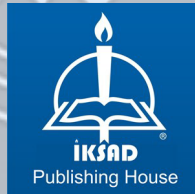


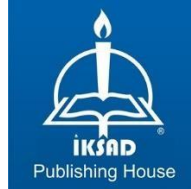
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM TEMELLİ ÇEVİRİMİÇİ KARAR VERME BECERİSİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Dr. Şahabettin MUTLU



BİLİŞSEL DAVRANIŐCI YAKLAŞIM TEMELLİ ÇEVİRİMİÇİ KARAR VERME BECERİSİ PSİKO- EĞİTİM PROGRAMI

Dr. Şahabettin MUTLU



Copyright © 2022 by iksad publishing house

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by

any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of

brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social

Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TURKEY TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2022©

ISBN: 978-625-6404-26-7

Cover Design: İbrahim KAYA

December / 2022

Ankara / Turkey

Size = 16x24 cm

ÖNSÖZ

Değerli okuyucular, bu kitap, yazarın; “Üniversite Öğrencilerinde Karar Verme Stillerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi: Bilişsel-Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Etkisi” adlı doktora tezinden uyarlanarak hazırlanmıştır. Bu doğrultuda karar verme, bilişsel davranışçı yaklaşım ve psiko-eğitim uygulamaları üzerinde durup ardından daha önce uygulanıp nicel ve nitel verilerle test edilen psiko-eğitim programının hazırlanması, gerekçesi üzerinde durulmuş ve program oturumları sırası ile verilmiştir. Program da kullanılan tüm materyaller de ekte sunulmuştur. Çalışmanın, gerek üniversitelerde psikolojik danışma merkezlerinde çalışan gerekse, milli eğitim bakanlığı bünyesinde çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere, karar verme ile ilgili problem yaşayan öğrencilerine/danışanlarına yardımcı olabilmeleri adına somut bir kılavuz görevi göreceği düşünülmektedir. Çalışma özellikle yer ve zaman konusunda problem yaşayan hem psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere hem de bu konuda destek isteyen öğrencilere/danışanlara da kolaylık sağlamak ve çevrimiçi bir uygulama yönergesi görevi görmektedir. Bu doğrultuda hazırlanan kitabın, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere faydalı olması temennisi ile...

29.12.2022

Dr. Şahabettin MUTLU

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	3
GİRİŞ	5
1. KARAR VERME DAVRANIŞINA GENEL BİR BAKIŞ	8
1.1. Karar Verme	8
1.2. Karar Verme Kuramları	9
1.3. Karar Verme Stilleri.....	11
2. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA KISA BİR BAKIŞ	13
2.1. Davranışçı Terapi.....	17
2.2. Bilişsel Terapi.....	17
2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	19
3. PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARI	21
3.1. Görev/İş Grupları.....	21
3.2. Grupla Psikolojik Danışma	23
3.3. Grup Psikoterapisi	23
3.4. Grup Psiko-eğitimi.....	24
4. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI	26
4.1. Programın Gerekçe ve Önemi.....	26
4.2. Psiko-eğitim Programının Geliştirilmesi.....	27
4.3. Psiko-eğitim Programının Amaçları.....	29
4.4. Psiko-eğitim Programı Oturumları.....	32
5. SONUÇ	42
KAYNAKÇA	44

GİRİŞ

Bir bireyin yaşamı çoğunlukla aldığı kararlarla şekillenir. Özellikle yaşamın erken dönemlerinde alınan doğru kararlar yaşama pozitif unsurlar katarken, yanlış alınan kararlar ise yaşama negatif unsurlar eklemektedir. Karar verme, bireyin geçmişten kazandığı tecrübelerle şekillenen, duygusal ve bilişsel birikimlerine dayanarak sonuçlarını hesapladığı ve bu doğrultuda seçim yaptığı karmaşık bir davranıştır. Aslında yapılan ve yaşanan her şeyin temelinde karar verme ve bir seçim yapma süreci vardır (Sandor, 2018). Yaşam bireyi, en başından beri karşısına çıkan seçeneklerden birisini seçmesi konusunda karar verme zorunluluğu ile karşı karşıya getirmiştir (Kuzgun, 2014). Bireyselleşmenin ve günlük yaşam içerisinde seçim yapma özgürlüğünün artması, günümüzde karar verme eylemini hayati bir davranış haline getirmektedir. Bazen önemsiz kararlar alınması gerektiği gibi, bazen de hayati büyük oranda değiştirecek eğitsel sosyal ve ekonomik kararlar alınması gerekmektedir. Verilen her karar bireyin yaşamının yönünü belirlemektedir. Yanlış kararlar yaşamı içinden çıkılmaz bir hale getirebilirken, verilen doğru kararlar da yaşamı güzelleştirmekte ve yaşamdan doyum almayı sağlamaktadır (Güçray, 1998).

Günlük yaşam çoğunlukla değişkendir ve bireyi sürekli karar verme ile yüz yüze bırakmaktadır. Doğru karar verme davranışı edinmemek, kararsızlığa ve önemli yaşam sorunlarına neden olmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde etkili karar verme yöntemlerinin bireye kazandırılmasının önemli bir yeri vardır. Özellikle ergenlik dönemi ve sonraki genç yetişkinlik dönemlerinde bireylerin sağlıklı bir kimlik geliştirmeleri hayatlarında sağlıklı kararlar alabilmeleri ile mümkündür. Çocukluk döneminin bitmesinin ardından bireyler yaşam alanlarında farklı sorumluluklar ve gelişim görevleri ile karşılaşmakta bu da onları kritik kararlar alma sorumluluğu ile baş

başta bırakmaktadır. Özellikle üniversite okuyan gençler ailelerinden biraz daha uzaklaşmakta, buda tüm yaşam sorumluluklarını üstlenmelerini gerektirmektedir. Yaşam sorumluluğunu taşıyabilmeleri için de öğrencilerin sağlıklı karar vermeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Bu dönemde üniversite öğrencileri romantik ilişkiler, meslek ve kariyer sahibi olma, sosyal çevre ve kişisel gelişim gibi konularda önemli kararlar almaktadırlar (Coşkun, 2018).

Daha önce yapılan araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, karar verme problemlerinin bireylerin akademik, sosyal ve kişisel gelişimlerinde önemli risk faktörlerine yol açtığı görülmektedir. Bu yüzden erken müdahale edilmesinin önemli olduğu üzerinde durulmaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu müdahale kapsamında özellikle karar verme davranışını şekillendiren düşünceler, temel inançlar, varsayımlar, kaygılar, korkular, öncelikler gibi belirleyici unsurlar üzerinde durulması gerektiği düşünülmektedir (Hammond, Raiffa ve Keeney,1998).

Psikolojik danışma alanında bireylere yardımcı olmak için birçok farklı terapi yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlardan biri olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireyin düşünceleri ve inançlarının duyguları ve davranışlarını etkileyen ve belirleyen temel öğeler olduğunu savunmaktadır (Türkçapar, 2018). BDT, bu açıdan bireylerin karar verme süreçlerini etkileyen temel öğeler üzerinde durduğu için konu ile ilgili psikolojik destek isteyen bireylere uygulanabilecek doğru bir yaklaşım olarak görülmektedir. Eğitici, önleyici ve gelişimsel bir yaklaşım olması nedeniyle BDT, önleyici ve gelişimsel psikolojik destek programlarında kullanılan temel bir yaklaşım haline gelmiştir (Beck, 2018). Bilindiği üzere farklı okul kademelerinde verilen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri eğitsel, önleyici ve gelişimsel bir temele dayanmaktadır. Bireylerin kendi psikolojik süreçlerinin ardındaki nedenleri ve etkenleri doğru analiz etmeleri ve farkındalık kazanmaları ise önleyici ve gelişimsel tüm yaklaşımların temel amacıdır (Yeşilyaprak, 2015). Bireylerin kendi problemlerine çözüm bulabilmeleri için gerekli bilgi ve

becerileri edinebilmeleri için aldıkları sistematik bir eğitim sürecinden oluşan psiko-eğitim programlarının psikolojik danışma sürecinin eğitsel, önleyici ve gelişimsel yönlerine tatminkâr cevaplar verdiği yapılan uygulamalar neticesinde de ortaya çıkmıştır. Psiko-eğitim çalışmaları, sistematik ve ölçülebilir bir sürece dayandıkları için hem uygulama alanlarında hem de bilimsel araştırmalarda gittikçe yaygın halde kullanılmaktadır (Brown, 2013; Çivitçi, 2020). Ancak tüm okul kademelerinde ve üniversitelerde öğrencilere, velilere ve eğitimcilere yönelik önleyici ve gelişimsel yaklaşımla uygulanabilecek psiko-eğitim programlarının yaygınlaşması için gereken fiziksel alt yapının Türkiye’de yetersiz olduğu görülmektedir. Bu eksikliği giderecek ve psiko-eğitim programlarının yaygınlaşmasına katkıda bulunacak kolay ve pratik yolların aranması gerekmektedir. Bu doğrultuda teknolojinin sunduğu fırsatlar çerçevesinde programların çevrimiçi yapılması da güçlü bir alternatif olarak yerini almaktadır (Buğa ve Hamamcı, 2016).

Özellikle dünyayı etkileyen Covid-19 salgını nedeni ile her alanda olduğu gibi psikolojik danışma alanında da çevrimiçi uygulamalar ile bireylere ulaşmak için uzaktan bireysel ve grup psikolojik danışma hizmetleri gittikçe yaygınlaşmaktadır (Zeren, Bican ve Başar, 2020). Dünyada ve Türkiye’de Covid-19 salgını öncesinde çevrimiçi psiko-eğitim programlarının kullanımı sınırlı kalmaktadır. Buna neden olarak da çevrimiçi psiko-eğitim uygulamalarının yüz yüze programlar kadar etkili olamayacağı, katılımcıların güven problemleri yaşayacakları, beden dilinin anlaşılamayacağı ve genel olarak samimi bir ortam oluşturulamayacağı gibi görüşler öne sürülmekteydi. Ancak salgın sürecinde zorunluluklar çevrimiçi psiko-eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasına neden olmuştur. Bu programların görülen olumlu etkileri neticesinde çevrimiçi psiko-eğitim uygulamalarına yönelik olumsuz tutumlar zayıflamıştır (Yüksel-Şahin, 2021). Bu durum çevrimiçi psiko-eğitim uygulamalarının Covid-19 pandemi koşullarının zayıfladığı ve sosyal mesafe kurallarına gerek duyulmadığı zamanlarda da rahatlıkla tercih edilebileceğini

göstermektedir. Belirtilen gerekçelerden dolayı bireylerin düşünme süreçleri ve bunların davranışlara yansımaları üzerinde çevrimiçi, farkındalık ve beceri kazandırma temelli psiko-eğitim uygulamalarının yapılmasının bireylerin karar verme problemleri ve işlevsiz karar verme stilleri üzerinde olumlu etkiler bırakacağı düşünülmektedir.

1.KARAR VERME DAVRANIŞINA GENEL BİR BAKIŞ

1.1.Karar Verme

Karar verme bir sorun ile ilgili olası seçenekler içerisinde birini seçme davranışıdır. En az iki seçenek arasında yapılan tercihtir ve bu tercih kesin bir yargıdır. Karar verme, önemli bir yaşam becerisidir. Verilen kararlar yaşamın yönelimini de belirlemektedir (Taşdelen, 2002). Günümüzde değişen toplumsal yapı ve bireyselleşme sonucu karar verme ihtiyacı her bireyde artmakta ve önemli bir hale gelmektedir. Yaşamın her anı birey ve toplum için önemli ya da önemsiz bir tercih yapma durumunu ortaya çıkarmaktadır. Günümüzde çocukluktan itibaren hayatımızı şekillendiren ve yönlendiren bu davranışın sağlıklı ve doğru yapılması kişilerin yaşam doyumlarını arttırmaktadır (Kuzgun, 2014). Karar verme davranışı basit günlük tercihlerden ibaret olduğu gibi, hayatı şekillendirecek önemli tercihleri de kapsamaktadır. Bu yüzden her karar verme süreci aynı düzeyde önem arz etmemektedir (Deniz, 2002). Karar verme bireyin etkin rol oynadığı dinamik bir süreçtir. Birey bu süreçte araştırma yapıp konu ile ilgili bilgi toplamakta, çevresinden geri bildirim almakta ve bu bilgiler içinden seçenekler belirlemektedir. Zeleny (2011) karar verme süreci evrelerini; karar öncesi, karar dönemi ve karar sonrası olmak üzere üç ayrı evre olarak tanımlamaktadır. Her evrede verilen son karar bir sonraki evreyi etkilemektedir (Zeleny, 2011). Karar verirken seçenekler arasından kişi tarafından en çok istenen seçenek aslında tercih yaparken önemli bir belirleyicidir, bu yüzden karar verme süreçleri sadece mekanik bilişsel

aşamalardan ibaret değildir. Burada duygular ve motivasyon kaynakları da önemli belirleyici etkenlerdir (Kuzgun, 2014). Karar verme bir başlangıç noktası ve bitiş noktası olan, bu aralıkta da düşüncelerin, eylemlerin, duyguların ve motivasyonların rol aldığı nihayetinde bir tercihin yapıldığı süreçtir.

1.2.Karar Verme Kuramları

Karar verme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların, karar verme davranışlarına yönelik farklı kuramlar geliştirdikleri görülmektedir. Karar vermenin doğası ile ilgili yapılan çalışmalar çeşitli disiplinlerin katkıları ile gelişmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında karar verme yaklaşımları diğer alanlara göre daha geç bir süreçte ortaya çıkmıştır. Bu karar verme yaklaşımları karar vermenin farklı yönlerine odaklanmış ve her yaklaşım bir önceki yaklaşımın eksik bıraktığı noktaları tamamlamaya çalışmıştır. Bu yaklaşımlardan klasik karar verme kuramına göre tüm seçenekler içerisinde gerçekleşme olasılığı en yüksek olan ve kazanç yüzdesi yüksek olan tercih üzerinden karar verilmektedir. Bu kuramın, olasılık ve kullanılabilirlik olmak üzere iki temel niteliği bulunmaktadır (Doğan, 2014). Olasılık niteliğinde, olayın gerçekleşme ihtimali; kullanılabilirlik niteliğinde ise yapılan seçim sonucunda ortaya çıkacak olan kar ve zarar durumları düşünülerek değerlendirme yapılmaktadır. Ancak bu değerlendirmeler çoğunlukla öznelidir (Kuzgun, 2014).

Gelatt'ın (1962) karar verme modelinde, insanların karar verme süreçlerinde alternatif seçenekler ve bunların olası sonuçları hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu çerçevede karar verme davranışında bulunmaları üzerinde durulmaktadır. Bu modelde karar verme eylemi bir süreç olarak ele alınmakta ve bireyin aldığı kararların birbiri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gelatt (1962), sürece vurgu yaparak bireyin bilgi sahibi olması ve her alternatif üzerinde düşünmesinin sağlıklı kararlar vermesini sağlayacağını ifade etmektedir (Uçar ve Aktaş, 2016). Bu modelde olumlu belirsizlik gibi bir

kavram yer almaktadır. Bu kavram, gerçekliğin zaman içinde değişiklik gösterdiğini, dolayısı ile karar verme sürecinde bilgilerin sürekli güncellenmesi gerektiğini, karar verirken zamanın ne getireceğinin bilinemeyeceğini, o yüzden karar verme süreçlerinde bir belirsizlik olabileceğini vurgulamaktadır. Karar verme sürecinin ilk aşamasında birey seçeneklerle ilgili bilgi toplamakta, kendi değerleri çerçevesinde seçenekleri değerlendirmekte ve burada değerleri çerçevesinde nihai kararını vermektedir. Bu süreci sağlıklı bir şekilde yürüten birey, kararsızlık yaşamamaktadır. Burada dikkat edilecek husus, riskli durumlardan hiçbir şekilde kaçılmayacağıdır. Birey riskleri göze alarak sağlıklı bir karar verme süreci izlemelidir (Kuzgun, 2014).

Krumboltz ve diğerleri (1980), meslek ve iş hayatındaki karar verme süreçleri için sosyal öğrenme kuramını esas alarak bir karar verme modeli geliştirmişlerdir. Modelde genetik faktörler, özel yetenekler, çevresel koşullar, öğrenme yaşantıları ve becerilerin etkileşim halinde karar verme davranışını belirlediklerini iddia etmişlerdir.

Bir diğer karar verme kuramı olan fayda kuramının da karar verme ile ilgili kuramsal çerçevede önemli bir yeri vardır. Bu kuram, bireyin karar verme durumunda var olan seçeneklerden en yararlı gördüğü seçeneğe yöneldiğini belirtmektedir. Bu kuram bireyin normal şartlarda karar süreçlerinde faydalı olanı tercih etmesi esasına dayanır (Baron, 1994). Bazen karar vermede bireyin yapacağı sağlıklı tercihler yeterli olmamaktadır. Bu düşünceden yola çıkan Gati (1986) de her zaman bir alternatif seçeneğin kafamızda yapılandırılmış olması gerektiğini söylemiştir. Gati (1986) kuramında, hayatta şartların her zaman değişebileceğini ve kontrolün bazen bizde olmayacağı dolayısı ile belirsizlikle başa çıkabilmek için karar verme süreçlerinde tercih yapılabilecek birçok alternatif belirlememiz gerektiğini ifade etmektedir. Oyun teorisinde ise karar verme davranışının temelinde her karar vericinin birer oyuncu olduğu bu yüzden bireyin karar verme sürecinde diğer oyuncuların da verebileceği kararları göz önünde bulundurarak hamle yapması ve bu çerçevede kendisi için

en faydalı kararı alması gerektiği öne sürülmektedir (Beattie vd., 1994).

1.3.Karar Verme Stilleri

Stil bilgi işlemede ve becerilerini kullanmada bireyin kullandığı yoldur. Bir tutarlı davranışlar grubudur ve bireyin karakteristik özelliğidir. Kişiyeye özeldir ve zamanla değişiklik gösterebilir. Bu değişiklik şartlara ve durumlara göre şekillenmektedir. Ancak genel eğilim olması nedeniyle normal şartlarda bireyler aynı stilleri kullanmaktadırlar (Öztabak ve Erdoğan, 2017). Karar verme stili, karar verme süreçlerinde bireylerin izlediği yaklaşım ve davranışları ifade eder. Seçim yapma amacıyla bilgiyi değerlendirme sürecindeki bireysel farklılıklar karar verme stilleridir. Bireylerin tercih yaparken kullandıkları kendilerine has eğilimleridir. Zaman içerisinde hem farklı karar verme kuramlarından hem de başka alanlardan gelen karar verme stilleri araştırmacılar tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Bireye özgü özellikler, karar anındaki bilgi birikimi, bireyin yaşı ve tecrübesi karar verme stillerini etkileyebilmektedir. Karar verme stilleri genellikle kişilerin zihinsel yetenekleri ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bu stilleri; kişinin kaygı düzeyi, mevcut şartlar, aile ortamında aldığı rol modeller ve kişilik yapısı da derinden etkilemektedir (Deniz, 2002)

Mann ve diğerlerine göre (1998) bireyler karar verirken; dikkatli, erteleyici, panik ve kaçınan stillerini kullanmaktadırlar. Bu karar verme stilleri:

Dikkatli karar verme stili. Karar verme sırasında seçenekler hakkında yeterli bilgilerin toplanıp analiz edilmesi ve bu çerçevede bir seçenekte karar alınması süreçlerinden oluşmaktadır.

Kaçınan karar verme stili. Bireylerin, kararlarının sorumluluğunu alamayacaklarını düşündüklerinden kendilerini ilgilendiren durumlarla ilgili başkalarının verdiği ya da yönlendirdiği kararları almaları ile tanımlanabilen bir

karar verme sürecidir.

Erteleyici karar verme stili. Bireylerin, yeterli bilgi, cesaret ve özgüvene sahip olmadıklarını düşünmeleri ve kararlarının sonuçlarından çekindiklerinden dolayı bu kararlarını sürekli erteledikleri bir karar alma sürecinden oluşmaktadır.

Panik karar verme stili. Bireylerin, karar verme sürecinde yaşadığı kaygı neticesinde, düşünüp seçenekleri analiz etmeden karar vermesi durumlarını ifade eden bir karar verme yoludur.

Karar vermede özsaygı kavramı da karar verme süreçlerini etkileyen önemli bir faktördür. Çünkü karar verme süreçlerinde, bireylerin kendi bilgi, tercih ve öngörü kapasitelerine güvenmeleri doğru karar vermeleri yolunda önemli etkenlerdir. Karar vermede özsaygısı yüksek kişiler kararlarına güvenip arkasında durabilmektedirler (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

2. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA KISA BİR BAKIŞ

Bilişsel davranışçı yaklaşım, adından da anlaşılacağı gibi içeriğinde davranışsal ve bilişsel öğeleri barındırmaktadır. Her öğenin arka planında farklı felsefik, kuramsal ve terapötik unsurlar mevcuttur. Geçmiş uzun bir zaman öncesine dayanan bu iki öğe aşamalı olarak gelişim göstermiş ve birbirlerini özellikle psikolojik danışma uygulamalarında etkileyerek, günümüzde ayrılmaz bir bütün haline gelmişlerdir (Beck, 2018). Bu yaklaşımın tarihsel gelişimi incelenmeden neden günümüzde uygulamada bu kadar yaygın kullanıldığı anlaşılmayacaktır. Bu açıdan öncelikle bu yaklaşımın ilk ortaya çıkan ögesi olan davranışçı yaklaşım üzerinde durulacaktır. Davranışçı yaklaşımı 20. Yüzyılın başlarında gözlem ve deneye dayalı olarak oluşturulan bir kuramdır. Bir süre psikanalizin gölgesinde kalan davranışçı yaklaşım özellikle 1950'lerden sonra popüler hale gelmiştir. İnsanların özünde eşit olduklarını ve çevresel etkilerle şekillendiklerini savunan bu yaklaşımın başlangıcı İvan Petroviç Pavlov'un yaptığı deneylere dayanmaktadır. Köpekler üzerinde çalışmalar yapan Pavlov yaptığı deneylerde şans eseri davranışçılığın temel kavramlarından klasik koşullanmayı keşfetmiştir. Pavlov köpeklerin tükürük bezlerinin aktifleşme nedenlerini araştırırken, bazen yiyecek olmasa bile başka uyaranlar ortamda bulunduğu köpeklerin salyalarını aktıttıklarını fark etmiştir. Koşullar normalken köpek başka uyaranlara herhangi bir tepki vermezken, bu uyaranlar salya tepkisine neden olan et verme davranışından hemen önce verildiğinde bir süre sonra köpeğe et verilmesi dahi sadece uyaran nesne ortamda bulunduğu köpek salya akıtmıştır. Pavlov bu olaya klasik koşullanma adını vermiştir. Klasik koşullanma psikoloji tarihinde bir davranışın nasıl ortaya çıktığına yönelik ilk deneysel açıklamadır. Pavlov'un çalışmaları bu açıdan davranışsal yaklaşımın temelini oluşturmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Davranışçı yaklaşım daha sonra ABD'de John Watson öncülüğünde

yapılan çalışmalarla yaygınlaşmıştır. Watson'a göre zihnimiz ve iç dünyamızda gelişen her düşünce ve duygu dış dünyanın etkisi ve yansımından ibarettir. Dışsal etmenler insanı yönlendirmektedir. Bundan dolayı psikoloji bilimi de bireyin bu dışsal etmenleri nasıl kontrol edebileceği ya da değiştirebileceği üzerinde durmalıdır. Watson tüm davranışlarımızın çevre tarafından belirlenip, şekillendirildiğini dolayısı ile insanın istenen biçimde değiştirilebileceğini ve dönüştürülebileceğini iddia etmektedir. Klasik koşullanma ilk defa Pavlov tarafından yapılan bir deneyle ortaya çıkmış olmasına rağmen bunu yaptığı sistematik deneylerle bilim dünyasına kazandıran kişi Watson'dur. Davranışçı yaklaşımın daha kapsamlı ve bütünsel bir kuram haline gelmesinde Skinner'ın da çok büyük katkısı bulunmaktadır. Skinner, klasik koşullanmanın insan davranışlarını açıklamada çok zayıf kaldığını, insan davranışlarının koşullanması için pekiştirmelere ihtiyaç olduğunu yaptığı deneylerle açıklamıştır. Skinner'ın ortaya attığı edimsel koşullanma ve pekiştirme kavramları davranışların sebeplerini daha kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır. Klasik koşullanmada ortaya çıkan davranışlar daha çok refleks tepkiler iken, edimsel koşullanmada ortaya çıkan davranışlar daha kapsamlı ve pekiştirmelere dayanmaktadırlar (Burger, 2006). Skinner'ın katkıları ile davranışçı kuram insan davranışlarını sistematik olarak açıklayan kapsamlı bir kuram haline gelmiştir. Davranışçı kuramın öğrenme ve insan davranışına getirdiği yaklaşımların psikolojik danışma ve psikoterapi ortamlarında kullanılması 1960'larda gerçekleşmiştir. Burada psikodinamik yaklaşımların insan davranışlarını değiştirme de zayıf kaldığını düşünen terapistlerin payı büyüktür. Bu terapistlerden biri olan Joseph Wolpe bireylerin uzak durdukları durumlarla aşamalı bir şekilde karşılaştırılması neticesinde, durumların olumsuz etkilerini azaltmaya dayanan sistematik duyarsızlaştırma tekniğini geliştirerek davranışçı kuramın ilkelerinin psikoterapiye aktarılmasında öncü rol oynamıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Davranışçı kuramın insan davranışlarının tamamen pekiştirmeler ve

koşulların ürünü olduğu varsayımı zamanla yapılan başka deneylerde elde edilen farklı sonuçlar neticesinde zayıflamıştır. Yapılan deneylerde pekiştirmeler olmadan da bazen öğrenmelerin gerçekleştiği görülmüş bu durumda insan davranışlarının sadece dış uyaranlarla şekillenmediği aynı zamanda bilişsel süreçlerinde insan davranışlarının ortaya çıkması ve şekillenmesinde büyük rol oynadığı varsayımının güçlenmesine vesile olmuştur. Bilişsel yaklaşımın gelişmesinde teknolojik gelişmelerin artmasının da etkisi bulunmaktadır. Özellikle bilgisayar dünyasında ki gelişmeler zihnin çalışma prensipleri ve bunların öğrenmeler üzerinde ki etkileri, insan davranışlarının ardındaki nedenleri anlamada farklı bir yol göstermiştir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel kuramın ilk varsayımı bireye dış dünyadan gelen uyaranlar ile ortaya çıkan duygu ve davranışlar arasında bilişsel sistemin aracı olduğudur. Kuramın diğer bir varsayımı ise insanlarda öğrenme süreçlerinin daha çok sosyal öğrenmelere bağlı olduğudur. Bu iki temel varsayım bilişsel terapinin doğmasını sağlamıştır. Bilişsel kuramda olayların kendisinden çok algılanma ve yorumlanma biçimine önem verilmektedir. Bu bağlamda bilişsel kuram bireyin yaşantılarını yorumlama tarzının duyguları ve eylemleri üzerine önemli bir etkisi olduğu varsayımına dayanmaktadır (Türkçapar, 2018).

Bilişsel yaklaşımın kökenleri eski Yunan felsefesinde yer alan stoacıların öğretileri ile benzerlikler taşımaktadır. Stoacılara göre mutluluk dış koşullara değil, kişinin içsel kontrolüne bağlıdır. Birey yaşamın, kontrolünde olan ve olmayan öğelerden oluştuğunu anladığında ve bunları birbirinden ayırt etmeyi öğrendiğinde iyi bir yaşama sahip olmaktadır. Bireye temelde zarar veren dış dünya değil kendi tutum ve inançlarıdır. Bilişsel yaklaşımın günümüzde ilk öncülerinden olan Jean Piaget bireylerin davranışlarının bilişsel mekanizmadan kaynaklanan öğrenmeler sonucu oluştuğunu ve bu öğrenmelerinde çocukluktan itibaren genellemeler, soyutlamalar ve kurallar oluşturma yolu ile gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu noktada Piaget şema kavramı üzerinde

durmaktadır. Şema, bireyin dış dünyayı algımlarken kendine özgü anlamlandırma ve şekillendirme biçimlerini ifade eden düşünce kalıplarıdır. Şemalar bilgilerin hangi kalıba yerleştirileceğini önceden belirlemektedir. Birey mevcut bilişsel kalıbı ile açıklayabildiği bir uyarana karşılık bir dengesizlik durumu yaşadığında bu uyarana öncelikle mevcut şemaya uydurulmaktadır. Şema bu bilgiyi özümlemede yetersizse bir dengesizlik durumu oluşmaktadır. Bu durumda da alternatif bir şema oluşturularak denge sağlanmaktadır (Burger, 2006; Özdel, 2015).

Rotter, bilişlerin insan davranışlarında ki önemli rolünü geliştirdiği sosyal öğrenme kuramında vurgulamıştır. Bu kurama göre, davranışlarımız çevreye karşı olan istemsiz tepkilerden değil, kişi ve çevre arasında ki etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu etkileşim bireyin daha önceki deneyimlerinden etkilendiği için her birey farklı uyarılara farklı tepkiler verebilmektedir. Rotter, kişinin beklentilerinin davranışa yön veren pekiştireçleri etkilediğini, bazı insanların pekiştireçlerin dış etmenlere bağlı olduklarını düşündüklerini, bazı insanların ise kişinin yaptıklarının bir sonucu olduğunu düşündüklerini belirtmiştir. Albert Bandura da sosyal öğrenme kuramında, insanların başkalarını gözlemleyerek ve onları model alarak davranış geliştirdiğini öne sürmüştür. Bu kurama göre, insanlar başka insanların davranışlarını değerlendirip aynı davranışı sergileyebilmektedir. Birey başkasını gözlemleyerek, o bireyin davranışlarının sonucunda ödül veya ceza alma durumuna göre aynı davranışı edinebilmekte ya da bu davranıştan uzak durabilmektedir. Burada, Bandura davranışçı yaklaşımın uyarana-tepki zincirinin ötesinde bilişsel süreçlerin insan davranışları üzerinde rol oynadığını açıklamaktadır. Martin Seligman da beklentilerin davranışların ortaya çıkması üzerinde ki etkisine vurgu yapmıştır. Seligman köpekler üzerinde yaptığı deneyler sonucunda öğrenilmiş çaresizlik kuramını ortaya atmıştır. Seligman, Bir süre belli bir davranışı gerçekleştirmesine rağmen beklentileri gerçekleşmeyen bireylerin bir süre sonra hiçbir engel yokken bile mevcut

davranışı gerçekleştirmediklerini gözlemlemiştir. Bilişsel kuramın öncülerinden George Kelly ise her bireyin bir bilim insanı gibi sürekli zihninde varsayımları test ettiğini bu sayede zihninde kabul gören varsayımların bireyi şekillendirip davranışlarına yön verdiğini ifade etmiştir. Bilişsel psikoloji alanında ortaya atılan kuramlar daha sonra bilişsel psikoterapiler için temel oluşturmuştur (Burger, 2006; Türkçapar ve Sargın, 2012; Türkçapar, 2018).

2.1. Davranışçı Terapi

Davranışçı terapiler, davranışçı kuramlardan esinlenerek 1950'lerin sonlarından itibaren psikolojik sorunların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Davranışçı terapiler depresyon, kaygı bozuklukları, fobiler ve birçok psikopatolojilerin tedavisinde kullanıldığı gibi sağlıklı bireylerde istenen davranış değişikliklerine ulaşmak içinde kullanılmaktadır. Davranışçı terapiler ruhsal bozuklukları gözle görülebilen ve nesnel olarak ölçülebilen unsurlar olarak görmektedir (Burger, 2006). Davranışçı terapiler davranış değiştirme sürecini nesnel, gözlenebilir ve deneysel bir süreç olarak görmektedirler. Davranışçı kuramların varsayımlarından hareketle 20. Yüzyılda Thorndike, Wolpe ve Lazarus davranışçı terapiye yönelik süreçleri ve ilkeleri belirlemişlerdir. Davranışçı terapiler daha sonra klinik ortamlarda yaygınlaşmıştır (Özdel, 2015). Davranışçı terapilerde özgün ölçülebilir somut hedefler belirlenir. Terapist ile danışan arasında öğretmen öğrenci ilişkisine benzer bir ilişki vardır. Terapist ile danışan değiştirilmesi gereken davranışları beraber belirler, daha sonra davranışsal teknikler vasıtası ile etkinlikler yürütülür.

2.2. Bilişsel Terapi

Bilişsel terapi, bilişsel psikolojinin temel kavramları ile şekillenmesine rağmen, psikodinamik yönelimli iki terapistin hastaları ile yaptıkları görüşmelerden ve deneysel çalışmaları neticesinde kişilerin duygu ve

davranışlarının nedenleri olarak düşünceleri, kuralları ve inançlarının temel belirleyiciler olduğunu keşfetmeleri ile ortaya çıkmıştır. Psikodinamik bir terapist olan Albert Ellis'in hastalarının farkındalık edinmelerine rağmen psikodinamik terapiyle tatminkar bir değişim yaşamamaları sonucunda, zihinlerinde geçen düşüncelere yoğunlaşması ve etkili sonuçlar alması bilişsel terapinin ilk kez ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Ellis insanların deneyimleri üzerine düşünme yorum yapma ve varsayımlar kurmalarının onların duygu ve davranışlarını yönlendirdiğini belirtmektedir. Dolayısı ile terapide bireyin bu yorumlama ve anlam yükleme mekanizması olan düşünceleri ve inançları üzerinde çalışmanın bireyleri tedavi ettiğini öne sürmektedir. Bir başka deneyimli terapist Aaron Beck'de depresyonun nedenleri üzerine yaptığı deneysel çalışmalarda bireylerin psikanalizin savunduğu biçimde içe dönük öfkeden değil, kendilerini kusurlu, yalnız ve hastalıklı görmeleri sonucunda depresyona girdiklerini ortaya çıkarmıştır. Beck, bireylerin kendileri ile ilgili düşünceleri ve inançlarının onların hastalıklarının temel açıklamaları olduğunu savunmuştur. Beck hastaların düşüncelerine odaklandıkça problemlerinin psikanaliz sürecinden daha iyi bir şekilde açıklanabildiğini fark etmiştir. Beck hastaların sadece seans sırasında değil, günlük hayattaki düşüncelerini de ele almış ve duygular ile düşünceler arasında birbirini etkileyen bağlar olduğunu savunmuştur (Burger, 2006; Özdel, 2015; Türkçapar ve Sargın, 2012; Türkçapar, 2018).

Bilişsel terapi, bireyin yaşadığı duygu ve davranışlarının temelinde düşünceleri, varsayımları ve inançlarından oluşan bir aşamalı döngünün etkili olduğunu varsaymaktadır. Bireyin yaşam olaylarında ortaya çıkan anlık düşünceleri varsayımlarından kaynaklanmakta, varsayımları da çocukluğundan itibaren oluşan ve şekillenen kendisi, dünya ve diğer insanlarla ilgili temel inançlarından kaynaklanmaktadır. Bu döngü sürekli değişim ve dönüşüm halinde birbirini beslemektedir. Bu döngüde bilinç düzeyinin hemen altında olan bireyin zihinsel bir çaba sarf etmeden aklına gelen otomatik düşünceleri

terapide öncelikle üzerinde durulan unsurlardır. Bilişsel terapi bireyin olumsuz duygular ve işlevsiz davranışlarından sıyrılmasının ilk yolunun işlevsiz ve zararlı otomatik düşünceleri üzerinde çalışılması ve bu yolla varsayımların ortaya çıkarılması, buradan temel inançların sorgulatılarak bireyin iyileşme sürecine girmesi şeklinde bir terapi süreci izlemektedir. Burada sadece danışman değil, danışanda aktiftir ve bir öğrenci gibi kendi psikolojik durumu üzerine verilen ödevlerle terapi sürecini sürdürmektedir. Temelde otomatik düşüncelerin gerçek olmadığı, sadece duruma özgü, zihinsel yapının bir ürünü olduğunun fark edilmesi, varsayımların test edilmesi ve temel inançların sorgulanması neticesinde bu unsurlarda olumlu değişimlerin meydana gelmesi neticesinde terapinin başarılı olduğu varsayılmaktadır. Bilişsel terapi T. Beck ve Albert Ellis'in öncülüğünde hızla yayılmış ve 1980'lerde bilimsel gelişmelerin etkisi ile de psikoterapide temel yaklaşımlardan birisi haline gelmiştir (Burger, 2006; Özdel, 2015; Türkçapar ve Sargın, 2012; Türkçapar, 2018).

2.3. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi davranışçı ve bilişsel terapilerin temel ilkeleri, teknikleri ve kuramsal bilgilerinin bütünleştirilmesi ile oluşturulmuş ve günümüzde yaygın olarak kullanılan bir terapi ekolüdür. Bilişsel davranışçı terapide temel amaç bireyin yaşadığı sıkıntılara neden olan düşünme biçimini değiştirip, bu doğrultuda yapacağı davranışsal deneylerle bir değişim dönüşüm süreci içerisine girmesidir. Tedavi sürecinde danışan ile terapist sorunları belirlemek ve çözümleri uygulamak adına duygu, davranış ve düşünceler arasındaki etkileşimler üzerinde çalışmaktadırlar. Terapist ve danışanın birlikte çalışarak belirledikleri hedeflere ulaşmak ve istedik değişimler ortaya çıkarabilmek için seanslar sırasında edinilen beceriler seanslar arasında günlük yaşamda uygulanmaktadır. Bu becerilerin günlük yaşama aktarılması amacı ile

seanslar arasında verilen ev ödevleri bu yaklaşımda önemli bir yer tutmaktadır. Bilişsel davranışçı terapinin etkisi nesnel ölçütlerle belirlenebilmektedir. Bu açıdan bireyin değişimi ve dönüşümü için somut göstergeler mevcuttur. Bu durum günümüzde bilişsel davranışçı terapinin çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde yaygın olarak kullanılmasını sağlamaktadır (Beck, 2018; Türkçapar, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi üç evreden oluşmaktadır. İlk evrede danışanın mevcut sorunları, yaşam biçimi ve bunlar arasında ki etkileşim üzerinde durulmaktadır. Öncelikle motivasyonel görüşme yapılarak danışanın sorunlarını tanımlama ve değiştirme isteği belirlenmektedir. Kişi sorunlarını kabullenip değiştirmek istiyorsa bu noktada hem bilişsel davranışçı terapi hem de bu yaklaşım temelinde sorunların doğası psiko-eğitim süreci vasıtası ile hastaya aktarılmaktadır. Ardından danışanla beraber süreç sonunda ulaşılmaya istenen hedefler somut ve aşamalı olarak belirlenir. Daha sonra danışanın semptomlarının duygu, düşünce ve davranış bileşenleri ile ilgili bilişsel davranışçı müdahalelerin uygulandığı orta evreye geçilmektedir. Bu evre de yoğun bir şekilde bilişsel ve davranışçı teknikler kullanılarak bireyde belirlenen amaçlar doğrultusunda bir değişimin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu evrede semptomlar belirgin derecede azalırsa ve belirlenen hedefler kısmen de olursa gerçekleştirilirse son aşamaya geçilmektedir. Bu aşamada bireyler edindikleri kazanımları kaybetmeme ve rahatsızlıklarının nüksetmemesi adına yineleme çalışmaları yürütmektedirler. Bu aşamada artık danışanın hayatının sorumluluğunu kazanıp, kendi kontrolünü sağlaması adına güçlendirilmesi için ona daha fazla sorumluluk verilip tedavi süreci tamamlanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi danışana daha fazla görev vererek kendi değişimini kontrol etme ve sürdürme alışkanlığı edinmesini amaçlar, bu yüzden yoğun emek isteyen bir süreçten oluşmaktadır (Beck, 2018; Türkçapar, 2018).

3. PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARI

Psiko-eğitim, özellikle 1970 lerde ortaya çıkan, psikolojik yardımı sadece bir terapi uygulama ve ilaç yazma süreci olarak görmeyen, bireyin kendi problemlerine çözüm bulabilmesi ve yaşam doyumunu arttırabilmesi için gerekli kişisel ve kişiler arası becerileri edinebilmesi için aldığı sistematik bir eğitim sürecidir. Bu eğitim bireyin mevcut problemlerini tanınmasını ve oluşabilecek psiko-sosyal problemlerinin önüne geçmeyi amaçlamaktadır (Çivitçi, 2020). Başlangıçta hastane ortamları ile sınırlı kalan psiko-eğitim çalışmaları giderek okullarda da yaygınlaşmış ve etkisi yapılan deneysel çalışmalarda da kendisini göstermiştir. Psiko-eğitim gruplarında, katılımcıların birbirleri ile etkileşimlerinden ziyade, program amaçları doğrultusunda öğretilen bilgi ve becerileri edinebilmeleri istenmektedir. Bu açıdan grup liderinin rolü önemlidir (Brown, 2013). ABD’ de Grup Çalışması Uzmanları Derneği’nin (ASGW) 2000 yılında revize ettiği grup çalışmaları sınıflandırmasına göre alanda gruplar; görev-iş grupları, grupla psikolojik danışma, grup psikoterapisi ve grup psiko-eğitimi olmak üzere 4 kategoriye ayrılmaktadır (Corey, 2012).

3.1. Görev/İş Grupları

Bir görevi ya da çalışmayı ifa etmek ve performanslarını arttırmak için bireylerin bir araya gelip yürüttükleri gruplardır. Bu gruplarda temel amaç, katılımcıların bir iş ya da görevle ilgili daha verimli olabilmenin yollarını aramaları ve farklı bilgi ve beceriler edinebilmeleridir. Burada katılımcıların ihtiyaçlarına göre yapılandırılmış bir program uygulanmaktadır. Bu gruplarda grup lideri grup içi dayanışma, işbirliği, kişiler arası sorunlar ve motivasyon kaynakları üzerinde durmaktadır. Görev ve iş gruplarında, çalışanların iletişim problemleri, iş doyumları, verimliliğin düşmesi ve motivasyonun azalması gibi

problemler yaşanabilmektedir. Bu gruplarda uzmanın görevi bu farklılıklardan kaynaklanan sorunları tespit etmek ve bunlara yönelik uygulanabilir çözümler üretmektir. Üretilen çözümler grup ortamında ve grubun ortak kararı ile belirlenmektedir. Görev ve iş grupları daha çok iş sahalarında yaygın olmasına rağmen okul ortamında da uygulanabilmektedir. Öğrencilerle, projeler ya da ortaklaşa yapılacak ödevlerde oluşturulacak görev-iş gruplarında, işbirliği ve dayanışma gibi gereksinimlerin erken dönemde kazandırılması sağlanabilir (Brown, 2013; Çivitçi, 2020).

3.2. Grupla Psikolojik Danışma

Grupla psikolojik danışma, normal bireylere yönelik, ortak problemlerin çözülmesi ve bireylerin benzer sorunlar yaşamalarının önüne geçmek için, bilgi ve beceri kazanmalarına yönelik grupları tanımlamaktadır. Bu gruplarda daha çok bilinç düzeyinde ki düşünce, duygu ve davranışlar ele alınmaktadır. Üyeler başkasının da problemlerini dinlemeyi, ortak paylaşımlar neticesinde yabancılik hissini aşmayı ve birbirlerine güven duymayı bu grup ortamlarında öğrenmektedirler. Bu gruplarda bireyler başkaları ile beraber problemlerini çözmeyi öğrenmekte ve bir daha böyle bir problem yaşanmaması için gerekli becerileri grup ortamı vasıtası ile elde etmektedirler (Corey, 2012). Bu gruplarda bireylerin kişisel, kişiler arası, sosyal, gelişimsel, eğitsel problemleri üzerinde durulmaktadır. Üyeler problemlerini paylaşıp tartışabilmekte, ayrıca yeni davranışlar ve sosyal beceriler edinebilmektedirler (Çivitçi, 2020). Bu gruplarda genellikle ortak problemler ele alınmakta ve bu problemler tüm bireylerde belli bir aşama gerileyinçeye kadar grup çalışması devam etmektedir. Grup liderinin grup süreci ve grup dinamikleri konusunda uzmanlaşmış olması gerekmektedir. Grup lideri, grup etkileşimini artırma, üyelerin kendi amaçlarını oluşturabilmeleri ve grup çalışmasından elde ettikleri kazanımları dış dünyada kullanabilmelerini sağlama gibi görevleri mevcuttur (Brown, 2013).

3.3. Grup Psikoterapisi

Bu grup çalışmalarında ciddi patolojik problemler ve kişilik bozuklukları yaşayan bireylerle çalışılmaktadır. Bu grup çalışmasında patolojik sorunların tedavisi ve kişiliğin yeniden yapılandırılması temel amaçlardır. Bu grup çalışmasına katılan bireyler aynı zamanda bireysel tedavi ve ilaç tedavisi de almaktadırlar. Bu bireyler yaşadıkları psikotik eğilimler ya da nevroitik çatışmalardan dolayı uzun süreli bir tedaviye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu

gruplarda grup liderinin; normal ve normal dışı davranışlar, tanı koyma, psikopatoloji tedavi yöntemleri ve grup dinamikleri konusunda bilgi, beceri ve deneyime sahip klinik psikolog, ruh sağlığı danışmanı veya klinik sosyal çalışmacı olması gerekmektedir. Bu gruplarda terapistlerin hastaların derin psikopatolojik problemlerine çözüm bulmaları ve temel kişilik boyutlarını yeniden yapılandırılmaları gerekmektedir (Corey, 2012).

3.4. Grup Psiko-eğitimi

Grup psiko-eğitimi, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan yaşayabilecekleri krizler ya da gelişimsel sorunlarla karşılaştıklarında baş edebilmeleri ve yaşanacak problemleri önleyebilmeleri için kendilerine sunulan bilgi, farkındalık ve beceriye dayalı grup uygulamalarıdır (Çivitiçi, 2020). Grup psiko-eğitiminin hem eğitsel hem de terapötik yönleri mevcuttur. Bu grup uygulaması ile bireyin hem mevcut problemleri ile baş edebilmesi hem de kişisel ve kişiler arası iletişimini geliştirmesi, yaşam doyumunu arttırması hedeflenmektedir (Corey, 2012). Bu uygulamada uzman bir uygulayıcı yönetiminde önceden programlanmış bir süreç eşliğinde, rol oynama, problem çözme, karar verme, model olma gibi etkinlikler vasıtası ile grubun ihtiyaçlarına yönelik hizmetler sunulmaktadır. Bu uygulamanın diğer gruplardan farkı konuya ve sürece hâkim bir lider gözetiminde ve yönetiminde, önceden hazırlanmış bir program dâhilinde yürütülmesidir. Grup psiko-eğitimi yapısı itibarı ile grup rehberliği ile benzerlikler taşımaktadır. Her ikisi de yapılandırılmış ve spesifik bir konuya yönelik olarak verilmektedir. Ancak grup rehberliği uygulaması okullarda bazen sınıf öğretmenleri tarafından da uygulanabilmektedir. Grup psiko-eğitimi ise sadece grup yönetimi, psikolojik danışma ve işlenecek konu hakkında uzmanlaşmış bir kişi tarafından uygulanabilmektedir. Ayrıca grup psiko-eğitiminin en az 6 oturum olması gerekirken grup rehberliğinde herhangi bir oturum sayısı sınırlaması bulunmamaktadır. Bu açıdan grup psiko-eğitimi uzmanlık gerektirmesi, oturum

sayısı ve daha çok duyuşsal konulara ağırlık vermesi açısından grup rehberliğinden ayrılmaktadır (Çivitçi, 2020).

4. PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Bu program bilişsel davranışçı terapinin ilkeleri göz önünde bulundurularak, üniversite öğrencilerinin işlevsiz karar verme stillerini değiştirme ve karar verme özsaygı düzeylerini artırma amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve 10 oturum da, çevrimiçi olarak ZOOM programı üzerinden uygulanmıştır. Çalışmanın tasarlandığı dönemde Covid-19 salgını tüm dünyayı olduğu gibi Türkiye'yi de etkisi altına almıştır. Bu dönemde Türkiye'de yükseköğretim kurumlarında uzaktan eğitim sürecine geçilmiştir. Yüz yüze eğitime geçilme tarihindeki belirsizlik nedeniyle psiko-eğitim programının çevrimiçi olarak yapılması kararı alınmıştır. Daha önce yapılan çalışmalar çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetleri ve psiko-eğitim uygulamalarının pek çok problemin çözümünde yüz yüze yapılan hizmetler ve uygulamalar kadar etkili olduğunu göstermektedir (Bozkurt, 2013; Buğa ve Hamamcı, 2016). Program da içerik ve uygulanan teknikler belirlenirken çevrimiçi yürütüldüğü için yaşantısal tekniklerden çok görsel ve işitsel tekniklere yer verilmiştir. Hazırlanan psiko-eğitim programına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

4.1. Programın Gerekçe ve Önemi

Psikolojik danışma ve rehberliğin temel amaçlarından birisi de bireylerin karşılaştıkları durumlarla ilgili tercihleri iyi analiz etmeleri ve doğru, tatminkâr kararlar verebilmeleridir. Bu da bireylerin karar verme süreçlerinin ardındaki duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları ve sistematik bir süreç izlemelerini gerektirmektedir (Sandor, 2018). Karar verme farklı tercihler arasında bazen çatışma ve ikilemler yaratmakta ve bireyin stres düzeyini arttırmaktadır. Bireyin yaşadığı bu stresle nasıl baş ettiği karar verme stillerini de şekillendirmektedir (Atsan, 2017). Birey karar verirken kendi içinde gelişen

tutum, inanç ve değerlerden de etkilenmektedir. Bu unsurlar, seçeneklerin değerlendirilmesinde ve nihai kararların verilmesinde, ayrıca bireyin kullandığı karar verme stilinde önemli birer etkidir. Bireylerin karar verme problemleri ile baş etmelerine yardım etmeyi amaçlayan psikolojik danışmanların bu süreçler üzerinde durmaları onlara yol gösterebilmektedir. Bu noktada bireyin akılcı olmayan inançları belirlenerek, etkisiz karar verme stillerinin etkin olmasına neden olan düşünceleri üzerinde durup, bu düşünceler ve inançlar değiştirilerek, kişinin daha dikkatli ve etkili kararlar verebilmesini sağlamak mümkündür. Bireylerin işlevsiz inançları ve otomatik düşüncelerini değiştirebilmelerinin karar verme süreçlerinde yaşadıkları problemleri azaltacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bireylerin karar verme süreçlerinde yaşadıkları kaygılar yüzünden sorumluluklarını ve önceliklerini karar verme süreçlerine yansıtamadıkları, bu yüzden de kaçınma ve erteleme davranışlarına başvurdukları düşünülmektedir (Hammond vd., 1998). Bu nedenlerden dolayı, öğrencilerin karar verme sorunlarına yardımcı olmak, sağlıklı, etkili ve bilinçli karar verme becerisinin kazandırılması öğrencilere hizmet veren psikolojik danışmanlık ve rehberlik servislerinin en önemli hizmet alanlarından birisidir (Alver, 2005; Coşkun, 2018). Bu noktada bir farkındalık oluşturulmasının, öğrencilerin ileriki yaşamlarında daha iyi kararlar verebilmelerine ve karar verme ile doğrudan ilişkili olan psikolojik problemleri yaşamamalarına vesile olacağı düşünülmektedir.

4.2. Psiko-eğitim Programının Geliştirilmesi

BDT temelli çevrimiçi karar verme becerisi psiko-eğitim programı geliştirilmeden önce araştırmacı, Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Murad ATMACA tarafından yürütülen; bilişsel davranışçı terapilerde temel kuramlar, klinik değerlendirme, görüşme yapılandırma ve yürütme, vaka formülasyonu, terapi planlama ve seans yapısı, terapötik ilişki gibi temel konularda altı modülden oluşan “Bilişsel Davranışçı

Terapi Eğitimi” almıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından, BDT’nin kuramsal temelleri ve uygulamaları ile ilgili birçok çalışma incelenmiştir. Bu aşamada özellikle, BDT uygulamaları ve eğitimleri veren bilim insanlarının çalışmalarından ve kitaplarından (Beck, 2018; Greenberger ve Padesky, 2020; Özdel, 2015; Türkçapar ve Sargın, 2012; Türkçapar, 2018; Türkçapar, 2020) yararlanılmıştır. Ayrıca psiko-eğitimin kuramsal temelleri ve uygulanmasına yönelik yapılan çalışmalardan ve kitaplardan da (Brown, 2013; Çivitçi, 2020; Voltan Acar, 2013) faydalanılmıştır.

Grup psiko-eğitiminde program ve oturum amaçlarını belirlemenden önce katılımcıların ihtiyaçlarının belirlenmesi gerekmektedir. Katılımcıların ihtiyaçlarının belirlenmesi programın tüm aşamaları ve öğeleri için yol göstericidir (Brown, 2013; Çivitçi, 2020). İhtiyaç analizinde konu ile ilgili potansiyel katılımcıların yaşadıkları güçlükler ve konu ile ilgili bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik ihtiyaçları belirlenmektedir. Aynı zamanda ihtiyaç analizi müdahale grubu oluşturulurken katılımcı belirlemede de kritik öneme sahiptir. Psiko-eğitim grupları önleyici ve gelişimsel bir amaç doğrultusunda hazırlandıkları için sadece konu ile ilgili problem yaşayan değil, aynı zamanda kendilerini geliştirmek isteyen bireyler de gruplara katılımcı olarak alınabilmektedir (Çivitçi, 2020). Bu kapsamda çalışmaya katılan öğrencilerle çevrimiçi olarak ZOOM programı üzerinden nitel görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra bu görüşme verileri içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, gözlem, görüşme, ses, yazılı kaynak ve görsel kaynaklarda yer alan ifade, cümle ve paragraf unsurlarını kodlama ve bu kodları anlamlı temalar altında gruplandırmayı içeren nitel veri analizi yöntemlerinden birisidir (Creswell, 2016; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada müdahale programını oluşturma sürecinde katılımcılarla yapılan görüşmelerden toplanan verilerin ayrıntılı analizlerini yapabilmek adına içerik analizi kullanılmıştır. Toplanan veriler öncelikle hazırlanıp temize geçirilmiş, ardından veriler üzerinde kodlamalar yapılmıştır. Bu kodlar belirli temalar altında birleştirilerek

sunulmuştur. Bu sayede öğrencilerin daha çok üzerinde durdukları kavramlar ve içeriğe yönelik görüşleri tespit edilmiş ve elde edilen bulgular psiko-eğitim programının amaçları ve içeriğinin belirlenmesinde bir yol gösterici işlevi görmüştür.

4.3.Pisko-eğitim Programının Amaçları

Çevrimiçi karar verme becerisi psiko-eğitim programının temel amacı, üniversite öğrencilerine yaşamlarını etkileyen ve şekillendiren karar verme süreçleri ile ilgili farkındalık kazandırmaktır. Bu amaçla, öğrencilerin karar verme özsaygısı ile dikkatli karar verme stili düzeylerinde artış sağlamak; erteleyici, panik ve kaçınan karar verme stili düzeylerini azaltmak ve nitelikli karar verme becerilerini geliştirmek hedeflenmiştir. Böylece temelde bu konularda yaşayabilecekleri olumsuz durumların önüne geçmek hedeflenmiştir. Yukarıda belirtilen kazanımların gerçekleştirilebilmesi için programa ve oturumlara ilişkin aşağıdaki amaçların gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir.

1. Grup üyeleri, programın kuralları ve genel çerçevesini kavrar ve buna uygun kişisel hedefler belirler (program amacı).

- Grup üyeleri birbirlerini tanır (1. oturum amacı).
- Grup üyeleri grup kurallarını öğrenir (1. oturum amacı).
- Grup üyeleri kişisel hedeflerini belirler (1. oturum amacı).
- Grup üyeleri çevrimiçi psiko-eğitim programının içeriğini genel çerçevesi ile bilir (1. oturum amacı).

• Grup üyeleri çalışmaya ilişkin düşüncelerini ve önerilerini ifade eder (1. oturum amacı).

2. Grup üyeleri karar verme süreçleri, karar verme stilleri ve karar verme stillerinin yaşamları üzerindeki etkileri ile ilgili farkındalık kazanır (program amacı).

- Grup üyeleri karar verme basamaklarını kavrar (2. oturum amacı).

- Grup üyeleri baskın karar verme stillerini fark eder (2.oturum amacı).
- Grup üyeleri baskın karar verme stillerinin yaşamları üzerinde ki etkilerini fark eder (2.oturum amacı).

3. Grup üyeleri duygularını tanır, duygularının düşüncelerinden farklarını kavrar (program amacı).

- Grup üyeleri duygularını fark eder (3. oturum amacı).
- Grup üyeleri duygularının yoğunluğunu kavrar (3. oturum amacı).
- Grup üyeleri duyguları ve düşünceleri arasında ki farkları kavrar (3. oturum amacı).

4. Grup üyeleri otomatik düşüncelerinin karar verme süreçleri üzerinde ki etkisini fark eder (program amacı).

- Grup üyeleri otomatik düşüncelerini fark eder (4. oturum amacı).
- Grup üyeleri otomatik düşüncelerinin karar verme süreçleri üzerindeki etkisini fark eder (4. oturum amacı).

5. Grup üyeleri karar verme süreçlerinde varsayımlarını fark eder ve işlevsiz varsayımlarını nasıl değiştirebileceğini öğrenir (program amacı).

- Grup üyeleri karar verme süreçlerinde varsayımlarını fark eder (5. oturum amacı).
- Grup üyeleri işlevsiz varsayımlarını nasıl değiştirebileceğini kavrar (5. oturum amacı).

6. Grup üyeleri karar verme süreçlerinde temel inançlarını fark edip, işlevsiz temel inançlarına alternatif inançlar geliştirebilmeyi öğrenir (program amacı).

- Grup üyeleri karar verme süreçlerinde temel inançlarını fark eder (6.oturum amacı).

- Grup üyeleri karar verme süreçlerinde işlevsiz temel inançlarına alternatif inançlar geliştirmeyi öğrenir (6. oturum amacı).

7. Grup üyeleri nitelikli karar verme süreci önünde ki engelleri fark eder ve baş etme stratejileri geliştirir (program amacı).

- Grup üyeleri korku ve kaygıların nasıl ortaya çıktığını fark eder (7. oturum amacı).

- Grup üyeleri korku ve kaygıların nasıl kalıcı hale geldiklerini kavrar (7.oturum amacı).

- Grup üyeleri korku ve kaygı ile nasıl baş edebileceklerini öğrenir (8. oturum amacı).

- Grup üyeleri kararlarının sorumluluğunu almayı öğrenir (9. oturum amacı).

- Grup üyeleri karar almada önceliklerini belirlemeyi öğrenir (9. oturum amacı).

8. Grup üyeleri program da elde ettikleri kazanımlarla ilgili bir farkındalık kazanır, programı genel hatları ile değerlendirir (program amacı).

- Grup üyeleri programdan edindikleri kazanımları fark eder (10. oturum amacı).

- Grup üyeleri programdan edindikleri kazanımları geliştirme yollarını kavrar (10. oturum amacı).

Hazırlanan psiko-eğitim programı her biri 80 dakika süren 10 oturumdan oluşmaktadır.

4.4.Psiko-eğitim Programı Oturumları

1. Oturum: Programın Tanıtılması Ve Hedeflerin Belirlenmesi

Oturumun Amaçları;

- Kendini tanıtmaya,
- Programı ana hatları ile kavrama,
- Grup kurallarını öğrenme,
- Programa yönelik hedeflerini belirleme,
- Programa ilişkin düşüncelerini ve beklentilerini ifade etme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Genel Çerçeve Formu (Ek 1), Psiko eğitim Programı Süreç Şeması (Ek 2), Kişisel Hedefleri Belirleme Formu (Ek 3: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri kendisini tanıtır
- Grup üyeleri kendilerini tanıtır
- Grup lideri “Psiko eğitim Programı Süreç Şeması”nı ekrana yansıtarak programı katılımcılara tanıtır (Öncesinde Psiko eğitim ve BDT hakkında kısa bir bilgilendirme yapar)
 - Grup çalışmasının ana hatları genel çerçeve formu ile belirlenir
 - Grup üyeleri ile çalışmaya ilişkin görüşleri, önerileri ve program sonunda ulaşmak istedikleri amaçlar konusunda bir tartışma yürütülür
 - Grup üyelerine programa ilişkin kişisel hedeflerini belirlemeleri için ev ödevi verilir.
 - Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için

“Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

2. Oturum: Karar Verme Yolum Ve Adımlarım

Oturumun Amaçları;

- Karar verme basamaklarını kavrama,
- Baskın karar verme stilinin duyguları, düşünceleri ve davranışlarına etkisini fark etme,
- Baskın karar verme stilinin yaşamı üzerinde ki etkisini fark etme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Karar Verme Basamakları Formu (Ek 5), Karar Verme Stilleri Formu (Ek 6), Karar Verme Stilleri Gözlem Formu (Ek 7: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır
 - Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen kişisel hedeflerini belirlemelerine ilişkin paylaşımda bulunur
 - Grup üyelerine sağlıklı bir karar vermede hangi süreçlerin nasıl olması gerektiği “Karar verme basamakları formu” ile anlatılır.
 - Grup üyelerinin karar verirken kullandıkları baskın karar verme stili ya da stillerinin duyguları, düşünceleri ve davranışlarına etkileri konusunda farkındalık edinebilmeleri için “Karar verme stilleri formu” ile sunum yapılır
 - Grup üyeleri ile baskın karar verme stillerinin yaşamları üzerine etkisi üzerine bir tartışma yapılır

- Grup üyelerine “Karar Verme Stilleri Gözlem Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

3. Oturum: Duygularımızı Ne Kadar Tanıyoruz? Duygu Ve Düşünce Kavramlarını Ayırabilme

Oturumun Amaçları;

- Duyguları fark etme,
- Duygu ve düşünceleri ayırt edebilme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Duygu Ve Düşünce Arasında Ki Temel Farklar Kısa Slayt (Ek 8), Duyguların Bedensel Yeri Görsel Form (Ek 9), Ruh Halimi Nasıl Belirleyebilirim Kısa Slayt (Ek 10), Ruh Halleri Listesi (Ek 11), Duyguları Belirleme Ve Ölçme Formu (Ek 12: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır
- Grup üyelerinin ev ödevi olarak verilen “Karar verme stilleri gözlem” formuna ilişkin paylaşımda bulunmaları sağlanır.
- Grup üyeleri ile “Ruh halleri listesi, ruh halimi nasıl belirleyebilirim kısa slayt, duyguların bedensel yeri görsel formu” vasıtasıyla duyguları fark etme, ayırt etme ve şiddetini belirlemeye yönelik farkındalık çalışması yapılır.
- Grup üyelerine duygu ve düşünce arasında ki temel farklılıklar

“Duygu ve düşünce arasında ki temel farklar kısa slaytı” ile anlatılır ve grup üyeleri ile bu konuda bir tartışma yürütülür.

- Grup üyelerine “Duyguları belirleme ve ölçme formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

4. Oturum: Karar Vermede Otomatik Düşünceler

Oturumun Amaçları;

- Otomatik düşünceleri fark etme,
- Otomatik düşüncelerin karar verme süreçleri üzerinde ki etkisini fark etme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Otomatik Düşünceler Slayt (Ek 13), Bilişsel Yapı (Ek 14), Karar Verme Durumlarında Düşünce Kayıt Formu (Ek 15: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır

- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Duyguları Belirleme Ve Ölçme” formuna ilişkin paylaşımda bulunur.

- Grup üyelerine öncelikle bilişsel yapının öğeleri ve katmanları “Bilişsel Yapı” şekli ile anlatılır. Ardından otomatik düşüncelerini fark edebilmeleri için “Otomatik Düşünceler Slayt” ile sunum yapılır

- Grup üyeleri ile otomatik düşüncelerin karar verme süreçleri üzerine

etkisi tartışılır

- Grup üyelerine “Karar Verme Durumlarında Düşünce Kayıt Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

5. Oturum: Karar Verme İle İlgili Varsayımlar

Oturumun Amaçları;

- Varsayımların karar verme süreçleri üzerinde ki etkilerini fark etme,
- Karar verme de varsayımları değiştirebilme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Varsayımlar Slayt (Ek 16), Varsayımları Belirleme Formu (Ev Ödevi: 17), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır

- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Karar Verme Durumlarında Düşünce Kayıt Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.

- Grup üyelerinin karar verme süreçlerinde aktifleşen varsayımlarını fark edebilmeleri için “Varsayımlar slayt” ile sunum yapılır.

- Grup üyelerinin karar verme durumlarında varsayımlarının etkisini fark edebilmeleri için grup içi bir tartışma yürütülür.

- Grup üyelerine “Varsayımları Belirleme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

6. Oturum: Karar Vermede Temel İnançlar

Oturumun Amaçları;

- Karar vermede temel inançları fark etme,
- Karar vermede alternatif inançlar geliştirme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Temel İnançları Belirleme Slayt (Ek 18), Alternatif İnançları Belirleme Formu (Ek 19: Ev Ödevi),Aşağı Ok Tekniği Formu (Ek 20), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır

- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Varsayımları Belirleme Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.

- Grup üyelerinin karar verme süreçlerinde aktifleşen temel inançlarını fark edebilmeleri için “Temel İnançları Belirleme Slayt” ve “Aşağı Ok Teknikleri ” ile sunum yapılır

- Grup üyelerinin karar verme durumlarında temel inançlarının etkisini fark edebilmeleri için grup içi bir tartışma yürütülür.

- Grup üyelerine “Alternatif İnançları Belirleme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

7. Nitelikli Karar Verme Süreci Önündeki Engeller

Oturumun Amaçları;

- Korku ve kaygının nasıl ortaya çıktığını fark etme,
- Korku ve kaygıların nasıl kalıcı hale geldiklerini kavrama

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: A dan Z ye Kaygı Slayt (Ek 21), Kaygı Yüzünden Neler Kaçıyorum Alıştırma Formu (Ek 22: Ev Ödevi), Güvenlik Davranışlarım Alıştırma Formu (Ek 23: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır
- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Alternatif İnançları Belirleme Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.
- Grup üyelerine, kaygı, nedenleri, etkileri ve kaçınma stratejileri ile ilgili bilgi sahibi olup, farkındalık edinebilmeleri için “A Dan Z’ye Kaygı Slayt ” ile sunum yapılır
- Grup üyeleri ile kaygı durumlarında hangi kaçınma davranışlarında buldukları ve kullandıkları güvenlik davranışlarını fark edebilmeleri için bir tartışma yapılır

- Grup üyelerine “Kaygı Yüzünden Neler Kaçırıyorum Alıştırma Formu” ve “Güvenlik Davranışlarım Alıştırma Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

8. Engelleri Aşmak. Kaygı İle Baş Etme

Oturumun Amaçları;

- Kaygı ile nasıl baş edebileceğini öğrenme,
- Kaygı durumlarında kendi başa çıkma yollarını keşfetme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Kaygı İle Baş Etmede Temel Noktalar Slâyt (Ek 24), Kaygı Merdiveni Oluşturma Formu (Ek 25: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır
- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Kaygı Yüzünden Neler Kaçırıyorum Alıştırma Formu” ve “Güvenlik Davranışlarım Alıştırma Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.
- Grup üyelerine, kaygı ile baş etmede farkındalık edinebilmeleri için “Kaygı İle Baş Etmede Temel Noktalar Slâyt” ile sunum yapılır
- Grup üyeleri ile kaygı durumlarında baş etme becerilerini fark edebilmeleri için bir tartışma yapılır

- Grup üyelerine “Kaygı Merdiveni Oluşturma Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.
- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

9. Karar Verme De Sorumluluk Ve Öncelik

Oturumun Amaçları;

- Kararlarının sorumluluğunu almayı öğrenme
- Karar almada önceliklerini belirleyebilme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım, Model Olma ve Tartışma

Materyaller: Öncelikleri Belirleme Formu (Ek 26: Ev Ödevi), Oturum Değerlendirme Formu (Ek 4: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır
- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Kaygı Merdiveni Oluşturma Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.
- Grup üyeleri ile karar almada sorumluluk üzerine bir tartışma yürütülür
- Grup üyeleri ile karar almada öncelikleri belirleme ile ilgili bir tartışma yürütülür. Burada bazı öğrenciler model olup, önceliklerini nasıl belirledikleri üzerinden diğer grup üyelerine açıklamada bulunur
- Grup üyelerine “Öncelikleri Belirleme Formu” ev ödevi olarak

verilir.

- Grup üyelerine ayrıca oturumu daha sonra değerlendirmeleri için “Oturum Değerlendirme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup lideri ve katılımcılar oturumu değerlendirerek sonlandırır

10.Programı Değerlendirme Ve Sonlandırma

Oturumun Amaçları;

- Programdan edindiği kazanımları ve geliştirme yollarını değerlendirme

Kullanılan Yöntem, Teknik ve Egzersizler: Sunum, Soru-cevap, Anlatım ve Tartışma

Materyaller: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Ek 27: Ev Ödevi)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumun gündemini katılımcılara anlatır

- Grup üyeleri ev ödevi olarak verilen “Öncelikleri Belirleme Formu” ile ilgili paylaşımda bulunur.

- Grup üyeleri ile programa ilişkin neler kazandıkları ve kazanımlarını nasıl geliştirecekleri ile ilgili bir tartışma yürütülür

- Grup üyeleri ile programın genel olarak değerlendirmesi yapılır

- Grup üyelerine programı genel olarak değerlendirmeleri için “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” ev ödevi olarak verilir.

- Grup üyelerine gruba düzenli katılımları ve değerli paylaşımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılır.

5.SONUÇ

Hızlı değişen ve gelişen dünyada bireylerin doğru kararlar almaları oldukça önemli bir hale gelmektedir. Özellikle ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminin başlangıcında bireylerin yaşamları ile ilgili kritik kararlar almaları gerekmektedir. Bu süreçte alınan doğru kararların yaşamın geri kalanını belirlediği görülmektedir. Bu doğrultuda ortaöğretim ve yükseköğretim de eğitimlerini sürdüren öğrencilere yönelik, karar verme süreçleri ve nasıl doğru karar alınabileceğine yönelik gerekli müdahalelerin yapılması elzem hale gelmektedir. Özellikle bu kurumlarda görev yapan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere bu konuda büyük görevler düşmektedir. Günümüzde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, toplumsal değişimlerin yarattığı problemlerden dolayı gelişim süreçlerinde birçok engelle karşılaşan ve sosyal, duygusal problemler yaşayan genç bireylere danışmanlık hizmeti sağlamaktadır. Bu durumda da psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde önleyici ve gelişimsel yaklaşımların gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Önleyici ve gelişimsel yaklaşımlar, en büyük etkiyi okul dönemlerindeki bireyler üzerinde göstermektedir. Bu bireylerinde yaşadıkları sıkıntıların temelinde aldıkları yanlış kararlar yer almaktadır. Bu açıdan bireylerin doğru karar almalarının da yaşamlarında büyük problemler ile karşılaşmalarını azaltacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin öğrencilere/danışanlara yaşadıkları karar verme problemlerinde yardımcı olabilmeleri için sistematik müdahale programlarına ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu anlamda etkisi nicel ve nitel ölçme araçları ile test edilmiş çevrimiçi karar verme becerisi psiko-eğitim programının psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Sistemli ve somut adımlar içeren programın çevrimiçi bir nitelik taşıması da yer ve zaman

ÇEVİRİMİÇİ KARAR VERME BECERİSİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

problemi yaşıyan psikolojik danışman ve rehber öğretmenler ile öğrenci/danışanlara kolaylıklar sağlayacağı düşünülmektedir. Uygulayıcılara, özellikle programı uygulama süreçlerinde katılımcıların düzenli katılımları ve ev ödevlerini yapmaları konusunda gerekli takibi yapmalarını önermekteyiz. Araştırmacılara da elzem bir konu başlığı olan karar verme noktasında farklı programlar hazırlayıp test etmeleri ve uygulayıcıların kullanımına sunmalarını önermekteyiz.

KAYNAKÇA

- Atsan, N. (2017). Karar vermede çatışma kuramı ve özsaygı ilişkisine yönelik kültürel bir inceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 22 (1), 63-73.
- Avşaroğlu, S. ve Ömer, Ü. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (18), 85-100.
- Baron, J. (1994). Thinking and deciding. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Beattie, J., Baron, J., Hershey, J. C., & Spranca, M. D. (1994). Psychological determinants of decision attitude. Journal of Behavioral Decision Making, 7 (2), 129-144.
- Beck, J. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi (çev. Muzaffer ŞAHİN). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bozkurt, Ğ. (2013). Psikolojik yardım uygulamalarında yeni trend: Online terapiler. International Journal of Human Sciences, 10 (2), 130-146.
- Brown, N. W. (2013). Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi. (çev. Vahap YORGUN). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Buğa, A. ve Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının çocukların bilişsel hatalarına ve psikolojik belirtilerine etkisi. Gaziantep University Journal of Social Sciences. 15 (3). 783-809.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. (çev. İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Corey, G. (2012). Theory and practice of group counseling. Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Coşkun, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaç örüntüleri ve başvurdukları yardım kaynakları. *Electronic Turkish Studies*, 13 (2), 213-228.
- Creswell, J. W. (2016). Nitel araştırma yöntemleri. (çev. Selçuk Beşir DEMİR). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çivitci, A. (2020). Grup psiko-eğitimi. Ankara: Pegem Yayınları.
- Deniz, M. E. (2002). Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmış doktora tezi.
- Doğan, H. (2014). Çağdaş kariyer karar verme yaklaşım ve modellerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4 (6), 100-130.
- Gati, I. (1986). Making career decisions: A sequential elimination approach. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 408-417.
- Greenberger, D. ve Padesky, A. C. (2020). Evinizdeki terapist (Çev. Emel STROUP) İstanbul: Altın Kitaplar.
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (9), 7-16.
- Hammond, J. S., Raiffa, H. ve Keeney, R. L. (1998). Karar verme sanatı. (Çev. Şebnem ÖZKAN). Ankara: Beyaz Yayınları.
- Krumboltz, J. D., Kinnier, R. T., Rudes, S. Scherba, D. S., & Hamel. D. A. (1980). Teaching a rational approach to career decision making: who benefits most. *Journal of Vocational Behavior*, 29, 1-6.
- Kuzgun, Y. (2014). Meslek gelişimi ve danışmanlığı. Ankara: Nobel Yayınları
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., & Yang, K.S. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33, 325-335.

- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8 (2), 10-20.
- Öztabak, M. Ü. ve Erdoğan, İ. (2017). Lise öğrencilerinin düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 14 (2), 33-57.
- Sandor, S. (2018). Sağlıklı kişilerde ergenlikten yaşlılığa karar verme davranışı ve yürütücü işlevlerle olan ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 21, 290-300.
- Taşdelen, A. (2002) Öğretmen adaylarının farklı psiko-sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi: Doktora tezi*
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 7-14.
- Türkçapar, M. H. (2018). Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Türkçapar, M. H. (2020). Fark et, düşün, hisset, yaşa. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Uçar, M. Y. ve Aktaş, N. (2016). Lise öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve karar verme stratejileri. *Sakarya University Journal of Education*, 10 (2), 372-397.
- Voltan Acar, N. (2020). Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2015). İlk ve ortaöğretimde gelişimsel rehberlik. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yüksel-Şahin, F. (2021). Psikolojik danışmanların covid-19'a, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma yapmaya, yüz yüze ve çevrimiçi eğitim almaya ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 496-522.

Zeren, Ş. G., Bican, B. ve Başar, D.(2020). # evdekal Türkiye: COVID-19 sürecinde çevrimiçi grup çalışmaları. Yıldız Journal of Educational Research, 5(2), 31-50.

EKLER

Ek 1: Genel Çerçeve Formu

Psiko-eğitim Grubunun Genel Amacı

Programın temel amacı, öğrencilerin karar verme süreçleri ile ilgili bir farkındalık kazanmaları ve karar verme becerilerini geliştirip, bu konuda yaşayabilecekleri olumsuz durumların bir ölçüde de olsa önüne geçmektir.

Takvim

Programın her hafta bir oturum olacak şekilde 10 haftada bitirilmesi hedeflenmektedir. Çevrimiçi ZOOM programı üzerinden program yürütülecektir. Bu kapsamda 40 dakika oturum ardından 10 dakika ara ardından tekrar 40 dakika oturum şeklinde program yürütülecektir. Programın günleri ve saatleri önceden öğrencilerin uygun oldukları gün ve saatler gözetilerek birinci oturumda belirlenecektir.

Grup Kuralları

1. Belirlenen zaman aralığında yürütülecek grup çalışmasına zaruri bir durum olmadıkça düzenli olarak devam etmeniz ve oturumlara zamanında katılmanız gerekmektedir. Zaruri bir durumdan dolayı katılamayacağınız oturumlardan önce grup liderine haber vermeniz gerekmektedir.

2. Oturumlardan her grup üyesinin söz alarak konuşma ve görüşlerini paylaşma hakkı vardır. Diğer üyelerin bu esnada konuşan üyenin sözünü kesmeden dinlemesi gerekmektedir.

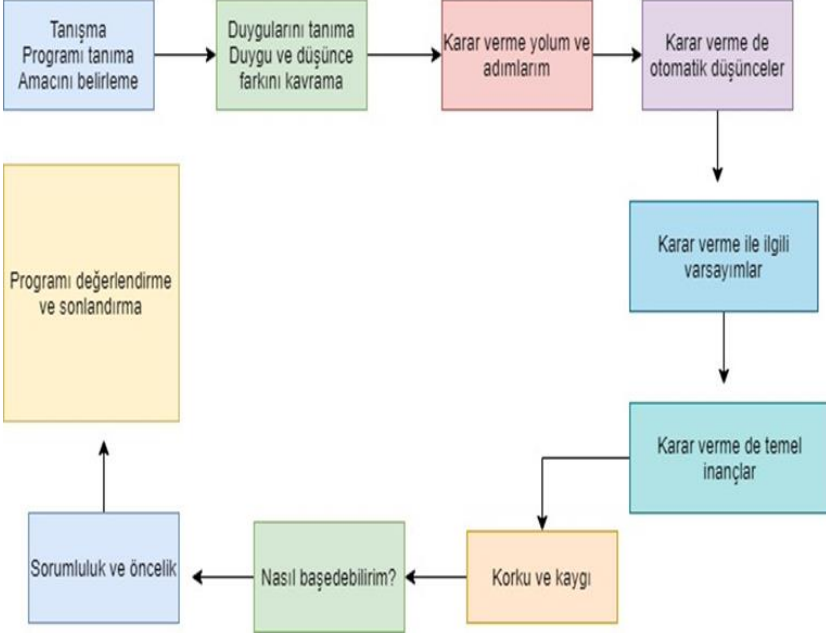
3. Grupta konuşulan her konu özeldir ve kesinlikle grup dışında paylaşılmamalıdır

4. Grup etkinliklerine katılmada gönüllülük esastır. Ancak bu grup çalışmasından daha fazla yararlanabilmeniz açısından, olabildiğince grup etkinliklerine aktif olarak katılmanız ve bazı oturumlarda verilecek ev ödevlerini yerine getirmeniz son derece önemlidir. Siz çalışmaya ne kadar önem verip etkinlikler için çaba sarf ederseniz, çalışmadan o ölçüde faydalanırsınız.

5. Gizliliğin yanında üyelerin birbirlerine ve paylaştıkları yaşantılara saygı duymaları programın temel gerekliliğidir.

Ek 2: Psiko-eğitim Programı Süreç Şeması

KARAR VERME BECERİSİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SÜREÇ ŞEMASI



Ek 3: Kişisel Hedefleri Belirleme Formu

Hedeflerim

Katılımcı:

1.Hedefim		
	Hedefime Ulaşmak	Hedefime Ulaşamamak
Avantajlar		
Dezavantajlar		
2. Hedefim		
	Hedefime Ulaşmak	Hedefime Ulaşamamak
Avantajlar		
Dezavantajlar		

Hedeflerime Ulaşmak için bana Neler Yardımcı Olacak?

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

Ek 4: Oturum Değerlendirme Formu

Oturum Değerlendirme Formu

Katıldığınız psiko-eğitim oturumuna ilişkin görüşlerinizi ve değerlendirmenizi almak amacı ile aşağıda ki sorulara yanıt vermeniz istenmektedir. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve verileriniz çalışma kapsamında kullanılırken kimlik bilgileriniz saklı kalacaktır.

Görüşmeci:

Oturum No:

Tarih:

1-Bu oturumun uygulama süreci ve içeriğine ilişkin değerlendirmeleriniz nelerdir?

2-Bu oturumda öğrendiklerinizi yaşamınıza aktarabilecek misiniz? Nasıl aktaracaksınız?

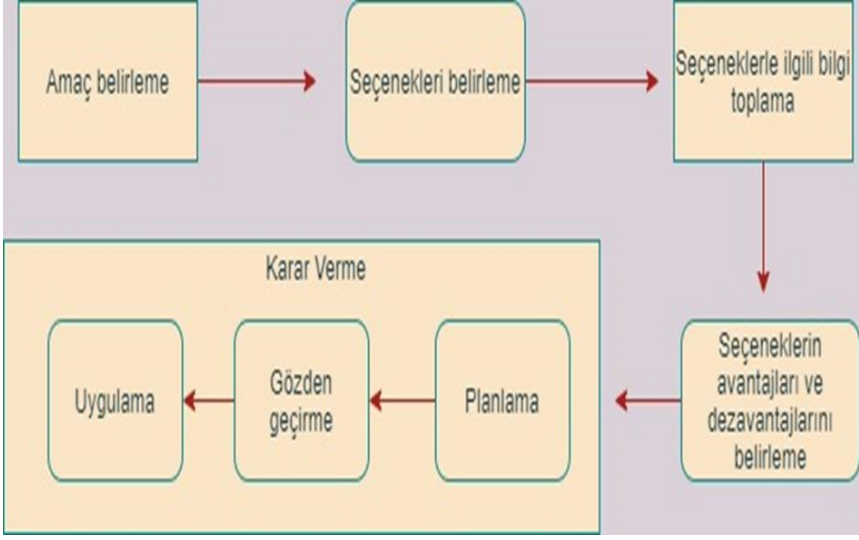
3- Bu oturumun hisleriniz üzerinde nasıl bir etkisi oldu?

4- Siz bu oturumu hazırlamış olsaydınız, eklemek istediğiniz ya da bu oturumda değiştirmek istediğiniz neler olabilirdi?

Ek 5: Karar Verme Basamakları Formu

Karar Verme Basamakları

Karar verme davranışı aşamalı olarak gelişen bir süreçtir. Karar verme ile ilgili yapılan araştırmalar, karar vermenin ardışık aşamalardan oluştuğunu, her aşamanın bir diğer aşama için temel teşkil ettiğini bu yüzden bu aşamaların doğru bir şekilde takip edilmesinin bireylere sağlıklı kararlar aldıracağını belirtmektedir. Sağlıklı karar verme süreci 5 basamakta ele alınmaktadır. Bunlar:



Ek 6: Karar Verme Stilleri Formu

Karar Verme Stilleri Formu

Karar Verme Özsaygısı: Bireylerin aldıkları kararlara güvenmeleri ve sonuçları ile ilgili sorumluluk almaktan ve hata yapmaktan korkmamalarını ifade eden karar verme de önemli bir faktördür

Karar Verme Stilleri

Dikkatli Karar Verme Stili: Karar verirken amacını doğru belirlemeyi, seçenekleri enine boyuna düşünmeyi ve bu doğrultuda karar vermeyi ifade eden karar verme tarzıdır

Kaçınan Karar Verme Stili Stili:Karar vermenin sonuçları ile ilgili sorumluluk almamak ve sorumluluğu başkalarına yüklemek için kendi başına karar almamayı ifade eden karar verme tarzıdır

Erteleyici Karar Verme Stili:Özellikle özgüven problemi yaşadıkları için kendilerini ilgilendiren konularda karar vermeyi sürekli erteleyen bireylerin kullandıkları karar verme tarzıdır

Panik Karar Verme Stili:Düşünmeden ve acele bir şekilde karar veren bireylerin kullandıkları karar verme tarzıdır

Ek 7: Karar Verme Stilleri Gözlem Formu

Karar Verme Stili Gözlem Formu

Katılımcı:

Açıklama: Baskın karar verme stilinizi yazarak, aşağıda beş farklı karar verme durumu belirtip, baskın karar verme stalinizin bu karar verme durumlarını nasıl etkilediğini ve bu etkinin yaşamınızı nasıl yönlendirdiğini açıklayınız

Baskın Karar Verme Stilim:

1.Karar verme durumu:

Karar verme stalinin etkisi:

2.Karar verme durumu:

Karar verme stalinin etkisi:

3.Karar verme durumu:

Karar verme stalinin etkisi:

4.Karar verme durumu:

Karar verme stalinin etkisi:

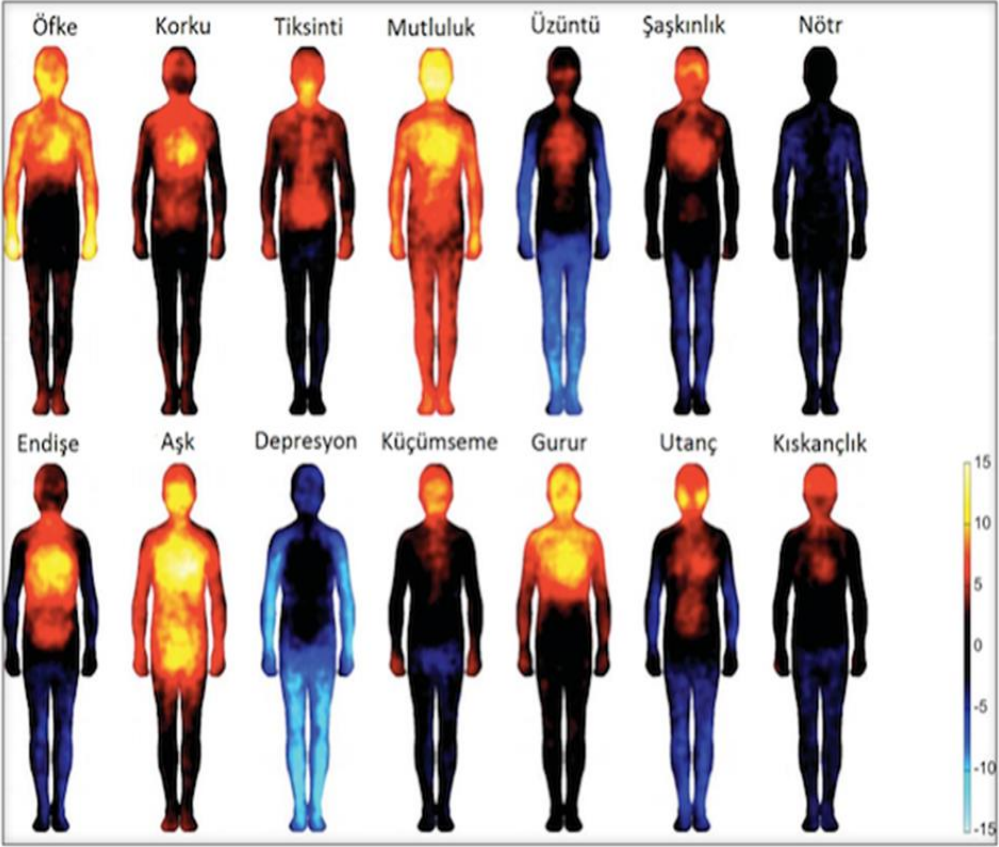
5.Karar verme durumu:

Karar verme stalinin etkisi:

Duygu ve Düşünce Arasında ki Temel Farklar

- Ruh hallerinizi tanımlama becerisinin bir parçası da ruh hallerinizi düşüncelerinizden ayırabilmenizdir.
- Duygu, düşünce değildir. Düşüncenin doğruluğu ve yanlışlığı tartışılabilirken, duyguların doğrusu ve yanlışlığı diye bir kavram yoktur. Duyguyu hissedersiniz, hissetmemeyi seçemezsiniz.
- Eğer ruh halinizi tanımlamak için birden fazla kelimeye ihtiyaç duyuyorsanız ruh hali yerine düşüncenizi tanımlıyor olabilirsiniz. Düşünceler aklımızdan geçen kelimeler ve zihinsel görüntülerdir.
- Bir durum yaşarken aklınızdan geçenler düşüncelerdir.

Ek 9: Duyguların Bedensel Yeri Görsel Form



Ek 10: Ruh Halimi Nasıl Belirleyebilirim Kısa Slayt

Ruh Halimi Nasıl Belirleyebilirim?

- Eğer ruh halini belirlemekte zorlanıyorsan bedenine odaklan. Omuzun gerginse korkmuş ya da sinirli olabilirsin. Bedeninde bir ağırlık hissediyorsan depresifsin ya da hayal kırıklığı yaşıyor olabilirsin.
- Ruh halini belirlemede ikinci yöntem dikkatini ruh haline yoğunlaştırmaktır. Buda ruh haline neden olan durumları canlandırma ve o sırada ki duyumlara odaklanma yolu ile gerçekleştirilebilir.

Ek 11: Ruh Halleri Listesi

RUH HALLERİ

Depresif	Kaygılı	Kızgın	Suçlu	Utanmış
Üzgün	Mahçup	Heyecanlı	Korkmuş	Sinirli
Güvensiz	Gururlu	Tepesi atmış	Paniklemiş	Engellenmiş
Huzursuz	İğrenmiş	Kırgın	Neşeli	Hayal kırıklığı
Öfkeli	Ürkmüş	Mutlu	Sevgi dolu	Aşağılanmış
yas tutan	Motive	Korkulu	Memnun	Minnettar

Ek 12: Duyguları Belirleme Ve Ölçme Formu

Duyguları Belirleme Ve Ölçme Formu

Katılımcı:

Açıklama: Yakın zamanda çok yoğun duygular yaşadığınız bir durumu tarif edin ve hemen ardından yaşadığınız o yoğun duyguyu ve şiddetini tanımlayınız. Farklı 5 örnek için bu uygulamayı yapın.

1.Durum:**Duygu:**

Derece: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiç En
şiddetlisi

2.Durum**Duygu**

Derece: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10 Hiç En
şiddetlisi

3.Durum**Duygu:**

Derece: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiç En
şiddetlisi

4.Durum**Duygu:**

Derece: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiç En
şiddetlisi

5.Durum**Duygu:**

Derece: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hiç En
şiddetlisi

Ek 13: Otomatik Düşünceler Slayt

Otomatik dűűnceler

- o Doğruluęu yeterince deęerlendirilmemiű, kiűinin zihninde ani ve otomatik olarak beliren dűűnce, imaj veya seslerden biridir.Kiűiye özgü deneyimlerle ortaya çıkan bir dűűnce akıűıdır.
- o Otomatik dűűnceleri belirlemek, kiűinin ruh halini daha iyi anlamasının en iyi yoldur.
- o Otomatik dűűnceleri belirlemenin en iyi yöntemi, yoğun bir ruh hali içerisindeyken yada bir űeylere űiddetli bir tepki verirken aklımızdan ne geçtięine odaklanmaktır.



- Şiddetli ruh halindeki otomatik düşünceler etkin düşüncelerdir ve bu etkin düşüncelerin farkına varılması değişim için bir sıçrama tahtasıdır.
- Şiddetli bir ruh hali içerisinde iken kendimize duruma özgü bir takım sorular sormak etkin düşünceleri ortaya çıkaracaktır. Bu sorular;
 1. Bu şekilde hissetmeye başlamadan önce aklımdan neler geçiyordu?
 2. Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler yada anılar aklımdan geçiyordu?
 3. Bu, benimle, hayatımla ve geleceğimle ilgili ne anlama geliyor?

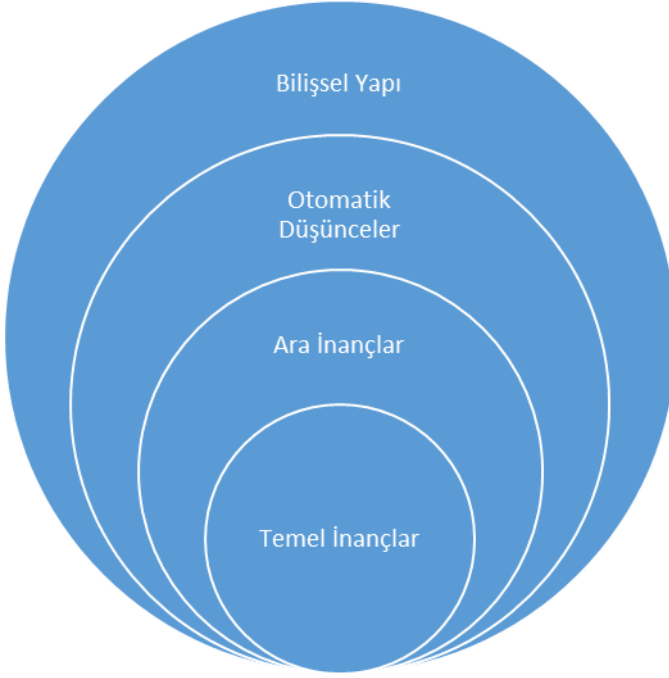


4. Ne olacağından korkuyorum?
5. Olabilecek en kötü Şey nedir?
6. Bu, diđer kiŐilerin benimle ilgili ne dűŐündükleri yada hissettikleri anlamına geliyor?
7. Bu diğer kiŐilerle ilgili ne anlama geliyor?

Bu soruların hepsi yada bir kaçı ile etkin dűŐünceler ortaya çıkarılabilir.

Etkin dűŐünceler ortaya çıkarıldıktan sonra, bu dűŐünceleri destekleyen ve desteklemeyen somut kanıtlar bulunup, eđer etkin dűŐüncüyü desteklemeyen kanıtlar daha fazla ise alternatif dűŐünce oluŐturulur.





Ek 15: Karar Verme Durumlarında Düşünce Kayıt Formu

Karar Verme Durumlarında Otomatik Düşünceleri Belirleme Formu

Katılımcı:

<u>Durum</u> Ne ile ilgili bir karar veriyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz? Kimlerleydiniz?	<u>Duygu</u> Duygunuzu bir ya da iki kelime ile tarif edin	<u>Otomatik Düşünceler</u> Durumla ilgili duyguyu hissetmeden hemen önce aklınızdan neler geçiyordu?
1.		

2		
3.		
4.		
5.		

Ek 16: Varsayımlar Slayt

Varsayımlar

- Varsayımlar hayatımızda esas aldığımız kurallarımızdır.otomatik düşüncelerden farklı olarak varsayımlar sadece bir duruma özgü değillerdir. Aynı varsayım birçok durumda ortaya çıkarak davranışlarımızı şekillendirir.
- Varsayımlarımızın varlığını her seferinde aynı davranışı ve ruh halini sergilediğimiz durumlara bakarak anlayabiliriz.
- İlişkilerimizde ki birçok yanlış anlaşılma, herkesin farklı varsayımlara sahip olmasından ileri gelir. Örneğin çiftlerden birisinin 'eğer beni önemsiyorsan,bana sormadan ne istediğimi bilmelisin' şeklinde bir varsayımı varken,diğərinin ' eğer bir şey istiyorsan o zaman bana söylersin' şeklinde bir varsayımı olabilir buda çatışmaya neden olur.

- Kanıtlar desteklese dahi alternatif bir düşünceye inanmakta zorluk çektiğimiz zaman, düşüncelerimiz büyük olasılıkla altta yatan bir varsayım tarafından desteklenmektedir.
- Altta yatan varsayımlar da otomatik düşünceler gibi belirlenebilir. Ancak otomatik düşüncelerde olduğu gibi düşünce kayıt formu kullanarak varsayımları sınamayız. Çünkü otomatik düşünceler duruma özgüdür, varsayımlar ise birçok durumda geçerliliğini korur. Bu açıdan altta yatan varsayımları sınamanın en iyi yolu davranışsal deneyler yapmaktır.

Ek 17: Varsayımları Belirleme Formu

Varsayımları Belirlemek

Açıklama: Aşağıda yoğun kaygı hissettiğiniz durumları yazarak, bu durumlarda nasıl bir davranış sergileyeceğinizi yazınız ve bu davranışı neden yaptığınıza yönelik varsayımlarınızı yazınız. Daha sonra bu varsayımların tam tersini yazarak bu doğrultuda sergileyebileceğiniz davranışları yazınız.

Durum:

Sergileyeceğim davranış ya da vereceğim tepki:

Varsayımlarım:

Varsayımlarımın tersi varsayımlar:

Bu doğrultuda sergileyeceğim davranışlar:

Durum:

Sergileyeceğim davranış ya da vereceğim tepki:

Varsayımlarım:

Varsayımlarımın tersi varsayımlar:

Bu doğrultuda sergileyeceğim davranışlar:

Durum:

Sergileyeceğim davranış ya da vereceğim tepki:

Varsayımlarım:

Varsayımlarımın tersi varsayımlar:

Bu doğrultuda sergileyeceğim davranışlar:

Ek 18: Temel İnançları Belirleme Slayt

Temel İnançlar

- Temel inançlar kendiniz, diğerleri ve hayat ile ilgili 'ya hep ya hiç' ifadeleridir
- Herkesin hem olumlu hem de olumsuz temel inançları vardır. temel inançlar genellikle olumlu yada olumsuz deneyimler yaşadığımızda aktifleşirler. Bu deneyimler neticesinde ruh halimiz iyiyse olumlu, ruh halimiz kötü ise olumsuz temel inançlar aktifleşir.
- Otomatik düşünceler ve varsayımlarımız seviyesinde ki değişimlerin ruh halimizde istediğimiz değişimleri oluşturamaması, olumlu temel inançlarımızın olumsuz temel inançlara göre daha zayıf olmasından kaynaklanmaktadır.
- Temel inançlar çocukluktan itibaren gelişip şekillenirler.

- temel inançlar aşağı ok tekniği ile belirlenebilir.
- Temel inançlar çocukluk döneminden itibaren gelişip şekillenirler ancak bazen travmatik durumlarda kişinin kendisi, başkaları ve hayatla ilgili temel inançlarında değişiklikler yapabilir
- Olumsuz **temel** inançların varlığı kötü bir şey değildir. Bazen insanların kötü olabileceği inancını taşımak kandırılmayı ve aldanmayı engeller. O yüzden iyi yada kötü temel inançların varlığından çok kötü temel inançların sürekli aktifleşmesi psikolojik sağlığı bozar.
- Kök inançlar sınanarak değiştirilemezler. Bunun yerine yeni kök inançlar geliştirmek gerekmektedir. Bazen kendimizle ilgili olumlu bir **temel** inanç başkaları ve hayat ile ilgili olumsuz **temel** inançları kabullenmemize ve baş edebilmemize neden olur. Olumlu deneyimler yeni **temel** inancı besler

Ek 19: Alternatif İnançları Belirleme Formu

Alternatif (Kök) İnanç Kayıt Formu

Katılımcı:

Kendimle ilgili eski kök inancım: Kendimle ilgili yeni kök inancım: Yeni kök inancımı destekleyen kanıt ya da deneyimlerim:
Diğer insanlarla ilgili eski kök inancım: Diğer insanlarla ilgili yeni kök inancım: Yeni kök inancımı destekleyen kanıt ya da deneyimlerim:
Hayatım ile ilgili eski kök inancım: Hayatım ile ilgili yeni kök inancım: Yeni kök inancımı destekleyen kanıt ya da deneyimlerim:

Ek 20: Aşağı Ok Tekniği Formları

AŞAĞI OK TEKNİĞİ

Ayşe'nin beni sevdiğini düşünmüyorum
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor)



İnsanlarla ne zaman yakınlaşsam, sonunda benden hoşlanmıyorlar
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor)



Hiçbir zaman yakın bir ilişkim olmayacak
(Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor)



Sevilmez biriyim

AŞAĞI OK TEKNİĞİ

yine kimsenin sıkıntı yaşamadığı merdivenlerden ben düşüp bacağımı kırdım
(Bu hayatla ilgili ne anlama geliyor)



Kötü şeyler hep benim başıma geliyor
(Bu hayatla ilgili ne anlama geliyor)



Dünya acımasız bir yer
(Bu hayatla ilgili ne anlama geliyor)



Hayat yüzüme hiçbir zaman gülmüyor

AŞAğI OK TEKNİğİ

Sınıfımda ki tđm đđrenciler proje đdevlerini benden đnce bitirdiler
(Bu đđer insanlarla ilgili ne anlama geliyor)



Benim dıőımda ki herkes projelerini erkenden teslim edecek
(Bu đđer insanlarla ilgili ne anlama geliyor)



Đđer đđrenciler iőleri benden daha kolay yapabiliyorlar
(Bu đđer insanlarla ilgili ne anlama geliyor)



Đđer insanlar benden daha beceriklidir

Ek 21:A dan Z ye Kaygı Slayt

KAYGI

- Herkesin kaygıyı yaşama şekli farklıdır. Önce kaygımızı tanımlamalı ardından ortaya çıkan belirtileri tanımlamalıyız. Kaygımızı ve belirtilerini doğru tanımlayabilirsek yaşam biçimimizde değiştirmemiz gereken unsurları da daha iyi tanımlayabiliriz.
- Kaygı bilişsel boyutta tehlike içeren ya da kötü şeyler olacağı yönündeki düşünceleri, başa çıkamayacağınızla ilgili varsayımları ve diğer endişeleri içermektedir. Kaygı ile ilgili en sık görülen davranış şekli kaçınmadır.

- Kaygıyı tanımlayan iki tür davranış vardır: kaçınma ve güvenlik davranışları. Bunlar kısa vadede iyi hissettirir, ancak kaygı ile baş etmek için kullanılan bu yöntemler uzun vadede kaygının sürmesine ve artmasına neden olur.
 - Kaygı durumlarında risk hissini azaltmak ve bizi kaygılandırıcı durumlarda kendimizi incinmekten korumak için yaptığımız davranışlara güvenlik davranışları adı verilmektedir. Bu davranışların farkında olmak, kaygı ile mücadelede önemli bir aşama kat etmenizi sağlar.
 - Kaçınmanın ve güvenlik davranışlarının uzun dönemde kaygıyı arttırmasının temel nedenleri:
 - 1-Kaygılandığımız şeye yaklaşmadığımız için bilgi sahibi olamayız, bu yüzden kaygıya nasıl dayanacağımızı öğrenme fırsatımız olmaz
 - 2-Kaygılandırıcı durumla nasıl baş edebileceğimizi öğrenemeyiz
 - 3-Durumun korktuğumuz kadar tehlikeli olmayabileceğini öğrenme fırsatımız olmaz.
 - 4-Durumla baş edebilecek kapasitemiz olup olmadığını öğrenme şansımız olmaz
- Kaçınma ve güvenlik davranışları tam da bu dört hususu barındırdığı için kaygı çoğunlukla artarak devam edebilir.

- Korku ve kaygı ile yüzleşmek genelde başlarda sıkıntıya neden olsa da zaman içinde nasıl baş edebileceğimizi bize öğretir.
- Eğer kendinizi bir süredir kaygılı hissediyorsanız bir takım durumlardan ve deneyimlerden kaçınıyor olabilirsiniz.
- Kaygı ile bağlantılı davranışlar bu davranışlarla el ele giden düşünceleri anladığımız zaman daha da anlam kazanır.
- Kaygı ile ilgili temel sorunlu inanç, kaygılanılan durumla baş edebileceğimize inanmamaktır. Kaygı bu inanca paralel olarak tehlikeyi büyütme, başa çıkma becerimizi küçük görme neticesinde ortaya çıkar ve büyür.
- Kaygıda bilinmezlik haline tahammül edememek de önemli bir etkidir.



KAYGI BİR MESAJDIR, ONU İYİ DİNLEYİN



Ek 22: Kaygı Yüzünden Neler Kaçırıyorum Alıştırma Formu

Açıklama: Kaygı durumlarında, kaygı uyandıran durum, ortam ve kişilerden uzaklaşıyorsak ve yüzleşmiyorsak bu kaçınma davranışıdır ve kaygının sürmesine neden olmaktadır. Siz de kaygı durumlarında kaçındığınız bazı şeyleri aşağıya yazınız. Bu sayede kaçındığınız durumların farkına vararak kaygınızla daha iyi baş edebilirsiniz.

Kaygı Durumu:
Nelerden Kaçıyorum:

Kaygı Durumu:
Nelerden Kaçıyorum:

Kaygı Durumu:
Nelerden Kaçıyorum:

Kaygı Durumu:
Nelerden Kaçıyorum:

Kaygı Durumu:
Nelerden Kaçıyorum:

Ek 23: Güvenlik Davranışlarım Alıştırma Formu

Katılımcı:

Açıklama: Kaygı durumlarında risk hissini azaltmak ve bizi kaygılandıran durumlarda kendimizi incinmekten korumak için yaptığımız davranışlara güvenlik davranışları adı verilmektedir. Bu davranışların farkında olmak, kaygı ile mücadelede önemli bir aşama kat etmenizi sağlar. Bundan dolayı bazı durumlar ve bu durumlarda kullandığımız güvenlik davranışlarımızı aşağıya yazınız.

1. Durum:

Güvenlik Davranışları:

2. Durum:

Güvenlik Davranışları:

3. Durum:

Güvenlik Davranışları:

4. Durum:

Güvenlik Davranışları:

5. Durum:

Güvenlik Davranışları:

KAYGI İLE BAŞETME

- Tüm kaygı tedavilerinin temel hedefleri; tehlikenin derecesini daha hızlı bir şekilde değerlendirmek, tehlikenin düşündüğünüzden daha az olduğunu ya da baş ederek yönetebileceğiniz düzeyde olduğu zamanlarda kaygı ile bağlantılı tepkilerinizi nasıl azaltacağınızı öğrenmektir.
- Kaygı tedavisinde temelde kaçınmayı bırakmak vardır. Bu yüzden kaygı durumlarında maruz kalma deneyimi yaşarsanız bir süre sonra kaygınız ile nasıl baş edebileceğinizi öğrenirsiniz.

- Bu çerçevede kaygı ile baş edebilmede korku ya da kaygı merdiveni oluşturmak kaygınızın üstesinden gelebilmenize yardımcı olur.
- Kaygı merdiveninde temel mantık; kaygılandığınız durum, nesne yada kişi ile ilgili kaygı seviyelerini azdan çoğa sıralamak ve kaygıya dayanabilecek seviyeye gelene kadar aşama aşama ilerlemektir.
- Her basamakta orta düzeyde bir kaygı yaşayıp durumla baş edebildiğinizde bir üst basamağa geçebilirsiniz.
- Eğer basamakları tırmanırken kaygı düzeyiniz artmıyorsa kaygı merdiveninizin basamaklarını yanlış düzenlemişsinizdir ve kaygınızla yüzleşmek için yeterince büyük adımlar atmıyorsunuzdur.
- Kaygı merdiveninde gerçek yaşam koşullarını oluşturmuyorsanız, zihinde canlandırma ile de yapabilirsiniz.
- Bir durumu hayal ettiğinizde, onun içinde kendinizi rahat hissedebiliyorsanız gerçek hayatta da o durumun içine girebilirsiniz.

- Kaygı ile mücadelede farkındalık çalışmaları; kaygı daha çok gelecek üzerine kurgulanmış düşüncelerden oluştuğu için ve farkındalık temelde zihnin anda kalması prensibine dayalı olduğu için faydalıdır.
- Kontrollü nefes alma egzersizleri de kaygı durumlarında yararlıdır çünkü kaygı durumlarında insanlar kesik kesik ya da düzensiz nefes almaktadır. Bu kapsamda nefes egzersizleri vücudun ihtiyaç duyduğu oksijeni almasını sağlayarak bireyin kaygı durumlarına fiziksel olarak daha iyi dayanmasını sağlar.
- Bedenin gerginliğin ve rahatlığın ayırımına varabilmesi için aşamalı kas gevşetme egzersizleri de kaygı durumlarında işlevseldir.
- İlaç tedavisi de kaygı durumlarında faydalıdır. Ancak BDT uygulaması daha kalıcı bir tedavi sunar, bu yüzden akut kaygı durumları dışında ilaç tedavisi çok da önerilmemektedir.

KAYGISIZ DEĞİL,
KAYGIYLA BAŞ
EDEBİLECEĞİNİZ BİR
HAYAT DİLERİM

Ek 25: Kaygı Merdiveni Oluşturma Formu

Kaygı merdiveni oluşturmak kaygıdan dolayı kaçındığınız durumların üstesinden gelmenizi sağlar. Bu kapsamda bir durumla ilgili en yoğun kaygıyı en üst basamağa yazıp aşamalı olarak daha düşük kaygı seviyeleri yaşayabileceğiniz duruma bağlı aşamaları daha alt basamaklara sırasına göre yazınız. Burada temel mantık her basamak da kaçınma davranışı ile güvenlik davranışlarına başvurmadan kaygı düzeyine dayanabilmeniz ve durumun içinde kalabilmenizdir. Kaygı merdiveninde her basamakta maruz kalınacak davranış somut olmalı ve bir önceki basamağın devamı bir sonraki basamağın ön koşulu olmalıdır aynı zamanda basamakları tırmandıkça kaygı düzeyi de artmalıdır.

Kaygı Merdivenim

Açıklama: Kaygınız yüzünden kaçındığınız durumların, olayların ya da insanların listesini aklınızdan geçirip bir tanesini hayalinizde canlandırdığınızda ne kadar kaygılı hissettiğinizi ölçün ve bu durum, olay ya da insana dayanabilecek ya da baş edebilecek düzeyde kaygı hissedene kadar bir aşamalı davranış Listesi oluşturup kaygı merdiveninize yerleştiriniz. Merdivende basamak sayıları ve sınırları çizilmemiştir. Siz kendi kaygı durumunuza göre belirleyiniz.

Durum:

En yüksek kaygı hissettiğim aşama:

En düşük kaygı hissettiğim aşama:

Ek 26: Öncelikleri Belirleme Formu

Önceliklerim

Katılımcı:

Açıklama: Aşağıda son zamanlarda aldığınız ya da alabileceğiniz üç farklı karar durumunda önceliklerinizi yazıp bu doğrultuda alabileceğiniz kararları ve sonuçlarını yazınız, hemen altına da önceliklerinizi dikkate almadan alacağınız kararı ve sonuçlarını yazınız

1.Durum:

Bu duruma özgü önceliklerim:

Önceliklerime göre alacağım karar:

Bu kararın sonuçları:

Önceliklerimi dikkate almadan alabileceğim karar:

Bu kararın sonuçları:

2.Durum:

Bu duruma özgü önceliklerim:

Önceliklerime göre alacağım karar:

Bu kararın sonuçları:

Önceliklerimi dikkate almadan alabileceğim karar:

Bu kararın sonuçları:

3.Durum:

Bu duruma özgü önceliklerim:

Önceliklerime göre alacağım karar:

Bu kararın sonuçları:

Önceliklerimi dikkate almadan alabileceğim karar:

Bu kararın sonuçları:

Ek 27: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Psiko-eğitim Sürecine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Görüşmeci:

Tarih:

Katıldığınız psikoeğitim uygulamasına ilişkin görüşlerinizi ve genel değerlendirmenizi almak amacı ile aşağıda ki sorulara yanıt vermeniz istenmektedir. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak ve verileriniz çalışma kapsamında kullanılırken kimlik bilgileriniz saklı kalacaktır.

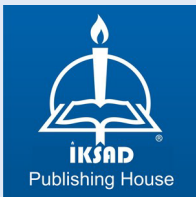
1-Katıldığınız Psikoeğitim programının içeriğini nasıl değerlendiriyorsunuz?

a-) Beğendiğiniz kısımları nelerdi?

b-) Beğenmediğiniz kısımları nelerdi? Ve nasıl değişiklikler öneriyorsunuz?

2-Katıldığınız Psikoeğitim programı ihtiyaçlarınıza ve beklentilerinize cevap verdi mi?

3-Programa katılmadan önceki siz ve sonraki siz arasında farklılıklar var mıdır? Varsa nelerdir?



ISBN: 978-625-6404-26-7