

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PROBLEM ÇÖZME EĞİTİMİ GRUP YAŞANTISININ KADIN
MAHKUMLARIN SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

TEZİ YAZAN
Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
(Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim İNAN
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR
(Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / NİSAN 2019

ONAY

T.C
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

201510064 numaralı öğrencimiz olan **Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ** tarafından hazırlanan “**Problem Çözme Eğitimi Grup Yaşantısının Kadın Mahkumların Sosyal Problem Çözmelerine Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.



Üniv. Dışı asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
(Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)



Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim İNAN



Üniv. Dışı - Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Sezai DEMİR
(Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.



25 /04/ 2019

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

*Sevgili Aileme*

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

25 / 04 / 2019

Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ

TEŞEKKÜR

2007 yılından itibaren Adalet Bakanlığı bünyesinde psiko-sosyal serviste sosyal hizmet uzmanı olarak Türkiye'nin çeşitli cezaevlerinde çalışmaktayım. Şu an Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumunda görev yapmaktayım. Bu araştırmada;

Tez danışmanlığı sırasında, bana model olan, her adımda beni destekleyen, bana yol gösteren, farklı bakış açıları ile yaşamıma ışık tutan beni yüreklendirip, güçlendiren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na,

Alana kattığı değerli çalışmasını model alıp izin vererek mahkumlarla uyguladığım, bu çalışmamın öğretilbilir olduğunu sınamama neden olan sayın Ferah ÇEKİÇİ'ye,

Tez okuma sırası ve düzeltilmesi sırasında geribildirimleri için sayın Dr. Öğretim Üyesi İbrahim İNAN ve Dr. Öğretim Üyesi Sezai DEMİR'e,

İlkeleri ve insana saygısı, hümanist bakış açısına sahip, destekleyici, güçlendirici yapısı ile bana destek olan sevgili kurum müdürüm Ekrem ÜNAL'a,

Psikososyal servis çalışan İnfaz Koruma Memuru Tuğba MERCİMEK, Nezihe YENİPİNAR ve Gözde ÖZDEMİR'e

İş arkadaşım, sevgili dostum Nazahat İNCE'y e,

Bu tez çalışmasının “Sosyal Problem Çözme Beceri eğitim Grubu” üyelerine,

Varlıklarıyla yaşamıma anlam katan sevgili kardeşlerim; sevgi ve emekleriyle beni büyüten, destekleyen ve bana güç veren sevgili annem Hayriye ÜNLÜ'ye ve rahmetli babam Zeki ÜNLÜ'ye,

Bu çalışma sürecinde beni destekleyen hayat arkadaşım Uğur GANGAL'a teşekkür ederim.

25 / 04 / 2019

Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ

ÖZET**PROBLEM ÇÖZME EĞİTİMİ GRUP YAŞANTISININ KADIN MAHKUMLARIN SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ****Eda Ünlü SAĞDIÇ****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Bölümü Anabilim Dalı****Tez Danışmanı: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU****Nisan 2019, 234 sayfa**

Bu çalışmada D’Zurilla ve Golfried tarafından oluşturulan Problem Çözmede Beş Aşamalı Yaklaşım modeline (D’ Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D’ Zurilla (2007) dayanan, Çekici ve Güçray (2012) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme beceri eğitiminin hükümlü kadınların sosyal problem çözme becerilerinin geliştirilmesine olumlu yönde etkisi bulunup bulunmadığı ve bu etkinin kalıcı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma, 2018-2019 yılları arasında Adana ilindeki Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu’nda bulunan ve çalışmaya katılma konusunda gönüllü olan 36 kadın hükümlü üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, 18 kişi deney ve 18 kişi kontrol grubu olmak üzere iki gruba bölünmüştür. Araştırmada deney grubuna problem çözme beceri eğitimi haftada bir defa olmak üzere 9 oturumda uygulanmış ve kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışmada Sosyo-demografik bilgi formu ve D’Zurilla ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olan ve 25 maddeden oluşan ‘Revize Edilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri’ kullanılmıştır. Her iki gruba çalışmaya başlamadan önce ön test yapılmış ve dokuz haftalık oturumlar bittikten sonra son test uygulaması yapılırken iki ay sonra deney grubundan izleme ölçümü alınmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler parametrik olmayan yöntemlerden Wilcoxon Sıralı İşretler Yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarında deney grubundaki katılımcıların Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme alt ölçeğinden alınan puanlar istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde artarken; Kaçınan Tarz (KT) ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) alt ölçeklerinden alınan puanların ise anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların

son test ve izleme puanları arasında istatistiksel açıdan fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme puanlarının artması ve Kaçınan Tarz (KT) ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) alt ölçeklerinden alınan puanların azalması doğrultusunda sosyal problem çözme beceri eğitiminin kadın hükümlülerin sosyal problem çözme becerilerini geliştirmede etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Hükümlü, Sosyal Problem Çözme Beceri Eğitimi, Sosyal Problem Çözme



ABSTRACT**THE EFFECTS OF SKILLS ENHANCEMENT GROUP PROGRAM
BASED ON PROBLEM SOLVING THERAPY ON WOMEN OFFENDERS'
SOCIAL PROBLEM SOLVING SKILLS****Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ****Master' s Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU****April 2019, 234 pages**

In this study, it was examined efficacy of social problem solving skills training, based on Social Problem Solving in Five Stages (D'Zurilla and Nezu, 2007; Nezu, Nezu and D'Zurilla (2007) approach and developed by Çekici and Güçray (2012), on the social problem solving skills of convicted women. The study was carried out in Karatas Women Prison, on 36 female convicts who were volunteers to participate. The participants were divided into two groups: 18 participants and 18 participants as control groups. In the study, a nine-session psychoeducation program was applied to the experimental group, while no control was applied to the control group. Socio-demographic data form and Revised Social Problem Solving Inventory Short Form which was developed by D'Zurilla et al. (2002) were used. Both groups were pre-tested before starting the study and after the end of the nine-week sessions, the final test was performed and the follow-up measurement was taken from the experimental group two months later. The data obtained from the study were analyzed by non-parametric methods using Wilcoxon Sequential Works. In the results of the analysis, it was found that the scores of the participants in the experimental group were found to be statistically significant. It is observed that the points taken from the avoided style and the careless / impulsive style sub-dimensions have decreased significantly. It was concluded that there was no statistically significant difference between the final test and follow-up scores of the participants in the experimental group. Finally it is possible to say that intervention program was effective on enhancing women offenders' social problem solving skills.

Keywords: Women Offenders, Social Problem Solving Skills Training, Social Problem Solving



ÖNSÖZ

“Suç işlemeyen kişi yoktur ceza almayan kişi vardır ve her bir kişi en az bir sorunun varlığına sahiptir”

Bu araştırma 2007 yılından buyana çeşitli Ceza İnfaz Kurumlarında görev sırasında birikmiş bilgi ve tecrübelerin sonucu ortaya çıkmıştır. Görev yaptığım bu süre içinde suça sürüklenen ya da suç işleyerek ceza almış kişilerin sorunlar karşısında çözüm alternatiflerini yitirdiklerini ceza sonrası süreçlerde de bunu yaşamlarında devam ettirdiklerini, ceza infaz kurumunda yaşamlarını sürdürürken dar alanda kısıtlı koşullarda var olan yetilerinin de zayıfladığı geleceğe dair umutların azaldığı, geleceğe dair kaygılarının arttığını gözlemledim. Psikodrama ve dans ve hareket terapisi ile ilgili çeşitli araştırmalarım da Ceza İnfaz Kurumlarında yürüttüm.

Bu araştırmaların sonucunda da kişilerin geleceğe dair umutlarını arttırdığı, grup yaşantısı deneyiminin bakış açılarını genişlettiği, travmatik geçmişlerin yüklerinden arınarak yeni bir yaşam kurmalarında yol açıcı olduğuna dair dönütler aldım. Hükümlülerin suç işlemesinde birçok nedenden oluşmakla birlikte öfkelerinin şiddetle dışa vurumu, hayır diyememe suç dışında çözüm yollarını yitirmeleri gibi sebepler olduğunu gözlemledim. Ceza infaz kurumu süresince de hükümlülerin sorunlarına olan bakış açılarının daraldığı, sorunları çözümsüzle ittiği ve yeni suç ve yeni sağlıksız ilişkilerle kendini gösterdiğini gözlemledim. Grup yaşantısı ile problem çözme eğitimi Ceza infaz kurumlarında uygulayarak bu araştırmayı gerçekleştirdim. Araştırma örneklemini kadın hükümlülerle yapma nedenlerim arasında uzun yıllar kadınlarla çalışmış olmamam da yer almakla birlikte kadın hükümlülerin suça sürüklendikleri ve problem çözmede alternatif çözümler üretemediklerini çalışma süreci boyunca gözlemledim. Çoğunluğu anne olan bu kadınlar çocukları içinde model oluşturmakta kadınlar üzerinde bu programın etki yaratması dolaylı bir yarar sağlayacağı düşüncesi büyük bir etken olmuştur. Çalıştığı kurum ile örneklemin aynı yer olması araştırmayı yapmakta gerekli izinler açısından avantaj sağlamıştır.

Suç işlemeyen kişi yoktur ceza almamış kişi vardır, kişiler doğdukları aileyi seçemez bazen koşullar insanları suç işlemeye iter, suç sonrası cezalandırılan kişilerin kendi hayatlarına nasıl devam edecekleri ile ilgili karar verme özgürlüğüne sahip olması gerekir. Karar vermelerini ve probleme bakış açıları değiştirerek gelecek yaşamlarını yeniden düzenlemede olumlu bakış açına sahip olmaları kendi öz değerlerini

güçlendirmenin kişiler üzerinde etkin rol oynayacağını düşünmekteyim. Grup yaşantısında grup kendini iyileştirir grup lideri kolaylaştırıcıdır. Psiko eğitim grubu ve bilişsel terapi bir arada kullanılırken psikodrama tekniklerinden de yararlandığım, bedeni ısıtıp zihinsel ısınmaya geçiş için dans ve hareket terapisinden yararlandığım bir çalışmayı sunmaktayım.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

KAPAK.....	I
ONAY.....	II
İTHAF.....	III
ETİK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT.....	VIII
ÖNSÖZ.....	X
İÇİNDEKİLER.....	XII
TABLolar LİSTESİ.....	XV
EKLER LİSTESİ.....	XVI

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	9
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	9
1.7. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Problem Çözme Kavramına İlişkin Genel Açıklamalar.....	11
2.2. Problem Çözme Aşamaları.....	14
2.3. Sosyal Problem Çözme.....	19
2.4. Problem Çözme ile İlgili Kuramlar.....	22
2.4.1. Sosyal Problem Çözmede Beş Boyutlu Yaklaşım.....	22

2.4.2. İlişkisel/ Problem Çözme Modeli	26
2.4.3. Alex Osborn'un Sorun Çözme Kuramı	27
2.4.4. Bandura'nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlik Modeli.....	28
2.4.5. Yaşam İle İlgili Sorunların Çözülmesinde Bilgi-İşleme Modeli	29
2.5. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Araştırmalar.....	30
2.5.1. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Yurt İçi Araştırmalar	30
2.5.2. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Yurt Dışı Araştırmalar.....	33
2.6. Kadın Suçluluğu	35
2.7. Kadın Suçluluğu İle İlgili Teoriler.....	37
2.7.1. Kadın Suçluluğunu Açıklamaya Yönelik Klasik Teoriler.....	37
2.7.2. Feminist Teoriler.....	40
2.7.2.1. Özgürleşme Teorileri	41
2.7.2.2. Ataerkillik ve Suç.....	42
2.7.2.3. Centilmenlik Teorisi:	43
2.7.2.4. Güç-Kontrol Teorisi:	44
2.7.2.5. Ekonomik Teoriler:	44
2.8. Cezaevi Kavramı:	45

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	47
3.2. Araştırmanın Modeli.....	47
3.3. Evren ve Örneklem	48
3.3.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	48
3.3.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	49
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	50
3.5. Veri Toplama Araçları	52
3.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	52
3.5.2. Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF).....	52
3.6. Verilerin Analizi	55

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

- 4.1. Deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ) Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular..... 57
- 4.2. Kontrol grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular..... 59
- 4.3. Deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular:..... 60

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

- 5.1. Tartışma ve Yorum 62

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- 6.1. Sonuç 66
- 6.2. Öneriler 66

7. KAYNAKLAR 68

8. EKLER: 81

9. ÖZGEÇMİŞ: 218

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi.....	48
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı	50
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu Alt Ölçekleri Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri.....	56
Tablo 4. Deney Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi	58
Tablo 5. Kontrol Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları	59
Tablo 6. Deney Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları	60

EKLER LİSTESİ**Sayfa No:**

8.1. Etik Kurul Onayı Belgesi.....	81
8.2. Kişisel Bilgi Formu.....	82
8.3. Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF):.....	84
8.4. Sürece İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi.....	87
8.5. Kazanımların Kalıcılığına İlişkin Değerlendirilmesi.....	88
8.6. Sosyal Problem Çözme Eğitimi.....	89
8.7. Bilgilendirilmiş Onam	214
8.8. Etik Kurul İzin Formu (Ç.Ü.)	215
8.9. Bakanlık izni	216

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

İnsanoğlu, tarih boyunca en temel ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla çeşitli problemler ile karşılaşmıştır. İlk dönemlerde problemlere çözüm üretebilenler hayatına devam edebilirken, çözüm üretemeyenler ise hayatına devam edememiştir. Zamanla insanın karşılaştığı problemlerin türü de değişmiştir. Bir başka deyişle insanın içinde yaşadığı toplumun modernleşmesi ile sosyal yaşamın ilerlemesi ve karmaşık hale gelmesi insanın sosyalleşmesi aşamasında farklı sorunların da oluşmasına zemin hazırlamıştır. İnsan, sözü geçen bu sosyal hayat içerisinde genellikle çeşitli içerik ve sıklıkta çeşitli problem durumları ile yüz yüze gelmektedir. Sosyal hayat içerisindeki problemler stres kaynağı olabilir bu nedenle kişi problemler karşısında var olan problem çözme becerilerini harekete geçirir. Problemin varlığı kadar kişinin problemleri nasıl çözmeye çalıştığı yani problem çözme tarzları da önemli bir etkidir. Bu doğrultuda kişinin problemlere karşı yaklaşımı ve nasıl tepkide bulunduğu da karşılaştığı problemler kadar önemli bir hale gelmektedir.

Problem (veya problemlili durum), adaptif işlev için bir yanıt talep edilen herhangi bir yaşam durumu veya görevi olarak tanımlanır. Sorunlu bir durumdaki talepler genellikle çevreden veya kişinin kendi içinde (örneğin kişisel bir amaç, ihtiyaç veya taahhüt) ortaya çıkabilir. Bu taleplere ulaşmada yenilik, belirsizlik, tahmin edilemezlik, performans, beceri eksikliği veya kaynak eksikliği engelleyici olabilir. Bir problem, zamanla sınırlı bir olayla (örneğin işe giderken otobüsü kaçırmak), bir dizi benzer olayla (örneğin bir ergenin sürekli sokağa çıkmak için anne ve babasının kurallarını ihlal etmesi) veya kronik devam etmekte olan (örneğin sürekli ağrı, can sıkıntısı gibi) bir durumla ilgili olabilir (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu durumlarda kişilerin problemlili durumlar ile baş etmesi, bu baş etme sürecinde de problem çözme tarzları çok önemlidir.

Problem çözme ile ilgili tanımlar incelendiğinde Duran ve Eldeleklioğlu (2005) insanın, başkaları ile iletişim kurarak var olabilecek bir varlık olduğunu dile getirmektedirler. Yazarlar insanların düşünme, düşüncelerini karşısındaki diğer insanlara aktarabilme yetisinin toplumsal yaşamın temel taşı olduğunu ve kişinin toplum içinde yer edinebilmesinin de bu değişkenlere bağlı olduğunu ifade

etmektedirler. Benzer şekilde Karabulut ve Pulur (2011) problem çözmenin kişinin günlük hayatında yüz yüze geldiği sorun yaratan durumları daha işlevsel bir biçimde yönetebilmesi için geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal bir süreç olduğunu ifade ederken Eskin ve arkadaşları ise (2013) problem durumların neden olduğu gerilimin daha etkili yönetilmesine ve psikolojik stresi azaltarak ruh sağlığı ve iyi olma halinin geliştirilmesine olanak tanıyan bir başa çıkma yöntemi olduğunu dile getirmektedirler. Öğülmüş (2001) kişiler arası problemi etkileşim içinde bulunan iki taraftan en az bir tarafın karşılaştığı etkileşim biçimi ile en ideal etkileşim türü arasındaki farkı algıladığı ve bu farktan dolayı gerginlik yaşadığı, gerginliğin kaldırılması için çeşitli girişimlerde bulunduğu fakat girişimlerin engellendiği bir süreç olarak tanımlamıştır.

En genel tanımıyla D'Zurilla ve Goldfried'a (1971) göre sosyal problem çözme, bireyin, bir çiftin veya bir grubun gündelik hayatında karşılaşılan çeşitli problemler ile ilgili etkili çözümler tanımlamaya veya keşfetmeye çalıştığı kendine yönelmiş bilişsel-davranışsal süreç olarak tanımlanır (D'Zurilla, 1986; D'Zurilla ve Nezu, 1982). Bu süreçte birey kendisi için çözümleri araştırır ve en etkili çözümü seçmeye çalışır. Sosyal problem çözme bilinç düzeyinde oluşan, rasyonel ve bir amaca hizmet eden bir faaliyet olarak algılanır. Sorun çözme hedeflerinde, sorunlu durumun daha iyi hale getirilmesi, ürettiği duygusal sıkıntının azaltılması veya her ikisinin de azaltılması hedeflenebilir (D'Zurilla ve Chang, 1995; D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Kişilerarası problem, engelin bir ilişki içindeki birden fazla insanın davranışsal talep ya da beklentilerinde bir çelişki olduğu özel bir tür gerçek problemdir. Bu bağlamda, kişiler arası problem çözme, ilgili tüm taraflar için kabul edilebilir veya tatmin edici olan çatışmanın çözümünü tanımlamayı veya keşfetmeyi amaçlayan bilişsel bir kişilerarası süreç olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, bu görüşe göre kişiler arası problem çözme, "kazan-kaybet" yaklaşımından ziyade çatışmaları veya anlaşmazlıkların çözümünde "kazan-kazan" yaklaşımını benimsemektedir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Çözüm, belirli bir problemlili duruma uygulandığında davranışsal veya bilişsel olarak duruma özel özel bir başa çıkma şekli olarak tanımlanabilir. Etkili bir çözüm için, hedefine ulaşmak, olumlu sonuçları en üst düzeye çıkarmak ve olumsuz sonuçları en aza indirmek gerekmektedir. Kişilerarası bir soruna etkin bir çözüm, ilgili tüm taraflar için kabul edilebilir veya tatmin edici bir sonuç sunarak ihtilafı veya anlaşmazlığı çözen bir çözümdür. Bu sonuç, ilgili tüm tarafların çıkarlarını ve iyiliklerini barındıran bir uzlaşma, uzlaşma veya müzakere anlaşması içerebilir

(D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Sosyal problem çözme teorisi problemlerin çözümünde genel olarak iki yapı içermektedir. Bunlardan birincisi *probleme yönelim*, ikincisi ise *problem çözme becerileridir*. D'Zurilla ve Goldfried (1971) *probleme yönelimi*, bir insanın genel problemlerini, değerlendirmelerini ve yaşadığı problemlerle ilgili duygularını ve kendi problem çözme yeteneğini yansıtan bir dizi göreceli olarak kararlı bilişsel ve duygusal şemaların çalışmasını kapsayan bir metabilişsel süreç olarak tanımlamıştır. Bu süreç sosyal problem çözümü sürecinde önemli bir motivasyon işlevi görmektedir. Probleme yönelim, olumlu probleme yönelim ve olumsuz probleme yönelim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu problem yönelimine sahip bireylerin özellikleri; (a) bir sorunu yarar ya da kazanç, fırsat olarak değerlendiren yapıcı bir bilişsel anlayışa sahip olma, (b) sorunların çözülebilir olduğuna inanma, iyimser olma, (c) problemi çözebileceğine ilişkin öz yeterlik inancının yüksek olması, (d) başarılı bir problem çözme süreci için zaman ve çaba gerektiğinin farkında olmaktır. Olumsuz problem yönelimine sahip bireylerin özellikleri ise; (a) bir sorunu tehdit olarak görme, (b) sorunları başarılı bir şekilde çözme konusundaki kişisel kabiliyetinden şüphe duyma ve (c) sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında kolayca sinirlenip üzülme.

Teoride *problem çözme becerileri* ise bireyin problemleri algılamaya ve etkin çözümler veya onlarla baş etme yollarını aradığı bilişsel ve davranışsal aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal problem çözme teorisi 3 problem çözme stilinden oluşmaktadır. Bunlar; (a) rasyonel problem çözme, (b) dikkatsiz-dürtüsel tarz ve (c) kaçınan tarz stilleridir.

Rasyonel problem çözme, etkin problem çözme becerilerinin gerçekçi, kasıtlı ve sistematik uygulaması olarak tanımlanabilecek işlevsel ve yapıcı bir problem çözme yöntemidir. Rasyonel problem çözmenin aşamaları; (a) problemi tanıma, (b) çeşitli alternatif çözümler üretebilme, (c) karar verme ve (d) çözümün uygulanması ve doğrulamadır. Problem tanımlama ve formüle edilmesinde, problem çözücü mümkün olduğu kadar çok somut gerçekleri toplayarak, talepleri ve engel olabilecek durumları belirleyerek ve rasyonel problem çözme hedeflerini belirleyerek problemi çözmeye ve anlamaya çalışır. Alternatif çözümlerin üretilmesinde, kişi problem çözme hedeflerine odaklanır ve hem geleneksel hem de orijinal çözümler dahil olmak üzere mümkün olduğunca çok sayıda potansiyel çözüm belirlemeye çalışır. Karar verme aşamasında, problem çözücü çeşitli çözüm yollarının nihai sonuçlarını öngörür, bunları yargılar ve karşılaştırmalar yapar ve ardından en uygun ya da en etkili olduğunu düşündüğü

çözüme yönelir. En son adımda ise, çözümün uygulanması ve doğrulanması, kişi, gerçek hayattaki sorunlu durumda uygulamaya koyulduktan sonra, seçilmiş olan çözüm yolunun sonucunu dikkatli bir şekilde gözlemler ve değerlendirme yapar (D’Zurilla ve Nez, 1999).

Dikkatsiz-dürtüsel tarz, problem çözme yolları ve tekniklerini uygulamak için aktif girişimlerle karakterize edilen işlevsiz bir problem çözme stilidir. Çünkü bu stildeki aktif girişimler, dar, dürtüsel, aceleci ve eksiktir. Bu problem çözme stiline sahip bir insan, genellikle akla gelen ilk fikirle hareket etmeye eğilimlidir. Ek olarak, bu kişiler hızlı ve dikkatsiz ve sistemli olmayan bir şekilde alternatif çözümler ve sonuçlar tarar ve çözüm ile ilgili sonuçları dikkatsiz bir şekilde izlerler.

Kaçınma tarzı ise, erteleme, pasif olma ya da hareketsizlik ve bağımlılık ile tanımlanabilecek bir başka işlevsel olmayan problem çözme stilidir. Bu stilde kişi, problemlerle yüzleşmek yerine bu problemlerden kaçınır. Böylelikle problem çözme olabildiğinde durdurur ve problemlerin kendi kendine çözülmesini bekler (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Problem çözme tarzları sosyal hayat için oldukça önemli bir süreçtir çünkü problemlerini çözemeyen kişilerin suça eğilimli davranışlar sergilemesi daha olasıdır. Suç olgusu toplumun her kesiminde, her ırk ve dinde, her toplulukta görülmektedir ve dünya üzerinde yaşayan hiçbir insan topluluğu sözü geçen bu suç olgusunun haricinde değildir (Kepenekçi ve Özcan, 2000). Kişi, toplum içinde yaşayan bir canlı olarak tanımlanır ve hayatının çeşitli dönemlerinde toplumsal beklentiler ile farklı görüşlere sahip olabilir ve hatta toplumsal düzene karşı çeşitli yıkıcı ve saldırgan davranışlar gösterebilir (Kaner, 1992). Suç olgusuna olanak sağlayan sebeplerin ne olduğuna dair kesin bir görüş birliğinin olmayışı suç olgusunun tanımlanmasını da güçleştirir. Hukuki bir süreç olduğu kadar aynı zamanda sosyolojik bir süreç olarak da ele alınan suç olgusu, bireyin biyolojik ve psikolojik yapısının oluşturduğu kişilik yapısı ile sosyal, ekonomik, kültürel faktörlerin oluşturduğu toplumsal yapının etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Son dönemlerde suç olgusunun oluşmasında sosyal yapının daha etkin bir rol oynadığına dair fikirler artmaktadır (Çoğan, 2006; Kızmaz, 2005). Toplumsal cinsiyet eşitliğinin gelişmesi ve kadının yaşam içine daha çok girmesi ile önceki dönemlerde erkekler tarafından üstlenilen toplumsal rollerin artık kadınlar tarafından da yapılması ile yasal olduğu kadar yasal olmayan davranışları da dikkat çekmeye başlamıştır. Buna bağlı olarak kadın suçluluğu da bir sorun haline gelmiştir. Öte yandan yapılan çalışmalar (örn. Allen ve ark., 2002; D’Zurilla, Maydeu-Olivares ve

Kant, 1998; Sumi, 2012) kadınların sosyal problem çözme becerilerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Sosyal problemlerin kötü çözülmesi genellikle sıkıntı ile ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda araştırmacılar da etkin olmayan problem çözmenin stresli sonuçlar ve psikolojik uyumsuzlukla sonuçlandığı öne sürmüşlerdir (Chan, 2001; Dermitzaki, Leondari ve Goudas, 2009). Tersine, iyi sosyal problem çözme becerileri, hükümlülerin hapisanenin olumsuz duygusal etkilerine karşı koruma sağlayabilir ve hapisane ortamlarında daha iyi başa çıkmayı kolaylaştırabilir (McMurrin, Egan ve Duggan 2005). Hükümlülerin, sosyal problem çözme becerilerinin iyileştirilmesi hapis cezasıyla başa çıkabilmelerinde de önemli bir belirleyicidir. Cezaevlerinde hapis cezası ve yaşam olaylarıyla başa çıkmada zorlanan bireyler çeşitli ruhsal hastalıklar geçirebilmekte ve kendine zarar verebilmektedir (Hawton, Linsell, Adeniji, Sariaslan ve Fazel, 2014). Araştırmalar, intihar girişiminde bulunan kişilerin daha genel olarak problem çözme becerilerinin daha zayıf olabileceğini göstermektedir (Linehan ve diğerleri, 1987; McLeavey, Daly, Murray, O'Riordan, Taylor, 1987; Pollock ve Williams, 2001).

Biggam ve Power (1999) yaptıkları çalışmada sosyal problem çözme becerisi zayıf olan genç suçluların daha sıkıntılı olduğunu, zorbalık mağduru olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ve sosyal problem çözme becerisine sahip olanlardan daha fazla intihar eğiliminde sonucuna ulaştı. Ayrıca yapılan çalışmalar sosyal problem çözme becerisi düşük olan mahkumların daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını ve depresyona girme risklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bray, Barrowclough ve Lobban, 2007; Kant ve diğerleri, 1997). Ek olarak, meta-analiz çalışmaları problem çözme terapisinin klinik örneklerde umutsuzluğu ve depresyonu azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Malouff, Thorsteinsson ve Schutte, 2007; Townsend ve diğerleri, 2001). Problem çözme eğitiminin ayrıca genç suçlularda anksiyete ve depresyonu azalttığı gösterilmiştir (Biggam & Power, 2002).

Yapılan çalışmalar saldırganlık (Dodge ve Price, 1994; D' Zurilla, Chang ve Sanna, 2003; McMurrin, Blair ve Egan, 2002), kaygı (Nezu, Wilkins ve Nezu, 2004; Davey, 1994) depresyon (Chang ve D' Zurilla, 1996), davranış bozukluklarının (Greening, 1997), öfke ve düşük özgüven (D' Zurilla, Chang ve Sanna, 2003) ile sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlik arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle saldırganlık ve öfke gibi değişkenlerin suç olgusunu yordayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle cezaevindeki hükümlülerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin suçun azalmasında bir etken olabileceği

düşünülmektedir.

Yurt dışında problem çözme becerilerinin öğretimi davranış bozukluğu, madde bağımlılığı, kumar ve cezai suç içeren durumlarda kullanılmakta, eğitim ve cezaevi ortamlarında daha sık problem çözme eğitimi verilmektedir (Mcguire, 2005). Bu bağlamda sosyal problem çözme programları, suçlu tedavisi ve rehabilitasyonunda en önemli alanlardan biri haline gelmiştir. Sosyal problem çözme becerisini geliştirmek için tasarlanan bilişsel-davranışsal programların deneysel ve yarı-deneysel çalışmalarla yapıldığı ve olumlu sonuçlar alındığı görülmektedir (Chinaveh, 2010; Lo'sel, 1995; McGuire, 2002; Ross ve Ross, 1989). McMurren ve Duggan (2005) bilişsel veya sosyal/kişilerarası becerilerin kazanılması sürecinde problem çözme terapisi veya eğitiminin kullanılabileceğini cezaevleri gibi ceza adalet tesislerinde, toplum temelli denetimlerde ve güvenli zihinsel sağlık ortamlarında, standart müdahale biçimlerinin kurulmasında önemli avantajlar sağlayabileceğini belirtmiştir. Ayrıca hükümlülerin rehabilitasyonunda bilişsel davranışçı programların etkinliğinin kanıtı birkaç meta-analiz çalışmasında da bulunmuştur (Andrews ve diğerleri, 1990; Pearson, Lipton, Cleland ve Yee, 2002). Genel olarak, bu çalışmaların sonuçları, problem çözmenin uyum için önemli bir faktör olduğu ve problem çözme eğitiminin bir kişinin adaptif işleyişinin iyileştirilmesi ve sonuç olarak psikolojik ve davranışsal bozuklukların azaltılması ve önlenmesinde önemli olduğunu göstermektedir (D'Zurilla ve Chang, 1995).

Bu çalışmada D'Zurilla ve Golfried' in ilk olarak 1971 yılında yapılandıkları ve zaman içinde revize ettikleri Sosyal Problem Çözmede Beş Aşamalı Yaklaşım modeline (D'Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D'Zurilla (2007) dayalı olarak Çekici ve Güçray, (2012) tarafından geliştirilen ve içeriğinde araştırmacı tarafından bazı değişiklikler yapılan sosyal problem çözme beceri eğitiminin bir suçtan dolayı hüküm giymiş kadınların sosyal problem çözme becerilerinin geliştirilmesine olumlu yönde etkisinin olup olmadığı ve bu etkinin kalıcılığı incelenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmacılar (Bingham, 2004; Heppner 1978) kişilerin karşılaştığı problemler ile başa çıkamamalarının temelinde sorun çözme becerilerindeki eksikliklerin önemli bir değişken olduğunu savunmaktadırlar. Diğer bir deyişle kişiler, problemler karşısında gerekli olan tepkiyi vermek için gerekli beceriye sahip olmadığında nasıl

davranacaklarını ön görememekte veya göreceli olarak etkisiz ya da yanlış başa çıkma davranışları sergilemektedirler. Bu bilgi ışığında kişilere öğretilecek olan etkin başa çıkma becerileri kişinin sosyal hayatını düzenlemesinde ve kişilerarası ilişkilerde yaşadığı sorunları aşmasında önemli bir yere sahip olacaktır.

Çalışmalar düşük sosyal problem çözme kapasitesinin saldırganlık ve öfke ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Dodge ve Price, 1994; D’Zurilla, Chang ve Sanna, 2003; McMurrin, Blair ve Egan, 2002) Bu iki değişkenin ayrıca suç olgusunu da yordadığı bilindiğinden dolayı herhangi bir suçtan hüküm giymiş katılımcıların sosyal problem çözme becerilerinin artırılmasında etkili olabilecek bir programın etkililiği araştırılmasının literatüre yeni bir bilgi katacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda hüküm giymiş kadınların aldıkları bu eğitim sonrası daha sonraki hayatlarında karşılaştıkları sosyal problemler karşısında daha iyi ve daha etkin çözümler bulmaları amacıyla sosyal beceri eğitiminin etkili olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın genel amacı, D’Zurilla ve Nezu (2007) tarafından geliştirilen ‘Sosyal Problem Çözmede Beş Aşamalı Yaklaşım Modeli’ temel alınarak, Çekici ve Güçray (2012) tarafından oluşturulan, içeriğinde araştırmacı tarafından bazı değişiklikler yapılan sosyal problem çözme beceri eğitiminin cezaevindeki hükümlü kadınların sosyal problem çözme becerileri üzerinde etkisi olup olmadığının ve eğer etkili ise bu etkililiğin kalıcılığının belirlenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam, dinamik, karmaşık, insanı birçok açıdan zenginleştiren, geliştiren yaşantılarla dolu bir yerdir. Bazı yaşantılar insan hayatında aşılması zor gibi görünebilir ama yine de kişi bu durumlara başa çıkmaya çalışır. Başa çıkmanın yollarını bulmak kişinin gelişmesine olanka sağlarken yaşamını da anlamlı kılar. Sözü geçen bu başa çıkma değişkenlerinden belki de en önemlilerinden biri ise problem çözme becerileridir. D’Zurilla ve Nezu (2001) sosyal problem çözme sürecini bireyin gündelik hayatında karşı karşıya geldiği sorunlar ile ilgili etkin bir şekilde başa etme yollarını bulmak için yapılandığı bilişsel-davranışçı bir süreç olarak tanımlayıp kişinin bu süreç içinde aktif olduğunu ifade etmektedir. Kişinin karşılaştığı problemler kadar sahip olduğu problem çözme tarzları da önemlidir. Problemler genellikle kişi için stres kaynağıdır. Ancak problem kadar problem çözme tarzları da kişide stres yaratabilir. Bu nedenle

kişinin sorunlara doğru problem çözme tarzları ile yaklaşması kişinin refahı açısından oldukça önem taşımaktadır.

Etkili sosyal problem çözme becerileri kişisel yeterliliğin yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Felce ve Perry, 1995; Wallander ve diğerleri, 2001). Etkili olmayan sosyal problem çözme becerileri ise yaşam kalitesinin düşmesine sebep olmakta ve hükümlü bireylerde madde kötüye kullanımı, düşmanlık ve saldırganlık ve kişilik bozuklukları ile ilgili davranışsal ve psikolojik problemlerle ilişkilendirilmektedir (Herrick ve Elliott, 2001; Keltikangas-Järvinen ve Pakaslahti, 1999). Bu bulgular bize hükümlü bireylerin sosyal problem çözme becerilerine odaklanmanın önemli olduğunu göstermektedir. Christophera ve McMuran (2009) sosyal problem çözme becerileri eğitimi birçok suçlu tedavi programının önemli bir bölümünü oluşturduğunu belirtmiştir. Nitekim yapılan çalışmalarda problem çözme becerileri eğitimi müdahalesine katılan hükümlülerin sosyal problem çözme becerilerinin geliştiği sonuçlarına da ulaşılmıştır (Biggam ve Power, 2002).

Sosyal problem çözme becerisi, toplum örneklerinde stresli yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasında önemli bir aracı olarak tanımlanmıştır (Kant, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1997). Bu nedenle kişilerin sosyal problem çözme becerilerinin artırılmasının saldırganlık, öfke ve kaygı gibi olumsuz durumların ortadan kaldırılması ve kişinin toplum içinde daha kolay adapte olabilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak cezaevindeki hükümlü kadınların kişiler arası problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin bir ‘kişisel-sosyal rehberlik’ hizmetine örnek teşkil etmesi, çalışmada uygulanan müdahale programının önleyici ve çare olucu rehberlik modeli kapsamında hükümlülere sosyal problem çözme becerisi kazandırılması boyutunda neler yapılabileceğine yönelik olarak hayata daha etkin uyum sağlayabilmelerine yardımcı olarak bu konu ile ilgili daha sonraki dönemlerde yapılacak çalışmalara rehber olabilecek ve son olarak araştırma - geliştirme sürecine örnek oluşturması açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle hükümlü bireylerin problem çözme stillerinin belirlenmesi ve olumsuz başa çıkma stillerini kullananlara, etkili problem çözme stillerinin öğretilmesi, hükümlü bireylerin yaşam kalitesini ve ruh sağlığını geliştirmek için problem çözme beceri eğitimi programlarının cezaevlerinde uygulanması önemlidir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi planlanmıştır.

Hipotez 1. Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulandığı deney grubundaki katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt boyutlarından aldıkları ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2. Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubundaki katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçeklerinden aldıkları ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Hipotez 3. Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulandığı deney grubundaki katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt boyutlarından aldıkları son test ile izleme test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.5. Araştırmanın Sayılıları

- Araştırmada katılımcıların, uygulanan ölçeği içten ve samimi bir şekilde olarak doldurdukları varsayılmaktadır.
- Bu çalışmada kullanılan ‘Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun, araştırmanın amacını ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların daha önce problem çözme eğitimi almadıkları varsayılmaktadır.

1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

- Mevcut çalışmada kullanılan veriler Adana Karataş Açık Ceza İnfaz Kurumunda bulunan katılımcılardan toplanmıştır.
- Çalışmanın sonuçları, çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçları ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Problem: Bireyin içerisinde olduğu “durum” ile olmayı arzuladığı “durum” arasında olan farklılık ve çeşitli engeller sebebiyle kişinin istediği duruma ulaşamama durumu olarak tanımlanır (Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007).

Problem Çözme Becerileri: Belirli bir hedefe doğru giderken karşılaşılan olumsuzlukların üstesinden gelme, elde edilen bilgilerin kullanarak, bilgiye orijinallik, yaratıcılık ve hayal gücünün eklenmesi ile çözüme ulaşma sürecidir (Roth ve McGinn, 1997).

Sosyal Problem Çözme: Bireyin gündelik hayatında karşılaştığı sorunları tanımlayabilmesi veya etkin çözüm yolunu bulabilmesi ve uyum sağlamadaki bilişsel ve davranışsal süreçlerdir (D’Zurilla ve Nezu, 1982; D’Zurilla ve Nezu, 1990)

Sosyal problem çözme beceri eğitimi modeli: Bireylerin “bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri ve ilişki içinde olduğu öteki insanlar ile olan ilişkilerinde değişimleri hedefleyen, D’Zurilla ve Golfried (1971) tarafından geliştirilmiş olan “Beş Boyutlu Problem Çözme Modeli” kapsamında “problem yönelimi” ve “problem çözme tarzı” olmak üzere iki yapıya dayalı bilişsel davranışsal tabanlı ve psiko-eğitimsel içerikli müdahale programıdır (D’Zurilla ve Nezu, 2007, Gorski, 2003).

Psiko-eğitim Grubu/Grupları: Psiko-eğitim grupları daha çok eğitim içerikli gruplar olup daha çok katılımcıların çeşitli becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Sözü geçen bu grupların önleyici özellikleri ön plandadır, bir başka deyişle psiko-eğitim grupları katılımcıların karşılaşacağı sorunları daha ortaya çıkmadan önlemeyi amaçlar ve genellikle bilgi verme üzerine kuruludur (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Problem Çözme Kavramına İlişkin Genel Açıklamalar

Latince'deki 'Problema' sözcüğünden köken alan problem kelimesi, 'Proballo', yani 'engel' kelimesinden türemektedir. Türkçede ise sorun kelimesi ile eş anlamlı olan problem kelimesi kişiye rahatsızlık veren durum ya da durumlar olarak tanımlanmaktadır. Problem, kişinin yaşamını sağlıklı bir şekilde geçirmesine engel teşkil edebilecek kadar ağır bir durum olabilirken diğer yandan ise günlük hayatı çok olumsuz yönde etkilemeyecek şekilde basit ve sıradan durumlar da olabilir (Karabulut ve Ulucan, 2011).

Alan yazın incelendiğinde problem kavramı ile ilgili çeşitli tanımların yapıldığı görülmektedir. Dewey (Akt. Güçlü 2003), problemi kişide akıl karışıklığına sebep olan, kişiye meydan okuyan ve inancın belirsizleşmesine sebep olabilecek her şey olarak tanımlamaktadır. Bingham (2004) ise problemi "bireyin hedeflediği amaca ulaşmak için topladığı güçlerinin karşısındaki bir engel" şeklinde tanımlamaktadır. Morgan (1995) problemi, bireyin belirli bir amaca ulaşırken karşılaştığı engellenme durumu olduğunu ifade etmektedir.

Mayer'e (1999) göre problem tanımı herkese göre değişebilmektedir. Bir başka ifadeyle yazar, problemin kişiye özgü ve göreceli bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Problem ile karşılaşan ve bu problemi çözmeye çalışan kişinin içinde bulunduğu durum ve kişinin kendi içsel yetenekleri doğrultusunda değişebileceğini belirtmekte ve problemin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

- Bir şeyin problem olması için sözü geçen bu problemin çözümüne ihtiyacı duyulması gerekir. Gündelik yaşamda kişi birçok problem ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumların ya da problemlerin, çözümlerine veya sonuçlarına ihtiyacımız olmadığı zamanlarda problem olarak algılanmaz.
- Problem bilişsel bir süreçtir. Bu nedenle mutlaka bir karar içermelidir.
- Problemin sistematik bir yapısından söz edilebilir.

Kişinin karşılaştığı problemlere karşı çeşitli çözümler sunması ise problem çözme olarak tanımlanabilir. Problem çözme; problemlili, bir durum ile baş etmede

çeşitli etkin alternatif yolları oluşturma ve bu alternatif yollar içerisinde en uygun olanın tercih edilmesini içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlanabilir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971).

Problem çözme kavramı ilk defa 20. Yüzyılın başında Külpe, Bühler ve Selz (Akt. Valsiner, 2003) tarafından tanımlanmıştır. Külpe, Bühler ve Selz, problem çözme ile ilgili düşünce sistemi ve problem çözme davranışlarına yönelik çalışmışlardır. Problem çözme ile ilgili tanımlar incelendiğinde çeşitli çalışmacıların tanımları olduğu görülmektedir. Örneğin Kasschau (2003), problem çözmeyi, belirli bir problem ile karşılaşıldığında çeşitli yöntemler ya da stratejileri kullanmak olarak tanımlamaktadır. Problem çözme süreci içerisinde bu işlemi yapan kişinin neden-sonuç ilişkilerine karşı farkındalığının olması bir başka deyişle bu süreci anlamlandırması gerekir. Sözü geçen bu neden ve sonuç ilişkileri anlamlandırılması bireyin belirli durumlardan önce ne gibi durumların olabileceğini hesaplamasına ve geçmişte yaşantılanmış olan olayların sebeplerini anlamlandırmasına yardımcı olacaktır (Kişisel ve Yıldırım, 1993).

Problem çözme becerisi ve geçmiş yaşam deneyimlerine atıfta bulunan bir diğer araştırmacı ise Greene’dir (2005). Greene, (2005) benzer şekilde problem çözme ile geçmiş yaşam deneyimleri arasında ilişki olduğunu ve problem çözme sürecinin etkisinin daha önceki deneyimlere dair bilgi ile ilişkili olduğundan söz etmiştir. Ona göre bilişsel mekanizmalar her insanda aynı yani evrensel olup, kişi çeşitli problemlere karşı çözüm bulabilmek adına bu mekanizmaları kategorize etmelidir. Buna ek olarak kişinin daha önceki dönemlerindeki problem çözme deneyimleri şu anki problemlerin çözülmesindeki kararlarını etkilemektedir. Kişinin bireysel özelliği olan yaratıcılık ise problem çözme becerisini olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Son olarak karşılaşılan problemin etkin bir biçimde çözülüp çözülmemesi, problemi çözecek kişinin herhangi bir yanlış yapıp yapmadığını anlaması ile ilişkilidir (Green ve Gilhooly, 2005).

Öğülmüş (2006) problem çözmenin bunlarla sınırlı olmadığını duygusal ve bilişsel süreçlerinde problem çözme üzerinde etkili olduğunu ve bu süreci pozitif ya da negatif olmak üzere iki yönde de etkilediğini belirtmiştir. Bu olumsuz bilişler bireyin problem çözme sürecini olumsuz etkiler. Örneğin diğer insanların problem çözmede başarılı olduklarına dair bir düşüncesi olmasına rağmen sözü geçen bu problemin kendisi için zor olduğuna inanması, bu problemi çözmek için gerekli olan kaynak ve becerilerinin olmadığına inanması, problem çözme sürecinde çok fazla olumsuzluk ile karşılaştığını düşünmesi ve bu zorlukların problem çözümünü engellediğine inanması

gibi düşünceler kişinin problemi çözmede engel yaratan etmenlerdir. Öte yandan Öğülmüş (2006) halihazırda var olan problemin çözümüne dair olumlu bir tutum sergilenmesi, olası başka çözümlerin olduğuna inanılması, eğer problem iki birey arasındaki iletişim ile ilgili ise bu problemin çözümünün yalnızca bir tarafa fayda sağlamayacağı ve her iki tarafın bu çözüm ile birlikte fayda sağlayacağına inanılması, probleme karşı alternatif bakış açıları ile bakabilme ve diğer insanların bakış açılarını da değerlendirme, kaba kuvvet kullanımından kaçınarak sorunların üzerine odaklanması ve duyguların dikkate alınması gibi problem çözümünü kolaylaştıran durumların da olduğunu söylemektedir.

Çınar, Hatunoğlu ve Hatunoğlu (2009) İnsanların, hayatın çeşitli zorlukları karşısında problem çözme becerilerini geliştirdiklerini ifade etmektedirler. Özellikle yaşamın ilk evrelerinde gereksinimlerinin karşılanması ile ilgili problemlerle ilgilenen insan, zamanın ilerlemesi ile birlikte daha yeni ve komplike duygusal ve sosyal problemler ile karşılaşmaya başlar. Kişinin karşılaştığı sorunları çözme becerisi ile iyi olma durumu, uyum ve psikopatoloji arasında bir ilişki vardır. Bir başka deyişle sorunlar ne kadar kolay ve iyi çözülürse uyum sağlaması ve ruh sağlığını koruması da o kadar kolay olur.

Kişinin, karşılaştığı problemlere yönelik ne tür duygusal tepkiler verdiği oldukça önemlidir. Örneğin problemin çaresiz bir biçimde kabul edilerek çözüm aranmaması, probleme karşı aşırı iyimser bir tutum sergilenmesi, problemin çözülemeyeceğine inanılarak umutsuz bir biçimde geriye çekilme ve duygusal olarak kararlı olma, duygusal başa çıkma stratejilerine örnek olarak verilebilir. Duygusal tepkiler; anksiyete, korku veya umutsuzluk gibi çeşitli olumsuz duygular şeklinde görülebilir ve bu duygular problem çözümünde engel yaratabilirken umut, memnuniyet, heyecan, gurur gibi olumlu duygular destekleyici de olabilir. Kişi, karşılaştığı problemi çözmek için hedefe doğru yöneldiğinde çeşitli engeller ile karşılaşması bir gerginlik sebebi olabilir. Sözü geçen bu stresli durumun aşılabilmesinde bireyin problemi çözene kadar dayanması ve bu stres durumuna dayanması gerekmektedir. Halihazırdaki soruna ilişkin çözüme ulaştıracak her olasılığın belirlenip denenmesi, bu problemin çözümünde engel oluşturabilecek öğelerin belirlenmesi, problem çözümü ile ilgili olumsuz inanışlara sahip olunması, umutsuzluğa kapılıp çözüm yolları bulmaya çalışmaktan vazgeçmesi, dürtüsel davranarak probleme ilişkin kısa sürede çözüme ulaşma isteği gibi çeşitli olumsuz durumlara karşı direnç gösterebilmelidir (Adagide, 2008).

Sonuç olarak problem çözme ile ilgili çalışmalar 20. Yüzyılın başlarından bu yana devam etmektedir. Günlük hayatın iyileşmesi açısından önemli bir yere sahip olan

problem çözme becerisi çeşitli çalışmacıların çeşitli kuramları ile gün geçtikçe zenginleşmeye devam etmektedir.

2.2. Problem Çözme Aşamaları

İnsanlar hayatlarının herhangi bir döneminde bir problem ile karşılaştıklarında bu problemi çözmek çeşitli yöntemler kullanmışlardır (Gordon, 2005). Kişilerin kullandıkları bu yöntemler ile ilgili çok farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Aşağıda problem çözme basamakları ile ilgili olarak ortaya çıkan bu görüşlere yer verilmiştir.

Arenofsky (2001), problem çözme üç aşamadan oluşan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu aşamalardan birincisi problemin belirgin bir şekilde ortaya konulmasıdır. İkinci aşamada ortaya konulan bu probleme dair uygun stratejinin belirlenmesi, problem çözümü için gerekli olan verilerin toplanması, belirlenmiş olan stratejilerin uygulanması amacıyla gerekli bilgi ve kaynakların elde edilmesi ve son olarak da üçüncü aşama bütün bu problem çözme sürecinin gözden geçirilmesi ve sonucun değerlendirilmesidir. Benzer şekilde Arkonaç (1998) problem çözmenin 3 basamaktan oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar:

- *Hedefe doğru yönlendirme:* Bir hedefe belirlenir ve davranış bu hedef doğrultusunda düzenlenir.
- *Alt hedeflerin ayrıştırılması:* amaçlanan esas hedef, çeşitli parçalara ayrıştırılır.
- *İşlemin seçilmesi:* Hedefi ele geçirmeyi başaran faaliyet anlamındadır. Problemin tamamının çözümü bu işlemlerin ardışık bir şekilde işlenmesi ile oluşur.

Bingham (2004) problem çözme sürecini öğrenilmesi ve ulaşılması gereken bir beceri, devamlı bir şekilde güncellenmesi gerekli olan, zaman, gayret, atılım ve alıştırmaya isteyen bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Bu tanım doğrultusunda Bingham problem çözme sekiz aşamada tanımlamaktadır. Bu aşamalar:

1. *Problemin Tanımlaması:* Gündelik yaşamda aniden ortaya çıkan problemlerin fark edilmesi ve çözümlenmesi daha kolaydır. Diğer problemler ise düşünce ve günlük yaşamdaki rutin durumlar arasından daha yavaş ve aşama aşama belirebilirler. Bazı sorunlar ise genellikle şaşırtıcı bir şekilde, belirli olmayan

durumların ya da duyguların sonucunda ortaya çıkar ve bu problemlerin farkındalık düzeyine çıkabilmesi amacıyla bir araştırma sürecine gereksinim duyarlar.

2. *Problemlerin Açıklaması:* Problemlerin tanımlanmasından sonra kategorize edilmesi oldukça önemli bir durumdur. Özellikle zamandan kazanmak ve etkin bir çözüm geliştirilmesi amacıyla problemin güçlüğünün ortaya konulması, niteliğinin açıklanması ve hangi alana ait olduğunun belirlenmesi yarar sağlayabilir.
3. *Probleme Ait Verilerin Toplanması:* Problemin en doğru biçimde çözümlenmesi amacıyla probleme ait çeşitli bilgi ve verilerin toplanması ve problemin çözümüne götürecek tüm yolların araştırılması gerekmektedir. Bu verilerin toplanması amacıyla yapılan çalışmalar devam ettikçe kişinin karşılaştığı problemlerin çözümü için yarar sağlayabilecek ve kişinin problemle ilgili önemli noktaları daha iyi anlamasına sebep olacak çeşitli düşünceler oluşacaktır.
4. *Verilerin Seçimi ve Düzenlenmesi:* Verilerin düzenlenmesindeki sebep elde edilen bu veriler ile düşünceler arasında mantıklı ve makul bir ilişki kurulmasıdır.

Elde edilen veriler ile düşünceler arasında kurulan bu karşılıklı ilişki tekrar tekrar gözden geçirilir ve eleştirci bir yöntemle değerlendirilir. Bu işlemin sonucunda yeni fikirlerin ve yeni yolların gelişimi sağlanır ve problemi oluşturan etmenlerin daha iyi görünmesini sağlar. Böylece bu durum yeni birleşmelere olanak sağlayabilir ve problemin bileşenlerinin yeniden bir düzene kavuşmasına neden olur. Bu düzen ile değişik görüşlerin ya da fikirlerin oluşmasına neden olur ve problemin başında belirgin olmayan yeni yolların ortaya çıkmasına yarar.

5. *Olası Çözüm Yollarının Belirlenmesi:* Eldeki bilginin çözümlenmesi ve yorumlanması sonucunda oluşabilecek tüm yollar belirlenmelidir. Mantık çerçevesindeki tüm çözüm yolları dikkate alınmalıdır. Daha sonra yeniden gözden geçirilerek alternatif çözüm yollarının belirlenmesi, olabilecek en iyi çözümü seçmeyi kolaylaştırabilir.

6. *Çözüm Yollarının Değerlendirilmesi:* Probleme dair çözüm yollarını belirlemek, bu yolları değerlendirmek ve en iyi çözümü bulmak eleştirel ve objektif düşünme gibi çeşitli yetilere ihtiyaç duyar. Değerlendirme süreci, kişinin değerlendirmeye aldığı çözüm şekilleri üzerinde detaylı şekilde düşünülmesini ve bu çözüm yollarının sonunda oluşabilecek sonuçların ve etkilerinin tetkik edilmesine yardım eder.
7. *Çözüm Şeklinin Uygulamaya Koyulması:* Problemin çözümünde kişi, kendisinin bulunduğu çözüm yollarının sonuçlarını analiz ederek, gözlemler yaparak deneyebilmeli ve görebilmelidir.
8. *Problemin Çözüm Şeklinin Değerlendirilmesi:* Bu aşamaya kadar problemin çözümü ile ilgili aşamalar belirlenmiştir. Bu aşama ise elde edilen çözümün değerlendirilmesi ve çözümün ne kadar işlevsel olduğunun gözden geçirilmesi sürecidir.

Paul ve Elder (2013), problem çözme aşamalarını şu şekilde sınıflandırmaktadırlar:

- Hedefleri, amaçları ve gereksinimleri düzenli olarak dile getirmek ve anlamak,
- Problemleri açık bir şekilde belirlemek ve sonra onları analiz etmek,
- Gereksinim duyulan bilgiyi anlamak ve etkin olarak bu bilgiyi aramak,
- Toplanan bilgiyi değerlendirmek, yorumlamak ve analiz etmek,
- Eylem için seçenekleri anlamak ve onları değerlendirmek,
- Probleme stratejik bir yaklaşım benimsemek ve bu stratejiyi takip etmek,
- Eylemde bulunan, davranışlar ortaya çıktıkça, davranışların çıkarımlarını izlemek.

Dağlıoğlu ve Çakır (2004), problem çözme süreci, problem ile ilişkili olabilecek bilginin toparlanması, problem ile ilgili olan düşünce ve bilginin politikaya dönüştürülmesi, çözüm sürecinin analizi, oluşacak durumlarının zihinde tasarımlarının yapılması, bu süreç ile ilgili olarak belirli standartların oluşturulması ve performans yönetimi olmak üzere 6 aşamalı bir yapı olarak ele almaktadır. Dağlıoğlu ve Çakır, bu aşamaların takip edilmesinin hedeflenen sonuçlara ulaşmadaki ana hedefi oluşturduğunu ve hedefe ulaşmada geçiş aşamaları olarak bilinen yöntemlerin

uygulanabilmesi ve başarıya ulaşabilmesi için belirli bir zaman gerektiğini ifade etmektedir. Yazara göre dikkat edilmesi gereken hususlardan biri de problemin türüne göre en iyi tekniğin seçilmesidir.

Bransford ve Stein (1993), İngilizce baş harflerinden oluşturdukları IDEAL adlı beş aşamalı bir model tanımlamışlardır. Sözü geçen modelde 'I' Problemleri ve fırsatları tanımlanması, 'D' Hedeflerin tanımlanması ve problemi betimlemek, 'E' Olası stratejileri keşfetmeyi temsil ederken 'A' Sonuçları önceden tahmin etmek ve harekete geçmeyi ve 'L' ise geriye bakmak ve öğrenmeyi temsil etmektedir. Bu aşamalardan ilki olan problemlerin ve fırsatların tanımlanması, birçok kişinin aceleci olmasından dolayı önem teşkil etmektedir. Bu basamakta çözülebilecek olan sorunlar etkin bir şekilde değerlendirilir ve bu sorunların fırsata dönüştürülmesi hedeflenir. İkinci basamakta ise dikkatin probleme verilmesi, problemin içeriğinin ve tamamının anlaşılması, diğer basamak olan üçüncü basamak ise olası çözüm yollarının belirlenmesi ve bu yollar arasından problemin çözümüne en uygun olanın belirlenmesi sürecidir. Dördüncü basamakta, belirlenmiş olan uygun çözüm yollarının uygulamaya konulmadan önce, istenilen sonuca götürüp götürmeyeceğinin değerlendirilmesi ve belirlenen çözüm yollarının harekete geçirilmesi bulunmaktadır. Son aşama olan beşinci basamakta değerlendirmeler yapılır. Bu aşamada diğer basamakların sonucunda sözü geçen problemin çözümü değerlendirilir. Slavin, (2006) problemin çözülmediği durumda daha önceki basamaklara tekrar dönülerek yeniden işlem yapılır, eğer problem çözüme ulaşırsa daha sonraki dönemlerde karşılaşılabilecek benzer problemler üzerinde de kullanılabilmesi amacıyla bu çözüm yollarının öğrenilmesinin söz konusu olduğunu belirtmektedir.

Hertzog ve arkadaşları (2009), problem çözme aşamaları ile ilgili çok sayıda bilgi olmasına karşın Roger Sternberg'in (1992) altı aşamalı sürecinin diğer açıklamalardan farklı bir yapıda olduğunu ifade etmektedir. Sternberg, bu aşamaları aşağıdaki gibi sıralamaktadır.

1. Problem tanımı
2. Problem ile ilgili kaynakların ayrılması
3. Problem ile ilgili bilginin tanımlanması ve organize edilmesi
4. Problemin çözümü için belirlenen yolların net bir şekilde belirlenmesi
5. Problem çözmede belirlenen yolların izlenmesi
6. Elde edilen çözümlerin değerlendirilmesi

Beauchamp (2006), esnek problem çözme halkası adını verdiği tanımında problem çözme aşamalarını yedi basamakta tanımlamaktadır. Beauchamp, (2006) bu yöntemi kişinin bazı basamakları atlayabileceği, tekrarlayabileceği ya da oluşum sırasını değiştirebileceği bir halka olarak tanımlamıştır. İlk basamakta sorunun belirlenmesi ve tanımlanması yer alır. Bu aşamada kişi problemin farkına varır. İkinci basamak, problemin tanımlanması ve zihinsel temsiliğin oluşturulması aşamasıdır. Bu süreçte kişi, amaçların ve sorunların belirlendiği ve şu andaki durum ile hedeflenen durum için yapılacak olan uygulamanın zihinde temsil edildiği basamaktır. Üçüncü basamak, sorunun çözümü için yolların belirlendiği süreci kapsar. Kişi, karşılaştığı problem ile ilgili olan etmenleri belirler ve bu etmenleri aşmada kullanacağı çeşitli stratejileri (örneğin beyin fırtınası) belirler. Dördüncü basamakta ise, kişinin karşılaştığı bu problem ile ilgili var olan tüm bilgiler birleştirilerek düzenlenir. Beşinci basamakta süre, gayret, dikkat, yardım, maddi olanaklar ve kullanılabilecek malzeme gibi problem çözme kaynaklarının paylaştırıldığı basamaktır. Diğer basamak olan altıncı basamak, kişinin kaynakları uygun bir şekilde harcaması için hedeflenen amaca doğru oluşan süreçlerin belirlendiği basamaktır. Son basamak olan yedinci basamakta, amaçlanan sonuca doğru gidebilmek adına uygulanan problem çözme stratejilerinin değerlendirilmesi ve etkililiğin gözden geçirildiği süreçtir.

Sidney Parnes'in (Akt. Totan, 2011) problem çözme için sundukları model altı aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar:

1. *Aşama: Düzensizliğin bulunması;* düzeni bozan parçaların bulunması adına sorunun küçük parçalara ayrılması ve bu parçalar arasından soruna yol açacak parçanın bulunması.
2. *Aşama: Bilgilerin toplanması;* karşılaşılan soruna sebep olan ihtimallere dair veriler toplamak.
3. *Aşama: Problemin bulunması;* daha iyi yönetebilen bir çözüm için muğlak olan probleme tekrar şekil vermek.
4. *Aşama: Fikir bulmak;* problemi çözmeye katkı sağlayacak çeşitli fikirlerin belirlenmesi amacıyla beyin fırtınasını kullanmak.
5. *Aşama: Çözümün bulunması;* olası çözüm yollarını değerlendirilmesindeki çeşitli kıstasları seçilmesi.
6. *Aşama: Kabulün bulunması;* bir önceki basamaktaki kıstaslar doğrultusunda elde edilmiş olan en iyi çözümün belirlenmesi.

Görüldüğü üzere problem çözümünün hangi aşamalardan oluştuğu ile ilgili çeşitli görüşler vardır. Problem çözme ile ilgili olarak ilk olarak problemin kişi tarafından tanımlanması, daha sonraki süreçte genel olarak problemin belirginleştirilmesi ve bu konu ile ilgili gerekli bilgilerin toplanması, çeşitli çözüm yollarının belirlenmesi ve bu çözüm yolları içinden en iyisinin seçimine karar vermesi gibi aşamaların olması hemen hemen her görüşte ortak nokta olduğu görülmektedir.

2.3. Sosyal Problem Çözme

Alan yazın incelendiğinde problem çözme, sosyal problem çözme, problemle başa çıkma, kişilerarası problem çözme gibi terimlerle karşılaşmakta, bu terimlerin içerik olarak aynı çerçeveyi doldurduğu görülmektedir (Sargın, 2008). ‘Sosyal’ sıfatı ile problem çözmenin, genel bir problem (örneğin; matematiksel bir işlem) çözmeden farkının ortaya koyulması amaçlanmıştır. Sosyal sıfatının kullanılmış olması, bireyin hayata uyumunu etkileyen problemleriyle problem çözmenin sınırlandırılmış olduğunu göstermektedir. Örneğin; işini kaybetme, ekonomik sıkıntılar, duygusal, fiziksel, davranışsal problemler, evlilik çatışmaları, aile sorunları gibi bireysel sorunlar veya daha kapsamlı suç, ırk ayırımı gibi toplumsal problemler sosyal problem çözme kapsamı içerisinde değerlendirilmiştir (Hamarta, 2007).

Sosyal problem çözme, bireyin gündelik yaşamında karşı karşıya geldiği ve bu problemi çözmek için ürettiği bilişsel, duygusal ve davranışsal bir süreç olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Çeşitli sosyal problemler kişinin var olan durumu ile olmak istediği durum ya da hedef arasındaki tutarsızlığın bir sonucudur ve bu tutarsızlık kişinin hedefleri ile arasındaki engellerden kaynaklanır. Kişinin gündelik hayatında ulaşmaya çalıştığı hedefin karmaşık veya diğer durumlardan farklı olması, bir başka hedef ile çakışması, zaman veya para gibi çeşitli kaynak eksiklikleri duygusal olarak yaşadığı güçlükler veya beceri eksiklikleri gibi engeller nedeniyle ulaşamadığında zorlayıcı olabilecek bir problemle karşılaşmaktadır (D’Zurilla ve Nezu, 2006).

Sosyal problem çözme bilişsel, davranışsal ve duygusal bir eylem olarak incelendiğinde danışmanlık yaklaşımlarının bilişsel davranışçı ayağında yer alan bir terapi yaklaşımıdır (Dobson ve Dozois, 2010). Bu yaklaşım sosyal problem çözme teorisine dayanmakta ve danışmanlık süreci problem çözme sürecinin ele alınıp öğretilmesini içermektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2006; Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2007).

Sosyal problem çözme becerileri kişilerarası problem çözme veya sosyal sorun çözme becerisi şeklinde de isimlendirilmektedir. Sosyal problem çözme ‘Bireyin gündelik hayatında karşılaştığı sorunları tanımlayabilmesi, etkin çözüm yollarını bulması ya da bu probleme dair uyum sağlamasında, kendi kendine gelişen bilişsel ve davranışsal süreç’ şeklinde ifade edilmektedir (D’Zurilla, 1986; D’Zurilla ve Nezu, 1982). Araştırmacılar sosyal problem çözmedeki “sosyal” kelimesiyle ‘kişinin yaşadığı gerçek dünyadaki sorun ile yüz yüze geldiğinde ortaya çıkan problem çözme süreci’ne dikkat çekmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 1990; D’Zurilla Nezu ve Maydeu, 2004; İman-Dereli, 2013). Öğülmüş’e (2006) göre, kişisel sorunların ortaya çıkışında; diğer insanlar ile ilişki içinde bir varlık olan insanın diğer insanlar ile iletişim içinde olması girmesi ve bu iletişim sonucunda etkileşimde bulunması önemli bir etkidir. Pellegrini ve Urbain (1986) sosyal problem çözme becerisini ‘kişinin düşünce süreçleri, çeşitli inanışları ve sahip oldukları değerleri veya ihtiyaçları arasındaki farklılıklardan ortaya çıkan çözümleyerek sosyal ve duygusal uyum sağlamaları’ şeklinde tanımlamışlardır.

Sosyal problem çözme süreci, sorunlara alternatif çözümler ve fikirler üretme süreci olarak tanımlanabilir. Sözü geçen bu süreçte göz önünde bulundurulması gereken kişinin problemi göz ardı etmesi, agresif davranışlar göstermesi veya geleneksel yöntemler yerine daha yeni ve barışçıl süreçler ile problemleri çözmesidir (Tuncel ve Demirel, 2010). Başka bir anlatımla sosyal problem çözme, problem çözme sürecinin sosyal yaşam olaylarına uyarlanmış şekli olarak görülebilir ve genel olarak şu basamaklar üzerinde değerlendirilir:

- Bir problemin varlığının hissedilmesi ve problemin tanımlanması
- Problem analizi
- Çözüme götürecek alternatiflerin belirlenmesi
- Uygun bir çözümün seçilmesi ve uygulanması
- Sonucun değerlendirilmesi ve istenilen sonuca ulaşamamışsa, yeni bir için bir önceki basamağa dönülmesi (Yıldız, 2003).

Sosyal problem çözme yaklaşımlarında çatışmayı çözmeye dair iş birliğine yönelik, hükmedici ve kaçınmaya ilişkin stratejiler olmak üzere üç stratejiden söz edilmektedir. İş birliğine yönelik stratejiler; karşıdaki kişi veya kişiler ile ortak sorunun yapıcı bir çözüme ulaşması için karşılıklı yüzleşmeyi ve problemin her iki tarafın

yararına olan anlaşılmaya ulaşmak için problem çözme müzakeresine girmeyi gerektirmektedir (Türnüklü ve Şahin, 2003).

D’Zurilla ve Nezu (2007) göre sosyal problem çözme sürecini problem yönelimi (olumsuz ve olumlu yönelim), problemin tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatif çözümlerin üretilmesi, karar verilmesi, çözümün uygulanması ve çözümün doğruluğunun kanıtlanması olmak üzere birbiri ile ilişkili 5 basamaktan oluştuğunu belirtmişlerdir. Ancak sosyal problem çözme, yalnızca sözü geçen bu aşamaların ardı ardına takip edilmesi sonucunda oluşabilecek bir süreç değildir.

Sosyal problem çözme ile ilişkili olan bu beş basamaklı süreçte kişinin algılama süreci, tutumları, bilişsel ve duygusal süreçleri, problemleri değerlendirme tarzı gibi çeşitli kişisel etkenler de önemli rol oynamaktadır. Bu kişisel etmenler sosyal problem çözme sürecini kolaylaştırabildiği gibi zorlayıcı da olabilmektedirler (D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1995). Bu bağlamda sosyal problem çözme becerisi ile ilgili olan eğitimlerde kişilere problem çözme sürecinde olumlu ve olumsuz faktörlerin tanımlanması ve gündelik yaşamda kullanılması için “yeni düşünme, davranma ve duygulanma biçimleri” kazanabilmelerine yönelik “sosyal problem çözme becerisi” kazandırılmaya çalışılmaktadır.

Sosyal problem çözme sürecinde iki temel öge önemli bir rol oynamaktadır. Bu öğeler problem ve çözüm olarak isimlendirilebilir. McGuire (2001) problem kavramının, kişinin yaşamı içindeki bir durum veya üstesinden gelmesi gereken bir görevde uyum sağlaması için bir tepki vermesi gerektiği durumlar da çeşitli engellerin varlığından dolayı açık ve etkin bir şekilde tepki verememesi durumunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Problem, kişinin “etkili ve uygun olan tepkiyi gösterememesi” (D’Zurilla ve Goldfried, 1971) veya “Kişinin içinde olduğu durum ile olmak istediği durum arasındaki fark” (Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2007) olarak tanımlanabilir. Çözüm kavramı ise problem çözmede en önemli kavramlardan biridir. Çözüm, problem çözümünde başvurulacak spesifik bir durum ile ilişkili bilişsel veya davranışsal özellikteki baş etme şekli ya da tepkilerin birleşimi olarak tanımlanır (D’Zurilla ve Nezu, 2001). Problem çözme ise, kişinin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlar karşısında etkin bir çözüm geliştirmek amacıyla yürüttüğü bilişsel-davranışsal bir süreç olarak tanımlanır. Problem çözme süreci, bilinç düzeyindedir ve problemin karşısında çaba sarf etmeyi gerektiren bilinçli bir süreçtir. Problem çözmede, birey karşılaştığı durumun değiştirilmesini hedeflediği gibi değiştirmeye gücü yetmeyeceği durumlar karşısında da duygusal rahatsızlığın yoğunluğunu düşürmeyi yapabilmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2007).

2.4. Problem Çözme ile İlgili Kuramlar

2.4.1. Sosyal Problem Çözmede Beş Boyutlu Yaklaşım

Sosyal Problem Çözmede Beş Boyutlu Yaklaşım, 1971 yılında D’Zurilla ve Goldfried tarafından oluşturulan ve daha sonra çeşitli revizyonlar ile ortaya çıkan ‘sosyal problem çözme becerisi’ veya ‘sosyal problem çözme beceri eğitimi müdahale programı’ üzerine temellendirilmiştir.

D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004) sosyal problem çözme, ‘Bireyin günlük yaşamında maruz kaldığı problemleri durumlarında bu problemleri çözmede kullanmak üzere etkin baş etme süreçlerini belirlemek üzere oluşturduğu bilişsel-davranışsal bir süreç’ olarak tanımlamaktadırlar. Sosyal problem çözme teorisi problemlerin çözümünde genel olarak iki yapı içermektedir. Bunlardan birincisi *probleme yönelim*, ikincisi ise *problem çözme becerileridir*. D’Zurilla ve Goldfried (1971) *probleme yönelimi*, bir insanın genel problemlerini, değerlendirmelerini ve yaşadığı problemlerle ilgili duygularını ve kendi problem çözme yeteneğini yansıtan bir dizi göreceli olarak kararlı bilişsel-duygusal şemaların çalışmasını içeren bir meta-bilişsel süreç olarak tanımlamıştır. Bu süreç sosyal problem çözmede önemli bir motivasyon işlevi görmektedir. Probleme yönelim, olumlu probleme yönelim ve olumsuz probleme yönelim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu problem yönelimine sahip bireylerin özellikleri; (a) bir sorunu yarar ya da kazanç, fırsat olarak değerlendiren yapıcı bir bilişsel anlayışa sahip olma, (b) sorunların çözülebilir olduğuna inanma, iyimser olma, (c) problemi çözebileceğine ilişkin öz yeterlik inancının yüksek olması, (d) başarılı bir problem çözme süreci için zaman ve çaba gerektiğinin farkında olmasıdır. Olumsuz problem yönelimine sahip bireylerin özellikleri ise; (a) bir sorunu tehdit olarak görme, (b) problemleri başarılı bir şekilde çözme konusundaki kişisel kabiliyetinden şüphe duyma ve (c) sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında kolayca sinirlenip üzülmektir.

Teoride *problem çözme becerileri* ise bireyin problemleri anlamaya ve etkili çözümler veya onlarla baş etme yollarını aradığı bilişsel ve davranışsal aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal problem çözme teorisi 3 problem çözme stilinden oluşmaktadır. Bunlar; (a) rasyonel problem çözme, (b) dikkatsiz-dürtüsel tarz ve (c) kaçınan tarz stilleridir. Problem Çözme Tarzları da kendi arasında işlevsel olan ve olmayan olarak ikiye ayrılmaktadır. Rasyonel Problem Çözme işlevsel, olumlu nitelikteyken, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz ise işlevsel olmayan olumsuz

nitelikteki problem çözümleridir (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

D’Zurilla ve Chang (1995) sözü geçen boyutlardan yalnızca olumlu problem çözme ve rasyonel problem çözmenin etkin ve uyumsal problem çözme yöntemleri olduğunu ifade etmişlerdir. D’Zurilla ve Nezu (2007) tarafından geliştirilen problem çözme beceri eğitiminde bilişsel yeniden yapılandırma, kişinin kendi kendisine yönergeler vermesi (baş etme cümleleri, olumlu içsel konuşmalar yapması gibi) ve gevşeme egzersizleri gibi egzersizlerin yapılması ile gruptaki katılımcıların bir duygusal farkındalık yaşamaları; aynı zamanda bu duyguların kontrol edilmesi öğretilirken bu becerilerin günlük hayatlarında kullanmalarına yönelik pratikler yapılır. Bu teknikler ile birlikte kişinin yaşadığı olumsuz duyguların nasıl kontrol edeceğine dair bir değerlendirme yapılır, stres veren bir durum ile ilgili olumsuz duyguları azaltması ve bu olumsuz duyguları kontrol edebilmesi için hangi kaynakları kullandığı belirlenir. Birey sosyal destek, dikkatin farklı bir duruma odaklanması, bilgi verebilecek kaynakların kullanılması veya çeşitli somut kaynaklardan faydalanma gibi çeşitli baş etme kaynaklarına sahip olabilir. Buna ek olarak bazı kişiler duygu-odaklı başa çıkma tekniklerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyarken, bazıları ise daha çok sınırlandırılmış eğitim çalışmalarına ihtiyaç duyabilirler.

Bu doğrultuda problem çözme beceri eğitimi oturumlarında katılımcılar;

- a) Olumsuz bilişlerin ve duyguları farkına varılması,
- b) Olumsuz biliş ve duyguların sebep olduğu olumsuz etkilerle başa edebilmek adına sahip olunan baş etme kaynaklarının farkına varılması.
- c) Kişinin sahip olduğu başa çıkma kaynaklarının olumsuz bilişler ve duygulardan kaynaklanan olumsuz etkileri azaltmada, ortadan kaldırmada ya da bu olumsuz etkilere karşı kendilerini korumada ne şekilde kullanılacağına öğretilmesi (D’Zurilla ve Nezu, 2007) gibi konu başlıklarında eğitilmektedir.

Sosyal problem çözme beceri eğitimlerine katılan kişilerin problemleri etkin bir şekilde çözmeleri amacıyla uyumsal ve işlevsel olmayan algılama ve problem çözme yöntemlerinin – probleme karşı olumsuz yönelim ve dikkatsiz/dürtüsel tarz ve kaçınan tarz yerine uyumsal işlevsel bakış açısı ve problem çözme tarzı - probleme olumlu yönelme ve rasyonel problem çözme tarzı gibi- kazanabilmeleri amacıyla çeşitli çalışmalar yapılır.

Bu bağlamda sosyal problem çözme beceri eğitimlerinin temel hedefi;

- Kişinin probleme karşı olumlu yöneliminin arttırılması
- Sorunlara karşı olumsuz yönelimin azaltılması,
- Rasyonel problem çözme becerilerinin geliştirilmesi,
- Dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzının azaltılması,
- Kaçınan problem çözme tarzını önlenmesi,
- Kişinin çözüm uygulama becerilerinin arttırılmasıdır (D’Zurilla ve Nezu, 2007).

Bu genel hedeflere ulaşmada sosyal problem çözme beceri eğitiminde izlenen süreçler 5 başlık altında toplanabilir. Bu başlıklar:

- 1 Probleme karşı yönelim,
- 2 Problemi tanımlama,
- 3 Problem çözümünde kullanılacak alternatif yolların belirlenmesi,
- 4 Problem çözümüne dair karar verilmesi,
- 5 Karar verilen çözümün uygulanması ve doğruluğunun kanıtlanması (Cormier ve Nurius, 2003).

Sosyal problem çözme beceri eğitimi yalnızca yukarıda sözü geçen beş aşamanın takip edildiği bir süreç olarak görülmemelidir. Sözü geçen beş basamağı etkileyen çeşitli faktörler olmasından dolayı sosyal problem çözme beceri eğitimlerinin farklı öğeleri de vardır. Tanımda da belirtildiği gibi sosyal problem çözmenin kişilerarası ilişkilere dayalı olması bu beceri eğitiminin sosyal becerilerin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Buna ek olarak Bedell ve Lennox (Akt. Çekici ve Güçray 2009) problem çözme beceri eğitimi programlarında ele alınan diğer yardımcı beceriler ise benlik-farkındalığının geliştirilmesi, öteki kişilerin bakış açısının anlayabilme, diğer insanların amaçlarını, isteklerini, ihtiyaçlarını görebilme farkındalığının yaratılması, çeşitli atılğan davranışlarda bulunabilme, bilişsel ve fizyolojik başa çıkma becerileri ve duyguların kontrol edilmesi gibi beceriler olduğunu ifade etmişlerdir.

D’Zurilla (1986) problem çözme beceri eğitimlerine katılan danışanların bu beceriyi kazanabilmeleri için yapılan oturumların temel hatlarıyla nasıl yapılandırılması gerektiğine dair çeşitli aşamalar önermiştir. Bu aşamalar aşağıda listelenmektedir:

- 1 Yapılacak olan müdahale programının temel mantığının açıklanması,
- 2 Katılımcılar ile problem yönelimi üzerinde çalışmalar yapılması,
- 3 *Katılımcılar ile rasyonel problem çözme ile ilişkili çalışmalar yapılması*: Bu aşamada problemin betimlenmesi ve formülasyonu,
- 4 *Katılımcılar ile rasyonel problem çözme tarzı üzerinde çalışma*: Katılımcılar ile sorunların çözümüne yönelik farklı yolların ortaya konulması,
- 5 *Rasyonel problem çözme tarzı ile ilgili çalışma*: Karar verme ve değerlendirme aşaması,
- 6 *Rasyonel problem çözme tarzı üzerinde çalışılması*: Elde edilen çözüm ile ilgili uygulama yapılması ve çözümün doğrulanma süreci.

Yukarıda sözü geçen her bir basamakta neler yapılacağına dair bilgiler aşağıda açıklanmaktadır (D’Zurilla ve Nezu, 2007):

1. *Müdahalenin temel mantığının açıklanması*: Bir çeşit ‘yapılandırma’ işlemi olan bu basamakta müdahale programının temel mantığı ve eğitimin içeriği hakkında katılımcıların bilgilendirilmesi hedeflenmektedir. Bu aşamada ek olarak problem çözme sürecinde kişinin kendisini gözlemlemesi tekniği ile problemlerin farkına varması, sorunların anlamlandırılması ve problem çözme sürecini engellemeye yönelik bilişsel süreçleri tartışma gibi uygulamalar da yapılmaktadır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).
2. *Problem Yönelimi*: Bu aşamada katılımcıların problem çözme sürecinde gösterdikleri başa çıkma tarzları belirlenmektedir. Katılımcılar etkili ve etkili olmayan başa çıkma stratejileri hakkında bilgilendirirler. Bu doğrultuda katılımcıların problem çözme sürecinin olumsuz olarak etkileyen bilişsel ve duygusal engeller belirlenir ve bu engellerin nasıl aşılabileceğine dair çalışmalar yapılır. Bu süreç içinde ayrıca sorunların avantaj sağlayan, zaman ve enerji gerektiren yönleri tartışılır (D’Zurilla, 1986).
3. *Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi*: Katılımcıların problemi anlamlandırma süreçlerinde problem ile ilgili bilgi almalarına yardım edilir. Kişin maruz kaldığı problem ya da duygu odaklı başa çıkma tarzları yönünden değerlendirilir (D’Zurilla ve Nezu, 2007).
4. *Katılımcılar ile rasyonel problem çözme tarzı üzerinde çalışma*: Katılımcıların hedefe ulaşma sürecinde çeşitli yolları hesaplayabilmeleri adına çeşitli

uygulamalar yapılır. Bu aşamada amaca yönelik çeşitli alternatiflerin oluşturulması, olası çözüm yollarının özellikleri ve verilen kararın ertelenmesi ile ilgili uygulamalar yapılır(D’Zurilla, 1986).

5. *Karar verme Aşaması:* Katılımcılar olası çözümleri sıralar ve her bir amaç ile ilgili ortaya konulan çözümlerin sonuçlarına ilişkin değerlendirme yaparlar. Sözü geçen bu değerlendirme opsiyonlarının tartışılması ve seçeneklerin karşılaştırılması biçiminde yapılır. Bu aşamada katılımcılar bir çözüm planı oluşturup, çözüm ile ilgili seçeneklerin birinde karar kılarlar (D’Zurilla ve Nezu, 2007).
6. *Çözümün uygulanması ve doğrulanması:* Katılımcılar, bu aşamalar sonucunda ortaya çıkan birden fazla çözüm yolunun hayata geçirilmesine dair motive edilir. Bu çözümlerin uygulanması esnasında katılımcılar kendini-izleme, değerlendirme ve ödüllendirme süreçlerini gerçekleştirmeleri için cesaretlendirilir. Bu çözüm yılları işlevsiz olduğunda katılımcıların bu süreçte yeniden başlamaları ve süreç içinde yaşanan aksaklıkların belirlenip çözmelerine yardım edilir (D’Zurilla ve Nezu, 2007).

2.4.2. İlişkisel/ Problem Çözme Modeli

İlişkisel-Problem Çözme Modeli Lazarus’un (1990) İlişkisel Stres kuramına dayanmaktadır. Lazarus’un modelinde kişi davranışçı yaklaşımdaki gibi pasif olmaktan ziyade içinde bulunduğu çevresel koşulların değiştirilmesi konusunda aktif bir rol oynamaktadır. Bu modelde stres, çevresel ve bireysel faktörlerin etkileşimi sonucunda oluşur. Lazarus bilişsel değer biçmenin ve baş etme stres tepkisinin niteliğini ve yoğunluğunu etkilediğini ifade etmektedir (Lazarus, 1993).

Bilişsel değer biçme, bireyin herhangi bir stresör ile karşılaştığı anda o durum ile ilgili olarak değerlendirme yapmasını sağlayan bir süreçtir. Bilişsel değerlendirme, birincil ve ikincil bilişsel değerlendirme olarak ikiye ayrılır. Birincil bilişsel değerlendirme değerlendirmelerinin fiziksel, sosyal ya da psikolojik anlamda bir iyi oluş durumu açısından yapılmasını tanımlar. Bir diğer değerlendirme biçimi olan ikincil bilişsel değerlendirmede ise değerlendirmenin bireysel başa çıkma kaynaklarına bağlı bir şekilde yapılması olarak tanımlanır. Sözü geçen bu iki değerlendirme de türü stresin yoğunluğuna ve niteliğine etki etmektedir. Sözü geçen bu bilişsel değerlendirmeler, kendi içlerinde de olumlu ve olumsuz bilişsel değerlendirmeler olmak üzere

ayrışmaktadır. Buna göre karşılaşılan sorunu olumsuz bir durum olarak görmekten ziyade çözülmesi gereken bir durum veya fırsat şeklinde görme olumlu birincil değerlendirmeye; kontrol algısının kişilik de olduğunu hissetme ise olumlu ikincil değerlendirmeye bir örnek olarak verilebilir. Kaygılanma felaketleştirme, kendini yenik hissetme gibi süreçler olumsuz birincil değerlendirmeye; belirsizlik duygusuna kapılma, kontrol algısını yitirilmesi gibi davranışlar ise olumsuz ikincil değerlendirmeye birer örnek olarak verilebilir (Çetinkaya, 2013).

Problem ile ilgili yapılan olumsuz değerlendirmeler kişide stresi arttırıcı bir rol oynarken; olumlu değerlendirmelerde ise çeşitli olumlu duygu ve tepkilerin artmasına sebep olmaktadır (Çetinkaya, 2013). Lazarus'un İlişkisel Stres Modeline göre, bilişsel yönden olumsuz değer biçme ve baş etmedeki eksikliklerden kaynaklı olarak stres ve stres ile ilişkili fizyolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Baş etme ve bilişsel olarak değerlendirme türü, bireyin stres veren bir durum ile göstereceği duygusal stres tepkileri arasındaki ilişkiyi biçimlendiren bir değişken olarak görülebilir. Bir başka anlatımla olumsuz bilişsel değerlendirme (negative cognitive appraisal) ve baş etmedeki yetersizlikler (coping deficits) stres ve stres ile ilişkili fizyolojik sorunların temel sebebidir (D'Zurilla ve Nezu 2007).

Lazarus'un modelinde sözü geçen en önemli kavramlardan biri de baş etme kavramıdır. Baş etme, dışsal ve içsel taleplerin veya bunlar arasında ortaya çıkan çatışmanın kontrol edilmesine dair, bireyin kaynaklarını geliştirmeye veya sınırlandırmaya yarayan bilişsel ve davranışsal süreçlerdir. Baş etmede sürecinde ana hedef, algılanan sorunun veya tehdidin hafifletilmesidir. Baş etme tepkileri, direkt eylemler (problem odaklı baş etme) ve hafifletmeye yönelik eylemler (duygu odaklı baş etme) şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı baş etmede, kişi stres veren tehdit ile davranışsal olarak uğraşır veya sorun oluşturan ilişkiyi değiştirme yoluyla mücadele eder. Duygu odaklı baş etmede ise kişi, stresten kaynaklanan rahatsızlığı duygusal anlamda azaltmakta ya da duygularını kontrol etmektedir (Lazarus 1999, D'Zurilla ve Nezu 2007)

2.4.3. Alex Osborn'un Sorun Çözme Kuramı

Osborn (Akt. Sungur, 1997) yaratıcı problem çözme sürecinin 3 aşamayı kapsadığını savunmaktadır. *Sorunun Bulunması*, kişinin karşılaştığı sorunu tanımlaması ve sorun ile ilgili yapılan hazırlıkları kapsar. Sorunun tanımlaması için gerekli bilginin

toparlanmasını ve çözümleme süreçlerini kapsamaktadır. *Düşünce Bulma* ise düşüncenin üretilmesini ve düşüncenin geliştirilmesini içerir. Çok miktarda düşünce ortaya atılır ve bu düşünceleri birbirine eklemek ve yeniden işleyerek ortaya çıkan yeni düşüncelerden en mantıklı olanın seçilmesini içerir. Bu aşama ‘hipotez geliştirme’ olarak da tanımlanmaktadır. *Çözüm Bulma*, çözümün değerlendirilmesi ve seçilmesi aşamasından oluşur. Seçme (çözümü kabul etme) ise bir düşünceyi diğer alternatifler ile karşılaştırmayı ve onu son çözüme eklemeyi içermektedir.

2.4.4. Bandura’nın Problem Çözme ve Kendine Yeterlik Modeli

Albert Bandura, (Akt. Güneş, 2011) Sosyal Öğrenme Kuramında kişilerin sorunlar ile baş etmeyi etraflarındaki diğer kişilerin davranışlarını taklit edip öğrendiklerini ifade etmektedir. Bandura’nın öne sürdüğü öz-yeterlik becerilerinin sorunları çözebilmede gösterecekleri gayretin ölçüsünü ve sebatlarını etkilediğini kabul eden bir modeldir. Yetkinlik (öz-yeterlik) beklentileri hem davranışın başlamasını hem de başa çıkmanın devam etmesini etkilemektedir. Bireylerin kendi yetkinliklerine (öz-yeterliklerine) olan inançlarının gücü olası bir şekilde belirli durumlarda baş etmeyi deneyip denemeyeceklerini belirlemektedir. Kişilerin başlangıç seviyesinde bireysel yeterliklerini algılamaları davranışsal seçimlerini etkilemektedir.

Bandura, (Akt. Taylan, 1990) kişinin yeni bir şeyleri direkt olarak öğrenmesine gerek olmayabileceğini, bundan ziyade diğer insanların deneyimleri de gözlemleyerek ve sonrasında onların yaptıklarını taklit yoluyla yaparak bu beceriyi kazandıklarını öne sürmektedir. Bandura, bilişsel süreçlerin yeni davranışlar kazanılmasında ve bunları öğrenilmesinde önemli bir role sahip olduklarını ifade etmektedir. Kişi, bir tepki verdiği zaman bu tepki sonucunda diğer insanların vereceği karşı tepkiye göre bu tepkisini sürdürür ya da sürdürmez. Duruma göre uygun olan davranış örüntüsü diğer insanlar tarafından sağlanan örneklerden ziyade kişinin eylemlerinin etkililiğini gözlemesi ile yavaş bir şekilde yapılanmaktadır.

Bandura’nın (Akt. Güneş, 2011) sözü geçen bu modelinde kişinin yeteneği ve baş etme becerileri ile ilgili inançlarının, problemi çözme becerilerini algılamalarının, gösterecekleri gayretin ölçüsünü etkileyeceği kabul edilmektedir. Kendine yeterlik beklentileri hem davranışın başlamasında hem de başa çıkmanın devam etmesinde etkili olacaktır. Bireyin kendi yeterliliğine olan inançlarının gücü muhtemelen belirli

problemlerle başa çıkmayı deneyip denemeyeceklerini belirler. Bu başlangıç düzeyinde bireysel yeterliliklerini algılaması da davranışsal seçimlerini belirlemektedir.

2.4.5. Yaşam İle İlgili Sorunların Çözülmesinde Bilgi-İşleme Modeli

Heppner ve Krauskopf (1987), geliştirmiş oldukları bu modelde bireylerin problem çözme sürecinde öncelikle karşılaştıkları sorunlar ile ilişkili bilgiyi elde ettikleri ve bu bilgi ile problemin çözümünde bir çeşit eylem planı geliştirdiklerini ifade etmektedirler. Bu sürecin son aşamasında ise sözü geçen bu planların uygulamaya konulduğu bir süreçten oluştuğunu belirtmektedirler. Heppner ve Krauskopf (1987) insanların problem çözme sürecinde bazı süreçleri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Yazarların söz ettiği bu süreçler aşağıdaki gibidir:

- 1 *Problemin Kodlanması*; kişinin problemin farkına varması ve algılaması sürecidir. Kişi kendi bakış açısı dahilinde problemi algılar. Kişinin sorun ile karşı karşıya geldiğinde kendi problem çözme becerisi, problemin nasıl algılandığı ve kendisinin başa çıkma yetisi ile gibi değişkenler bu aşamada önemlidir.
- 2 *Amacın belirlenmesi aşamasında*, kişi, karşılaştığı sorunun üstesinden geldikten sonra ulaşacağı amacın oluşturulması ve bu amaca ulaşmak için uğraşacaktır. Bu aşamaya gelebilmek için önceki aşamayı düzgün bir şekilde geçmiş olmak gerekir. Kişi, problemi iyi kodlamalıdır çünkü istediği amaca ulaşabilme yolunda önemli bir etmendir.
- 3 *Planlama ve örüntü eşleştirmesi aşamasında*, kişi, bir sorun ile karşılaştığında, düşünerek daha önceki yaşamında bu durum ile benzer bir durumla karşılaşmış ve karşılaşmadığı düşünür, karşılaşmış ise şu an ne gibi şeyler yapılabileceğini ve sonuçlarını düşünerek “aklında bir eşleşme ve eleme” yapar.

Bu modelde her kişi karşılaştığı problemlerde aşamayı başarılı bir şekilde geçemeyebilir. Heppner ve Krauskopf (1987) göre problem çözme becerisi öğrenilebilir nitelikte bir psikolojik yetenek olduğunu belirtmişlerdir.

2.5. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Araştırmalar

2.5.1. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Yurt İçi Araştırmalar

Bu başlık altında sosyal problem çözme ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar incelenmiştir.

Söylemez (2002), 15 ve 17 yaş aralığındaki 16 kişilik bir katılımcı grubu ile gerçekleştirdiği çalışmasında problem çözme beceri ile ilgili eğitimin kişide problem çözme becerisi kazanmasındaki etkisini incelemiştir. Çalışmasında deney ve kontrol gruplarına karıştırıcı değişkenleri kontrol altında tutacak şekilde sekizer katılımcı atamıştır. Deney grubundaki katılımcılara haftada bir defa ve ortalama olarak 50'er dakikadan oluşan oturumlar şeklinde toplam 8 oturum olarak beceri eğitimi uygulanmış ve diğer gruptaki öğrencilere hiçbir işlem yapılmamıştır. Alınan son test ölçümünde problem çözme beceri puanları açısından deney grubu ile kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda en temel bulgu ise ergenlik dönemindeki katılımcıların problem çözme becerilerinin, uygulanan beceri eğitimi yoluyla geliştirebildiği sonucuna ulaşılmasıdır.

Kökdemir (2003), kişilerin belirsizlik olduğu durumlardaki karar verme süreçleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada katılımcılara ortak olasılık problemi, küçük sayılar kanunu, yüksek düzeyde güven, çerçeve etkisi, temsil edicilik, şans ve beklenen yarar ile ilgili olarak yapılandırılan problemler yöneltilip bu problemleri çözmeleri istenmiştir. Çalışmanın sonunda Kökdemir, eleştirel düşünme düzeyi düşük ve yüksek olan iki grup arasında sorulara cevap verme açısından çeşitli farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Eleştirel düşünme düzeyi daha fazla olan gruptaki katılımcıların verdikleri cevapların eleştirel düşünme düzeyi daha az olan gruptaki katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha doğru ve tutarlı olduğu bulunmuştur.

Çam ve Tümkaya (2006) sosyal problem çözme becerisinin cinsiyet ve yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda kadın katılımcıların probleme karşı olumsuz yaklaşım ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu; erkek katılımcıların kendine güvenmeme boyutundan aldıkları puanların ise kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ek olarak bu araştırmada cinsiyetler arasında yapıcı problem çözme ve sorumluluk almama açısından anlamlı fark olmadığı rapor edilmiştir. Yaş gruplarına dayalı incelemede ise; yapıcı problem

çözme ve sorumluluk almama boyutları arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. 23-30 yaş arasındaki katılımcıların yapıcı problem çözme puanları 18 ile 20 yaş arasındaki katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek bulunurken sorumluluk almama puanları istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Kişilerarası problem çözme puanları öğrencilerin öğrenim gördükleri alanlar arasında anlamlı farklılaşmamıştır.

Bedel ve Arı (2011), düzenlenen kişilerarası problem çözme eğitiminin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada deney grubunu yetiştirme yurdunda kalan erkek ergenlerden, kontrol grubunu ise aileleri yanında kalan kız ve erkek ergenlerden oluşturmuşlardır. Çalışmada sonucunda her iki gruptaki katılımcıların yapıcı problem çözme ön test puanları arasında anlamlı farkların olmadığı, ancak deney grubundaki katılımcıların son test puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu belirtilmiştir. Ayrıca deney grubunun yapıcı problem çözme ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farkların bulunduğu, kontrol grubunda ise puanlar arasında anlamlı farkların gözlenmediği ifade edilmiştir. Özetle düzenlenen kişilerarası problem çözme eğitimi ergenlik dönemindeki bireylerin problem çözme becerilerine ve sürekli öfke düzeylerine anlamlı katkılar sağlamıştır.

Çekici ve Güçray (2012) bir grup üniversite öğrencisine sosyal problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme programını uygulamışlardır. Çalışmada, bu beceri eğitimini katılımcıların sosyal problem çözme becerilerine ve öfke düzeylerine etkisini incelemişleridir. Programın üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerini ve öfke düşüncelerini pozitif anlamda ve kalıcı bir şekilde etkilediği; ancak öfke ile ilgili davranışlara ve öfke ile ilgili düşüncelere anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Kıran (2012) ceza infaz kurumlarında cinayet suçundan dolayı bulunan kadınları, suç işlememiş kadınlarla öfke tarzları, problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışmasında suça karışmamış ve suç işlemiş kadınların kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, suç işleyen kadınların kaygı düzeylerinin suça karışmamış olan kadınlara göre daha yüksek olduğu ve son olarak problem çözme becerileri açısından iki grup arasında fark olmadığı; suç işlemiş kadınlar ile suç işlememiş kadınların benzer problem çözme becerilerine sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Ergin ve Dağ (2013), yetişkin bir örneklem grubu ile yaptıkları çalışmada katılımcıların kişilerarası problem çözme becerileri, bağlanma yönelimleri ve psikolojik

belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sosyal problem çözmenin boyutlarından probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama boyutları ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Yapıcı problem çözme ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma, anksiyete ve hostilite arasında negatif yönlü ilişkilere rastlanırken; ısrarcı- sebatkar yaklaşım ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönlü ilişkilere rastlanmıştır. Yapılan regresyon analizinde kaygılı bağlanmanın probleme olumsuz yönelimdeki varyansın % 32 sini açıkladığı görülmüştür. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın birlikte kendine güvensizlikteki toplam varyansın % 15'ini, sorumluluk almamanın ise % 11'ini açıklamaktadır. Ruhsal belirtilere ilişkin yapılan incelemede ise; probleme olumsuz yönelimin ruhsal belirtileri açıklama düzeyi % 34 olarak bulunmuştur. Cinsiyete dayalı incelemede kadınların probleme olumsuz yaklaşım, yapıcı problem çözme, ısrarcı- sebatkar yaklaşım puanları erkeklerden, erkeklerin ise kendine güvensizlik puanları kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Arslan (2016), fiziksel engelli çocuğu olan 30 anne ile yapmış olduğu çalışmada katılımcılara uyguladığı sosyal problem çözme beceri eğitiminin etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, sosyal problem çözme beceri eğitimi verilen deney grubundaki annelerin problem olumlu yönelim ve akılcı problem çözme stilinde istatistiksel açıdan anlamlı biçimde artış yaşanmış ve izleme testinde bu artışın korunduğu görülmüştür. Probleme olumsuz yönelim, dürtüsel-dikkatsiz stil ve kaçınan stil puanlarında ise anlamlı düşüşler yaşandığı ve bu düşüşlerin izleme testinde de korunduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda sosyal problem çözme beceri eğitiminin sosyal problem çözme becerisine anlamlı katkılarının olduğu görülmüştür.

Bilge, Arslan ve Doğan (2016) yapmış oldukları çalışmada aile içi şiddet nedeniyle sığınma evinde kalan kadın katılımcılar ve aile içi şiddet görmeyen kadınlar ile yapmış oldukları çalışmada sosyal problem çözme becerileri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerini karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda fiziksel istismara maruz kalan katılımcıların sürekli ve dışa-yönelik öfkelerinin diğer grubun öfkelerine göre anlamlı düzeyde azaldığı olduğu, problem çözme becerileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşmadığını rapor etmişlerdir.

Erçevik (2018) yapmış olduğu çalışmada korunma ihtiyacı olan ergenlerin ve çocuk evi sorumlularının sosyal problem çözme düzeylerini geliştirmek amacıyla hazırlanan programların etkililiğini sınamıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların

probleme olumsuz yaklaşımlarının uygulama sonrasında ön test ve son test puanları arasında fark olduğu (bu boyuttan alınan puanların anlamlı derecede azalma gösterdiği), yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım alt boyutlarından alınan puanlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak kendine güvenmeme ve sorumluluk almama boyutlarında herhangi bir etkiye rastlanmamıştır. Uygulanan beceri geliştirme programının çocuk evi sorumlularından oluşan katılımcıların sosyal problem çözme becerilerine etkilerini belirlemek üzere yapılan incelemede, Deney grubunun probleme olumsuz yaklaşımı ve kendine güvensizlik düzeylerinin uygulama sonrasında anlamlı derecede azaldığı, yapıcı problem çözme ve ısrarcı sebatkar yaklaşım puanlarının ise anlamlı derecede arttığı görülmüştür. Diğer gruptaki sonuca benzer şekilde sorumluluk alma alt boyutunda ise anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür.

Buğa ve arkadaşları (2018) bilişsel esneklik düzeyleri ve sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonunda katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi ile sosyal problem çözme becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan katılımcıların sosyal problem çözme, probleme olumlu yönelim, rasyonel problem çözme düzeyleri, orta ve düşük bilişsel esnekliğe sahip olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi orta olanların sosyal problem çözme, probleme olumlu yönelim, rasyonel problem çözme düzeyleri, düşük bilişsel esnekliğe sahip olanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan grubun probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel stil ve kaçınan stil puanları orta ve düşük bilişsel esnekliğe sahip olanlardan anlamlı derecede düşüktür. Son olarak bilişsel esneklik düzeyi orta olan grubun probleme olumsuz yönelim düşük bilişsel esnekliğe sahip olanlardan anlamlı derecede düşük olduğu belirtilmiştir.

2.5.2. Sosyal Problem Çözme Becerisine İlişkin Yurt Dışı Araştırmalar

Sosyal problem çözme ile ilgili yurtdışı çalışmalar incelendiğinde ise konu ile ilgili yapılmış bir çok çalışma olduğu görülmektedir.

McMurran, Blair ve Egan (2002), cezaevindeki erkek hükümlüler ile yapmış oldukları çalışmada dürtüsellik, sosyal problem çözme ve saldırganlık arasında ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre dürtüsellik düzeyinin artması ile sosyal problem

çözme becerisinin azaldığı ve düşük düzeyde sosyal problem çözme becerisinin de saldırganlık ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Yazarlar bu sonuçlara göre yaşamın erken dönemlerinde dürtüsellüğün sosyal problem çözme becerilerinin öğrenilmesini engellediğini ve bu durumun da saldırganlığın öncülü olabileceğini ifade etmişlerdir.

Nock ve Mendes (2008) kendine zarar verme davranışının, huzursuzluk toleransı ve sosyal problem çözmeyi açıklama düzeyini inceledikleri çalışmalarında kendisine zarar verme davranışı gösteren grup ile bu davranışı göstermeyen grup arasında zorlu durumlarla karşılaşıldığında üretilen çözümlerin sayısında ve kalitesinde anlamlı farklılık olmadığı, fakat kendine zarar veren grubun ürettiği çözümler içinden daha fazla olumsuz çözümler seçtiği ve uygun çözümleri uygulanmada daha düşük öz yeterlilikleri olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Thomas ve Jackson (2003) 1970 ve 1980'li yıllarda özellikle İngiltere'de mahkumlar ile yürütülen eğitsel amaçlı problem çözme programlarının derlemesini yapmış oldukları çalışmaları sonucunda etkili problem çözme becerilerin kazanımı için profesyonellerin dikkate almaları gereken girişim alanlarını sosyal beceriler, pazarlık becerileri, duygu yönetimi, eleştirel akıl yürütme ve kendi düşüncelerini değerlendirme becerileri olarak tanımlamışlardır. Yazarlar ayrıca İngiltere'de cezaevlerinde ve ilgili hizmet alanlarında bilişsel ve davranışçı girişimlerin ağır bastığını, bunun hem bireysel hem de grup çalışmaları için geçerli olduğunu belirtmektedirler.

Walker, Chang ve Hirsch (2017) yapmış oldukları çalışmada sosyo ekonomik düzeyi düşük olan basamak psikiyatrik tedavi alan katılımcıların nörotizm ve intihar davranışları arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve umutsuzluğun rolünü inceledikleri çalışmada, sosyal problem çözme düzeyi ile nörotizm, umutsuzluk ve intihar davranışı arasında negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuca ek olarak bu iki değişken arasındaki ilişkiye sosyal problem çözme becerisinin düzenleyici etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Yazarlar, buldukları bu sonucu yüksek nörotizm ve daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip hastaların ve daha fazla intihar davranışı gösterdiği ve bu ilişkilerin sosyal problem çözme beceri düzeyindeki düşme nedeniyle güçlendiği şeklinde açıklanmıştır. Son olarak Walker, Chang ve Hirsch, sosyal problem çözme becerisini arttırmaya ve umutsuzluğu azaltmaya yönelik müdahalelerin intihar riskini azaltabileceğini ifade etmişlerdir.

Kasik ve arkadaşları (2018) yapmış oldukları çalışmada 12, 14 ve 16 yaşlarındaki dezavantajlı ve dezavantajlı olmayan ergenlik dönemindeki katılımcıların sosyal problem çözme becerileri ile aile geçmişi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda sosyal problem çözme toplam puanı ile probleme olumsuz yönelim açısından dezavantajlı ve dezavantajlı olmayan ergenler arasındaki her üç yaş grubu açısından anlamlı olduğunu, 12 yaşındaki katılımcılarda dikkatsiz dürtüsel tarzda, 14 yaşındakilerde kaçınan tarzda, 16 yaşındakilerde rasyonel problem çözme ve kaçınan tarz açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu sonucunu rapor etmişlerdir.

Gerek yurt içi ve gerekse yurt dışı çalışmalar incelendiğinde kişiler arası problem çözme becerisi ile birçok olumsuz değişkeni (örneğin dürtüsellik, kendine zarar verme davranışı, psikopatoloji gibi) arasında ilişki olduğu görülmektedir. Literatürdeki bu görgül çalışmalar düşük problem çözme becerisinin bu değişkenleri yordadığını göstermektedir. Buna ek olarak yapılan grup çalışmalarının da bazı olumsuz değişkenlerin şiddetinin azalması konusunda etkili olduğu görülmektedir.

2.6. Kadın Suçluluğu

Tarih boyunca kadınların erkeklere göre her zaman daha az suça karışmışlardır. Bu durum da kadın suçluluğu olgusunun göz ardı edilmesine ve kadın suçluluğuna daha seyrek görülen istisnai bir durum olarak bakılmasına sebebiyet vermiştir. Bir başka deyişle kadınların suç işleme oranları, erkeklerden daha düşüktür ve bu nedenle bilimsel çalışmalarda ve kamuoyunda genellikle kadın suçluluğu konusu daha az işlenmiştir. Bunun nedenlerinden en önemlisi kadının annelik vasfı, kadın şiddetindeki sosyal tabular ve inkar mekanizmaları olarak sıralanabilir (Saygılı ve Aliustaoğlu, 2009).

Kadınların işledikleri suç türlerine bakıldığında kadınlar da erkekler gibi her türlü suçu işlemek ile birlikte suç işleme şekilleri, seçtikleri mağdurlar, yararlandıkları fırsatlar, işbirliği yaptığı kişiler ve suçun işlenmesinde oynadıkları rol bakımından kadın suçluluğunda beliren farklı özellikler bulunmaktadır (Dölek, 2004). Bununla birlikte kadın suçluluğu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde suçların büyük bir bölümünün kendilerini korumak amacıyla cinayet ve yaralama olduğu görülmektedir. Genellikle istismara maruz kalan kadınlar suçu plansız bir şekilde ve aniden ortaya çıkan şiddetli bir tepki sonucunda işlemektedir. Bir başka deyişle kadınlar çoğunlukla fiziksel ve cinsel istismarı engellemek için ani tepkiler ile suç işlemektedirler (Balcıoğlu, 2005).

Özellikle şiddet suçu işleyen kadınlar ve kurbanları arasındaki ilişkiyi içeren

çalışmalar, diğer kadın şiddet suçlarını içeren çalışmalara göre daha azdır. Kadınlardaki cinayet eylemleri daha çok yakın ilişki içinde olduğu ve çatışma yaşadığı kişilere karşı gerçekleşmektedir. Kadın suçlularda kurban çoğu zaman aile üyeleri ve özellikle romantik ilişki içinde olduğu kişiler olabilir. Kadınlar herhangi bir iletişim içinde olmadıkları kişileri daha nadir öldürmektedirler (İçli, 2007).

Kadın suçluluğu ile ilgili çalışmalarda kadınların mağdur olarak tanımlandığı durumlara dair yapılan çalışmaların suçlu olarak tanımlandığı, yargılanan ve hüküm giyen kadınlar ile ilgili çalışmaların daha az olduğu görülmektedir. Bunun temel nedenlerinden biri bu konu ile ilgili çalışma yapan araştırmacıların kadın suçluluğu ile ilgili olarak erkekleşme ya da özgürleşme hipotezini savunmuş olmalarıdır. Bu teoriye göre kadınlar çeşitli alanlarda bir tür fırsat eşitliğine yönelik istekte bulunmalarına benzer bir şekilde çeşitli büyük suç türlerinde de kendi yollarını bulmaya çalışmaktadırlar. Bu iddia ile ilgili olarak hem feminist hem de ana akıma bağlı suç bilimciler bu süreci tartışmış ve doğruluk payının olmadığını iddia etmişlerdir Chesney-Lind, 2006).

Adler (Akt. Armentrout, 2004) kadın suçluluğunun artmasındaki en temel nedenin fırsatların ve imkanların artması olduğunu ifade etmektedir. Sözü geçen bu imkanlar kadınların sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel statülerinden etkilenmektedir. Bu nedenle kadınları özgürleşmesi, eğitim düzeylerinin yükselmesi ve ekonomik imkanların artması ile kadın – erkek arasındaki suç oranındaki farkın kapanmasına sebebiyet vermektedir.

Kadınların işledikleri suç oranının düşük olmasına rağmen elbette ki suç ile ilgili gerçekleri ortaya koyduğunu öne süren her veri toplumsal kontrol otoritelerin tepkileri ile suça iştirak eden kişilerin davranışları arasındaki etkileşimin bir göstergesidir (Britton, 2000). İstatistikler erkek ve kadınların en çok hüküm giydiği suçların genellikle aynı suçlar olduğunu ve bu suçların göreceli olarak daha hafif olduğunu göstermektedir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla hüküm giydikleri tek suç sadece fuhuş ve bir çocuk suçu olan evden kaçmadır (Britton, 2000).

Türkiyede kadın suçluluğu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Saygılı ve Aliustaoğlu (2009) kadın hükümlüler ile yapmış oldukları çalışmada kadınları işledikleri suçların %66.6'sının 1. dereceden bir yakınına karşı karşı işlediği; suçlu ve mağdur ilişkisinde ilk sırayı; %24.4 oranı ile çocuklar ve bu oranı %22.2 ile eşlerin izlediği sonucuna varmışlardır. Çalışmanın bir başka sonucu ise katılımcıların %73.3'ünde ceza sorumluluğunu etkileyecek mahiyet ve derecede

psikopatolojik bulgu saptanmadığı; %17.8’inde şizofreni, %4.4’ünde bipolar affektif bozukluk, %4.4’ünde olguda hafif mental retardasyon ve %2.2’sinde olguda hezeyanlı bozukluk olduğunu rapor etmişlerdir. İçli (2007) yapmış olduğu çalışmasında kadın suçlu profilini incelemiştir. Çalışma sonucunda Türkiye’de genel olarak kadın hükümlülerin yaş aralığının 22 ile 50 arasında olduğu, düşük öğrenim düzeyine sahip oldukları evli ve zina, hırsızlık, cinayet ve cinayete teşebbüs gibi suçlara karışan kişilerden oluştuğunu rapor etmiştir.

2.7. Kadın Suçluluğu İle İlgili Teoriler

Kadın ve suç olgusunu açıklamaya yönelik bir çok teori vardır. Bu teoriler bu olguya biyolojik, ekonomik, sosyal ve psikolojik açıklamalar getirmektedir. Kadın suçluluğu ile ilgili açıklamaların önemli bir kısmı bu olguyu klasik ya da geleneksel kadınlık rollerinden farklı davranma olarak açıklamaktadır. Aşağıda kadın suçluluğunu çeşitli bakış açıları ile açıklamaya çalışan teorilere yer verilmiştir.

2.7.1. Kadın Suçluluğunu Açıklamaya Yönelik Klasik Teoriler

Kadın suçluluğu ile ilgili yapılan çalışmaların temeli 19. Yüzyıl sonlarından başlayıp 20. Yüzyılın ortalarına dayanmaktadır. Bu dönemde özellikle Lambrosso ve Ferrero (1895) W.I.Thomas (1923, 1967), Sigmund Freud (1933) ve Pollak (1950, 1961)’tır (Saruç, 2013). Bu çalışmaların ortak noktası ise kadınlardaki suç olgusunu biyolojik determinizm ile açıklamaya çalışmalarıdır. Bu teoride erkekler akıl yoluyla hareket ederken kadınlar biyolojik yapılarının yönlendirmesi ile davranışlar sergilerler (Belknap, 2007). Saruç (2013) erkeklerdeki suç olgusunu açıklamaya çalışan bu teorilerin kadın suç olgusunu başarısız açıklama girişimleri olduğunu ve bu başlık altındaki klasik teorilerin kadınları görmezden geldiklerini belirtmektedir.

Kadınlardaki suç olgusunu belirlemeye yönelik olan bu klasik teoriler kadınların suç işleme davranışını bir tür doğru yoldan sapma veya toplum içindeki kadınlık rollerine karşı bir tür başkaldırı olarak açıklamışlardır (Belknap, 2007).

Sigmund Freud, kadınlardaki suç olgusunun temelini “penis hasedi” kavramı ile açıklamaya çalışmaktadır. Freud, penis hasedinin iki cinsiyette de olduğunu ancak kadınlarda daha fazla olduğunu dile getirmiştir. Freud’a göre sapkın ve suç işleyen kadın aslında penise sahip olmak isteyen kadındır. Freud tarafından ortaya atılan bu teori erkeksi bir önyargı taşıdığından dolayı feminist görüş tarafından oldukça

eleştirilmiştir. Feminist yazarların bu açıklamaya eleştirileri Freud'un erkekleri kadınlara değer biçmek adına bir gösterge olarak betimlemesi ve bu doğrultuda tüm kadınların erkek olmak istemesi açıklaması olmuştur (Canay, 2004).

Pollak (Akt. Belknap, 2007) biyolojik etmenler gibi bazı sosyolojik etmenlerin de suç olgunun açıklamada önemli olduğunu vurgulamaktadır. Pollak'ın kadın suçluluğu ile ilgili temel görüşü suç işleyen kadınların doğuştan dolandırıcı olduklarıdır. Bu fikir Pollak'ın kadın suçluluğunu maskelenmiş olması ile ifade etmesine neden olmuştur. Bu teoride her iki cinsiyet açısından suç oranları benzerlik gösterir ancak Pollak, kadınların adalet sisteminde daha çok yardım gördüklerini ve kadınların erkeklere oranla suçlarını daha iyi gizlediklerini ileri sürmektedir. Yazara göre kadınlar suçlarını erkeklere göre daha akıllıca tasarlarlar ve genelde suçun failinden ziyade azmettiricisidirler. (Simon ve Redding, 2005). Kadınlar doğuştan hileci ve intikam almaya meyilli bir yapıdadırlar ve bu doğrultuda erkekler tarafından gösterilen koruyucu tutumları sömürmeye meyillidirler. Kadınlar, evdeki çeşitli işlerde çalışmaktadırlar ve bu sosyal konumlarından dolayı gerçekleştirdikleri suçlar daha çok su üstüne çıkmamaktadır. Bu duruma göre kadınların erkeklere göre daha kötü ve intikamcı olduklarını düşünmekte ve bu nedenle suç işlemeye karşı daha meyilli olduklarını ifade etmektedir. Yazara göre kadınlar, ev içindeki sosyal rollerinden kaynaklı olarak işledikleri suçları birer perde olarak kullanırlar (Canay, 2004).

Bunun yanı sıra geçmiş yıllarda (özellikle 1950 ve 1960'lı yıllarda) kadınların dişiliğine vurgu yapan veya kadınlardaki suç olgusunu biyolojik süreçlerle açıklamaya çalışan (laktasyon, adet, menapoz) çeşitli teoriler de vardır. Ancak günümüzde artık Sigmund Freud'un "penis hasedi", laktasyon, adet veya menapoz gibi kadınlardaki suç olgusunu biyolojik süreçlerle açıklamaya çalışan bu kuramlar artık rağbet görmemektedir (Simon ve Redding, 2005).

Kadınlardaki suç olgusunu açıklamaya yönelik diğer kuramlar sosyal, yapısal veya psikolojik süreçleri kapsamaktadır.

Psikolojik teoriler, daha çok psikodinamik, gelişimsel ve öğrenme kuramlarını bireyin normal gelişim süreçlerinde aile bağları uygun bir şekilde oluşup gelişmez ise veya kişinin yaşamının erken dönemlerin de güçlü bir travmatik deneyim ile gelişimin aksayacağı varsayımına dayanmaktadır (Davis ve ark., 2006). Bu nedenle cezalandırılma ihtiyacı ve suçluluk duygusundan kaynaklı olarak veya yeterli olmayan dürtü kontrolü nedeniyle suç işlerler. Psikodinamik teoride kadın suçlulara uygulanmasındaki problem, bu teorilerin kadın ve erkeğin gelişimini ve suçluluğu farklı

olarak görmektedir. Fakat erkek suçluluğunu açıklamaya yönelik oluşturulan teorilerin değiştirilmiş hallerini kadın suçluluğuna uygulama çalışmasından kaynaklıdır. Dolayısıyla psikodinamik teoriler, “kadın ve erkek arasında suç olgusu açısından neden fark oluğu” sorusuna cevap veremezler.

Gelişim teorileri, anne karnından ölüm arasındaki sürece kadar oluşan gelişim aşamalarını tanımlar (Davis ve ark., 2006). Kişinin gelişim aşamalarını sağlıklı bir şekilde geçememesi, o dönemde takılma ya da olgunlaşamama ile sonuçlanabilir. Bu durum da kişiyi suç olgusuna yöneltebilir. Kadın ve erkek suçluluğu arasındaki temel farkların açıklanması amacıyla gelişim teorilerinin uygulanması özellikle kadın ve erkek arasında suç seçimini etkileyecek olan kadın ve erkek arasındaki farklılıkların belirlenmesi açısından umut vaat etmektedir.

Öğrenme kuramına göre (Davis ve ark., 2006) birey doğuştan masumdur ancak doğumdan sonra çevrede gözlem yaparak diğer insanların davranışlarını taklit yoluyla suç işleyebilir. Bireyin bir başka kişiyi örnek alması ile veya kişi için çeşitli kazanç durumlarından dolayı suç davranışı pekişir. Öğrenme teorisi, kadınlardaki suç olgusunu iki farklı bakış açısı ile açıklamaya çalışılmaktadır. Bu bakış açılarından birincisi genellikle kadınların neden daha az suç işlediğine (özellikle şiddet içeren suçlar) ve neden daha çok sahtekarlık ve dolandırıcılık gibi içeren suçlar işlediklerine yönelik açıklama yapmaya çalışır. Bu açıklamaya göre kadınlar erkeklere göre daha az suç işlemektedirler çünkü toplumsal çevrede kadınlar için sosyalleşme süreci daha çok kadınları sosyal bir varlık olmaya, daha kollektif davranmaya, toplumsal kurallara daha çok uymaya ve az saldırganlık gösteren olmaya yönlendirmektedirler. Bu teoriye göre sosyalleşmelerinin bir getirisi olarak özellikle çalma ile ilgili suçlarda şiddet kullanmak yerine hile ve kandırma yolunu öğrenmişlerdir.

Sosyal yapı teorileri toplumdaki çeşitli yapıların belirli sosyal durumlara maruz kalan kişilerin neden suç olgusuna yöneldiğini araştırmaktadır. Bu teoriler genellikle kültürel sapma teorisi ve sosyal gerilim kuramlarını içermektedir (Davis ve ark. 2006).

Sosyal yapı teorileri içinde bulunan *Kültürel Sapma Teorisi*, daha çok sorunlu olarak isimlendirilen kişilerin neden suç işlediklerini açıklamaya yöneliktir. Bu kuramda suç, yaygın olarak görüldüğü düşük sosyo ekonomik kültürde yaşayan bu kişiler sapkın ahlakı alırlar. Bu kuramın kadınlardaki suç olgusuna uyarlanmasıdaki esas sorun sadece erkek suçluluğunu tartışması ve kadın suçluluğu ile ilgili herhangi bir gözleme dayanmamasıdır.

Sosyal Gerilim Teorisi (Davis ve ark., 2006) ise toplum içindeki her birey maddi

parçaları toplamak üzere zenginliği bir başarı alameti olarak görmeleri için teşvik edilmektedirler. Bu topluluklarda zenginlik, güç ve başarı gibi çeşitli süreçlerin kazanılması o kadar önemlidir ki toplumda bunlara ulaşamayan bireyler toplum içinde kabul görmeyen ve meşru olmayan yollara sapacaklardır. Bu teori, kadın suçluluğunu kadınların toplum içinde erkeklere kıyasla daha az güce ve zenginliğe sahip olmalarından dolayı daha çok suç işleyeceklerini öne sürmektedir. Diğer bir deyişle erkek egemen toplumda iktidar sahibi erkeklerdir ve kadınlar bu güce ulaşmak için suç işlemek zorundadırlar.

Damgalama teorisi, kişinin neden "sapkın" veya "suçlu" olarak damgalandığını ve bu damgalamanın daha sonraki davranışlara olan etkilerini tahmin etmeye çalışmaktadır. Bu kuramda hakim olan iki temel görüş vardır: Bunlardan ilki; damgalama teorisi, insanların ırkları, cinsiyetleri ve sosyal statülerinden dolayı suçlu olarak damgalanma ihtimalleri olduğunu savunmaktadır. İkinci temel görüş ise bireyin bir defa damgalanmasının kendine yapılmış olan bu damgalamayı içselleştirdiğini ve damgalama sebebiyle suç işlemeye devam edeceğini savunmaktadır (Belknap, 2007).

Damgalama teorisi (Davis ve ark., 2006) toplumda güç ve iktidar sahipleri tarafından suçlu olarak damgalamaya maruz kalan kişiler onlara atfedilen bu damgalamaya uygun olarak davranacaklarını iddia etmektedir. Damgalayan kişi ya da makamlar, damgalanan kişileri bir defa damgaladıktan sonra öncesi davranışından farklı davranarak bu süreci kolaylaştırmaktadırlar. Kadınların toplum içinde damgalanma oranlarının daha yüksek düzeyde olduğunu göz önüne aldığımızda bu teori dahilinde kadınların tutuklanma sayısının neden arttığını açıklayabiliriz.

Yukarıda aktarıldığı üzere kadınlardaki suç olgusunu açıklamada klasik teorilerin yetersiz ve zamanın gerisinde kaldıkları görülmektedir. Bu teorilerin genellikle erkek suçlular ile yapılması ve teorilerde kadınlara yer verilmemesi kadın suçluluğu olgusunun çok uzun bir süre boyunca erkek perspektifi ile incelenmesine veya incelenememesine sebep olmuştur.

2.7.2. Feminist Teoriler

Feminist çalışmacılar yapmış oldukları çalışmalar ile kadının toplumdaki duruşu ve kadınlardaki suç olgusunu açıklamaya yönelik çeşitli ve önemli kazançlar elde etmişlerdir. Feminist bakış açısına sahip çalışmacıların kadın suçluluğu alanındaki en önemli katkıları kadınlardaki suç olgusunu araştırmada erkekler için üretilen geleneksel

yorumlardan ziyade kadın olgusunu ön plana çıkarıp yeni teoriler geliştirmeleridir. Bu yeni teorilerde genellikle kadınların mağdur edildiğine dair yeni bakış açıları ortaya atılmışlardır. Feminist teoride kadınlardaki suç olgusunu toplumsal cinsiyet rolleri ile incelenmiştir ve bu çalışmacılar halihazırda geçerli sayılan tüm etiyolojik teorilerin - biyolojik, psikolojik, anomi, kontrol, farklılıkların birleştirilmesi, çatışma, damgalama, sosyal organizasyonsuzluk, sosyal öğrenme teorisi gibi- yalnızca erkeklerdeki suç olgusunu açıklamaya yönelik geliştirilmiş oldukları ve sadece erkek suçlularda denendiği konusunda görüş birliği içerisindeyler. Feminist teorisyenler, sözü geçen bu teorilerden hiçbirinin kadınlardaki suç olgusunu veya iki cinsiyet arasındaki suç oranı farkını ortaya koyacak seviyede değildir (Saruç, 2013).

Miller ve Mullins (2006) günümüzde toplumsal cinsiyet teorilerinin kadın ve suçun kriminolojik analizinde temel bir unsur olduğunu ifade etmektedirler. Sözü geçen feminist teorilerde toplumsal cinsiyet ile ilgili boşluğun doldurulmasına yarar ve böylelikle suç olgusu kadınlar ve erkekler arasında daha genellenebilir bir duruma gelir. Toplumsal cinsiyet ve suç ile ilgili araştırmalar, suç olayları ve bunun yanı sıra kişisel kararlar verme ve suç için gerekli altyapıyı oluşturan sosyal durumlardaki ilgiye dikkat çekmişlerdir (Miller ve Mullins, 2006). Çalışmanın bu bölümünde feminist teoriler genel başlığı içinde özgürleşme teorileri, ataerkillik ve suç, centilmenlik teorisi, güç-kontrol teorisi ve ekonomik teoriler incelenecektir.

2.7.2.1. Özgürleşme Teorileri

Özgürleşme teorisi genel olarak kadınların sosyal hayatın hemen hemen her alanında özgürleşmesi ile birlikte suç işleme özgürlüklerinin de attığını savunmaktadır. 1970’li yıllarda kadınların özgürlük hareketlerinin başlaması ve kadınlardaki suç olgusu ile ilgili kadın özgürlüğü ve suç ile alakalı kitaplar- Adler’in (1975) “Sisters in Crime” ve Simon’un (1975) “Women and Crime” kitapları- yayınlanmıştır. 1970’li yıllarda kadın toplumsal ve iktisadi anlamda özgür olmaya başlamış ve bununla birlikte kadınlardaki suç oranı ve işledikleri suçların türünün de değişeceği düşüncesinin benimsendiği dönemlerdir.

Simon ve Redding (2005) kadınların ev ortamında ve aile hayatında özgürlüklerine daha fazla kavuşmaları ve iş hayatına girmeleri ile daha büyük imkanlara kavuştuklarını ve bu imkanlar nedeniyle de daha farklı suç olguları içinde yer aldıklarını belirtmişlerdir. Simon ve Redding, kadınların geleneksel olarak suç olgusunda

genellikle itaatkar ve boyun eğici bir yapıda olduklarını; ancak geçmiş dönemlere göre şu dönemde daha çok suç işlediklerini ve suçun ortağı olduklarını ifade etmişlerdir. Yazarlara göre kadınlar eski dönemlerde genellikle bir erkeğin yönlendirmesi ile suça karışmış olup; kadınların görevi kurbanları baştan çıkarmak, suç esnasında gözetleyicilik yapmak, çalınan eşyaları taşımak veya çalınan eşyaları gizlemek olmuştur. (Simon ve Redding, 2005). Yazarlar, zamanla birlikte gerçekleşen suç olgusundaki bu artışın aynı ve istikrarlı bir şekilde olmadıklarını, kadınların daha yüksek düzeydeki imkanlarının artması ile maddiyat ile ilgili olarak tanımlanabilecek beyaz yaka suçlara (sahtekârlık, zimmete para geçirme, hırsızlık ve sahtecilik) iştiraki de artmıştır. Bu bilgilere ek olarak kadınların genellikle şiddet içeren suçlardaki oranlarında artış olmayacağını belirten Simon ve Redding bunun nedenini geleneksel roldeki kadınların bu rolün bir getirisi olan bağımlılık, bastırılmışlık ve engellenmişliğin olmamasından kaynaklı olduğunu ifade etmişlerdir.

Adler ve Simon, (Akt. Saruç, 2013). kadının özgürleşmesi perspektifinden suç olgusunda cinsiyetin etkisi ve genellenebilirlik üzerine çalışmışlardır. Her iki çalışmacının da bu konu ile ilgili en temel önermeleri iktisadi, askeri, politik, aile içi ve eğitim bağlamında kadınlar ve erkeklerin rollerinin ve davranışlarının eşitlik anlamında ilerlemesini sağlayan çeşitli sosyal değişimler gibi her iki cinsiyet te de suç ile ilgili benzer değişimler olduğunu iddia etmişlerdir. Adler (Akt. Akers, 1991) suç olgusundaki farklılıkların her iki cinsiyet açısından azalmaya başladığını ve bunun nedeninin de kadının iş hayatına daha fazla girmesi ve kadın hareketlerinin kadının toplum içindeki rollerinde getirdiği büyük değişimden kaynaklı olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle kadınlar da erkekler gibi daha çok suç olgusunda yer alırlar (Akt. Akers, 1991). Benzer şekilde Simon ve Redding de (2005) kadınların mala yönelik işledikleri suçlardaki artışın, kadınların iş hayatındaki olanaklarının artması ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

2.7.2.2. Ataerkillik ve Suç

Çeşitli feminist suç bilimciler bu alanda özellikle Adler ve Simon'un bu alandaki araştırmalarını takip etmişler ve kadınlardaki suç olgusu ile ilgili olarak kadının özgürleşmesinden ziyade ataerkillik konusuna doğru gidilmiştir.

Akers (1991) önceleri feminist teorinin konusu ataerkil topluluklarda erkek egemen düşüncenin yaygın olması ve bu durumun hem kadınların fail ve kurban olduğu

suçlara etkisi olduğunu dile getirmektedir. Kuramsal değişim kadınların özgür olmasına yoğunlaşmış olan önceki kuramlardan uzaklaşırken çatışma ve Marksist teori gibi güç odaklı kuramlardan tamamen kopmamıştır. Buradaki farklılık, merkezde nasıl bir güç yerleştirilmiş sorusudur. Örnek olarak Marksist suç kuramları daha çok üretim araçlarına sahip olan yönetim grubunun elindeki güce odaklanarak suçu açıklamaya çalışmışlardır. Çatışma teorilerinin çoğu ise çeşitli güçlü ve dezavantajlı gruplar arasındaki çatışmaya odaklanmıştır. Bu bakışla pek çok feminist teori için odak nokta, erkeğin kadın üzerinde uyguladığı güçtür. Burada vurgulanan kadınların işlediği suçların doğasını anlamamıza- bazı suçlar erkek eliyle kadınlara yaptırılmakta olduğu vurgusu katkıda bulunan feminist teoriler ile uyumaktadır.

Messerschmidt (Adler, 2007; Akers, 1991) kadınlar ve erkekler arasındaki güç farklılığına dikkat çeken vurgunun, kadının aslında daha küçük çapta, güç gerektirmeyen suçlara yönelmesine sebep olduğunu ifade etmiştir. Örnek olarak fuhuş ya da küçük suç olguları gibi. Tecavüz, flört ve evlilik içi cinsel istismar gibi diğer cinsel istismar türleri ile ailedeki fiziksel istismar olgusu ataerkil baskın yapı ile açıklanmaktadır.

2.7.2.3. Centilmenlik Teorisi:

Centilmenlik teorisinin temelinde kolluk kuvvetlerinin ve kanunların suç işlemiş olan kadınlara karşı daha müsamaha gösterdiği düşüncesi yatmaktadır. Bu teori kadınların işledikleri suçların kayıtlara geçmediği ya da daha az geçtiği, dolayısıyla da kadınların erkeklere oranla daha az suça karıştığı tezinin doğru olmadığını savunmaktadır (Saruç, 2013).

Centilmenlik teorisinin öncüsü sayılabilecek çalışmacı olan Manheim, (Akt. Canay, 2004) kadın suçluluğuna ilişkin görüşlerine tutulmuş olan kayıtların daha çok erkekler tarafından, taraflı olarak ve yansızlıktan uzak olarak oluşturulduğunu iddia etmektedir. Yazara göre kadınlarda suç olgusu eril olan kanun koyucuların, kolluk kuvvetlerinin ve halkın önde gelen kesimlerinin (bilim insanları, yazarlar ve şairler gibi) tespitleri doğrultusunda şekillenmektedir. Buna ek olarak kadınları karıştırdıkları suçların kovuşturulma sürecinde sadece kadın olmalarından kaynaklanan çeşitli zorlukları da vardır.

Manheim (Akt. Canay, 2004) sözü geçen zorlukların aşılması halinde bile çok nadir bir şekilde kayıt altına alındığını ve kovuşturulduğunu ifade etmektedir. Çünkü

sadece suçun tipi değil, kadın suçluların suç içinde olma şeklinin de kadın suçluluğunun kayıtlara daha az geçmesine sebebiyet vermektedir. Buna ek olarak belirli bir suçtan dolayı yakalanmış olan ve suçu kesinleşen kadınlara mahkemeler, erkeklerden daha yumuşak davranmaktadırlar. Öte yandan Mannheim, kadınların suç işleyenler içinde azınlık olmaları dolayı rehabilite edilmeleri için gerekli koşulların yaratılmadığını belirtmektedir.

2.7.2.4. Güç-Kontrol Teorisi:

Hagan'ın (Akt. Akers, 1991) güç-kontrol teorisinde feminizmin öğelerini, çatışma ve kontrol teorisinin birleşiminden oluşmaktadır. Güç-Kontrol teorisine göre kadınlar ve erkekler arasındaki suç ile ilgili farklılık aile yapısına, insan oğlunu içinde olduğu kapitalist ekonomik sistemlere ve ayrıca kadın ve erkeğin sosyal kontroldeki farklılıklarıyla ilişkilidir. Bu teoriye göre aile (kontrol) ve sınıf yapısı (güç), kadın ve erkeğin ev içi ve ev dışı çalışma hayatlarındaki pozisyonları ile ilişkilidir. Güç-kontrol teorisine göre cinsiyet açısından çocuklarına eşit davranan ailelerde kız çocukları risk oluşturan davranış sergilemede tıpkı erkek çocuklar gibi sosyalleşmektedirler ve risk alma ile suç işleme olgusu arasında ilişki olduğu öne sürülmektedir. Dolayısıyla eşitlikçi olan ailelerdeki kız çocukları geleneksel bir yapıdaki ailelerde yetişen kız çocuklarına oranla daha çok suç işleyebilirler (Belknap, 2007).

Bu teoride, geleneksel ve ataerkil aile sistemi daha fazla suç işlemeye yatkın erkek çocuklar ile suç işlemeye yatkın olmayan kız çocukların yetiştirilmeye sebep olduğunu, eşitlikçi ailelerde ise her iki cinsiyetteki çocukların da suça yatkın olacağını iddia eder. Bu görüş çoğu feminist çalışmacı tarafından kabul görmemekle etmezken; Daly ve Chesney-Lind (Akt. Akers, 1991) ise bu teori tamamen bir feminist teori olduğunu iddia etmektedirler. Bunu sadece özgürleşme hipotezi hakkında bir çeşitlilik olduğunu iddia etmektedirler. Yazarlara göre annenin sosyal hayatta çalışmaya başlaması ile kız çocuğu daha fazla bir şekilde suça sürüklenmektedir.

2.7.2.5. Ekonomik Teoriler:

Kadınların mala karşı işledikleri suçların artışı ekonomik dışlanma ile açıklanabilir. Bu teoride kadınların mala karşı işledikleri suçların artışı, kadın ve erkeklerin eşit olduğu durumların artması ile değil ekonomik durumdaki düşme ile açıklanmaktadır (Saruç, 2013). Böylece düşük sosyo ekonomik düzeydeki kadınların

sayısının artması “yoksulluğun kadınsılaşması” kadın suçluluğunu ve dolayısıyla mala karşı işlenen suçlara yönelik açıklayan bir öngörüdür (Belknap, 2007). Kadın yoksulluğu kadınların suç işlemesi için önemli bir sebep olarak görülürken aynı zamanda kadınların tahliye edilmesinden sonra da bu sürecin devam etmesini etkilediği düşünülmektedir.

Steffenmeier ve Streifel (Akt. Saruç, 2013) iktisadi dışlanmayı değerlendirmek için dört temel değişkenin etkisini incelemişlerdir. Yazarlar bu dört temel değişkeni kadının ailenin sorumlusu olduğu sadece bir ebeveynli ailelerin oranı, erkek işsizliğine oranla kadın işsizlik oranı, yasadışı olma oranı ve boşanma oranı olarak belirlemişlerdir.

Günümüzde kadınlardaki suç olgusunun açıklanmasında kadınların geçmiş döneme göre daha özgür olması ya da imkanlarının artmasından ziyade kadının ekonomik olarak dışlanması, alkol-madde kullanımı gibi değişiklikler ön plana çıkmaktadır. Ekonomik dışlanma ile ilgili kuramlarındaki artış, kadının kadınlardaki suç olgusunun sebeplerinin ortaya konulmasında önemli rol oynamaktadır. Buna ek olarak madde kullanımı da kadınlardaki suç olgusunun da önemli bir yer teşkil etmektedir. Suç bilimciler son zamanlarda madde kullanımı ve suç arasındaki ilişkiyi tartışmaktadırlar. 1970’li yıllardan bu yana suç bilimciler, düşük maddi olanaklar ve madde kullanımının kadınlardaki suç olgusunun temel nedenleri olduğunu belirtmektedirler (Akt. Davis vd., 2006: 203). Madde kullanımı ile alakalı suçlardaki artış, cezaevlerinde uyuşturucu madde bulundurma ve dağıtım suçlarından dolayı hüküm giymekte olan kadınlardaki artış, bunun yanı sıra suçun işlenme anında kullanılan maddenin etkisi altında olma durumunun artması kadın suçluluğunda en önemli nedenler olarak kabul edilmektedir.

2.8. Cezaevi Kavramı:

Kanunlar ile belirlenmiş belirli suç eylemleri sonucunda yasa düzenleyici tarafından uygulanan olan yaptırıma ceza denilmektedir. Ceza, hukuksal ve kamu düzeninin devamı açısından zorunlu bir durumdur. Suç ve ceza olguları toplumsal hayat içerisinde insanlık tarihinin başından beri var olmuştur. Ceza ve cezalandırma türü zaman içinde siyasi, sosyal, ekonomik ve kültürel koşullara göre değişiklik göstermiştir. Hapis cezası (hürriyeti bağlayıcı ceza), bireyin özgürlüğüne kısıtlama getiren bir cezadır. Bu cezaların, toplumun hukuka güveninin tekrar oluşmasına katkı sağladığı ve uygulanan eğitim programlarının, kişinin ıslahına imkan verdiği düşünülmektedir. Belirli bir suç nedeniyle hapishaneye giren kişilerin beslenme ve sağlık gibi zorunlu

ihtiyaçları ise kamu tarafından karşılanmaktadır (Görkem, 2009).

Cezaevleri, kişinin toplum tarafından suç görölen davranışları sergilemesi nedeniyle ceza alan/hüküm giyen kişilerin işledikleri suçun sonucu olan cezayı çekmelerinin sağlanması için tecrit edilmek amacıyla inşa edilmiştir. Suç işlemiş bir insanı ceza olarak kapalı bir alana kapatmak bilinen en eski uygulamalardan biridir (Kıran, 2012).

Kızmaz'da (2005) benzer şekilde suç olgusunu önlemek ya da kontrol altında tutmada hapishanelerin en temel kurumlardan biri olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir deyişle yazar geçmişten günümüze suç ile mücadelede en temel uygulamalardan birinin cezaevi olduğunu dile getirmektedir. Bu nedenle suç işlemiş kişinin cezasını çekmesini sağlayan kurumsal bir işlevselliğe sahip olmasının, cezaevinin en belirgin özelliği olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde, suç işlemiş kişilerin kapalı ortama hapis edilmeleri ile gerçekleşen bir ceza türü hapsedme cezasının da, insanları suçtan caydırmada en kapsamlı ve en geçerli yöntem olduğu kabul görmektedir (Kızmaz, 2005).

İnsanlık tarihi boyunca dünyanın hemen hemen her bölgesinde erkek hükümlü sayısının kadın hükümlü sayısına oranla her zaman daha fazla olması; kadınların işledikleri suç türlerinin erkeklerin gerçekleştirdikleri suç türlerine oranla toplumu tehdit eder nitelikte olmaması ve cezaevinde hükümlü olarak bulunan kadınların sorunlarının ön plana çıkarılmaması gibi durumlar cezaevlerinin erkek temelli olarak yapılandırılmasına olanak sağlamıştır.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarına ilişkin genel açıklamalar, uygulanan sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarının içeriği ve veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, D’Zurilla ve Nezu (2007) tarafından geliştirilen ‘Sosyal Problem Çözmede Beş Aşamalı Yaklaşım Modeli’ temel alınarak, Çekici ve Güçray (2012) tarafından oluşturulan, içeriğinde araştırmacı tarafından bazı değişiklikler yapılan sosyal problem çözme beceri eğitiminin cezaevindeki hükümlü kadınların sosyal problem çözme becerileri üzerinde etkisi olup olmadığının ve eğer etkili ise bu etkililiğin kalıcılığının belirlenmesidir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarının cezaevindeki kadın hükümlülerin sosyal problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini belirlemeyi hedefleyen, yarı deneysel desende bir araştırmadır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni sosyal problem çözme eğitimi grup uygulaması iken bağımlı değişkeni kadın hükümlülerin sosyal problem çözme becerileridir.

Araştırma yarı deneysel desende olup, deneysel desenin türlerinden biri olan ‘öntest-sontest kontrol gruplu deneysel model’ kullanılmıştır. Öntest – sontest kontrol gruplu modelde, tesadüfi atama yolu ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bu gruplardan birisi deney grubu diğeri ise kontrol grubu olarak tanımlanır. Sözü geçen bu iki grupta da yapılan manipülasyon öncesinde ve sonrasında ölçümler yapılabilir (Karasar, 2004). Ön test-son test gruplu deneysel desenin simgesel gösterimi Tablo 3.1.’de gösterilmiştir:

Tablo 1. *Araştırmada Kullanılan Öntest Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi*

G1	Ö 1.1.	X	Ö 1.2.	Ö 1.3.
G2	Ö 2.1.		Ö 2.2.	

G1: Deney grubu

G2: Kontrol grubu

Ö 1.1.: Deney grubundan alınan ön ölçüm

Ö 2.1.: Kontrol grubundan alınan ön ölçüm

X: Sosyal problem çözme beceri eğitimi

Ö 1.2.: Deney grubundan alınan son ölçüm

Ö 2.2.: Kontrol grubundan alınan son ölçüm

Ö 1.3.: Deney grubundan alınan izleme ölçümü

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmadaki çalışma grubu 2018-2019 yılları arasında Adana İlindeki Karataş Cezaevinde Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda bulunan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 36 kadın hükümlüden oluşturmaktadır.

3.3.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Araştırmaya başlanmadan Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden Etik kurul onay izni ve Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif Evleri Genel Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmadaki katılımcılara duyuru yolu ile ulaşılmış ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar dilekçe ile çalışmaya katılmak istediklerini bildirmişlerdir. Çalışma gruplarındaki katılımcıların seçimi için gönüllü olan 52 hükümlü kadın katılımcıya Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu uygulanarak ön test ölçümleri alınmıştır. Bu ölçme aracının yanında kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla çalışmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sözü geçen bu bilgi formunda daha önce bu tür bir beceri eğitimine katılıp katılmadıkları, geçmişte ya da şu anda herhangi bir psikiyatrik bir tanı alıp almadıkları ile yakın zamanda travmatik bir olay yaşamadıkları gibi araştırmanın

sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olabilecek faktörlerin belirlenmesi amacıyla çeşitli sorular yer almaktadır. Katılımcılardan psikiyatrik tedavi görüyor olan, yakın zamanda ağır travmatik yaşantısı olan vb. özellikleri olan katılımcılar çalışma dışında bırakılmıştır. Çalışmaya katılma koşulları son dönemde intihar riski olmayan, herhangi tanı almamış ve son yaşamının bu döneminde travmatik deneyiminin olmaması ve en az okur- yazar olmasıdır. Buna ek olarak çalışmada veri kaybı olmaması adına cezası daha uzun sürecek olan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu kriterler göze alındığında 36 kişilik bir grup ile çalışmaya başlanmıştır. Çalışmaya katılacak olan katılımcılara çalışma ile gerekli bilgiler verilmiş ve çalışmaya katılmada gönüllülüğün esas olduğu bildirilmiştir. Son olarak çalışmaya katılmayı kabul eden kişilere gönüllü onam formu imzalatırılmıştır. Bir sonraki adım olan katılımcıların gruba atanması işlemi ise denek çiftlerinin oluşturulması yani eşleştirme yöntemine göre yapılmıştır. Bu aşamaların sonunda 36 kişilik grup 18 kişilik deney grubu ve 18 kişilik kontrol grubu olmak üzere ayrılmıştır. Deney grubundaki kadınların yaş ortalamaları 31.58 iken kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları ise 29.83 olduğu görülmektedir.

Çalışmada ilk oturum 19.10.2018 tarihinde Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu Seminer salonunda yapılmıştır. Kurum seminer salonu ortalama 30m² bir alanda sandalye yazı tahtası masa ve projeksiyon cihazı ve ses düzeneğinin olduğu havalandırması ve klimanın içinde tuvaletin yer aldığı bir salondur. Bu tarihi takip eden sekiz hafta daha deney grubundaki katılımcılar ile çalışılmış ve 28.12.2018 tarihinde son oturum yapıldıktan sonra aynı gün içinde deney ve kontrol grubuna son testler uygulanmıştır. İzleme ölçümü ise ortalama 2 ay sonra 28.02.2019 tarihinde yapılmıştır.

3.3.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımı Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 2. *Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı*

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Okur-Yazar	6	33	6	33
İlk öğretim	9	50	8	44.5
Lise	2	11	4	22.5
Üniversite	1	7	-	-
Toplam	18	100	18	100

Tablo 3.2. de çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların eğitim durum incelendiğinde 6 (%33) katılımcının okur yazar, 9 katılımcının (%50) ilköğretim, 2 katılımcının (%11) lise ve 1 (%7) katılımcının ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Kontrol grubu incelendiğinde 6 (%33) katılımcının okur yazar, 8 (%44.5) katılımcının ilköğretim mezunu ve 4 (%22.5) katılımcının ise lise mezunu olduğu görülmektedir.

3.4. Araştırmanın Yapılışı

Bu çalışmada D’Zurilla ve Golfried’in tarafından oluşturulan Problem Çözmede Beş Aşamalı Yaklaşım modeline (D’Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D’ Zurilla (2007) dayanan, Çekici ve Güçray (2012) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme beceri eğitimi kullanılmıştır.

Uygulanan sosyal problem çözme beceri eğitiminin genel amacı, katılımcıların yaşantısal grup ortamında sosyal problem çözme becerilerini geliştirmelerine ve problem çözme sürecinde yaşadıkları öfkeyle ilişkili olumsuz düşünce ve davranışlar ile sürekli kaygı düzeylerinin azalması konusunda beceri geliştirmelerini sağlamaktır. Katılımcılar, bu beceri eğitiminin sonucunda, “Problemin tanımlanması” ve “çözüm” boyutunda;

- 1 Problemlerin farkına varılmasında “problemin daha belirgin bir şekilde tanımlanması”nın geliştirilmesi sonucunda bilgi sahibi olurlar.
- 2 Problemin düzgün ve net bir şekilde tanımlanmasının engelleyecek olan bireysel ve çevresel etmenler listelenebilir.
- 3 Problemin tanımlanması durumunda karşılaşılabilecek olan problemler daha net olarak tanımlanabilir.

- 4 Çözüm esnasında “etkili problem çözme” nin basamaklarını açıklarlar.
- 5 Etkin çözüm bulmayı engelleyen bireysel ve çevresel etmenleri açıklayabilirler.
- 6 Etkin bir çözüme kavuşmada gerekli olan “kişisel eylem planı/ları” oluşturup, hayata geçirebilirler.
- 7 Problem ile karşılaştıklarında problem odaklı düşünmekten ziyade çözüm odaklı düşünürler ve harekete geçerler.

“Problem Yönelimi” boyutunda;

- 8 Bir sorun ile yüz yüze gelindiğinde Problemlerle gösterdikleri probleme yönelim türünün ne olduğunu açıklayabilirler.
- 9 Problem yönelimindeki bilişlerin, hissedilen duyguları ne şekilde etkilediğini ifade edebilirler.
- 10 Probleme yönelimde olumlu veya olumsuz duyguların problem çözmeyi nasıl etkilediğine dair fikirlerini paylaşabilirler.
- 11 Problem ile karşılaşıldığında probleme olumlu yönelime dair düşünce ve davranışlarını arttırmaya yönelik “etkin davranışlarda” bulunurlar.
- 12 Problem ile karşılaşıldığında probleme olumsuz yönelime dair düşünce ve davranışlarının etkisinin azaltılmasına azaltmaya yönelik “etkin davranışlarda” bulunabilirler.

“Problem Çözme Tarzları” boyutunda;

- 13 Etkin ve etkin olmayan problem çözme tarzlarının özelliklerini listeleyebilirler.
- 14 Hayatlarında karşı karşıya geldikleri problemlerde ne tür baş etme tarzlarını kullandıklarını anlatabilirler.
- 15 Problem durumlarında problem çözme sürecine eşlik eden öfke ve anskiyete gibi olumsuz duygular ile baş etmede seanslarda öğrenilen etkili başa çıkma davranışlarını günlük yaşamlarında uygulamalar (Çekici ve Güçray, 2009).

Çekici ve Güçray (2012) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme eğitimi, bu çalışmada hükümlülere uygulanmıştır. Sosyal problem çözme beceri eğitimi, toplam dokuz haftadan oluşan bir program olarak tasarlanmıştır. Her hafta bir oturum yapılması ile program devam ettirilmiştir. Oturumlar genellikle 2 ile 2.5 saat arası sürmüştür. Mevcut çalışmada Çekici ve Güçray (2012) tarafından hazırlanan programın bazı yerlerinden farklı uygulamalar yapılmıştır. Bu farklılıklara ekler bölümünde detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

Grup liderinin dans, hareket terapisti ve psikodramatist olması egzersizlerde ve ısınma oyunlarında nefes egzersizleri beden hareketleri ile desteklenmiştir. Aynı şeyleri yapmak üyelerde güven uyandırır. Güneş aynı yönden doğar aynı yönden batır aynı hareketleri yapmak halka içinde başlayıp halka içinde kapatmak grup güveni oluşturmada da yol açıcı olmuştur. Cezaevinde uzun süre yatan mahkumlar kurallı yaşamaya bir düzen içinde yaşam onlar için güvenli bir yaşamdır. Kapalıdan açık ceza infaz kurumuna ayrıldıklarında kuralların ve kısıtlılığın azalmasına adapte olmakta sıkıntı yaşarlar ve bazıları kapalı ceza infaz kurumuna geri dönme arzularını ifade ederler. Nefes egzersizleri ve aynı hareketleri yapmak hem güven oluştururken diğer yandan da bedensel ve zihinsel olarak ısınmalarını sağlamaktadır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Problem çözme eğitimi grup yaşantısının mahkumların sosyal problem çözme becerileri üzerindeki etkilerinin belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu ve Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu (SPÇE-KF) kullanılmıştır.

3.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan hükümlülere ölçme aracının yanı sıra kişisel değişkenleri belirlemek ve kontrol altına almak amacıyla kişisel bilgi formu (Ek 1) kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formunda, daha önce bu türden bir beceri eğitimi grubuna katılıp katılmadıkları, genel olarak sağlık durumları, geçmişte ya da şu anda psikiyatrik tedavi alıp almadıkları v.b gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi amacıyla çeşitli sorular yer almaktadır.

3.5.2. Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF)

Sosyal Problem Çözme Envanteri D’Zurillave arkadaşları (2002) tarafından bireylerin problem yönelimleri ve problem çözme tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar; Probleme Olumlu Yönelim, Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçekleridir. Ölçekte toplam 25 madde bulunmaktadır. Maddeler; 0 (Hiç uygun değil), 1 (Çok az uygun), 2 (Kısmen uygun), 3 (Çok uygun) ve 4 (Tamamen

uygun) şeklinde beş kategoriden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Ölçekten genel toplam puan alınabildiği gibi her bir alt ölçeğe ilişkin toplam puanda alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek genel toplam puan 100 en düşük genel toplam puan ise 0'dır. Yüksek puan sosyal problem çözme becerisinin “iyi düzeyde olduğunu” gösterirken düşük puanlar ise sosyal problem çözme becerisinin düşük düzeyde olduğunu gösterir.

Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 en düşük puan 0'dır. Probleme olumlu yönelim ve rasyonel problem çözme alt ölçeklerinde yüksek puan sosyal problem çözme becerisinin iyi olduğunu gösterirken, düşük puan ise sosyal problem çözme becerisinin düşük düzeyde olduğunu gösterir. Bunun yanında probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerinde alınan yüksek puan problem çözme becerisinin düşük düzeyde olduğunu, düşük puan ise sosyal problem çözme becerisinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Her bir alt ölçeğe ait maddeler şöyledir; Probleme Olumlu Yönelim alt ölçeğinde madde 4, 5, 13, 15 ve 22; Probleme Olumsuz Yönelim alt ölçeğinde madde 1, 3, 7, 8 ve 11; Rasyonel Problem Çözme alt ölçeğinde madde 12, 16, 19, 21 ve 23; Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt ölçeğinde madde 2, 14, 20, 24 ve 25; Kaçınan Tarz alt ölçeğinde ise madde 6, 9, 10, 17 ve 18 yer almaktadır. Ölçme aracında tersten puanlanan maddeler yoktur. Her bir alt ölçeğe ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmuştur:

- 1 *Probleme Olumlu Yönelim:* Kişiler arası problem çözme sürecini bilişsel olarak kurgulayan bir yöntem olarak tanımlanabilir. Bu alt boyutta bireyin problemler ile başa çıkmasına dair olumlu bir perspektif, kişinin öz-yeterliliği ve olumlu sonuçlar beklemesi gibi çeşitli özellikler görülmektedir.
- 2 *Probleme Olumsuz Yönelim:* Bu alt boyutta kişiler arası problem yaşadığında işlevsel yani yapıcı olmayan bilişsel ve duygusal şemalar sorunları tehdit edici etken olarak algılama, düşük düzeyde öz-yeterlik, problemlere dair negatif sonuç beklentisi, düşük engellenme eşiği gibi bazı işlevsel olmayan özellikler yer almaktadır.
- 3 *Rasyonel Problem Çözme:* Bu alt boyut yapıcı (işlevsel) bir roldedir. Kişinin etkin bir şekilde problem çözme becerilerinin uygulanmasında realist, sistemli ve üzerinde düşünülmüş olan uygulamalarda bulunmak gibi çok çeşitli özellikleri barındırmaktadır. Bu özellikler kişinin maruz kaldığı sosyal problemi tanımlayabilme ve bu problemin formüle edilmesi, çözüme yönelik alternatif

yolların oluşturulması, bu çözüm yolları arasından işlevsel olana karar verme, bu sözü geçen çözümün uygulanması ve doğrulanmasıdır.

- 4 *Dürtüsel/Dikkatsiz Tarz*: Yapıcı (işlevsel) olmayan bu problem çözme tarzı kişinin karşılaştığı sorunları çözme anında sınırlandırılmış, aceleci, dikkatsiz ve tamamlanmamış davranışlardan oluşur.
- 5 *Kaçınan Tarz*: Yapıcı olmayan bir başka problem çözme tarzı da kaçınan tarzıdır. Bu problem çözme tarzı problemin çözümünün ertelenmesi, probleme karşı pasif davranma veya herhangi bir tepkide bulunulmaması, problem çözmede sorumluluğu başkalarına atma gibi kaçınan bir tarz içeren davranış örüntüleri olarak tanımlanabilir (Çekici, 2009).

Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun uyarlama çalışması Çekici (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırma birbirini izleyen üç ayrı örneklem grubundan elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen faktör analizi işlemi sonucunda birinci ve ikinci örneklem grubunda öz değeri 1' den büyük olan beş faktör; üçüncü örneklem grubunda ise dört faktör elde edilerek yapılmıştır. Probleme olumlu yönelim ve Rasyonel problem çözme alt ölçekleri tek faktörde toplanmıştır. Dört faktörlü yapıya göre Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum İndeksleri Değerleri CFI =.95, RMSEA =.057, SRMR= .056, NNFI=.95, GFI=.90 olduğu uyum göstergeleri verilerinin, modeli yeterli olarak açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğe ait güvenirlik çalışmaları kapsamında alt ölçeklerin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen iç tutarlılık katsayı değerleri RPCPOY için=.81, POSY için=.76, KT için= .74 ve DDT için= .61' olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu korelasyon katsayı değerleri alt ölçeklerde yer alan maddelerin ölçtüğü özelliklerin benzeşik/tutarlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin aracının madde toplam puan korelasyon değerleri .01 düzeyinde anlamlı çıkmış, Test-tekrar-test yöntemi ile yapılan güvenirlik analizi sonucunda, ölçeğin güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Çekici, 2009).

Sonuç olarak Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu, Probleme Olumlu Yönelim ve Rasyonel Problem Çözme (POYRPC), Probleme Olumsuz Yönelim (POSY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmuştur. Probleme Olumlu Yönelim ve Rasyonel Problem Çözme (POYRPC), alt ölçeğinde toplam 10 madde olup, alınabilecek en yüksek puan 40, en düşük puan ise 0'dır. Probleme Olumsuz Yönelim (POSY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz

(DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) alt ölçeklerinde ise alınabilecek en yüksek puan 20, en düşük puan ise 0'dır.

Çalışma kapsamında ölçeğin alt boyutlarının iç geçerlik katsayıları hesaplanmış ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (ROYPBÇ) için .83, Probleme Olumsuz Yönelim (POY) için .80, Kaçınan Tarz (KT) için= .75 ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) için .65 olduğu görülmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan veriler analiz için SPSS 20 paket programına yüklenmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan verilerde herhangi bir boş veri olmadığı görülmüştür. Daha sonra uç verilerin incelenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve veri setinde herhangi bir uç veri olmadığı görülmüştür. Çalışmada verilerin normallik dağılımı test edilmiş ve verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle araştırmada iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkı karşılaştırmak amacıyla parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p<0,05$) olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi için yapılmış olan istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgular bulunmaktadır. Çalışmada analiz sonucunda elde edilen bulgular, araştırmadaki hipotezlerin sırasına göre sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun (SPÇE-KF), Rasyonel Problem Çözme (RPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) alt ölçeklerinden aldıkları öntest ve sontest test puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu Alt Ölçekleri Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Standart Sapma Değerleri

SPÇE-KF Alt Ölçekleri	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Öntest		Sontest		Öntest		Sontest	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
POYRPÇ	33.55	10.17	38.55	7.28	38.70	9.42	37.38	7.53
POY	12.77	2.67	10.00	2.47	11.22	4.88	10.94	5.87
DDT	13.07	4.58	8.88	2.39	11.09	5.56	11.85	5.01
KT	12.50	5.91	8.05	2.38	9.92	5.14	10.56	4.88

Tablo 4.1. incelendiğinde deney grubunda yer alan katılımcıların SPÇE-KF'nun, POYRPÇ ve POY, DDT, KT alt ölçeklerinin öntest ortalama puanları sırasıyla $\bar{X}=33.55$, $\bar{X}=12.77$, $\bar{X}=13.07$, $\bar{X}=12.50$, ve sontest ortalama puanlarının $\bar{X}=38.55$, $\bar{X}=10.00$, $\bar{X}=8.88$, $\bar{X}=8.05$ olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının son test ölçümünde POYRPÇ alt ölçeğinde yükseldiği, POY, DDT ve KT alt ölçeklerinde ise düştüğü görülmektedir. Kontrol

grubunda yer alan katılımcıların SPÇE-KF'nun POYRPÇ ve POY, DDT, KT alt ölçeklerinin öntest ortalama puanları sırasıyla $\bar{X}=38.70$, $\bar{X}=11.22$, $\bar{X}=11.09$, $\bar{X}=9.92$, ve son test ortalama puanlarının $\bar{X}=37.38$, $\bar{X}=10.94$, $\bar{X}=11.85$, $\bar{X}=10.56$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların SPÇE-KF'nun POYRPÇ alt ölçeği ortalama puanlarının son testte düştüğü, POY, DDT ve KT alt ölçeklerinde ise yükseldiği görülmektedir. Elde edilen puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi yapılarak incelenmiştir.

4.1. Deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk hipotezi “*Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulandığı deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçeklerinin ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır*” şeklinde ifade edilmiştir.

Araştırmanın hipotezlerinin sınanmasında, verilerin analizi aşamasında, grupların Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formundan aldıkları puanların normal dağılım özelliği göstermemelerinden ve ayrıca gruplardaki kişi sayısının az olmasından dolayı, parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi uygulanmıştır. Deney grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun rasyonel problem çözme, probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analiz sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4. Deney Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

	Ön Test –Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
POYRPÇ	Negatif sıra	4	8.50	34.00	-2.01	.044*
	Pozitif sıra	13	9.15	119.00		
	Eşit	1	-	-		
POY	Negatif sıra	12	8.75	105.00	-2.52	.010*
	Pozitif sıra	3	5.00	15.0		
	Eşit	3	-	-		
DDT	Negatif sıra	12	11.17	134.00	-2.72	.006*
	Pozitif sıra	5	3.80	19.00		
	Eşit	1	-	-		
KT	Negatif sıra	14	10.54	147.50	-2.70	.007*
	Pozitif sıra	4	5.88	23.50		
	Eşit	0	-	-		

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.2. incelendiğinde deney grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin ön test ve son test puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, anlamlı bir farklılığın olduğu ($z=-2.01$, $p<.05$; $z=-2.52$, $p<.05$; $z=-2.72$, $p<.05$; $z=-2.70$, $p<.05$) görülmüştür.

Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, deney grubunda gözlenen bu farkın POYRPÇ alt ölçeğinde pozitif sıralar; POY, DDT ve KT alt ölçeklerinde negatif sıralar yani sontest lehine olduğu görülmektedir. Buna göre deney grubundaki hükümlülerin rasyonel problem çözme alt ölçeğindeki öntest puanlarının sontest puanlarında artış göstermesi, probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerinin öntest puanlarının sontest puanlarında düşüş göstermesi dikkate alındığında uygulanan beceri eğitim programının olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir. Sonuç olarak elde edilen bu bulgular, araştırmanın birinci hipotezini destekler nitelikte olup söz konusu hipotez doğrulanmış yani kabul edilmiştir.

4.2. Kontrol grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci hipotezi “*Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulanmadığı kontrol grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçeklerinin ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur*” şeklinde ifade edilmiştir.

Kontrol grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu’nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerinin ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analiz sonuçları Tablo 4.3.’te verilmiştir.

Tablo 5. Kontrol Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu’nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları

	Ön Test –Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
POYPBÇ	Negatif sıra	4	11.38	45.50	-1.164	.244
	Pozitif sıra	12	7.54	90.50		
	Eşit	3	-	-		
POY	Negatif sıra	6	8.67	52.00	-.831	.406
	Pozitif sıra	10	8.40	84.00		
	Eşit	3	-	-		
DDT	Negatif sıra	7	8.50	59.50	-.806	.420
	Pozitif sıra	10	9.35	93.50		
	Eşit	2	-	-		
KT	Negatif sıra	5	12.00	60	-.415	.678
	Pozitif sıra	11	6.91	76		
	Eşit	3	-	-		

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.3. incelendiğinde kontrol grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu’nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem

Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin ön test ve son test puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, anlamlı bir farklılığın olmadığı ($z=-1.164$, $p>.05$; $z=-.831$, $p>.05$; $z=-.806$, $p>.05$; $z=-.415$, $p>.05$) görülmüştür. Sonuç olarak elde edilen bu bulgular, araştırmanın ikinci hipotezini destekler nitelikte olup söz konusu hipotez doğrulanmış yani kabul edilmiştir.

4.3. Deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun (SPÇE-KF), Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POY), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) Alt Ölçeklerinin Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular:

Araştırmanın üçüncü hipotezi “*Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulandığı deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçeklerinin son test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur*” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu’nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerinin son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analiz sonuçları Tablo 4.4.’te verilmiştir.

Tablo 6. *Deney Grubundaki Hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu’nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYRPÇ), Probleme*

Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları

	Son Test - İzleme Testi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
POYPBÇ	Negatif sıra	11	10.18	112.00	-1.156	.248
	Pozitif sıra	7	8.43	59.00		
	Eşit	0	-	-		
POY	Negatif sıra	7	7.43	52.00	-.456	.649
	Pozitif sıra	8	8.50	68.00		
	Eşit	3	-	-		
DDT	Negatif sıra	5	8.30	41.50	-1.920	.060
	Pozitif sıra	13	9.96	129.50		
	Eşit	0	-	-		
KT	Negatif sıra	7	8.43	59	-1.157	.247
	Pozitif sıra	11	10.18	112		
	Eşit	0	-	-		

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 4.4. incelendiğinde deney grubundaki hükümlülerin Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu'nun Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz Alt Ölçeklerinin ön test ve son test puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, anlamlı bir farklılığın olmadığı ($z=-.349$, $p>.05$; $z=-.456$, $p>.05$; $z=-1.920$, $p>.05$; $z=-1.157$, $p>.05$) görülmüştür. Sonuç olarak elde edilen bu bulgular, araştırmanın üçüncü hipotezini destekler nitelikte olup söz konusu hipotez doğrulanmış yani kabul edilmiştir.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu çalışma, Çekici ve Güçray (2012) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarının hükümlü kadınların sosyal problem çözme becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmanın bulguları, sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarına katılan kadın hükümlülerin sosyal problem çözmede olumlu bir baş etme stili olan probleme olumlu yönelim-rasyonel problem çözme alt ölçeği puanlarının yükseleceği, probleme olumsuz yönelim ve olumsuz başa çıkma stilleri olan dürtüsel-dikkatsiz tarz ve kaçınan tarz alt ölçek puanlarının düşeceği hipotezini desteklemiştir. Sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamaları sonrasında kadın hükümlülerin probleme olumsuz yönelim ve olumsuz başa çıkma stilleri (dürtüsel-dikkatsiz, kaçınan) puanlarının azaldığı, olumlu başa çıkma stili (probleme olumlu yönelim-rasyonel problem çözme) puanlarının yükseldiği, bu durumun izleme testinde de devam ettiği gözlenmiştir. Kontrol grubundaki kadın hükümlülerinin ise probleme olumsuz yönelim ve olumsuz başa çıkma stilleri ile olumlu başa çıkma stilinde anlamlı bir değişme olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre deney grubundaki kadın hükümlülerin Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme alt boyutundan aldıkları puanlardaki artış sonucunda sorunlarla başa çıkması ile ilgili olumlu bakış açısı, öz-yeterlik, pozitif sonuç beklentisi ile problemlerin tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatiflerin oluşturulması, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması gibi özelliklerin arttığı söylenebilir. Dürtüsel/Dikkatsiz Tarz boyutundan aldıkları puanlardaki düşüş ise problem çözme esnasında sınırlandırılmış, dürtüsel, dikkatsiz, acele ve tamamlanmamış (yarım kalmış) davranışların azaldığını; Kaçınan Tarz alt boyutundan aldıkları puanlardaki düşüş ise erteleme, pasif davranma ya da tepkide bulunmama, problem çözmede sorumluluğu başkalarına atma gibi kaçınan bir tarz içeren davranış örüntülerinin azalması olarak değerlendirilebilir. Bu durum yapılan manipülasyonun (sosyal problem çözme beceri eğitiminin) deney grubundaki kadın hükümlülerin sosyal problem çözme beceri eğitimi sonunda sosyal sorunlarını çözmede yol aldıklarını göstermektedir.

Bu sonuçlara göre deney grubundaki kadın hükümlülerin Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme alt boyutundan aldıkları puanlardaki artış

sonucunda sorunlarla başa çıkması ile ilgili olumlu bakış açısı, öz-yeterlik, pozitif sonuç beklentisi ile problemlerin tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatiflerin oluşturulması, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması gibi özelliklerin arttığı söylenebilir. Dürtüsel/Dikkatsiz Tarz boyutundan aldıkları puanlardaki düşüş ise problem çözme esnasında sınırlandırılmış, dürtüsel, dikkatsiz, acele ve tamamlanmamış (yarım kalmış) davranışların azaldığını; Kaçınan Tarz alt boyutundan aldıkları puanlardaki düşüş ise erteleme, pasif davranma ya da tepkide bulunmama, problem çözmede sorumluluğu başkalarına atma gibi kaçınan bir tarz içeren davranış örüntülerinin azalması olarak değerlendirilebilir. Bu durum yapılan manipülasyonun (sosyal problem çözme beceri eğitiminin) deney grubundaki kadın hükümlülerin sosyal problem çözme beceri eğitimi sonunda sosyal sorunlarını çözmede yol aldıklarını göstermektedir.

Analiz sonuçlarında manipülasyonun yapılmadığı (herhangi bir eğitim verilmeyen) kontrol grubundaki kadın hükümlülerin ön test ve son test puanları arasında farklılık incelenmiştir. Analiz sonucunda rasyonel problem çözme ($z=-1.164$, $p>.05$), probleme olumsuz yönelim ($z=-.831$, $p>.05$), dikkatsiz-dürtüsel tarz ($z=-.806$, $p>.05$) ve kaçınan tarz ($z=-.415$, $p>.05$) alt boyutlarından alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre manipülasyon yapılmayan (sosyal beceri eğitimi verilmeyen) kontrol grubundaki hükümlü kadınların bu süre içinde problem çözme becerilerinde bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Bu sonuçlara göre sosyal problem çözme eğitiminin deney grubundaki sosyal problem çözme becerileri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yarattığı ve problem çözme becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Bu durum literatürdeki diğer etkilik çalışmaları ile uyumlu bir sonuçtur (örn: Arian ve ark. 1993; Cameron, Shin, Williams ve Stewart, 2004; Meyers ve ark., 2011). Hayward, McMurran ve Sellen, (2008) intihar eğilimi olan ve stres belirtileri gösteren hükümlüler ile yapmış oldukları çalışmada bu gruba sosyal problem çözme beceri eğitimi vermişler ve bu grubun problem çözme envanterinden aldıkları puanların anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varmışlardır. Bu sonuca göre eğitim alan grubun sosyal problem çözme becerileri gelişmiştir. Çekici (2009) yapmış olduğu yarı deneysel çalışmada deney grubuna sosyal problem çözme eğitimi vermiş ve sosyal problem çözme becerilerindeki gelişmeleri incelemiştir. Çalışma sonucunda Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, uygulanan sosyal problem çözme beceri eğitiminin “sosyal problem çözme becerileri” üzerinde olumlu yönde etkide bulunduğu ve bu etkinin uzun süreli kalıcı olduğu sonucunu rapor etmiştir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Sosyal problem çözme beceri eğitiminin uygulandığı deney grubunun Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formunun Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarz alt ölçeklerinin son test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi test etmek amacıyla deney grubundaki katılımcılar ile yapılan çalışmadan 2 ay sonra sonuçların etkililiğinin devam edip etmediğinin belirlenmesi amacıyla izleme ölçümü yapılmıştır. Bu amaçla deney grubundaki katılımcıların son testi ve izleme testi Rasyonel Problem Çözme ($z=-.349$, $p>.05$), Probleme Olumsuz Yönelim ($z=-.456$, $p>.05$), Dikkatsiz-Dürtüsel Tarz ($z= -1.920$, $p>.05$) ve Kaçınan Tarz Alt ($z=-1.157$, $p>.05$) ölçeği arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen bu bulgular, araştırmanın üçüncü hipotezini destekler nitelikte olup söz konusu hipotez doğrulanmış yani kabul edilmiştir.

Bu sözü geçen izleme puanları ile son test puanları sonucunda arasında anlamlı fark olmaması, uygulanan bilişsel ve davranışçı teknikler kullanılarak uygulanan problem çözme beceri eğitimi programı sonucunda ortaya değişimini 2 sonrasında bile devam ettiğini göstermektedir. Öztaban ve Adana (2015) bilişsel yaklaşım temelli problem çözme eğitiminin, problem çözme becerisi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara göre problem çözme becerilerinde artış olduğu ve bu değişimin 3 ve 6 aylık izleme süreçlerinde de devam ettiğini rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Çam (2016) da öğretmen adayları ile yaptığı çalışmanın sonunda 15 hafta sonra izleme ölçümü almış ve programın problem çözme becerisi üzerindeki olumlu etkinin devam ettiğini rapor etmiştir.

Araştırmanın sonunda ulaşılan sonuçlar göz önüne alındığında Çekici ve Güçray (2012) tarafından oluşturulan ve temelinde bilişsel davranışçı teknikler olan problem çözme beceri eğitimi programının deney grubundaki katılımcıların sosyal problem çözme becerilerinin gelişiminde etkin bir rol oynadığı ve katılımcılardaki bu değişimin uzun süreli kalıcılığının izleme bölümünde de devam ettiği söylenebilir. Literatür incelendiğinde sosyal problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik yapılan deneysel çalışmalar da (Heppner, Baumgardner, Larson ve Petty 1988; Liberman, Eckman ve Marder, 2001; DiGuiseppe, Simon, McGowan ve Gardner, 1990; O'Connor, 1996; Oflaz, Hatipoğlu ve Aydın, 2008; Hay, Byrne ve Buttler, 2000) elde edilen sonuçları desteklediği görülmektedir. Örneğin Biggam ve Power (2002) cezaevindeki katılımcılar ile yapmış oldukları çalışmada kişilerin umutsuzluğu, kaygısı ve depresif belirtilerinin

sosyal problem çözme becerilerinin düşük olması ile ilişkili oluğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar doğrultusunda belirli bir gruba (deney grubu) sosyal problem çözme eğitimi verildikten sonra deney grubundaki katılımcıların umutsuzluğu, kaygısı ve depresif belirtilerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede düştüğünü rapor etmişlerdir.

D’Zurilla ve Nezu, (2007) problem çözme beceri eğitimlerinde katılımcıların rasyonel – gerçekçi olmayan düşüncelerinin üzerinde çalışılmasının probleme yönelik çarpıtmaları azaltacağını ifade etmektedirler. Araştırmacılar gerçeğin algılanma sürecini zorlaştıran ve bu nedenle kişinin karşılaştığı sorunun doğru bir şekilde algılanıp tanımlanmasını güçleştiren gerçekçi olmayan düşüncelerin sorun çözmede kilit bir rolü oynadığını belirtmektedirler. Bu bilgiler ışığında çalışmadaki müdahale programına ait oturumlarda katılımcıların karşılaştıkları problemlerin doğru şekilde tanımlamalarına yönelik probleme olumlu yönelim ile düşünceler ve duygular arasındaki bağlantıyı açıklayıcı alıştırmalar yapılmıştır. Sözü geçen bu alıştırmalarda katılımcılara kısa bilgiler verilmiş olup daha sonra grup içinde yaşantısal paylaşımlar yapmaları desteklenmiştir. Kişisel yaşantıların paylaşımlarını daha küçük gruplar halinde yapılan çalışmalarla katılımcılar kendilerini güvende hissedip, kendilerini açık bir biçimde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda grup atmosferinden sağlanan olumlu terapötik etmenlerin de katılımcıların gelişimlerine olumlu bir şekilde katkı yaptığı da düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada genel olarak, sosyal problem çözme beceri eğitimi grup uygulamalarının kadın hükümlülerin olumlu başa çıkma stili puanlarını artırdığı, olumsuz başa çıkma stili ve probleme olumsuz yönelim puanlarını azalttığı bu durumun izleme testinde de devam ettiği görülmüştür.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çalışmanın sonunda aşağıdaki sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir:

- Deney ve kontrol grubunun Sosyal Problem Çözme ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür
- Kontrol grubundaki katılımcıların Sosyal Problem Çözme Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ön test ve son test açısından fark yoktur.
- Deney grubundaki katılımcıların Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme (POYPBÇ), Kaçınan Tarz (KT) ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) alt boyutlarından alınan puanlar Probleme Olumlu Yönelim-Rasyonel Problem Çözme alınan puanlar istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde artarken; Kaçınan Tarz (KT) ve Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) alt boyutlarından alınan puanların ise anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir.
- Deney grubundaki katılımcıların Probleme Olumsuz Yönelim (POY) alt boyutundan aldıkları puanlarda ise ön test ve son test puanları arasında fark yoktur.
- Deney grubundaki katılımcıların son test ve izleme puanları arasında istatistiksel açıdan fark vardır.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonunda daha sonra bu alanda yapılacak çalışmalar ve sorun çözme beceri eğitimi ile ilgili çalışacak araştırmacılara dair öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1. Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde cezaevindeki hükümlülere yönelik çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle özellikle psikoloji alanında betimsel ve deneysel çalışmaları arttırılmalıdır.

2. Yarı deneysel türden çalışmalarda tek bir eğitim programının hiç eğitim verilmeyen kontrol grubu ile karşılaştırılması bu iyileşme durumunun müdahaleden mi yoksa sadece bir eğitim ortamından mı kaynaklandığının belirlenmesi zor bir durumdur. Bu nedenle daha sonra yapılacak çalışmalarda başka bir beceri programı ile karşılaştırılmanın da yapıldığı 3 grup arasındaki farklılıklar sınanabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

3. Çalışma sürecinde danışmanlık alanının konsültasyon boyutunun bu çalışmalarda oldukça önemli görülmüştür. Bu nedenle hükümlüler ile ileride yapılacak çalışmalarda, çalışmanın etkili olması adına cezaevinde çalışan personel ve çalışmaya katılan hükümlülerin yakınlarına da konu ile ilgili olarak çeşitli eğitimler verilmesi önerilmektedir.
4. Sosyal beceri eğitiminin etkililiği ile ilgili yapılacak çalışmalarda sadece kadın hükümlüler ile değil, suça sürüklenen çocuklar ve diğer yetişkin gruplara yönelik olarak yapılabilir.

Karar vericilere Yönelik Öneriler:

5. Literatür taraması incelendiğinde bu konu ile ilgili çalışmalarda genellikle uygulamaya yönelik çalışmaların genellikle kısa süreli olduğu ve daha çok akademik araştırmalar kapsamında yapıldığı görülmektedir. Suç davranışını ortaya çıkaran kişisel ve sosyo-ekonomik nedenlere dair daha uzun süreli ve kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Örneğin kişiler cezaevinden çıktıktan sonra bu becerileri gündelik hayatlarında ne derece kullandıklarına dair çalışmalar yapılabilir. Bu bağlamda danışmanlık ve rehabilitasyon ile işleyişe süreklilik kazandırılabilir.
6. Yapılacak olan bu çalışmalar Adalet Bakanlığı, çeşitli üniversiteler, belediyeler ve çeşitli Sivil Toplum Kuruluşları ile yapılacak işbirliği ile gerçekleştirilebilecek yaygın ve kapsamlı projeler planlanabilir. Böylelikle daha büyük örneklem grupları ile çalışılarak bu tür eğitimlerin etkililiğine dair daha çok kanıt toplanabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adagide, S. (2008). 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Adler F. (1975). *Sisters in crime: The rise of the new female criminal*. New York: McGraw-Hill,
- Adler, F. (2007). The gendering of criminology. In. J.Robert Lilly, Francis T. Cullen, Richard A.Ball (Eds.) pp. 207–231, *Criminological Theory*, 4th Edition, Sage Publications, Thousand Oaks-London-New Delhi.
- Akers, R. L. (1991). Self-control as a general theory of crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 7(2), 201-211.
- Allen, S. M., Shah, A. C., Nezu, A. M., Nezu, C. M., Ciambrone, D., Hogan, J., & Mor, V. (2002). A problem-solving approach to stress reduction among younger women with breast carcinoma: a randomized controlled trial. *Cancer*, 94(12), 3089-3100.
- Andrews, D. A., Zinger, I., Hoge, R. D., Bonta, J., Gendreau, P., & Cullen, F. T. (1990). Does correctional treatment work?: A clinically-relevant and psychologically-informed meta- analysis. *Criminology*, 28, 369–404.
- Arean, P. A., Perri, M. G., Nezu, A. M., Schein, R. L., Christopher, F., & Joseph, T. X. (1993). Comparative effectiveness of social problem-solving therapy and reminiscence therapy as treatments for depression in older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(6), 1003.
- Arenofsky, J. (2001). Developing your problem-solving skills. *Career World*, 29(4), 18-19.
- Arkonaç, S. A. (1998). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım
- Armentrout, E.G. (2004) An analysis of Adler's theory and the female criminal. Thesis or the degree of masters of science, University of North Texas.
- Arslan, B. F. (2016). Fiziksel engele sahip çocuğu olan annelere verilen sosyal problem çözme beceri eğitiminin problem çözme davranışlarına etkisi Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Balcıoğlu, G. (2005). *Suç ve kadın*. İstanbul: Bilge Yayınları.

- Bedel, A., ve Arı, R. (2011). Interpersonal problem solving skills training's effect on the adolescents' living in orphanages constructive problem-solving and the level of trait anger. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 01-10.
- Beauchamp, E. (2006). Learning from Diversity: Model-Based Evaluation of Opportunities for Process (Re)-Design and Increasing Company Resilience. *Learning from Diversity: Model-Based Evaluation of Opportunities for Process (Re)-Design and Increasing Company Resilience*, 23.
- Belknap, J. (2007). *The invisible woman: Gender crime and justice* (Rev. ed.). Cincinnati, OH: Wadsworth.
- Biggam, F.H., & Power, K.G. (1999). Suicidality and the state – trait debate on problem solving deficits: A re-examination with incarcerated young offenders. *Archives of Suicide Research*, 5, 27–42.
- Biggam, F. H., & Power, K. G. (2002). A controlled, problem-solving, group-based intervention with vulnerable incarcerated young offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 46, 678–698.
- Bingham, A. (2004). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*, (Çev. A.Ferhan Oğuzkan) 6. Basım, Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul.
- Bilge, F., Arslan, A., & Doğan, Ş. (2016). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13).
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol Wise, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 48-58.
- Bransford, J. D., & Stein, B. S. (1993). The IDEAL problem solver. *Centers for Teaching and Technology - Book Library*. 46.
- Bray, S., Barrowclough, C., & Lobban, F. (2007). The social problem-solving abilities of people with borderline personality disorder. *Behav Res Ther*, 45(6): 1409-1417.
- Britton, D.M (2000). Feminism in criminology: Engendering the outlaw. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 571; 57-76.

- Cameron, J. I., Shin, J. L., Williams, D., & Stewart, D. E. (2004). A brief problem-solving intervention for family caregivers to individuals with advanced cancer. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(2), 137-143.
- Canay, D.A. (2004). Kadın suçluluğu: Feminist bakış açısından kavramsal bir inceleme. (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chan, D. (2001). Dimensionality and correlates of problem solving: the use of the Problem Solving Inventory in the Chinese context. *Behavior Research and Therapy*, 39, 859-875.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J. (1996). Relations between problem orientation and optimism, pessimism and trait affectivity. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 185-194.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (Eds.). (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training*. American Psychological Association, Washington, DC, US.
- Chesney-Lind, M. (2006). Patriarchy, crime, and justice: Feminist criminology in an era of backlash. *Feminist Criminology*, 1(1), 6-26.
- Chinaveh, M. (2010). Training problem-solving to enhance quality of life: Implication towards diverse learners. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 7(C), 302-310.
- Christopher, G., & McMurran, M. (2009) Alexithymia, empathic concern, goal management, and social problem solving in adult male prisoners. *Psychology, Crime and Law*, 15(8), 697-709.
- Cormier, S., ve Nurius, P. S. (2003). Ingredients of an effective helping relationship. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*, 72-98.
- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden insan insana*. 18. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Çam, S., & Tümkaya, S. (2007). Developing the interpersonal problem solving inventory (IPSI): The validity and reliability process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 28(3), 95-111.
- Çam, S. (2016). İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumlarına ve problem çözme becerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12).

- Çekici, F., ve Güçray, S. S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 103-128.
- Çetinkaya, Ş. (2013). Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi) Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çınar, O., Hatunoğlu, A., & Hatunoğlu, Y. (2009). Öğretmenlerin problem çözme becerileri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 215-226.
- Coğan, O. (2006), Çocuk Suçluluğunun Nedenleri ve Edirne Ceza Mahkemelerinde Açılan Davaların Bu Yönde İncelenmesi. (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağlıoğlu, H. E. ve Çakır, F. (2007). Erken çocukluk döneminde düşünme becerilerinden planlama ve derin düşünmenin geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 28-35.
- Davey, G. C. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327-330.
- Davis S.M., Merlo A. V., and Pollock J.M (2006). Female criminality: Ten years later. In Alida V. Merlo and Joycelyn M. Pollock (Eds.) pp. 191-210, *Women, Law and Social Control*, Second Edition, Pearson Education, Inc., Boston.
- Dermitzaki, I., Leondari, A., & Goudas, M. (2009). Relations between young students' strategic behaviours, domain-specific self-concept, and performance in a problem-solving situation. *Learning and Instruction*, 19, 144-157.
- DiGiuseppe, R., McGowan, L., Simon, K. S., & Gardner, F. (1990). A comparative outcome study of four cognitive therapies in the treatment of social anxiety. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 8(3), 129-146.
- Dölek, B. (2004). Hükümlü Ailelerin Ekonomik ve Psiko-Sosyal Sorunları, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dodge, K. A., & Price, J. M. (1994). On the relation between social information processing and socially competent behavior in early school-aged children. *Child Development*, 65:1385–1397.

- Dozois, D. J., & Dobson, K. S. (2001). Information processing and cognitive organization in unipolar depression: Specificity and comorbidity issues. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(2), 236.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). “Öfke Kontrol Programının 15– 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması”. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25*
- D’Zurilla, T.J. (1986). *Problem Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention*, New York: Springer Publishing.
- D’Zurilla, T. J., & Chang, E. C. (1995), The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 547-562.
- D’Zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*, 424-440.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*, 107-126.
- D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and methodological issues in social problem-solving assessment. *Behavior Therapy, 26*(3), 409-432.
- D’Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 241-252.
- D’Zurilla, T.J., & Nezu, A. (1982). Social problem solving in adults, In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, (Vol:1, pp.202-274), New York: Academic Press.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2*(2), 156.
- D’Zurilla, T.J., ve Nezu, A. M. (1999). *Problem Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention*, (Second Edition) New York: Springer Publishing.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., ve Maydeu-Olivares, A. (2002). *Social problem-solving inventory--revised (SPSI-R)*. Multi-Health Systems.
- D’Zurilla, T. J., ve Nezu, A. M. (2001). Problem Solving Therapies (Der.), *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*, Second Edition, K.S. Dobson (Ed.), Guilford Publications, New York.

- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem- Solving Therapy: A Positive Approach to Clinical Intervention*, Third Edition. Springer Publishing Company, Washington, DC.
- D’Zurilla, T.J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004), Social Problem Solving: Theory and Assessment. Chang, E.C., D’ Zurilla, T.J., Sanna, L.J. (Editors), *Social Problem Solving: Theory, Research and Training*, American Psychological Association, Washington, DC.
- Erçevik, A. (2018). Sosyal Problem Çözme Programının Korunma İhtiyacı Olan Ergenler ve Çocuk Evi Sorumluları Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, B. E., ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y., & Gültekin, B. K. (2013). Social problem-solving, perceived stress, depression and life-satisfaction in patients suffering from tension type and migraine headaches. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 337-343.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16, 51–74.
- Freud, S. (1933). Femininity. *Standard edition*, 22, 112-135.
- Goldfried, M. R. (1971). Systematic desensitization as training in self-control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37(2), 228.
- Gordon, T. (2005), *Etkili Ana Baba Eğitimi: Aile İletişim Dili*, Çeviren: Emel Aksay, Editör: Birsen Özkan, Sistem Yayıncılık. İstanbul.
- Gorski, T.T. (2003), *Problem Solving Group Therapy: A Group Leader’ s Guide for Developing and Implementing Group Treatment Plans*, Herald House/Indepence Press.
- Görkem, H. (2009). *Kamu hizmetlerinin özelleştirilmesi kapsamında cezaevi hizmetlerinin özelleştirilmesi ve Türkiye’de uygulanabilirliği*. Maliye Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı, Ankara.
- Green, A. J. K. ve Gilhooly, K. (2005). Problem solving. İçinde N. Braisby ve A. Gellatly (Eds.). *Cognitive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Greene, J. (2005). *Memory, thing, and language topic in cognitive psychology*. Taylor & Bacon London.

- Greening, L. (1997). Adolescent stealers' and nonstealers' social problem-solving skills. *Adolescence*, 32(125), 51-56.
- Güçlü, N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 160(1).
- Güneş, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya).
- Güçray, S. S., Çekici, F., ve Çolakakadığı, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1),
- Hamarta, S. (2007). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne-baba tutumları açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hay, I., Byrne, M., & Butler, C. (2000). Evaluation of a conflict-resolution and problem-solving programme to enhance adolescents' self-concept. *British Journal of Guidance & Counselling*, 28(1), 101-113.
- Hayward, J., McMurran, M., & Sellen, J. (2008). Social problem solving in vulnerable adult prisoners: Profile and intervention. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 19(2), 243-248.
- Hawton, K., Linsell, L., Adeniji, T., Sariaslan, A., & Fazel, S. (2014). Self-harm in prisons in England and Wales: An epidemiological study of prevalence, risk factors, clustering, and subsequent suicide. *Lancet*, 383 (9923), 1147-1154.
- Heppner, P. P., & Krauskopf, C. J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15(3), 371-447.
- Heppner, P. P., & Lee, D. G. (2002). Problem-solving appraisal and psychological adjustment. *Handbook of Positive Psychology*, 288-298.
- Herrick, S. M., & Elliott, T. R. (2001). Social problem-solving abilities and personality disorder characteristics among dual-diagnosed persons in substance abuse treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 75-92.
- Hertzog, C., Price, J., Burpee, A., Frentzel, W. J., Feldstein, S., & Dunlosky, J. (2009). Why do people show minimal knowledge updating with task experience: Inferential deficit or experimental artifact?. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 62(1), 155-173.

- İçli GT. (2007). *Kriminoloji*, Seçkin Yayınevi, Ankara
- İman Dereli E. (2013). Çocuklar için sosyal problem çözme ölçeğinin 6 yaş grubu için Türkiye uyarlaması ve okul öncesi davranış problemleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, C 13, (1) 479-498.
- Kaner, S. (1992). Suçluluğu açıklayan yaklaşımlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25, (2), 473-496.
- Kant, G. L., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 73–96.
- Karabulut, E. O., ve Pulur, A. (2011). gençlik merkezlerine üye gençlerin temsilcilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 71-80.
- Karabulut, E. O., & Ulucan, H. (2011). Yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi (Kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 227-238.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kasschau, R. A. (2003). Understanding psychology. Ohio: The McGraw-Hill.
- Kasik, L., Balazs, F. J., Guti, K., Gaspar, C., Zsolnai, A. (2018). social problem-solving among disadvantaged and non-disadvantaged adolescents. *European Journal of Special Needs Education*, 33 (1), 86-101.
- Keltikangas-Järvinen, L., & Pakaslahti, L. (1999). Development of social problem-solving strategies and changes in aggressive behavior: A 7-year follow-up from childhood to late adolescence. *Aggressive Behavior*, 25, 269–279.
- Kepenekçi, Y. K., ve Özcan, A. Y. (2000). Okullarda suçun önlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 153-163.
- Kızmaz, Z. (2005). Sosyolojik suç kuramlarının suç olgusunu açıklama potansiyelleri üzerine bir değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(2).
- Kökdemir, D. (2003). Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kıran, H. (2012). Adam Öldürme Suçundan Ceza İnfaz Kurumunda Bulunan Bulunan Kadınların Öfke İfade Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kişisel, E. ve Yıldırım, S. M. (1993). *Bilişsel etkinlikler*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological inquiry*, 1(1), 3-13.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Lazarus, N. (1999). *Nationalism and cultural practice in the postcolonial world* (Vol. 6). London:Cambridge University Press
- Liberman, R. P., Eckman, T. A., & Marder, S. R. (2001). Rehab rounds: Training in social problem solving among persons with schizophrenia. *Psychiatric Services*, 52(1), 31-33.
- Linehan, M. M., Camper, P., Chiles, J. A., Strosahl, K., & Shearin, E. (1987). Interpersonal problem-solving and parasuicide. *Cognitive Therapy and Research*, 11 (1), 1-12.
- Loşel, F. (1995). The efficacy of correctional treatment: A review and synthesis of meta- evaluations. In J. McGuire (ed) *What works: Reducing reoffending* (pp. 70-111). Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. England.
- Maeve, M. K. (2001). Waiting to be caught: The devolution of health for women newly released from jail. *Criminal Justice Review*, 26(2), 143-169.
- Mayer, R. E. (1999). Multimedia aids to problem-solving transfer. *International Journal of Educational Research*, 31(7), 611-623.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2007). The efficacy problem solving therapy in reducing mental and physical health problems. A metaanalysis. *Clinical Psychological Review*, 27, 46-57.
- McGuire, J. (2002). What is problem-solving? A review of theory, research and applications. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 11, 210-235.
- McGuire, J. (2001). What is problem solving? A review of theory, research and applications. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 11(4), 210-235.

- McGuire, J. (2005). Social Problem Solving and Offending Evidence, Evaluation and Evolution. McMurran, M., McGuire, J. (Editors), *Social Problem Solving: Basic Concepts, Research and Applications*, John Wiley & Sons Ltd, England.
- McLeavey, B. C., Daly, R. J., Murray, C. M., O’Riordan, J., & Taylor, M. (1987). Interpersonal problem-solving deficits in self-poisoning patients. *Suicide and LifeThreatening Behavior*, 17, 33–49.
- McMurran, M., Blair, M., & Egan, V. (2002). An investigation of the correlations between aggression, impulsiveness, social problem solving and alcohol use. *Aggressive Behavior*, 28, 439-445.
- McMurran, M., & Duggan, C. (2005). The manualisation of offender treatment. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 15, 17–27.
- McMurran, M., Egan, V., & Duggan, C. (2005). Stop & Think! Social problem solving therapy with personality-disordered offenders. In M. McMurran, & J. McGuire (Eds.), *Social problem solving and offending: Evidence, evaluation, and evolution* (pp. 207–220). Chichester, UK: Wiley.
- Meyers, F. J., Carducci, M., Loscalzo, M. J., Linder, J., Greasby, T., & Beckett, L. A. (2011). Effects of a problem-solving intervention (COPE) on quality of life for patients with advanced cancer on clinical trials and their caregivers: simultaneous care educational intervention (SCEI): linking palliation and clinical trials. *Journal of Palliative Medicine*, 14(4), 465-473.
- Miller, J., & Mullins, C.W. (2006). The status of feminist theories in criminology. In F.T.Cullen, J.P.Wright & K.R. Blevins (Eds.), *Taking stock: The status of criminological theory* (Advances in *Criminological Theory*, Vol. 15, pp.217–249). New Brunswick, NJ: Transaction Publishing.
- Morgan, C. T. (1995). Psikolojiye Giriş (Çev. Hüsnü Arıcı ve diğ.), Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü yayınları, 11. Baskı, Ankara.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D’Zurilla, T. J. (2007). *Solving Life’ s Problems: A 5 Step Guide To Enhanced Well-Being*, Springer Publishing Company.
- Nezu, A. M., & D’Zurilla, T. J. (2006). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*. Springer Publishing Company.
- Nezu, A. M., Wilkins, V. M., & Nezu, C. M. (2004). Social Problem Solving, Stres and Negative Affect, Chapter 3, 49-65. Edward C. Chang, Thomas J. D’ 194 Zurilla, Lawrence J. Sanna (Editors), *Social Problem Solving: Theory, Research and Training*, American Psychological Association, Washington, DC., USA.

- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28.
- O'Connor, W. (1996). A problem-solving intervention for sex offenders with an intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 21(3), 219-235.
- Oflaz, F., Hatipoğlu, S., & Aydın, H. (2008). Effectiveness of psychoeducation intervention on post-traumatic stress disorder and coping styles of earthquake survivors. *Journal of Clinical Nursing*, 17(5), 677-687.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart)*.
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Nobel Yayıncılık.
- Öztaban, Ş., ve Adana, F. (2015). Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi. *Turkish Journal of Research & Development in Nursing*, 17(1).
- Paul, R., ve Elder, L. (2013). *Critical thinking: Tools for taking charge of your professional and personal life*. London:Pearson Education.
- Pearson, F. S., Lipton, D. S., Cleland, C. M., & Yee, D. S. (2002). The effects of behavioral/ cognitive-behavioral programs on recidivism. *Crime and Delinquency*, 48, 476-496.
- Pollak, Otto. (1961). *The Criminality of Women*, New York: A.S. Barnes.
- Pollock, L. R., & Williams, J.M.G. (2001). Effective problem solving in suicide attempters depends on specific autobiographical recall. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31, 386-396.
- Pellegrini DS, Urbain ES. (1986). An evaluation of interpersonal cognitive problem solving training with children. *Child Psychology and Psychiatry*. Vol 26, N 1, 17, 41.
- Ross, R. R., & Ross, R. D. (1989). Delinquency prevention through cognitive training. *Educational Horizons*, 67, 124-130.
- Roth, W. M., ve McGinn, M. K. (1997). Graphing: Cognitive ability or practice?. *Science Education*, 81(1), 91-106.
- Sargın, Y. (2008). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin saldırgan davranışları ile öfke ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon

- Saruç, S. (2013). Kadın hükümlüler: cezaevi yaşantısı ve tahliye sonrası gereksinimler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Saygılı, S., ve Aliustaoğlu, F. S. (2009). Şiddet içerikli suç işleyen kadın olguların değerlendirilmesi. *Adli Tıp Dergisi*, 23(1), 24-29.
- Simon, R.J (1975). *Women and crime*. Lexington, Mass: Lexington Boks.
- Simon, R.J., and Redding, H.A. (2005). *The crimes women commit: The punishments they receive*. Third Edition, Lexington Boks, Lanham.
- Slavin, R. E., & Davis, N. (2006). Educational psychology: Theory and practice.
- Söylemez, S. (2002). Ergenlerde problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik bir grup çalışması programının etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sumi, K. (2012). Relationship of social problem-solving ability with interpersonal relationships: A prospective study among Japanese women and men. *Psychological Reports*, 111(3), 929-937.
- Sungur, N. (1997). Yaratıcı Düşünce. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Taylan, S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uygulama, Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Totan, T. (2011). *Problem çözme becerileri eğitim programının ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Townsend, E., Hawton, K., Altman, D. G., Arensman, E., Gunnell, D., Hazell, P., et al. (2001). The efficacy of problem-solving treatments after deliberate self-harm: Meta-analysis of randomised controlled trials with respect to depression, hopelessness, and improvement in problems. *Psychological Medicine*, 31, 979–988.
- Tuncel, Z., ve Demirel, M. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sosyal sorun çözme becerilerinin geliştirilmesine ilişkin bir çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 1(21), 25-44
- Türnüklü, A., & Şahin, İ. (2003). İlköğretim okullarında çatışma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Çağdaş Eğitim*, 297, 11-21.
- Yıldız, S. A. (2003). *Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Valsiner, J. (2003). Beyond social representations: A theory of enablement. *Papers on Social Representations*, 12, 1-16
- Walker, K. L., Chang, E. C., & Hirsch, J. K. (2017). Neuroticism and suicidal behavior: Conditional indirect effects of social problem solving and hopelessness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 80-89.
- Wallander, J. L., Schmitt, M., & Koot, H. M. (2001). Quality of life measurement in children and adolescents: Issues, instruments and applications. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 571–585.



8. EKLER:

8.1. Etik Kurul Onayı Belgesi

[illegible]

8.2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

1	Adınız Soyadınız	
2	Doğum tarihiniz	/...../.....
3	Öğrenim Durumunuz	Okur Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
4	Genel olarak sağlık durumunuzu nasıl tanımlayabilirsiniz:	
	☐ Çok iyi ☐ İyi ☐ Ne iyi ne kötü ☐ Kötü ☐ Çok Kötü	
5	Son zamanlardaki (son bir ay için) sağlık durumunuzu nasıl tanımlarsınız:	
	☐ Çok iyi ☐ İyi ☐ Ne iyi ne kötü ☐ Kötü ☐ Çok Kötü	
6	Herhangi bir fiziksel (ortopedik, görme, işitme, vs.) veya konuşma (kekemelik vs.) engeliniz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız Evet ise, lütfen engel türünü belirtiniz	
7	Herhangi bir kronik rahatsızlığa [şeker, epilepsi (sara), migren vs.] sahip misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız Evet ise, lütfen rahatsızlığınızın adını belirtiniz	
8	Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik yardım aldınız mı?	

	☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız Evet ise ne tür bir yardım aldınız içeriğinden bahseder misiniz?
9	Psikiyatrik anlamda yakın geçmişte bir ilaç kullandınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır
10	Psikiyatrik anlamda şu anda kullandığınız bir ilaç var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
11	Yakın zamanda travmatik diyebileceğiniz bir yaşantı (ölüm, ayrılık, kaza, doğal felaket gibi) başınızdan geçti mi? ☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız Evet ise hayatınıza yansımaları neler oldu?
12	Daha önceden bu tür bir beceri eğitimi grup yaşantınız oldu mu? ☐ Evet ☐ Hayır

8.3. Sosyal Problem Çözme Envanteri – Kısa Formu (SPÇE-KF):

Aşağıda günlük yaşamda problemlerle karşılaştığınızda ortaya çıkabilecek bazı düşünce, duygu ve davranış tarzlarınızla ilgili maddeler yer almaktadır. Burada genellikle karşılaştığınız sıradan güçlüklerden ya da her gün üstesinden başarıyla geldiğiniz baskılardan bahsedilmemektedir. Bu envanterde sözü edilen problem, yaşamınızda önemli bir yeri olan, size sıkıntı veren fakat üstesinden nasıl geleceğinizi ya da sizi rahatsız etmesini durduracağınızı bilmediğiniz bir şeydir. Bu problem düşünceleriniz, duygularınız, davranışlarınız, sağlığınız ya da fiziksel görünüşünüz gibi kendinizle ilgili; aileniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, patronunuzla gibi diğer insanlarla ilişkilerinizle ilgili veya eviniz, arabanız, mal varlığınız, paranız gibi sahip olduğunuz şeylerle ve çevrenizle ilgili olabilir. Cümleleri okurken kendinizi bugünlerde bir problemle karşılaştığınızda her zaman düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınız şekilde değerlendiriniz. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve cevap formunda bu cümlelerin size uygunluk derecesi “bana hiç uygun değil, bana çok az uygun, bana kısmen uygun, bana çok uygun, bana tamamen uygun” şeklindeki ifadelerden birine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.

	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Çok uygun	Tamamen uygun
1. Çözülmesi gereken önemli bir problemim olduğunda kendimi tehdit altında hisseder ve korku duyarım.					
2. Karar verirken, tüm seçenekleri yeterince dikkatli bir şekilde değerlendirmem.					
3. Önemli bir karar vermem gerektiğinde kendimi huzursuz hisseder ve kendimden emin olamam.					
4. Bir problemi çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, ısrar eder ve çabucak vazgeçmezsem sonunda iyi bir çözüm bulabileceğime inanırım.					
5. Ne zaman bir problemim olsa, o problemin					

çözülebileceğine inanırım.					
6. Bir problemi kendi başıma çözmeye çalışmadan önce, ilk olarak o problemin kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek amacıyla bir şey yapmadan öylece durup beklerim.					
7. Bir problemi çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, hayal kırıklığına uğrarım.					
8. Zor bir problemle karşılaştığımda ne kadar çok çabalasam da, o problemi kendi başıma çözebileceğimden şüphe duyarım.					
9. Hayatımda bir problem oluştuğunda, problemin çözümü için uğraşmayı olabildiğince uzun bir süre ertelerim.					
10. Hayatımdaki problemlerle uğraşmaktan kaçınmak için her yolu denerim.					
11. Zor problemler beni çok mutsuz eder.					
12. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.					
13. Hayatımda problemler ortaya çıktığında, mümkün olan en kısa sürede problemleri ele almak yani onlarla uğraşmak hoşuma gider.					
14. Bir problemi çözmeye çalışırken, aklıma gelen ilk iyi fikre göre hareket ederim.					
15. Zor bir problemle karşılaştığımda, yeterince gayret edersem o problemi kendi başıma çözebileceğime inanırım.					
16. Çözülmesi gereken bir problemim olduğunda, ilk yaptığım şeylerden biri problemle ilgili					

mümkün olduğu kadar çok bilgi edinmeye çalışmaktır.					
17. Problemleri çözmeyi, herhangi bir şey yapılamayacak hale gelinceye kadar ertelerim.					
18. Problemlerimden kaçınmaya onları çözmeye çalışmaktan daha fazla zaman harcarım.					
19. Bir problemi çözmeye çalışmadan önce, neyi başarmak istediğimi tam olarak bilmek için kendime belirli bir hedef oluştururum.					
20. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirmeye vakit ayırmam.					
21. Bir çözümü uygulamaya koyduktan sonra, durumun ne kadar iyi yönde değiştiğini mümkün olduğunca dikkatli bir biçimde değerlendirmeye çalışırım.					
22. Karşılaştığım bir problemi, olumlu bir şekilde yararlanacağım “bir fırsat” ya da “üstesinden gelinecek bir durum” olarak görmeye çalışırım.					
23. Bir problemi çözmeye çalışırken, yeni fikirler üretemez hale gelinceye dek mümkün olduğu kadar çok seçenek düşünürüm.					
24. Karar verirken, her seçeneğin sonuçları üzerinde pek fazla düşünmeden sezgilerimle hareket ederim.					
25. Karar verirken çok ani ve düşünmeden hareket ederim.					

8.4. Sürece İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi

SÜRECE İLİŞKİN KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ FORM ÖRNEĞİ			
Adı Soyadı: Tarih:			
Grup oturumlarının bitmesiyle beraber oturumlardan elde ettiğiniz kazançlara yönelik aşağıda bazı sorular sorulmuştur. Sizden istenen soruları ayrıntılı olarak cevaplandırmanızdır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.			
	Evet	Hayır	Kararsızım
1.SORU: Problem çözme beceri eğitimi grubu duygusal olarak daha olumlu duygular yaşamamı sağladı.			
2.SORU: Problem çözme beceri eğitimi grubunda kişisel yaşantılarımı ifade edebildim.			
3.SORU: Problem çözme beceri eğitimi etkili problem çözme becerilerini kazanmamda bana yol gösterici oldu.			
4.SORU: Arkadaşlarıma problem çözme beceri eğitimi grubuna katılmaları yönünde tavsiyelerde bulunacağım.			
5. SORU: Problem çözme beceri eğitimi grup oturumlarına katılmanız sonucunda grup sürecinde öğrendiklerinizden hangilerini gerçek yaşama aktarabildiğinizi yani kullanabildiğinizi söyleyebilirsiniz. Ayrıntılı açıklar mısınız?			

8.5. Kazanımların Kalıcılığına İlişkin Değerlendirilmesi

KAZANIMLARIN KALICILIĞINA İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER FORM ÖRNEĞİ
Adı Soyadı: Tarih:
Grup oturumlarının bitmesinin üzerinden 2 ay geçti. Size gruptan elde ettiğiniz kazanımların kalıcılığına ilişkin görüşlerinizi almak üzere bir soru yöneltilmiştir. Lütfen ayrıntılı bir şekilde cevaplamada bulununuz. Yardımlarınız için teşekkürler.
Gündelik hayatta karşılaştığınız problem durumları karşısında psiko-eğitim grup oturumlarında öğrendiklerinizi nasıl kullanıyorsunuz? Sorunlarımızın üstesinden gelmede, sorunu çözmeye motive olma ya da sorunu gerçekçi değerlendirebilme vb gibi durumlarda psiko-eğitim grup oturumlarında öğrendiklerinizden özellikle hangi konu başlıkları size yardımcı oluyor?

8.6. Sosyal Problem Çözme Eğitimi

EK: 1 PROBLEM ÇÖZME BECERİ EĞİTİMİ PROGRAMI

BİRİNCİ OTURUM

Tanışma ve Müdahale Programına Giriş

Oturumun Genel Hatları

1. **Oturuma başlangıç:** Isınma oyunu ve tanışma egzersizi uygulaması,
2. **Müdahalenin temel mantığının açıklanması**
 - 2.1. Problem çözme beceri eğitiminin içeriği hakkında bilgi sunulması
 - 2.2. SPÇBE' ndeki her bir oturumun içeriğinin açıklanması
3. **Kurallar:** Grupta uyulması gereken kuralların belirlenmesi
4. **Kişisel amaçlar:** Üyelerin kişisel amaçlarının öğrenilmesi
5. **Problem ve problemlerin problem haline gelmesini etkileyen faktörler:** Kısa bilgilendirme ve egzersiz çalışması
6. **Oturumun sonlandırılması:** Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, kapanış egzersizi uygulaması

Amaçlar:

1. Grup üyelerinin liderle ve birbirleriyle tanışması,
2. Üyelerin, grubun genel amaçları ve Sosyal Problem Çözme Beceri Eğitimi' nin temel niteliklerini açıklamaları,
3. Üyelerin grup kurallarını listelemeleri,
4. Her bir üyenin kişisel amaçlarını açıklaması,
5. Üyelerin “problemlerin problem haline gelmesinde etkili olan faktörler” i belirtmeleri,
6. Üyelerin oturum sonunda “oturumda ele alınan konularla bağlantılı olarak” kişisel paylaşımında bulunmaları.

Araçlar/Materyaller:

1. İsimlik kağıtları,
2. Toplu iğne,
3. Farklı renklerde keçeli boya kalemleri,
4. Müdahale programının içeriğini tanıtan bilgilendirme broşürleri,
5. “Amaçlarım” isimli form, (Form 1.4)
6. Problemlerim Neden Problem? İsimli form (Form 1.5)

7. “Grup kuralları” isimli form (Form 1.3)
8. Çok sayıda A0 kağıdı (A0 kağıdı ebatları=841x1189 mm)
9. Çok sayıda A4 kağıdı

Uygulama /Süreç:

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Oturuma başlamadan önce her bir üyenin isimlerini yazacakları isimlik kağıtları ve kalemler üye sayısı kadar hazırlanır.
2. Formun doldurulması sırasında aksaklıklar yaşanmaması amacıyla kalem, silgi vb. kağıt gibi kırtasiye malzemeleri hazırlanır.
3. Oturumda üyelere dağıtılacak olan formlar üye sayısı kadar çoğaltılır.
4. Grup uygulama salonunda bulunan tahtaya 7 kriter yazılır.
5. Grup çalışmasının yapıldığı salon içinde personelin kullandığı mescit ve Tuvalet yeralmaktaydı, tüm personel tek tek dolaşarak çalışma anlatılıp 2.5 saatlik bu sürede aşığı kat kullanmaları ile ilgili onay alındı.
6. Salon kapısına 2.5 saat grup çalışması olduğu salona girilmemesi doğrultusunda yazı asılır.

Uygulama /Süreç:

1.Tanışma egzersiziyle grubun tanışması ve üyelerin birbirlerine ısınmalarının sağlanması:

Grup başlangıcın da gruptaki üyelere renkli kâğıt ve kalemler dağıtılır. Ad ve soyadlarını isimlik kâğıtlarına yazmaları ve yakalarına iğnelemeleri istenir. Tüm üyeler yakalarına isimliklerini takar ayakta halka oluşturur.

Tanışma egzersizine başlamadan önce grubun ısınması amacıyla Dans ve Hareket Terapisti olan Yönetici, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve beden hareketlerinin kişileri bedensel ve zihinsel ısınmaya hazırlamak amacı ile nefes ve beden egzersizleri yaptırır.

Isınma oyunlarından ‘üstümdeki nesnenin hikâyesi’(Abdulkadir Özbek Psikodrama Eğitimleri sırasında uygulanan oyun) yapılır (ısınma grubun özeliğine uyarlanan farklılıklar içermektedir). Gruba üyeleri aynı ceza infaz kurumunda kalan kişilerden oluşmakta olduğundan dolayı grup üyelerinden bazıları birbirini isim olarak tanırken bazıları sima olarak tanımakta olup

yakından tanımamaktadır. Bazıları da yakın arkadaş olsa da art alanları ve bazı yönlerini tanımamaktadırlar. Üstünde taşıdığı nesnenin hikâyesi ile diğerinin özel hayatından izleri görüp ortak unsurlarda buluşup benzer ya da özerk yaşantıları ile birbirinden izlere tanıklık edecek ve güven oluşması için sırlar kuyusu ritüeli ile gizlilik anlaşması yapılmıştır.

Grup liderin şu açıklamayı yapar;

“Grubumuzun enerjisinin artması amacıyla hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alışverişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağzımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.

Halka şeklinde bir araya gelerek Güven oluşturmak için Eskimo Şamanlarının ‘Sır Tutma Rütüelinden geliştiren Kaya Keyt. Perrotto L. (2011) Well Ritval: Budding Trust in The GROPS/ Kuyu Ritüeli

Bütün grup el ele tutuşur omuzları birbirine değecek şekilde halka oluşturur sola döner 1 adım daha içe yaklaşır sağ elini grup merkezine uzatır solundakinin başparmağını avuç içine alır ve bir halka oluşturur. Yönetici hikâye anlatıcısı rolüne girer ve ‘*Bu bir kuyu bu kuyu dileklerinizi isteklerinizi kabul ediyor ne dilerseniz dileyin. Herkes içinden bir dilek tutsun, Tutunuz mu? Size söylemem gereken bir şey var bu kuyu dilekleri kabul ediyor ama karşılığında sizden bir söz vermenizi istiyor. Söz verip sözünüzü tutmamanız durumunda da sizi lanetliyor. Şu sözü verip tutmanız karşılığında dileklerinizi kabul ediyor. Ne dersiniz var mısınız bu anlaşmaya... anlaşmayı kabul eden” Burada yaşanan burada kalacak söz veriyorum ...” diyerek adını kuyuya haykıracak. Dileğinizi içinizden ya da seslendirerek kuyuya “Burada olan burada kalacak sırim sırimdır... “diyerek ismini söylüyor. ‘*

Tüm grup üyeleri dileklerini tutar ve gizlilik sözü verirler. Sol elle kuyunun ağzı kapatılır tüm grup üyeleri ellerini yukarı kaldırıp halkadan ayrılır.

Şimdi konuşmadan salonda serbest dolaşın: herkesle göz teması kuruyoruz. Gözlerinin içine bakıp merhaba deyin. En az tanıdığınız ve göz teması

kurduğunuzda sıcaklık hissettiğiniz birinin yanına gelip konuşmadan gözlerinin içine bakarak karşında durun. Herkesin karşısında duran bir eşi var. Eşler kendi aralarında A ve B olarak belirleyin. Kendi bedenimize bakıyoruz üstümüzde ne var üstümüzde kıyafet takı çorap, eşarp. Ayakkabı, terlik tüm nesnelere bakıyoruz bu nesnelerin bir anısı var mı? Bu nesne size nasıl ulaştı? Kim tarafından alındı? Sizin için ne anlam taşıyor? Özel bir anlam taşımayanlarınız varsa bir nesne seçin o nesne sizin için önemini anlatın (Örneğin; çoraplarımı ayaklarımı ısıtır, beni soğuktan korur vs gibi) B'ler A'lara nesneyi ve anısını önce beden hareketleri ile göz temasını kesmeden anlatıyor B'ler izleyip dinliyor. Şimdi B'ler anlatıyor A'lar dinliyor. Grup üyeleri birbirine nesnelerin anılarını alınış hikâyelerini anlatır. Anıları olmayanlar nesnenin onun için önemini anlatır, grup üyelerine isterlerse sandalye alıp oturabilecekleri yönergesi verilir. 5 dakika A'lar anlatacak B'ler dinleyecek 5 dakika B'ler anlatacak A'lar dinleyecek

Büyük grup halkası oluşturalım şimdi diğerinin anısını ya da özelliğini sizin hikayeniz gibi anlatacaksınız.

İkili eşleme şeklinde yapılan tanışma egzersizinin uygulamasının ardından büyük grupla tanışmayı gerçekleştirmek üzere, her bir üyenin eşinin oturduğu sandalyenin arkasına geçerek eşinin omuzlarına ellerini koyarak gruba nesne anlatılması istenir o nesne olarak kişi kendi nesnesi gibi eşinin nesnesini anlatır 'Ben ... 'nün saatiyim beni ... nün eşi hediye etti ben onun kolunda iken o kendini güvende hissediyor' diye diğerini kendiymiş gibi anlatır.

Kişilerin birbirini isim ve sima olarak tanımaları nedeni ile aynı Ceza İnfaz Kurumu yaşamaları henüz güven oluşmadığı için kendilerini dolaylı anlatmaları sağlanmıştır. Birbirlerini dolaylı yönden farklı biçimde tanışmaları ve gruba ısınmalarını sağlamak amacı ile yapılan egzersizler ardından şu açıklamalarda bulunur:

" Şu andan itibaren problem çözme becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmış bir psiko-eğitim grubuna katılmış bulunmaktasınız. Grup oturumlarımız her hafta 2,5 saat olmak üzere toplam 9 oturum olarak planlanmıştır. Sizlerle uzun bir süre birlikte olacağız. Bu oturumlarda psiko eğitim yanı sıra Psikodrama tekniklerini kullanacağız. Eylem spontanlık yaratıcılık temelleri üzerine kurulan bu teknikte oyunlar oynayıp roller alacağız.

Winnicott'a göre oyun oynamak sağlıklı gelişimin vazgeçilmez bir parçasıdır. “Yetişkin ya da çocuk sadece oyun oynama sırasında yaratıcı olabilir ve bütün kişiliğini kullanabilir ve kişi benliğini sadece yaratıcılık esnasında keşfedebilir.

Büyük gruba eşlerin tanıtılması çalışmasının tamamlanmasının ardından paylaşım aşamasına geçilir.

Lider grup paylaşımını başlatmak için şu soruları üyelere yöneltir:

Eşleştirdiğiniz eşinizin rolüne girerek sanki oymuş gibi gruba eşinizi tanıtırken hangi duyguları yaşadınız? (Psikodramada role girme rolden konuşma) Yani role girip o rolde oymuş gibi anlatıcı durumunda olduğunuzda neler yaşadınız?

Kendisi gibi tanıttığınız nesneleri anlatırken hangi duyguları size yaşattı?

Üyeler birbirlerinin gözlerine baktıklarında kendilerine dair duyguları onun gözlerinde gördükleri kişi ile ilgili yakınlık hissettiklerini ve o nesnenin onun hayatındaki önemi gördüklerinde etkilendiklerini, kendinin de benzer duyguları olduğunu aynı duyguları paylaştıklarını ifade ettiler.

2. Müdahale programının temel mantığının açıklanması:

Dryden (1995) terapide gerçekleşecek aşamalar hakkında danışanları bilgilendirmenin, danışanların bir sonraki adımda neyle karşılaşacaklarını bilebilmelerini sağladığını, direnç tepkilerini azalttığını, kendilerinden beklenen görevleri başarıyla yerine getirebilmelerini sağladığını ifade etmektedir.

Bu aşamada lider, üyeleri grubun genel amaçları ve her bir oturumun içeriği hakkında bilgilendirir. Bilgilendirme sırasında Form 1.1' den yararlanır.

2.1. SPÇBE' nin amacı ve içeriği hakkında bilgi sunulması

Lider, üyelere Form 1.1' i dağıtarak SPÇBE' nin amacı ve içeriği hakkında açıklamayı yapar. Liderin açıklaması şöyledir;

“Bugün ilk toplantısını gerçekleştirdiğimiz, “sosyal alandaki problemleri çözmeye” yönelik bir yaşantı ve beceri kazandırma amacına yönelik bir grup çalışmasıdır. Kısaca buna problem çözme eğitimi ya da terapisi de diyebiliriz. Problem çözme beceri eğitiminin amacı, katılımcıların problem çözmelerini güçleştiren inançlarını saptamak ve problemlerle başetmek için gerekli olan etkili başetme becerilerini kazanmalarında onlara yardımcı olmaktır Her birimiz gün içersin de bizim için küçük olan ya da büyük olan, önemli ya da önemsiz olarak nitelendirdiğimiz çeşitli sorunlarla karşılaşmaktayız. Bazı sorunlar

günün yaşam akışı içinde; bugün ne giyileceği ya da kurslardan nasıl kaçılacağı, günü nasıl geçireceğinize karar vermek gibi rutin problemlerken bazıları ise zor bir ilişkiyle nasıl başa çıkılacağı, yaşama sizin tercihinizde olmayan istemediğiniz Ceza İnfaz Kurumu süreci nasıl aşılabacağı, istenilmediğinizi düşündüğünüz koğuş da ya da istemediğiniz koğuştaki nasıl yaşanacağı gibi daha stres vericidir.

Problemi çözme yolları farklılık gösterebilir bu eğitimde duygularımızın bizim problemi problem olarak kalmaması ve çözümünde duygunun verdiği sorumluluğu almayı eğitimle öğrenebilirsiniz. Problemi çözmek için problemi çözmekle ilgili aldığınız karar ve ardından zaman ve çaba harcama isteğinin olması gerekmektedir.

Sosyal problem problem çözme eğitiminde neler öreneceğiz: Hepimizin problemi farklı probleme bakış açınızda farklı probleme nasıl baktığımıza bakma ardından, çözümü için ne kadar çaba ve zaman harcadığımıza duygularımızın problemin çözümünde sizi ne kadar etkilediğine, kendinize özgü problem çözme biçimlerimizin ne olduğu kararlarımızın ve geçmiş problem çözme biçimlerinizin sizi nasıl etkilediği, destekleyen ve engelleyen yanlarınızı inceleyip nasıl etkili başa çıkacağımızı öğreneceğiz.

Bu konular üzerine sorusu olan ve paylaşımı olanlardan paylaşımları alındı.

Grup güveni oluşmaması ve grup içinde konuşmaya alışık olmayan üyelerin konuşmada çekimser kaldıkları gözlemlenmiştir.

2.2. SPÇBE’ ndeki her bir oturumun amacı ve içeriğinin açıklanması

Bu aşamada üyelere 9 oturum ile ilgili bilgi verilmiş aşama aşama oturumlar ne yapılacağı anlatılıp bu oturum için hazırlanmış ekler üyelere dağıtılmıştır. Oturumlarla ilgili şu açıklamalar yapılmıştır;

“Bu grup oturumlarında sosyal problem çözme eğitimi anlatacağım size, bu benim anlattığım sizin dinlediğiniz oturumlar olmayacak bu oturumda sizlerde aktif olarak yer alacaksınız. Ayrıca size ev ödevleri vereceğim haftada bir toplandığımız bu grup oturumlarının etkisini tüm haftaya yayılması ve burada öğrendiniz deneyimlediğimiz yaşantıları tüm haftaya yayılmasında ev ödevleri çok önemli bunun için ev ödevlerini titizlikle yapmanızı istiyorum.”

3. Grup kurallarının belirlenmesi:

3.1. Üyelere grup kurallarına neden ihtiyaç duyulduğu kısaca açıklanır. Grup kurallarıyla ilgili açıklamaların yer aldığı Form 1. 3 üyelere dağıtılır.

Liderin grup kurallarına ilişkin kısa açıklaması şu şekildedir;

“Şu anda oluşturduğumuz grup diğer gündelik hayatta karşılaştığımız ve bildiğiniz gruplardan (örneğin bir sınıftaki öğrenciler, maçta tezahürat yapan fanatikler) gibi Ceza İnfaz Kurumu katıldığınız kurslardan farklıdır. Bu grup özel amaçlı oluşturulmuş bir psikolojik yardım ve beceri geliştirme grubudur. Bu grubu oluşturulurken diğer etkinlikler ve kurslar gibi zorunluluk içermemekte gönüllük esasına dayalıdır. Duyurular aracılığı ile buraya geldiniz ve ön görüşmelerde her birinizin nedeni farklı olup burada olmaya iten neden farklı, çalışmaya hepinizin sahip olduğu farklı amaçlarınızla geldiniz. Bazılarınız kapalı ceza infaz kurumundan açığa geldiğinizde bocaladınız katı kurallar yoktu boşlukta güvensiz hissettiniz kendinizi aynı durum söz konusu olmamakla birlikte kuralların net belirgin olması güven verir.

“Şimdi grup oturumlarımızın verimli geçebilmesi için hepimizin uyabileceği bazı kurallar koymamız gerekmektedir. Bu kurallar tüm üyelerin uyması gereken kurallardır. Bu kurallar dışında sizin istediğiniz kurallarda olabilir önerdiğiniz kuralları grup olarak konuşup karar alabiliriz. Bu kuralları belirledikten sonra imza altına alıp dosyalayacağız.”.

4. Üyelerin kişisel amaçlarını oluşturmalarına yardımcı olma:

4.1. Lider üyelere kişisel amaçları belirlemenin gerekliliği ve nasıl belirleyebilecekleri hakkında bilgi verir.

Liderin kişisel amaçların önemine ilişkin açıklamaları şöyledir;

“Bugün burada sizlere duyurular aracılığı ile ulaşarak, sizlerin istekleri doğrultusunda ön görüşmeler sonucunda toplanmış bulunmaktayız. Oluşan bu grubun işlerliğinin olabilmesi için belirli amaçlar etrafında yani ortak amaçlar çerçevesinde toplanmamız gerekmektedir. Öngörülmelerde bu grubun amacının, sosyal problem çözme becerinizi geliştirmek, problem çözme sürecinde hissettiğiniz duyguları daha sağlıklı bir biçimde yaşayabilmenize yardımcı olmak olduğunu açıklamıştım. Yaptığımız öngörülmede de grup oturumlarına gönüllü olarak katılmak istediğinizi belirtmiştiniz. Amaçlarınıza

ulaşabilmeniz bu programın sizin üzerinizdeki etkisini görebilmemiz için. Kurum işlerini önceden halledip düzenli katılım sağlamanız çok önemlidir.”

4.2. Her bir üyeye kişisel amaçlarını belirleyebilmelerinde yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış Form 1.4 dağıtılır. Üyelerden formu incelemeleri istenir. Formda yer alan sorulara cevaplandırmaları istenir.

Lider üyelerin kişisel amaçlarını belirleyebilmeleri için şu soruları yöneltir;

- *Genel olarak bu gruba katılmaktaki amacım nedir, beklentim nelerdir? Sizlere dağıttığım “Kişisel Amaçlarım” isimli form üzerine yazmanızı istiyorum.*

- *Bu grupta geçireceğim oturumlar sonunda kendimle ilgili olarak nelerin değişmiş olmasını istiyorsunuz?*

- *Grupla paylaşabileceğim hedeflerim var mı? Nelerdir?” Paylaşmak istediğiniz kadarı ile paylaşın ama dağıtılan formlara kendiniz için yazın.*

4.3. Üyelerden kişisel amaçları hakkında düşünmeleri istenir ve amaçlarını somut bir şekilde cümlelere dökerek formlara yazmaları istenir. Gönüllü olan üyelerden başlanarak her bir üye kişisel amacını büyük grupla istediği kadarı ile paylaşır.

Paylaşımlarda büyük çoğunluğu sorunlarını büyük gruba yönelik okumakta çekinikleri gözlemlendi.

5.Problem ve problemlerin problem haline gelmesini etkileyen etmenler konusunda bilgilendirme ve egzersiz çalışması:

D’ Zurilla ve Nezu (2007) Problem Çözme Terapi’ lerinde başlangıcın yapılandırılması aşamasında yapılması gerekenlerden birinin de üyelere “stres, problem ve etkili başa çıkma kavramları” nın açıklanması olduğunu belirtmiştir. Buna göre liderin bu konularda üyeleri kısa bilgilendirmesinin ardından üyelerden kişisel yaşantılarından örnek vermeleri istenir.

Oturumun bu aşamasında D’ Zurilla ve Nezu (2007)’ nun önerdiğinden biraz farklı olarak problem ve problemlerin neden problem olduğu üzerinde durulmuştur. Aşağıda gerçekleştirilen aşamalar sunulmuştur;

5.1. Üyelerin sahip oldukları problemleri somut olarak farkına varabilmeleri amacıyla kişi-içi bir egzersiz (Trotzer, 2004) çalışmasında bulunulur. Her bir üye önce kendisiyle baş başa kalarak düşünür ve ardından kendilerine dağıtılan A4 kağıdına problemlerini yazarlar. Yazma işleminin bitmesinden sonra gönüllü olan üyelere öncelik verilerek üyeler problemlerini büyük grupla paylaşırlar.

Grup liderin açıklaması şöyledir;

“Problemler sevmediniz bir yemeğin çıkması gibi sadece tekil bir durum ya da olay olabileceği gibi eşiniz ya da sevgilinizle devam eden tartışmalar, koğuş arkadaşınızla ilgili yaşadığınız sıkıntılar ya da halen sürmekte olan parasal sıkıntılar gibi süreğen bir şekilde devam eden bir dizi birbiriyle ilişkide olan olaylardan da oluşabilmektedir.

Problemlerin içeriğinde yakın ilişkinizde yaşadığınız o sıcak bağı kaybetme, ara sıra gerginliğinizde ortaya çıkan bir ağrınızın tekrar ortaya çıkması gibi, aile üyelerinden birinin kaybedilmesi sonucunda bir türlü üstesinden gelemediğiniz yas yaşama ile ilgili duygular hissedebilir dahası daha da derinlerde daha da karmaşık yapılar yer alabilmektedir. Bu durumu Emily Dickinson’ un “Problemlerime eğilip baktığımda, başka bir problemin de var olduğunu görüyorum” sözü açıklamaktadır (Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007).

Bu konuda yapılan araştırmalara göre problemler, “Var olan durum” ile “olması gereken” arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Yani ne olduğumuz ile olmak istediğimiz arasındaki farkın sonucunda problem yaşamaktayız. Problem durumunda akabinde hemen bizi amacımıza ulaşma girişimlerimize engel oluşturan çok sayıda çeşitli engeller ortaya çıktığı için işte yukarıda tanımlamada yer aldığı üzere olan ile olması gereken arasındaki farklılık durumu “problem” olarak nitelendirilir. Bu tanımlamaya göre, aynı durum birisi için problem niteliğindeyken; bir başkası için ise bu durum problem niteliği taşımayabilir. Burada etkili olan şey kişilerin farklı koşullara sahip olmalarıdır. Şimdi sizlere sormak istiyorum;

Problem denince aklınıza neler geliyor, neler hissediyorsunuz?

Hayatınızdaki problemleri bir liste haline getirseniz nasıl bir liste oluşturursunuz?”

(Lider A4 kâğıtlarını üyelere dağıtır)

5.2. Üyelerin yaşadıkları problemleri belirlemeye yönelik yapılan bireysel egzersiz çalışmasının tamamlanmasından sonra problemlerin problem haline gelmesinde etkili olan faktörlerle ilgili “sözel kişilerarası bir egzersiz” (Trotzer, 2004) gerçekleştirilir. Bu egzersiz çalışması için, gruptaki üyelere birden beşe kadar saymaları ve aynı numaralı kişilerin bir araya gelerek küçük grup oluşturmaları istenir. Lider oturum öncesinde yazı tahtasına “Problemlerim Neden Problem?” (Form 1.5) herkesin görebileceği büyüklükte yazar. Ardından oluşturulan küçük gruplardaki üyelere problemlerin problem haline gelmesinde etkili olan yedi kriter açısından kendilerini

değerlendirmeleri ve bu değerlendirmeleri küçük grupla sözel olarak paylaşımlarını ister. Sözel paylaşımların ardından dağıtılan A0 kâğıtlarına her bir üye kendi özelliklerini yazar. Bu çalışma sonucunda üyelere birbirlerinin ortak ve farklı özelliklerine göre uygun bir grup ismi bulmaları istenir. Çalışmanın tamamlanmasından sonra üyeler halka şeklinde büyük grup halini alırlar.

Yaşantıların büyük grupla paylaşılması için küçük gruplarda sözcüler seçilir ve her bir bireyin yaşantılarıyla ilgili sunumda bulunulur.

Lider problemlerin neden problem haline geldiği konusuyla ilgili açıklamaları şu şekilde yapar;

“Araştırmalar genellikle insanların neden bazı durumları problem olarak gördüklerine dair bazı sonuçları ortaya koymuşlardır. Şimdi bunları inceleyelim.

1.İçinde bulunulan durum kişi için yeni ve alışılmadık bir özellikte ise (Örneğin ne yapacağımı gerçekten bilmiyorum gibi bi cümle)

2.Karmaşıklık taşıyorsa (Gerçekten bu durum çok karmaşık)

3.Çatışan amaçlar söz konusu ise (Neyi seçeceğimle ilgili olarak kafam karmakarışık)

4.Beceri eksiklikleri varsa (Bunu yapamam çünkü nasıl yapılacağını bilmiyorum)

5.Kaynakların yetersizliği (Bununla ilgilenmek için yeterince vaktim yok)

6.Belirsizlik yaşama (Nereye doğru gidecek bilmiyorum?)

7.Duygusal güçlükler yaşama (Hiçbir şey yapmamayı tercih ederim çünkü tekrar denemekten ve başarısız olmaktan korkuyorum) (Nezu ve ark., 2007).

Şimdi sizlerden bahsedilen 7 kriter açısından kendinizi değerlendirmenizi istiyorum. Daha açıkçası yukarıdaki 7 kriter açısından gündelik hayatta problemlerinizi değerlendirdiğinizde probleminizin problem olmasına neden olan faktörler nelerdir? Bu açıdan değerlendirmede bulunmanızı istiyorum.

6. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, kapanış egzersizi uygulaması

6.1. Lider oturumun genel bir özetini yapar.

6.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart sorular (De Lucia Waack,2006) üyelere sorulur.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir;

1.Şimdi ve burada bu oturum sonrasında oturumu değerlendirip içinize baktığınızda kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? “Sunu söylemek istiyorum paylaşımlarımız sırasında kendi duygumuzu ifade ediyoruz diğer arkadaşlarımıza yönelik konuşmuyoruz. Diğer arkadaşlarımıza yönelik konuşursanız arkadaşınız kendini yargılanmış hissedebilir buda paylaşımına engel olur.

2. Bu oturumda en kendinizden ve arkadaşlarınızdan ne duydunuz? Grup arkadaşlarınızdan en çok kimin sesini duydunuz? Bu ses sizi nasıl etkiledi?

Grup üyeleri bu soru karşısında öncelikle şaşırır kendi sesini ve diğerinin sesini duymak sorusu ardından biraz sessizlik olur Yöneticinin açıcı örnekleri ardından paylaşımlar gerçekleşir.

Seslerden bazıları şöyledir; “Bugüne değin kendi sesimi dinlememişim” “Arkadaşımın dışardan gözüktüğünden farklı olduğunu duydum.”” Kendimi dinlememişim”” Herkesin probleminin farklı olduğunu duydum”” Bir nesnenin ne kadar önemli olabileceğini duydum”.

6.3. Oturumlardan sonra o oturumla bağlantılı olarak yaşantılarını ifade ettikleri Formlar standart ev ödevi olarak üyelere dağıtılır.

6.4. Paylaşımların bitiminde gruba enerji verebilmesi ve üyelerin gruptan olumlu bir duygularla ayrılmasını sağlayan eğlendirici nitelikteki bir kapanış egzersiziyle oturum sonlandırılır.

Liderin açıklaması şöyledir;

“Bugün burada olduğunuz için hepinize teşekkür ederim. Oturumumuzu bitirirken şimdi herkes ayağa kalsın ve sandalyeleri toplayalım, tam bir halka oluşturalım, şimdi nefes egzersizleri yapacağız 3 kez burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan 2 katı sürede vereceğiz son 3 son 2 son 1, simsi yarım halka olalım kuyruğunu yutan yılan sonsuzluğun simgesi (Aile terapileri eğitimi HAJA’ nın) karşımıza gelen grup üyesine sıra ile dönerek “Ben ... sen kimsin? Seni tanıdığımı memnun oldum. Burada olan burada kalacak Haftaya görüşmek üzere, hoşçakal” diyerek selamlaşarak vedalaşalım. Tekrar katılımlarınız için teşekkür ediyorum.

Haftaya aynı gün ve saatte görüşmek dileğiyle. Hoşçakalın”

Birinci Oturumda Kullanılan Formlar

FORM 1.1.	Sosyal Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Psiko-eğitim Grubu Müdahale Programı İçeriği
Psiko-eğitim Müdahale Programının Amacı: Bu müdahale programının amacı, hükümlülerin karşılaştıkları problemleri durumlarda problem çözmelerini güçleştiren inançlarını saptamak ve problemlerle etkili başa çıkmaları için gerekli olan etkili başa çıkma becerilerini kazanmalarına yardımcı olmaktır. Bu müdahale programındaki grup oturumları süresince; - Bir problemin varlığı durumunda nasıl bir bakış ya da algılama biçimine sahip olduğunuzun farkına varacaksınız? - Problemleri durumu nasıl farkında olunacağını farkına varacaksınız. - Problem çözmede sizi alıkoyan yani engelleyen ne olduğunu anlamaya yönelik çalışmalarda bulunacağız. - Sorunu çözerken ne kadar kontrol, zaman ve çaba harcadığınızı bunun yanı sıra karar verme konusunda ise kendini nasıl hissettiğinizi inceleyeceğiz. - Özellikle problem durumlarında hissettiğiniz öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygularla nasıl etkili başa çıkabileceğinizi öğreneceksiniz. - Problem çözmede çok sayıda çözümün tanımlanabilmesi önemli bir noktadır. Burada farklı çözüm yollarının nasıl bulunacağını öğreneceğiz. Çözüm seçeneklerinin oluşturulmasından sonra, en mantıklı ve kabul edilebilir olan çözümün ne olduğuna karar vereceksiniz (D' Zurilla, 1986; Akt. Cormier ve Nurius, 2003). Müdahale Programının Özellikleri 1. Program toplam 9 oturumdan oluşmakta olup, her bir oturum ortalama 2-2,5 saat sürecektir. 2. Programın içeriğinde, kısa bilgilendirmeler ile etkileşime dayalı egzersizler yer almaktadır (Brown, 1998). Bu egzersizler sözel bilgi aktarımına dayalı didaktik (öğretici) çalışmalar olabileceği gibi, eğlendirici ve öğretici nitelikteki çeşitli aktiviteler ve egzersizler şeklinde çeşitlenebilecektir. 3. Program "beceri geliştirme" amaçlıdır. Bu nedenle oturumlardan öğrendiklerinizi "gerçek yaşama aktarabilmeniz" sağlanmaya çalışılmaktadır. Bazı oturumlardan sonra	

sizlere ev ödevleri verilecektir. Bu ev ödevlerinin yapılması grup çalışmalarının amacına ulaşması bakımından oldukça önemlidir. Ev ödevleri derken bunlar yazmaya dayalı, gerçek hayatta uygulamanızı istediğim bir davranış gibi bazen yazılı anlatıma dayalı bazen de davranışsal yani uygulamaya yönelik olacaktır. Bir sonraki oturuma ev ödevlerinin yapılarak gelinmesi sizinde kendi gelişiminiz için çalıştığınız anlamına gelir. Şimdi bu konuda yani ev ödevlerinin yapılması konusunda sorusu olan var mı?” (D’ Zurilla ve Nezu, 2007).



FORM 1.2.	Sosyal Problem Çözme Beceri Eğitimi Grup Oturumlarının İçeriği
1 .oturum	Tanışma, Kurallar, Kişisel amaçların oluşturulması,
2 .oturum	Problem çözme becerisini değerlendirme Problem çözmede kendini izleme yöntemi
3.oturum	Probleme yönelim biçiminiz nedir? Probleme olumlu yönelim ve düşünme hataları
4.oturum	Problem yönelimi ile düşünce-duygu ve davranış ilişkisi Probleme olumlu yönelim ve bilişsel yeniden yapılandırma
5 .oturum	Probleme olumlu yönelim ve duygular
6 .oturum	Problem çözme, sağlıksız olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri Problem çözme basamakları
7.oturum	Problem çözmede farklı düşünebilme ve alternatif çözümler üretme
8 oturum	
9.oturum	Grup yaşantısına ilişkin kazanımların değerlendirilmesi

FORM 1.3.	Grup Kuralları
	1.GÖNÜLLÜLÜK: Grup oturumlarına kendi isteğinizle gelmeniz özellikle verim sağlayabilmeniz açısından çok önemlidir. 2. GİZLİLİK: Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalır. Her ne kadar araştırma amacıyla böyle bir çalışma yapılsa da rapor edilirken isimler yani kimlikleriniz gizli tutulacaktır. 3. DEVAMLILIK: Grubun işlerliğinin olabilmesi ve sizinde grup çalışmalarından verim alabilmeniz açısından devamlılık çok önemlidir. Oturumlar birbirleriyle bağlantılı olarak devam ettiği için üyelerin devamlılığı çok önemlidir. Üyelerinin çok zorunlu durumlar dışında (hastalık, yakın bir kişinin vefatı vb...) her oturuma katılmaları beklenmektedir. 4. DAKİKLİK: Üyelerin oturumlara tam vaktinde gelmeleri beklenmektedir. Grup oturumlarına saatinde gelmeniz geç kalmamanız programın aksamaması açısından çok önemlidir. 5. SAYGI DUYMA VE İSİMLE HİTAP ETME: Üyelerin birbirlerine karşı saygılı olması ve aynı zamanda üyelerin birbirlerine isimleriyle hitap etmeleri beklenmektedir. 6. FİZİKSEL YA DA SÖZEL SALDIRININ OLMAMASI: Üyeler diğerlerine karşı fiziksel saldırıda bulunamaz. Hiçbir üyenin bir diğer üye tarafından aşağılanmasına, rencide edilmesine, alaya alınmasına izin verilmez. 7.DİĞER ÜYELER HAKKINDA YORUMLAMA VE YARGIDA BULUNMA YERİNE KİŞİSEL PAYLAŞIMLARDA BULUNMA: Grup üyelerinin konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşantılarından örnekler vermeye çaba göstermeleri beklenir. 8.GRUP DIŞARDAN KATILIMA KAPALIDIR: Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.

9.EV ÖDEVLERİNİN YAPILMASI: Oluşturduğumuz bu grubun özelliği beceri geliştirme amaçlı olmasıdır. Burada oturumlarda size gösterilen uygulamaları gerçek hayata aktarabilmenizi sağlamak üzere size verilen ev ödevlerini yaparak oturma gelmeniz çalışmaların verimliliğini artıracaktır. Bu nedenle mutlaka bu maddeye uyulması gerekmektedir. Grup üyelerinin gruptan yarar sağlayabilmeleri için verilen ödevlerini zamanında yapmaları ve oturumda paylaşımları beklenmektedir.



Yukarıda belirtilen kurallara bağlı kalacağıma SÖZ VERİYORUM.

Adı Soyadı:

Tarih:

İmza :

Kaynaklar: Gorski (1996), Gorski (2003) ve Fehr (2000)

FORM 1.4.	Kişisel Amaçlarım
 Adım Soyadım: Tarih: 1. Bu grupta geçireceğim oturumlar sonunda kendimle ilgili olarak özellikle problem çözme tarzım, problemleri durumlarla karşılaştığımda yaşadıklarımla bağlantılı olarak nelerin değişmiş olmasını istiyorum? Örneğin, Geleceğimle ilgili ne yapacağım konusunu belirlemek, Bir problem durumunda kendimi kapana kısılmış gibi hissetmemek, Karamsarlığımın kurtulmak şeklinde ifade edebilirsiniz	

2.Belirlediğiniz bu amaçları değerlendirecek olursanız;					
		Evet	Hayır	Kararsızım	Bilmiyorum
1	<i>Gerçekçi mi (mantıklı mı)</i>				
2	<i>2 Yapıcı mı ? (olumlu mu ifade edilmiş)</i>				
3	<i>Ulaşılabilir mi?</i>				
4	<i>Planlanabilir mi?</i>				
5	<i>Spesifik (belirgin) mi?</i>				
6	<i>Kontrol edilebilir mi? (Benim kontrolümde ya da değil)</i>				
7	<i>Ulaşılması için belirli bir zaman dilimi belirlenebilir mi? Varsa ne kadar süre ?</i>				
8	<i>Amacınız net bir şekilde yazılı hale getirebilir mi? Evetse yazar mısınız?</i>				
9	<i>Amacına/amaçlarına ulaşmak için şu andaki istek ve motivasyon durumunu derecelendirirseniz 0-100 puan arasında kaç puan verirsiniz?</i>				
10	<i>Amacına/amaçlarına ulaşmak için ne gibi kaynaklara ve engellere sahipsiniz ya da değilsiniz? Olumlu (geliştirici) ve olumsuz (engelleyici) faktörler nelerdir?</i>				
Widding ve Milne (2008)					

FORM 1.5.	Problemlerim Neden Problem?
	1.İçinde bulunulan durum kişi için yeni ve alışılmadık bir özellikte ise (Örneğin ne yapacağımı gerçekten bilmiyorum gibi bir cümle) 2.Karmaşıklık taşıyorsa (Gerçekten bu durum çok karmaşık) 3.Çatışan amaçlar söz konusu ise (Neyi seçeceğimle ilgili olarak kafam karmakarışık) 4.Beceri eksiklikleri varsa (Bunu yapamam çünkü nasıl yapılacağını bilmiyorum) 5.Kaynakların yetersizliği (Bununla ilgilenmek için yeterince vaktim yok) 6.Belirsizlik yaşama (Nereye doğru gidecek bilmiyorum?) 7.Duygusal güçlükler yaşama (Hiçbir şey yapmamayı tercih ederim çünkü tekrar denemekten ve başarısız olmaktan korkuyorum) (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007).

2.OTURUM:

Problem Çözme Becerisini Değerlendirme ve Problem Çözmede Kendini İzleme Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, oturumun gündeminin açıklanması.

1.1.Isınma egzersizi uygulaması:

1.2. Bir önceki oturumun özetlenmesi, değerlendirmeler ve ikinci oturumun gündeminin açıklanması

2. Problem Çözme Becerisinin Değerlendirilmesi:

2.1.1. Üyelere uygulanan formal ölçme aracılığıyla problem çözme yönelimi ve becerisinin ortaya çıkarılması

2.1.2. Üyelerin gündelik hayatta yaşadıkları bir problem durumunda hissettikleri duygu ve düşüncelerin neler olduğunu tanımlayabilmeleri

2.1.3. Üyelerden ölçekten aldıkları puanlar söylenerek benzer puan alanların bir araya gelerek küçük grup oluşturmaları istenir

2.1.4. Küçük gruplar da paylaşımlar yapılır, üyeler ortak özellikler üzerine odaklanmaları

2.1.5. Grupların afişleri tamamlanan gruplar oluşturup sunum yapmaları

3. Problem Çözmede Kendini İzleme Yönteminin uygulanması:

Üyelere kendini-izleme sürecini nasıl yapacaklarının açıklanması ve ev ödevi olarak verilmesi

3.1. “Problem Çözmede Kendini İzleme Yöntemi” uygulaması:

4. Oturumun Sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulamasında bulunulması.

4.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun özetlemesini yapar.

4.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları

4.3. Lider üyelere ev ödevleri formlarını formlarını dağıtır.

4.4. Sonlandırma aşamasında grup oyunu

Amaçlar:

1. Isınma oyunu uygulamasıyla grup üyelerinin gruba ilişkin motivasyonlarının artması,

2. Üyelerin problem durumlarında problemlere ilişkin yönelim ve problem çözme tarzları hakkında kendilerini değerlendirmeleri,

3. Grup üyelerinin bir problem durumunda hissettikleri duygu ve düşünceleri ile uyguladıkları çözümlerin neler olduğuyula bağlantılı olarak problem çözme sürecinde kendini gözlemlemeyi uygulaya bilmeleri.

Araçlar/Materyaller:

1. Her bir üyenin kendi problem çözme becerisini değerlendirmesi için üye sayısı kadar SPÇE-KF isimli ölçme aracı,
2. Üyelerin kolaylıkla anlayabileceği şekilde SPÇE-KF' ndaki alt boyutlarına ilişkin detaylı açıklamaların hazırlandığı formlar (Form 2.1.)
3. Grup ısınma oyunu için 2 adet yastık.

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Formlar (SPÇE-KF adlı ölçme aracı, Problem Çözmenin Boyutları Bilgilendirme Formu, Problem Çözmede Kendini İzleme Formu) üye sayısı kadar çoğaltılır.

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması, bir önceki oturumun özetlenmesi, oturumun gündeminin açıklanması

Grup üyelerinin eşit mesafede tam bir halka oluşturmak için el ele tutuşmaları eşit mesafede tam bir halka oluşturulduğunda ellerini bırakmaları istenir. Aynı zamanda Dans ve Hareket Terapisti olan Yönetici grup üyelerini nefes egzersizleri ve beden hareketleri yaptırarak üyelerin zihinsel ve bedensel olarak ısınmayı başlatır.

1.1.Isınma egzersizi uygulaması:

Oturuma üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarını artması, üyelerin birbirleriyle kaynaşmaları ve aynı zamanda eğlenmelerini sağlamak amacıyla

‘Lideri Takip Et ‘Grup üyelerinin bir liderin hareketlerini taklit ettiği ve çemberde ortada bulunan tahmincinin yapılan hareketleri kimin başlattığını tahmin etmesine dayanan neşeli ve zevkli bir taklit oyunudur. Oyun içinde liderin yaratıcılığına bağlı olarak yaptığı hareketlerle oynaması çok eğlenceli olabilecek bir grup aktivitesidir.

Liderin ısınma oyunuyla ilgili açıklamaları şöyledir;

Grup üyeleri halka şeklinde oluşmuşmuş nefes ve beden egzersizleri ardından ısınma oyunu için;

“ Şimdi bir oyun oynayacağız. Aramızdan biri bir müddet dışarı çıkacak ve aramızdan birini belirleyeceğiz dışarı çıkan arkadaşımız geldiğinde bu kişi çeşitli hareketler yapacak tüm grup üyeleri onu taklit edecek içeri giren arkadaşımız liderin

kim olduğunu tahmin edecek üç hakkı var. Tahminci içeri çağırılır ve dairenin içindeki yerini aldıktan sonra oyun başlar. Bir süre sonra lider başka bir hareket yapar ve diğer herkes liderin kim olduğunu belli etmeyecek şekilde onun yaptığı hareketi taklit eder. Taklit ederken liderin kimliğini açığa çıkarmamak için uzun göz kontağında bulunmama çalışın Tahminciye verilen hakların sonucunda liderin kim olduğunu doğru tahmin ederse tur sona erer. Doğru tahmin edemediği takdirde yeni bir tahminci seçeceğiz”.

Yönerge sırasında üyelerden biri salona girer geç gelmesi nedeniyle ebe olur ve oyun başlar kişilerin ısınmasına kadar sürer.

1.2. Bir önceki oturumun özetlenmesi, değerlendirmeler ve ikinci oturumun gündeminin açıklanması

De Lucia Waack (2006)’ a göre psiko-eğitim gruplarında oturumlar, “başlangıç, çalışma, süreç ve sonlandırma” olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Her oturumun başlangıç aşamasında önceki oturumu gözden geçirmeye varsa ev ödevleriyle ilgili tartışmada bulunmaya ve bu oturumda yapılacak çalışmaların açıklanmasına yer verilmektedir. Bunların yanı sıra üyelere geçen oturumdan bu yana ne yaptıkları da sorulabilir.

Genellikle oturumun başlangıç aşamasında oturumu açmak için lider şu soruları sormaktadır;

- Geçen oturumdan sizin yaşamınıza neler yansıdı?
- Geçen oturumda sizlere ne yansıdı buraya aktarmak ister misiniz?
- Ev ödevlerinizi yaparken neler yaşadınız (zorlandınız mı? Sıkıcı mıydı, keyif mi aldınız, karşılaştığınız güçlükler oldu mu?)
- Grup lideri geçen haftanın kısa bir özetlemesini yapar.
- Grup lideri üyelere geçen oturumla bağlantılı olarak şimdi ve burada üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir düşünce ya da duygularının olup olmadığını sorusunu yöneltir.
- Geçen hafta oturumdan çıktıktan sonra oturumda yaşadıklarınızı düşündünüz mü, neler yaptınız? Grup üyelerinin paylaşımlarını alır,

Grup üyelerinden ev ödevleri yapmakla ilgili zorluklar, geçen oturumdan çıktıktan sonra kendilerini dışarda özgür bir ortamdan çıktıklarını hissettiklerini, oyun onamaktan çok eğlendikleri, sırlar kuyusuna diledikleri dileklerin olması için grup da yaşanan hiçbir şeyi koşullarda anlatmadıklarını dair paylaşımlarda bulundular.

- Grup lideri bu oturumun gündemini ve amacını açıklar.

- Grup lideri geçen haftadaki oturumun kısa özetini yapmak isteyen olup olmadığını sorması ardından oturum özetini yapar ve geçen hafta oturumdan yansıyanların geribildirimini alamaya yönelik;
- *“Geçen hafta boyunca burada yaptığımız çalışmalar zihninizde canlandı mı? Oturum sonrası sonucunda bir hafta boyunca neler yaşadınız, oturumdan çıktıktan sonra grup oturumu zihninizde hiç canlandı mı? Geçen hafta burada yaşananlar ne yaşattı size buraya gelene kadar.*

“Geçen oturumla bağlantılı olarak ifade etmek istediğiniz düşünce ve duygularınız var mı?

(CİK ortamı ve henüz güven oluşmadığı için sessizlik olması üzerine), Grup lideri su açıklamayı yapar

“Paylaşmak isteyen istediği kadarını paylaşabilir. Burada yaşananlar zihninizde hayatınızda yer almamışta olabilir yer almış ama şu an paylaşmaya hazır olmayabilirsiniz, Aramızda bir anlaşma yaptık ve kuyu söz verdik burada olan burada kalacak”

Bu açıklama ardından bazı grup üyeleri paylaşımda bulunur

“Ben sıkıntı yaşıyordum ama problemimin hayatımda bu kadar yer tuttuğunu bilmiyordum. Problemimi yazmak zor geldi. Geçen hafta toplantıda yaşadığımız oyun beni çok etkiledi arkadaşımın gözüne baktığımda ki o sıcaklık duygusu ona hediye edilen nesnenin onun için önemi görmek dedim insanlar için küçük şeylerin maddi değerinden çok manevi değeri olduğunu gördüm...”

Grup lideri paylaşımda bulunan üyeleri dinler, uygun geribildirimlerde bulunur. Paylaşımların bitiminin ardından lider oturum gündemini ve amacını açıklar.

“Hepinizin problem algıları ve problem çözme tarzı farklı bu farkları ve problem çözme biçimlerinin ne olduğu, yaşadığınız stres durumunun çözüm yolu oluşturmada etkileri üzerinde duracağız. Bu çalışmanın ardından çalışmanın üzerimizdeki etkisi ve kendi hayatımıza yansımalarını farketmemiz amacı ile ev ödevleri vereceğim. Geçen hafta olduğu gibi bu haftada ev ödevlerini yaparak diğer oturuma gelmenizi bekliyorum.”

2. Problem Çözme Becerisini Değerlendirme:

Problem Çözme Terapileri’nde kişinin etkili bir problem çözücü olabilmesi için öncelikle problem çözme becerisinin ve problem çözmeye ilişkin tutumunun değerlendirilmesi gerekmektedir (Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007).

Bu amaçla Problem Çözme Terapilerinin başlangıç oturumlarında gruptaki her bir üyenin problem çözmeye ilişkin güçlükleri (zorlantıları) ve zayıf yönlerine ilişkin durum değerlendirmesi yapılmaktadır (D' Zurilla ve Nezu, 2007)

Bu durum değerlendirmesi sonucunda elde edilen sonuçlar, izlenecek modülün seçimi ve nelere vurgu yapılması gerektiği noktasında lidere yardımcıdır. (D' Zurilla ve Nezu, 2007). Ayrıca bu değerlendirme sayesinde üyeler problem çözmeye ilgili sahip olduğu zayıflıklarını yani güçlüklerini de görebilirler. Dolayısıyla problem çözme becerisini geliştirme sürecinde hangi becerileri geliştirmek için ne gibi alıştırmalar yapılması gerektiği konusunda da bilgi edinilmiş olunur (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007; D' Zurilla ve Nezu, 2007).

Bu gerekçelere bağlı olarak oturumun bu aşamasında problem çözme becerisini ölçen formal bir ölçme aracı uygulanarak üyelerin problem çözme tarzları ortaya konulmaya çalışılır.

2.1. Üyelere uygulanan formal ölçme aracılığıyla problem çözme yönelimi ve becerisinin ortaya konması

2.1.1. Üyelerin problem çözme tarzları ve probleme yönelim biçimlerini ortaya çıkarmak amacıyla formal bir ölçme aracı olan SPÇE-KF uygulanır. Psikososyal Servis Biriminde görevli iki İnfaz Koruma Memuru aracılığıyla ölçme aracı formları puanları hesaplanırken Ceza İnfaz Kurumu yaşanan güncel olaylar konu ile bağlantılı olarak konuşulur, Memurların yardımıyla toplam puan hesaplanır.

2.1.2. Toplam puanların hesaplanması ardından lider “SPÇE-KF’ nun Boyutları”nın yazılı olduğu Form 2.1’ i üyelere dağıtarak okumaları istenir. Metin üzerinden grup üyelerine açıklamalarda bulunur. Problem yönelimi ve problem çözme tarzları hakkında bilgilendirmede sonrası, bu çalışma kâğıdında sırasıyla; Probleme Rasyonel Problem Çözme, Probleme Olumsuz Yönelim, Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz ve Kaçınan Tarza ilişkin bilgi ve örnekler üzerinden hangi tarzı kullandıklarını düşünmeleri birazdan ölçekten aldıkları puanlarda belirlenen tarzlarla ne kadar uyduğunu bakarak paylaşmaları istenir.

2.1.3. Üyelerden ölçekten aldıkları puanlar söylenerek benzer puan alanların bir araya gelerek küçük grup oluşturmaları istenir. Küçük grup çalışmalarında üyelere kendi özellikleriyle ilgili grup arkadaşlarıyla paylaşımda bulunmaları için yeterince süre verilerek lider gruplar arası dolaşarak paylaşımlarını gözlemler küçük katkılar verir.

2.1.4. Küçük gruplar da paylaşımlar yapılır, üyeler ortak özellikler üzerine odaklanarak grubu temsil eden bir isimi oluşturup dağıtılan A0 kâğıtlarının başına renkli kalemler kullanarak yaza yazarlar. Küçük gruptaki kişiler paylaşımları sırasında ortaya koydukları ortak ve farklı özellikleri maddeler halinde yazarlar.

2.1.5. Grupların afişleri tamamlanan gruplar oluşturulan sahneye çıkarak teatral bir çıkışla sunum yapmaları ardından üyelerden büyük grup olarak halka şeklinde oturmaları istenir. İsteyen grup üyeleri yaşadıkları süreçler ve ölçekten aldıkları puanlar ve kendi tarzlarını düşündüklerinde fark olup olması yaşadıkları süreçle ilgili paylaşımlarda bulunurlar.

3. “Problem Çözme Sürecinde Kendini İzleme Yöntemi” uygulaması

Nezu, Nezu ve D’ Zurilla (2007) genel olarak danışanların problem çözmedeki güçlükler yani eksikliklerin anlaşılmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ancak en az bunun kadar önemli olan bir başka konu ise gündelik hayatta belirgin bir problemlili durum, olay karşısında kişinin problem çözme becerisini etkileyen ne gibi düşünce, duygu ve tutumlara sahip olduğu hakkında kişinin kendi durumunun farkında olmasıdır. Bu amaçla Nezu ve arkadaşları “Problem Çözmede Kendini İzleme” uygulamasına başvurulabileceği önerisinde bulunmuşlardır.

Problem Çözmede Kendini İzleme (Form 2.2.) oturumlar boyunca kullanılabilen bir formdur. Bu form aslında üyelerin problem çözmede kendilerini gözlemelerine ilişkin bilgi veren bir değerlendirme yöntemidir. Oturumlar boyunca uygulanması durumunda, kişinin problem çözümündeki kişisel çabalarına dair günlük ya da haftalık bilgi edinmelerine olanak sağlar. Bu bilgilerin yanı sıra kişinin kendisinde meydana gelen ilerlemeleri gözlemesine de olanak sağlar (D’ Zurilla ve Nezu, 2007).

D’ Zurilla ve Nezu (2007) problemlili bir durumda kişinin başa çıkma tarzları ve problemlili duruma ilişkin takındığı tavrı (duygu, düşünce ve davranış olarak) ortaya çıkarmada birden fazla formal değerlendirme aracının kullanılmasını önermektedir. Çünkü birden fazla ölçme aracı daha sağlıklı sonuçlar vermektedir.

Bu bağlamda D’ Zurilla ve Nezu (2007) her bir üyenin problem çözme becerisi açısından kendisini SPÇE-KF kullanarak değerlendirmesinin yanı sıra aynı zamanda, kişinin son zamanlarda içinde bulunduğu stres verici bir problemle nasıl başa çıktığına ilişkin ayrıntılı bilgi elde edebilmek amacıyla “yarı yapılandırılmış form olan “Problem Çözmede Kendini İzleme” formunu da kullanabileceğini vurgulamaktadır.

Yukarıdaki kuramsal bilgiler ışığında oturumun bu bölümünde üyelerin gündelik hayatta yaşadıkları problemler karşısında ne gibi duygu, düşünce ve tavır takındıklarına ilişkin farkındalıklarını arttırmaya yönelik bir çalışma olan “Problem Çözmede Kendini İzleme” çalışması yapılır.

3.1. “Problem Çözmede Kendini İzleme Yöntemi” uygulaması:

Oturumun bu aşamasında üyelere problem çözme sürecinde kendilerini gözlemlerini sağlayan “Problem Çözmede Kendini İzleme” yöntemini nasıl uygulayacakları açıklanır. Ardından gelecek oturumda yanlarında getirmeleri suretiyle ev ödevi olarak verilir.

Liderin bu konudaki açıklamaları şöyledir:

“Şimdi gündelik hayatta karşılaştığınız problemlerle bir durum, olay karşısında ne gibi tavır ve tutuma sahip olduğunuzu ortaya çıkarmak için kendinizi gözlemlemeye dayalı bir uygulama yapacağız. Şimdi gözlerinizi kapatmanızı ve yakın zamanlarda yaşadığınız problemlerle bir durumu zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Bu problem sizi az da olsa sıkıntı yaşıtan, kızdıran bir durum olsun (Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007) .

Bu aşamada yanıtlamanızı istediğim sorular şunlar;

- 1. Kısaca problem nedir, tanımlayın.*
- 2. Düşünceleriniz nedir? -Problem oluşmadan önce, sırasında ve sonrasında-*
- 3. Duygularınız nedir? -Problem oluşmadan önce, sırasında ve sonrasında-*
- 4. Problemi çözmek için ne ya da neler yaptınız?*
- 5. Uyguladığınız çözümün etkililiğini 1 ile 5 arasında hiç değil çok iyi arasında Değerlendiriniz (D’ Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007) .*

Bu uygulama sizin ev ödeviniz. Bir sonraki oturuma kadar yaşadığınız ya da daha önceden var olan bir probleminizi “Problem Çözmede Kendini İzleme Formu” olarak sizlere dağıttığım (Form 2.2) yazarak oturuma gelmenizi istiyorum. Bazılarınız yazmakla ilgili güçlükleri ifade ettiniz bu formu yazmak size ne sağlayacak; Yazılı hale getirmeniz demek probleminizi somutlaştırmanızı sağlayacak, kaçınan tarzda yönelimli olanların ertelemekten karşılaşmalarını sağlayacağı gibi dışardan bakıp dışsallaştırmamıza da neden olabilir. Deneyimlediğinizde bunun üzerine konuşma olanağımız olacak bu grup çalışmalarına katılarak kendinize ayırdığınız bu zamandan daha fazla kazanım elde etmek problem çözme biçimlerinde bir değişiklik yapma arzumuz varsa ev ödevlerinin yapmanız programdan sağlayacağınız yararı da artıracaktır.

İsterseniz ödev kağıdımızı burada ele alabiliriz nasıl uygulayacağımızı farazi örneklerle konuşalım.”

Ev ödevleri farazi örnekler ile konuşularak özetleme ve paylaşım aşamasına geçilir.

4. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, kapanış egzersizi uygulaması

Oturum sonlandırırken özetleme yapılır ve benzer sorular sorulur ile geri bildirim alınır.

4.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun özetlemesini yapar.

4.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları (De Lucia Waack, 2006) üyelere sorar.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir;

“Bugünkü oturumumuzla bağlantılı olarak değerlendirmelerinizi ve kişisel paylaşımlarınızı alalım. Sizlere sormak istediğim bazı sorular var. Dilerseniz öncelikle bu soruları sizlere ifade edeyim.

1. Bugün oturumda kendinize ilgili neleri farkettiniz?

2. Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendini yakın hissettiniz?

3. Bugün en çok hangi üyeden ya da üyelerden bir şeyler kazandınız ve kazandıklarınız neler?

Paylaşımlar alınır bazıları şöyledir;

“Arkadaşlarımı ve kendimi yakından tanıma fırsatı buldum ben arkadaşımı neşeli pozitif görürken onun olumsuz yönelimde olduğunu gördüm. Kendimle ilgili konuşmak bir nebze de olsa sorunlarımdan uzaklaştırdı. Ben bir tek ben olumsuz bakıyorum sanıyordum arkadaşlarımdan da olması beni şaşırttı. Hayata olumlu bakmam gerektiğini farkettim. Geçmişte tüm olumsuz olaylara olumlu baktığım için su anda bunun sonucunu yaşadığımı farkettim. Küçük gruplara ayrıldığımız benimle aynı grupta olan arkadaşlarımı kendime yakın hissettim”

4.3. Lider üyelere ev ödevleri formları dağıtır.

4.4. Sonlandırma aşamasında ise gruptaki üyelerin gruba ilişkin motivasyon düzeylerinin artması aynı zamanda enerjik olmaları ve eğlenmeleri amacıyla (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, baskıda) “Çorap Oyunu” (Weinheim Aile Terapileri Enstitüsü Türkiye Birinci Eğitim Grubu Seminer Notları, 2008) isimli egzersiz oyunu yastık kullanarak uygulanır grup oturumu sonlandırılır.

Lider Üyelere grup oyunu hakkında bilgi verir:

“Bugün ikicisini tamamladığımız oturumu eğlenceli bir oyunla kapatalım ne dersiniz?

Oyunumuzun adı “Çorap Oyunu”. Ama biz yastıklarla oynayacağız yani oyun Cezaevi formatında yastık oyunu haline dönüştü. (Gülüşmeler olur) Bizlerde yaşamımızda evrilip dönüşebiliriz Şimdi sandalyelerinizi alın ve sandalyeler birbirine değecek şekilde dar bir daire yapalım. Şimdi herkes sandalyelerine oturabilir. Otururken sandalyenizin ön ucunda oturarak bacaklarınızı birleştiriniz. Şu anda elimde iki yastığı sağımdaki kişinin kucağına verirken diğerini solumdaki kişinin kucağına veriyorum. Kucağına yastık gelen kişi hızla yastığı yanındaki kişinin kucağına atar. Yastıklar kimin kucağında kalırsa o kişi oyundan çıkar Yatığı atlatmak ya da başka bir yere fırlatmak da oyun dışı bırakıyor. En son iki kişi kalana dek oyun devam edecek, hazır mısınız başlayalım mı?

Grup üyeleri eğlenerek oyunu tamalar haftaya aynı gün ve saatte görüşmek üzere grup üyeleri vedalaşır.

İkinci Oturumda Kullanılan Formlar

FORM 2.1.	SPÇE-KF' nun Boyutları
1.Rasyonel Problem Çözme: Akılcı Problem Çözme, problem çözme sürecinde yer alan yapıcı problem çözme yaklaşımıdır. Problem durumu gerçekçi bir bakış açısından görebilmeyi, üzerinde tartışma yapabilmeyi, sistematik olmayı ve problemin etkili çözümü için gerekli problem çözme becerilerini ve tekniklerini uygulayabilmeyi içermektedir. Bu yaklaşımı uygulayan bir kişi, bir problemle karşılaştığında, sistematik ve dikkatli bir şekilde o problemlili durumla ilgili gerekli bilgi ve gerçekleri toplar. Ardından ulaşmak istediği isteklerini ve bu isteklere engel oluşturan engellerin neler olduğunu tanımlar. Böylelikle problem çözme sürecinde kendisine belirgin bir hedef oluşturur. Çok çeşitli alternatif çözüm yolları oluşturur, her bir seçeneğin olası sonuçlarını değerlendirir, alternatifleri birbiriyle karşılaştırır ve değerlendirmede bulunur. Daha sonra bir çözümü seçer ve o çözümü uygulamaya koyar ve en son olarak da bulduğu çözümün sonucunun ne olabileceğine ilişkin değerlendirmede bulunur Problemlere ilişkin bilişsel-duygusal şemaların olumlu nitelikte olduğu genel bir bakış açısidir. Bu alt ölçekte sorunlara ilişkin başa çıkılabileceğine ilişkin olumlu bakış açısı, öz-yeterlik, pozitif sonuç beklentisi gibi özellikler ölçülmektedir. Probleme Olumlu Yönelim özelliğine sahip kişilerde görülen davranışlar şöyledir; a) Problemlere meydan okuma: Bir problemi, bir tehdit kaynağı olarak görmekten ziyade, problemi başa çıkılması gereken ya da meydan okunması gereken bir durum olarak görürler. b) Optimizm (iyimserlik): Problemlerin çözülebilir olduğuna inanırlar. c) Öz-yeterlik (self-efficacy): Problemleri başarılı bir şekilde çözebilmek için kişinin kendi kişisel problem çözme yeteneğine ilişkin inancı vardır. d) Problemleri çözme isteği: Problemlerden kaçınmak yerine onları çözümlemeye girişirler. 2. Probleme Olumsuz Yönelme: Probleme Olumlu Yönelim' in tersine Probleme Olumsuz Yönelim, problem çözme sürecinde işlevsel olmayan bir yaklaşımdır. Problemleri çözmeye ilişkin işlevsel	

olmayan bilişsel-duygusal şemaların varolduğu ve sorunları tehdit edici unsur olarak algılama, düşük öz-yeterlik, negatif sonuç beklentisi, düşük engellenme toleransı gibi niteliklerin olduğu bir genel bakış açısından oluşur.

Probleme Olumsuz Yönelim tarzına sahip kişilerde görülen davranış özellikleri ise şöyledir;

- a) Problemi bir tehdit unsuru olarak algılama: Karşılaştığı bir problemi, tehdit kaynağı olarak görürler.
- b) Pesimizm (Kötümserlik): Problemlerin çözülemez olduğuna ilişkin beklentileri yüksektir.
- c) Düşük Öz-yeterlik: Problemleri başarılı bir şekilde çözebilmek için kendi problem çözme yeteneğine ilişkin şüphecidirler.
- d) Düşük Engellenme Toleransı: Problemlerle karşılaştıklarında kendilerini engellenmiş ve mutsuz hissetmeye başlarlar.

3. Dikkatsiz / Dürtüsel Tarz:

Dikkatsiz /Dürtüsel, Tarz, etkisiz problem çözme tarzlarından biridir. Genellikle bu tarzı kullanan kişiler, problem çözme stratejilerini ve tekniklerini oldukça aceleci ve dikkatsiz bir şekilde kullanırlar. Buna göre problem çözme sürecinde, dürtüsel davranışta bulunma, dikkatsiz olma, aceleci davranma, bir işi tamamlamadan yarıda bırakma gibi özellikler bu yaklaşıma ait davranış örnekleridir. Bunların yanı sıra bu tarza sahip kişiler, genellikle çok az sayıda alternatif çözüm yolları saptayabilirler ve çoğunlukla da akıllarına gelen ilk iyi fikre göre hareket ettikleri için, alternatif çözüm yollarını ve sonuçlarını derinlemesine değil de hızlı bir biçimde gözden geçirirler. Sonuç olarak bu tarzı benimsemiş olan kişiler, genellikle dikkatsizce ve sistematik olmayan bir biçimde davranışta bulunurlar. Ayrıca uygulamaya koydukları çözümün sonuçlarını değerlendirme konusunda da yine dikkatsizce davrandıkları gibi bu konuda değerlendirme yapmada da yetersizlik gösterirler.

4. Kaçınan Tarz:

Etkisiz problem çözme tarzlarından birisidir. Bu tarzı benimsemiş olan kişilerde görülen genel davranış özellikleri ise şöyledir; a) Erteleme davranışını (karşılaşılan bir problemi çözmek için hemen bir girişimde bulunmayarak problemle uğraşmayı hep ertelemek) çok sık kullanırlar. b) Hareketsiz olmayı ya da pasif davranmayı seçerler.

c) Problemi çözecek birileri bulma anlamında “bağımlılık” geliştirirler. d) Problemleri çözme sorumluluğunu üzerine almayarak bu sorumluluğu başkalarına yüklerler. e) Problemlerle yüzleşmek (karşı karşıya kalmak) yerine onlardan kaçınmayı yeğlerler ve artık problem hakkında hiçbir şey yapılamayacak hale gelinceye değin problemle uğraşmayı ertelerler. g) Problemlerin kendi kendine çözülmesini beklerler (D’ Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 1996).



FORM 2.2		PROBLEM ÇÖZMEDE KENDİNİ İZLEME		
Problem Nedir?	Problemle İlgili Düşünceleriniz Nelerdir?	Problemle İlgili Duygularınız Nelerdir?	Problemi Çözmek İçin Ne/ Neler Yaptınız?	Çözümün Etkililiği 0 ile 5 arasında derecelendirin

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Probleme Olumlu Yönelim ve Düşünme Hataları

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

1.2. Oturuma başlangıç aşaması;

2. Probleme Olumlu Yönelimi ve Düşünme Hataları: Düşük özgüven, olumsuz düşünme ve olumsuz duygulanım

3. Oturumun Sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulamasında bulunulması

3.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun bir özetlemesini yapar.

3.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart sorular

3.3. Ev ödevleri formlarını dağıtır

3.4 Grup Sonlandırma Aşaması

Amaçlar:

1. Isınma oyunu yoluyla üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarının artması,

2. Üyelerin olumlu problem yönelimine sahip olmayı engelleyen faktörleri listelemeleri,

Araçlar/Materyaller:

1. “Düşünce-Duygu ve Davranış Çarkı” isimli poster (Form 3.1)

2. “Düşünme Hataları” formu (Form 3.2.)

3. Bol sayıda A3 kağıdı,

4. Renkli keçeli kalem,

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Form 3.1.’deki poster odadaki seyyar panoya asılır.

2. Oturumda üyelere verilecek formlar üye sayısı kadar çoğaltılarak hazır hale getirilir.

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması, bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

Dans ve hareket terapisti olan grup lideri oturuma başlamadan önce grubun ısınması amacıyla, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve ritmik beden hareketleri yaptırarak zihinsel ve bedensel ısınmayı başlatır.

Hoşgeldiniz gruba başlamadan önce grubumuzun enerjisinin artması amacıyla daha önce iki oturumda da yaptığımız gibi hareketlerle başlayalım ne dersiniz?(olumlu geri bildirimler) hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alış verişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. (Esneme germe zıplama dört yön kullanma dans terapi ısınma teknikleri kullanarak) El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.

1.2. Oturuma başlangıç aşaması; Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevlerinin paylaşılması, üçüncü oturumun gündeminin açıklanması

Psiko-eğitim gruplarında oturumların başlangıç aşamasında önceki oturumun gözden geçirilmesine, varsa ev ödevleriyle ilgili tartışmada bulunmaya ve bu oturumda yapılacak çalışmalar hakkında üyeleri bilgilendirmeye yer verilmektedir. Bunların yanı sıra üyelere geçen oturumdan bu yana ne yaptıkları da sorulabilmektedir (De Lucia Waack, 2006).

Yukarıdaki kuramsal bilgiler doğrultusunda bu oturumda sırasıyla şu adımlar izlenir:

- Geçen oturumdan sizin yaşamınıza neler yansıdı?
- Geçen oturumda sizlere ne yansıdı buraya aktarmak ister misiniz?
- “Herkes gibi sorunları olan biriyim, azda olsa kendimi ifade ettim, insanın kendine yaptığı kötülüğü başkası yapmazmış, Gün geçtikçe kendimi açıyorum. Sanki düşüncelerim, duygularım anlatış tarzım gün geçtikçe daha genişliyor gibi. Problemi nasıl çözdüğümü öğrendim olumsuz ve kaçınan tarz olduğumu öğrendim...”

- Geçen oturum ödeviniz karşılaştığınız problemleri listelemenizi ve problem, düşünceler, duygular, çözüm ve çözümün etkililiği olmak üzere beş kriter doğrultusunda kendinizi problem durumlarında gözlemenizi ve ayrıntılı şekilde yazmanızı istemiştin. Bu süreci bizlerle de paylaşmak ister misiniz?

- Ev ödevlerinizi yaparken neler yaşadınız (zorlandınız mı? sıkıcı mıydı? keyif mi aldınız, karşılaştığınız güçlükler oldu mu?

“Önce zor geldi yazdım problemime çözüm bulamadığımı gördüm. Problemimi yazdım duygumun mutsuzluk, üzüntü olduğunu gördüm problemimi çözmek için ne yapabilirim dedim kızımı aradım sonra derecelendirdim. Yazmak iyi oldu Ev ödevleri yapmak zor geliyor sonra yapınca iyi hissediyorum yazdığımda sanki problemim çözülebilir gibi geldi.

- Grup lideri geçen haftanın kısa bir özetlemesini yapar.

- Grup lideri üyelere geçen oturumla bağlantılı olarak şimdi ve burada üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir düşünce ya da duygularının olup olmadığını sorusunu yöneltir.

- Geçen hafta oturumdan çıktıktan sonra oturumda yaşadıklarınızı düşündünüz mü, neler yaptınız? Grup üyelerinin paylaşımlarını alır,

“Burası her geçen gün daha iyi geliyor sonrasında düşünüyorum olumsuz düşüncelerimin çok olması üzdü beni. Sorunlarımı düşünmek istemiyorum burada sorunlarımı düşünmek zorunda kalıyorum yazmak zor geliyor ama gelince de açılıyorum”

- Bu oturumun gündemini ve amacını açıklar.

Grup liderin açıklamaları şöyledir;

“Bugünkü oturumumuzda problem olumlu yönelimde bulunmanızı etkileyen çeşitli faktörlere ilişkin bilgilendirmelerde ve uygulamalarda bulunacağız. Probleme olumlu yönelim sizde ne uyandırıyor? Ne anlam ifade ediyor sizin duygusal, düşünsel dünyanızda (Grup üyelerinin paylaşımlarını dinler)”

2. Problem Olumlu Yönelimi Engelleyen Faktörler: Düşük özgüven, olumsuz düşünme ve olumsuz duygu

Nezu ve D’ Zurilla (2007)’ ya probleme olumlu yönelmeyi engelleyen faktörler;

- düşük özgüven,
- olumsuz düşünme,
- olumsuz duygusal tepkilerde bulunmadır.

Problem Çözme Terapilerinde danışanların probleme olumlu yönelimde bulunmasını etkileyen bu etmenler üzerinde çalışılması gerekmektedir. Oturumlarda ilk önce problem yönelimi kavramıyla ilgili çalışmalar yapılır. Danışanların problemlere ilişkin bakış açısı, algılama tarzının değişimi yani problemlere olumlu yönelimde bulunmaları sağlandıktan sonra programın ikinci kısmında problem çözme tarzları üzerinde çalışılır. Bu aşamada danışanlara etkili problem çözme tarzları kazandırılmaya çalışılır (D' Zurilla ve Nezu 2007; Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007).

2.1. Probleme Olumlu Yönelmeyi Engelleyen Faktörlerden Düşük Özgüven

Grup lideri düşük özgüvenin, probleme olumlu yönelmeyi, problemi çözmede nasıl engellenebileceğine ilişkin kısa bir bilgilendirmede bulunur. Grup üyelerine kişi-içi bireysel egzersiz çalışması yapar. Grup liderinin düşük özgüvenle ilgili açıklamaları şöyledir;

“Probleme olumlu yönelmeyi neler etkiliyor bunların neler olduğu üzerinde duracağız. Daha önce duymadığını ya da bildiğiniz kavramlar olabilir bunları size açıklayacağım. Açıkladıktan sonra kişisel uygulamada bulunacağız. Şimdi sırasıyla probleme olumlu yönelmeyi engelleyen bu faktörlerden ilki olan düşük özgüven üzerinde çalışacağız.

Hepimiz zaman zaman hayal kurarız hayaller bizim duygu durumuz üzerinde etki eder. Buna dair toplumumuzda da inanışlar vardır ata sözleri vardır. Sizlere bir problem durumunda olumlu hayal etmenin nasıl olumlu bir etkisinin olduğuyla ilgili bilgi vermek istiyorum.

Araştırmacılar sonucu olumlu hayal etmenin düşük özgüvenin üstesinden gelmede yardımcı olacağını ifade etmektedirler. Karanlığın sonundaki aydınlığa ulaşmak için ışığı hayal ederiz ışığı hayal edemezsek karanlığın içinde kalırız, karanlıkta olma düşük özgüven ve umutsuzluk duygusu içerisinde olma bizim ışığa ulaşmamıza engel olabiliyor. Aman be beni mi bulacak, o beni zaten sevme ne yapsam boş, gibi olumsuz düşünceler bazen tünelin sonundaki ışığı görmeyi engelleyebilmektedir. Bazılarımız bir problem karşısında başarıyla çözebilme boyutunda kendilerini yetenekli görmemektedirler. Aslında zor ya da karmaşık problemin üstesinden gelebileceğine dair bir insanı inandırmak oldukça zordur. Araştırmalar insanların “olumlu bir sonucu hayal etmeleri” durumunda daha da iyimser olmayı öğrenebildiklerini göstermektedir. Çoğumuz zihnimizde canlandırma yapıyoruz, izne gideceğimiz günü hayal ederek bize sataşan koşu arkadaşımızı görmemezlikten geliriz. Ceza infaz kurumuna geldiğimizde dış dünya tekrar

dönüşümüzü, çıkacağınız bir tatil gözünüzün önüne geldiğinde işte zihnen hayal etmiş oluyorsunuz. Zihninizde görselleştirme, amaçlara ulaşmak için kişiye yardımcı bir araçtır. Ulaşmak istediğiniz hedefleri zihinsel canlandırmada bulunma, hedeflere ulaşmak için çabanızın artmasına neden olabilir.

Zihinsel canlandırmada bulunma, performansın artmasına yardımcı olabilir. Tabii ki sadece halleştirme yoluyla sorunların çözülmesini beklemek ya da umut etmek pek mantıklı değildir. Ancak şu bir gerçektir ki insanlar başarılı bir hayalleştirme yoluyla problemleri çözmeler de problemi çözebilmek için ısrarcı davranabilmekteler ve bu duruma ek olarak da problemi çözmeye ilişkin motive olmaktadır (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007).

Bazen insanlar bunaldıklarında, problemin çözülmesi sonucunda elde edecekleri olumlu sonuçlara odaklanmaktan ziyade problemle ilgili olumsuz duygulara odaklanmaktalar yani dikkatlerini bu noktaya vermektedirler. Şimdi yapacağımız egzersiz çalışmasının problemi çözme girişiminde bulunmanızda sizlere yardımcı olacağını umuyorum. Hayalleştirme ile ilgili egzersizimiz şu şekilde;

İlk olarak “geleceğe seyahat ettiğinizi düşünme” nizi isteyeceğim. Şimdi gözlerinizi kapatın kapatmak istemeyen kendini huzursuz hisseden yere sabit bir noktaya baksın, zihninde canlandırsın zorluğunu çektiğiniz bir problemin çözülmüş olduğunu hayal edin. Şunu düşünün problemi çözmek zorunda değışiniz zaten problem çözülmüş. Artık probleminiz yok kiminle birliktesiniz ne düşünüyorsunuz ne hissediyorsunuz?

Şimdi bir başka çalışma durumu hayal etmenizi istiyorum. Yine gözleriniz kapalı, ya da sabit bir noktada son zamanlarda uğraşmakta olduğunuz bir problemi düşünmenizi istiyorum. Engelleri bir kenara atın ve şu anda onları düşünmeyin. Size bazı sorular soracağım onların cevabını düşünmenizi istiyorum. Bu problem çözülmüş olduğunda hayatınız nasıl farklı olacak?

- Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
 - Problem çözülmmeden önceki durumunuzla karşılaştırdığınızda ne hissediyorsunuz?
 - Problemin çözülmüş olmasıyla elde ettiğiniz tüm olumlu sonuçlar nelerdir bunları gözünüzde canlandırır mısınız?
- “Problemimin olmaması bana çok iyi hissettirdi, problem sanki benle beraberken göğsümde bir taş oturmuş gibiydi birden o taş kalktı rahatladım. Çözülmez sandığım problemin çözülmesi mucize gibi geldi ve bana umut verdi...”

Paylaşımlar alındı lider” Bazen problemin çözümüne odaklanma yerine probleme odaklanır problemin çözümsüz olduğunu düşünerek çözümüne dair umudumuzu yitiririz çözümsüz bir problem yoktur nerden baktığımıza bağlı nereden bakarsak oradan görürüz.

Şimdi içine düştüğünüz tünelin sonunu görmeye çalışın (Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007). Gündelik hayatınızda da bu hayal etme egzersizlerini problemi çözmeye motive olmak amacıyla kullanmanızı öneririm”.

2.2. Olumsuz düşünme faktörünün açıklanması ve uygulama yapılması

Probleme olumlu yönelimde bulunmayı ve problemin doğru bir şekilde tanımlanmasını etkileyen boyutlardan biri de olumsuz düşünceler ve duygulardır. Oturumun bu bölümünde önce olumsuz düşünme faktörüyle ilgili açıklamalarda bulunulur ardından egzersizlere geçilir.

2.2.1. “Olay-Düşünce, Duygu ve Davranışlar” arasındaki bağlantı açıklanır. Açıklama sürecinde “Düşünce, Duygu ve Davranış Çarkı” (Form 3.1) isimli posterden yararlanılır.

2.2.2. Üyelere problem çözme becerisini olumsuz etkileyen olumsuz düşünme biçimlerini incelemek üzere “Düşünme Hataları” (Form 3.2) formu dağıtılır. Ardından üyeler ikili eşleşerek düşünme hataları bakımından kendilerini değerlendirirler ve paylaşımda bulunurlar. Paylaşımın bitmesinden sonra her bir üye liderin dağıtmış olduğu A3 kâğıdına kendisinde en fazla bulunan özellikleri afiş haline getirir.

2.2.3. İkili grup çalışmalarının bitmesinden sonra büyük grup şeklinde toplanılır. Ardından her bir üye afişini seyyar panoya asarak büyük grupla paylaşımda bulunur.

Liderin olumsuz düşüncelere ilişkin açıklamaları şu şekildedir:

- Olaylar ile düşünceler, duygular ve davranışlarımız arasında sizce nasıl bir ilişki var?

- Şöyle sorayım sizce hissettiğimiz duygulardan öfkelenmemiz, kaygılanmamızın nedeni nedir?

- Başımıza gelen olaylar mı yoksa başka bir şey mi?

- Ne dersiniz?

Grup lideri paylaşımları alır.

“Başımıza gelen olaydır, benim hislerim hep doğru çıkıyor. Birinin suratından bana ne düşündüğünü anlarım insan kendine kötü düşüneni hissediyor. ...” gibi yanıtlar gelir.

Genellikle bizler duygularımızın nedeninin daha çok çevresel olaylar yani başımıza gelen olaylar olduğunu sanırız. Böyle yapıyor olmamız çok doğaldır. Çünkü olayları, duyularımıza hitap ettikleri yani kolaylıkla görüp, duyabildiğimiz için yani olayları düşüncelere kıyasla daha kolay gözleyebildiğimiz için böyle davranırız. Olayların ve onları izleyen duygusal tepkilerin düşüncelere kıyasla daha somut bir şekilde gözlenebilir olmaları, bizleri olaylara bağlı olarak duyguların ortaya çıkması gibi sonuca götürebilir.

Bu mantık yürütme biçimine dayalı olarak gündelik hayatta başkalarının yaptıklarının bizi mutlu ya da mutsuz ettiğine; Ahmet’ in Ayşe’yi kızdırdığına; çocuklarımızın ya da arkadaşlarımızın bizi çileden çıkardığına; sınavların bizi kaygılandığı gibi nedensel çıkarımlarımıza inanırız. Aslında yukarıda örnek olarak verdiğimiz ifadelerin tümü yanlıştır (Özer, 1990).

Panodaki “Olay – Düşünce, Duygu ve Davranışlar Çarkı” isimli posterimizde de görüldüğü üzere duygularımızın nedeni olayların kendisi değil olaya ilişkin sahip olduğumuz düşünce biçimi, yorumlarımız yani inançlarımızdır (Dryden, 1995; D’ Zurilla ve Nezu, 2007). Demek istediğimiz şu ki; olayların bizde belirli bir duygu halini ortaya çıkarma gücü yoktur. Temelde olaylar nötrdürler. Olayların nötrlüklerini ortadan kaldırıp onlara anlam veren düşüncelerimiz, yorumlarımız ve değerlendirmelerimizdir (Özer, 1990).

Genellikle nasıl düşündüğünüz, ne hissettiğinizi ve neler yapacağımızı yani davranışlarımızı da etkilemektedir. Şöyle ki karşılaşılan bir problem durumunda kişinin o durumla ilgili olarak ne düşündüğü (durumu değerlendirme biçimi) duygularını ve duygular da davranışları etkilemektedir. Yani karşılaşılan durumlar sizi endişelendirmez, depresif yapmaz ya da öfkeli yapmaz. O durumda kendi kendinize ne söylediğiniz işte bu ne hissedeceğinizi etkilemektedir. Eğer içinde bulunduğunuz durumu daha farklı düşünebilir ya da yorumlayabilirsiniz, kendinizi de farklı hissedersiniz (D’ Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007; Burns, 2006).

Şimdi sizlere Düşünme Yöntemi olarak Albert ELLIS’in ABC kuramının ne olduğunu anlatacağım.

A = olaydır ; o anda başınızdan geçen ya da gerçekleşme olasılığı olan olaydır.

B = inançtır; o olayla ilgili olarak kendinize ne söylediğinizdir ya da neye inandığınızdır.

C = sonuçtur; özellikle de duygusal ve davranışsal sonuç denilebilir; sahip olduğunuz inanç ya da düşünce biçimine bağlı olarak hissettiğiniz duygular ve davranışlardır. Şimdi düşünceler ile duygular arasındaki ilişkiyi sizlere iki örnekle açıklayayım.

Aranızda köpekten koran var mı? Korkmayan var mı? Evet olay ya da durum aynı ama yaşanan duygular ve davranışlar farklı. Köpekten aşırı derecede korkan üyelere sormak istiyorum.

İsız bir yerde karşılaştığınız köpekleri ele alalım köpekle karşı karşıya gelince aklınızdan hangi düşünceler geçiyor? (Üyelerden evet köpeği görünce aklımı yitiririm kesin beni ısırarak. Ne iğrenç şey. Köpektir sağı solu belli olmaz gibi yanıtlar gelmiştir) Korkmayan arkadaşlar ne düşünüyor? (Ne sevimli şey zararsız zaten gibi yanıtlar gelmiştir) Gördüğünüz gibi aynı olaya ilişkin farklı yorumlamalar yani düşünce biçimlerine bağlı olarak farklı duygular hissedilmektedir. Bazılarımız için Cezaevinde zorunlu olan kurslara katılmak işkence gibi gelirken, bazılarımız için zamanı etkin kullanma alanları “nefes almak özgürlük” diye nitelendirirken, bazılarınız “ben kurs da daralıyorum aman Hoca ben depresyon hastasıyım kursa gidince daha kötü oluyorum.” demekteler

Bir başka örnek ise farzedin ki arkadaşınıza bitirilmeniz gereken bir görevle ilgili olarak ricada bulunduğunuz halde sizinle işbirliği yapmıyor. Bu olayı birçok anlama gelecek şekilde yorumlayabilirsiniz. Örneğin arkadaşınızın size karşı olduğunu düşünebilirsiniz, bu nedenle de tembellik yaptığını hatta sizinle birlikte çalışma düşüncesinin ona çok saçma geldiğini düşünebilirsiniz, belki de arkadaşınız sizin ne istediğinizi anlamamış olabilir, belki de birlikte yapılacak iş in iyi olmayacağını düşünüyordur. Bu nedenle de sizinle işbirliğine katılmıyordur. Görüldüğü üzere her bir yorum ya da düşünce biçimi oldukça farklı duygulara neden olabilmektedir (D’ Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D’ Zurilla, 2007).

Düşünceler, sağlıklı düşünceler ve sağlıklı olmayan düşünceler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Sağlıklı olmayan düşünceler, olumsuz otomatik düşünceler, çarpıtılmış düşünceler ya da düşünce hataları olarak da isimlendirilmektedir. Bu düşüncelere, otomatik bir biçimde ve son derece hızlı bir şekilde ortaya çıktıkları için otomatik düşünceler denmiştir. Çünkü genellikle biz bu düşünceleri fark edemeyiz. Bir anda şimşek çakması ya da fotoğraf flaşı gibidirler (Türkçapar, 2007; Leahy, 2004;

Burns, 2006). Otomatik düşüncelerle ilgili en çarpıcı özellik, daha çok zihin akışı içinde yer almaları ve duygusal sıkıntı anlarına eşlik etmeleridir. Genellikle ne zaman olumsuz bir duygunuz ya da duyumunuz olursa bu duygudan önce genellikle bu otomatik düşünceler aklınızdan bir şimşek hızıyla geçer” (Türkçapar, 2007). Şimdi sizlerle bu düşünme hataları (olumsuz otomatik düşünceler) çeşitlerini tanımaya yönelik bir çalışma yapacağız. Şimdi ikili olarak eşleşmenizi istiyorum. Bunun için eşleşmek istediğiniz üyenin yanına gitmenizi istiyorum. Az önce dağıtmış olduğum “Düşünme Hataları Formu” nda (Form 3.2.) yer alan düşünme hataları çeşitlerinden hangilerinin sizde yoğun olarak görüldüğüyle ilgili karşılıklı paylaşımda bulunmanızı istiyorum. Ardından şimdi her birinize vereceğim A3 kağıtlarına isimlerinizi yazarak en fazla görülen düşünme hatalarını yazmanızı istiyorum. Bu çalışmanın bitiminde herkes büyük grupla kendi afişini paylaşmak üzere panoya asacak. Ardından gönüllü üyelerden başlamak üzere her bir üye kendini gruba anlatacaktır. Sormak istedikleriniz var mı?

3. Oturumun Sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulaması

3.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun bir özetlemesini yapar.

3.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları (De Lucia Waack, 2006) üyelere sorar.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir; “Bugünkü oturumumuzla bağlantılı olarak değerlendirmelerinize ve kişisel paylaşımlarınıza geçeceğiz. Sizlere sormak istediğim bazı sorular var. İlk iki oturumda ada benzer soruları sordum.

- Bugün oturumda kendinize ilgili neleri farkettiniz?
- Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendini yakın hissettiniz?
- Bugün en çok hangi üyeden ya da üyelerden bir şeyler kazandınız ve kazandıklarınız neler?

3.3. Ev ödevleri formlarını dağıtır. Ev Ödevleri: Üyelere haftaya olan dördüncü oturuma kadar “Kendi Düşünme Hatalarını Gözleme ve Kaydetme”, “Başkalarının Düşünme Hatalarını Gözleme ve Kaydetme”, “Düşünme Hatalarıyla Dolu Şarkılar” olmak üzere üç ayrı ev ödevi verilmiştir. “Kendi Düşünme Hatalarını Gözleme ve Kaydetme” ev ödevinde, yaşadıkları olaylarda sıklıkla gösterdikleri düşünme hatalarının neler olduğunu “Düşünce Kaydı Formu” na (Form 3.3.) yazarak gelmeleri istenmiştir. “Başkalarının Düşünme Hatalarını Gözleme ve Kaydetme” ev ödevinde ise, düşünme

hataları bakımından çevresindeki insanları (arkadaşlar, durakta bekleyen insanlar, aile üyeleri, bir filmde geçen diyaloglar vb gibi) gözlemlmeleri istenerek bunları “Çevremdeki Düşünme Hataları Gözlemlerim” başlık altında yazarak getirmeleri istenir. “Düşünme Hatalarıyla Dolu Şarkılar” ev ödevinde ise, sözlerinde düşünme hatalarının yer aldığı popüler şarkılar bulup sözlerini bir A4 kağıdına yazarak oturma getirmeleri istenir. En son olarak her oturumdan sonra formlar standart ev ödevi olarak üyelere dağıtılır.

3.4 Grup Sonlandırma Aşaması

Grup üyelerinin gruba ilişkin motivasyonlarını artırmak ve rol alma rol esnekliği aracılığı ile farklı perspektifleri görebilme amacı ile psikodrama teknikleri kullanılarak oyun oynatılmıştır.

Grup liderinin açıklaması şu şekildedir.

“Şimdi ayağa kalkalım salon içinde serbestçe dolaşalım, derin nefes alalım yavaşça verelim, elimizi kolumuzu, bacaklarımızı, ellerimizi açıp kapayalım, bedenimiz hareketlerle ısıtalım. Şimdi hızlı yürün, yavaş yürüyün, zıplayın, tekrar yavaş yürüyün. Nefesinizi hissedin derin nefes alıp yavaşça verin. Bedenimizi dinleyelim bedenimiz ne istiyor neye ihtiyacı var, onun ihtiyacını yerine getirin. Bedenimi ihtiyacı olan hareketi yapın, belinimi hareket ettirmek istiyor gerilmek mi istiyor neyse ihtiyacı o hareketi yapın. Yalnızca kendinize yönelin içimizi dinleyelim, şimdi bir sınıftasınız öğretmen ve öğrenciler var öğrenci misiniz? öğretmen mi? rolünü seçen öğrenciler sağ tarafa, rolünü seçen öğretmenler sol tarafa geçsin. Öğrenci ve öğretmenler eşit sayıda olsun, (Roller eşitlenir) Okuldasınız öğretmenler öğrenciler olarak o rolde oynayın (tüm üyeler rollere girer solanda bir hareketlenme eğlenme sesleri) şimdi rol değiştirin öğretmenler kendine yeni bir öğrenci öğrenciler kendine yeni bir öğretmen bulsun (bu 3 kez tekrarlanır. Şimdi öğretmenler öğrenci öğrenciler öğretmen olsun (3 kez tekrarlanır))

Şimdi grup halkamızı oluşturalım, (Grup halkası oluşur) neler yaşadınız, aldığınız rollerde neler hissettiniz, kendi hayatınızla bağlantı kuracak olursanız size neleri çağrıştırdı ne yaşattı (paylaşımlar rol geribildirimi ve özdeşim geri bildirimi olarak alınır.) Farklı kişilerle farklı deneyimler size ne yaşattı, öğretmenken farklı farklı öğrencilerle, öğretmenken farklı farklı öğretmenlerle deneyimlediniz farklı kişiler size ne yaşattı? (Paylaşımlar alınır.)

“Çocukluğuma gittim çok eğlendim Cezaevinde olduğumu unuttum. Çok değişik kişilerle öğretmen ve öğrenci oldum bazıları zorlayıcı bazıları uyumluydu önceleri

onlara göre davranırken sonradan sakın düşünüp role girdiğimde iletimim kurabildik öğrenciler söz dinliyordu ben bağıriyorum onlar bağıriyor ben susuyorum onlar susuyor etkiye tepki gibi, öğretmen ve öğrenci olmak öğretmenken zordu sorumluk vardı öğrenci ilkende kızılıyor ve yaramazlık yapıp suçlanıyordum, öğretmen davranışına göre davranışım değişiyordu. ...”

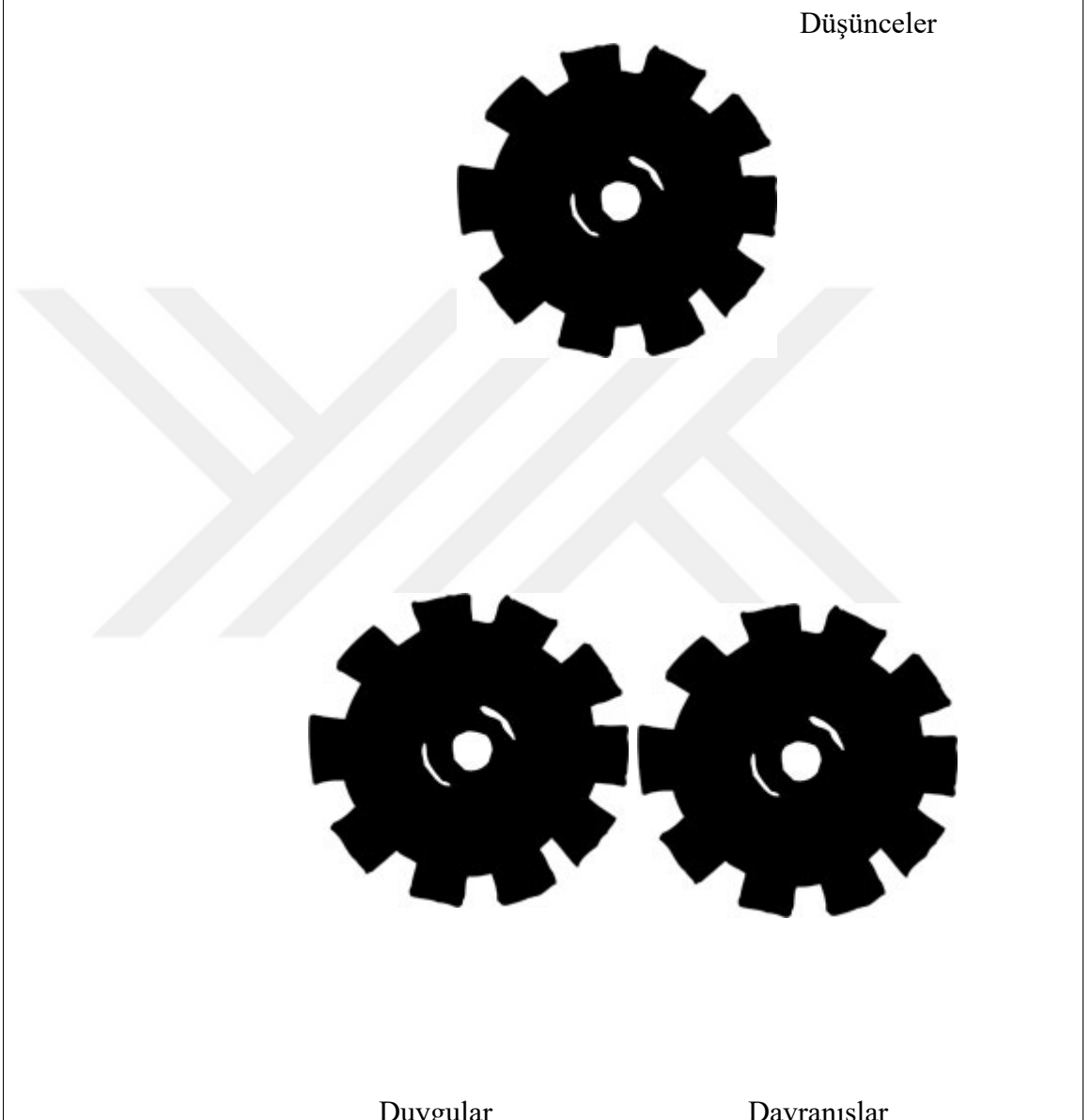
Şimdi ayağa kalkalım ve bir çocuk oyunu oynayalım. “Kutu kutu pense” (oyun oynanır, üyeler neşeli kahkahalar atarak gruptan ayrılır)

Gelecek hafta aynı gün ve saatte görüşmek üzere hoş cakalın. Diyerek oturum kapatılır.

Grup lideri yaşadığı zorlukları;



Üçüncü Oturumda Kullanılan Formlar

FORM 3.1.	DÜŞÜNCELER- DUYGULAR-DAVRANIŞLAR DÖNGÜSÜ (ÇARKI)
Düşünceler  Duygular Davranışlar	

Form 3.2.	Düşünme Hataları
	1.Ya hep ya hiç tarzı düşünme (kutuplaştırma): Olaylara ve insanlara yönelik tutumların sadece uç noktalarda (siyah ve beyaz gibi) olması durumudur (Dökmen,1996). - “Eğer bu işe giremezsem hayatım mahvolacak” (Ayhan, 2006). - “Beni eleştiriyorsa hiç sevmiyor demektir” gibi düşünceler (Türkçapar, 2007) 2.Aşırı Genelleme: Birkaç olumsuz örnekten yola çıkarak karşılaşılabilecek her duruma karşı karamsarlık geliştirmektir. - “Daha ilk sınavda başarısız oldum. Korkarım bu okuldan mezun olamayacağım” (Ayhan, 2006). - Küçük bir hata yapan birinin “elime aldığım her şeyi berbat ediyorum, zaten hiçbir işi doğru dürüst yapamam”demesi (Savaşır ve Batur, 2003). 3.Zihinsel Filtreleme (Olumsuz filtreleme), (Seçici odaklanma), (Seçici soyutlama), (Olumsuzza odaklanma) Bir olaydaki olumsuz bir detayın üzerinde odaklanılarak olayın bütünü olumsuzmuş gibi algılanır (Burns, 2006). -Girdiğiniz bir sınavda 100 sorudan sadece 17 tanesini bilemediniz. Bu durumda aklınız sadece bu 17 soruya takılı kaldı ve artık üniversiteyi bitiremeyeceğinize karar verdiniz (Burns, 2006). - Eleştiriye duyarlı bir sekretere, patronu bir gün genelde yaptığı işten memnun olduğunu, ancak halihazırda üzerinde çalıştıkları projeyi biraz daha hızlı tamamlamasını rica eder. Sekreter bu yaklaşıma, patronun kendisini “yavaş bir sekreter” olduğu anlamını verir ve o akşam evde duygusal bir çöküntüye girer (Özer, 2004) 4.Olumluyu geçersiz kılmak: Kişi başına gelen güzel olayları bile karamsarlığın süzgecinden geçirerek çarpıtarak algılama eğilimindedir. -Yarışmada birinci gelmiş olabilirim ama şansım olmasaydı sonuç farklı olacaktı” (Ayhan, 2006).

Form 3.2.	Düşünme Hataları
	- Biri görünüşünüzü ya da işinizi takdir ettiğinde, kendinize otomatik olarak “Aslında sadece kibar olmaya çalışıyor” diyebilirsiniz. Ani bir yumrukla bu övgüyü zihinsel olarak diskalifiye edersiniz (Burns, 2006). 5.Sonuçlara Atlama (Keyfi çıkarsama): Genellikle vardığınız sonucu destekleyecek kesin kanıtlar olmamasına rağmen olumsuz bir değerlendirme yaparsınız (Burns, 2006). Keyfi çıkarsamada bulunma “akıl okuma” ve “falcılık” şeklinde iki türdür. 5a.Akıl okumak (Beyin okuma): Kişilerin size yönelik düşünceleri hakkında yeterli deliliniz olmadığı halde onların ne düşündüklerini bildiğinizi varsayarsınız (Leahy, 2004) - Yolda yanınızdan bir arkadaşınız geçiyor ve “Merhaba!” demiyor; çünkü derin düşüncelere daldığı için siz fark etmiyor bile. Yanlış bir kanıya varıp “Beni görmezlikten geliyor. Belki de beni artık sevmiyor” diye düşündünüz(Burns, 2006) 5b. Falcılık: Bu elinizde sadece acı haber veren sihirli bir kürenizin olmasına benzer. Kötü bir şey olacağını düşünüp,gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir (Burns, 2006) - Telefon ettiğiniz arkadaşınız epeyce bir zaman geçmesine rağmen sizi aramadı. Arkadaşınızın mesajı aldığını ama sizi arayacak kadar önemsemediğini düşündünüz ve üzüldünüz. İşte buradaki bilişsel çarpıtmanız zihin okumadır. Bu durumda sinirlendiniz ve tekrar aramak istemediniz; çünkü kendi kendinize “Eğer tekrar ararsam altta kalmış olurum. Kendimi aptal durumuna düşürmüş olurum” dediniz. Bu olumsuz varsayımlardan dolayı kendinizi dışlanmış hissederek arkadaşınızla karşılaşabileceğiniz ortamlardan kaçmaya başladınız. Üç hafta sonra ise olayın asıl iç yüzünü öğrendiniz aslında arkadaşınız mesajınızı hiç almamış (Burns, 2006) 6.Aşırı büyütme (felaketleştirme) ya da küçültme: Kişi, iyi ve güzel niteliklerini küçümser; sorunlarını ve sınırlılıklarını gözünde büyütür (Köroğlu, 2005; Köroğlu 2006). Yani bu kişiler sistematik olarak kendi yaptıklarını küçük, yapamadıklarını ise büyük görürler (Türkçapar, 2007).

Form 3.2.	Düşünme Hataları
	- “Projeyi zamanında bitirmem zaten yapmam gereken bir şeydi bunun için övünmeye gerek yok; asıl zamanında okulu bitiremeyeceğim için birçok fırsatı da elimden kaçırmış olacağım, nasıl böylesine büyük bir hata yaptım anlayamıyorum” - “Benim başarılarım çok önemli birtakım başarılar değil ve hepsi tamamen bir tesadüf aslında; ancak hiç yapmamam gerekirken yaptığım hatalar ise olabilecek en kötü ve hiç bağışlanabilir olmayan hatalar... (Köroğlu, 2005; Köroğlu, 2006).
	7.Duygusal Kararlar (duygusal mantık yürütme), (duygudan sonuca ulaşma) Hissedilen olumsuz duyguların gerçeği yansıttığı düşünülür (Köroğlu, 2005; Köroğlu, 2006; Burns, 2006). Aslında bu düşünme biçiminde tersine kanıtlar olmasına rağmen bunlar yadsınarak sadece öyle hissedildiği için bir şeyin doğru olduğuna inanma söz konusudur (Türkçapar, 2007). -“Bunalıyorum ve umutsuzum. Sorunlarımı çözebilmem mümkün değil” , “Kendimi yetersiz hissediyorum. İşe yaramazın tekiyim” , “Hiç havamda değilim. Gidip yatmalıyım” (Burns, 2006).
	8.–Meli, -Malı Cümleleri (lazımcı yaklaşım), (talepkarlık), (olmalı ifadeleri) -meli, -malı tarzındaki düşünme biçiminde kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda “katı kuralları” vardır. Kişi bu kuralların gerçekleşmemesi halinde olacak kötü sonuçları abartır (Türkçapar, 2007). Bu düşünme biçiminde kendinizi –meli, -memeli’ lerle motive etmeye çalışırsınız. Kendinizi “şunu da yapmalıyım” ,“Bunu da bitirmeliyim” diye motive etmeye çalışırsınız. Bu fikirler sizde baskı yaratır ve öfkeliendirir. Ama tam tersine, ilgisiz ve isteksiz kalıverirsiniz (Burns, 2006). Dahası bu kurallara uymadığınızda kendinize karşı suçluluk hissedersiniz (Türkçapar, 2007). - “Çok iyi yapmalıyım. Yapamazsam, başarısızım demektir” (Leahy, 2004). - “Her zaman bakımlı olmalıyım” (Dökmen, 1996) - “İnsanlar haksızlık yapmamalıdır” (Türkçapar, 2007).
	9.Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırmasıdır (Türkçapar, 2007).

Form 3.2.	Düşünme Hataları
	- Girdiği bir işte başarısız olan birinin ben bu işi beceremedim demek yerine “Beceriksizin” biriyim demesi (Türkçapar, 2007) - Arada bir hırçın görünen bir arkadaşınızı “geçimsiz kadın” olarak nitelendirmek buna bir örnektir. Bu etiket yüzünden arkadaşınıza karşı kızgınlık duyarsınız bunun sonucunda hatta onu eleştirmek için fırsat kollarsınız (Burns, 2006). 10. Kişiselleştirme (Üzerine alınma): Kişiselleştirmede genellikle “olumsuz olayları” büyük oranda kendinize atfedersiniz ve belli olaylara başkalarının da sebep olduğunu göremezsiniz (Leahy, 2004). Kişiselleştirme yapan kişiler, çaresizlik duygularıyla beraber suçluluk duyguları yaşarlar (Burns, 2006). Diğer bir deyişle kişiselleştirme yapan kişiler sıklıkla kendilerini suçlarlar (Dökmen, 1996). - Eve gelen misafirin kendisinden kaynaklanan sebeplerden dolayı başı ağrıyorsa, ev sahibi suçu kendisinde araması gibi (Dökmen, 1996). - Çocuğu okulda başarısız olan bir annenin başarısızlığın nedenlerini araştırıp, bulmak yerine “Ben kötü bir anneyim. Bu durum benim başarısız bir anne olduğumu gösterir” diye söylenip durması (Burns, 2006). - “Onu yalnız bırakmamalıydım. Bu kazanın bütün sorumlusu benim” (Ayhan, 2006). 11. Felaketleştirme (Felaket Tellallığı), (Facialaştırma), (Durumu kötüleştirme) Olmuş ya da olacak olan şeylerin dayanamayacağınız kadar korkunç ve çekilmez olduğuna inanılır (Leahy, 2004). Bu düşünceye sahip kişiler, olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak görürler. (Türkçapar, 2007). Felaketleştirme düşünme biçimi, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusalılığı artırır (Akkoyun ve Doğan, 1995). Özellikle bu düşünce tarzının etkisiyle “sürekli kaybetme kaygısı” yaşanır (Özer, 2004). - İhaleyi kaybeden bir müteahhit, bir daha hiçbir zaman bir iş tutturamayacağını düşünür (Özer, 2004) - “İşi yetiştiremedim, beni kovacak.” (Türkçapar, 2007) - “Başaramazsam çok feci olacak” (Leahy, 2004).

Form 3.2.	Düşünme Hataları
	12. Fedakarlık seferberliği: (Aşırı fedakarlık) Aşırı fedakârlık seferberliği şeklinde düşünen kişiler, kendi isteklerini bir kenara bırakarak, başkalarının onlardan istediği gibi davranmaya çalışırlar. - Senin için saçımı süpürge ettim. (Dökmen, 1996). - Yeni evlenmiş bir çift her Pazar günü kocanın anne ve babasını ziyarete giderler. Bu ziyaretler genelde tatsız geçer. Her Pazar sabahı bu çift günlerinin tatsız geçeceği beklentisiyle tartışıp kavga ederler. Ziyaretleri seyrekleştirmek istemesine isterler ama ebeveynlerinin duygularını incitmiş olmanın suçluluğunu yaşamak istemezler (Özer, 2004). - Senin işlerin iyi olsun diye kendi emellerimden vazgeçtim. Ama hak ettiğim değer bu muydu? - Kendi hayatımı bir kenara bıraktım, çocuklar için yaşamaya devam ettim. 13. Keşkecilik (Pişmanlık yöneltme) Şu an daha iyi olarak ne yapabileceğiniz yerine geçmişte neyi daha iyi yapabilirdiniz fikrine odaklanırsınız (Leahy,2004). Dahası keşkeci düşünme biçiminde, geçmişte yaşadığınız birtakım olayları zaman zaman hatırlayıp “pişmanlık” duygusu yaşarsınız. -“Keşke öyle söylemeseydim” - “Keşke ağzının payını verseydim” - “Keşke oraya gitmeseydim” (Dökmen, 1996).

FORM 3.3.	DÜŞÜNCE KAYIT FORMU		
A (olay)	B (Düşünce)	Yoğunluğu 0 ile 10 arasında	C (duygu ve davranışlar)

DÖRDÜNCÜ OTURUM:

Probleme Olumlu Yönelim ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

1.2. Oturuma başlangıç aşaması;

2. Probleme Olumlu Yönelimi ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma İrrasyonel düşüncelerin yerine rasyonel düşünceleri koyabilme
3. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulamasında bulunulması

Amaç

1. Isınma oyunu yoluyla üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarının artması,
2. Üyelerin probleme olumlu yönelmelerini olumsuz etkileyen sağlıksız düşünceleri sağlıklı düşüncelere dönüştürebilmeleri.

Araçlar/Materyaller:

1. Yazı tahtasına “İrrasyonel Düşünceler”, “Rasyonel Düşünceler” “İrrasyonel Düşünceleri Çürütme: Dur, Düşün, Besleme” , “ İ rasyonel Düşünceleri Çürütme: Akıllı Sami”, “İrrasyonel Düşünceleri Rasyonele Çevirme”
2. Formlar “Düşünce Kaydı ve Düşünce Değişimi Örnek Formu”, “Düşünce Kaydı ve Düşünce Değişimi Açıklama Formu” , “ADDT’ ye göre Bilişsel Tartışma Çeşitleri”, “İrrasyonel Düşünceleri Çürütme: Akıllı Sami”.
3. “Dr. Bay/Bayan Akılcı’ ya Mektup” adlı çalışma için bol sayıda A4 kağıdı
4. Masa oyununu oynamak için büyükçe bir masa
5. Şarkı dinlemek için hoparlörleri güçlü olan bir diz üstü bilgisayar
6. Tükenmez kalem

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

- 1.Çalışma konu içerikleri yazı tahtasına yazılır.
- 2.Oturumda kullanılacak formlar üye sayısı kadar çoğaltılarak hazır hale getirilir.

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç:

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

Psikodrama yöntemi ile rol alan ısınma uygulaması öncesi grup rütüeli haline gelen beden ısınması uygulanır. Dans ve Hareket Terapisti olan Yönetici, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve beden hareketlerinin kişileri bedensel ve zihinsel ısınmaya hazırlamak amacı ile nefes ve beden egzersizleri yaptırır

“Grubumuzun enerjisinin artması amacıyla hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alış verişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz. Şimdi “kulaktan kulağa” oyunu ile bira eğlenelim ne dersiniz? (Grup üyeleri onaylar) Kulaktan kulağa oyununu bilenler tekrarlamış olacak bilmeyenler için halkanın başındaki bir cümle söyleyecek halka sonuna kadar kulaktan kulağa duyduğunu hızlı bir şekilde söylüyoruz halka sunundaki kişi cümleyi söylüyor. Örneğin bir atasözü olabilir, bir tanım olabilir, “Ateş olmayan yerden duman çıkmaz” gibi (oyun eğlenceli bir şekilde tamamlanır.)

1.2. Oturuma başlangıç aşaması;

Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevlerinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması

Psiko-eğitim gruplarında oturumların başlangıç aşamasında önceki oturumun gözden geçirilmesine, varsa ev ödevleriyle ilgili tartışmada bulunmaya ve bu oturumda yapılacak çalışmalar hakkında üyeleri bilgilendirmeye yer verilmektedir. Bunların yanı sıra üyelere geçen oturumdan bu yana ne yaptıkları da sorulabilmektedir (De Lucia Waack, 2006).

Grup üyelerinin geçen oturumdan bugünkü oturuma ve şimdi ve burada nasıllar buna ilişik duyguları, ardından ev ödevlerine ilişkin kişisel yaşantılarını paylaşmak isteyenlerin paylaşımları alınır.

Bugün buraya nasıl geldiniz? Oturum başlangıcında yaptığımız ısınma size neler yaşıyor, ödevlerinizi yaparken zorlanıyor musunuz? Hafta boyu

neler yaşadınız? Geçen oturumdan kendi hayatınıza ne yansıdı? Ödevlerinizi yaparken ne yaşadınız? Paylaşmak isteyenler paylaşmak istediği kadar paylaşabilir. Paylaşımlarınız sırasında birbirimize dair anlatacaklarınız olduğu zaman ben dili ile paylaşın ki kişi kendini yargılanmış hissetmesin “Ben üzülüm, ben sevmem bön böyle hissettim, ödev yapmak bana zor gelmedi” gibi.

Paylaşımlar alınır ve oturum ile ilgili bilgi verilir.

“Bugünkü oturumumuzun gündemi bilişsel yeniden yapılandırma. Bu oturumda düşünme hatalarının yerine sağlıklı düşünme kurallarını nasıl koyabiliriz yani nasıl olumlu ve sağlıklı düşünebiliriz bunu öğreneceğiz. Oturum sürecinde öğrendiklerinizin pekişmesi açısından uygulamalar yapacağız. Sorusu olan var mı?”

2. Problem Olumlu Yönelim ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel Terapilere göre kişinin nasıl düşünüyor olduğu ile nasıl hissediyor olduğu arasında güçlü bir bağlantı söz konusudur. Problem Çözme Terapisinde danışanlara yapıcı düşünmenin yolları anlatılırken Bilişsel Terapilerin sunduğu bu bilgilerden yararlanılmaktadır (D’ Zurilla ve Nezu, 2007).

D’ Zurilla (1986, 1988) danışanların sahip olduğu bilişsel ve duygusal yapıların problem yönelimini ve problem çözme sürecini nasıl etkilediğinin oturumlarda ele alınması gerektiğini öne sürmektedir. Danışanlar genellikle yetersiz (etkisiz) bilişlere ya da “bu onların hatasıydı”, “nasıl olsa sorun kendiliğinden ortadan kalkar”, “bu sorunla uğraşamam” gibi iç-konuşmalara sahiptirler. Bu türden bilişler ve iç-konuşmalar, danışanların sorun üzerinde çaba sarfetmelerini sağlayan motivasyonlarını da baskılayabilmektedir. Bu gerekçelerden hareketle problem çözme beceri eğitimi oturumlarında problem yönelimi ile duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantının ortaya çıkarılması üzerinde durulmaktadır (Akt.Cormier ve Nurius, 2003).

Bu doğrultuda D’ Zurilla ve Nezu (2007)’ ya göre danışanlara yapıcı(constructive) düşünmeyi kazandırabilmek ve yıkıcı duyguları nasıl kontrol edebileceklerini öğretilmek için ABC kuramının anlatılması gerekmektedir. Özellikle ABC kuramının anlatılması sürecinde yapıcı düşünme örneklerinin sunulmasıyla prosedürün daha sağlıklı işleyeceği ifade edilmektedir. Bu sayede danışanlar karşılaştıkları bir olay ya da durum karşısında sahip oldukları düşüncelerin duygularını nasıl etkilediğini de görmüş olacaklardır. ABC kuramına dayalı olarak yapıcı düşünmenin anlatılması sürecinde danışanlara, bir olay ya da durumla ilgili içsel tepkilerini anlayabilmeleri için şu yönde açıklamalar yapılır. Başlangıçta ABC kuramının temel mantığı anlatılır.

- A:** Harekete geçirici olay,
B: İnançlarınız ya da düşünceleriniz (O olayla ilgili olarak kendi kendinize söylediğiniz cümleler ya da düşünceleriniz),
C: Duygusal ve davranışsal sonuçlar,
D: Tartışma yani irrasyonel düşüncelere karşı tartışma,
E: Etki yani yeni üretilen rasyonel düşünce,
F: Yeni duygu ya da davranışlardır şeklinde ayrıntılı açıklamalarda bulunulur.

Danışanlara yukarıdaki gibi temel kavramlar açıklandıktan sonra lider, danışanlara ABC' lerini sorar ve ardından bir duygusal tepkiyi başlatıcı inanç yada düşüncelerin belirlenmesine geçilir.

Bu aşamada lider bu durumla ilgili olay örneği sunarak, örnekler yoluyla danışanların istenmeyen (kabul edilmeyen) duygulara neden olan yapıcı olmayan düşünceleri yani olumsuz iç-konuşmaları (negative self-talk) belirleyebilmelerine yardımcı olur (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007; D' Zurilla ve Nezu, 2007). Bunlar irrasyonel düşünme çeşitleri olan dayatmacılık, düşük engellenme eşiği, kendisine ve diğerlerine genel değer biçme, durumu kötüleştirme şeklinde dört başlık altında toplanmaktadır (Dryden, 1990).

Danışanlardan bundan sonraki süreçte oturum dışında yani gündelik hayatta –ev ödevi olarak uyum sağlayıcı olmayan konuşmaları (maladaptive talk) izlemeleri istenebilir (Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007; D' Zurilla ve Nezu, 2007). Kendini gözleme yoluyla kişinin irrasyonel düşüncelerinin farkına varmasının ardından bu düşünceleri “durdurabilme” gelmektedir. İrrasyonel düşüncelerin durdurulmasının ardından yeni düşüncelerin üretilmesine geçilir. Yani irrasyoneli rasyonele çevirme çalışmalarında bulunulur. Bu amaçla terapi sürecinde danışanlara irrasyonel düşünceleri rasyonel düşüncelere nasıl dönüştürecekleri öğretilir. Ardından oturum süresince bolca alıştırmalar yapılması ve ev ödevlerinin verilmesi suretiyle bu yeni düşünme biçiminin yerleşmesinde danışanlara yardımcı olunmaya çalışılır (Dryden, 1990; D' Zurilla ve Nezu, 2007).

İrrasyonel düşüncelerin yerine rasyonel düşüncelerin üretilmesiyle “bilişsel yeniden yapılandırılma” prosedürü tamamlanmış olunur. Oturumda bu uygulamanın yanı sıra gerekirse danışanlara çeşitli stres yönetimi stratejileri yoluyla yıkıcı duyguları nasıl kontrol edecekleri öğretilir. Yıkıcı duyguları etkili bir şekilde kontrol edebilmek için gevşeme eğitimi, derin nefes alıp verme, yönlendirilmiş hayalleştirme (guided imagery) ya da meditasyon, duygu odaklı başa çıkma stratejileri hakkında

yazılmış metinler kullanılabilir ya da çeşitli uygulamalar yapılabilir. Ayrıca duygusal tepkiyi (emotional arousal) azaltmadaki diğer stratejilerden dikkati dağıtma (distraction), egzersiz yapma, diğer keyif verici aktivitelere katılma (film, okuma gibi, hobiler ya da dua etmek gibi) gibi etkinlikler de oturumda yapılacağı gibi ev ödev olarak da verilebilir (D' Zurilla ve Nezu, 2007).

Araştırmacı oyunu zenginleştirmek amacıyla “rol oynama” lara da yer vermiştir. Rol oynamaların amacı, danışanların grup ortamında irrasyonel düşüncelere karşı savaş açmalarını ve dolayısıyla bu konuda pratik kazanmalarını sağlamaktır. Bu amaçla Ellis (2008)' in “Çok Sandalyeli Rol Değiştirme” egzersizinden esinlenerek rol oynama egzersizleri de oyun tahtasına hane olarak yerleştirilmiştir. Sandalyeler adlı egzersiz çalışmasında, birinci sandalye olay, ikinci irrasyonel düşünce, üçüncüsü danışanın kendisine “dur, düşün ve besleme” komutu vererek düşüncesini durdurması, dördüncüsünde ise irrasyonel düşünceleri çürütme; tartışma yapabilmek için “Akıllı Sami” uygulaması ve beşinci sandalyede ise “yeni düşünceler yani rasyonel düşünceler üretmesi” ni temsil etmektedir. Bu süreçte lider önce model olur ardından üyeler rol oynamada bulunurken lider destekleyici tavırlarıyla danışanlara yardımcı olur. Araştırmacı rol oynamaların çeşitlenmesinin ilgi çekici olduğunu düşünerek, “Köşeler” (Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Başlangıç Düzeyinde Uygulayıcı Eğitimi Kursu Seminer Notları, 2007) isimli bir egzersiz çalışmasını da oyun tahtasına eklemiştir. Bu egzersiz çalışmasında odanın iki ucunda birbirine uzak iki köşeden biri irrasyonel düşünceleri diğer köşe ise rasyonel düşünceleri temsil eder. Danışan irrasyonel düşüncesini söyledikten sonra hızla koşarak rasyonel düşünce köşesini temsil eden köşeye doğru koşar. Burada rasyonel düşüncesini söyler. Bu çalışmada hareket ve hız

bir aradadır ve danışanın en az üç dört kez köşeler arasında koşturması ve düşüncesini dönüştürebilmesi istenir.

Bu oyun kapsamında ayrıca Dökmen, Usluer ve Hamamcı (1998)' nın “Türk Pop ve Arabesk Müziğindeki Bilişsel Çarpıtmalar” isimli araştırma sonuçlarından esinlenerek İrrasyonel Düşüncelerle dolu şarkılara da yer verilmiştir. Oyun kartonunda bazı hanelere “irrasyonel bir şarkıyı söyle” şeklinde yazılmıştır. Üyelerin hatırlamakta zorlandıkları görüldüğünde dizüstü bilgisayardan irrasyonel şarkılar dosyasından Türkçe bir şarkı açılarak grupça şarkının bir kısmı söylenerek şarkıdaki irrasyonel düşünceleri ve düşünme hatalarını danışanların bulmaları istenmiştir. Bu kuramsal bilgiler ışığında oturumda üyelere sunulan açıklamalar üç başlık altında toplanır;

2.1. ABC kuramında yer alan irrasyonel düşünce çeşitleri hakkında kısa bilgilendirmede bulunulur.

2.2. Dr. Bay/Bayan Akılcı (Köroğlu, 2008) isimli egzersiz çalışmasıyla irrasyonel düşüncelere karşın rasyonel düşünceler üretebilme üzerinde çalışılır.

Liderin bu konulardaki açıklamaları şu şekildedir:

“Bu gün hatalı düşüncelerin ve irrasyonel düşüncelerin (akılcı olmayan düşünceler) yerine sağlıklı olanları nasıl koyacağımızı öğreneceğiz. Bu hafta sizler için daha yoğun bir hafta olacak. Geçen haftaki oturumumuzda “olaylar-düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki bağlantı” ve “düşünme hataları”nın neler olduğu üzerinde çalışmıştık. Şimdi bu oturumumuzda irrasyonel düşüncelerin ne olduğu ve nasıl değiştirileceği üzerinde çalışacağız. Şimdi sizlere irrasyonel düşüncelerin ne olduğunu açıklayacağım; Geçen oturumumuzdan da bildiğiniz üzere sandığımızın aksine öfkelenmemizin, üzülmemizin ya da sevinmemizin nedeni olayların kendisi değildir. Duygularımızın asıl nedeni olayla ilgili düşüncemiz yani değerlendirmemiz ya da inancımızdır. Yani duygularımızın nedeni olayın kendisi değildir. Geçen oturumdan da hatırlayacağımız üzere Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)’ye göre;

A: Olay,

B: İnanç ya da düşünce,

C: Duygusal ve davranışsal sonuçlar idi.

A (olayın kendisi, harekete geçiren güç)

C’ye (duygusal sonuca) neden olmaz.

C’nin oluşumunda esas olarak rol oynayan faktör kişinin A’nın gerçekleşmesiyle ilgili sahip olduğu inancı, düşüncesi yani B’dir. Yani C’nin nedeni A değil B’dir (Dryden, 1995)

Ellis’e göre biz insanlar akılcı yani mantıklı düşünme kapasitesinde olabildiğimiz gibi bir o kadar da akılcı olmayan düşünme (irrasyonel düşünce) biçiminde düşünme eğilimindeyiz. Şimdi rasyonel ve irrasyonel düşüncelerin özelliklerini bir inceleyelim. Rasyonel düşünceler adı üstünde mantıklı ya da akılcı düşüncelerdir. Bu tür düşünceler mantıklı, deneysel olarak sınanabilir, esnek, uyum sağlayıcı duyguların hissedilmesini sağlayan ve en önemlisi de bireyleri amaçlarına ulaşmalarında yardımcı rolde olan düşüncelerdir. İrrasyonel düşünceler ise, rasyonellerin tersine mantıksal açıdan tutarsız, deneysel açıdan sınanamayan, esnek

olmayan aksine katı, uyum sağlayıcı olmayan rahatsızlık verici boyuttaki sağlıklı olumsuz duyguların yaşanmasına neden olan ve kişinin amaçlarına ulaşmasında engel niteliği taşıyan düşünce biçimleridir. Özetle rasyonel düşünmek hayatı kolaylaştırırken irrasyonel düşünmek ise daha da zor hale getirebilmektedir.

Şimdi sizlerle irrasyonel düşüncelerin neler olduğuna bir bakalım;

Ellis irrasyonel düşünceleri temelde 4 çeşide ayırmıştır. Bunlar yazı tahtamızda “İrrasyonel Düşünceler” başlığı altında görmaktesiniz,

1. Dayatmacılık (-meli, -malı) :

İsteklerin ya da tercihlerin yerine dayatmacı olmaktır. Örnekler: Her ne yaparsam yapayım en iyisi olmalıyım, Hayat bana karşı bu kadar acımasız olmamalı, Herkes tarafından sevilmeliyim.

2. Korkunçlaştırma (...çok berbat, çok korkunç):

Olaylar için aşırı ve abartılı olumsuz değerlendirmelerde bulunmadır. Örnekler: Bundan daha kötüsü olamaz. Bunu başarabilmem mümkün değil böyle bir şeyle karşı karşıya kalmak çok korkunç bir şey daha ne olabilirdi ki! Cezaevin de olmaktan daha kötü bir şey olamaz, Bu koşuğa kalırsam kesin deliririm, hastalık kapar ölürüm

3. Düşük engellenme eşiği (Buna dayanamam, katlanamam):

Kişinin bir olayın verdiği rahatsızlığa katlanamayacağına ilişkin abartılı algılama biçimidir. Örnekler: Böylesine ağır çalışıyorum hayat bu kadar zor olmamalı artık katlanamıyorum, Hayatımda belirsizlikler o kadar çok ki bu soru işaretleriyle yaşamak zorunda olmaya dayanamıyorum. Soruyorum kendime niye ben böyleyim diye! Bu kovuşta ceza çekilmez, dışarı çıktımı göremeyeceğim, insanın kaderi değişmez

4. Kendisine ve başkalarına genel değer biçme (...yapamazsam/yapamazsa işe yaramazın tekiyim/teki):

Kendisi ve başkalarına ilişkin genel bir değerlendirmede bulunmaktır.

Örnekler: O düşüncesiz biri zaten biliyordum. Kötü bir konuşmacıyım. Ben başarısız bir insanım. Benden adam olmaz, böyle gelmiş böyle gider,

Şimdi sizlerle “Düşünce Kaydı ve Değişimi Formu” nu birlikte inceleyelim.

Özellikle bu oturumda sizlerle D, E ve F boyutları yani irrasyonelleri tartışma ve çürütme, etkili düşünce yani rasyonel düşünceyi üretme ile yeni duygu ve davranışlar üzerinde çalışacağız. Şimdi birlikte bunların ne demek olduğuna bakalım.

Lider üyelerle birlikte formu ve tahtada yazılanları kullanarak açıklamalarda bulunur.

“Dr Bay /Bayan Akılcı” egzersizi uygulaması

Sizlerle irrasyonel(akılcı olmayan) düşüncelerinizi belirlemek ve rasyonel(akılcı, mantıklı dediğimiz) düşüncelere nasıl dönüştürebileceğimiz üzerine “Dr. Bay/Bayan Akılcı” isimli bir çalışma yapacağız. Herkes kalem kağıt alsın ve bir mektup yazacağız, mektuba isminizi yazmayın bir rumuz yani takma bir ad sıfat koyun. Mektuba rasyonel olmayan mantıksız olan düşüncelerinizi yazıyorsunuz. Mektubunuza Dr. Bay/ Bayan Akılcı diye hitap ederek başlayabilirsiniz. Mektupların yazımı bittikten sonra karıştırarak sizlere bir mektup çektireceğim. Kendi mektubunuzu çekmeniz durumunda geri içine atın tekrar çekin. Çektiğiniz mektuplara Dr. Bay/Bayan Akılcı olarak yanıt yazacaksınız. Bunu yaparken akılcı olmayan düşünceler neler öncelikle onları bulmanız gerekiyor. Sizden istediğim akılcı düşünceleri yazarak mektubu sahibine ulaştırmanız. Var mı sormak istediğiniz bir şey?

3. Oturumun Sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulaması

3.1. Lider grup üyelerini de sürece katarak oturumun bir özetlemesini yapar.

3.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları (De Lucia Waack, 2006) üyelere sorar.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir;

“Bugünkü oturumumuzla bağlantılı olarak değerlendirmelerinizi ve kişisel paylaşımlarınıza geçeceğiz. Sizlere sormak istediğim bazı sorular var. Dilerseniz öncelikle bu soruları sizlere ifade edeyim.

1. Bugün oturumda kendinize ilgili neleri farkettiniz?

2. Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendini yakın hissettiniz?

3. Bugün en çok hangi üyeden ya da üyelerden bir şeyler kazandınız ve kazandıklarınız neler? (De Lucia Waack, 2006).

3.3. Lider ev ödevleri formlarını üyelere dağıtır.

Üyelere haftaya olan beşinci oturuma kadar irrasyonel düşüncelerini rasyonele çevirme çalışmaları yapmaları ev ödevi olarak verilir. Üyelerden bu ödevi yaparken “Düşünce Kaydı ve Değişimi Formu” (Form 4.3)’ nu kullanmaları ve bu formu doldurmuş olarak oturuma gelmeleri istenir.

Üyelere ikinci ev ödevi olarak ise “Yasaklı Kelimeler” (Corey, 2005) uygulaması

verilir. Yasaklı Kelimeler ev ödevinde, gündelik hayatlarında “her zaman ..., hiçbir zaman ..., ...katlanamam/dayanamam, ...beceriksizim/beceriksiz, ...bu bir felaket/korkunç, ...hep benim yüzümden oldu, ne şanssız biriyim ben, ...kendimi bitkin hissediyorum koğuşumdan çıkmayım bari, ...bana verdiği sözü tutmalıydı, onun yüzünden sinir krizine girdim” vb gibi irrasyonel düşünceler ya da düşünme hataları içeren cümlelerde irrasyonel düşüncelerini destekleyen kelimeleri kullanarak bunları kullanmamaları bunların yerine rasyonel cümleler kurmaları istenir. Grup üyelerinden “her zaman” 1 “bazen”, “hiçbir zaman” 1 “arasıra” ya, “...katlanamam/dayanamam” 1 “... hoşuma gitmiyor ama sanırım üstesinden gelebilirim” gibi rasyonel ifadelere çevirmeleri istenir.

3.4. Oturum sonlandırma aşamasında üyelerin gruba ilişkin motivasyon düzeylerinin artması, grup kohezyonunu ve güven oluşturmak için “güven çemberi” yaptırılır. Dans ve hareket terapi eğitimi . Perrotto L. (2013)

“Halka şeklinde toplanalım oturum başlangıcında da yaptığımız gibi nefes egzersizleri ve beden hareketleri yapacağız(Esneme gerilme sıçrama zıplama hareketleri yaptırılır.) Grup halkamızı sıklaştıralım birbirimize yakın mesafede bedenlerinden bir duvar oluşturalım birimiz halkanın içine girelim ve bedenini rahatça grup halkasına bıraksın halkadaki üyeler onu yavaşça çevirerek diğerine teslim etsin kendi yerine geldiğinde yanındaki arkadaşımız halkaya giriyor. (üyeler döne döne tüm halkayı tamamlayıp yerine geçer diğeri halkaya girer tüm grup üyeleri tamamlar halka şeklinde ayakta) Şimdi ve burada duygumuzu birer kelime ile paylaşalım.(Üyeler birer cümle ile duygusunu paylaşır.) Herkes birbiri ile göz teması kurarak vedalaşalım.

Haftaya aynı gün ve saatte görüşmek dileğiyle. Hoşcakalın” diyerek oturum sonlandırılır

Dördüncü Oturumda Kullanılan Posterler ve Formlar

POSTER 4.1.	İRRASYONEL DÜŞÜNCELER
	1.Dayatmacılık (-meli, -malı) : İsteklerin ya da tercihlerin yerine dayatmacı olmaktır. Örnekler: Her ne yaparsam yapayım en iyisi olmalıyım. Hayat bana karşı bu kadar acımasız olmamalı. Herkes tarafından sevimliyim. 2.Korkunçlaştırma (...çok berbat, çok korkunç): Olaylar için aşırı ve abartılı olumsuz değerlendirmelerde bulunmadır. Örnekler: Bundan daha kötüsü olamaz. Bunu başarabilmem mümkün değil böyle bir şeyle karşı karşıya kalmak çok korkunç bir şey daha ne olabilirdi ki! 3.Düşük engellenme eşiği (Buna dayanamam, katlanamam): Kişinin bir olayın verdiği rahatsızlığa katlanamayacağına ilişkin abartılı algılama biçimidir. Örnekler: Böylesine ağır çalışıyorum hayat bu kadar zor olmamalı artık katlanamıyorum. Hayatımda belirsizlikler o kadar çok ki bu soru işaretleriyle yaşamak zorunda olmaya dayanamıyorum. Soruyorum kendime niye ben böyleyim diye! 4.Kendisine ve başkalarına genel değer biçme (...yapamazsam/yapamazsa işe yaramazın tekiyim/teki) : Kendisi ve başkalarına ilişkin genel bir değerlendirmede bulunmaktır. Örnekler: O düşüncesiz biri zaten biliyordum. Kötü bir konuşmacıyım. Ben başarısız bir insanım.

(Dryden, 1995; Walen, DiGiuseppe ve Dryden, 1992; Köroğlu, 2008)

POSTER 4. 2.	RASYONEL DÜŞÜNCELER
	1. Dayatmacı olmayan düşünce biçimi (istekler, tercihler ve arzular) 2. Kötü durumu değerlendirme: (evet bu kötü bir durum, istemediğim bir şey ama korkunç, berbat değil) 3. Engellenme eşiğinin yükseltilmesi (her ne kadar zor ya da sıkıcı olsa da buna katlanabilirim, dayanabilirim) 4. Kendini/başkalarını kabul etme (insanlar yanılabilir/yanlış yapabilirler)

POSTER 4. 3.	İRRASYONEL DÜŞÜNCELERİ ÇÜRÜTME: DUR, DÜŞÜN, BESLEME
	- İrrasyonel düşüncenizin farkına vardınız anda içinizden kendinize DUR, DÜŞÜN ve BESLEME diye komut veriniz. - Ardından irrasyonel düşüncelerinizi çürütmek için irrasyonel düşüncenize “tartışma” açınız. 1. Semantik uslamlama 2. Amprik uslamlama 3. Mantıksal uslamlama 4. İşlevsel uslamlama

POSTER 4.4.	İRRASYONEL DÜŞÜNCELERİ RASYONELE ÇEVİRME
İrrasyonel Düşünceler	Rasyonel Düşünceler
1. Dayatmacılık (-meli, -malı, zorunda, olmalı) 2. Korkunçlaştırma 3. Engellenme eşiğinin düşüklüğü 4. Kendine ve diğer insanlara genel değer	1. Dayatmacı olmayan düşünce biçimi (istekler, tercihler ve arzular) 2. Kötü durumu değerlendirme (bu çok korkunç, berbat) (evet bu kötü bir durum, istemediğim bir şey ama korkunç, berbat değil) 3. Engellenme eşiğinin yükseltilmesi (katlanamam, dayanamam) (her ne kadar zor ya da sıkıcı olsa da buna katlanabilirim, dayanabilirim) 4. Kendini/başkalarını kabul etme biçme (insanlar yanılabilir/yanlış yapabilirler (...olmazsa o bir hiç/hiçim, işe yaramazın teki/tekiyim, ben bir hiçim, ben kötüyüm)

Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Düşünsel-Duygulanımcı Davranış Terapisi
Başlangıç Düzeyinde Uygulayıcı Eğitimi
Kursu Seminer Notları, 2007; Ellis ve Tafrate, 1998; Walen, DiGiuseppe ve Dryden, 1992; Köroğlu, 2008)

Düşünce Kaydı ve Değişimi Örnek Formu					
FORM 4.1.	B	C	D	E	F
A	İrrasyonel Düşünceler	Duygu	Tartışma (Uslamlama)	Rasyonel Düşünce	Yeni Duygu ve Davranışlarınız
a) Olumsuz duygular yaşadığınız bir olayı tanımlayınız.	a) Bu kısma o anda aklınızdan geçen travmatik düşünceyi ya da irrasyonel düşünceyi yazınız.	a) Belirgin olarak hissettiğiniz duyguyu yazınız.	İrrasyonel Düşünceleri Çürütme DUR, DÜŞÜN VE BESLEME! Diye kendinize komut verin ve SAVI yöntemini uygulayın.	a) Yaptığınız düşünce hatasının ne olduğunu belirledikten sonra bu düşünce hatasına karşın "rasyonel bir düşünce" cümlesi yazın.	a) Belirgin olarak hissettiğiniz duyguyu yazınız ve bu duygunun şiddetini 0-10 arasında derecelendiriniz.
b) Ya da olumsuz düşüncelerin aklınıza geldiği bir olay da olabilir.	b) Bu irrasyonel düşünceye olan inancınızı 0 – 10 arasında bir değer vererek belirtiniz.	b) Bu yaşadığınız duygunun şiddetini 0-10 arasında derecelendiriniz.		b) Şimdi bu yazdığınız yeni düşünceye inanma derecenize 0-10 arasında bir değer veriniz.	b) Davranışsal anlamada yaşadığınız değişimi yorumlayınız.
c) Ya da hoş olmayan Fiziksel semptomlar yaşadığınız bir olay da olabilir.					
Patronum durmadan beni eleştiriyor ve bana adilce davranmıyor	Bana hiçbir zaman böyle davranmamalı ! Böylesine adil olmayan bir muameleyle katlanamıyorum, çekemiyorum.	Kendime kızıyorum ve suçluluk duygusu hissediyorum. Surat astım. Üç gün boyunca işe gitmedim, dolandım durdum.	1. Aşırı genelleme ve –meli, –malı var. Katlanamıyorum demiştim bal gibi yaşıyorum insan neye katlanamaz su, yiyecek ve besinsizliğe halnunki. Biraz abartıyorum sanırım. 2. Bu tavrı hep bu şekilde devam edecek mi acaba çünkü bana karşı davranışları çok kötü. Bana kötü davranması onun tümünden işe yaramaz ya da aşıklık biri mi yapar? Gerçekten böyle mi acaba? 3. Dayanamıyorum ve bu nedenle bir türlü mutlu olamıyorum. Bu mantıklı mı yani bu cümle sence akılcı tarafımdan mı geliyor.	1) Patronumun bana böyle davranmaması gerektiğine ilişkin bir kanıt yok. Bana iyi davranması isterdim ama öyle davranmak zorunda değil. 2) Bana kötü davranması karşısında bu duruma katlanamam dediğimde hayatımı çekilmez hale getiriyorum. Sonuçta bu durum katlanılmaz demekten ziyade bu durum hoşuma gitmeyen bir şey diyebilirim. 3) İşim Kötü olsa da bu duruma katlanabiliyim biliyorum ki bu dünyada karşılaşılabileceğim berbat en çekilmez durum değil. 5) Bana kötü davranıyor olması	Hayal kırıklığı ve engellenmişlik duygusu Daha girişken davranışlarda bulunma ve patronuma nazikçe davranmadığını kibarca yüzleştirerek ifade etmek. Bu olayı olduğundan fazla dramatize ederek düşünüp durmamak.

Düşünce Kaydı ve Değişimi Açıklama Formu					
A	B	C	D	E	F
Olay	İrrasyonel Düşünceler	Duygu	Tartışma (Uslamlama)	Rasyonel Düşünce	Yeni Duygu ve Davranışlarınız
	1. Dayatmacılık (-meli, -malı, zorunda olmalı) 2. Korkunçlaştırma (bu çok korkunç, berbat) 3. Engellenme eşğinin düşüklüğü (Katlanamam, dayanamam) 4. Kendine ve diğer insanlara genel değer biçme (... olmazsa o bir hiç/hiçim, işe yaramazın teki/tekiyim, ben bir hiçim, ben kötüyüm)	Sağıksız olumsuz duygular - Kaygı - Depresyon - Öfke - Suçluluk - Utanç - İcinme - Kıskançlık - Düşük engellenme eşğı	1. irrasyonel düşünceğiniz farkına vardiniz anda içinizden kendinize, DUR, DÜŞÜN ve BESEME diye komut veriniz. 2. Ardından İrrasyonel düşüncelerinizi çürütme yöntemini uygulayınız. -Semantik usamlama -Amprık usamlama -Mantıksal usamlama -İşlevsel usamlama a) Semantik usamlama: Bu cümledeki hangi kelimeler benim irrasyonel düşünmememe neden oluyor? b) Amprık usamlama: Bu düşünce doğru mmu dahası bunun böyle olması gerektiğine ilişkin kanıtım nerede? c) Mantıksal usamlama: Bu şekilde düşünmek mantıklı mı ? d) İşlevsel usamlama: Bu şekilde	1. Dayatmacı olmayan düşünce biçimi (istekler, tercihler ve arzular) 2. Kötü durumu değerlendirme (evet bu kötü bir durum, istemediğim bir şey ama korkun., berbat değil) 3. Engellenme eşğinin yükseltilmesi (her ne kadar zor ya da sıkıcı olsa da buna katlanabilirim, dayanabilirim) 4. Kendini/başkalarını kabul etme (insanlar yanılabilir/yanlış yaabilirler)	Sağıklı Olumsuz Duygular -Endişe etme -Üzüme -Kızgınlık duymak -Pişmanlık hissetme -Hayal kırıklığı yaşamak -Hayflanmak -Endişe duymak -Düşük engellenme eşğı yerine engellere tahammül edebilme,

FORM 4.3. Düşünce Kaydı ve Değişimi Formu					
A Olay	B İrrasyonel Düşünceler	C Duygu	D Tartışma (Uslamlama)	E Rasyonel Düşünce	F Yeni Duygu ve Davranışlarınız
a) Olumsuz duygular yaşadığınız bir olayı tanımlayınız. b) Ya da olumsuz düşüncelerin aklınıza geldiği bir olay da olabilir. c) Ya da hoş olmayan Fiziksel semptomlar yaşadığınız bir durum da olabilir (Örneğin şiddetli bir baş ağrısı gibi)	a) Bu kısma o anda aklınızdan geçen travmatik düşünceyi ya da irrasyonel düşünceyi yakalayıp yazınız. b) Bu irrasyonel düşünceye olan inancınızı 0 – 10 arasında bir değer vererek belirtiniz.	a) Belirgin olarak hissettığınız duyguyu yazınız. b) Bu yaşadığınız duygunun şiddetini 0-10 arasında derecelendiriniz.	İrrasyonel Düşünceleri Çürütme DUR, DÜŞÜN VE BESLEME! Diye kendinize komut verin ve SAVI yöntemini uygulayın.	a) Yaptığınız düşünce hatasının ne olduğunu belirledikten sonra bu düşünce hatasına karşın “rasyonel bir düşünce” cümlesi yazın. b) Şimdi bu yazdığınız yeni düşünceye inanma derecenize 0-10 arasında bir değer veriniz.	a) Belirgin olarak hissettığınız duyguyu yazınız ve bu duygunun şiddetini 0-1 arasında derecelendiriniz. b) Davranışsal anlamada yaşadığınız değişimi yorumlayınız.

FORM 4.4.**ADDT' YE GÖRE BİLİŞSEL USLAMLAMA (TARTIŞMA)
ÇEŞİTLERİ**

1. **Semantik uslamlama:** Bu cümledeki kelimeler ne anlama geliyor? Kullandığım kelimelerden hangileri bana zarar veriyor?
2. **Amprık uslamlama:** Doğru mu yani gerçek mi dahası kanıtım var mı?
3. **Mantıksal uslamlama:** Mantıklı mı?
4. **İşlevsel uslamlama:** Yararlı mı? Bu şekilde düşünmek işlerimi kolaylaştırıyor mu? Böyle düşünmenin bana ne faydası var?

1.Semantik Uslamlama: Ellis (1979) irrasyonel düşünceyi tanımlarken “olmalı” ya da “-meli, malı” gibi kelimeleri aramak gerektiğini önermektedir. Bu ifadeler zorunluluğa ya da dayatmacılığa ilişkin ipuçları vermektedir. Semantik uslamlamada danışanlar kullandıkları cümleleleri semantik açıdan uslamlamada bulunurlar (Akt. Walen, DiGiuseppe ve Dryden, 1992, 116)

ADDT' de irrasyonel düşünceleri rasyonel cümleler haline dönüştürürken bilişsel yöntemlerden biri olan “bireyin kullandığı dili değiştirme” isimli bir tekniğe başvurulmaktadır. ADDT' ye göre kesin yargı ifade eden bir dil kullanma hatalı düşünme süreçlerinin nedenlerinden biri olarak görülmektedir bu nedenle bu tekniğe başvurulmaktadır. Buna göre danışanlardan istenen “talepleri” “isteklere” dönüştürmeyi başarabilmeleridir. Örneğin danışanlardan “yapmak zorundasın” ı “yaparsan iyi olur” diye değiştirebilmesi beklenir yani zorunlulukları seçenekler ile değiştirebileceği öğretilir. Örneğin “...yaparsam korkunç olurdu” demek yerine “...yaparsam uygunsuz olurdu” şeklinde demeyi öğrenirler (Corey, 2005, 307).

2. Amprık Uslamlama: (Gerçekliği değerlendiren uslamlama)

İrrasyonel düşüncelerin “deneysel gerçeklikle” uyumlu olup olmadığı değerlendirilir.

Örneğin çoğu dayatmacı irrasyonel düşüncenin gerçeklikle bağdaşmadığı danışana gösterilebilir.

Danışanlar, dünyanın kendi istedikleri gibi bir dünya olmak zorunda olduğuna ne denli inanırlarsa inansınlar, dünya değişmeyecek ve onların olmazsa olmaz gibi görünen beklentilerini karşılamaktan uzak olacaktır (Köroğlu, 2008).

- Bunun için ne gibi kanıtlarınız var?
- Bir bilim adamı gibi düşünelim elimizdeki kanıtlar neyi gösteriyor?
- ...olsaydı ne olurdu?
- Buna katlanamam diyorsunuz gerçekten ne zamandır katlanıyorsunuz?
- Dünyada siz her ne istiyorsanız o olacak diye bir kural var mı? (Köroğlu, 2008).

3. Mantıksal Uslamlama:

Mantıksal uslamlama, danışanın savunduğu irrasyonel düşüncelerinin “gerçekten mantıklı sonuçlar çıkarmaya” dayalı düşünceler olup olmadığını irdelemek için sorulan sorulardır.

- Bu size iyi bir mantık yürütme gibi görünüyor mu?
- Kanıt olarak hangi davranışlarınızı gösterebilirsiniz?
- Neden öyle olmak zorunda olsun ki?
- İstemeniz elde etmek zorunda olduğunuzu mu gösterir? (Köroğlu, 2008).

4.İşlevsel Uslamlama:

İşlevsel uslamlamada, danışanın sahip olduğu irrasyonel düşüncelerin “işe yararlılığını, işlevselliğini ve yaşamdan zevk almaya bir katkılarının olup olmadığı” değerlendirilir.

Belirli bir görüşte olmanın belirli bir yerleşik düşünce dizgesi içinde düşünmenin, kişinin rahatsızlıklarından kurtulmasına bir yararının dokunup dokunmadığı, sorunu çözüp çözmediği, ulaşmak istediği yere ulaşmasına yardımcı olup olmadığı gibi yararları vardır.

- Böyle bir bakış açısına sahip olduğunuz sürece kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Ne istiyorsam elde etmeliyim? der gibisiniz. Böyle bir tutum sizi nereye götürüyor?
- Böyle düşününce ne hissediyorsunuz?
- Böyle düşünmek sizi harekete geçiriyor mu? Yoksa?
- Bu düşünce sizi nereye götürüyor?
- Böyle düşünmek size istediğiniz sonuçları sağlayacak mı? (Köroğlu, 2008).

FORM 4.5.**İRRASYONEL DÜŞÜNCELERİ “ÇÜRÜTME” TEKNİKLERİ:
AKILLI SAMİ****1. Semantik usamlama:**

Bu cümledeki kelimeler ne anlama geliyor? Kullandığım kelimelerden hangileri bana zarar veriyor?

Hangi kelimeleri kullanmam irrasyonel düşünceye neden oluyor?

2. Amprik usamlama:

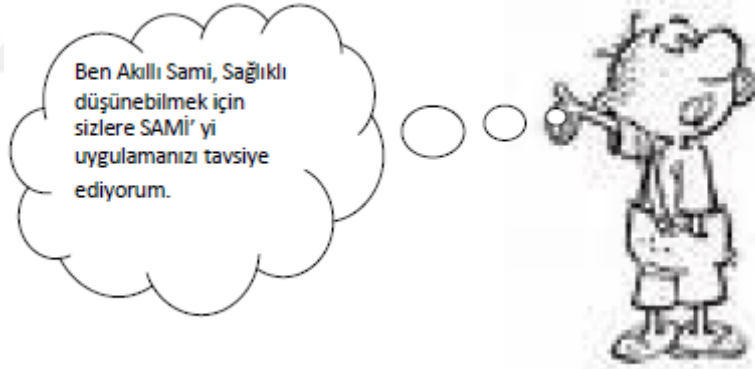
Bunun böyle olması için geçerli bir kanıtım var mı? Doğrumu yani gerçek mi dahası kanıtım varmı?

3. Mantıksal usamlama:

Böyle bir talepte bulunmam mantıklı mı?

4. İşlevsel usamlama: Yararlı mı?

Bu şekilde düşünmek benim işime yarıyor mu? Böyle düşünmenin bana ne faydası var?



Not: Avnak Avni karakterini yaratan Karikatürist Oğuz Aral' ı saygıyla anıyor ve bu karakteri yarattığı için teşekkürlerimi sunuyorum.

BEŞİNCİ OTURUM:

Probleme Olumlu Yönelim ve Duygular

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması

1.1.Isınma Oyunu:

1.2 Üyelerin probleme olumlu yönelimi olumsuz etkileyen sağlıksız olumsuz duyguları açıklamaları.

2. Probleme Olumlu Yönelimi ve Duygular Öfke, depresyon ve kaygı duygularıyla başa çıkma

3. Oturumun sonlandırılması:

Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulamasında bulunulması

Amaçlar:

1. Isınma oyunu yoluyla üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarının artması,
2. Üyelerin probleme olumlu yönelimi olumsuz etkileyen sağlıksız olumsuz duyguları açıklamaları.

Araçlar/Materyaller:

1. 2 adet karton kutu
2. 3 X 5 cm ebadında küçük kartlar
3. Bol sayıda A3 kağıdı
4. Bol sayıda A4 kağıdı
5. Renkli keçeli kalem
6. Her üye için tükenmez kalem

Uygulama /Süreç:

Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması

Oturum üyelerin salona gelmesi ardından; Dans ve Hareket Terapisti olan Yönetici, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve beden hareketlerinin kişileri bedensel ve zihinsel ısınmaya hazırlamak amacı ile nefes ve beden egzersizleri yaptırır

Grup üyelerine yönelik yönergeleri şöyledir:

“Grubumuzun enerjisinin artması amacıyla hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep

birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alış veriş sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.”

Gevşeme egzersizi ardından ısınma oyununa geçilir.

1.1. Isınma Oyunu:

Grup üyelerinin ısınması ve eğlenerek grup oturumlarına gelme motivasyonlarının arttırılması amacı ile “Yer değiştirme oyunu”

“Bugün oturumumuza başlamadan önce sağlayan hareketli bir ısınma oyunu oynayalım ne dersiniz? Oyunumuzun adı “Yer değiştirme”. Oyunumuz şu şekilde oynanıyor; odanın ortasında her grup oturumunda yaptığımız gibi sandalyelerimizle bir halka oluşturun. Sandalyeler arasında biraz açıklık koyalım biraz geniş olsun. Şimdi sandalyelerden birini çıkartın. Birimizin sandalyesi yok. Herkes hızla otursun sandalyesiz kalan ebe olacak. Ebe ortaya geçiyor. Bir özellik söylüyor. Bu özellikler kendisini bugün enerjik hissedenler, pembe giyenler, şu takımlılar, şu kovuştakiler, şu kurstakiler, gibi. Söylenilen özelliğe sahip kişiler sandalyelerinden kalkıp hızla boşalan sandalyelerden birine oturmaya çalışırlar. Bu sırada ebe de kendisine yer bulmaya çalışır. Kendisine sandalye bulamayan ortada kalan kişi ebe olur. Oyunun kuralı gereği kalktığınız sandalyeye tekrar oturamazsınız.”

Grup üyeleri eğlenerek ısınır.

1.2 Üyelerin probleme olumlu yönelimi olumsuz etkileyen sağlıklı olumsuz duyguları açıklamaları.

Grup üyelerinin geçen oturumdan bugünkü oturuma ve şimdi ve burada nasıllar buna ilişik duyguları, ardından ev ödevlerine ilişkin kişisel yaşantılarını paylaşmak isteyenlerin paylaşımları alınır.

Üyelere yöneltilen sorular Şöyledir;

“Bugün buraya nasıl geldiniz? Oturuma başlangıcında grupla birlikte yaptığınız nefes egzersizleri, beden hareketleri ardından oynadığımız oyun size nasıl geldi, ödevlerinizi yaparken zorlandınız mı? Hafta boyu neler yaşadınız grup oturumlarından kendi hayatınıza ne yansıdı, ödevlerinizi yaparken ne

yaşadınız, Hafta içinde geçen oturumda konuştuklarınızı düşündünüz mü?

Paylaşmak isteyenler paylaşmak istediği kadarını paylaşabilir.”

Grup üyeleri paylaşımlarda bulunur. Üyeler burada yapılan çalışmaları hayatları ile bağlantı andırdıklarını lakin burada anlatmaktan itina ettiklerini cezaevinde gizliliğin olmamasına dair olumsuz tecrübelerinden kaynaklı olduğunu eskiye nazaran güven oluştuğu daha çok paylaşımları olduğunu aktarırlar.

Grup lideri bu günkü oturuma dair bilgiler verir;

“Bugünkü oturumumuzun gündemi sağlıksız olumsuz duygular. Yani irrasyonel düşüncelerin neden olduğu sağlıksız olumsuz duygulardan öfke, depresif duygu durumu ve kaygı üzerinde çalışacağız. Acaba bilişsel yöntemlerin dışında bu tür duygularla nasıl başa çıkabiliriz? Bunun üzerinde duracağız. Oturum sürecinde öğrendiklerinizin pekişmesi açısından uygulamalar yapacağız.

Problem çözme sürecine düşünceler kadar duygular da eşlik etmektedir. Düşüncelerin sağlıklı düşünceler ya da sağlıksız düşünceler olmasına göre problem çözme süreci kolaylaşmakta ya da zorlayıcı olmaktadır. Aynı durum duygular içinde söz konusudur. Problem çözme sürecine duygular da eşlik eder. Özellikle öfke, depresyon ve kaygı gibi sağlıksız olumsuz duyguların problem çözme sürecini engelledikleri araştırmalar tarafından ortaya konmuştur.

Araştırmalar duyguların problem çözmede yardımcıda olabilmekte, engelleyicide olabilmekte olduğunu göstermektedirler. Kendi yaşantımızda da bunu deneyimlediğimiz zamanlar olmaktadır. Kendimizi iyi hissetmediğimiz kötü olduğumuz zamanlarda problemler içinden kalma probleme yeni problemler eşlik ettiği zamanlar olmaktadır. Stres buna eşlik eden kaygı umutsuzluk depresyon gibi olumsuz duygularla başa çıkmakta stratejilerinin kullanılması problem çözme sürecinde daha başarılı olabilmektedirler (Allen, Shah, Nezu, Nezu, Ciambrone, Hogan ve Mor, 2002).

Bu grup oturumları sürecinde eğitimini kullandığımız D’ Zurilla ve Nezu (1999)’ yılında problem durumu ortaya çıktığında, kişinin problem hakkındaki inançları, değerlendirmeleri ve beklentilerine bağlı olarak problemlili durumla başarılı bir biçimde başa çıkmaya çalışır ya da problemi çözmek için girişimde bulunurken duygular da bu sürece eşlik etmektedir. Duyguların kontrolü için bilişsel yeniden yapılandırma süreci öğretilir, yıkıcı duygularını kontrol edebilmeleri sadece bilişsel yeniden yapılandırma süreciyle değil aynı zamanda çeşitli duygusal ve davranışsal başa çıkma kaynaklarına dayalı uygulamaların öğretilmesiyle gerçekleştirilir. Bu süreç öğretilirken burada önemli bir noktada kişinin hangi başa çıkma kaynaklarına sahip olduğunun

belirlenmesi gerektiğidir. Çünkü bireylerin işlevsel başa çıkma kaynakları daha da önemlisi kişisel başa çıkma kaynakları ve stratejileri birbirlerinden farklı olabilmektedir. Bu farklılıkları diğer oturumlarda ölçme araçları ve sizin paylaşımlarınızla da gördünüz. Bu bilgiye göre bazı kişiler için duygu odaklı başa çıkma tarzı bazıları için ise problem odaklı başa çıkma tarzı daha uygun olabilir. Ya da sosyal destek arama, egzersiz yapma, dikkat odağını değiştirme, bilgi verici kaynaklara başvurma, gevşeme eğitimi vb gibi daha farklı başa çıkma kaynaklarına eğilimli olup duyguların kontrolü için bunlardan yararlanılabilir. Bu gerekçelerden hareketle bireylerin güçlü ve etkili kişisel başa çıkma kaynaklarının araştırılması ve kişiye tanıtılmasına gereksinim duyulmaktadır.

Geçen oturumda ABC kuramında bahsetmiştim irrasyonel düşünceler sağlıklı olumsuz duygulara; rasyonel düşüncelerde sağlıklı olumsuz duygulara neden olabilir. Şimdi sizlerle bir uygulama yapacağım. Kendi hayatınızda Sağlıksız olumsuz duygulardan öfke, kaygı ve depresif duygu durumundayken ne gibi başa çıkma yollarına başvuruyorsunuz ve neler yapar iseniz daha iyi olur sizin için bakmanız amacıyla dörderli küçük gruplara ayrılarak, kendi yaklaşımınız ve başa çıkma yönteminiz üzerine konuşup sonrasında daha etkin biçimde çözümlemek için neler yapabileceğinizi sizlere dağıttığım A3 kâğıtlarına yazarlar büyük gruba paylaşmanızı istiyorum.

Üyeler dörderli gruplarda paylaşımlarda bulunulur büyük gruba paylaşımlarını aktarırlar.

Olumsuz duygular sağlıklı ve sağlıksız olarak ikiye ayrılmış ek 5.1 kağıtı dağıtılır ve grup üyelerinden gönüllü biri tarafından okunur ve ardından duygular tek tek ele alınır.

İlk olarak öfkeyi ele alalım. Sizce öfke sağlıklı bir duygu mudur? Yani öfkelenmek doğal mıdır? Bildiğiniz yanı sıra öfke, her sağlıklı insanın yaşadığı bir durumdur. Öfkeyi zararlı hale getiren şiddeti, yoğunluğu ve görülme sıklığıdır. Öfke diğer tüm duygular gibi bilişlerimizde yaratılır. Tıpkı diğer duyguların oluşması süreci gibi aynı şekilde gerçekleşir (Burns, 2006). Bizi öfkeliendiren nedenler arasında engellenme yaşama, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma, saldırıya uğrama vb gibi nedenler olabilir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, Nolen-Hoeksema, 1996). Ama genellikle öfke gizli bilişsel çarpıtmalarımız sonucunda ortaya çıkmaktadır. Öfkeli durumdayken en çok kullanılan bilişsel çarpıtma biçimleri etiketleme, zihinsel filtreleme, zihin okuma, aşırı büyütme, -meli, -malıcılık, haksızlık ya da adaletsizlik algısı (Burns, 2006) dayatmacılık, düşük tolerans eşiğine sahip olma,

diğer insanlara ve kendine genel bir değer biçme, korkunç görme (Ellis ve Tafrate, 1998) dir.

Öfkeli bir durumdayken izlemeniz gereken 3 aşama vardır. Bunlar öfkeni keşfet (detection), öfkenin farkına var (discrimination) ve son olarak öfkenin ortaya çıkmasına neden olan irrasyonel düşüncelere karşı tartışmada bulun yani uslamlama yap (debating). Keşfet, farkına var ve uslamlama yap aşamalarını aktif bir şekilde gerçekleştirebilmeniz için kendinizi-gözlemlemede bulunmanız gerekmektedir (Ellis ve Tafrate,1998). Buraya kadar olan kısımda bilişsel düzeyde ne gibi düzenlemeler yapacağımız üzerinde durduk. Aslında bu sizin için bir tekrar gibi oldu.Şimdi öfke duyguları karşında öfkeyi daha sağlıklı bir duygu olan kızgınlığa çevirebilmek için duygusal ve davranışsal stratejiler olarak neler yapabileceğimiz üzerinde duracağız.

Öfkenin İyi ve Kötü İfadesi ve Ben Dili Uygulaması Şimdi sizlerle gündelik hayatta öfke durumlarında öfkenizi nasıl ifade ettiğinizle ilgili bir egzersiz çalışmasında bulunacağız. Egzersizimizin adı “İyi öfke, kötü öfke” (Jones, 1998). Öfkeyi ifade etmenin birçok yolu vardır. Bunlardan bazıları bir kavgayı başlatmak, bolca ilaç içmek, eşyalara zarar yada kendine zarar vermek, aşırı yeme, çok fazla para harcama vb gibi zevk düşkünü davranışlar gibi iyi olmayan yöntemlerdir. Bunların dışında öfkenin ifade edilmesinde iyi yöntemler de vardı. Örneğin öfkelenildiğinde kişinin kendi kendisine küçük bir mola vermesi gibi (self-timeout), duygularınızı açıklamak gibi ya da bir günceye duygularınızı yazmak gibi. Bu etkinliğimizde öfkeyle başa çıkma kötü yöntemlerden kurtularak bunların yerine olumlu ya da iyi başa çıkma yöntemlerini öğrenmeye çalışacağız (Jones, 1998).

Öfke ile ilgili bir uygulama yapacağız. Gözlerinizi kapatabilen kapatsın kapatamayan yere sabit bir noktaya baksın. Sizlerden son zamanlarda öfkeli olduğunuz bir anıyı gözünüzün önüne getirmenizi istiyorum. Olay anını hatırlamaya çalışın. Ne söylediğinizi ya da öfkenizi nasıl ifade ettiğinizi... hazır olan, gözleri kapalı olanlar açabilir yere sabit bakanlar başını kaldırabilir. Öfkenizi nasıl ifade ettiğinizi cümle şeklinde size dağıtılan küçük kâğıtlara yazınız. İsmınızı yazmayınız. Yazdığınız kâğıtlardan öfkenizi iyi ifade ettiğinizi düşündüklerinizi iyi ifade kutusuna kötü ifade ettiğinizi kötü ifade kutusuna atınız. Bu çalışmayla duygularımızın sorumlusunun kendimiz olduğunu bir kez daha görmüş olacaksınız. Çünkü öfkeyi ifade ederken iyi ve kötü yöntem olarak iki seçenek var ve sizler bakalım gündelik hayatta hangisini tercih ediyorsunuz.

(Çalışmanın bitiminden sonra öfke iyi ve kötü kutusundan birkaç tane kağıt çekerek üyelere okunur. Özellikle öfke iyi kutusundan çıkanlar değerlendirilir. Ardından üyelere öfkelerini iyi ifade etmenin yönteminin neler olduğu sorulur)

Öfkeyi iyi ifade edebilmenin yollarından birisi “ben dili mesajları” cümleleri kurabilmektir. Ben dilinin ne olduğu çoğumuz biliyoruz ama tekrar ele alıcaz.

Öfke, sıkıntı hissetme, suçluluk duyma, incinme ve üzülmek gibi birçok olumsuz duygunun yanı sıra sevmek, hoşlanma ve mutluluk gibi duyguları dışarıya daha rahat yansıtabiliyoruz. Çoğu zaman olumsuz duygularımızı ifade ederken “sen dili cümleleri” şeklinde ifade ediyoruz. Bunlar “Sen beni çok üzüyorsun. Tüm işi ben yaptım sen hiç yardım etmedin gibi” cümlelerdir. Sen dilini kullandığımızda karşımızdaki kişi suçlanıldığını hissetmekte, düşmanca duygular ortaya çıkmaktadır. Bu durumda karşınızdaki kişi iletişimde kapalı olmaya başlamakta ve yoğun öfke ve gücenmişlik duyguları hissetmektedir.

Olumsuz duyguları ve öfke duygularını, karşıdaki kişiyi yabancı hale getirmeden arada bir köprü ağı kuracak şekilde ifade etmenin daha etkili bir yolu vardır. İşte buna “ben mesajları” denilmektedir. Ben dili mesajları, kendi duygularımızın sorumluluğunu almayı sağlar. Ben dili mesajlarında duygularımızın sorumlusu olarak başkalarını suçlama yoktur (Smead, 2000)

Ben dili mesajları nasıl verilebilir;

Açıklamadan önce sizlere bir problemle karşı karşıya kaldığınızda duygularınızı doğru tanımlamanın en önemli yolu olan bir kavramdan bahsedeceğim. Bunlar birincil ve ikincil duygulardır. Birincil duygular asıl hissedilen duygulardır ve ben dili iletileriyle ifade edilebilirler. İkincil duygular ise kamufle edilmiş duygulardır ve genellikle sen diliyle ifade edilen duygulardır. Yani aslında kızgınlık anında birden fazla duygu yaşanabilir dahası bunların bazıları birincil duygu iken bazıları ise ikincil duygulardır. Asıl olan birincil duyguları fark edip bunu ben diliyle ifade edebilmektir. Bunun için birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı anlamak gerekir. Şimdi bunu bir örnek üzerinde inceleyelim; Çocuğu yolda karşıdan karşıya geçerken sağına soluna bakmadan birden caddeye fırlayan annenin ilk duygusu (birincil duygu) korkudur. Çocuğu yolun karşısına geçerken duygusu sorulsa “korkuyorum” der. Çocuğu karşıya sağ salım geçince ise, “çok şükür bir şey olmadı” der ve rahatlar. Ama çocuğuna bambaşka şeyler söyler; “Sana elimi bırakma demedim mi? Beni çok kızdırdın” der. Bu annenin ikincil duygusudur. Amacı çocuğa ders vermek ya da kendisini korkuttuğu için onu cezalandırmaktır. Bu örnekte de görüldüğü gibi bir öfke anında “gerçekten neye

öfkelenim” diye kendinize sorabilmeniz çok önemlidir. Yoksa ben dili verdiğinizi zannederken sen dili kullanıyor olabilirsiniz (Gordon, 2005). Şunu da bilmenizi isterim ki ben dili karşıdaki kişi iletişime açıksa bu durumda etkili sonuçlar verebilmektedir. Ben dilinin bir sihirli güç olduğunu düşünerek çok fazla anlam yüklememelisiniz. Ancak en azından bilinen o ki bir kişiye karşın hissettiğiniz olumsuz duyguları söylemek, onu bu duygulara neden olduğu için suçlamaktan daha az inciticidir.

Sizlere bazı formlar vereceğim şimdi sizlerle ben dili ve sen dili mesajlarının olduğu cümle örneklerinin yer aldığı formu inceleyelim.

(Lider “Ben Dili ve Sen Dili (Form 5.1)” ve “Ben Dilinin Formülü (Form 5.2.) formlarını kullanarak açıklamalarını pekiştirir)

Şimdi sizlerden az önceki “İyi Öfke ve Kötü Öfke” egzersiz uygulaması sonucunda yazılan cümleleri birlikte ele alalım. Ben dili olup olmamasına göre değerlendirin. Sırayla kutudan bir kart çekin ve okuyun ve ben dili sen diline değiştirerek yeniden yazın. Seri bir şekilde sırayla okuyalım ben diline gelmiş hallerini.

Önceden tahtaya yazılı olan Sağlıksız olumlu duygular ve sağlıksız olumsuz duygular okunması istenir. Küçük kağıtlara yazılı bu duygular grup üyeleri tarafından çekilir. Ve karşılıklı eşleşmeleri istenir bu eşler duyguların rolüne girerek diğeri ile iletişime geçer. Kaygı- Endişe... gibi ardından ikili gruplar diğeri ikili duygular ile iletişime geçer. Rollerinde konuşmalar ısınana kadar sürer. Bu rollerde ikili U şeklinde yan yana oturur ve açık olan U’ şeklinin açık olan kısma gelerek kendi yaşamlarından kesitler getirip bu duyguları iki açıdan ele alarak, lider yardımı ile birincil ikincil duyguları dile getirilerek duygularını dışa vururlar. Ben dili ile ifade ederek ikili yerini yeni bir ikiliye bırakır grup tamamlana kadar sürer.

Ardından grup halkası oluşturulur. Psikodrama tekniklerinden olan rol ve özdeşim geri bildirimleri paylaşılır. Aldığı rol kaygı ise önce kaygı olarak yaşadığı duygu durumunda anlatır. Rol geri bildirimi: Ben olarak ... Ben kaygı iken... Sonrası Özdeşim geribildirimi: Ben yaşamımda çok kaygılanırım bu kaygımdan dolayı... diye kendi duygusu ve yaşantı süreci ile ilgili paylaşımlarda bulunur.

Bu uygulama üyeler üzerinde etki yarattığı üyeler tarafından ifade edilir. Bunlardan azıları şöyledir:” Kendi yaşamımı burada örnek olarak getirmek kendimizi bariz görmemize neden oldu, Kendimi görmemi sağladı, Kendime bu açıdan hiç bakmamıştım. Sözlerin bu kadar güçlü olduğunun farkında değildi. Ben içimde başka bir şey aşarken karşımdakini görmüyormuşum”

3. Oturumun Sonlandırılması:

Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulaması

Lider grup üyelerine;

Bugün bu oturum sonrası burada ne duydunuz sizde ne kaldı? Oturumda kendinize ilgili neleri farkettiler? Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendinizi yakın hissettiler?

Paylaşımlar alınır ve özetleme yapar. Lider ardından ev ödevleri formlarını dağıtır. Üyelere haftaya olan altıncı oturuma kadar birincil ve ikincil duyguları farkına varma çalışması ev ödevi olarak verilir. Üyelere ikinci ev ödevi olarak ise koğuş içinde “Ben dili uygulamalarında” bulunmaları istenir.

Oturum sonlandırma aşamasına Dans ve hareket terapisi olan grup lideri nefes ve beden egzersizleri yaptırmasının ardından liderin uyarladığı “Ben oynuyorum sende ben gibi oynar” “Bedenimden yansıyan Hareketler” oyunu ile oturumu sonlandırır.

Grup liderinin açıklamaları şöyledir. Şimdi sandalyelerimizi toplayalım el ele tutuşup iyi bir halka oluşturalım, halkamız tam olduğunda ellerimizi bırakalım, sol elimizi göbek çukurunun altına sağ elimizi kalbinizin üstüne koyun, üç kez burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan iki katı sürede veriyoruz. Ellerinizi serbestçe bırakın üstünüzde bir toz varmış gibi çırpın, üç kez isminizi söyleyerek sıçrayın. Bulunduğunuz yerde gerilin esneyin bedeninizi gevşetin. Şimdi hareketli bir müzik açacağım soldan başlayarak saat yönünde sırayla ortaya gelip müziğe uygun hareket ediyorsunuz grup sizi aynı anda aynalıyor. Yani hareketinizi aynı anda tekrar ediyor. (Tüm grup saat yönünde liderin zil çalması ile değişir. Grup halkası tamamlanır.) Şimdi bedenimizi dengelemek için nefes alıp verelim. Üç kez burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan iki katı sürede verin. Herkes biri ile göz teması kurarak teşekkür ederek vedalaşsın.

Oturum haftaya aynı gün ve saatte görüşmek üzere sonlanır.

Beşinci Oturumda Kullanılan Poster ve Formlar

POSTER 5.1.	Sağlıksız Olumsuz Duygular ve Sağlıklı Olumsuz Duygular	
	Sağlıksız Olumsuz Duygular	Sağlıklı Olumsuz Duygular
	Kaygı	Endişelenme
	Depresyon	Üzülmek
	Öfke	Kızgınlık duymak
	Suçluluk	Pişmanlık hissetme
	Utanç	Hayal kırıklığı
	İncinme	Hayıflanmak
	Kıskançlık	Endişe duymak
	Düşük engellenme edebilme, eşiği	Engellere tahammül Hayal kırıklığı yaşama

FORM 5.1.	BEN DİLİ ve SEN DİLİ
Ben dili kişinin o anda karşılaştığı bir durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizi sağlar. Öfke duyulan anlarda ifade edilen ben dili iletileri sanki sen diliymiş gibi algılanabilir. “Sana kızgıyım” derken bile aslında beni kızdırdın ile eşanlamli kullanılır. Karşıdaki kişinin bizi kızdırdığını düşünürüz. Ama bu yanlış bir uygulamadır. Aslında duyguların sorumluluğu bize aittir. Duygularımız bizim seçimlerimiz olabilirler. BİRİNCİL VE İKİNCİL DUYGULAR Sen iletileri gönderilirken aslında kişi sözel olarak sen dilini ifade etse de içerisinde ortaya çıkmamış gizli yani potansiyel bir ben dili de bulunabilmektedir. Örneğin çocuğuyla karşıdan karşıya geçerken elini bırakan çocuğa annenin ilk tepkisi “çocuğun öleceğinden korkması, yüreğinin ağzına gelmesi” dir. Burada karşıya sağ salım geçince anneye yaşadığın duygu nedir diye sorduğumuzda “yüreğim ağzıma geldi, çok korktum” diyecektir. Ancak kendi çocuğuna ise “Sana kaç kere elimi bırakma demedim mi? Kendini mi öldürteceksin? Beni sinirlendirme!” gibi cümleler kullanarak bambaşka şeyler söyleyebilir. Bu cümleler işte annenin ikincil duygularıdır. İkincil duygularıyla anne çocuğa ders vermek istemekte ya da yüreği ağzına gelecek kadar korkuttuğu için onu cezalandırma amacındadır (Gordon, 2005). Bu nedenle iletişimlerde özellikle kızgınlık anlarında kişinin birincil ve ikincil duygularını fark edebilmesi çok önemlidir.	
SEN DİLİ	BEN DİLİ
- Sen dili SENLE başlar veya SENLE biter. - Öfke duyguları taşıyabilir. - Dinleyicinin yapmakta olduğu yanlış daha da vurguladığı için sorunu daha da arttırır. - Suçlama, eleştiri ve yargı yüklüdür. Suçlanan kişi bir süre sonra kendisi de sen diliyle karşılık verebilir. - Sen dili kullanan kişi “duygularının sorumluluğunu” diğer kişilere ya da karşısındaki kişiye verir.	- Ben dili BENLE başlar ve BENLE biter. - İletişime girilen kişi tarafından daha sağlıklı anlaşılma şansını arttırır. - Bireyin duygularını açıklar. Ben dilinin kullanılması durumunda kişi olaydan nasıl etkilendiğini ifade ettiği için karşısındakini suç hissettirmez, böylece karşıdaki kişi savunma geçmez. - Konuşan kişiyi duygularını biriktirmediği için rahatlatır. - Bazen kendi yaptıklarımızın farkında olmadan,

	duygularımızın sorumluluğunu başkalarına yükleriz. Ben dili kullanan kişi, duygularının sorumluluğunu alarak değerlendirmesini diğer kişiyle paylaşır. - Karşısındaki kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine yardımcı olur.	
Sen Dili Örnekleri: - Niçin geç kaldın? Ne kadar rahatsızsın! - Verdiğim yazıları neden bitirmedin? - Tam iki saattir bekliyorum. Hiç benim duygularıma önem vermiyorsun. O kadar düşüncesizsin bir insansın ki. - Gereğinden çok televizyon seyrediyorsun. Adeta bağımlısın.	Ben Dili Örnekleri: - Geç kaldığında işlerin yetişemeyeceğini düşünerek endişeleniyorum. - Yazılar bitmeyince kaygılanıyorum. - Sen zamanında gelmeyince önce sana kızdım beni bekletiyorsun diye, sonra meraklanmaya başladım başına bir şey mi geldi diye, sonra telefon açıp haber vermedin diye sana daha da sinirlendim. - Akşamları televizyon izlemeyi tercih ettiğinde kendimi çok yalnız hissediyorum. Sohbet etmeyi ya da birlikte bir şeyler yapmayı istiyorum.	
(Gordon, 2007; Gordon, 2005; Heitler, 2008; Kulaksızoğlu, 2003)		

FORM 5.2.	Ben Dilinin Formülü	
Kabul edilemeyen davranış (karşıdaki kişinin yapmış olduğu davranışın yargılanmadan tanımlanması)	Duygu (yaşadığınız duygu)	Somut etki (karşıdaki kişinin yaptığı davranışın sizin üzerinizdeki somut etkisi)
Bu kazağı denemediğin için	onu almaya korkuyorum	çünkü uymazsa onu değiştirmek için tekrar buraya gelmem gerekecek
Bora oturma odasında koşturup duruyor	Korkuyorum	abajuru devirip kıracak diye bir yerine bir şey olacak diye.
Sen çocukla ilgilenmeyince	gerçekten çok sinirleniyorum	çünkü sen ilgilenmeyince ben ilgilenmek zorunda kalıyorum yapmam gereken işler yarım kalıyor.

ALTINCI OTURUM:

Problem Çözme, Sağlıksız Olumsuz Duygular ve Başa çıkma Yöntemleri ve Sosyal Problem Çözme Basamakları

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması
 - 1.1 Isınma egzersizi uygulama
 - 1.2 Bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması
2. Problem Çözme, sağlıksız olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri
 - 2.1. Öfke ve kaygı duygusuyla başa çıkmada gevşeme egzersizleri
 - 2.2. Öfke, depresyon ve kaygı duygularıyla başa çıkmada kişisel başa çıkma yöntemlerinin araştırılması
3. Sosyal Problem Çözme Basamakları hakkında bilgilendirme ve egzersiz uygulaması
4. Oturumun sonlandırılması:

Amaçlar:

1. Isınma oyunu yoluyla üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarının artması,
2. Üyelerin problem çözme sürecine eşlik eden sağlıksız olumsuz duygulardan öfke, kaygı ve depresif duygu durumuyla etkili başa çıkma stratejilerini uygulayabilmeleri,
3. Üyelerin sosyal problem çözme basamaklarını gündelik hayatlarında uygulayabilmeleri.

Araçlar/Materyaller:

1. Oturumda kullanılacak formlar
2. Bol sayıda tükenmez kalem
3. Bol sayıda renkli keçeli kalemler
4. Bol sayıda A4 kağıdı
5. Sarı renkli balonlar.

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Oturumda kullanılacak formlar üye sayısı kadar çoğaltılır.

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması, bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması

1.1 Isınma egzersizi uygulama

Dans ve Hareket Terapisti olan Yönetici, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve beden hareketlerinin kişileri bedensel ve zihinsel ısınmaya hazırlamak amacı ile nefes ve beden egzersizleri yaptırır.

“Grubumuzun enerjisinin artması amacıyla hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alış verişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.”

Grup oturumuna başlamadan önce grubun motivasyonunu artırmak, üyelerin eğlenmeleri ve gevşemelerini sağlamak amacıyla (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekici, baskıda) “Sevgi Balonları” isimli ısınma oyunuyla grup oturumuna başlanır. (Not: Araştırmacı “İsim Balonları” ve “Müzikli Balonlar” isimli oyunlardan (www.genclikpostasi.com) esinlenerek “Sevgi Balonları” adını verdiği ve kendi oluşturduğu egzersizi gruba uygulamıştır). Liderin ısınma oyunuyla ilgili açıklamaları şöyledir:

“Oturumumuza başlamadan önce enerjik olmamız için her oturum başlangıcında olduğu gibi bugünde bir oyun oynayacağız. Hazır mıyız? Oyunumuzun adı “Sevgi Balonları” Oyun şu şekilde oynanıyor; herkes kendine bir balon alsın ve şişirin, Şişirdiğiniz balonların üzerine tükenmez kalemle kendinizi yansıtan olumlu iki özellik yazın. Yazdıktan sonra odanın içerisinde elinizde balonlarınızla gezmeye başlayacaksınız. Gezinirken bu arada grupça sevdiğiniz bir şarkıyı söyleyebilirsiniz. Ben üçe kadar saydığım da üç dediğim zaman balonlar havaya fırlatıyorsunuz. Ardından kendi balonunuz dışında bir balon yakalıyorsunuz. Sizden ilk olarak yakaladığınız balonun kime ait olduğunu tahmin edip o kişinin yanına gitmenizi istiyorum. Ardından onun hakkında birkaç olumlu özelliği yazarak balonu sahibine teslim etmenizi istiyorum. En az

dört kere bu oyunu oynayacağız oyun bitiminde balonları bir arada bağlayarak salonumuza asacağız.

1.2. Bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması

- Lider üyelere oturumun gündemini ve amacını açıklar.

“Bugünkü oturumumuzun gündemi sağlıklı olumsuz duygulardan olan öfke, kaygı ve depresif ruh haliyle nasıl etkili başa çıkabileceğinize ilişkin kişisel kaynaklarınızı tanımanıza yardımcı olmak. Ayrıca bu oturumda öfke ve kaygı durumunda uygulayabileceğiniz gevşeme egzersizleri uygulamasında da bulunacağız. Ardından problem çözme basamaklarını tanımaya yönelik bilgilendirici nitelikte bir çalışma yapacağız.

2. Problem Çözme, sağlıklı olumsuz duygular ve başa çıkma yöntemleri

Başetme, bir problemin ya da olumsuz bir durumun çözümü için ya da kişi üzerindeki etkisinin en aza indirilmesi için başvurulacak bilişsel ve davranışsal stratejilerin tümüdür (Folkman, Lazarus, Gruen, De Longis, 1986). Etkili başa çıkma yöntemlerinden birisi de “problem çözme” dir.

Başetmedeki temel amaç, algılanan problemi ya da tehdidi hafifletmektir. Buna göre başetme tepkileri, doğrudan eylemler (problem odaklı başetme) ve hafifletici eylemler (duygu odaklı başetme) olarak ikiye ayrılmaktadır.

Problem odaklı başetmede, kişi stres veren tehditle davranışsal olarak ilgilenir ya da sorunlu ilişkisini değiştirerek mücadele eder. Duygu odaklı başetmede ise, kişi stresten kaynaklanan rahatsızlığını duygusal olarak azaltmakta ya da duygularını kontrol etmektedir (Lazarus, 1991). Aslında problem odaklı baş etmede kişi problemi aktif bir şekilde çözmeye çalışır duygu odaklı baş etmede ise problemin ya da stres kaynağının kendisi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaya çalışır. Literatürde bu nedenle problem odaklı başetmeye aktif, duygu odaklı başetmeye ise pasif başetme stratejisi olarak adlandırıldığına rastlamak mümkündür.

Problem Çözme Terapilerinde danışanlara sadece problem odaklı başetme değil aynı zamanda duygu odaklı başetme stratejileri de kazandırılmaya çalışılmaktadır.

Çünkü bilindiği üzere problemlerin çeşitliliğine göre özellikle de çözümlü ve çözümsüz oluşuna göre başetme biçimleri değişebilmektedir. Eğer problem çözülebilir bir durum ise kişiye problem odaklı başetme yöntemi; eğer problem çözülemez ise

kişiyi o durumla ilgili algılayış ve duygularını en az zarar göreceği hale yani minimum düzeye çekmesine yönelik duygu odaklı başaetme yöntemleri kazandırılmaya çalışılır.

Yukarıdaki kuramsal bilgiler doğrultusunda bu oturumda üyelere sunulan açıklamalar iki başlık altında toplanmıştır;

2.1. Öfke ve kaygı durumlarında etkili başaçıkabilmek için gevşeme egzersizini nasıl uygulayabilecekleri gösterilir.

2.2. Öfke, kaygı ya da depresif bir durumda etkili bir şekilde başaçıkabilmeleri için kişisel başaçıkma stratejilerini belirlemeye yönelik uygulama çalışmasında bulunulur.

Liderin bu konudaki açıklamaları şu şekildedir:

Sağlıklı olumsuz duygular ve sağlıksız olumsuz duygular:

Bir önceki oturumda sağlıksız olumsuz duygulardan öfke, kaygı ve depresif duygu durumuyla başaçıkma neler yaptığınız, nelere başvurduğunuz üzerinde durmuştuk. Bu haftaki oturumumuzda ilk olarak öfke ve kaygı durumunda etkili başaçıkabilme yollarından biri olan “gevşeme” yi nasıl uygulayabileceğinize yönelik çalışmada bulunacağız.

Bildiğiniz gibi öfke ve kaygı anında gerginlik yaşadığımız için doğal olarak nefes alışverişlerimiz de düzensiz olmaktadır. Dahası vücut gergin bir vaziyet almakta ve dolayısıyla gergin bir vücut durumunda ben dili iletileri verebilmek de pek mümkün değildir. Aynı şekilde kaygılı bir durumda iken kaygılı olmaya neden olan irrasyonel düşünceler ya da düşünme hatalarından dolayı sakin olabilmek de pek mümkün değildir. Bugünkü oturumumuza değin yaptığımız oturumlarda bilişsel anlamda neler yapılabileceği üzerine odaklanmıştık. Şimdi ise davranışsal ve duygusal başaetme stratejileri üzerinde odaklanacağız.

İlk olarak sizlerle gevşeme egzersizi uygulamasında bulunacağız. Şu anda yapacağımız gevşeme egzersizinin amacı öfke ve kaygı anında kaslarınızda yaşanan gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı anlamanızı sağlamak. Bu gevşeme egzersiziyle gergin ve gevşemiş olmak arasındaki farkları karşılaştırabileceksiniz. Yapacağımız gevşeme egzersizi uygulamasını gündelik hayatta da kullanabilirsiniz. Şöyle ki gündelik hayatta gergin olduğunuzu fark ettiğiniz anda gerginliğinizi gidermek için yani kendinizi gevşetmenize yardımcı olacaktır.

Ancak kaslarınızı nasıl gevşeteceğinizi öğrenmek ve uygulamak bir beceridir. Bu beceriyi kazanma süreci kademeli bir şekilde yapılmalı ve düzenli bir şekilde tekrar edilmelidir (Cormier ve Nurius, 2003). Evet şimdi sorusu olan yoksa egzersizimize başlayalım.

Gevşeme Egzersizi Uygulaması:

Lider üyelere, “Gevşeme Egzersizi Formundaki yönergeleri izleyerek, gevşeme egzersizi uygulaması yaptırır. Gevşeme egzersizi uygulamasının bitiminden sonra üyeler yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşırlar. Ardından gündelik hayatta daha pratik olarak uygulayabilecekleri “doğru nefes alıp verme egzersizi” uygulamasına geçilir.

Derin Nefes Alıp Verme Egzersizi Uygulaması:

Şimdi sizlerle “Derin Nefes Alıp Verme” egzersizi yapacağız. Gündelik hayatınızda kaygılı ve öfkeli olduğunuz anlarda rahatlıkla uygulayabileceğiniz bir nefes alma egzersizidir. Bildiğiniz gibi kaygı ve öfke anında rahatlama ve gevşemeyi sağlayan parasempatik sistem yavaşlar, kalp atışı hızlanır, avuçlar terler, kan basıncı artar, midede fazla miktarda asit salgılama gerçekleşir ve en önemlisi de nefes alışverişlerimiz de hızlanır ya da düzensizleşir (Özer, 1990). Şimdi hazırsanız “Doğru Nefes Alıp Verme” egzersizini birlikte yapacağız. Evet başlıyoruz.

Lider “Derin Nefes Alıp Verme Egzersizi Formundaki (Form 6.2.) yönergeleri izleyerek üyelerle birlikte doğru nefes alıp verme egzersizi yapar. Bu gevşeme egzersizi uygulamasının bitiminden sonra üyeler yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşırlar. Gündelik hayatta bu egzersizi uygulayabilme konusundaki görüşleri alınır.

Gülümseme Egzersizi Uygulaması

Şimdi sizlerle bazen davranışsal anlamda yaptıklarımız yani eylemlerin duygularımızı ve hatta düşüncelerimizi de değiştirebileceğine ilişkin bir egzersiz çalışmasında bulunacağız. Evet egzersizimizin adı “Gülümseme” (Özer, 2009) egzersizi. Şimdi sizlerden gözlerini kapatabilen gözlerini kapasın kapamayan yerde sabit bir noktaya odaklansın. Öfkeli, kaygı ya da depresif bir ruh hali içerisinde olduğunuz bir anı düşünerek o andaki yüz ifadenizi tekrar yaşayabilmenizi yani canlandırmanızı istiyorum. Yani mimiklerinizle aynı endişeli, kızgın ya

da çökkün duygu durumunu canlandırmanızı istiyorum. Mimiklerinizi abartın, abartın daha da abartın şimdi ise hafif bir gülümsemede bulunun. Gülümsemenizi sürdürün. Evet bırakın tatlı bir tebessüme dönüşsün. Gülümseyin, gülümseyin ve şimdi hissettiğiniz duygularınıza bir bakın. Bir değişim yani hafifleme var mı? Sizce neden?

Duyguların değişiminin nedeni beynin “tutarlılık” içerisinde işleyen bir organ olmasıdır. Şöyle ki başlangıçta yapay gibi gelse de yapmak istemediği bir olumlu değişimi sağlayacak bir davranışı insanlar ısrarla yapmayı sürdürdüğü takdirde duygularında da değişimi yaşamaktadırlar. Bu egzersizi öfke, kaygı ve depresif duygularla baş etmede de kullanabilirsiniz. Bunun yanı sıra öfke anında dikkat odağını değiştirme, depresif duygu durumunda ya da kaygı anında da fiziksel gevşeme egzersizlerini uygulayabilirsiniz (Özer, 2009).

Kişisel başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi:

Bunların dışında öfke, kaygı ve depresif duygu durumu içerisindeyken bu duygularla etkili bir şekilde başa çıkmak için “Gerçekçi Başa Çıkma Cümleleri” (Smead Morganett, 2005) kurabilirsiniz. Bir nevi buna kendi kendinizi telkin etme de denilebilir. Örneğin “sakin ol, dur, düşün”, “sakin ol, şimdi konuşmak hiçbir çözüm getirmez”, “üç kez derin nefes al ve rahatlamaya çalış”, “kendime olumsuz şeyler söylemeyeceğim” ya da beşinci oturumumuzdaki irrasyonel düşünceleri durdurma ve savaş açma başlığı altındaki sloganımız olan “dur, düşün, besleme”, “Akıllı Sami nerdesin?” gibi de olabilir. Ne dersiniz bu komutları kendinize verebilir misiniz?

Bir önceki oturumda öfke, kaygı ve depresyon durumlarında etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemleri olarak neler yaptığınızla ilgili çalışmıştık. Şimdi ilk oturumdan bugünkü oturuma değin kazandıklarınızı düşünerek etkili başa çıkma stratejilerinden hangilerini uygulayabileceğinizi ifade etmenizi istiyorum. Tabii ki seçtiğiniz başa çıkma stratejilerini neden seçtiğinizi de belirtmenizi istiyorum. Bildiğiniz gibi etkili başa çıkma stratejileri olarak kullanabilecekleriniz; bilişsel yeniden yapılandırma, düşünce odağını değiştirme, ben diliyle geribildirim verme, gevşeme egzersizi uygulaması, derin nefes alıp verme uygulaması, gerçekçi başa çıkma cümleleri söyleyerek kendini

telkin etme, amaç-eylem planı oluşturma, sosyal destek arama, problem çözme basamaklarını uygulama gibi yöntemler olabilir. Sizin önerileriniz nelerdir? Bundan sonra karşılaşacağınız öfke, kaygı ve depresif duygu durumlarında bunlardan hangilerini uygulayabilirsiniz?

3. Sosyal Problem Çözme Basamaklarına ilişkin bilgilendirme ve egzersiz uygulaması:

Problem Çözme Terapileri çalışılan grubun özelliklerine bağlı olarak üç ayrı formatta sürdürülür. Bunlar;

- a) Aşamalı olarak birbirini takip eden her bir oturumda problem çözmenin boyutlarından belli bir boyutuna yer verilir. Örneğin iki oturum problem yönelimine, üç oturum ise problemin tanımlanması ve formüle edilmesine, dört oturum ise alternatif çözümlerin oluşturulmasına gibi.
- b) Oturumlardan bir-ikisi problem yönelimi boyutlarına, diğer geri kalan oturumlar ise problem çözme tarzlarından rasyonel problem çözmeye ayrılabilir.
- c) Çalışılan gruptaki üyelerin daha çok problem yönelimi boyutunda eğitime ihtiyaçları varsa bu durumda oturumların çoğunda problem çözme becerilerinden ziyade problem yönelimi boyutuna zaman ayrılır (D' Zurilla ve Nezu, 2007).

Görüldüğü üzere Problem Çözme Terapilerinde değişmeyen şey müdahale programında problem yönelimi ve problem çözme becerileri boyutları üzerinde çalışılmasıdır. Oturumlardan ne kadarının problem yönelimi ne kadarının problem çözme becerilerine ayrılacağını belirleyen en önemli kriter, grup üyelerinin hangisinde gelişmeye daha fazla ihtiyaç duyduklarıdır.

Bu araştırmada problem yönelimi ve problem çözme becerileri oturumlarının ele alındığı oturum sayısı dörder oturum olarak eşit tutulmuştur. İlk iki oturumda ele alınan oturum konuları -problemlerim neden problem ve problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi- hem problem yönelimi hem de problem çözme becerileri boyutu kapsamına giren çalışma olarak kabul edilebilir. Bu oturumda ise problem çözme basamakları hakkında bilgi verilerek üyeler konuyla ilgili bilgilendirilmişlerdir. Problem Çözme Terapilerinde danışanlara problem çözme basamakları problem yönelimi, problemin tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatif çözümlerin üretilmesi, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması olmak üzere beş aşamadan oluştuğu açıklanır. Bu oturumda problem yönelimi dışında kalan problem çözme basamakları üzerinde durulmuştur.

Problem Çözme Terapilerinde problemin tanımlanması ve formüle edilmesindeki temel amaç, danışanların bir problemin doğasını daha iyi anlamalarına ve gerçekçi amaçlar belirleyebilmelerine yardımcı olmaktır. Çünkü bir problem doğru bir şekilde anlaşılmadığında çözülmesi de zor olmaktadır.

Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi iki aşamadan oluşmaktadır;

1. Problemin ne olduğunu doğru ve eksiksiz biçimde tanımlamayı engelleyebilen herhangi bir bilişsel çarpıtma ya da yanlış anlaşılmanın düzeltilmesi,
2. O durumun niçin problem olduğunun tanımlanması

Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi aşaması, problem hakkında bilgi toplama, bilişsel çarpıtmaların ve yanlış anlaşılmanın düzeltilmesi, problemin doğasının sorgulanması: gerçekler ve varsayımlar, problemin tanımlanması, amaç oluşturma ve eylem planı geliştirme olmak üzere birbirini takip eden aşamalardan oluşmaktadır.

Oturumda problemin tanımlanması ve formüle edilmesiyle ilgili olarak danışanlarla “gerçekler ve varsayımlar arasındaki farkı fark edebilmelerine” yönelik çalışmalarda bulunulur. Gerçekler, gerçekte olanlar; varsayımlar ise kişinin gerçek olarak gördükleri, algıladıklarıdır. Gerçekler ve varsayımlar adlı çalışma sayesinde danışanların problemleri doğru bir biçimde tanımlamalarını engelleyen engelleri de görebilmeleri sağlanmaktadır. Danışanların bu ayrımı yapabilmesi için gündelik hayatlarında karşılaştıkları problemleri durumlarda da “gerçekler ve varsayımlar” penceresinden durumu değerlendirmelerine yönelik alıştırmalar yapmaları yönünde cesaretlendirilmeleri gerekmektedir.

Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi aşamasından sonra, alternatif çözümlerin üretilmesi, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması aşamaları gelmektedir. Alternatif düşüncelerin üretilmesi aşamasında danışanların mümkün olduğunca çok sayıda alternatif çözüm oluşturabilmeleri üzerinde durulur. Çünkü insanlar bir problem durumunda olası alternatif çözümlerin neler olabileceğini düşünemeyebilirler. Alternatif çözümler üretememenin nedenleri sınırlandırılmış bakış açısı, alışkanlıklar, önceki bilinen yollara başvurma, ne yapacaklarını nasıl düşüneceklerini bilememe, hissettikleri ve etkisi altında kaldıkları sağlıksız olumsuz duygular vb olabilir. Bu nedenlerden dolayı Problem Çözme Terapilerinde alternatif çözümlerin üretilmesi konusunda danışanlar eğitilirler. Danışanlara nasıl düşüneceklerini öğretebilmek amacıyla yaşantısal egzersizlere dayalı beyin fırtınası egzersizleriyle süreç öğretilmeye çalışılır.

Alternatif çözümlerin oluşturulmasının ardından karar verme aşaması gelmektedir. Karar verme aşamasında alternatif çözümler arasından bir seçim yapılarak etkili karara ulaşılmaya çalışılır. Etkili karar verebilmek, etkili olmayan çözümlere açıkça bir bakış atmak, olası sonuçları tahmin etmek, çözümlerin sonuçlarını değerlendirme ve etkili çözümleri tanımlama ile bir çözüm planı geliştirme gibi aşamalardan oluşmaktadır.

Problem çözme basamaklarında son aşama ise çözümün uygulanması ve değerlendirilmesidir. Çözümün uygulamaya geçirilmesi aşamasında insanlar girişimde bulunmaktan kaçınma, uyuşukluk döngüsü içinde olma ve erteleme eğilimi gibi kişisel nedenler ya da beklenmedik çevresel engeller, problemin giderek daha da kötü hal alması gibi çeşitli nedenlerle harekete geçmekte zorlanmakta hatta geçememektedirler.

Çözümün uygulanması aşamasında genellikle insanların çevresel olaylara olduğundan daha fazla değer biçtikleri görülür. Bunun sonucu olarak bu aşamada çözüm planının tamamlanması konusunda oldukça düşük motivasyon göstermektedirler. Yukarıda belirtilen çeşitli engellerden dolayı etkili bir çözümün uygulamaya geçirilmesi mümkün olamamakta ve bu durumda kişi çözümü etkili bir şekilde uygulayabilmek ve alternatif bir çözüm tanımlayabilmek için problem çözme sürecindeki bir önceki aşamaya dönmekte ya da yeni engellerin neler olduğunun farkına varıp onların üstesinden gelmeye odaklanmak durumunda kalmaktadır. İşte bu noktada Problem Çözme Terapilerinde gevşeme eğitimi, küçük adımlardan oluşan eylem planından bir parçanın uygulanması, erteleme eğilimini ortadan kaldırmak için bilişsel yeniden yapılandırma sürecini danışanın gündelik hayatta kendi kendisine uygulaması, kendine yönerge verme tekniklerini uygulaması gibi performansa dayalı başa çıkma becerilerine başvurulmaktadır.

Çözümün uygulanması aşamasını başarıyla yerine getiren danışan bir sonraki adımda çözümün etkililiğini değerlendirmektedir. Bireyler kendi kendilerine şu soruları sorarak çözümün etkililiğini değerlendirirler.

1. Bu çözüm sorunu çözdü mü?
2. Uzun dönemli ve kısa dönemli benim üzerimdeki etkileri nelerdir?
3. Başkaları üzerindeki uzun dönemli ve kısa dönemli etkileri nelerdir?

Eğer çözüm aşamasında gerçek sonuç ve umulan (beklenen) sonuç birbirleriyle en azından tatmin edici seviyede örtüşüyorsa, bundan sonra çözümün uygulanması ve etkililiğinin değerlendirilmesinin son aşaması olan kendini-ödüllendirme (selfreinforcement) prosedürünün uygulanmasına geçilir. Diğer bir deyişle danışanlar

kendilerine bir ödül belirleyerek kendilerini kutlamış olurlar. Bu ödüller aferin bana, kendimi seviyorum gibi sözel bir ileti olabileceği gibi bir filme, yüzmeye gitmek gibi eylemsel de olabilir (D' Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007).

Bu bilgiler ışığında oturumda problem çözme basamaklarının ne olduğu danışanlara aktarılmıştır.

Liderin bu konuya ilişkin açıklamaları ise şöyledir;

“Bugünkü oturuma değin problem çözmede problemin doğru bir biçimde tanımlanmasını ve problem çözme sürecini olumsuz etkileyen bir etmen olan problem yönelimi kavramı üzerinde durmuştuk. Bu olumsuz faktörler bildiğiniz gibi irrasyonel düşünceler, olumsuz otomatik düşünceler ve bunlarla bağlantılı olarak hissedilen sağlıklı olumsuz duygulardır. Davranışsal anlamda ise aşırı yemek yeme, ağlama, kendini odaya kapatma, surat asma, aşırı para harcama vb gibi etkisiz başa çıkma davranışlarının da problem çözümünde kişiye boşa zaman harcatıldığını ortaya koymuştuk. Ve etkili başa çıkma stratejileri neler olabilir konusunda yani kişisel başa çıkma stratejinizi belirlemeye yönelik çalışmalarda bulunmuştuk. Şimdi sıra problem çözme basamaklarının izlenmesine geldi. Sizlere dağıtmış olduğum “Sosyal Problem Çözme Basamakları”(Form 6.4.) isimli formda da gördüğünüz gibi sosyal problem çözme basamakları, problem yönelimi, problemin tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatif çözümlerin üretilmesi, karar verme, çözümün uygulanması ve değerlendirilmesi olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır.

(Lider sırasıyla ilgili formları üyelere dağıtarak açıklamada bulunur ve uygulamaları gerçekleştirir)

3. Oturumun Sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulaması

3.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun özetlemesini yapar.

3.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları (De Lucia Waack, 2006) üyelere sorar.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir;

“Bugünkü oturumumuzla bağlantılı olarak değerlendirmelerinizi ve kişisel paylaşımlarınıza geçeceğiz. Sizlere sormak istediğim bazı sorular var. Dilerseniz öncelikle bu soruları sizlere ifade edeyim.

1. Bugün oturumda kendinize ilgili neleri farkettiliniz?
2. Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendini yakın hissettiliniz?
3. Bugün en çok hangi üyeden ya da üyelerden bir şeyler kazandınız ve kazandıklarınız neler? (De Lucia Waack, 2006).

3.3. Lider ev ödevleri formlarını dağıtır.

Üyelere haftaya olan yedinci oturuma kadar gevşeme egzersizi uygulaması ev ödevi olarak verilir. Bunun yanı sıra probleme yönelim boyutu kendine yardım formu, problemin tanımlanması ve formüle edilmesi kendine yardım formu uygulaması ev ödevi olarak verilir.

3.4. Oturum sonlandırma aşamasında üyelerin gruba ilişkin motivasyon düzeylerinin artması, grup kohezyonunu ve güven oluşturmak için “güven çemberi” yaptırılır.

Dans ve hareket terapi eğitimi . Perrotto L. (2013)

“Halka şeklinde toplanalım grb başlangıcında da yaptığımız gibi nefes egzersizleri ve beden hareketleri yapacağız(Esneme gerilme sıçrama zıplama hareketleri yaptırılır.) Ellerinizi birbirine doğru yaklaştırın avuçlarınızın içinde bir ateş topu varmış gibi ısı hissedene kadar avuçlarınızı büyütün küçültün, yeri gövün, havanın suyun enerjisini avuçlarınızda toplayın. Bu enerjiyi ağrıyan yerlerinize götürün ve iyileştirin ordaki hastalığı ağrıyı sızıyı alın grubun ortasına doğru götürün ve üfleyin uçsun gitsi. Tekrar avuçlarınızda enerjiyi toplayın ve bedeninize koruyucu bir kalkan yapın, ağrı sızı tüm kötü düşünceleri alın grubun ortasına doğru atın üfleyin üfleyin gitsinler. Şimdi tekrar enerjiyi toplayın ve grba şöyle bir bakın kimin ihtiyacı varsa ona gidin ve onu iyileştirin ondaki ağrıyı sızıyı kötü düşünceleri alıp grubun ortasına gönderin üfleyin gitsin. Ayakta yakın olarak grb halkasını oluşturalım eller diğerinin belinde yakın temas, birer kelime ile duygunuzu paylaşın. (Grup üyeleri duygularını paylaşır.)

Haftaya aynı gün ve saatte görüşmek dileğiyle. Hoşcakalın” diyerek oturum sonlandırılır.

Altıncı Oturumda Kullanılan Formlar

FORM 6. 1.	GEVŞEME EGZERSİZİ
	Bu gevşeme egzersizinin amacı, vücudun farklı bölgelerindeki gerginlik ve gevşeme arasındaki farkı fark edebilmenize yardımcı olmaktır. Şimdi sandalyelerinizde rahat bir konuma geçmenizi ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Benim söylediğim yönergeleri uygulayarak vücudunuzun farklı bölgelerinde oluşan gerginlik ve gevşeme arasındaki farka odaklanmanızı istiyorum. Baskın olarak kullanılan el: İlk olarak sağ (duruma göre sol) kolunuzu özellikle de sağ elinizi düşünün. Sağ yumruğunuzu sıkın. Sıkıca sıkın, eliniz ve kolunuzun ön kısmındaki gerilimi hissetmeye çalışın. Şimdi birden beşe kadar sayacağım bu sırada yumruğunuzu sıkmaya devam edin ve gerginliğe odaklanın. Gerginliği derinden hissedin (5 saniye duraklama) Evet şimdi sağ elinizi serbest bırakarak gevşetmeye başlayacaksınız ve ben beşten bire doğru geriye saydıkça yumruğunuzu gevşetmeye başlayın. Evet azar azar gevşetmeye başlayın ve tüm dikkatinizi gevşeme hissine verin. Şimdi gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın. Baskın olmayan el: Şimdi aynı şeyi sol (duruma göre sağ) elimizle yapacağız. Sol yumruğunuzu sıkın. Kolunuzdaki gerginliğe dikkatinizi verin. Ben birden beşe kadar sayarken yumruğunuzu daha da sıkın. Gerilime dikkat edin (5 saniye duraklama) Şimdi gevşetmeye başlayacaksınız beşten bire doğru geri sayarken her sayıda biraz daha kaslarınızı gevşetin. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın. Bilekler: Şimdi her iki bileğinizi aynı anda tersine doğru bükün. Gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. Gerilim en üst noktasında. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın. Pazılar: Ellerinizi yumruk haline getirip omuz hizasına getirin. Bunu yaparken kolunuzun üst kısmındaki pazıları sıkın. Bir, iki, üç, dört ve beş. Gerilim en üst noktasında. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten

bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.

5. **Omuzlar:** Şimdi omuzlara geçiyoruz. Şimdi sizlerden iki omzunuzu da yukarı doğru kaldırmanızı istiyorum. Omuzlarınızı kulaklarınıza kadar getirin. Omuzlarınızdaki gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. Gerilim en üst noktasında. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
6. **Alın bölgesi:** Şimdi kaşlarınızı çatarak alnınızı kırıştırın. İyice gerginliği hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. Gerilim en üst noktasında. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
7. **Gözler:** Şimdi gözlerinizi sımsıkı kapatın. Gözlerinizin etrafındaki gerilimi hissedin. Gerilim en üst noktasında. İyice gerginliği hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
8. **Çene:** Şimdi çenenizi sımsıkı kapatın. Çenenizdeki gerginliği hissedin. Gerginlik en üst noktasında. İyice gerginliği hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
9. **Dudaklar:** Dudaklarınızı birbirine yapıştırın ve sımsıkı sıkın. Dudaklarınızdaki gerilime dikkatinizi verin. Gerginliği iyice hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.

10. **Baş:** Şimdi başınıza geçiyoruz. Başınızı oturduğunuz sandalyenin gerisine arkaya doğru atın ve bastırın. Ensenizdeki ve sırtınızdaki gerilime odaklanın. Gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
11. **Boyun:** Şimdi boyun bölgesine geçiyoruz. Başınızı öne doğru eğin. Çenenizi göğsünüze bastırın. Boynunuzdaki gerilime odaklanın. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
12. **Sırt kasları:** Şimdi sırt kaslarına geçiyoruz. Göğsünüzü karnınıza yapıştırarakmış gibi sırtınızı kabartın. Sırtınızdaki gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
13. **Göğüs kasları:** Şimdi göğüs kaslarına geçiyoruz. Derin bir nefes alarak ciğerlerinizi doldurun ve nefesinizi tutun. Sakın bırakmayın. Göğsünüzde ve karın bölgenizdeki gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
14. **Karın kasları:** Şimdi karın kaslarına geçiyoruz. Karnınızdaki kasları sımsıkı sıkın. Gerilimi hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.
15. **Kalça kasları:** Şimdi kalçalarınıza geçiyoruz. Kalçanızın her iki kısmını birbirine yaklaştırmak ve oturduğunuz sandalyeye doğru itin. Gerilimi iyice hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir.

Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.

16. **Bacaklar:** Şimdi bacaklarınıza odaklanın. İki bacağınızı da dümdüz yapıp baldırlarınızı gerin. Gerin, gerin, gerin ve gerginliğe odaklanın. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.

17. **Ayaklar:** Şimdi ayaklarınıza geçiyoruz. Ayaklarınızı tersine doğru topuk önde olmak üzere ayak ucunu kendinize doğru gerin. Gerginliği iyice hissedin. Bir, iki, üç, dört ve beş. (5 saniye duraklama) Şimdi azar azar gevşetmeye başlayın. Ben beşten bire doğru saydıkça daha da gevşetmeye başlayın. Beş, dört, üç, iki, bir. Gerilim ve gevşeme arasındaki farka odaklanın.

(Cormier ve Nurius, 2003;Özer, 1990)

FORM 6.2.	DERİN NEFES ALIP VERME EGZERSİZİ
	Bu egzersizi gündelik hayatta birçok pozisyonda deneyebilirsiniz. İlk denemelerinizi bir halı ya da battaniye üzerinde sırt üstü uzanarak yapmanızı tavsiye ederim. Ayaklarını dizden kırın. Topuklarınız hafifçe dışa dönük olsun. Şimdi sizlerle oturduğumuz yerden yapacağız. İlk olarak gözlerinizi kapayın ve sandalyede otururken rahat edeceğiniz bir oturuşa geçiniz... Olabildiğince vücudunuz rahat bir konumda olsun... Evet şimdi sağ elinizi karın boşluğunuza, sol elinizi ise sağ elinizin üstüne koyun... Burnunuzdan yavaş olmak kaydıyla, bir iki üç diye içinizden sayarak derin bir nefes alın... Bunu yaptığınızda, karın boşluğunun elinizi yukarı doğru itmesi gerekir... Şimdi nefesinizi geri verirken - nefes alırken sarf ettiğiniz süreden daha fazla bir zamanda- içinizden bir iki üç diye sayarak nefesinizi ağzınızdan bir üfleme sesi çıkartarak yavaşça verin. Bu şekilde nefes alıp vermeyi beş dakika boyunca sürdüreceğiz. Şimdi tekrar başlıyoruz. Bu şekilde nefes alıp vermeyi günde üç-dört kez yapabilirsiniz. Bu tekrarlar sonunda derin nefes alıp verme yöntemini gergin hissettiğiniz durumlarda oturarak ya da ayaktayken uygulayabilirsiniz (Özer, 1990).

GEVŞEME EGZERSİZİ KAYIT FORMU					
FORM 6.3.	Hangi gevşeme eğitimi prosedürünü yaptınız ? Derin derin nefes alma ya da gerginliği hisset- gevs prosedürü mü?	Hangi kasları çalıştırdınız ?	Ne kadar süreyle çalıştınız ?	Gevşeme egzersizi uygulamadan önceki gerilim düzeyiniz nedir ?	Gevşeme egzersizi uygulamadan sonraki gerilim düzeyiniz nedir?
Olay					
Tarih ve yer					

FORM 6.4.	SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI
------------------	---

SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

1. Problem yönelimi
2. Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi
3. Alternatif çözümlerin oluşturulması
4. Karar verme
5. Çözümün uygulanması ve değerlendirilmesi

A. PROBLEM YÖNELİMİ

1. Tutumum Nedir?: Olumlu mu, Olumsuz mu?
2. Bilişsel ve Duygusal Engellerim Nedir?
3. Düşünce Hatalarına ya da İrrasyonel Düşüncelere Karşı Savaşma (Çürütme Yöntemi)
4. Yeni ve Sağlıklı Düşünceler: Rasyonel Düşünceler Oluşturma
5. Yeni Duygular: Sağlıklı Olumsuz Duygular

B. PROBLEMİN TANIMLANMASI VE FORMÜLE EDİLMESİ

1. Problemi “Gerçekçi” Olarak Tanımlama

1.1. Bilgi Toplama:

NE SORULARI: Ne, nerede, ne zaman, nasıl oldu, neden böyle oldu, benim tepkim ne oldu?

Uygulama: Kamera ve Gözlük Uygulaması

1.2. Problemin Doğası:

ÜÇ SORGULAMA;

1. Nedir? -Durumu tanımlama-
2. Ne yapmalıyım? -Eylem Planı Oluşturma
3. Engellerim varsa neler?

1. 3. Amaç Oluşturma

Uygulama: Küçük Adımlar

1.4. Eylem Planını Değerlendirme ve Uygulama

Uygulama: Kar-Zarar Analizi

C. Alternatif Çözümlerin Üretilmesi

- Beyin fırtınası

D. Karar Verme: Çözümlerin değerlendirilmesi ve uygulama için en iyisine karar verilmesidir. Etkili karar verme sürecinde şu aşamalar izlenebilir;

1. Etkili olmayan çözümleri inceleme
2. Olası sonuçları tahmin etme
3. Çözümlerin sonuçlarını değerlendirme
4. Etkili çözümleri tanımlama ve bir çözüm planı geliştirme

E.Çözümün uygulanması ve değerlendirilmesi

a. Çözümün uygulanması:

Çözümün uygulanması, çözüm planının başarıyla gerçekleştirilmesidir. Çözümü uygulamaya koymama engel olan etmenler var mı? Bunlar çevresel mi, kişisel mi? Kontrol edilebilir mi?

b. Çözümün değerlendirilmesi

1. Bu çözüm problemi çözecek mi?
2. Bunun üstesinden gelebilirmiyim?
3. Bu durumun benim üzerimdeki uzun dönemli ve kısa dönemli etkileri nelerdir?

Kendini ödüllendirme: En son aşamada kişi kendini ödüllendirir.

FORM 6. 5	PROBLEM YÖNELİMİ BOYUTU KENDİNE YARDIM FORMU
1. TUTUMUM NEDİR?: OLUMLU MU, OLUMSUZ MU? Bu aşamada problemlere karşı olumlu mu yoksa olumsuz yaklaşım mı sergilediğiniz üzerinde kendinizi test ediniz. Kendi kendinize “Probleme karşı bu kadar karamsar olmama ya da bu kadar depresif, kaygılı ya da öfkeli olmama neden olacak ne gibi düşünme hatası yapıyorum?” diye sorabilirsiniz? 2. BİLİŞSEL VE DUYGUSAL ENGELLERİM NEDİR? Problem çözme yi olumsuz etkileyen duygusal ve bilişsel engellerinizi saptayınız. Bunlar muhtemelen sahip olduğunuz bilişsel hatalar ya da irrasyonel düşüncelerinizdir. Bu türden olan düşüncelerin duygularınıza ve davranışlarınıza ve dolayısıyla problem çözme davranışlarınıza olan etkilerini fark etmeniz beklenmektedir. Bu konuda kendinize ABC yöntemini uygulayın. 3. DÜŞÜNCE HATALARINA YA DA İRRASYONEL DÜŞÜNCELERE KARŞI SAVAŞMA (ÇÜRÜTME YÖNTEMİ) ABC bağlantısını bulduktan sonra D kısmında irrasyonel düşüncelere karşı “AKILLI SAMİ” yöntemiyle TARTIŞMA’ da – irrasyonel düşünceleri çürütme- bulununuz. 4. YENİ VE SAĞLIKLI DÜŞÜNCELER: RASYONEL DÜŞÜNCELER OLUŞTURMA Başlangıçta sahip olduğunuz İrrasyonel düşüncelerinizi (B’ ler), Rasyonel Düşüncelere (E) çeviriniz. 5. YENİ DUYGULAR: SAĞLIKLI OLUMSUZ DUYGULAR: Şu anda hissettiğiniz olumsuz duygular kızgınlık, endişe, hayal kırıklığı, tasalanmak gibi sağlıklı olumsuz duygular olmalıdır. Başlangıçtaki duygu ve davranışlarınızla (C), şimdiki duygu ve davranışlarınızı (F) kıyaslayınız. Duygularınızın yoğunluğu, şiddeti ve süresinde öncekine kıyasla “ılımlılık” söz konusu mu?	

FORM 6.6.	PROBLEMİN TANIMLANMASI VE FORMÜLE EDİLMESİ KENDİNE YARDIM FORMU
B. PROBLEMİN TANIMLANMASI VE FORMÜLE EDİLMESİNİN AŞAMALARI 1. Problemi “Gerçekçi” Tanımlama 1.1. Bilgi Toplama: NE SORULARI: Ne, nerede, ne zaman, nasıl oldu, neden böyle oldu, benim tepkim ne oldu? Uygulama: Kamera ve Gözlük Uygulaması 1.2. Problemin Doğası: ÜÇ SORGULAMA; 1. Nedir? -Durumu tanımlama- 2. Ne yapmalıyım? -Eylem Planı Oluşturma 3. Engellerim varsa neler? 1. 3. Amaç Oluşturma Uygulama: Küçük Adımlar 1.4. Eylem Planını Değerlendirme ve Uygulama Uygulama: Kar-Zarar Analizi 1. PROBLEMİ “GERÇEKÇİ” OLARAK TANIMLAMA: Şimdi problemlerinizi “gerçekçi” bir bakış açısıyla tanımlama boyutuna ulaştınız. Çünkü problemlerinizi çarpıtarak algılama eğiliminizi besleyen hatta çoğunlukla problemlerinizi çözümsüz gibi algılamanıza neden olan “bilişsel hatalarınız ya da irrasyonel düşüncelerinizden” arındınız. Artık rasyonel düşünebilmeyi bile gerçekleştirebiliyor olmalısınız. İşte bundan sonraki adım, problemi gerçekçi bir şekilde tanımlamaktır. Problemin tanımlanması ve formüle edilmesi genel olarak iki aşamadan oluşur; - Problemin ne olduğunu doğru ve eksiksiz biçimde tanımlamayı engelleyen herhangi bir bilişsel çarpıtma ya da yanlış anlaşılımların düzeltilmesi, - O durumun niçin problem olduğunun tanımlanması. Problemlerin gerçekçi bir şekilde tanımlanması ise daha detaylı olarak 4 aşama gerçekleştirilmektedir; 1. BİLGİ TOPLAMA 2. PROBLEMİN DOĞASI 3. AMAÇ OLUŞTURMA	

4. EYLEM PLANINI UYGULAMA VE DEĞERLENDİRME

1. BİLGİ TOPLAMA:

Şimdi karşı karşıya kaldığınız duruma üçüncü bir göz olarak bakın ve problemle ilgili “BİLGİ” toplayınız. Lütfen burada “nesnel” davranmaya çalışınız. Aşağıdaki soruları kendinize sorunuz.

NE SORULARI:

Ne, nerede, ne zaman, nasıl oldu, neden böyle oldu, benim tepkim ne oldu?

KAMERA ve GÖZLÜK (Gerçekler ve Varsayımlar) UYGULAMASI:

“Gerçekten problem nedir? Nesnel olarak tanımlayabilir miyim? Problemin problem olmasında katkım var mı? ABC Kuramını düşün ve uygula”

“Varsayımlar ve gerçekler: Varsayımlarım gerçekleri yansıtıyor mu?”

Uygulama: “Zihninden canlandırmaya dayalı rol oynama tekniği” :

Şu anda bir kamera gibi mi davranıyorum yoksa gözlüklüyümüşüm gibi mi davranıyorum?

2. PROBLEMİN DOĞASI:

Bu aşamada problemlerin doğasının anlaşılması gerekir. Yani “problem niçin problemdir” bunu anlamaya odaklanılır.

Problem kavramı genel olarak, olan ile olması gereken arasındaki farklılıktır.

ÜÇ SORGULAMA;

Kendinize aşağıdaki üç soruyu sorunuz;

1. **Nedir? -Durumu tanımlama-:** Burada kabul edilemez olan şey nedir?
2. **Ne yapmalıyım? -Eylem Planı Oluşturma-:** Ne gibi değişimlere gereksinim duyuyorum?
3. **Engellerim varsa neler?:** Problemi problem yapan engeller nelerdir? Kişisel ya da çevresel faktörler?

UYGULAMA:

Amacınıza ulaşmanızı engelleyen faktörler şunlar olabilir;

1. yeni olma durumu
2. karmaşık olması
3. çatışan amaçlar (hedefler) varolması
4. beceri eksikliği
5. kaynak eksikliği
6. belirsizlik, kesinliğin olmayışı
7. duygusal güçlükler

şimdi kendinizi birinci oturuma kıyasla amaçlarınıza ulaşmanızı engelleyen etmenler açısından değerlendirin. Ne kadar ilerleme kaydettiğinizi düşünün.

3. AMAÇ OLUŞTURMA:

Burada amaçlarınızı oluşturabilmeniz istenmektedir. Burada çok önemli boyutlardan biri, amaçların ulaşılabilirliği açısından “küçük adımlara” ayrılması gerektiğidir. Bunun için alt amaçlar belirleyerek “küçük adımlar” halinde kendinize bir yol haritası çizmeniz gerekmektedir. **UYGULAMA: KÜÇÜK ADIMLAR...**

Gruptan yaşam koçu diyebileceğiniz bir partneri kendinize seçiniz. Kısa vadede en fazla üç ay içerisinde gerçekleştirmek istediğiniz amaç / larınızı düşünün.

Amaçlarınızı oluştururken “Küçük adımlar” şeklinde amaçlarınıza nasıl ulaşabileceğinizle ilgili olarak detaylı bir yol haritası çiziniz. Bu yol haritasında ne kadar sürede, ne yaparak alt amaçlarınıza ve amaçlarınıza ulaşacağınızı belirtmelisiniz.

Birinci oturumdaki formları tekrar elinize alınız. Oluşturduğunuz amaçlarınızdan değişenler var mı? Neler değişmiş?

Amaçlarınızı ifade ederken mutlaka olumlu, motivasyonu sağlayıcı şekilde ifade etmeniz gerekir. Amaçlarınızı şikayet, yakınma şeklinde ifade edemezsiniz. Bu doğru olmaz. Ayrıca amaçlarınızı gerçekçilik, uygulanabilirlik, kontrol edilebilirlik ve ne kadar süre gerektirdiği boyutları açısından değerlendirerek oluşturunuz.

Bu noktada size yardımcı olacak çok önemli bir nokta ise şudur;

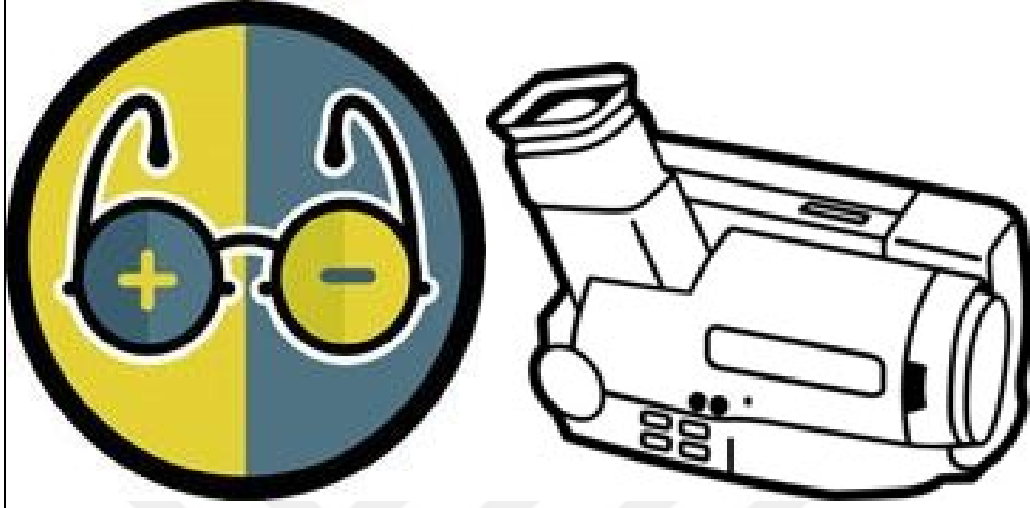
Eğer problem durumu değiştirecek bir planınız varsa yani probleme müdahale etme imkanınız varsa “problem odaklı başa çıkma” yı uyguluyorsunuz demektir. Problem durumu değiştirebilmeniz mümkün değilse bu durumda probleme ilişkin bakış açınızı değiştirebilirsiniz. Bu durumda “duygu odaklı başa çıkma” yı

kullanıyorsunuz demektir. Şimdi ele aldığınız problem durumları ve ulaşmak istediğiniz amaçları bu kriterler açısından değerlendiriniz.

4. EYLEM PLANINI DEĞERLENDİRME VE UYGULAMA

Oluşturduğunuz eylem planını değerlendirme amacıyla bu aşamada “kar-zarar analizi” yapınız. Belirlediğiniz alt amaçlara ilişkin inanç düzeyinizi de ifade ediniz.

Şimdi daha kapsamlı bir başka uygulama daha yapmanızı istiyorum. Probleminizin çözüldüğü ve çözülmediğindeki durumu düşünerek “kar-zarar analizi” yapınız. Problem çözülmediğindeki durumu sol tarafa, problem çözüldüğündeki durumu ise sağ tarafı kullanarak yapabilirsiniz. Sonuç olarak her iki taraftaki sonuçları kar ve zarar analizi yaparak karşılaştırarak probleminizi ve amaçlarınızı tekrar değerlendiriniz.

FORM 6.7.**KAMERA VE GÖZLÜK:
GERÇEKLER VE VARSAYIMLAR**

Çevreyi ve olayları algılamamız “nesnel” yolla değildir. Bakarken aslında kamera görüşüyle bakmıyoruz. Gözlüklerle görüyoruz. Karşılaştığımız bir durumu algımlarken, yorumlamalarımızdan arınık değilizdir. Bu nedenle herkesin “gözlükleri” vardır.

Bu durumda duygular ve değerler gibi kişisel faktörler, bu süreci etkilemekte ve sonuçta da bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır. Çarpıtılmış bilgi de problemin doğru ve tam eksiksiz bir biçimde anlaşılmasını etkilemektedir. Problemin iyi tanımlanmaması da etkisiz problem çözme yöntemlerini ortaya çıkarır.

Bir Uygulama : Zihninde Canlandırmaya Dayalı Rol Oynama Tekniği

Şu anda yaşamakta olduğunuz problemlili durumu düşünün. Şimdi gözünüzde bir gözlük varmış gibi düşünün. İlk olarak kendinizi o problemlili durumun içinde hayal edin, problem durum ne ise o şekilde zihninizde canlandırın. Zihninizde canlandırırken kendinize “Ne düşünüyorum ve hissediyorum ?” sorusunu sorun.

Ardından şimdi bu kez sanki bir filmi ya da video seyredermiş gibi bir gözlemci olarak bu durumu zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Evet şimdi tekrar aynı durumu zihninizde

canlandırırken sanki bir “KAMERA” ymış gibi olaya “dışarıdan bir gözle” bakabilmenizi istiyorum. Bu sırada kendinize şu soruyu sorun. “Şu anda neler oluyor?” Diğer insanlar ne söylüyor ve yapıyor”, “Ben ne söylüyorum, yapıyorum ve hissediyorum?”

Bu teknik size olayları ya da problemleri nesnel ve öznel bir gözle bakabilmeyi sağlayarak, problemlerinizi “gerçekçi” olarak “ tanımlayabilmenize” yardımcı olmaktadır. Bu tekniği gündelik hayatınızda karşılaştığınız durumlarda şimdi BİR KAMERA” gibi yoksa “BİR GÖZLÜK” takmış gibi mi davranıyorum diye kendi kendinizi sorgulayarak sıklıkla kullanabilirsiniz.



FORM 6.8.	KÜÇÜK ADIMLAR... EYLEM PLANI		
	Problem	Amaçlarım	Eylem Planım

YEDİNCİ OTURUM:

Problem Çözmede Farklı Düşünebilme ve Alternatif Çözümler Üretme

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma oyunu, özetleme, ev ödevlerinin paylaşımı, oturum gündeminin açıklanması
2. Problem çözme sürecinde farklı bakış açıları geliştirebilme ve alternatif çözümler üretme:

Problem çözme sürecinde farklı bakış açılarıyla düşünmenin ve birden fazla alternatif çözümü nasıl düşünebileceklerinin öğretilmesi

3. Oturumun sonlandırılması: Özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulamasında bulunulması

Amaç:

1. Üyelerin problem çözme sürecinde farklı bakış açıları üretmeleri.

Araçlar/Materyaller:

1. Altışar adet beyaz, kırmızı, sarı, siyah, yeşil ve mavi renkli şapkalar
2. 18 adet siyah renkte tahta kalem
3. Bol sayıda A3 kağıdı

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç:

Isınma egzersizi uygulaması, bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

Dans ve hareket terapisti olan grup lideri oturuma başlamadan önce grubun ısınması amacıyla, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve ritmik beden hareketleri yaptırarak zihinsel ve bedensel ısınmayı başlatır.

Hoş geldiniz gruba başlamadan önce grubumuzun enerjisinin artması amacıyla daha önce ki oturumlarda da yaptığımız gibi hareketlerle başlayalım ne dersiniz? (Olumlu geri bildirimler) hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alışverişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede

veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. (Esneme germe zıplama dört yön kullanma dans terapi ısınma teknikleri kullanarak) El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.

Oturuma başlamadan önce bir oyun oynayalım ne dersiniz? Oyunlarla başlamak size ne hissettiriyor? Bugün oyunumuzun adı “Değiştir” Hepimizin bildiği bir oyun bu, saat yönünde soldan başlıyoruz, soldan başlayan kişi şarki söylüyor ya da bedeni ile bir ritim tutuyor, ellerini, kollarına bacaklarına avuçlarına vurarak bir ritim tutuyor, sağdaki kişi değiştir dedikçe değiştiriyor. Ben zil çaldıkça diğer üyelere geçiyor sıra grup tamamlana kadar yapıyoruz. Hazır mıyız? Başlayalım mı?

1.2. Oturuma başlangıç aşaması; özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevlerinin paylaşılması, oturumun gündeminin açıklanması, ardından;

- Geçen oturumdan sizin yaşamınıza neler yansıdı?
- Geçen oturumda sizlere ne yansıdı buraya aktarmak ister misiniz?
- Geçen oturum ödeviniz karşılaştığınız problemleri listelemenizi ve problem, düşünceler, duygular, çözüm ve çözümün etkililiği olmak üzere beş kriter doğrultusunda kendinizi problem durumlarında gözlemenizi ve ayrıntılı şekilde yazmanızı istemiştin. Bu süreci bizlerle de paylaşmak ister misiniz?
- Ev ödevlerinizi yaparken neler yaşadınız (zorlandınız mı? sıkıcı mıydı? keyif mi aldınız? karşılaştığınız güçlükler oldu mu?
- Grup lideri geçen haftanın kısa bir özetlemesini yapar.
- Grup lideri üyelere geçen oturumla bağlantılı olarak şimdi ve burada üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir düşünce ya da duygularının olup olmadığını sorusunu yöneltir.
- Geçen hafta oturumdan çıktıktan sonra oturumda yaşadıklarınızı düşündünüz mü, neler yaptınız? Grup üyelerinin paylaşımlarını alır,
- Bu oturumun gündemini ve amacını açıklar.

“Bugünkü oturumumuzun gündemi problem çözmede çok boyutlu düşünmenizi sağlayabilmek. Oturumda karşılaştığınız problemlere birden fazla seçenek üretebilmenizi sağlayabilmenize yardımcı olmak amacıyla “Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi”

2.Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi

De Bono (1997) insanların düşünme eylemindeyken ancak birkaç farklı boyutu düşünebildiklerini çok boyutlu düşünemediklerini gözlemlemiştir. De Bono, insanların sahip oldukları bu kısıtlı düşünme alışkanlıklarıyla kendilerini de kısıtladıkları sonucuna

vararak eleştirel ve yaratıcı düşünmeyi geliştirmek üzere altı farklı renkteki şapkalarla sembolize ettiği “Altı Şapkalı Düşünme Tekniği (Six Thinking Hats)” ni geliştirmiş ve insanlara altı farklı düşünme yaklaşımını nasıl kullanacaklarının öğretilmesi durumunda düşünme becerilerinin de gelişebileceğini ifade etmiştir.

Altı Şapkalı Düşünme Tekniği’nde, bir sorunun çözümünde düşünme sürecinde yaşanan karmaşaya son vermek, birden fazla bakış açısı ya da düşünce biçimiyle olayı/durumu değerlendirebilmek, baştan muhalif düşünmenin önüne geçebilmek, başarılı bir sonuca ulaşmak için olası seçenekleri kapsamlı bir şekilde değerlendirebilmek gibi süreçler yaşanmaktadır (De Bono, 1997).

Altı Şapkalı Düşünme Tekniği De Bono’ nun belli bir zaman diliminde sadece belli bir bakış açısıyla düşünmeyi gerçekleştirebilmek için kişinin süreçte yapılandırıcı ve aktif olduğu” paralel düşünme (paralel thinking)” temeline dayalı bilişsel bir kavramdır (De Bono, 2007).

Literatür incelendiğinde De Bono’ nun Altı Şapkalı Düşünme Tekniği’ nin eğitim ve endüstri alanında sıklıkla kullanıldığına rastlanılsa da bu tekniğin nadir de olsa danışma psikolojisi alanında kullanıldığını görmek mümkündür.

Bu teknik danışma psikolojisi alanında çift danışmasında (Li, Lin, Nelson ve Eckstein, 2008), danışman adaylarına verilen grup süpervizyon eğitimlerinde (Li, Eckstein, Serres ve Lin, 2008) ve kariyer danışmanlığında (Brown ve Brooks, 1991) sorun çözme ve etkili karar verme konularında kullanılmaktadır.

Danışma sürecinde altı şapkalı düşünme yönteminin uygulamasında, danışanlardan öncelikle problemi/leri tanımlamaları istenmektedir. De Bono (2007)’ nun bu tekniğiyle danışanlar metaforik olarak şapkaları sırasıyla giyerek şapkanın temsil ettiği düşünme biçimiyle problemi ya da durumu değerlendirirken aynı zamanda yapılandırılmış bir problem çözme sürecini de izlemektedirler. Bu yöntemde kural, şapkalardan herhangi biri giyildiğinde gruptaki tüm kişilerin o şapkanın temsil ettiği “düşünce biçimiyle” düşünmeleridir. Danışman adaylarına yönelik grup süpervizyon çalışmalarında ise, süpervizörler danışanların her bir şapkayı giymesini ve şapkanın temsil ettiği bakış açısından iş birliği halinde düşünmelerini istemektedir. Buradaki kural üyeler aynı anda aynı renk şapkayı giyerek giyilen şapkanın temsil ettiği düşünme biçimiyle durumu/ problemi değerlendirmelidirler. Bir sonraki aşamada ise üyeler, aynı problemi farklı açılardan değerlendirebilmek ya da düşünebilmek için kafalarındaki şapkayı çıkarıp sıradaki şapkayı giyerler ve şapkanın temsil ettiği düşünme biçimiyle problemi değerlendirirler. Bu süreç tüm şapkalar giyilene dek devam ettirilir. Aslında

Altı Şapkalı Düşünme Tekniği'nin mantığı, Danışma Psikolojisi literatüründe sıklıkla kullanılan bir sandalyeden diğerine geçildiğinde bakış açısının da değiştirilmesinin istendiği Gestalt Yaklaşımındaki Boş Sandalye Tekniği' nin mantığıyla aynıdır.

Altı şapkalı düşünme tekniği, yarışmacı olmaktan ziyade “işbirliği yapma” ya dayalı bir yöntemdir. Ayrıca bu yöntem “gelecek yönelimli” olup olasılıklar üzerinde düşünülmesinde de yardımcıdır. Bir başka önemli nokta ise bu teknikte problemin çözümünün olup olmadığı üzerinde odaklanmaktansa üyeler “sanki ...gerçekleşmiş olsa ne olur” noktası üzerinde durarak beyin fırtınası yaparak problem hakkında olabildiğince yaratıcı çözümler üretilebilmeye, dolayısıyla farklı bakış açılarıyla bakabilmeyi öğrenmeye çalışmaktadırlar.

Altı şapkalı düşünme tekniğinin özünde, bireylerden her zamanki alışlagelmiş düşünme biçimlerinin ötesine geçmeleri yer almaktadır. Bu, başarılması kolay bir görev değildir. Çünkü bireylerden hiç düşünmedikleri gibi düşünebilmeleri belki de tam karşıt görüşte olduğu bir düşünce biçimiyle karşı karşıya kaldıklarında bile o görüşteymiş gibi düşünce üretebilmeleri istenmektedir. Dahası şapkalar arasında geçiş yaparken düşüncenin değiştirilmesi de bireylere zor gelebilmektedir. Araştırmalar altı şapkalı düşünme tekniğini danışanlardan bireysel olarak kendi kendilerine uygulamaları istendiğinde danışanların süreci gerektiği şekilde yönetebilmede sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Genellikle danışanlar giydikleri şapkaların temsil ettiği düşünme biçimine uygun düşünememekte alışageldikleri yani bildikleri düşünme biçimlerine geri dönüşler yapmakta dolayısıyla süreci tamamlayamamaktadırlar. Bu nedenle araştırmacılar danışma psikoloji alanındaki uygulamalarda altı şapkalı düşünme tekniğinin grup ortamında yapılmasının hatta danışmanın liderliğinde yapılmasının daha uygun olacağı tavsiyesinde bulunmaktadırlar (Li, Lin, Nelson ve Eckstein, 2008; Li, Eckstein, Serres ve Lin, 2008).

Bu bilgiler ışığında araştırmacı danışma psikolojisi alanında Altı Şapkalı Düşünme Tekniği' nin nasıl kullanılacağıyla ilgili makaleleri inceleyerek söz konusu oturuma uyarlamada bulunmuştur.

Yukarıdaki kuramsal bilgiler doğrultusunda bu oturumda üyelere sunulan açıklamalar üç başlık altında toplanmıştır;

Oturumda Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi (Li, Lin,Nelson ve Eckstein, 2008) kullanılarak üyelere problem çözme sürecinde birden fazla bakış açısıyla problemi değerlendirme ve birden fazla çözüm seçeneği üretmeyi nasıl gerçekleştirecekleri uygulamalı olarak gösterilir. Liderin bu konudaki açıklamaları şu şekildedir:

Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi

“Bu haftaki oturumumuzda sizlerle problem çözme sürecinde çok yönlü düşünebilme ve alternatif çözümler üretebilme boyutlarını geliştirmek üzere “Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi (The Six Thinking Hats Problem Solving Method) (Li, Lin, Nelson ve Eckstein,2008) adlı egzersiz çalışmasında bulunacağız. Öncelikle sizlere kısa bir bilgi sunmak istiyorum. Altı şapkalı düşünme tekniğini geliştiren De Bono (1997) insanların bir problem durumunda bir ya da birkaç düşünce etrafında düşündüklerini çok boyutlu ve farklı düşünemediklerini fark etmiştir. De Bono insanların kısıtlı düşünme eğiliminde olduğunu gözlemleyerek eleştirel ve yaratıcı düşünme becerisini geliştirmek üzere “Altı Şapkalı Düşünme Tekniği” ni geliştirmiştir. Altı şapkalı düşünme tekniği bildiğiniz üzere eğitim ve endüstri alanında sıklıkla kullanılmaktadır. Danışma psikolojisi alanında da nadir olsa da kullanıldığına rastlamak mümkündür. Şimdi sizlere nasıl çalışacağımızla ilgili açıklamalarda bulunacağım. İlk olarak hangi renkteki şapkanın ne anlama geldiğiyle ilgili bilgiler vereceğim.

(Lider Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi Bilgilendirme Formu’ nda (Form 7.1.) belirtilen açıklamaları üyelere açıklanır)

Şimdi egzersiz çalışmamıza geçiyoruz. Egzersiz çalışmamızı altışarlı küçük gruplara ayrılarak gerçekleştireceğiz. Gruplara yardımcı olmak amacıyla ben aralarda gezeceğim. Eşleşmeleri nasıl gerçekleştireceğiz dersiniz, önceki oturumlardan ortak sorunları paylaştığınız kişilerin yanına giderek eşleşebilirsiniz. Şimdi herkes eşleşmek istediği kişilerin yanına gidebilir. Az önce altı şapkalı düşünme tekniğindeki şapkaların ne anlama geldiğini açıklayan bilgilendirme formunu birlikte incelemiştik. Şimdi gelelim egzersizin nasıl uygulanacağına. Altılı gruplarda gerçekleştirilecek çalışmada her bir üye problemini grup arkadaşlarıyla paylaşır. Ardından sırasıyla her bir üyeye yardımcı olmak için öncelikle beyaz şapka, ardından kırmızı, sarı, siyah, yeşil ve en sonunda mavi şapka giyilerek şapkaların temsil ettiği düşünme biçimine göre düşünme ve değerlendirmede bulunulur. Burada dikkat etmenizi istediğim bazı noktalar var; beyaz şapkada bildiğiniz gibi nesnel gerçekler ortaya konulmalı. Az önceki bilgilendirme formunda da gördüğünüz gibi birinci gerçeklerle ikinci gerçekler karışabilmekteydi. Yani birinci gerçek, nesnel gerçekliğin kendisi iken ikinci gerçeklik ise nesnel gerçekliği değil de olması gerekeni ya da doğru olduğuna inanılan durum gerçek olarak algılamaktır. Daha önceki oturumumuzda ele aldığımız “Kamera mı

Gözlük mü?” uygulamasında olduğu gibi. Bir üye kendini anlatırken diğer üyeler Beyaz Şapkanın temsil ettiği “gerçeği” ortaya koymak üzere sorular ya da akıl yürütmelerde bulunacak, eğer farklı bakış açıları varsa üyeler bunları ifade ederek sorununu anlatan üyeye yardımcı olmaya çalışacaklardır. Mavi şapkaya değin uygulama şapkaların sırayla giyilerek ifade ettiği özelliğe göre düşünülerek tartışmada bulunulacaktır. Sıra mavi şapkaya geldiğinde beş şapkanın değerlendirilmesi yapılarak bir sonuca ulaşılabilecektir. Sorularınız yoksa şimdi uygulamaya başlayabilir sanırım. Kartondan yaptığınız şapkalarınızı, kalemlerinizi ve A3 kâğıtlarınızı yanınıza alınız. Her gruptan çalışma bitiminde ortaya çıkan fikirleri özetleyerek yazmalarını istiyorum. Bu şekilde probleminizi görsel hale getirdiğiniz gibi aynı zamanda somutlaştırmış olacaksınız. Sorunuz yoksa başlayalım mı, ne dersiniz? Çalışmanın bitiminde büyük grup olarak tekrar toplanacağız ve

her bir üye süreçte neler yaşadığıyla ilgili paylaşımda bulunacaktır”

2.1 Oturumun Sonlandırılması: özetleme, değerlendirme ve paylaşım, ev ödevinin verilmesi ve kapanış egzersizi uygulaması

2.2 Ev ödevleri verilir. Yapılan 7 oturum neler yapıldı 7 küçük gruba ayrılarak her oturumu bir grup ele almayı üslenir

3.1. Lider danışanları da sürece katarak oturumun bir özetlemesini yapar.

3.2. Ardından oturum sonlarında oturumun değerlendirilmesini ve üyelerin paylaşımını sağlayan standart soruları (De Lucia Waack, 2006) üyelere sorar.

Bu aşamada liderin yaptığı açıklamalar şu şekildedir;

“Bugünkü oturumumuzla bağlantılı olarak değerlendirmelerinizi ve kişisel Paylaşımlarınıza geçeceğiz. Sizlere sormak istediğim bazı sorular var. Dilerseniz öncelikle bu soruları sizlere ifade edeyim.

1. Bugün oturumda kendinize ilgili neleri farkettiniz?

2. Bu oturumda en çok kim ya da kimlere kendini yakın hissettiniz?

3. Bugün en çok hangi üyeden ya da üyelerden bir şeyler kazandınız ve Kazandıklarınız neler?

3.3. Lider ev ödevleri formlarını dağıtır.

Üyelere haftaya gerçekleşecek olan son oturuma kadar ev ödevi olarak “Problem Çözmede Altı Şapkalı Düşünme Tekniği” ni karşılaştıkları problem durumlarında uygulamaları verilir. Ayrıca üyelerden karşılaştıkları problem durumlarında sosyal problem çözme basamaklarına ilişkin kendi durumlarını değerlendirebilmeleri amacıyla “Sosyal Problem Çözme Basamaklarında Kendini Değerlendirme Formu” da ev ödevi olarak verilir.

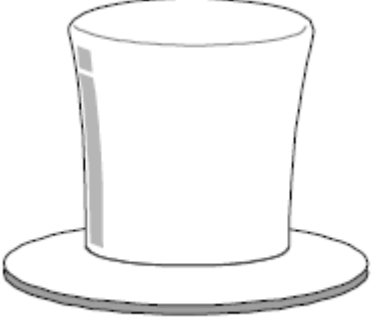
3.4. Lider kapanış egzersizi olarak

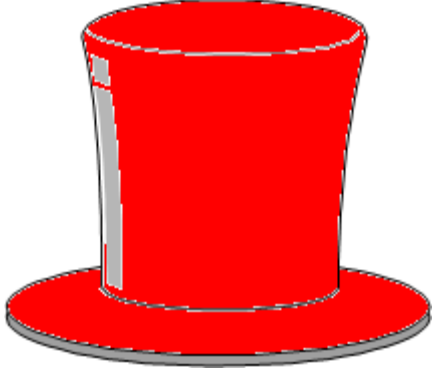
Oturum sonlandırma aşamasına Dans ve hareket terapisti olan grup lideri nefes ve beden egzersizleri yaptırmasının ardından liderin Halka şeklinde bir araya gelerek “Beden Uzuvları ve hareketi”. Perrotto L. (2011) oyunu oynanır.

Grup liderinin açıklamaları şöyledir. Şimdi sandalyelerimizi toplayalım el ele tutuşup iyi bir halka oluşturalım, halkamız tam olduğunda ellerimizi bırakalım, sol elimizi göbek çukurunun altına sağ elimizi kalbinizin üstüne koyun, üç kez burnumuzdan derin nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Ellerinizi serbestçe bırakın üstünüzde bir toz varmış gibi çırpın, üç kez isminizi söyleyerek sıçrayın. Bulunduğunuz yerde gerilin esneyin bedeninizi gevşetin. Şimdi hareketli bir müzik açacağım benim yönergelerime göre dans edeceksiniz. (Müzik açılır) Yalnız başla diğer tüm organlarınız sabit, yalnız omuzlat, yalnız kollar, yalnız belinizle, yalnız kalçanızla, yalnız bacaklar, şimdi özgürsünüz tüm bedeninizle dans edin

Oturum haftaya aynı gün ve saatte görüşmek üzere sonlanır.

Yedinci Oturumda Kullanılan Formlar

FORM 7.1.	PROBLEM ÇÖZMEDE ALTI ŞAPKALI DÜŞÜNME TEKNİĞİ BİLGİLENDİRME FORMU
Problem çözmede Altı Şapkalı Düşünme Yöntemi'nde De Bono (1997)'nin orijinal Altı Şapkalı Düşünme Tekniğindeki gibi yine altı farklı renkte şapka vardır. Bu teknikte her bir şapkanın temsil ettiği düşünme biçimi vardır. Şimdi gelin birlikte bu şapkaların anlamlarına bir bakalım;	
BEYAZ ŞAPKA 	Tarafsız şapkadır ve konuyla ya da problemle ilgili net ve objektif bilgileri içerir. Temelde “Ne biliyoruz?” sorusu sorulur. Bu sorunun yanı sıra • Hangi bilgilere sahibiz? • Hangi bilgiler eksik? • İhtiyacımız olan bilgiyi nasıl elde ederiz? soruları da yardım amaçlı kullanılabilir. Bu şapkada amaç, kişisel görüşlerden ziyade problemle ilgili “gerçekleri” ortaya çıkarmaktır. Gerçekler birinci gerçekler ve ikinci gerçekler diye ikiye ayrılmaktadır. Birinci gerçekler, kanıtlanabilen nesnel gerçeklerdir. İkinci gerçekler ise, kişinin algılama biçiminin etkisiyle doğru olduğuna inandıklarıdır. İkinci gerçekler boyutunun devreye girmesi durumunda nesnel gerçekler kaybolabilmektedir.

KIRMIZI ŞAPKA

Duygular ve önsezileri içerir

“İşte bunlar benim kendimi nasıl hissettiklerim” cümlesiyle ifade edilebilirler.

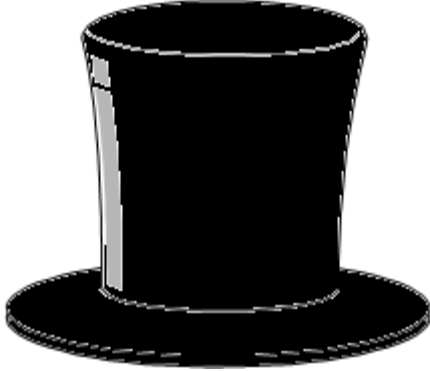
Yada “söz konusu durum veya sorun hakkında neler hissediyorsunuz?” sorusu da sorulabilir.

Kişisel duygular bu şapkada hesaba katılır. Korkular, hoşlandıkları, hoşlanmadıkları, nefret duygusu gibi duygular bu şapka ile açığa çıkar.

Bu şapkada kişi hissettiği duygulardan dolayı yargılanmaz.

Kırmızı şapka, nesnel bilgileri temsil eden Beyaz

Şapkanın zıddıdır.

SİYAH ŞAPKA

Tedbir şapkasıdır.

Eleştirel olumsuz yargılamaları ve riskleri değerlendirmeyi içerir.

“Tehlikeler neler olabilir?” sorusu sorulur.

Tehlikeleri ve gelecekte ortaya çıkabilecek potansiyel problemlerin neler olabileceğini ortaya çıkarır.

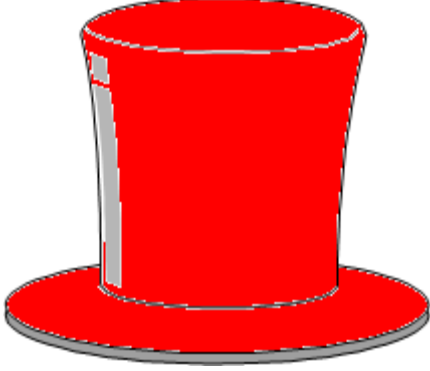
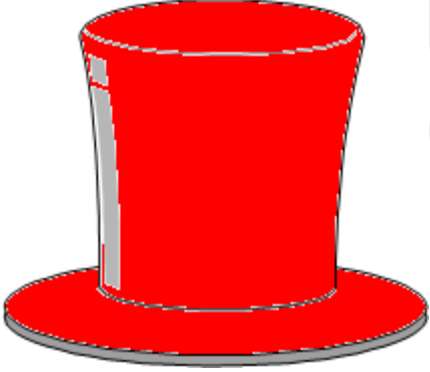
Bu şapkada mantıksal açıdan olası potansiyel olumsuz etkilerin neler olduğu ya da olabileceği üzerinde durulur.

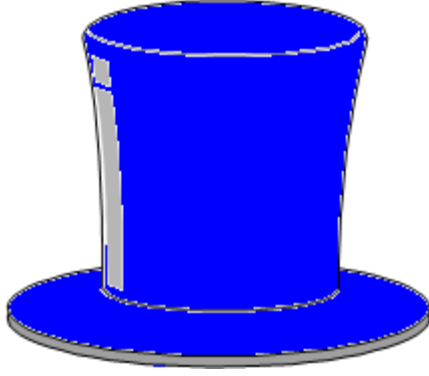
Bir fikrin ya da düşüncenin zayıflığını, yetersizliğini ortaya çıkarmada bu şapka yardımcıdır.

Siyah şapka takıldığında, bireyler hayallerini kıran şeyleri düşünmek şeklinde değil de eleme yapan bir kişi gibi davranmalıdırlar.

Siyah şapka düşünme biçimi, mantıksal muhakemede bulunmayı gerçekleştirmeye

Yöneliktir

SARI ŞAPKA 	Güneş ışığı, parlaklık ve iyimserlik olarak sembolize edilir ve yapıcı, iyimserlik ve avantajlar şapkasıdır. Esneklik ve kazançlar üzerinde durulur. “Bu durumun olumlu yönleri yani kazançları neler olabilir?” sorusu sorulur. Sarı şapkada bakış açısının tekrar şekillendirilmesine odaklanılır. Sarı şapka sayesinde gruptaki üyeler her şeyin zor ve ümitsiz olduğu fikrinden uzaklaşmış olurlar.
YEŞİL ŞAPKA 	Verimlilik, büyüme ve tohumun bereketi gibi deyimlerle sembolize edilir. Yenilikçilik, yaratıcılık, üretken fikirler şapkasıdır. “Daha önceden düşünmediğimiz ne olabilir? Yeni fikir ya da öneri anlamında neler düşünebiliriz?” sorusu sorulur. Bu şapkada yaratıcılık ön planda tutulur. Alternatiflerin düşünülmesi sürecinde grupta beyin fırtınası gerçekleştirilir. Üyelerin önerileri ya da fikirleri çok saçma olsa bile yargılanmaz. Amaç olabildiğince zihni alternatif üretmeye ve yaratıcı düşünmeye zorlamaktır.

MAVİ ŞAPKA

Düşünme sürecini yöneten şapkadır. Orkestra şefi gibi diğer beş şapka arasında dengeyi kuran şapkadır.

Kısaca serinkanlı durum analizi, kontrol şapkasıdır.

“Elde ettiğimiz sonuç nedir?” sorusu sorulur.

Mavi şapka diğer beş şapkada ortaya çıkan ürünler analiz edilir, elde edilen sonuçlar özetlenir ve diğer şapkalarda eksik yerine getirilen görevler varsa tekrar o şapkaya dönüşün gerekli olup olmadığına karar veren şapkadır.

Kısaca akılda kalması açısından şu şekilde kodlama yapmak mümkündür;

Şapkalar	Metaforu	Temsil ettiği düşünme biçimi
Beyaz Şapka	Beyaz sayfa	Objektif Şapka
Kırmızı Şapka	Ateş	Duygusal Şapka
Siyah Şapka	Yargıç cübbesi	Tedbir ve Risk Şapkası
Yeşil Şapka	Canlılık ve yenilik	Yenilikçi Şapka
Mavi Şapka	Gökyüzü	Yönetici Şapka (Meta Şapka)

(Li, Eckstein, Serres ve Lin, 2008; Li, Lin, Nelson ve Eckstein, 2008; De Bono, 1997)

FORM 7.2	SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARINDA KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU	
A. Problem Yönelimi 1. Olumlu mu- Olumsuz mu ? 2. Bilişsel ve duygusal engellerim nedir? 3. Düşünce Hataları ya da İrrasyonel Düşüncelere Karşı Savaş Açma (Çürütme Yöntemi) 4. Yeni ve Sağlıklı Düşünceler: Rasyonel Düşünceler Oluşturma 5. Yeni Duygular: Sağlıklı Olumsuz Duygular		
B. Problemin Tanımlanması ve Formüle Edilmesi 1. Problemi “Gerçekçi” Olarak Tanımlama -Bilgi Toplama Soruları: Ne, nerede, ne zaman, nasıl oldu, neden böyle oldu, benim tepkim ne oldu? Uygulama: Bir kamera gibi mi görebiliyorum yoksa gözlük takmış gibi mi davranıyorum? 2. Problemin Doğası Üç Sorgulama: - Nedir? Durumu tanımlama - Ne yapmalıyım? Eylem planı oluşturma - Engellerim varsa neler? Uygulama: Problem odaklı mı duygu odaklı mı başaıçkmam gerekiyor? 3. Amaç oluşturma Uygulama: Küçük adımlar 4. Eylem planını değerlendirme ve uygulama Uygulama: Kar-zararanalizi		

C. Alternatif Çözümlerin Oluşturulması Uygulama: Beyin Fırtınası Aklınıza gelen çözüm önerilerini sıralayınız saçma olup olmaması önemli değildir. Ne kadar çok sayıda fikir üretiyor olduğunuz önemlidir. Uygulama: Altı Şapkalı Düşünme Tekniğine göre oluşturduğunuz düşünceleri analiz ediniz. Bir sonraki oturumda düşünce üretme yani alternatif çözümler listenizle geliniz.	
D. Karar Verme Alternatif çözümlerden birine karar veriniz.	
E. Çözümün Uygulanması ve Değerlendirilmesi Uygulama: Kararınızı uygulamaya koyun Uygulama: Çözümün sonuçlarını değerlendirin. Bunun için kar-zarar analizinden yararlanabilirsiniz. -10, 0 ve + 10 şeklinde puanlamalar size yardımcı olacaktır. Uygulama: Eğer uyguladığınız çözüm işe yaradıysa kendinize bir ödül veriniz. Ve küçük çaplı da olsa kendinizle gurur duyunuz.	

(D' Zurilla ve Nezu, 2007; Nezu, Nezu ve D' Zurilla, 2007)

SEKİZİNCİ OTURUM

Oturumları Grup Üyelerinin Anlatması

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması,
2. Grup yaşantısı boyunca grup üyelerinin tüm oturumların özetlenmesi

Amaç:

1. Üyelerin grup sürecinde yaşantılarını kendi yansımaları ile ifade etmeleri.
2. Üyelerin grup sürecini anlatarak kendi süreçlerine dışardan bakmalarını sağlama.
3. Grup önünde konuşma yaşama geçirdiklerini aktarma olanağı sağlama

Araçlar/Materyaller:

1. A4 kağıdı
2. Bol sayıda tükenmez kalem
5. Bol sayıda renkli keçeli kalem
6. Tahta kalemi

Uygulama /Süreç:

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması, tüm oturumların özetlenmesi

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

Dans ve hareket terapisti olan grup lideri oturuma başlamadan önce grubun ısınması amacıyla, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve ritmik beden hareketleri yaptırarak zihinsel ve bedensel ısınmayı başlatır.

Hoş geldiniz gruba başlamadan önce grubumuzun enerjisinin artması amacıyla daha önce ki oturumlarda da yaptığımız gibi hareketlerle başlayalım ne dersiniz? (Olumlu geri bildirimler) hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alışverişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. (Esneme germe zıplama dört yön kullanma dans terapi ısınma teknikleri kullanarak) El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz.

1.1. Oturuma başlangıç aşaması; özetleme, değerlendirme, oturumun gündeminin açıklanması, ardından;

- Geçen oturumdan sizin yaşamınıza neler yansıdı?

- Geçen oturumda sizlere ne yansıdı buraya aktarmak ister misiniz?
- Geçen oturum ödeviniz karşılaştığınız problemleri listelemenizi ve problem, düşünceler, duygular, çözüm ve çözümün etkililiği olmak üzere beş kriter doğrultusunda kendinizi problem durumlarında gözlemenizi ve ayrıntılı şekilde yazmanızı istemiştin. Bu süreci bizlerle de paylaşmak ister misiniz?
- Grup lideri geçen haftanın kısa bir özetlemesini yapar.
- Grup lideri üyelere geçen oturumla bağlantılı olarak şimdi ve burada üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir düşünce ya da duygularının olup olmadığını sorusunu yöneltir.
- Geçen hafta oturumdan çıktıktan sonra oturumda yaşadıklarınızı düşündünüz mü, neler yaptınız? Grup üyelerinin paylaşımlarını alır,
- Bu oturumun gündemini ve amacını açıklar.

2. Bugün oturumumuzda sizlerde yer alacaksınız, küçük gruplar halinde 7 oturumu ele alacaksınız. Konuları ele alırken anlatımı sizin yaratıcılığınızı kullanarak olabileceğini söylemiştim. Hazırmısınız?

-Küçük gruplar sıra ile birinci oturumdan başlayarak kendilerinde kaldığı şekli ile anlatır.

Lider ev ödevleri ile ilgili paylaşımları gelecek hafta yapılacağını paylaşır.

2. Sonlandırma aşaması;

Oturum sonlandırma aşamasına Dans ve hareket terapisti olan grup lideri nefes ve beden egzersizleri yaptırmasının ardından liderin Halka şeklinde bir araya gelir. Kapanış oyununu grup üyelerine bırakarak oynatır

Liderin açıklaması şöyledir;

Grup liderinin açıklamaları şöyledir.

Şimdi sandalyelerimizi toplayalım el ele tutuşup iyi bir halka oluşturalım, halkamız tam olduğunda ellerimizi bırakalım, sol elimizi göbek çukurunun altına sağ elimizi kalbinizin üstüne koyun, üç kez burnumuzdan derin nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Ellerinizi serbestçe bırakın üstünüzde bir toz varmış gibi çırpın, üç kez isminizi söyleyerek sıçrayın. Bulunduğunuz yerde gerilin esneyin bedeninizi gevşetin. Şimdi her oturum sonu oynadığımız grup oyununu siz seçeceksiniz ne yapmak istersiniz? Önceki gruplarda oynadığımız bir oyunda olabilir, çocuk oyunu olabilir. Ne yapmak istersiniz? (Üyeler hızlı bir şekilde karar verir. İstedikleri hareketli oyunları

belirleyerek grup halkası içinde şarkıyı seçen kişi oynar grup onu taklit eder. Tüm grup üyeleri tamamlanınca) Şimdi ayakta grup halkamızı oluşturalım bedenimizi dengeleyelim. Üç kez ağızımızdan nefes alıp burnumuzdan vereceğiz. Grup halkamızı sıklaştırıp yakınlaşalım birbirimizin belinden tutun. Birer kelimeyle duygunuzu paylaşın.

Haftaya aynı gün ve saatte son oturumu yapmak için görüşmek üzere oturum sonlanır.



DOKUZUNCU OTURUM

Grup Yaşantısına İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi ve Vedalaşma

Oturumun Genel Hatları

1. Oturuma başlangıç: Isınma egzersizi uygulaması, tüm oturumların özetlenmesi
2. Grup yaşantısından elde edilen kazanımların paylaşımı ve eylem planı oluşturma
Üyelerin her bir oturumdan elde ettikleri kazanımlara ilişkin değerlendirmede bulunmaları ve problemlerine ilişkin eylem planı çalışması
3. Oturumun sonlandırılması:

Duygu ve düşüncelerin paylaşılması, oturumları sonlandırma egzersizi ve vedalaşma

Amaç:

1. Üyelerin grup sürecinden elde ettikleri kazanımları ifade etmeleri.
2. Üyelerin yakın gelecekte ulaşmak istedikleri bir amacı düşünerek kendilerine yardımcı bir eylem planı hazırlamaları.

Araçlar/Materyaller:

1. A4 kağıdı
2. Döner sandalye
3. Bol sayıda tükenmez kalem
4. Bol sayıda keçeli kalem
5. Tahta kalemi

Uygulama /Süreç:

1. **Oturuma başlangıç:** Isınma egzersizi uygulaması, tüm oturumların özetlenmesi

1.1. Isınma egzersizi uygulaması

Dans ve hareket terapisti olan grup lideri oturuma başlamadan önce grubun ısınması amacıyla, bedeni ısıtacak nefes egzersizleri ve ritmik beden hareketleri yaptırarak zihinsel ve bedensel ısınmayı başlatır. Ardından Eğitimlerde tanışma sırasında oynan isim hatırlama çeşitli versiyonları olan ısınma oyunu Cezaevine uyarlar. Bu oyunla grup üyelerinin eğlenerek ısınması ve oynanan

Hoş geldiniz gruba başlamadan önce grubumuzun enerjisinin artması amacıyla daha önce ki oturumlarda da yaptığımız gibi hareketlerle ısınmaya başlamaya ne dersiniz? (Olumlu geri bildirimler) hadi hep birlikte ayağa kalkalım birbirimizi göreceğimiz ve eşit mesafede duracağımız tam bir halka yapalım bu halkayı eşit mesafede yapabilmek için el ele tutuşalım. Şimdi hep birlikte nefes ve beden egzersizleri yapacağız 3 kez nefes alıp vereceğiz nefes alışverişi sırasında gözlerimizi kapatmıyoruz (Birbirine güven duymayan kişiler

ile göz kapatma riskli olmasından dolayı) Sağ elimizi kalbimizin üstüne sol elimizi göbek çukuruna koyuyoruz. Burnumuzdan nefes alıp ağzımızdan iki katı sürede veriyoruz. Bunu üç kez yapacağız. (Esneme germe zıplama dört yön kullanma dans terapi ısınma teknikleri kullanarak) El ayak kol simetrik olarak tüm bedenimizi hareketler aracılığı ile ısıtıyoruz. Bedenimizi gevşetiyoruz. Şimdi bir oyun oynayacağız” Af çıksa Giderken kim Ne alır” Kendiniz için değerli bir nesne düşünün, sizin için değerli olan nesneyi söyleyin. Saat yönünde soldan başlayarak halkayı tamamlayacağız, kim ne alır ifade edelim. (Üyeler paylaşır) Şimdi soldan başlayarak “Ben E ... alırım diyoruz ve yanımızda olan arkadaşımızla devam ediyoruz ikinci arkadaşınız E... alır ben ... diyerek diğer arkadaşımıza geçiyoruz. Nesnelerimizi söylemiyoruz bakalım ne kadar hatırlıyorsunuz. En son arkadaşımız herkesin ismini ve nesnesini ardından kendininkini söylüyor ve oyun tamamlanıyor.

Hazır mısınız başlayalım mı?

1.2. Oturuma başlangıç aşaması; tüm oturumların özetlenmesi

- Lider tüm oturumların özetlemesini yapar.
- Üyeler birinci oturumdan son oturuma değin geçirdikleri grup yaşantısına ilişkin yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşırlar.
- Üyeler başlangıçtan bugüne kadar yaşadıkları değişimi ifade eder. Ardından grup üyelerinden ve liderden geri bildirimler verilir

2. Grup yaşantısından elde edilen kazanımlarla bağlantılı olarak eylem planı oluşturma

Üyeler problemlerini çözmek üzere kısa vadeli hedefler oluşturarak eylem planlarını gruba açıklarlar.

Liderin buna ilişkin açıklamaları şu şekildedir;

Evet arkadaşlar oturumlarımız bitiyor. Şimdi grup oturumlarından elde edilen kazanımlarla bağlantılı olarak özellikle problemlere olumlu bakabilme, çözme girişiminde bulunmada kendini motive etme, problem çözme sürecinde etkisiz duygularınızı kontrol etme, problem çözme basamaklarına göre hareket edebilme gibi boyutları dikkate alarak kısa vadede yani en azından üç ay içerisinde çözümlemek istediğiniz bir probleminizi düşünmenizi ve bu problemi çözmek için bir eylem planı oluşturma istiyorum. Eylem planı oluştururken özellikle grup yaşantısından elde ettiğiniz bilgi ve becerilerinizi nasıl kullanacağınızla bağlantı kurarak ifade ediniz.

Bu çalışmamızı öncelikle ikili küçük gruplar şeklinde yapacağız. Kiminle ikili grp

oluşturmak isterseniz onun yanına gidin. İkili grup çalışması sırasında “küçük adımlar...eylem planım” başlıklı formu kullanabilirsiniz. Daha önceden bu formu dolduranlar ise planlarından bahsedebilirler. Burada dikkat etmenizi istediğim bir nokta hedeflerinizi düşünürken gerçekçi, ulaşılabilir, kontrol edilebilirlik ölçütlerini dikkate alarak planlamada bulunmanız. Çalışma bittikten sonra eylem planlarınızı büyük grupla paylaşacaksınız.

3. Oturumun Sonlandırılması: Grubun sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşımı, kapanış egzersizi uygulaması ve vedalaşma

3.1. Üyeler ve lider grup oturumlarının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade ederler.

3.2. Üyelerin ve liderin birbirlerine ilişkin olumlu geribildirimde bulunmaları amacıyla “Sıcak Sandalye” (Dr Abdulkadir Özbek Psikodrama Eğitimlerinde kullanılan bir oyun (2002-2013) isimli oyun.

Liderin açıklamaları şöyledir; Şimdi grup oturumumuzun sonuna yaklaşırken birbirinize iletmek istediğiniz olumlu duygu ve düşünceleri paylaşacağız. Biriniz grup halkası ortasında bulunan sandalyeye gelip otursun. Şimdi arkadaşımızın grup başlangıcı ile bugün arasında gözlemlediğiniz değişimler neler ona söyleyelim. Ardından kişi kendine dair değişimleri paylaşsın ve en son aşama olumlu duygu ve düşüncelerinizi ona iletelim. (Tüm grup üyeleri sıra ile halka ortasındaki sandalyeye oturur.)

3.3. Lider kapanış egzersizi olarak

Oturum sonlandırma aşamasına Dans ve hareket terapisti olan grup lideri nefes ve beden egzersizleri yaptırmasının ardından liderin uyarladığı” Benim Sesim” oyunu oynanır.

Grup liderinin açıklamaları şöyledir. Şimdi sandalyelerimizi toplayalım el ele tutuşup iyi bir halka oluşturalım, halkamız tam olduğunda ellerimizi bırakalım, sol elimizi göbek çukurunun altına sağ elimizi kalbinizin üstüne koyun, üç kez burnumuzdan derin nefes alıp ağızımızdan iki katı sürede veriyoruz. Ellerinizi serbestçe bırakın üstünüzde bir toz varmış gibi çırpın, üç kez isminizi söyleyerek sıçrayın. Bulunduğunuz yerde gerilin esneyin bedeninizi gevşetin. Grup süreci yaşananları bir şarkı olsa nasıl bir şarkı olurdu? Bedeniz vuruşlarla el ayak bacak vs müzik yaparak şarkınızı mırıldanır, grup şarkıya eşlik ediyor ve sizi aynalıyor. Daha önce oturumlardan alıştınız buna. (Sözler ve beden hareketleri ile ritim tutar grup aynalar. Tüm grup üyeleri şarkısını söyler ve grup tamamlanır)

Grup üyeleri ayakta eller birbirinin belinde yakın mesafe grup halkası oluşturur birer

cümle ile duygularını paylaşarak grup üyeleri vedalaşır.

8.7. Bilgilendirilmiş Onam

KARATAŞ KADIN AÇIK CEZA İNFAZ KURUMU'NA

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nı“Problem çözme eğitimi grup yaşantısının mahkumların sosyal problem çözme becerilerine etkilenmesinin incelenmesi”ne yönelik gerçekleştirmek istedikleri çalışmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmak istiyorum, Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formunu doldurmayı kabul ediyorum.

Gereğini bilgilerinize arz ederim...../...../2018

Hükümlü adı soyadı - koğuş

.....

8.8. Etik Kurul İzin Formu (Ç.Ü.)



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
ÇAĞ UNIVERSITY

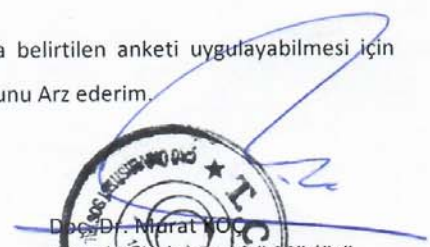
SAYI : 23867972/ **487** 05.03.2018
KONU: Tez Anket İzini Hakkında

T.C.
ADALET BAKANLIĞI CEZA VE TEVKİF EVLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
KARATAŞ KADIN AÇIK CEZA İNFAZ KURUMU MÜDÜRLÜĞÜNE
KARATAŞ / ADANA

1. Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında 2017/2018 Bahar dönemi itibarıyla halen tez aşamasındaki olan 201510064 numaralı **Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ**, “**Problem çözme, Mahkum, değişkenler**” konulu tez çalışmasını Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi öğretim üyesi olan Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAK KADIOĞLU atanmış ve halen tez çalışması yürütülmektedir.

2. Adı geçen öğrenci bu tez çalışması kapsamında **Adana İli Karataş İlçesi kadın açık ceza ve infaz kurumu Müdürlüğündeki mahkûmları** kapsamak üzere kopyası Ek’ ler de sunulan bir anket uygulaması yapmak istemektedir.

3. Adı geçen öğrenci bu tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen anketi uygulayabilmesi için gerekli iznin verilmesi makamlarının tensiplerine maruz olduğunu Arz ederim.


 Doç. Dr. Murat KOC
 Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

EKLERİ: 4 (Dört) Sayfa formlar.

A.Yaşar Bayboğan Kampüsü, Adana-Mersin Karayolu 33800 Yenice-Mersin / TÜRKİYE T. +90 (0324) 651 48 00 F. +90 (0324) 651 48 11
www.cag.edu.tr

8.9. Bakanlık izni

T.C.
ADANA
CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI
Bakanlık ve HSK Muhabere Bürosu

Sayı :B.03.1.CBS.0.01.01.00.00.B.M. 2018/14394
Konu :Eda ÜNLÜ SAĞDIŞ'ın Araştırma Talebi

01/10/2018

DAĞITIM YERLERİNE

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi olup aynı zamanda Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda Sosyal Çalışmacı olarak görev yapan Eda Ünlü Sağdıç'ın, "Problem Çözme Eğitimi Grup Yaşantısının Mahkûmların Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırmayı çalıştığı kurumda yapma talebinin, 03 Ekim 2018- 05 Nisan 2019 tarihleri arasında, kurumun belirleyeceği gün ve saatlerde, terör hükümlü ve tutukluları hariç, anket çalışmasına katılacak hükümlülerin bilgilendirilmesi ve bilgilendirme onam formu doldurulması, araştırma konusuyla sınırlı kalınması, ses kaydı ve görüntü alınmaması, kurum görevlileri nezaretinde gerçekleştirilmesi, araştırma sonucunun iki örneği ile CD'sinin, araştırmayı yapacak kişi tarafından, Genel Müdürlüğe gönderilmesi, araştırma sonucunun Genel Müdürlüğün izni olmaksızın yayınlanmaması, yazılı veya görsel medya kuruluşları ile sosyal medyada paylaşılmaması koşullarıyla uygun görüldüğü hususunda, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünün 28/09/2018 tarih ve 1624/141960 sayılı yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgi edinilmesi ve gereğini rica ederim.

Ömer Faruk YURDAGÜL 38117
Adana Cumhuriyet Başsavcısı

 e-imza

Ek:
Yazı

Dağıtım:
Gereği:
Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumuna

Bilgi:
Ceza İnfaz Kurumlarından Sorumlu
Cumhuriyet Savcısı Necati KAZAK'a

Gereği için
Birimi:.....
Tarihi :...../201.....
Kurum Müdürü

*Bu evrak elektronik imza ile imzalanmış ve DYS üzerinden gönderilmiştir. Ayrıca fiziki olarak gönderilmeyecektir.
Adliye Sarayı- Kayaıbuğ Mah. İnönü Cad. No:6 Seyhan/ADANA Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat: Z.Katibi M.GÜNDOĞAN
Tel: 0 322 352 74 95 Faks :0 322 352 68 62 Adliye Santral Tel: 0 322 352 09 00 Dahili 1241
e-posta : adanachs@adalet.gov.tr



UYAP Bilgi Sistemindeki bu dokümanı <http://yatundat.nyop.gov.tr> adresinden RHJiC4t - 1jx2Z8M - 7EKcXUj - udZaXU= ile erişebilirsiniz.

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı : 57292265-204.06.03-E.1624/141960

28/09/2018

Konu : Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ'ın
Araştırma Talebi

ADANA CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

İlgi :26/09/2018 tarihli ve B.M. 2018/14197 sayılı yazı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi olup aynı zamanda Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu'nda Sosyal Çalışmacı olarak görev yapan Eda Ünlü Sağdıç'ın, "Problem Çözme Eğitimi Grup Yaşantısının Mahkumların Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırmayı çalıştığı kurumda yapma talebine ilişkin, ilgi yazı ve ekleri incelendi.

Söz konusu araştırmanın; yukarıda anılan ceza infaz kurumunda, 03 Ekim 2018- 05 Nisan 2019 tarihleri arasında, kurumun belirleyeceği gün ve saatlerde, terör hükümlü ve tutukluları hariç, anket çalışmasına katılacak hükümlülerin bilgilendirilmesi ve bilgilendirme onam formu doldurulması, araştırma konusuyla sınırlı kalınması, ses kaydı ve görüntü alınmaması, kurum görevlileri nezaretinde gerçekleştirilmesi, araştırma sonucunun iki örneği ile CD'sinin, araştırmayı yapacak kişi tarafından, Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğüne gönderilmesi, araştırma sonucunun Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'nün izni olmaksızın yayınlanmaması, yazılı veya görsel medya kuruluşları ile sosyal medyada paylaşılmaması koşullarıyla uygun görülmüştür.

Gereği ile ilgili kişiye bu yönde bilgi verilmesini rica ederim.

Burhanettin ESER
Hâkim
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı



Konya Yolu No:70 - 06330 Beşevler/ANKARA
Tel: 0 312 204 13 97-1453-1168-1451

Faks: 0 312 223 43 91

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Yetişkin İyileştirme Bürosu
Web:www.cte.adalet.gov.tr

UYAP Bilişim Sistemindeki bu dokümanı <http://yatandaa.uyap.gov.tr> adresinden **Fu+mhmN - 72h7RhY - 3WHj/wB - ZeCyZ0=** ile erişebilirsiniz.

9. ÖZGEÇMİŞ:

Eda ÜNLÜ SAĞDIÇ

Lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Bölümü'nden 2000 yılında mezun olmuştur. Psikodrama eğitimi Dr. Abdülkadir ÖZBEK Psikodrama Enstitüsü'nde 2013 yılında bitirerek ve aynı enstitüde eğitim grubunda yardımcı eğitici olarak görevine devam etmektedir. Wenhaym Enstitüsü Sistemik Aile Terapisi eğitimi tezini tamamlamış olup mezuniyet aşamasındadır. Ayrıca, Wenhaym Enstitüsü Sistemik süpervizör eğitimini de tamamlamıştır. Prof.Dr. Leandra Perrotta liderliğinde Dans ve Hareket Terapisi eğitimini bitirmiştir. Centro Italiano Studi Arte Terapia'da (CISAT, Napoli-İtalya) Tamamlayıcı Müzik Terapisi bölümlerinde yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.

6 yıllık özel sektör tecrübesinden sonra 2007 yılında Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif Evleri Ceza İnfaz Kurumları bünyesinde psiko-sosyal servisinde Sosyal Hizmet Uzmanı olarak çalışmaya başlamış olup 2009 -2013 yılları arasında Adalet Bakanlığı Eğitim Merkezlerinde öğretim görevlisi olarak çalışmıştır.

Halen Adalet Bakanlığı bünyesinde Karataş Kadın Açık Ceza İnfaz Kurumu psiko-sosyal servisinde sosyal hizmet uzmanı olarak görev yapmaktadır.

Ruh sağlığı alanında çeşitli sertifika programlarına katılmış olup bunlar arasında Çocuk, Ergen ve Yetişkinlere Yönelik Psikolojik Test Eğitimleri (İstanbul Psikoloji Enstitüsü, 2014), Cinsellik ve Cinsel Tedaviler Eğitimi (CETAT-2010), 0-18 Yaş Aile Eğitimi (Çıraklık Yaygın Eğitim-2011), Aile Danışmanlığı Eğitimi (Başkent Üniversitesi), Acil Müdahale Eğitimi (Kızıl Ay, Kızıl Haç – 2003), Adalet Bakanlığı Hizmet İçi Psiko-Sosyal Destek Eğitimleri (Ergenlerle Kısa Grup Çalışmaları-2008, Personel Destek-2008, Öfke Kontrolü-2008, Madde Kullanımı-2008, Öldürme ve Cinsel İçerikli Suç İşlemiş Kişilerle Çalışma-2009, Benim Ailem-2008), Engellilerle Drama (Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği - 2003), Çatışma ve Çatışma Yönetimi(İstanbul Tabipler Odası-2010) gibi birçok sertifikasyon programına katılmış bulunmaktadır.

Ankara Psikodrama Derneği, Grup Psikoterapileri Derneği, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği, Çocuk İstismarı ve İhmali Derneği, Tüketici Hakları Derneği, Dans ve Hareket Terapisi Derneği üyesidir