

EKLER

EK 1

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'ndan Alınan Makam Onayı

Tarih ve Sayı: 02/03/2018-25713



T.C.
AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

Sayı : 73595336-605.01-E.24802
Konu : Ayşegül ERÇEVİK

01/03/2018

Amasya Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğünün 07.02.2018 tarih ve E.862 sayılı yazısı ile İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi Ayşegül ERÇEVİK'in "Sosyal Problem Çözme Programının Korunma İhtiyacı Olan Ergenler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tezini Amasya Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne bağlı yatılı kuruluşlardaki ergenler ve ergenlerle çalışan personele (Ev Sorumlusu, Öğretmen ve Bakıcı Anne) uygulayabilme talebi bildirilmiştir.

Söz konusu talebe ilişkin alınan Makam Onayı yazımız ekindedir.
Bilgilerinize arz, gereğini rica ederim.

Abdulkarim GÜN
Bakan a.
Daire Başkan V.

EK :
1- Onay

DAĞITIM :


Gereği:

Bilgi:

Amasya Valiliğine (Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü) Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Üniversiteler
(İstanbul Üniversitesi Rektörlüğü)

EK 2

Ölçek Kullanım İzni



Kimden: [sabahcam](#)
Kime: [Ayşegül ERÇEVİK](#)

23 Şubat 2017 14:47

 KPÇ Envanteri-5...yeni açıklama).doc (127 KB) [İndir](#) | [Kaldır](#)

Sayın Erçevik, doktora tez çalışmanızda kullanmak üzere iznini ve bilgilerini talep ettiğiniz Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ile ilgili bilgiler ekteki dosyadadır. Aracın ilk sayfasındaki katılımcılarla ilgili bilgileri toplamak üzere hazırlanan soruları kendi çalışmanız doğrultusunda değiştirebilirsiniz. İyi çalışmalar.
Yrd. Doç. Dr. Sabahattin ÇAM

-----Original Message-----

From: Ayşegül ERÇEVİK
[mailto:aysegulercevik@amasya.edu.tr]
Sent: Monday, February 20, 2017 2:35 PM
To: sabahcam@cu.edu.tr

EK 3

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Örnek Maddeler

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamıyla Uygun
1.Kişilerarası ilişkilerimde bir problem yaşadığımda onu mutlaka çözmeye çalışırım.					
7. Problemin çözümü konusunda başarısız olacağımı düşünsem de onu çözmek için çabalarım.					
17.Bir problem yaşadığımda öfkelenirim.					
22.Bir sorun yaşadığımda baştan, çözüm için ne kadar çaba harcasam da sonuçta sorunun çözülemeyeceğini düşünürüm.					
35.Yaşadığım problemin bana veya başkalarına doğrudan ya da dolaylı etkilerini düşünürüm.					
40.Problemi yakınlarımla yaşıyorsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.					
50.Kişilerarası problemlerimi kimseye zarar vermeyecek bir şekilde çözerim.					

EK 4

SOSYAL PROBLEM ÇÖZME PROGRAMLARINDA KULLANILAN FORMLAR VE ÇALIŞMA SAYFALARI

Sosyal Problem Çözme Bilgilendirme Formu

ABC Modeli Çalışma Sayfası

Sağlıklı Düşünmenin Kuralları Formu

Sağlıklı Düşünme Kuralları

Fotoğraf İnceleme Formu

Fotoğraf

Problem Tanımlama Çalışma Sayfası

Zihinde Canlandırma Çalışma Sayfası

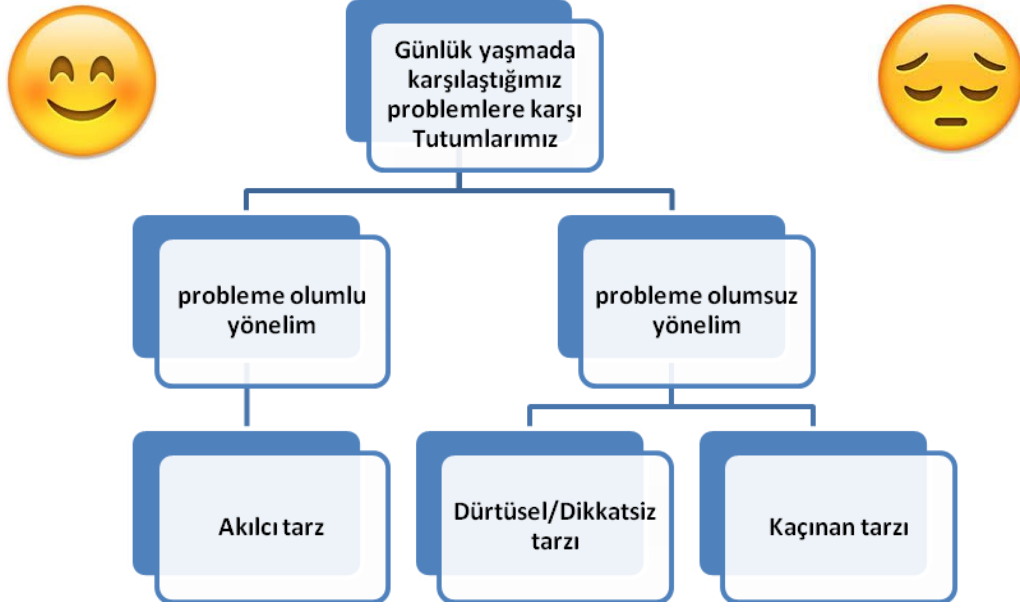
Problem Çözme Adımları Çalışma Sayfası

Problemlerim Ve Engellerim

Çalışma Kağıdı

Çözüm Değerlendirme Çalışma Sayfası

SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BİLGİLENDİRME FORMU

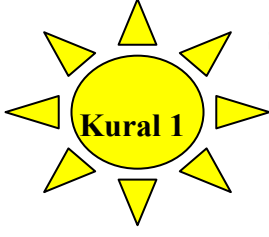


İnsanlar bir zorluk ya da güçlükle karşılaştığında aslında iki türlü eğilime sahiptir. Bunlar bazı araştırmacılar tarafından **olumlu yönelim** ve **olumsuz yönelim** olarak adlandırılmaktadır. **Problemlere olumlu yönelen kişiler** nasıl bir sorunla karşılaşılırsa karşılaşsınlar bunları mücadele edilecek durumlar olarak görürler. Zorlukların aşılabılır olduğuna ve en önemlisi kendilerinin zorlukları çözebileceklerine inanırlar. **Problemlere olumsuz yönelenler** ise karşılarına çıkan zorlukları kendilerine bir tehdit olarak görürler, stresli olurlar ve problemi çözebileceklerine inanmazlar ya da problemin çözümü üzerine çok düşünmeden karar verirler. Bu durum da problemi çözmek için olası çözümleri zorlaştıran bir yaklaşımdır.

Problemlere olumlu yaklaşan kişilerin kendilerine güvenleri yüksektir. Zorlukları aşmak için harcayacakları emek ve zaman konusunda daha gerçekçidirler ve bunu yapmaya hazırdırlar. Bir zorluk için birçok çözüm üretip değerlendirir ve bunlardan en uygununu uygular. Kimi zaman başarısız olup hedefine ulaşamasa da yeni bir çözüm bulmaya hazırdırlar. **Problemlere olumsuz yönelenler** ise, zorluk yaşadıklarında stresleri artar ve bu tüm yaşamlarına etki edebilir. Genellikle yaşadıkları güçlükler ve sonrasında zihnimize dolanan düşünceler bizi çok kötü hissettirir ve bu hislerden kurtulmak için aklımıza gelen ilk çözümü uygularız. Bu durumdan kurtulmak için düşüncelerimizi kontrol etmeye ve duygularımızı yönetmeye ihtiyacımız olabilir. Ancak bazen de bir zorluk var olsa da onu görmezden gelirler ya da başkalarının kendileri için o zorluğu aşmasını bekleyebilirler. Kimi zaman kendimizi içe kapanık ya da kafamızdaki düşünceleri ve duygularımızı bastırmak için bir şeyler yaparken bulabiliriz. Büyük ihtimalle problemlere karşı korkunuzu azaltmak ve endişe düzeyimizi düşürmeye ihtiyacınız var.

ABC MODELİ ÇALIŞMA SAYFASI

PROBLEM:		
DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ



SAĞLIKLI DÜŞÜNMENİN KURALLARI FORMU

Kural 1

Nasıl düşündüğümüz genellikle nasıl hissettiğimizi etkiler. Bir durum hakkında nasıl hissettiğim o durum hakkında ne düşündüğümünden kaynaklanmaktadır.

Aslında durumlar sizi endişeli, depresif veya kızgın yapmaz. Durum hakkında kendinize söyledikleriniz hissettiklerinize yol açmaktadır. Eğer durumları farklı bir şekilde yorumlar ve onlar hakkında farklı düşünmeyi seçerseniz, farklı hissedersiniz. Yüzyıllar öncesinde Bir Roma imparatoru olan Marcus Aurelius, “Yaşamımız düşüncelerimiz tarafından inşa edilir” demiştir. Bundan yüzyıllar önce Buda da çok benzer şeyler söylemiştir: “Düşüncelerimizde dünyayı inşa ederiz.”

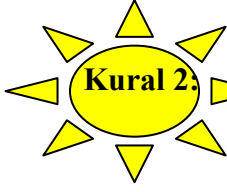
Bu durum ***Düşünmenin ABC modeli*** olarak tanımlanmaktadır.

A= Mevcut olay ya da durum (deneyimlediğiniz bir olay),

B= İnancınız (Bu durumla ilgili inançlarınız ya da bu durum hakkında kendinize ne söylüyorsunuz), ve

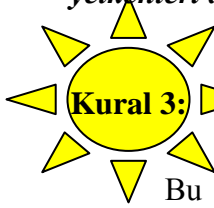
C=duygusal sonuçlar (inançlarınızdan kaynaklanan duygusal tepkiniz).

Örneğin; bir arkadaşınızla ortak bir ödev yaptığınızı düşünün. Ancak o belirlediğiniz plana göre hareket etmiyor. Bu durumu düşündüğünüzde birçok yorum yapabilirsiniz. Ödevi size yıkmaya çalıştığını düşünebilirsiniz, ödevin gereksiz olduğuna inandığını düşünebilirsiniz, tembel bir insan olduğunu düşünebilirsiniz, planı anlamadığını düşünebilirsiniz, şu an başka büyük sorunları olabileceğini düşünebilirsiniz ya da başarısız olmaktan korktuğu için ertelediğini düşünebilirsiniz. Şimdi bu yorumların her birinin sizde nasıl duygular uyandırdığını düşünün. Örneğin; ödevi size yıkmaya çalıştığını düşünmeniz sizi öfkeliendirirken, başka sorunları olma ihtimali sizi kaygılandırabilir ya da onun adına üzülebilirsiniz. ***Sağlıklı ve akılcı düşünme kurallarını kullanmak, gerçeklere odaklanmanızı ve yorum yapmayı ya da kendiniz ve başkaları için haksız beklentilerinizi bırakmanızı anlamına gelir.*** Bu örnekte, arkadaşınızın bu davranışı ödevle ilişkin tutumlarından kaynaklanıyorsa, bu davranışı onun değiştirmesi gerekir (sizin değil).

**Kural 2:**

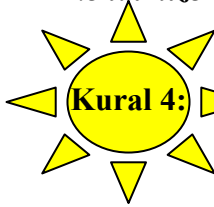
Hiçbir şey % 100 mükemmel değildir. Problemler yaşamın normal bir parçasıdır. Bazen çok çabalsam da dünyayı kontrol edemem.

Aslında insanların veya nesnelerin başka türlü olabileceği koşullar yoktur. İnsanların veya nesnelerin başka türlü olabileceğine inanmak, sihire inanmaktır. Yaşantılarımızda edindiğimiz deneyimler doğrultusunda bazı düşünme kalıpları ve yorumlar geliştiririz. Bu düşünme kalıpları ve yorumlar bazı olaylar karşında zihnimize gelen otomatik düşüncelerdir. Ancak yaşam üzücü ve kötü şeylerle doludur ve bazen adil olmayabilir. Bu gerçeği görmezden gelir ve her şeyin başka türlü olmasını beklersek hayal kırıklığına uğramamız olasıdır. Hayatın üzücü, kötü, adil olmayan yanlarını kabul edersek, kendimiz için belirlediğimiz amaçlara daha fazla odaklanabiliriz. Hayatın bu olumsuz yönüyle yüzleştığımızde *hayal kırıklığı duygusunu aşmaz ve yola devam etmeyi denemezsek, hiçbir şey hiçbir zaman daha iyiye gitmez.* Yaşam problemsiz değildir sadece biz problemlerin ortaya çıkmamasını umarız. Ama Dolly Parton'un da ifade ettiği gibi *"Rüzgarı yönlendiremezsiniz, ama yelkenleri ayarlayabilirsiniz."*

**Kural 3:**

Her insan hatalar yapar, ben bile.

Bu kaçınılmaz bir gerçektir. Kendiniz ve diğerleri için akıllıca amaçlar belirlemediyseniz ya da zaman zaman aptalca davranmaya izin vermiyorsanız, hayal kırıklığı ve mutsuzluk ihtimallerini büyük oranda arttırırsınız. *Hepimiz hatalar yaparız.* Bazen bizim hatalarımız sayıca fazla olabilir. Hata yapmamak için çok çabalarız ama bir hata yaptığımızda kendimizi cezalandırmamalıyız. *Bazen kendimize bir hata molası vermemiz iyi bir fikir olabilir.*

**Kural 4:**

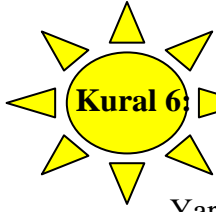
Olumsuz düşünmeye harcadığım her dakika, hayatımın olumlu yönleriyle ilgili hislerimize gölge düşürmektedir.

Bu kural olumlu ve olumsuz düşüncelerimiz eşit miktarda olduğunda, olumsuz düşünceleri daha çok tekrarlama yönündeki seçimlerimizi vurgulamaktadır. Evet, bu gerçekten de bir seçimdir. İnsanlar sevilen birinin ölümü gibi önemli bir kayıpla başa çıkarken bile, ölen kişi için ya da birlikte yaşadıkları şeyler için olumlu düşünce ve hatıralara odaklanarak mutlu olabilir. *Düşünmeyi umduğumuz yolu seçmek bize bağlıdır.*



% 30 Kuralı, kötü bir ilişki ya da çatışma durumlarında iki tarafın da tercihleri rol oynar.

*Bir tartışma ya da olumsuz davranışa dahil olan kişiler, tartışma ya da davranış devam ediyorsa, bunun en azından % 30'una katkıda bulunur. En azından % 30 oranında bu tartışmayı sürdürüyor ya da önlemek için daha farklı bir şey yapmıyor olabilir. Haksız bir suçlama ya da davranışla karşılaşmış olsak bile (kural 2 yi hatırlayın), gelecekte olmasını önlemek için daha farklı yapabileceğimiz şeyler olabilir. **Sorunları çözmek ya da çözümün parçası olmak için bütün suçlamayı üzerimize almak zorunda değiliz.***



Kazanmayı unutun, öğrenmek uzun sürer. Problemleri tehdit olarak değil de mücadele edilecek güçlük olarak düşünebilirim.

Yarışmalarda, bir kazanan vardır, ayrıca bir de kaybeden vardır. Çoğu insan kaybetmeyi sevmez, kimin kazanan olduğuna takılıp kalırlar. Bir sonraki sefer zorlu bir durumla ya da biriyle çatışmayla karşılaştığınızda, kendiniz şunu söylemeyi deneyin, “ *Güzel, bu çok zorlayıcı- eğer kazanırsam, gerçekten hiç fark etmez- bütün bunlardan sonra ne kazanabilirim? Daha önemlisi, bu durumdan öğrenebileceğim bir şey ne olabilir?*” **Tartışmayı kazanmasak ya da birisine yanlış/hatalı olduğunu ispatlamakta başarısız olsak bile, yaşadıklarımızdan önemli dersler alabiliriz.** Problemler ortaya çıktığında, bu durumdan ne öğrenebileceğine odaklanmaya çalışmak bizim için faydalıdır. Örneğin; yeni beceriler kazanabiliriz, keşfedilmesi önemli olan kendimizle ilgili bazı şeyleri keşfedebiliriz. Aslında yaşadığımız sıkıntılar olgulaşmamıza yardım eder. Problemlerimizden neler kazanabileceğimizi düşünün! Bir Amerikan şairi olan Anne Bradstreet’ in ifade ettiği gibi **”Hiç kış olmasaydı, sonbahar bu kadar keyifli olmazdı; sıkıntıları tatmasaydık, başarı bu kadar hoş gelmezdi.”(D’Zurilla ve Nezu,2006,ss. 30-34’ten uyarlanmıştır).**

SAĞLIKLI DÜŞÜNME KURALLARI

“Uygulama sürecinde kuralların her biri A4’e bastırılmıştır.”

KURAL 1 Nasıl düşündüğümüz genellikle nasıl hissettiğimizi etkiler.	KURAL 2 Hiçbir şey % 100 mükemmel değildir. Problemler yaşamın normal bir parçasıdır.
KURAL 3 Her insan hatalar yapar, ben bile.	KURAL 4 Olumsuz düşünmeye harcadığım her dakika, hayatımın olumlu yönleriyle ilgili hislerimize gölge düşürmektedir.
KURAL 5 % 30 KURALI Kötü bir ilişki ya da çatışma durumlarında iki tarafında tercihleri rol oynar.	KURAL 6 Problemleri tehdit olarak değil de mücadele edilecek güçlük olarak düşünebilirim.

FOTOĞRAF İNCELEME FORMU

Bu resimde neler görüyorsunuz?

Bu resimdeki kişi sizce nasıl bir insandır?

FOTOĞRAF



PROBLEM TANIMLAMA ÇALIŞMA SAYFASI

YAŞADIĞIM PROBLEM:

PROBLEMİMLE İLGİLİ GERÇEKLER:

Gerçekleri varsayımlardan ayırın.

BU PROBLEM BENİM İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

Problemi çözemezsek bu durum bizim için duygusal, düşünsel olarak ne gibi sıkıntılar yaratır? Problemi çözmesek neler yaşarız? Problemi çözersek neler yaşarız?

HEDEFLERİM:

Gerçekçi ve ulaşabileceğiniz hedefler belirleyin. Hedefler ulaşabilecek uzaklıkta olmalı, hedef belirlerken kişisel özelliklerimiz ve durumun içeriği dikkate alınmalıdır.

YAŞADIĞIM GÜÇLÜKLER:

Hedeflerinize ulaşmak için çalışırken ayağınıza takılabilecek taşlar neler? Bizi zorlayan kişisel özelliklerimiz ve çevresel faktörler neler?

ZİHİNDE CANLANDIRMA ÇALIŞMA SAYFASI

Yaşadığım Problem:

Şimdi gözlerinizi kapatın şimdi ne hissediyorsunuz? Daha sonra bu problemin artık çözülmüş olduğunu düşünün. Nasıl çözdüğünüzün bir önemi yok. Sadece probleminizin çözülmüş olduğuna odaklanın. Hayatınız nasıl farklılaştı? Neler yapıyorsunuz? nasıl hissediyorsunuz? Problem çözüldüğünde olanların hepsini düşünmeye çalışın.



PROBLEMİNİZ ÇÖZÜLDÜ✓

Peki Neler Değişti?

Hayatımdaki değişiklikler

Davranışlarımdaki değişiklikler (ne yapıyorum)

Duygularımdaki değişiklikler

SOSYAL PROBLEM ÇÖZME ADIMLARI ÇALIŞMA SAYFASI

1.PROBLEM YÖNELİK TUTUMLARI OLUMLU HALE GETİRME

Sağlıklı düşünme kurallarını hatırla!

KURAL 1

Nasıl düşündüğümüz genellikle nasıl hissettiğimizi etkiler.

KURAL 2

Hiçbir şey % 100 mükemmel değildir. Problemler yaşamın normal bir parçasıdır.

KURAL 3

Her insan hatalar yapar, ben bile.

KURAL 4

Olumsuz düşünmeye harcadığım her dakika, hayatımın olumlu yönleriyle ilgili hislerimize gölge düşürmektedir.

KURAL 5

% 30 KURALI. Kötü bir ilişki ya da çatışma durumlarında iki tarafında tercihleri rol oynar.

KURAL 6

Problemleri tehdit olarak değil de mücadele edilecek güçlük olarak düşünebilirim.

2.PROBLEMİ TANIMLAMA- HEDEF BELİRLEME

Yaşadığım Problem:

Hedefim Nedir? Neden Bu Problem Çözölsün İstiyorum?

3.ÇÖZÜM ÜRETME

Zihnimde çözülmüş olduğunu hayal etmek nasıl hissettiriyor?

Beyin fırtınası yap (aklına gelen tüm çözümleri yargılamadan yaz)

4.ÇÖZÜMLERİ DEĞERLENDİRME

Çözümler	Bu çözüm problemimi çözecek mi?	Ben bu çözümü uygulayabilir miyim?	Bu çözüm benim için kısa ve uzun vadede işlevsel mi?	Bu çözüm çevremdekiler için kısa ve uzun vadede işlevsel mi?
1				
2				
3				

5.HAREKET PLANI GELİŞTİRME; UYGULAMA ve KENDİNİ ÖDÜLLENDİRME

Adım adım planla

Kendine bir ödül belirle

PROBLEMLERİM VE ENGELLERİM

Yaşadığım Problemler	Problemi yaratan engellerim

ÇALIŞMA KAĞIDI

Bir iş arkadaşınızdan kurumda düzenlenecek bir evrakla ilgili yardım istediğinizi düşünün. Ancak arkadaşınız size yardım edemeyeceğini söylüyor. Bu cevap sonrasında aklınıza ne tür düşünceler gelir? Ne hissedersiniz? Nasıl tepki verirsiniz? Bunları aklınızdan geçirin. Şimdi bunları not alın.

!Problemler karşısında genellikle hissettiğin duygular, düşünceler nelerdir? Karşılaştığın problemlerde genellikle benzer duygular mı hissedersin?

!Karşılaştığın problemlerde genellikle benzer düşünceler aklına gelir mi?

!Problemler karşısında genellikle verdiği tepkiler nelerdir? Karşılaştığın problemlerde genellikle benzer tepkilerin mi verirsin?

ÇÖZÜM DEĞERLENDİRME ÇALIŞMA SAYFASI

Çözümler	<i>Bu çözüm problemi çözecek mi?</i>	<i>Gerçekten bunu yapabilir miyim?</i>	<i>Bu çözümün benim üzerimdeki kısa ve uzun sürelili etkileri neler olabilir?</i>	<i>Bu çözümün çevremdekiler üzerindeki kısa ve uzun sürelili etkileri neler olabilir?</i>