler ekleyerek uygulama yapılacak olunursa depresyon puanlarındaki düşüş daha fazla olacağı ya da daha hızlı sonuç alınabileceği düşünülmektedir.

4) Araştırma sonuçlarının, öğrencilerin sınav kaygısı gibi belirli zamanlarda artışı gözlemlenen depresif belirtiler göstermelerine sebep olan durumların etkisinde kalmaması için ara dönemlerde yapılmasının daha uygun olacaktır.

5) Bu araştırma sadece 9 ve 11. sınıf öğrencileri ile yapılmış olup bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacıların diğerk eğitim seviyelerinde öğrenim gören ergenlere de grupta psikolojik danışma programı uygulayıp sonuçlarına bakmaları daha uygun olacaktır.



KAYNAKÇA

- Akıntürk, T. (1996). *Aile Hukuku*. Ankara: Beta Yayınları.
- Altınay, D. (2017). *Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknikler*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Altıntaş, E. (2017). *Anne Babası Ayrı Olan Ergenlerin Yaşam Kalitesinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bağcılar İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Avşar, F. (2007). *Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Beck Depresyon Envanteri Üzerine Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayğar, H. (2017). *Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveyn Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Depresyon İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Benedek, E. P., & Brown, C. F. (1997). *Boşanma ve Çocugunuz*. (S. Katlan, Çev.) Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Özgüven Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Boratav, C. (2000). *Duygu Durum Bozuklukları ve Nozoloji: Eleştirel Bir İnceleme*. *Duygu Durum Dizisi*(1): 8-28.
- Canlı, Y. (2017). *Anne-Babası Boşanmış 12-15 Yaşındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ceylan, M. E., & Timuçin, O. (2001). *Duygudurum Bozuklukları*. İstanbul: Lili A.Ş. Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çağdaş, A., & Seçer, Z. Ş. (2002). *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Çelen, H. N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). *Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*(11): 42-47.
- Çetinkaya, B. (2010). *Ruhsal Açıdan Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çiftçi, S. (2015). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Asilik Davranışları ile Siber Zorba ve Siber Mağdur Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Ruganca, N., Öncü, B., . . . Avcı, A. (2004). *Ergen ve Ruhsal Sorunlar*. Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, Ankara.
- Dilbaz, N., & Seher, G. (1993). *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*. *Kriz Dergisi*, 1(3): 134-138.
- DSM- 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. (2013). (E. Köroğlu, Çev.) İstanbul: Hyb Yayıncılık.
- Eker, H. (2017). *Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erkan, S. (2011). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S., & Kaya, A. (2012). *DeneySEL Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları III*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4): 382-389.
- Gander, M., & Gardiner, H. (2007). (A. Dönmez, H. N. Çelen, & B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.

- Haber Bülteni İstatistikleri*. (2019, Nisan 2). Türkiye İstatistik Kurumu Verileri: <http://www.tuik.gov.tr> adresinden alındı
- Hortaçsu, N. (1991). *Evlilik ve Boşanma Nedenlerine Verilen Önemi Etkileyen Faktörler Olarak Değerlendirme Yaklaşımı, Cinsiyet ve Medeni Durum. Aile ve Toplum, 1(1): 35-40.*
- Kabakçı, E. (2001). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyotrapik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(4): 273-282.*
- Kartol, A. (2018). *Akılci Duygusal Davranışci Terapi Temelli Grupla Psikolojik danışma Uygulamasının Ergenlerin Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Kayaalp, M. L. (1999). *Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: (s. 59-61). İstanbul.*
- Kırdök, F. (2017). *Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveyne Sahip Bireylerin Depresyon, Aleksitimi ve Öfke Düzeylerinin İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Koca, M. (2018). *Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İrade ve Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.*
- Koç, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(17): 231-256.*
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.*
- Mechanic, D., & Hansell, S. (1989). *Divorce, family conflict and adolescents well-being. Journal of Health and Social Behavior, 30(1): 105-116.*
- Meriç, B. (2007). *Boşanmış Ailelerdeki Ergenlerin Uyum Düzeylerini ve Sosyal Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Rehberliği Çalışmasının Sınanması. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Miller, J. A. (1998). *Çocuklarda Depresyon. (M. Işık, Çev.) İstanbul: Özgür Yayınları.*

- Neighbors, B., Forehand, R., & Armistead, L. (1992). *Is parental divorce a critical stressor for young adolescents? Grade point average as a case in point. Adolescence, 27(107): 639.*
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Richardson, S., & McCabe, M. P. (2001). *Parantel divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. Adolescence, 36(143): 467-489.*
- Saykan, E. (2016). *Depresyon Hastalarının İrritabl Barsak Sendromu Semptom Sıklığı ve Depresyon Şiddeti ile İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Selami, F. (2016). *Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Kaygı ve Depresyona Etkisi: Sağlık Meslek Lisesi ve Özel Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (S. A. Sevim, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. (2016). *Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 5(1); 42-49.*
- Tamar, M., & Özbaran, B. (2004). *Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. Klinik Psikiyatri Dergisi, Ek-2: 84-92.*
- Temel, Z. F., & Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel.
- Tietze, H. (2002). *Tarihi ve Etimolojik Türkiye Türkçesi Lügatı*. İstanbul: Simurk Yayınları.
- Topses, G. (1988). *Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdu Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuğrul, C., & Sayılğan, M. A. (1997). *Depresyonla Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Uzdu, Y. S. (2016). *18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı*

Almamış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi.
Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uzun, Ç. (2013). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon ve Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Walczak, Y., & Burns, S. (1999). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkiler.* (İ. Ersevim, Çev.) İstanbul: Özgür Yayınları.

Yazıcı, B. (2018). *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1

Kişisel Bilgi Formu

Adı Soyadı:

Okulu:

Sınıfı/Şube:

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ()

Erkek ()

1- Şu anki aile durumunuz nasıl?

a) Anne- baba boşanmış ()

b)Anne- baba birlikte ()

2- Ebeveynler boşanmış ise; ayrılık üzerinden geçen zaman nedir?

a)1- 12 ay

b)2-4 yıl

c) 4 ve üzeri

3-Boşanma gerçekleştiğinde evliliğin kaçınıcı yılı idi?

.....

4-Anne-babanız boşandığında siz kaç yaşınızdaydınız?

.....

5-Ebeveynleriniz boşandığında sahip olunan çocuk sayısı kaçtı?

.....

6-Ebeveynlerden hangisi ile birlikte hayatınıza devam etmektesiniz?

.....

EK 2

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2-

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6-

0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7-

0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10-

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11-

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12-

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13-

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14-

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-

0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21-

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Depresyon derecesi Toplam

* Minimal depresyon 0-9

* Hafif depresyon 10-16

* Orta depresyon 17-29

* Şiddetli depresyon 30-63

EK 3

Form 1:

1)

A: Büyük bir markettesiniz ve bir kadın hızla yanınızdan geçerken size çarptı ve yere yuvarlanmanıza sebep olarak kapıdan çıktı.

Duygu :

B: Birkaç dakika içinde birinden, biraz önceki kadının çocuğunun az önce ambulansla hastaneye kaldırıldığını öğrendiniz.

Duygu:

2)

A: Okulun koridorunda yürürken kazayla diğer sınıftan bir kız öğrenciye çarptınız. Kız size “Önüme baksana geri zekalı!” diye şiddetle bağırdı.

Duygu :

B: Ertesi gün bu kız sizden özür diledi ve dün bir sınava çok çalıştığı halde düşük not aldığını bu yüzden morali bozuk olduğunu söyledi.

Duygu :

Form 2:

Ben bir

Özelliklerim :.....

İhtiyacım olan şey :

Şimdi ben bir

Özelliklerim :



Form:3

1. Bir hayvan olsam.....olurdum.
Çünkü.....
2. Bir kuş olsam.....olurdum.
Çünkü.....
3. Bir böcek olsamolurdum.
Çünkü.....
4. Bir çiçek olsamolurdum.
Çünkü
5. Bir ev eşyası olsam.....olurdum.
Çünkü
6. Bir ağaç olsamolurdum.
Çünkü
7. Bir müzik aleti olsamolurdum.
Çünkü
8. Bir bina olsamolurdum.
Çünkü
9. Bir taşıt olsamolurdum.
Çünkü
10. Bir şehir olsamolurdum.
Çünkü
11. Bir ders olsam.....olurdum.
Çünkü
12. Bir yiyecek olsam.....olurdum.
Çünkü.....
13. Bir kitap olsamolurdum.
Çünkü
14. Bir renk olsamolurdum.
Çünkü.....

Form 4:

“Biricik Arkadaşım”

Arkadaşın adı:

Benim için o çok farklıdır.

Çünkü.....

....

Benim için o çok önemlidir.

Çünkü.....

Senin için özel olan bu arkadaşınızı kısaca anlatır mısın?

.....

Form 5:

1.Bölüm:

Biraz endişe hayatımızı idame ettirmek için normal olarak karşılanır fakat aşırı endişe kendinizi olumsuz algılamaya, boşa enerji kaybına hatta sağlığınızda olumsuzluklar görmenize sebep olur. Endişelerden kurtulmak için öncelikle onları tanımlamalıyız. İlk bölümde kendiniz, sağlığınız, aileniz, başarınız....vs ile ilgili önemli önemsiz büyük küçük ayırt etmeksizin endişelerinizi yazmanız.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

....

(Daha fazla varsa ekleme yapabilirsiniz.)

2.Bölüm :

Endişe tablosunu doldurma

1) Önemsiyorum ve kontrol edebiliyorum

- *
- *
- *
- *

2) Önemsiyorum ama kontrol edemiyorum

- *
- *
- *
- *

3) Önemsemiyorum ve kontrolüm altında

*

*

*

*

4) Önemsemiyorum ve kontrol edemiyorum

*

*

*

*

3. Bölüm:

Doldurduğunuz boşluklara tekrar bakın. Eğer 1. Bölüme yazdıklarınız çok fazla olduysa gerçekten ne kadar önemli olup olmadıklarını düşünüp önemsiz olduğuna karar verdiklerinizi 3. Bölüme yazın. 2. Bölüme yazdıklarınız fazla ise, kontrol edebileceğinizi düşündüklerinizi 1. Bölüme alın. Ya da önem derecesine göre 4. Bölüme de atabilirsiniz. 3 ve 4. Bölümler dolu ise bu kadar çok önemsiz şeyleri için endişe duymak çok yersiz diyerek o bölümdekilerin üzerini çizip çöpe atın. Tekrar yazdıklarınıza baktığınızda 1. Bölümdekileri hayatınızdan çıkartabilmek için neler yapabileceğinizi düşünüp yazın.

Kalan endişelerim..... ,

baş edebilmek için yapabileceklerim..... .

Form 6 :

1. Aşama:

Hedeflere ulaşabilmek için:

Bir amaç belirleyin.

Belirlediğiniz amacı bir yere yazın.

Amacınızı tüm detaylarıyla belirtin.

Amaca ulaşmanız için size gerekenleri listeleyin.

Amacınıza ulaşmak için sizin üstünüze düşen görevlerin listesini de yapın.

Amacınıza ulaşabileceğiniz tarihi yazın.

Amacınıza ulaştığınızda kendinizi mutlaka ödüllendirin.

(Maddi olması gerekmemektedir.)

Şimdi tekrar yeni hedef belirleyin. Hayat hedeflerle anlamlıdır.☺

2.Aşama:

Hedefleri bir tatil yolculuğuna benzetecek olursak; örneğin evinizden hareket ederek varacağımız yer sizin hedefinizdir. Tatile çıkmak için yani hedefinize ulaşmak için planlama yapmamız gerekir. Peki siz tatile çıkarmak için neler yaparsınız? Yapmanız gerekenleri aşağıda listeleyin.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tüm bu yazdıklarımızı alt amaçlar olarak düşünürsek, bunlar sizi hedefinize ulaştırmak için gereken eylemlerdir.

Form 7:

Hedefe nasıl ulaşacağımızı kavradığınıza göre 2 adet hedef seçerek planlama yapınız.

Hedef 1:

❖ Hedefe ulaşmak için ihtiyaçlarım nelerdir?

Bilgi:

İnsan:

Para:

Materyal:

Diğer:

❖ Hedefe ulaşmak için neler yapmam gerekmektedir?

Yapılacak plan ya da çalışmalar:

Görüşmeler, yazışmalar, varsa resmi başvurular, izinler:

Alışveriş ya da hazırlık:

Diğer:

Hedef 2:

❖ Hedefe ulaşmak için ihtiyaçlarım nelerdir?

Bilgi:

İnsan:

Para:

Materyal:

Diğer:

❖ Hedefe ulaşmak için neler yapmam gerekmektedir?

Yapılacak plan ya da çalışmalar:

Görüşmeler, yazışmalar, varsa resmi başvurular, izinler:

Alışveriş ya da hazırlık:

Diğer:

Form 8:

Her insanın üstüne düşen sorumlulukları vardır. Şimdi bunları büyük- küçük ayırt etmeksizin düşünün ve size göre önemli olanları boşluklara yazın.

Ev içindeki sorumluluklarım:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Okul içindeki sorumluluklarım:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Dışarıdaki sorumluluklarım:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Form 9:

Hikaye 1:

Liseler arası basketbol yarışmalarının devam ettiği bir dönemde, okul takımının son maçı bayram arifesine denk gelmektedir. Takımın en iyi oyuncusu ise ailesi ile memlekete gideceğini maçta olamayacağını söylemektedir. Takımdakiler üzülür, sinirlenir, onu ikna etmeye çalışırlar. Fakat o; “İstediğim her şeyi yapmakta özgürüm.” Diye diretmektedir.

1. Oyuncu kime karşı sorumludur? Ailesi mi, arkadaşları mı, kendisi mi? Neden?
2. Oyuncunun ailesinin de takıma karşı sorumluluğu olduğunu düşünüyor musunuz? Neden?
3. Oyuncunun ailesi ile seyahati iptal etme ya da erteleme için konusunda konuşma sorumluluğu kimindir?
4. Oyuncu maçların tarihleri konusunda ailesini bilgilendirmekten sorumlu mudur?
5. Oyuncu mevcut durumda ne kadar özgür ne kadar sorumludur?

Hikaye 2:

Bir şirkette uzun yıllardır çalışmakta olan bir baba eve geldiğinde “artık çalışmama kararı aldım.” der. Anne ve çocuklar şaşırarak sebebini sorar. Baba ise bu kararı aldığını bundan sonra hayatlarının eskisi gibi olmayacağını dile getirir. Çocuklardan biri “olamaz baba yapamazsın. Bize tatil sözün var ve ayrıca bana alacağın hediyeler..” der. Bundan sonra sadece temel ihtiyaçlarını karşılayacağını ekstra olarak istediği bir şeyler olursa okuldan artan zamanlarda çalışıp harçlıklarını biriktirerek alması gerekeceğini dile getirir. Babasına aile fertlerine danışmadan ani kararlar almasının haksızlık olduğunu söylese de babanın cevabı ise; kendi kararını alırken kimseye danışmak zorunda olmadığı ve istediği gibi davranmakta özgür olduğu şeklindeydi.

1.Hikayedeki babanın aile üyelerine karşı sorumlulukları nelerdir?

2.Ani kararlar alma özgürlüğü var mıdır? Neden?


3.Çocuklarına verdiği sözlerden sorumlu mudur? Neden?

4.Hikayedeki babanın kendisine karşı sorumlulukları var mıdır? Neden?

5.Anne ve çocukların zor bir dönem geçiren babanın yanında olmak, anlayışlı olmak konusunda sorumlulukları var mıdır?

EK 4

02.05.2019 tarihli ve 2019/04 sayılı Etik Kurul Kararı ekidir.

 İstanbul Zaim Üniversitesi	İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU	
ARAŞTIRMA ETİK KURUL ONAY FORMU		
Tarih:	02.05.2019	
Sayı:	2019/04	
Ekler:	EK 1: Başvuru Dilekçesi EK 2: Etik Kurul Başvuru Formu EK 3: Etik Davranış Beyan Formu EK 4: Kişisel Bilgi Formu EK 5: Anketler (3 sayfa)	
Yer:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü	
İlgi:	Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 19.04.2019 tarihli ve 2175 sayılı yazısı	
Katılımcılar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Dr. Nasuh USLU Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı 2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ Üye/Dekan V. 3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU Üye/Dekan V. 4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ Üye/Dekan V. 5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA Üye/Müdür V. 6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU Üye/Öğretim Üyesi 7. Bilal ŞAMAT Üye/Hukuk Müşaviri 	
Planlanan araştırma önerisi özeti aşağıdaki gibidir.		
Araştırmannın Niteliği:	Yüksek Lisans Tezi	
Araştırmannın Başlığı:	Boşanmış Ebeveynlere Sahip Ergenlerde Depresyon Durumunun İncelenmesi	
Araştırmacılar ve adres bilgisi:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi: 505915015 Rana BULDUK y_rna@hotmail.com 05354763776	
Araştırmannın Süresi (ay):	4 ay	
Araştırmannın Amacı:	Boşanmış ebeveynlere sahip ergenler ile grupla psikolojik danışma uygulaması yapıldığında depresyon durumlarında değişim olup olmayacağını araştırmaktır.	
Araştırma Etiği:	Araştırmaya kurum izni alındıktan sonra başlanacaktır. Doldurulan ölçekte bilimsel çalışmaya katkı amaçlı yapılmakta olup gizlilik ve gönüllülük çerçevesinde değerlendirilmektedir. Yapılan çalışma ve çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmaya veri toplama amacıyla kullanılmaktadır. Çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmamakta, çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta, katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulmaktadır. Ayrıca çalışma yapılacak örneklem öğrencilerinin uygulama sırasında herhangi bir rahatsızlık hissetmeleri durumunda çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları uygulama sırasında kendilerine belirtilecektir.	

1 / 2

02.05.2019 tarihli ve 2019/04 sayılı Etik Kurul Kararı ekidir.

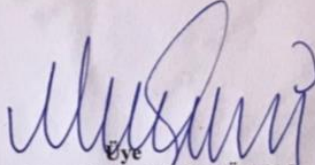
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (adları):	Beck Depresyon Ölçeği
Araştırmaya Katılacak Örneklem Sayısı, Örneklem Nereden ve Nasıl Seçileceği:	Araştırmaya katılacak örneklem sayısı:40 kişi Araştırmaya katılacak örnekleme İstanbul ili, Beyoğlu ilçesinde bulunan Kasımpaşa Anadolu Lisesi öğrencileri olacaktır. Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da lise öğrenimine devam eden boşanmış ebeveynlere sahip 9 ve 11. Sınıf öğrencileri arasından gönüllülük esasına göre rastgele seçilerek oluşturacaktır. Araştırmanın gerçekleşeceği okul müdürlüğü tarafından 9. ve 11. Sınıf öğrencilerinin bireysel dosyalarından edinmiş olduğum ve hali hazırda e-okul sisteminde öğrenci anne baba bilgileri bölümde de kayıtlı olan öğrencilerden yeterli sayıda örneklem oluşturulabileceği kanaatine varılmıştır. Yapılan çalışma gizlilik ve gönüllülük esasına göre yapılacak olup, bilimsel veri toplamayı amaçlamaktadır.
Uygulamanın veya Ölçeklerin Doldurma Süresi	90 dakika
KARAR	ARAŞTIRMA İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİNİN ETİK DURUŞUNA AYKIRI DEĞİLDİR.

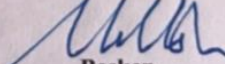
Tarih: 02/05/2019

Sayı: 2019/04

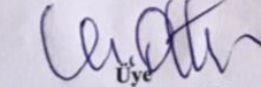
İlgi: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 19.04.2019 tarihli ve 2175 sayılı yazısı


İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından hazırlanmıştır.



Üye
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ

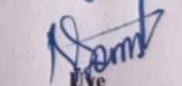

Başkan
Prof. Dr. Nasuh USLU


Üye
Prof. Dr. Mehmet KUTLU


Üye
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ


Üye
Prof. Dr. Ömer ÇAHA


Üye
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞUTÇU


Üye
Av. Bilal ŞAMAT

2/2

ÖZGEÇMİŞ

Rana Bulduk

Sarıyer,İstanbul

İletişim Bilgisi: y_rna@hotmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisansı, 2019, İstanbul

Lisans: Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2012, İstanbul

B.MESLEKİ DENEYİM

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmen, MEB, Eylül 2012 tarihinden beri