

STRESLE BAŞAÇIKMA BECERİSİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI

*Prof. Dr. Betül AYDIN**

*Arş. Gör. Seval İMAMOĞLU***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, stres koşullarında bireyin başaçıkma becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış bir grup programının etkililiğinin sınanmasıdır. Programın çatısı, stres uyarıcılarını tanımak, olumsuz otomatik düşüncelere alternatif bakış açıları kazandırmak için olası stratejileri öğretmek şeklinde yapılandırılmıştır. Grup çalışması Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 3. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın etkililiğini sınamak için öntest-sontest uygulamasında kullanılan “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” sonuçları irdelenmiştir. Grup çalışması öğrencilerin kaygı ile ilgili tutum düzeylerinde önemli bir farklılık yaratmamakla birlikte, otomatik düşünceler boyutunda anlamlı değişiklikler saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler : Grup Rehberliği, kaygı, stres, başaçıkma, negatif otomatik düşünceler.

* M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı.

** M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Araştırma Görevlisi.

GROUP GUIDANCE PROGRAMME FOR STRESS AND COPING

SUMMARY

The aim of the study is to examine the effectivity of the structured group programme which is oriented to develop coping strategies in stress conditions. The content of the programme is to recognize stimulus of stress and to teach possible alternative strategies for negative automatic thoughts. The group consisted of the juniors of Counseling and Guidance in Marmara University. In order to test the effectivity of the group study, "State-Trait Anxiety Inventory" and "Negative Thoughts Questionnaire" are applied for pretest-posttest results. The results show that the group study has not lead to any significant differences in anxiety but negative automatic thoughts yielded significant difference.

Key Words: Group Guidance, anxiety, stress, coping, negative automatic thoughts.

Günlük yaşamımızın bir parçası olan stres, yaşamın her kesiminden ve her yaşta insanların telaffuz ettiği bir kavramdır. Stres, psikolojik açıdan, kişiye özgü ve bireysel bütünlüğü zorlayıcı bir durum olarak değerlendirilmektedir (Baltaş, 1987). Stresi ortaya çıkaran durumlar ve bu durumlara verilen tepkiler gözönüne alınarak çeşitli stres tanımlamaları yapılmıştır. Stres, dıştan ya da içten kaynaklanan, alışılmış olmayan uyarıcıların yarattığı ve buna karşılık duygusal, motor, zihinsel ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan durumlar (Phares, 1988, s.442); bir başka tanımda da kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde ya da fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile başedebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumu olarak tanımlanmıştır (Koeske & Kirk, 1993, s. 320).

Stresin oluşmasına neden olan birçok faktör vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyarıcı, faktör strese neden olabilmektedir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her olay ve durum stres uyarıcı olarak değerlendirilmektedir (Scheier & Carver, 1987).

Stres uyarıcılarını fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik kaynaklı olmak üzere üç grupta sınıflandırmıştır. Olumsuz çevre koşulları, ısıdaki ani değişiklikler, kalabalık, gürültü, doğal afetler, yaralanmalar, bedensel travmalar ve bir hastalığa maruz kalma fiziksel stres uyarıcılarını oluştururken; bireylerin yaşadığı sosyal çevre ve o çevrenin beklentileri, değer yargıları ve sosyal hayatından kaynaklanan rollerle ilişkili uyarıcılar da psiko-sosyal stres uyarıcıları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Psikolojik stres uyarıcıları ise, bireyin algıladığı tehlike ile ilgili duygu, düşünce ve endişeleri, sahip olduğu kişilik yapısı, düşünce yapısı gibi daha öznel uyarıcıları kapsamaktadır (Cotton, 1990). Strese neden olan düşünce yapısı; gerçekçi olmayan, en kötü olasılıkları düşünmeye, kaygı düzeyinin artmasına, karamsarlığa, denetim ve üretkenliğin azalmasına neden olan, bireyin kendisine, geleceğine ve dünyaya ilişkin olumsuz ve kötümser temaları içeren olumsuz otomatik tarzındaki düşünce yapılarıdır (Lazarus & Folkman, 1984).

Bir olayın stres yaratıcı olarak değerlendirilmesi, o olayın kendisinden ziyade birey tarafından algılanışı, yorumlanmasının yanısıra kişinin psikolojik savunmaları ve geliştirdiği başa çıkma becerilerine bağlıdır. Tüm bunlar ego fonksiyonu içerisinde gelişir. Ego fonksiyonu tam olan bireylerde, iç ve dış dünya ile uyumlu denge kurulmuştur. Egonun fonksiyonunun tam olmaması ve strese uzun süre maruz kalınması bireyde kaygı yaratmaktadır (Gök, 1995). Kaygı, stresin bir ürünü olarak değerlendirilmekte ve hoş olmayan, bireyi rahatsız eden ve olumsuz etkileyen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Karagüven, 1999, s. 204). May stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi şu şekilde ifade etmektedir. “Stres, kaygı yolunda erken bir istasyondur. Kaygı ise, kişinin stresle ilgisinin nasıl olduğu, onu nasıl kabul ettiği ve onu nasıl yorumladığıdır.” (Akt: Gök, 1995). Spielberger ve ark. (1983), kaygıya durumluk ve süreklilik açısından yaklaşmışlardır. Durumluk kaygı, durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır. Sürekli kaygı ise, stres yaratan durumun tehlike ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehlikelere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının yoğunluğunun artması, süreklilik kazanmasıdır.

Organizma fiziksel, psikolojik ya da psiko-sosyal stres uyarılarına maruz kaldığında; içinde bulunduğu ortama, hazır oluşuna, uyarıyı algılama şekline, daha önceki yaşantı ve deneyimlerine göre fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak “savaş ya da kaç” tepkileri vermektedir (Şahin, 1994). Bir yandan fizyolojik tepkiler oluşurken, birey bir yandan kaygı, aşırı tedirginlik, gerginlik, anksiyete, korku, dirençsizlik, duyarsızlık (apati), saldırganlık, depresyon ve bilişsel bozukluklar gibi psikolojik tepkiler de sergilemektedir (Phares, 1988). Davranış düzeyinde ise; yorgunluk, bitkinlik, el-kol koordinasyonunda bozukluklar, kekeleme, değişken ve tahmin edilemeyen davranışlar, performansta düşme, başladığı işi bitirmede sorunlar, konsantrasyon bozuklukları, uykusuzluk ya da derin uykuya dalmama, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler, sigara ve alkol alımında artış gibi tepkiler görülür (Lazarus & Folkman, 1984).

Stres uyarı karşısında bireyin vereceği stres tepkilerini belirleyen pek çok etmen söz konusudur. Bireyin stres tepkilerini belirleyen en önemli etmen bireyin kişilik yapısıdır. Bireyin kişilik yapısının yanısıra, sahip olduğu düşünce yapısı bireyin yaşadığı sosyo-kültürel çevre, olumsuz koşullar, sosyal paylaşım ve ekonomik durum da stres tepkilerini etkiler.

Stres uyarı ve stres tepkilerindeki farklılıklar, stresle başa çıkma da kendini göstermektedir. Bireyin etkin ve sağlıklı şekilde stresle başa çıkmasında; bireyin kişilik yapısı, düşünce tarzı, psiko-sosyal özellikleri ve mevcut sosyal destek donanımları belirleyici rol oynamaktadır. Hatayı hep kendinde arama, suçluluk ve düşmanlık duygularının baskın olması, çevre ile etkileşimlerinde pasif ve ben merkezci olma gibi kişilik özellikleri; olumsuz şekilde düşünme, kaygı düzeyinin arttıracak, karamsarlığa, denetimin, üretkenliğin ve moral düzeyinin azalmasına neden olacak gerçekçi olmayan (irrasyonel) düşünceler; sürekli erteleme, kaçınma, yanlış karar alma stresle etkili şekilde başa çıkmayı engellemektedir (Aysan, 1988).

Stresle başa çıkma da, bireyin düşünce yapısı, gerçekdışı ve olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi temeldir. Stres yaratan durumlara verilen bilişsel tepkilerin olumlu şekilde değiştirilmesinin temel amaç olduğu “*Bilişsel Yaklaşımlar*”da, kişilerin stres yaratan durumlara verdikleri bilişsel tepkiler ve geliştirdikleri düşünce tarzları üzerinde yoğunlaşılır (Atkinson ve diğerleri, 1999). “*Akılcı-Duygusal Yaklaşım*” da ise bireyin sahip olduğu olumsuz-otomatik düşünceler; gerçekçi yani esnek, tutarlı, mantıklı ve bireyin psikolojik sağlığını destekleyen ve kendisi için anlamlı hedeflere ulaşmasına yardımcı olan düşünce tarzına dönüştürmek amaçtır. Moss & Billings (1982), gözlemleri ve araştırmalarına dayanarak, insanların stresle başa çıkma da genelde üç stratejiyi kullandıklarını belirtmektedirler. Bunlar; “Problem Odaklı Başa Çıkma”, “Duygu Odaklı Yaklaşım” ve “Düşünce Odaklı Yaklaşımlar”dır. Problem Odaklı Yaklaşımlar da bireyler, öneri ve tavsiye almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, çok uyuyarak veya başka bir yere giderek problemden uzaklaşmaya çalışmak gibi davranışlarla olayın etkisini azaltmaya çalışırlar. Duygu Odaklı Yaklaşımda, bireyler duygularını ve içtepilerini erteleme, duygularını ağlayarak, yiyerek, içerek boşaltma eğilimindedirler ve endişelenmemeye çalışırlar. Düşünce Odaklı Yaklaşımda ise, bireyler problemlerini analiz eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdelerler. Zihinsel olarak tüm bu süreçler devam ederken bir taraftan da problemi

düşünmemeye çalışma, olumsuz duygularını inkar etme ve/veya unutmaya çalışmaya yönelik davranışlar gözlemlenir. Stres ile başa çıkma stratejileri olarak bu üç yaklaşımdan hangisinin kullanılacağını bireyin kişilik yapısı, eğitim düzeyi ve kültürü belirlemektedir.

Stresle etkin şekilde başa çıkma, bahsedilen yaklaşımların yanısıra meditasyon, otojenik eğitim, nefes alma egzersizi ve imajinasyon yöntemini içeren gevşeme teknikleri, düzenli spor, doğru ve sağlıklı beslenme, problem çözme becerileri geliştirme, etkili iletişim kurabilme, davranışsal olarak kendini kontrol etme ve zamanı etkin bir biçimde kullanma gibi yöntem ve tekniklerden de yararlanılabilmektedir.

Stresle başa çıkma, insanın ruh sağlığını koruyucu ve önleyici beceriler kümesidir. Bu becerilerin kazanımı insan insana iletişimin niteliğini geliştirici olduğu kadar, mesleği gereği insanın psikolojik problemlerine odaklanma durumundaki kişiler adına bilhassa önemlidir. İnsanlara yardım konumunda olan tüm meslekler gibi psikolojik danışmanların da kendi ruh sağlıklarını koruyabilmeleri ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma danışmanlığın ön koşulu olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın yapılandırılmasında, Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi hedeflenmiştir.

Bu çerçeve kapsamında, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirici bir program geliştirerek, programın etkinliği sınanmıştır. Programın genel hedefleri şu şekilde yapılandırılmıştır.

- Grup üyelerine kendileri ile ilgili farkındalık kazandırma,
- Stres kavramını tanımlama ve stresin nedenlerini hakkında paylaşımlarda bulunma,
- Öğrencilerin kendi stres yapıcılarını keşfetme, stres durumlarında vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklere dair farkındalık kazandırma,
- Bu fizyolojik değişimlerin yarattığı gerginlikten kurtulmak için nefes alma ve gevşeme egzersizlerini öğrenme ve kullanmaya yardımcı olma,
- Stres durumlarında bireyin yaşadığı kaygı düzeyini en aza indirmeye yardımcı olma,
- Stres kaynağı olan, stresin oluşumunda etkili olan “irrasyonel-olumsuz-otomatik düşünme tarzları”na alternatif yeni düşünceler geliştirmeye yardımcı olma.

Yukarıda belirtildiği gibi yapılandırılan bu grup çalışmasında, öntest ve son test uygulamasıyla aşağıda belirtilen denenceler oluşturulmuştur.

- Gruba katılan üyelerin, çalışma öncesi otomatik düşünceleri ile çalışma sonrası otomatik düşünceleri son uygulama lehine farklılık gösterecektir.
- Gruba katılan üyelerin, çalışma öncesi kaygı düzeyleri ve çalışma sonrası kaygı düzeyleri arasında, son uygulama lehine farklılık olacaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma deneme modeline göre düzenlenmiş olup, kontrol grupsuz, tek grup öntest-sontest araştırma deseni uygulanmıştır. Yapılan ön testin ardından, 90'ar dakikalık 8 oturumdan oluşan grup çalışması gerçekleştirilmiş, çalışmanın etkisi sontest analizleri ile sınıanmıştır

Örneklem

Örneklem grubu, Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü 3. Sınıf öğrencilerinden gönüllü, 7 kız 3 erkek olmak üzere 10 kişiden oluşmaktadır. Grup oluşturulmadan önce, katılmak isteyenlerle kısa bir öngörüşme yapılmıştır. Daha önce böyle bir çalışmaya katılmamış olanların seçimine dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği:

Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen ve Savaşır ve Şahin (1997) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilen “Otomatik Düşünceler Ölçeği” 5’li Likert tipinde hazırlanmış olup, 30 maddeden oluşmaktadır. İtemlerde, bireylerin aklından otomatik olarak geçebilecek bir düşünce verilmekte ve bu düşüncenin son bir hafta içinde akıllarından ne sıklıkla geçtiğini derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının yüksek olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin,1997).

Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Grup çalışmasında, grup üyelerinin kaygı düzeylerini ölçmek için C. D. Spielberger, R.L. Gorsuch & R. Lushene (1983) tarafından geliştirilen, Öner & Le Compte tarafından Türkçe’ye adapte edilen “Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri”, 40 maddeden oluşan bir öz değerlendirme anketi olup, 4’lü Likert tipinde hazırlanmış iki ayrı ölçeği içermektedir. “Durumluluk Kaygı Envanteri”, bireyin bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesi, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirirken; ”Sürekli Kaygı Envanteri” de, bireyin kendisini genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirmektedir (Öner, 1985).

Verilerin Çözümlemesi

“Durumluluk- Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği”nin öntest-sontest uygulamalarının ardından, elde edilen veriler SPSS 10.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Ölçeklerin öntest ve son testlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları göre hesaplanmıştır. Öntest ve sontest puanlarında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla da, iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Wilcoxon-işaretli-sıralama testi kullanılmıştır (Siegel, 1977).

BULGULAR

Elde edilen verilere göre grup çalışmasına katılan öğrencilerin cinsiyetleri, “Durumluluk-Süreklilik Kaygısı” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği”nden aldıkları öntest ve sontest puanları ile aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Gruba Katılan Öğrencilerin Cinsiyetleri, Öntest -Sontest Durumluluk Kaygısı, Süreklilik Kaygısı ve Otomatik Düşünceler Puanları

Sıra	Cinsiyet	Durumluluk Ön Test	Durumluluk Son Test	Süreklilik Ön Test	Süreklilik Son Test	Otomatik Düşünceler Ön Test	Otomatik Düşünceler Son Test
1	Kız	55	48	55	31	57	55
2	Kız	44	33	43	44	39	38
3	Kız	49	50	40	38	53	36
4	Kız	41	35	51	49	46	44
5	Kız	48	49	57	51	54	42
6	Erkek	48	43	48	49	84	73
7	Kız	59	47	50	51	51	46
8	Erkek	45	44	42	40	72	60
9	Kız	44	42	50	51	46	42
10	Erkek	55	59	42	39	45	40
	X (ort)	48.80	45.00	47.80	44.30	54.70	47.60
	ss	5.81	7.51	5.85	7.01	13.63	11.63

Grubun öntest- sontest otomatik düşünceler puanları arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Grubun Öntest- Sontest Otomatik Düşünceler Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

	n	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	z	p
Pozitif Değer.	0	55.00	5.50	-2.809	p<0.05
Negatif Değer.	10	.00	.00		
Eşit	0				
Toplam	10				

Tablo 2’de görüldüğü gibi, grubun otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi sonucuna göre, öntest puanlarının ortalaması son test puanları ortalamasından .05 düzeyinde anlamlı olacak şekilde yüksek bulunmuştur.

Grup çalışmasının öğrencilerin kaygı düzeylerine etkisini belirlemek üzere yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testine göre, grubun “Durumluluk-Süreklili Kaygı Envanteri”nden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

TARTIŞMA

Stres önemli ölçüde çevreden kaynaklanan, kişide fizyolojik ve/veya psikolojik değişiklik meydana getiren yaşam olayları olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca çevreden ulaşan uyaranlar kadar bireyin mevcut uyarana yüklediği anlam ve yorumu da stresin düzeyini belirleyici değişkenlerdir.

Stres algısı bu anlamda dışarıdan kaynaklanan, çevreye bağlı olduğu kadar, kişinin bilişsel donanımındaki kavram ve şemalarla da ilişkili bir yaşantıdır.

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltacak veya zorlayacak bir durum olarak değerlendirmekte, kişi ve çevre arasındaki etkileşim” şeklinde tanımlamaktadırlar. Stresin insan üzerindeki olası olumsuz etkileri el alındığında bedensel ve duygusal bozukluklar önemli yer tutmaktadır. Bu durum bireyin kişisel gelişimi ve insanlararası etkileşimi gibi sosyal hayatını belirleyici olmaktadır.

İnsanlarla direk etkileşim halinde olmayı gerektiren Psikolojik Danışma ve Rehberlik mesleğini yapan kişiler gibi ve bu mesleği yapacak olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencileri için de stresin yaşamları üzerinde bedensel ve duygusal olarak olumsuz etkilerine dair farkındalık ve içgörü geliştirmek ve stresle etkin şekilde başa çıkma becerileri geliştirmek, bu bireyler için sadece kendi ruh sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini koruma adına yardımcı olmayacak, aynı zamanda mesleki gelişimlerini ve profesyonel olarak yardım edecekleri bireylerin hayatlarını da direk şekilde etkileyecektir. Bu bilinçle gerçekleştirilen grup çalışması analiz sonuçları önemli ipuçları vermektedir.

Araştırmanın birinci denencesi “grup üyelerinin, çalışma öncesi otomatik düşünceleri çalışma sonrasında değişecektir”, sınınmış ve yapılan analiz sonucunda olumsuz otomatik düşünceler düzeyinde son test lehine farklılık oluşmuştur. Ortalama iki aylık bir zaman diliminde gerçekleşen bu çalışma sonucunda, üyelerin bilişsel yapılarında zihinsel şemalarına ulaşarak hedeflenen değişim gerçekleşmiştir. Programın içeriğini oluşturan etkinlikler bireylerin düşünce yapılarında yapısal değişiklikler yaratmış ve bu değişiklikler grup üyelerini davranışlarına da yansımıştır.

Stresin olası yansımalarından biri olan durumluluk ve sürekli kaygı değişkenleri de ele alınmıştır. Ancak öntest ve son test bağlamında incelenen kaygı, tutum boyutunda irdelenmiştir. Durumluluk-Süreklili Kaygı envanteri ön ve son test sonuçları istatistiksel anlamda önemli bir değişiklik görülmemiştir. Duygu, düşünce ve davranış boyutları ile

yapılanan tutumların değişimi insan yaşamında uzun bir süreç ile gerçekleşebileceğinden bu çalışmanın sonuçları ile sınırlı olması mümkün görülmemektedir. Kaygı ile ilgili veriler muhtemelen daha uzun bir zaman diliminde tekrar değerlendirildiği takdirde bir değişim gösterebilir. Kaygı tutumlarında değişim, tutum değişimi ilkeleri doğrultusunda değerlendirilmektedir. Grup programı çerçevesinde yer alan etkinlikler ve etkileşim olumsuz otomatik düşüncelerde olumlu yönde bir değişime yol açmıştır. Bilişsel boyutta bu yeni yapılanma, tutum kavramı bağlamında kaygı ile ilgili bilişsel boyutu etkileyerek, daha uzun bir zaman diliminde değişim zemini hazırlaması olası bir durumdur.

Gerçekleştirilen bu grup çalışması, grup üyelerinin kendi stres yapıcılarının farkında olmalarına ve stres durumları ile etkili başa çıkma becerileri geliştirmelerine yardımcı olmakla birlikte, bireylerin bilişsel süreçlerinde, olumsuz otomatik düşüncelerinde, değişikliklere de neden olmuştur. Ortaya çıkan bu farklılık bu tür programların önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Bu tür programların geliştirilmesinin, katılımcıların hem kendi psikolojik ruh sağlıklarını korumaları hem de mesleki gelişimleri açısından oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu anlamda geliştirilecek yeni ve uygulamaya yönelik çalışmaların, mesleğe adım atacak bireyler için olduğu kadar mesleği devam ettiren Psikolojik Danışman ve Rehberler için de gelişimsel değer ve ihtiyacı karşılayacak nitelikte olacağı düşünülmektedir.

OTURUMLAR

I. OTURUM

Grup üyelerinin ve grup liderinin birbirlerini tanımlarına yardımcı olma, grubu yapılandırma, grup kurallarını oluşturma ve üyelerin grup çalışmasından beklentilerini belirleme amacıyla ritmik müzik eşliğinde “Tanışma Oyunu” oynanmıştır. Tanışma oyununun ardından “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” öntest olarak uygulanmıştır.

II. OTURUM

Stres oluşumunda etkili olan “Olumsuz Otomatik Düşünce Tarzları”, bu tür düşünce tarzlarının yarattığı sonuçlar ve bu düşüncelere alternatif yeni düşünceler geliştirmeye yardımcı olma amacıyla, “Olumsuz Otomatik Düşünce Kayıt Formu” doldurulmuştur. Bu formla öncelikle, olumsuz otomatik düşünceye neden olan “Durum” belirlenmiştir. Daha sonra bu durumun oluşturduğu “Duygu”ya ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur. Ardından bu durumun ortaya çıkardığı “Otomatik Düşünce” yazılmış ve buna ne derece inandıklarına ilişkin puanlama yapılmıştır. Bu duruma ilişkin “Yeni Düşünceler” neler olabileceği grupla paylaşılmıştır.

III. OTURUM

Stres kavramı üzerine tartışma, üyelerin kendi stres yapıcılarını keşfetme ve bu koşullarda başa çıkma adına neler yaptıklarına dair içgörüyü geliştirme amacıyla “Endişe Penceresi” oyunu oynanmıştır. Bu oyunla, grup üyeleri endişelerini kendileri için taşıdığı “önem sırasına” ve “kontrol edilip-edilemeyeceğine” göre belirleyip, bu endişelerin yarattığı sıkıntı ve bunlarla başetme için çözüm yollarının neler olabileceğine dair grup ile paylaşımlarda bulunulmuştur.

IV. OTURUM

Stres durumlarında vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklerin farkına varmaya, bu değişikliklerin yarattığı gerginlikten kurtulabilmek için nefes alma ve gevşeme egzersizlerini kullanmaya yardımcı olma amacıyla “Çocukluktaki Güzel Bir Anı” ve “Sıkıntı Verici Durumlar” oyunları oynanmıştır. Bu anıların paylaşımı anında yaşananlara ilişkin paylaşımlarda, özellikle sıkıntı veren anıyı anlatırken neler hissedildiği, sıkıntı hissedilip-hissedilmedi, eğer hissedilmiş ise bu sıkıntının vücudun hangi parçasında, nerede ve ne şekilde hissedildiğine ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur. Hemen ardından bu sıkıntılardan kurtulmak amacıyla, sözlü yönerge ile gruba aşamalı gevşeme eğitimi ve nefes alma egzersizi uygulanmış ve bu egzersizler sonrası yaşananlar grupla paylaşılmıştır.

V. OTURUM

Stres yaratan olumsuz durumlarla başetme, olumsuz durum karşısında olumlu ve yeni alternatifler yaratabilmeyi ve rahatlamayı sağlamaya yardımcı olma, imgeleme yöntemi ile olaylar üzerine denetim sağlamaya yardımcı olma amacıyla “TV Ekranı ve Kumanda Sizde” oyunu oynanmıştır. Paylaşımlar esnasında, grup üyelerinin yoğun duygulanım yaşamaları ve

grup üyelerinin bu yoğunluk ile grup çalışmasından ayrılmamaları için “Dağ Oyunu” oynanmıştır.

VI. OTURUM

Stresin oluşumunda ve etkili şekilde başa çıkma becerisi geliştirmede etkili iletişim becerileri çerçevesinde “Sen-Ben İletisi”, empatik anlayış, etkin dinleme ve geribildirim vermenin önemini vurgulamaya amacıyla “Koruyucu” oynanmıştır. Bu oyun sonunda, grup içerisinde oyun esnasında neler hissettiklerine ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur.

VII. OTURUM

Stresle başa çıkmada, bireylerin kullanabilecekleri kendi destek noktalarını belirlemeye yardımcı olma, destek noktalarının etkililiğine ilişkin farkındalık sağlama ve stresin etkilerini azaltmaya yönelik alternatif beceriler geliştirmeye yardımcı olma amacıyla “Güven Yürüyüşü” ve “Destek Haritası” oyunu oynanmıştır. Oyunların ardından, grup içerisinde neler hissettiklerine ve daha önce bu destek noktalarını kullanıp-kullanmadıklarına ilişkin paylaşımlarda bulunulmuştur.

VIII. OTURUM

Tüm oturumları kısaca gözden geçirilmiştir. Grup çalışmasının etkililiğini sınamak için öntest uygulaması yapılmış “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” ve “Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği”nin son test uygulaması yapılmıştır. Ayrıca, grup üyelerine grup çalışmasına ve grup liderine ilişkin geribildirim almak amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bir değerlendirme formu uygulanmıştır.

KAYNAKLAR

- Akbağ, Müge. (2000). **Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınay, Deniz. (1999). **Psikodrama: Grup Psikoterapisi, 300 Isınma Oyunu**. İstanbul. Sistem Yayıncılık.
- Aysan, Ferda. (1988). **Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, & Susan Nolen-Hoeksema. (1999). **Psikolojiye Giriş**. (Y. Alogan, Çev.) İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Baltaş, Acar.& Zühal Baltaş. (1998). **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. (18. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Cotton, Dorothy H.G. (1990). **Stress Management: An Integrated Approach to Therapy**. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Decay, John S. & John Travels. (1996). **Human Development : Across Lifespan**. (3rd Edition), New York: Brown & Benchmark Publishers.
- Gök, Şeyda. (1995). **Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma**. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Koeske, Garry F. & Stuart Kirk A. (1993). Coping With Job Stress : Which Strategies Work Best? **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, 66(4), s.319-332.
- Lazarus, Richard S. & Susan Folkman. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Behavioral Science Books.
- Nelson-Jones Richard. (1995). **Danışma Psikolojisi Kuramları**. (Ed.: Fusun Akkoyun). Ankara:TDFO Limited Şti.
- Öner, Necla. & Ayhan Le Compte. (1985). **Süreksiz Durumluluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Phares, Jerry E. (1988). **Anxiety and Stress Introduction to Personality**. (2nd Edition), USA: Scott and Foresman Company.
- Scheier, Michael F. & Charles S. Carver. (1987). Dispositional Optimism and Physical Well-being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. **Journal of Personality**, 51 (2) , pp. 169-210.
- Savaşır, Işık. & Nesrin H. Şahin. (1997). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Selçuk, Ziya. & Nedret Güner (2003). **Sınıfçı Rehberlik Uygulamaları**. Ankara. Pegem Yayıncılık.
- Siegel, Sidney. (1977). **Davranış Bilimleri İçin Parametrik Olmayan İstatistikler**. (Y. Topsever, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih – Coğrafya Fakültesi Yayınları, No: 274.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), **Advances in Personality Assessment** (Vol: 2, pp. 159-187), Hillsdale, NJ: LEA.
- Şahin, Nesrin Hisli. (1994). **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2.

Tuğrul, Ceylan, & M. Akif Sayılğan. (1995). **Depresyonla Başaçıkma Yolları**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 1.