

Bölüm 5

TÜRKİYE’DE ANNELERİN AİLE İÇİ SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA BECERLERİNİ, İYİLİK HALİNİ ve EVLİLİK DOYUMUNU ARTTIRMAYA YÖNELİK GELİŞTİRİLMİŞ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI BİR PSİKOEĞİTİM PROGRAMI¹

Hanife KAHRAMAN²

GİRİŞ

Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu’nun (WFMH) raporuna göre (2007), her yıl dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 30’u çeşitli psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip olmakta, bunların üçte ikisi yetersiz ruh sağlığı hizmeti almakta veya hiçbir ruhsal yardım alamamaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde psikolojik yardıma ihtiyaç duyanların sadece yüzde 10’u yeterli seviyede ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanabilmektedir.

Gelişmiş ülkelerde alan çalışanları arasında, ruh sağlığı hizmetlerindeki söz konusu yetersizliğin giderilmesinde önleyici ruh sağlığı programlarının kullanılmasının en etkili, en insani, en ekonomik yol olduğuna dair yaygın bir mutabakat vardır ve bu alanda psikoeğitim programları dahil olmak üzere pek çok program geliştirilmiştir (Blocher, 2000; Gazda, 2000).

Psikoeğitim programları genellikle ergenlerde ve yetişkinlerde davranış sorunlarına yol açan beceri eksikliklerini gidermek veya psikolojik ve fiziksel sağlığı daha iyi hale getirmek için, psikolojik danışma ve psikoterapi gruplarına göre daha iyi işlev gören gruplara yönelik, davranışçı yaklaşıma veya bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı hazırlanan programlardır (Corey, 2002; Herr, 1999).

Psikoeğitim programlarının büyük oranda bilişsel davranışçı yaklaşıma (BDY) dayalı hazırlanmasının nedenlerini BDY’nin temel özelliklerine bakarak anlamak mümkündür. Genel olarak, BDY’de de sorunlu davranışların hatalı bilişsel süreçlerden veya problemlili öğrenme süreçlerinden kaynaklandığı; bu programlara

¹ Bu kitap bölümü yazarın “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programının Kadın Danışma Merkezine Başvuran Annelerin İyi Oluş Düzeyi, Evlilik doyumu, Problem Çözme ve İletişim Becerilerine Etkisi” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

² Öğr. Gör. Dr. Ege Üniversitesi, hanifepehlivan2@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve ötesi* (1. Basım). (Çev. Şahin, N. H.). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
2. Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (1. Basım). (Çev. Gündüz, O.) İstanbul. Kaknüs Yayınları.
3. Blocher, D.H. (2000). *Counseling: A developmental approach* (4th ed.). New York. Wiley.
4. Cavell, T.A. (2002). *Working with parents of aggressive children: a practitioners guide* (2th ed.). Washington. American Psychological Association.
5. Corey, G. & Corey M.S. (2002). *Group process and practice* (6th ed.). Pacific Grove.
6. Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem. a cognitive perspective. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 25, 1-26
7. Gazda, G.M, Ginter, E.J & Horne, A.M (2000). *Group counseling and psychotherapy: Theory and application* (first ed.). Boston. Allyn and Bacon.
8. Gordon, T. (2017). Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar. İstanbul. Profil Kitap
9. Gillan, P. (1987). *Cinsel Sorunlar ve Tedavileri El Kitabı*. İstanbul. Menteş Kitapevi
10. Herr, E.L (1999). *Counseling dynamic in a society: Contents & practices for the 21 st century* (second ed.). Alexandria, VA. ACA
11. İmamoğlu, O. (1993). Değişen dünyada değişen aile içi roller. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1, 59-68
12. Jackson, D.D., (1981). Family Rules: marital quid pro quo. G.D. Ericson, T.P. Hogan (Ed.). *Family Therapy: An Introduction to Theory and Technique* (2.th ed.) (s. 16-23) içinde. California. Brooks/Cole Publishing Company.
13. Lerner, H. (1999). *Öfke dansı*. İstanbul. Varlık Yayınları
14. Markman, H. J., Stanley, S. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N. & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (4), 411-433
15. Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge MA: Harvard University Press.
16. Möller-Leimkühler, A.M. (2001). Barriers to help-seeking by men: A review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 1- 9.
17. Nam, S.K., Chu, H.J., Lee, M.K., Lee, H.J., Kim, N. & Lee S.M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59, (2), 110-116.
18. Navaro, L. (2015). *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* İstanbul. Remzi Kitapevi
19. Nixon, R. D. V. (2002). Treatment of behavior problems in preschoolers: A review of parent training programs. *Clinical Psychological Review*, 22, 525-546.
20. Pehlivan, H. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 2014 (15) 1: 338-337
21. Sanders, M.R., Markie-Dadds, (1993). *Behavioral family intervention*. Psychology Practitioner Guidebooks. Allyn and Bacon.
22. Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (1. baskı). Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık
23. Seligman, (2001). *Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy* (1st ed). New Jersey. Prentice-Hall.
24. Steinglass, P. (1987). A systems view of family interaction and psychopathology. T. Jacob (ed.). *Family interaction and psychopathology: theories, methods, and, and findings* (1.th ed) (s. 25-66) içinde. New York and London. Plenum Press.
25. Satir, V. (1981). *Family systems and approaches to family therapy*. G.D.Ericson, T.P. Hogan (Ed.). California. Brooks/Cole Publishing Company.
26. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2006). *Aile yapısı araştırması*. Ankara. Yayın no: 3046. Temmuz 2011'de <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden elde edildi.
27. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2010). İş istatistikleri. Temmuz 2011'de <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden elde edildi.

28. United Nations Statistics Division (UNSD), (2010). The world's women 2010: Trends and statistics. Temmuz 2011'de <http://unstats.un.org/> adresinden elde edilmiřtir.
29. Yavuzer, H. (2018). *Okul ağı ocuđu*. İstanbul. Remzi kitapevi