

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
UYGULAMALARI VE PROGRAMLARI

Bilinçli Farkındalık
ve
Zaman Yönetimi

Editör

Mehmet GÜVEN

Yazarlar

Ümre KAYNAK
Sare TERZİ İLHAN

2. Baskı

Ankara
2019

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARI VE PROGRAMLARI

Editör: Prof. Dr. Mehmet GÜVEN

© 2019

Tüm Hakları Saklıdır. Bu kitabın basım, yayın, satış hakları Anı Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemiyle veya mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, aktarılamaz, dağıtılamaz.

Yayıncı Sertifika No : 16003
Matbaa Sertifika No : 13268
ISBN : 978-605-170-131-8
Kapak Tasarımı : Anı Yayıncılık
Mizanpaj : Anı Yayıncılık
Baskı : Sözkesen Matbaası
Adres : İvedik OSB 1518. Sokak Mat-Sit İş Mrk. No: 2/40
Yenimahalle-ANKARA
Tel : 0 312 395 21 10

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Editör: GÜVEN, Mehmet

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
UYGULAMALARI VE PROGRAMLARI

Anı Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara/Türkiye
2019, 160 Sf., 13,5 x 21 cm
ISBN: 978-605-170-131-8

Grupla Psikolojik Danışma, Psikoloji, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Anı Yayıncılık
Kızılırmak Sokak 10/A
Bakanlıklar/Ankara
Tel: 0 312 425 81 50 pbx
info@aniyayincilik.com.tr
<http://aniyayincilik.com.tr>

A harfinin evrimi



ÖNSÖZ

Bireyin yaşamını başarılı ve mutlu bir şekilde sürdürebilmesi, karşılaştığı sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmesi ve yaşamdan doyum sağlayabilmesinde bilinçli farkındalığa ve zaman yönetimi becerilerine sahip olmasının önemli bir etkisi vardır. Bu bağlamda bu kitapta bilinçli farkındalığı ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeyi amaçlayan ve deneysel çalışmayla etkililiği kanıtlanmış iki grupta psikolojik danışma programına yer verilmiştir. İki programda da Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın bazı tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu nedenle kitabın ilk bölümünde Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım dayalı grupta psikolojik danışma süreci hakkında bilgi verilmiş, ikinci bölümünde ise Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım dayalı olarak gerek yurt dışında gerekse ülkemizde yapılan grupta psikolojik danışma uygulamalarına ilişkin çalışma örnekleri özetlenmiştir. Kitapta yer alan grupta psikolojik danışma programlarından psikolojik hizmetler alanında çalışan uzmanlar yararlanabileceği gibi, psikolojik danışma ve rehberlik alanında eğitim alan psikolojik danışman adayları da yararlanabilecektir.

Kitabın, özellikle psikolojik danışma ve rehberlik lisans ve lisansüstü programlarda grupta psikolojik danışma konusunda yararlanılabilecek bir yardımcı kaynak olması da beklenmektedir. Çalışmada yer alan programlar her ne kadar üniversite öğrencileri için geliştirilmiş ve denenmiş olsa da lise öğrencileriyle yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında da uyarlanarak kullanılabilir. Okuyucuların kitapla ilgili görüş ve önerileri kitabın geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi bu kitabın editörü ve yazarlarıyla paylaşmanız bizleri memnun edecektir.

Prof. Dr. Mehmet GÜVEN
mehmetguven@gazi.edu.tr

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

BİLİŞSEL – DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA

PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİ	7
Giriş	7
Bilişsel–Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma	10
Kaynakça	13

BÖLÜM 2

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA

PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARI	17
Yurt Dışında Yapılan Uygulama Örnekleri	17
Türkiye’de Yapılan Uygulama Örnekleri	24
Kaynakça	41

BÖLÜM 3

BİLİNÇLİ FARKINDALIK GELİŞTİRME GRUPLA PSİKOLOJİK

DANIŞMA PROGRAMI	47
Giriş	47
Programın Genel Kapsamı	49
Danışan Bilgi Formu	52
Bilgilendirilmiş Onay Formu	53
Programın Hazırlık Çalışmaları	54
Grupla Psikolojik Danışma Tanıtım Afışı.....	56
Programın Amacı	57
Programın Kuralları.....	57
Programın Özellikleri.....	58
Programın Uygulamasında Dikkat Edilecek Hususlar	58
OTURUMLAR	60

1. Oturum	60
2. Oturum.....	67
3. Oturum.....	71
4. Oturum.....	78
5. Oturum.....	84
6. Oturum.....	87
7. Oturum.....	98
8. Oturum.....	102

FORMLAR LİSTESİ

Form 1: Grup Kuralları	66
Form 2: Benim Dört Parçam	75
Form 3: Johari (Kendini Tanıma) Penceresi	83
Form 4: Aksak Düşünce Alışkanlıkları.....	93
Form 5: ABC Modeli (Örnek).....	96
Form 6: Ev Ödevi: ABC Modeli	97
Form 7: Yapılandırılmış ABCDE Modeli	101
Kaynakça.....	104

BÖLÜM 4

ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ GELİŞTİRME GRUPLA

PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI	109
Giriş	109
Programın Genel Kapsamı	112
Programın Hazırlık Çalışmaları	118
Programın Amacı	119
Programın Kuralları.....	119
Programın Özellikleri.....	120
Programın Uygulamasında Dikkat Edilecek Hususlar	120

OTURUMLAR **123** |

1. Oturum	123
2. Oturum.....	131

6 / Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları ve Programları

3. Oturum.....	135
4. Oturum.....	139
5. Oturum.....	145
6. Oturum.....	148
7. Oturum.....	153
8. Oturum.....	156

FORMLAR LİSTESİ

Form 1 Danışan Bilgi Formu	119
Form 2 Bilgilendirilmiş Onay Formu	117
Form 3 Grupla Psikolojik Danışma Sözleşmesi	128
Form 4 Ev Ödevi (Okuma Metni)	129
Form 5 Faaliyet Kaydı	130
Form 6 Zaman Tuzakları	134
Form 7 Zaman Hırsızları Kayıt Formu	144
Form 8 Akıllı Amaçlar	147
Form 9 Pareto İlkesi (Zaman Yönetimi Tablosu)	151
Form 10 Plan Değerlendirme Tablosu	155
Kaynakça.....	158