

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**İLKOKUL ÇOCUKLARINDA SALDIRGANLIKLA BAŞ ETMEDE ANNE
KENDİNE YARDIM GRUBU İLE ÇOCUKLARA YÖNELİK PSİKOEĞİTİM
GRUBUNUN ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Asena BAYKARA

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İLKOKUL ÇOCUKLARINDA SALDIRGANLIKLA BAŞ ETMEDE ANNE
KENDİNE YARDIM GRUBU İLE PSİKOEĞİTİM GRUBUNUN ETKİSİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Asena BAYKARA

Danışman: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Meral ATICI

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Burhan ÇAPRI

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2021

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Meral ATICI

Üye: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Üye: Prof. Dr. Burhan ÇAPRI

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.... / / 2021

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

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

ETİK BEYANI

Çukurova 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. // 2021

Asena BAYKARA

ÖZET

İLKOKUL ÇOCUKLARINDA SALDIRGANLIKLARLA BAŞ ETMEDE ANNE KENDİNE YARDIM GRUBU İLE PSİKOEĞİTİM GRUBUNUN ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Asena BAYKARA

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Eylül 2021, 130 sayfa

Bu araştırmada saldırgan davranış gösteren çocukların annelerinin oluşturduğu kendine yardım grubu ile yine saldırgan davranış gösteren çocukların oluşturduğu farklı bir gruba uygulanan psikoeğitim programının çocuklardaki saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın deney 1 grubunda bulunan öğrencilere 8 oturumluk Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney 2 grubunu oluşturan öğrencilerin anneleri ile Kendine Yardım Grubu oluşturulmuştur. Kontrol gruplarına ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek deney ve kontrol grubu öğrencilerine öntest, son test ve izleme ölçümleri olarak uygulanmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre annelere uygulanan kendine yardım grubunun çocuklara uygulanan psikoeğitim grubuna oranla saldırganlığı azaltmada daha etkili olduğu görülmüştür. Kendine yardım grubu ile psikoeğitim grubu ve kontrol grubu izleme puanları arasında anlamlı fark çıkmamasının pandemiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikoeğitim grubunun ve kontrol grubunun son test ve izleme puanları incelendiğinde puanlarda çok az artış olmasına rağmen kendine yardım grubunun izleme puanlarında önemli bir artış olduğu görülmüştür. Bu durum yapılan etkili yardımın etkisinin olağanüstü koşullarda azalabileceğini göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Kendine yardım grubu, anne kendine yardım grubu, saldırganlık, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı.

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECTS OF THE MOTHER SELF-HELP GROUP AND THE PSYCHO-EDUCATION GROUP ON COPING WITH AGGRESSION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Asena BAYKARA

Ph. D. Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet BİLGİN

September 2021, 130 pages

In this study, the effect of the psychoeducation program applied to the self-help group formed by the mothers of the children with aggressive behavior and the different group consisting of the children with the aggressive behavior on the aggressive behaviors of the children was investigated.

An 8-session Coping with Aggression Psycho-education program was applied to the students in the experimental group 1 of the study. A Self-Help Group was formed with the mothers of the students who formed the Experiment 2 group. No action was taken against to the control groups. Aggression Scale was used to determine the aggression levels of the students. The scale was applied to the experimental and control group students as pretest, posttest and follow-up measurements. SPSS 22 package program was used in the analysis of the data of the research.

According to the research findings, it was seen that the self-help group applied to the mothers was more effective in reducing aggression than the psychoeducation group applied to the children. The lack of a significant difference between the self-help group, psychoeducation group and control group monitoring scores is thought to be due to the pandemic. When the post-test and follow-up scores of the psychoeducation group and the control group were examined, it was observed that there was a significant increase in the follow-up scores of the self-help group, although there was a slight increase in the scores. This situation has shown that the effect of effective aid can be reduced in extraordinary circumstances.

Keywords: Self-help group, mother self-help group, aggressiveness, psychoeducational program for coping with aggression.

ÖN SÖZ

Doktora sürecinde ve bu tezi bitirmeyi başarmamda yardımcı olan birçok kişiye teşekkür etmek istiyorum. Sadece bu süreç içinde değil yüksek lisansa başladığım dönemde deneyimsizdim ve ne yapmak istediğimi bilmiyordum. Öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışman hocam sayın Doç. Dr. Mehmet BİLGİN beni eğitti. Yıllardır mükemmel bir rol modeli ve akıl danışmanı oldu. Birçok kez ofisine tamamen motivasyonsuz bir şekilde girdim ama her seferinde çok daha iyi hissederek çıktım. Bir doktora dersinde şu an çalıştığım konu üzerine bana fikir vermeseydi ve çalışmak için beni heyecanlandırmasaydı bu araştırmaya ilgi duymaya başlayamazdım. Bu çalışmaya katkılarının yanı sıra bana öğrettikleri, hayatıma kazandırdıkları ve her konuşmamız sonrası zihnimde açtığı parantezler için çok ama çok teşekkür ederim. Öğrencisi olmakla her zaman övüneceğim.

Ders süreci ve tez izleme komitesinde tecrübelerinden yararlanma fırsatı bulduğum hocam Prof. Dr. Meral ATICI'ya değerli katkıları, yorumları ve yardımları için teşekkür çok ederim. Tez sürecinde tanışma fırsatı bulduğum sayın Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ'a değerli görüşleri ve katkıları için çok teşekkür ederim.

Tez jüri üyelerinden değerli hocalarım Prof. Dr. Burhan ÇAPRI ve Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK'e çalışmaya olan geribildirimlerinden ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Annem Mine YILMAZ'a, babam UFUK YILMAZ'a ve kardeşim BUĞRAHAN YILMAZ'a bugüne kadar beni anlayarak hep yanımda oldukları, benimle her zaman gurur duydukları, ilgi ve desteklerini sonuna kadar verdikleri için minnettarım.

Son ve belki de en önemli olarak Eşim Dr. Okay BAYKARA'ya ne kadar teşekkür etsem az kalır. Hayatımda olduğu günden beri hep destek kaynağım oldu ve çalışmalarına devam etmem konusunda her zaman yanı başımdaydı. O olmasaydı çalışmalarına bu kadar özgüvenle devam edemeyebilirdim. Yol arkadaşına tekrar tekrar çok teşekkür ederim.

Oğlum Tuna'ya bu dönemde hayatımıza girdiği ve mutluluk kaynağımız olduğu için sonsuz teşekkürler.

Üzerimde emeği geçen ve heyecanıma bunca zaman eşlik etmiş herkese gönülden teşekkür ederim.

Bu tez çalışması, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından, (SDK-2020-11798) numaralı proje olarak desteklenmiştir.

Asena BAYKARA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	vi
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları:	7
1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	8
1.5. Sayıtlılar.....	12
1.6. Sınırlılıklar	12
1.7. Tanımlar.....	12

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kendine Yardım Grupları	14
2.1.1. Tarihsel Gelişimi	14
2.1.2. Kendine Yardım Gruplarının Özellikleri.....	16
2.1.3. Kendine Yardım Grupları Nasıl Çalışır?	22
2.1.4. Kendine Yardım Gruplarının Etkinliği	23
2.1.5. Kendine Yardım Gruplarının Avantajları.....	23
2.1.6. Kendine Yardım Gruplarının Dezavantajları.....	25
2.1.7. Dünyada Kendine Yardım Grupları.....	25
2.1.8. Kendine Yardım Gruplarının Geleceği.....	26
2.2. Saldırganlık.....	26

2.2.1. Saldırganlık Türleri.....	27
2.2.2. Saldırganlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	28
2.2.2.1. İçgüdüsel Kuram	29
2.2.2.1.1. Psikoanalitik Kuram.....	30
2.2.2.1.2. Etiyolojik Kuram.....	31
2.2.2.2. Biyolojik Kuram.....	32
2.2.2.3. Engellenme-Saldırganlık Kuramı.....	33
2.2.2.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	35
2.3. İlgili Araştırmalar	36
2.3.1. Kendine Yardım Gruplarına Yönelik Araştırmalar	36
2.3.2. Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Deneysel Araştırmalar	38

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Örneklem	43
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	44
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği	44
3.4. Verilerin Toplanması	46
3.5. Araştırmacının Rolü.....	46
3.6. Pilot Uygulama	47
3.7. Deneysel İşlem.....	47
3.7.1. Kendine Yardım Grubu Toplantıları	48
3.7.2. Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim Programı	60
3.8. Verilerin Analizi	75

BÖLÜM IV BULGULAR

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	85
5.2. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocukları, Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Çocuklar Ve Kontrol Grubunun Saldırganlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	89

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	96
6.2. Öneriler	97
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	97
6.2.2. Psikolojik Danışman ve Uygulayıcılara Öneriler	98
KAYNAKÇA.....	99
EKLER	123
ÖZGEÇMİŞ	130

KISALTMALAR

AA: Adsız Alkolikler



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Buss (1973)'a Göre Saldırganlık Türleri	27
Tablo 2. Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	44
Tablo 3. Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Grubuna Katılan Çocuklar İle Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları	76
Tablo 4. Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Deney Grubu İle Program Uygulanmayan Kontrol Grubu Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları	77
Tablo 5. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarından Oluşan Deney Grubu İle Kontrol Grubu Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları	77
Tablo 6. Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Deney Grubu İle Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarından Oluşan Deney Grubu Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları.....	79
Tablo 7. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Ve Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları	79
Tablo 8. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanları İle Kontrol Grubu Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları 80	80
Tablo 9. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-test-Son-test Puanları Farkı İle Kontrol Grubu Ön-Test-Son-Test Puanları Farkının Farkı t Testi Sonuçları	81
Tablo 10. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-test-Son-test Puanları Farkı İle Saldırganlıkla Baş Etme Programına Katılan Grubun Ön-Test-Son-Test Puanları Farkının Farkı T Testi Sonuçları	82
Tablo 11. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanları Ve İzleme Puanlarının t Testi Sonuçları.....	83
Tablo 12. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği İzleme Puanları ile Saldırganlıkla Baş Etme Programına Katılan Grubun Saldırganlık Ölçeği İzleme Puanlarının T Testi Sonuçları.....	83

EKLER LİSTESİ**Sayfa**

Ek 1. Kendine Yardım Grubu Pilot Uygulama Görüşme Soru ve Cevapları.....	123
---	-----



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Bireyler yaşantıları boyunca çevre ile etkileşime girerek kendileri hakkında daha fazla farkındalık kazanırlar. Çevre ile etkileşime giren bireyler zaman zaman değişik davranış biçimleri sergilerler. Bu davranış biçimlerinden biri de saldırgan davranıştır. Saldırgan davranış gösteren bireylerin bu tür davranışları sergileme nedenleri merak konusu olmuştur (Şahan, 2007).

Saldırganlığın nedeniyle ilgili varsayımlar iki gruba ayrılmaktadır. İlk grup, saldırganlığın içgüdüsel ve dürtüsel olduğunu kabul ederken, ikinci grup ise toplumsal ve bilişsel kökenli olduğunu ve sonradan kazanıldığını savunur. İnsanda saldırganlık dürtüsünün ya da içgüdüünün doğuştan itibaren olduğunu iddia eden psikanalitik kurama göre insanlar, kendilerini aç, susuz ya da cinsel olarak uyarılmış hissedebildikleri gibi, saldırgan da hissedebilirler. Başka dürtülerle olduğu gibi, saldırganlık ile ilgili bilinen hiçbir fizyolojik mekanizma bulunmamasına karşın, saldırganlık temel dürtülerden biri olarak kabul edilir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

Saldırganlığın öğrenmeler sonucu kazanıldığını gösteren en önemli çalışmaların Bandura ve arkadaşları tarafından yapıldığını görmek mümkündür. Bandura, Sosyal Öğrenme Modelinde, saldırganlığın diğer karmaşık sosyal davranışlar gibi öğrenildiğini belirtir. Doğrudan veya dolaylı yollarla, 1) hangi gruplara veya kişilere daha kolay saldırganca davranılabileceği, 2) başkalarının ne tür davranışlarının saldırgan tepki gerektirdiği, 3) hangi durum veya bağlamın saldırganlık için uygun veya uygunsuz olacağı öğrenilir (Bandura, 1973).

Sosyal öğrenme ve modelden öğrenmenin, saldırganlık üzerinde önemli bir etkisi vardır. Çocuklar, başkalarıyla olumlu ilişki kurabilmek için saldırganlık eğilimlerini engelleyip uygun zamanlarda ve toplumun onaylayacağı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmek zorundadırlar. Ana-babalar kendi davranışları ile çocuklarındaki saldırganlığın artmasında ya da azalmasında rol oynamaktadırlar (Morgan, 2000).

Çocuklar her modeli aynı oranda taklit etmemektedirler; bazı insanları diğerlerinden daha fazla taklit etmektedirler. Bireyler önemli, güçlü, başarılı ve sevilen kişiler olmaları ölçüsünde çocuklar tarafından taklit edilmektedirler. Ayrıca çocukların

en fazla taklit ettikleri kişiler en çok gördükleri kişilerdir. Bütün bu ölçülere uyan ana-babalar, ilk yıllarda çocuk için temel modelleri oluşturur. Hem temel pekiştirme kaynağı hem de başlıca taklit modelli oldukları için çocuğun saldırgan davranışı büyük ölçüde anne-babaların ona ve birbirlerine karşı nasıl davrandıklarına bağlıdır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003).

Ebeveynlerin çocuk üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, çocukların saldırganlığı olumlu ya da olumsuz yollarla ifade etmesinde önemli rol oynamaktadır (Yıldız, 2004). Uygun ebeveyn eğitiminin yaygınlaşması; hem aile içi şiddeti, hem de okullarda şiddeti azaltmaktadır (Karakoç Demirkaya, 2001). Bu nedenle, bireyin ilk öğrenmelerinin kaynağı olan aile ile farklı bir yaklaşımla çalışılması gerektiği düşünülmektedir. Son yıllarda ruh sağlığı alanında iyileşmeye yardımcı olmak ve psikolojik iyilik halini geliştirmek için birbirlerini destekleyen kişilerin katıldığı en yaygın yardım alma biçimi kendine yardım grupları (self-help groups) dır (Loat, 2011).

Psikolojik sorunlar yaşayan kişiler psikiyatr, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet kurumları, aile üyeleri, iş arkadaşları ve komşular çeşitli kişi ve kuruluşlardan yardım isterler (Bloom, Ross ve Burnell, 1978; Caplan, 1974; DiMatteo ve Hays, 1981; Dimond, 1979; Finlayson, 1976; Gottlieb, 1981; Hirsch, 1980; Lesser ve Watt, 1978; Pilisuk ve Froland, 1978). Bazı kişilerin yardım için başvurduğu diğer bir kaynak da kendine yardım gruplarıdır. Kendine yardım grupları genellikle benzer durumu veya deneyimi paylaşan kişilerden oluşur. Çoğunlukla lider üyelerin kendilerinden biri olur ve birbirlerine yardımcı olmak için gönüllü olarak bir araya gelirler (Gartner ve Riessman, 1977; Katz ve Bender, 1976; Caplan ve Killilea, 1976; Lieberman ve Borman, 1979; Robinson ve Henry, 1977; Smith ve Pillemer, 1983). Grupların işleyişinin temeli, üyelerin kendilerinin kontrolü altında olmasıdır. Üyeler sunulan hizmetleri yönetir ve kullanılan yardım tekniklerinin çoğu kişisel deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu gruplarda özgüvene vurgu yapılır ve genellikle kolayca ve ücretsiz olarak erişilebilen bir arkadaşlık ağı gibi hizmet verirler (Lieberman, 1988). Genel olarak, kendine yardım gruplarında yetkilendirme, dâhil etme, hiyerarşik olmayan karar verme, sorumlulukları paylaşma ve insanların kültürel, ekonomik ve sosyal ihtiyaçları ele alınır. Kendine yardım gruplarının amacı işbirliği içinde kendi kendine öğrenmeyi, kendi kendine örgütlenmeyi, profesyonel olmayan karşılıklı yardım etmeyi ve karşılıklı sosyal destek edinmeyi içerir (Schopler ve Galinsky, 1993; Segal, Silverman ve Temkin, 1993).

Son yıllardaki gelişmeler psikolojik sağlık için kendine yardım gruplarının önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Sınırlı mali kaynaklardan dolayı günümüzde geleneksel profesyonel psikolojik hizmetler konusunda gittikçe artan sorgulamalar başlamıştır. Kendine yardım grupları, daha fazla insana ulaşarak ve insanları problem çözmede bağımsız ancak birbirlerine yardım alıp vermede bağımlı hale getirerek hizmetleri genişletmenin yeni bir yolu haline gelmektedir. Aynı zamanda kendine yardım grupları, bireylere kişiselleştirilmiş ve enerjik bir yaklaşım sağlamaktadır (Gartner ve Riesmann, 1982).

Kendine yardım grupları, problemlerle karşı karşıya kalan kişiler için giderek daha önemli bir destek kaynağı olarak görülmektedir (Lieberman ve Borman, 1979; Caplan ve Killilea, 1976). Kendine yardım grupları genellikle sorunları tanımlayan ve onların etkisini azaltmak için yeni yol sunan bir yaklaşım üzerine dayanmaktadır (Suler, 1984). Antze (1976), kendine yardım gruplarının adsız alkoliklerde olduğu gibi belirgin bir amaç etrafında sorunlarını çözmek için toplanmış kişilerden oluştuğunu belirtmektedir.

Birçok insan son yirmi yılda sorunlarıyla mücadelede ihtiyaç duydukları destek ve anlayış için, psikoterapistler yerine kendine yardım gruplarına yönelmektedir. Prochaska ve Norcross (1982), kendine yardım grubu formatının 1990'larda ruh sağlığı hizmetinin ana yöntemi olacağını tahmin etmişlerdir (Tyler, 1980), ise 2000'li yıllara gelindiğinde, bu grupların standart uygulama haline geleceğini belirtmiştir. Kendine yardım grupları mevcut kurumlar tarafından karşılanmayan bir ihtiyacı karşılamak için yaratılmıştır. Örneğin, alkolizm konusunda profesyonelin olmaması nedeniyle Adsız Alkolikler grupları oluşturulmuştur (Lieberman, 1988).

Günümüzde kendine yardım grupları, 1935'te ABD'de Adsız Alkolikler'in (AA) kuruluşuna dayanmaktadır (Borkman, 1997). AA grupları, üyelerin birbirlerini onaylandıkları her üyenin lider olabileceği alternatif bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır (Borkman, 1997; Adamsen ve Rasmussen, 2001).

1960'larda ve 1970'lerde, kendine yardım gruplarının ortaya çıkması ile birlikte sağlık alanıyla ilgili kendine yardım gruplarındaki hemen hemen her konuda belirgin bir artış görülmüştür. Bu kendine yardım gruplarından; yeni emziren anneler, bekar anneler veya babalar, intihar mağdurlarının aileleri, engelliler, feministler bu dönemde ortaya çıkan binlerce gruptan sadece birkaçıdır (Lessor, 2013). Günümüzde kendine yardım gruplarına katılan kişilerin sayısının profesyonel yardıma yönlendirilen kişilerin sayısını aştığı tahmin edilmektedir. Ortalama 25 milyon Amerikalı'nın, yaşamlarının bir

noktasında 500.000 kendine yardım grubundan birine katıldığı tahmin edilmektedir. Rastgele aranan kişilerin telefon anket sonuçları, insanların neredeyse %7'sinin herhangi bir zamanda kendine yardım grubuna aktif olarak katıldığını göstermektedir (Burlingame ve Davies, 2002).

Yıllar içinde sadece kendine yardım gruplarının sayısı değil, bu gruplarda ele alınan problemler de çeşitlilik göstermiştir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından listelenen hemen hemen her hastalık kategorisi için kendine yardım grupları ve çok çeşitli psikososyal sorunlarla ilgilenen gruplar vardır. Engelli çocukların ebeveynleri, yeni doğanların ebeveynleri, çocuğu ölen ebeveynler, bekâr ebeveynler, boşanmış ebeveynler, hasta ya da yaşlı ebeveynlere bakanlar, ergenler ve ebeveynleri için gruplar geliştirilmiştir. İzole yaşlılar, engelliler, uyuşturucu bağımlıları, intihara meyilli kişiler, sigara içenler, aşırı yiyenler ve akıl hastanelerinden taburcu edilen hastalar için de gruplar bulunmaktadır.

Kendine yardım gruplarının çeşitleri ve kapsamı hakkında detaylı bilgiler çeşitli kendine yardım merkezlerinden (clearing house) edinilebilmektedir. Örneğin, Chicago Kendine Yardım Kuruluşu 320 kendine yardım merkezinin olduğunu belirtmektedir. Bu gruplarda ele alınan sorunların çeşitliliği şaşırtıcıdır. Birçok kronik hastalık ve psikiyatrik durumlar için gruplar bulunmaktadır. Bu gruplar; depresyon, epilepsi, nörolojik hastalıklar, yeme bozuklukları, emeklilik, intihar, çocuğun ölümü, çocukta hastalık veya sakatlık, işsizlik ve boşanma gibi hem beklenen hem de beklenmeyen yaşam olaylarının getirdiği çok sayıda ciddi duygusal kriz ile ilgili gruplardır. Aslında, fiziksel veya duygusal kaygılardan kaynaklanan hemen hemen her tanımlanabilir sorun, bir kendine yardım grubunun oluşturulması için yeterlidir (Lieberman, 1988).

Kendine yardım gruplarının etkisi birçok araştırmada incelenmiştir (Chappel ve DuPont, 1999; Fiorentine, 1999; Magura, 2007; McKay, McLellan, Alternman, Cacciola, Rutherford ve O'Brien, 1998; Vogel, Knight, Laudet ve Magura, 1998; Witbrodt ve Kaskutas, 2005). Bu grupların en çok vurgulanan yararları; izolasyonun azalması, gelişmiş özgüven, pratik bilgi ve desteğin alınması, kabul edilme hissi, yeni beceriler öğrenme ve baş etme stratejileridir (The Mental Health Foundation, 2004).

Araştırmalar, kendine yardım gruplarının olumlu etkilerine işaret etmektedir (Ayers, 1989; Furlong, 1989; Gottlieb, 1982; Gottlieb, 1985; Kyrouz ve Humphreys, 1997; Lipson, 1982; Yalom, 1985). Kendine yardım gruplarının sağlayabileceği yardım türlerini ve başarılarının teorik nedenlerini anlamak için önemli sayıda araştırma yapılmıştır. Fikirlerin ve yaşantıların paylaşılması, bir konunun her iki tarafını görmek

için diyaloga girmek, “tabu” konularını tartışmak, "aynı gemide" olmak, karşılıklı desteği deneyimlemek, kendine benzer olarak algılanan modellerden karşılıklı değişim talebini deneyimlemek, problem çözme ve prova yapma, yabancılaşma ve izolasyonun üstesinden gelmek, artan duygusal yatırım, yardımcı rolünü üstlenmek, ilham ve umut geliştirmek, sosyal ağlar geliştirmek ve daha fazla insana daha ucuza yardım etmek (Boreman, Brock, Hess ve Pasquale, 1982; Caplan, 1974; Katz ve Maida, 1990; Lieberman, 1976; Riessman, 1965) kendine yardım gruplarının bir dizi faydaları olarak belirtilmektedir.

Son 10 yılda, hem grup terapilerinin sayısı hem de grup terapilerinin etkileriyle kıyaslandığında kendine yardım gruplarını kullanan psikolojik yardım elemanlarının sayısı gittikçe artmaktadır. (Jacobs ve Goodman, 1989). Profesyoneller, kendine yardım gruplarında uzmanlar, kolaylaştırıcılar ve hatta grup liderleri olarak çeşitli rollerde bulunmaktadırlar (Carlsen, 2003). Çoğu araştırmacı, profesyonel liderliğin grup ve üyeleri için olumsuz bir etki yarattığını öne sürmektedir (Kurtz, 1990; Maton, Leventhal, Madara ve Julien 1989; Schubert ve Borkman, 1991; Toro, Reischl, Zimmerman, Rapaport, Luke ve Roberts, 1988). Kurtz (1990), liderlik veya kolaylaştırma da dâhil olmak üzere profesyonelin aktif katılımının, üyelerin birbirine yardım etme fırsatlarını azaltarak grubu profesyonelleştirme riski taşıdığını belirtmiştir. Bununla birlikte, birkaç çalışma profesyonel liderliğin grup ve üyeleri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir (Comstock ve Mahmoud, 1990; Lieberman ve Bliwise, 1985; Stewart, 1990; Stewart, Banks, Crossman ve Poel, 1994). Başka araştırmalar, akran liderliğindeki ve profesyonel liderliğindeki kendine yardım grupları arasında çok az fark bulmuş veya fark bulmamıştır (Lund ve Caserta, 1992; Meissen, Gleason ve Embree, 1991; Stewart, 1990; Toseland, Rossitter, Peak ve Hills, 1990).

Bir profesyonel yardım elemanının kendine yardım grubuna dahil olmasının tek yolu kolaylaştırıcı veya lider olmaktan geçmemektedir. Wintersteen ve Young (1988), grup üyelerinin danışman rolü oynayan lider hakkında olumlu görüşlere sahip olduğunu ancak gruplarına hakim olmaya çalışan liderleri eleştirdiğini belirtmişlerdir. Üye tarafından kontrol edilen kendine yardım gruplarında ise, liderin rolü (Emerick, 1990; Maton vd., 1989; Wintersteen ve Young, 1988), kolaylaştırıcı rolünden (Yoak ve Chesler, 1985) ara sıra bir konuşmacı olma rolüne kadar değişmektedir.

Profesyonellerin kendine yardım gruplarına katılımının kapsamı farklılıklar göstermektedir. Literatür incelendiğinde, profesyonellerin dahil olduğu grupların, profesyonel katılımı olmayan gruplardan oldukça farklı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Profesyoneller grup üyelerinin sayısını, grubun istikrarını, grubu

oluşturan üyelerin özelliklerini ve grubun diğerleriyle ilişki kurma biçimini etkileyerek kendine yardım grubunun yapısını etkileyebilmektedirler.

Sonuç olarak benzer deneyimleri yaşayan kişiler birbirileri ile daha iyi empati kurabilir ve birbirilerine profesyonellerin bilmediği ya da düşünemediği pratik öneri ve tavsiyelerde bulunabilirler (Mead ve Macneil, 2006). Bu kapsamda saldırganlık davranış gösteren ailelerin oluşturacağı kendine yardım grubunun etkisinin, okuldaki psikolojik danışman tarafından yapılacak çalışmalardan (aile eğitimi, psiko-eğitim gibi) daha etkili olacağı düşünülmektedir. Çalışmalar, psikolojik yardım veren elemanların bu grupların başarılı bir şekilde yürütülmesini desteklemek için uzmanlıklarını kullanabileceklerini önermektedir (Longden, Read ve Dillon, 2018).

Alan yazın incelendiğinde ülkemizde okullarda aile ile yapılan çalışmalarda; ev ziyaretleri, aile eğitimleri, ebeveyn psiko-eğitim programları, aile terapisi gibi aile katılımını amaçlayan aile temelli programların yer aldığı görülmektedir. Ülkemizde kendine yardım grupları ile yapılan çalışmaların daha çok tıpta psikiyatri alanında hasta yakınları ile ilgili olduğu görülmektedir. Okullarda kendine yardım grupları ile yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda, saldırgan davranışlar sergileyen çocukları olan ailelerle kendine yardım grupları oluşturularak ailelerin ebeveynlik ve aile içi etkileşim becerilerini artırma, benzer problem yaşayanlarla aynı ortamda bulunma, paylaşım sağlama, empati, liderin olmadığı ortamda rahat olma, pratik öneriler alma ve sosyal destek sağlayarak yaşadıkları problemler ile daha kolay başa çıkabilecekleri düşünülmektedir.

Bu amaçla, araştırmada saldırgan davranış gösteren çocuklara psikolojik danışman tarafından uygulanan ‘Saldırganlıkla Baş Etme’ programının etkililiğini incelemek ve yine saldırgan davranış gösteren çocukların anneleri ile "Kendine Yardım Grubu" oluşturularak grubun çocuklardaki saldırgan davranışları üzerindeki etkisini incelemek bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, farklı düzeyde saldırgan davranışlar gösteren çocuklara uygulanan psiko-eğitim grubu ile saldırgan davranışlar gösteren çocukların annelerinden oluşturulan kendine yardım grubunun çocukların saldırganlık davranışları üzerindeki etkisini incelemek ve karşılaştırmaktır.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları:

Araştırmada, anne kendine yardım grubu ve çocuklara yönelik saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programının çocukların saldırgan davranışları üzerindeki etkisini incelemek üzere belirlenen alt amaçlar aşağıda yer almaktadır.

1. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile böyle bir programın uygulanmadığı kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile böyle bir programın uygulanmadığı kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasında kendine yardım grubu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı, kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı mıdır?
8. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test-son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı mıdır?
9. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test ve izleme puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
10. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun izleme puanlarından anlamlı olarak farklı mıdır?

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Saldırganlık, hayatın her alanında, sokakta, okulda, aile içerisinde her geçen gün biraz daha artan önemli bir sorun haline gelmiştir. Saldırganlık ve şiddet içeren olayların artış göstermesi ve bu artışla saldırganlığın okullara da sıçraması, okul çağı çocuk ve gençleri içine alacak şekilde yaygınlaşması uzmanların, önleyici ve kalıcı eylem planları belirlemelerini zorunlu kılmaktadır (Yılmaz, 2013).

Çocuklarda sözel beceriler gelişmediğinde fiziksel saldırganlık daha fazla görülebilmektedir. Ancak çocukluk ve ergenlik döneminde bazı becerilerin öğretilmesi ile saldırgan davranışın önlenmesi mümkündür (Korkut, 2003). Ailede ve okulda öğretilecek olumlu davranışlar ve kendini denetleme yeteneği hem çocuğun olumlu yönde gelişmesini hem de daha az saldırgan davranışlar göstermesini sağlayacaktır (Erman, 2000).

Yaşamın ilk yıllarında birey, temel model olarak anne-babasını almaktadır. Bu nedenle hem temel pekiştirme kaynakları hem de başlıca taklit modelleri oldukları için, bir çocuğun gelecekteki saldırgan davranışı büyük ölçüde ana-babaların çocuklarına ve birbirlerine karşı takındıkları tavırların niteliğine bağlı olmaktadır (Freedman vd., 1998). Çocuklar anne babalarını, öğretmenlerini, arkadaşlarını veya kendileri için önemli olan diğer bireyleri gözleyerek, onları model almakta, saldırganlığın kime karşı, ne zaman, nasıl sergilenebileceğini öğrenmektedirler (Franzoi, 2003).

Literatürde, saldırganlığı önlemek için aile katılımı ile ilgili farklı uygulamalar bulunmaktadır. Bunlar; bilişsel davranışçı odaklı veya ilişki odaklı programlar (Gross ve Grady, 2002), sosyal becerilerin, problem çözme becerilerinin öğretildiği ve oyun ortamında davranış değişikliği yaratmak amaçlı oluşturulan programlar (Eddy, Reid ve Fetrow, 2000), ailelerin çocuklarının davranışlarını yönetme ve etkili iletişim kurmalarını geliştirme konusunda etkileşimli görsel-işitsel eğitim materyali (CD-ROM) kullanılarak eğitildiği programlar (Gordon, 2000) olarak göze çarpmaktadır. Bunun yanında, ailelere sosyal destek sağlamak amaçlı kendine yardım grupları (Wolfe ve Hirsch, 2003), anne-babalar için psikolojik danışma ve tartışma grupları (Lang, 1988) anne babaların çeşitli iletişim becerileri konusunda eğitilmeleri ve aileleri güçlendirmek amaçlı programlar (Gordon, 2002) dikkat çekmektedir. Bu çalışmalar, genellikle ilköğretim çağındaki çocukların anne-babaları için geliştirilmiş olup, hemen hemen hepsi çocukların ve anne-babaların gelişimi ile ilgili olumlu sonuçlar ortaya koymuştur (Lang,

1988; Eddy, Reid ve Fetrow, 2000; Gordon, 2000; Gross ve Grady, 2002; Gordon, 2002; Wolfe ve Hirsch, 2003).

Anne babaların ya da çocuğa bakım verenlerin, kendi akranlarının bilgi ve deneyimlerini öğrenmesini sağlamak ve sorunu yalnızca kendisinin yaşamadığını fark ettirmek amacıyla onlara yönelik destek ve eğitim grupları oluşturulmaktadır. Bu destek ve eğitim gruplarında, tecrübe sahibi anne babalar tarafından yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış bir program çerçevesinde uygulamalar gerçekleştirilmektedir (Baxter, 2001; Dennis, 1999; Mayeux, 1995).

Nitekim, çocukları benzer durumda olan ailelerin bir araya getirilmesi ve destek gruplarının oluşturulmasının yararlarını açıklayan çalışmalar mevcuttur (Benett, Deborah ve Robin, 1996; Ainbinder, Blanchard ve Singer, 1998; Kerr ve McIntosh, 2000). Araştırmalardan da yola çıkarak bu çalışmada, saldırganlık davranışı gösteren çocukların anneleri ile kendine yardım grubu oluşturulmasının saldırganlıkla baş etmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son on yılda kendine yardım grupları, insanların çeşitli yaşam sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmanın önemli bir yolu haline gelmiştir. Kendine yardım grubu benzer bir sorunu paylaşmak, bilgi alışverişinde bulunmak, psikolojik destek almak ve vermek için düzenli olarak bir araya gelen kişilerin oluşturduğu grup olarak tanımlanmaktadır (Klaw ve Loung, 2010). Gruplar, üyelerin sağlıkla ilgili çeşitli problemlerine ve diğer sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için organize olmuşlardır (Gartner ve Riesmann, 1982).

Çağdaş toplumların insanlara çeşitli yönlerden hizmet etmeleri büyük önem taşımaktadır. Ancak günümüz toplumları bu hizmetleri karşılayacak yeterli insan ve maddi kaynağa sahip değildir. Fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları bulunan çok sayıda insan hizmet beklemektedir. Toplumdaki profesyonel bakım hizmetlerinin bu kişilerin ihtiyaç duyduğu tüm hizmetleri sağlaması mümkün görünmemektedir. Bundan dolayı kendine yardım stratejisi önemli bir anlam kazanmaktadır. Kendine yardım, sorunları veya ihtiyaçları kaynaklara dönüştürmektedir. Kendine yardım grupları ucuzdur, oldukça duyarlıdır ve hem bakıcı hem de alıcı olan tüketici için erişilebilirdir. Sürekli genişleyen ihtiyaçlarla başa çıkmak için sonsuza kadar genişleyebilir. İhtiyaç arttıkça, yanıt potansiyeli de artmaktadır (Gartner ve Riesmann, 1982)

Kendine yardım grupları bireysel kendine yardımdan biraz farklıdır. Kendine yardım yönelimli gruplar insanların sadece kendilerine değil, birbirlerine de yardım edebilecekleri gruplardır. Aslında, bu tür bir grubun temel değerlerinden biri, karşılıklı

yardım sunma kapasitesidir (Coplon ve Strull, 1983). Bireyler sıklıkla yeni bir topluluk ve farklı bir yaşam tarzı için kendine yardım kuruluşlarına katılırlar (Humphreys ve Rappaport, 1994; Miller ve Kurtz, 1994; Robinson ve Henry, 1977). Örneğin, üyeler yeni dostluklar, yeni sosyal aktiviteler, uzun vadeli değişim ve manevi bakım arayışı içinde olabilirler. Uzmanlar tüm bunları sağlayamaz (Dumont, 1974). Kendine yardım gruplarının gücünün bir kısmı, katılımcıların profesyonellerin tavsiyelerine güvendikleri bağımlılık kokan roller yerine, birbirlerine eşit olarak yardım ettikleri güçlendirici niteliklerinde yatmaktadır (Brown, 2009).

Kendine yardım gruplarında çok farklı sorunlar ele alınmaktadır. Hemen hemen her ciddi fiziksel ve psikolojik problem ve klinisyenlerin karşılaştığı her tür problem için gruplar oluşturulmaktadır. Kendine yardım grupları, benzer sorunları yaşayan kişilerin olduğu benzerlik duygusunu ve derin kişisel duyguları ifade etme istekliliğini artıran bir psikolojik işlev görmektedir. Gruplar arasında format, üslup ve ideoloji açısından geniş bir çeşitlilik olmasına rağmen, sürecin kendisi esas olarak özyönetim, problem benzerliği demokratik bir ideoloji ve kar amacı gütmemek gibi ortak paydalarda buluşmaktadır (Jacobs ve Goodman 1989).

Kendine yardım gruplarının kanıtlanmış olumlu yönlerinden bazıları; destek vermek ve almak, bilgi paylaşmak, aidiyet ve normalleşme duygusu iletmek, deneyimsel bilgiyi paylaşmak, başa çıkma yöntemlerini paylaşmak ve geliştirmektir (Adamsen, 2002; Cheung ve Sun, 2001; Kurtz, 1997; Mok ve Martinson, 2000).

Genel olarak, deneysel araştırmanın sınırlılıklarına rağmen, kendine yardım gruplarına ilişkin bulgular cesaret vericidir (Lieberman, 1988). Araştırmalar, destek gruplarına katılımın algılanan psikolojik, sosyal, eğitimsel ve fizyolojik destek açısından faydalarını incelemişlerdir. Bununla birlikte, çoğu çalışma, fiziksel veya psikiyatrik sorunları olan kişiler için destek gruplarının işlevini ve etkililiğini dikkate almıştır (Subramaniam, Stewart ve Smith, 1999). Kendine yardım gruplarının faydalarından bazıları duygusal destekte artma, yalnızlığın azalması, özgüvende artış, kişilerarası ilişkileri geliştirme, başa çıkma becerilerini geliştirme gibi kazanımlar olarak görülmektedir (Gartner, 1984; Gray, Fitch, Davis ve Phillips, 1997). Kendine yardım gruplarına katılımın sağlık sorunlarının giderilmesinde etkili olduğuna dair sonuçlar olduğu ileri sürülmektedir-(Pistrang, Barker ve Humphreys, 2008; Seebom, Chaudhary, Boyce, Elkan, Avis ve Munn-Giddings, 2013). Ayrıca katılımcıların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Ruddle, Mason ve Wykes 2011). Grup benzer insanlarla birlikte olmak için uygun bir deneyim yaratmakta (Newton, Larkin,

Melhuish ve Wykes, 2007) ve katılımcıların benlik saygılarının artmasına katkıda bulunabilmektedir (Ruddle vd, 2011).

Literatür incelendiğinde geleneksel kendine yardım gruplarının profesyoneller tarafından değil üyelerin kendileri tarafından kurulduğu dikkati çekmektedir (Pistrang, Barker ve Humphreys, 2008). Liderin baskısını duymayan, ama koruyuculuğundan yoksun olan, grup kararlarının sorumluluğunu taşıyan üyeler, lideri olan gruplardakinden daha çok birbirlerine danışır ve güvenirler (Edwards, 1965, Bloch ve Crouch, 1985). Bazen de kendine yardım gruplarını oluşturmaya yardımcı olan profesyoneller olabilir veya gruplarda profesyoneller kolaylaştırıcı rolünde olabilirler (The Mental Health Foundation, 2004). Bazı araştırmalar ise bazı kendine yardım gruplarının profesyoneller tarafından kurulduğunu ileri sürmektedir (Katz ve Bender, 1990). Ayrıca kendine yardım gruplarında profesyonellerin lider rolünde olma oranının yüzde 70 gibi yüksek olduğu bildirilmektedir (Burstein, 1985; Lotery ve Jacobs, 1994; Madara, 1990; Meissen ve Warren, 1993; Toseland ve Hacker, 1982). Profesyonellerin herhangi bir grubun farklı noktalarında farklı roller oynayabileceğini ve oynaması gerektiğini unutmamak önemlidir. Kendine yardım grubunun tüm aşamalarında, ancak özellikle ilk aşamalarında, üyelerin gruba girip çıkmalarına yardımcı olmak için bir profesyonele ihtiyaç duyulabilir (Coplon ve Strull, 1983). İncelenen çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak, grupların profesyonel tarafından yürütülmesinin avantajları da göz önüne alınarak bu çalışmada araştırmacı profesyonel olarak gruba katılım sağlamış fakat kolaylaştırıcı rolünde yer almıştır.

Türkiye’de aile eğitimi konu edinen araştırmalar incelendiğinde, eğitimlerin okula/kuruma ya da çocuğun yaşadığı eve dayalı şekilde planlandığı, bunun yanı sıra grup şeklinde veya bire-bir eğitim verilerek uygulandığı görülmektedir. Aile eğitimi konu edinen araştırmaların, hali hazırdaki bir eğitim programının uygulama becerilerini annelere/babalara kazandırmayı ve uygulanan aile eğitim programının çocuk davranışlarına etkisinin olup olmadığı veya ne düzeyde etki ettiği üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Yapılan literatür incelemesi sonucunda; fiziksel ve psikiyatrik sorunların yönetiminde kendine yardım gruplarının rolünü değerlendiren çok sayıda araştırma çalışması bulunurken, kendine yardım gruplarının çocukların saldırgan davranışları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Aynı zamanda okullarda kendine yardım grupları ile yapılan bir araştırmaya da rastlanılmamıştır. Yapılan bu araştırma ile psikolojik danışma ve rehberlik alanında farklı problem alanları ile

çalışırken kendine yardım gruplarının avantajlı ve ekonomik olmasının alanda çalışan uzmanlara kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Anneler ile oluşturulan kendine yardım grubunun ülkemizde ilk defa uygulanan bir çalışma olmasından dolayı literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine uygulanan ölçme aracını içten ve yansız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları, "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği" uygulanmasıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada uygulanan müdahale programının etkileri, deney grubuna uygulanan "Saldırganlıkla Baş Etme" programı içerisindeki etkinliklerin yapısı, süresi ve uygulayıcının etkililiği ile sınırlıdır.
3. Anne kendine yardım grubuna araştırmacının katılımı kolaylaştırıcı rolü ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Saldırganlık: Saldırganlık, bireylerin başkalarını incitmeyi amaçladığı her türlü davranış olarak tanımlanmaktadır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1989).

Kendine Yardım Grubu (Self-help group): Kendine yardım grubu, belirli bir amacın gerçekleştirilmesinde karşılıklı yardım üzerine dayalı gönüllü küçük grup yapıları olarak tanımlanmıştır. Genellikle ortak bir ihtiyacın karşılanmasında, ortak bir engelin veya yaşamı bozan sorunun üstesinden gelmede ve istenen sosyal veya kişisel değişimi sağlamada karşılıklı yardım için bir araya gelen akranlar tarafından oluşturulmaktadır (Katz ve Bender, 1976).



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusuna yönelik kuramsal bilgiler ile kendine yardım grupları ve saldırganlığı azaltmaya yönelik deneysel araştırmaları konu alan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kendine Yardım Grupları

Kendine yardım, çoğu zaman bireylerin kendilerine, ailelerine veya arkadaşlarına yardım etmek için üstlendikleri bir faaliyet olarak kabul edilmektedir (Humphreys ve Rappaport, 1994; Burns ve Taylor, 1998; King ve Moreggi, 2006; Avis, Elkan, Patel, Walker, Ankti ve Bell, 2008).

Bazı araştırmacılar bu grupları tanımlarken 'kendine yardım' ve 'karşılıklı yardım' terimlerini birleştirmişlerdir (Borkman, 1999; Hatzidimitriadou, 2002; Munn-Giddings, 2003; Munn-Giddings ve Borkman, 2005; Seebom vd., 2013). Munn-Giddings ve McVicar (2006), bu terimlerin kullanımında oluşan farklılıkların genellikle “akademik” olduğunu belirtmektedirler. Grup üyeleri gruplarını adlandırırken veya tanımlarken kendine yardım terimini her zaman kullanmamaktadırlar. Bunun yerine, “akran desteği” veya “arkadaşlık grubu” gibi karşılıklı destek süreçlerini karşılayan terimleri tercih etmektedirler (ESTEEM, 2011). Bu araştırmada literatürde yaygın olarak kullanılan "kendine yardım grupları" terimi kullanılmıştır.

2.1.1. Tarihsel Gelişimi

Günümüzde kendine yardım grupları, 1935'te ABD'de Adsız Alkolikler (AA)'in kuruluşuna dayanmaktadır (Borkman, 1997). Uzun yıllardır alkolizmle mücadele eden Dr. Robert Holbrook Smith (AA'nın kurucu ortağı “Dr. Bob” olarak da bilinir) ile William Wilson, Henrietta Seiberling'in evinde birkaç saat boyunca alkol sorunları hakkında konuşurlar. Konuşmaları ilk AA toplantısı olarak kabul edilir. Her ikisi de bu görüşmeden etkilenirler. Birbirlerinin hikâyeleriyle özdeşleşebileceklerini ve birbirlerine güç ve umut sağlayabileceklerini keşfederler. Bu deneyim onlara alkoliklerin iyileşme yolunun, diğer alkoliklere yardım etmekten geçtiğini öğretir (Humphreys, 2004).

AA, 1950'lerden günümüze kadar istikrarlı bir şekilde büyümeye devam etmiştir. Bu süreç boyunca, AA'nın fikirlerinin bir kısmı diğer kendine yardım kuruluşları ve ruh sağlığı hizmetleri tarafından uyarlanmıştır (Kurtz, 1997). AA'nın 1940'larda ve 1950'lerde Amerika Birleşik Devletleri dışındaki büyümesi özellikle Kuzey ve Orta Amerika, Avustralya, Avrupa, Afrika ve Asya'da belirginleşmiştir. Adsız Alkolikler (AA)'in büyümesi, kuruluşun şu anda ABD ve Kanada'da 63.000'den fazla grup ve 1,4 milyon üye bildirmesi kendine yardım gruplarının ne kadar büyüdüğüne bir işarettir (Lessor, 2013). Sosyal bilimciler kendine yardım gruplarını “sosyal yapıyı, sosyal ilişkileri ve politika konularını araştıran doğal bir laboratuvar” olarak kabul etmişlerdir (Katz, 1981).

AA toplantılarında, toplantının başında ve sonunda bir ritüel (belirli bir söz okuma veya dua) yürütülür. Bu ritüeller tanıdık duygular hissettirir, üyeleri daha konforlu hale getirir ve toplantıları “kutsal alan” olarak dış dünyadan ayırır (Humphreys, 2004).

AA toplantıları dört türe ayrılır:

1. Açık Toplantılar: İlgilenen herhangi bir kişi katılabilir.
2. Kapalı toplantılar: Yalnızca alkol kullanan veya alkol kullanmayı bırakma isteği olan kişiler katılabilir.
3. Tartışma toplantıları: Genelde başkan grup için bir konu önerir.
4. Konuşmacı toplantıları: Konuşmacı gruba girmeden önce yaşamını ve o zamandan beri kazandığı kazanımları sunar (Burlingame ve Davies, 2002).

Diğer bilinen kendine yardım gruplarından; Adsız Narkotikler, Adsız Duygular (Kurtz ve Chambon, 1987), Adsız Kumarçılar (Browne, 1991; Petry ve Armentano, 1999) gibi gruplar bulunmaktadır. Örnek olarak; intihar mağdurlarının aileleri, çeşitli nörolojik hastalıklar, yeme bozuklukları, yaşam dönemlerindeki krizler (emeklilik, çocuk kaybı, çeşitli hastalıklar, engeller, işsizlik, boşanma), kronik hastalıklar, azınlıkların oluşturdukları gruplar sayılabilir. Kendine yardım gruplarına katılan kişi sayısının bireysel ve grup terapisine katılan kişi sayısını aştığı tahmin edilmektedir. Ortalama 25 milyon Amerikalı'nın, yaşamlarının bir noktasında 500.000 kendine yardım grubundan birine katıldığı tahmin edilmektedir. Yapılan anket sonuçları, insanların neredeyse % 7'sinin herhangi bir zamanda kendine yardım grubuna aktif olarak katıldığını göstermektedir (Burlingame ve Davies, 2002).

1990'lı yıllarda, her 10 Amerikalıdan 4'ü, iyileşme ya da kendini geliştirmeye yönelik kendine yardım grubuna katılmıştır (Wuthnow, 1996). Amerika'da dini yaşamın temeli olan kiliselerin sunduğu çeşitli ve çok sayıda kendine yardım grupları olduğu görülmektedir (Snow, Banny, Peria ve Stobaugh, 2010).

Mellinger ve Balter (1983), kendine yardım gruplarının yaygınlığı ve kullanımını belirlemek için 3.000'den fazla kişinin çeşitli yardım türlerine bir yıllık katılım oranlarını araştırmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, ruh sağlığı uzmanlarının tercih edilmesi % 5,6, din adamları veya kırsal kaynakların tercih edilmesi % 5 ve kendine yardım gruplarının kullanımı % 5,8'dir. Bu bulgular, kendine yardım gruplarının çeşitli fiziksel ve duygusal zorluklar için önemli ve büyüyen bir terapötik tedavi kaynağı olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıca, 12-14 milyon Amerikalının kendine yardım gruplarına hayatlarının bir döneminde katıldığına dair önceki tahminleri desteklemektedir (Lieberman, 1988).

Kendine yardım grupları toplantılarının üyelerin evlerinde veya kafeler gibi resmî olmayan ortamlarda yapılması şu anda faaliyet gösteren grupların sayısının tahmin edilmesini zorlaştırmaktadır (Wilson ve Myers, 1998).

2.1.2. Kendine Yardım Gruplarının Özellikleri

“Kendine yardım grubu” ve “karşılıklı destek grubu” terimleri, akademik alanda ve günlük dilde farklı şekillerde kullanılmaktadır. Kendine yardım grupları karmaşık ve çeşitlidir. Ruh sağlığı uzmanlarının uygulamalarında, sosyal ve toplum temelli kuruluş alanlarında yer almaktadırlar. Bu nedenle, terimlerin ve grupların özelliklerinin dikkatli bir şekilde tanımlanması gereklidir (Humphreys, 2004). Kendine yardım gruplarının kesin bir tanımı olmamasına rağmen çoğu grubun bazı temel özellikleri vardır (ESTEEM, 2011). Aşağıda kendine yardım gruplarının bazı özelliklerinden bahsedilmektedir.

Paylaşılan Deneyim veya Durum

Kendine yardım gruplarında, üyeler ortak bir durumu veya problemi konuşmak için yüz yüze ya da online olarak bir araya gelirler (Chaudhary, Avis ve Munn-Giddings, 2013). Kendine yardım gruplarının temeli deneyimsel bilgiye dayanmaktadır. Borkman (1999), “deneyimsel bilgi” türünü kendine yardım grupları için geliştirmiştir. Borkman (2006)'a göre; deneyimsel bilgi, doğrudan deneyim yaşanmasa bile herkesin

erişebileceği uzmanlık bilgisinden farklı, uzun vadeli gelişim ve sistematik bilgi birikiminden ziyade şimdi ve burada eyleme yönelik, teorik veya bilimsel olmaktan çok pragmatiktir. Kendine yardım grupları eylem odaklıdır. Grupların felsefeleri üyelerin yaparak ve yaşayarak öğrenmesidir. Borkman, deneyimsel bilginin kendine yardım gruplarının belirleyici bir özelliği olduğunu iddia etmektedir.

Kendine yardım gruplarının üyeleri arasındaki benzer özellikler, kitap kulübü gibi etkinliğe dayalı bir grupta olan ortak ilgi ve özelliklerden fazlasıdır. Kendine yardım grubunda, üyeler benzer deneyimleri sayesinde bir araya gelirler (Wilson ve Myers, 1998; Borkman, Munn-Giddings, Smith ve Karlsson, 2005).

Kendine yardım grubu üyeleri kişisel deneyimlerini benzer durumdaki kişilerle paylaşarak onaylama, katarsis, sosyal ve duygusal yalnızlığın azaltılmasını sağlarlar (Coates ve Winston, 1983; Finn, 1999; Helgeson ve Gottlieb, 2000; Lieberman, 1993).

Karşılıklı Destek

Kendine yardım grupları üyelerin birbirlerine karşılıklı destek sunmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını, birbirlerine destek olmalarını, pratik bilgi ve problemlerle başa çıkma yollarını bir araya getirmelerini sağlar (Wright, 2004). Üyeler arasında karşılıklı destek ve deneyimsel bilgi alışverişinin, gruptaki merkezi terapötik süreç olduğuna inanılmaktadır (Brown, Shepherd, Merkle, Wituk ve Meissen, 2008; Humphreys, 2004).

Kendine yardım gruplarının üyeleri tarafından yürütülmesi, akran destek grupları ve diğer kendini yöneten topluluk temelli gruplarla aynıdır. Benzer şekilde, karşılıklı destek sağlanması tüm bu gruplar için ortak bir özelliktir (Wallcraft, 2003; Wright, 2004; Faulkner ve Kalathil, 2012). Destek veren ve alan kişinin her iki rolde bulunması kendine yardım gruplarını diğer topluluk gruplarından ayıran temel bir özelliktir (Borkman, 1999; Munn-Giddings ve McVicar, 2006).

İletişim Kurma ve Ait Olma

Kendine yardım grubuna katılım, üyelerin birbirleriyle iletişim kurmalarını ve ait olma duygusunu sağlamaktadır (Kurtz, 1997; Humphreys, 1997).

Başkalarından Öğrenmek

Üyelerin karşılıklı öğrenme fırsatının olması kendine yardım gruplarını diğer ruh sağlığı hizmetlerinden ayıran bir özelliktir. (Borkman, 1999). Borkman, grup üyelerinin

deneyimlerini ve tecrübelerini paylaşarak birbirlerinden öğrendikleri sayesinde bilgi ve anlayışlarını da geliştirdiklerini savunmaktadır. Kendine yardım gruplarında zamanla grup üyelerinin öğrendiği ve katkıda bulunduğu, paylaşılan ve biriken deneyimsel bilgi türü gelişmektedir. Borkman, deneyimle her zaman bilgi sahibi olmadığımızı ancak diğer grup üyeleriyle konuşarak deneyimleri anlamlı bilgiye dönüştürmek için yansıtıcı bir sürecin gerekli olduğunu savunmaktadır (Borkman, 2006).

Üyeler

Kendine yardım gruplarının üyeleri gruplara gönüllü katılırlar. Bazı kendine yardım gruplarının aynı kişisel deneyime sahip olan ya da olmayan, ücretli ya da ücretsiz çalışanlar tarafından yürütülmesine rağmen, gruplar genellikle üyeleri tarafından yürütülürler (Wright, 2004).

Grup toplantılarına katılım, fazla sayıda (50 kişi) veya sadece 2 ila 5 kişiyi içeren (ortalama katılım 13 ila 21 kişi arasında) olmak üzere, önemli ölçüde değişmektedir. Kendine yardım gruplarına yeni üye olanların çoğu, grubun varlığını mevcut üyelerden duyarak katılmaktadırlar. Bazıları ise grupları gazete veya dergi reklamlarından duyarlar ya da gruba yönlendirilmek için profesyonellerden yardım isterler (Burlingame ve Davies, 2002). Kilit bir üyenin gruptan ayrılması çoğu zaman grubun ayakta kalmasını tehdit eder, çünkü gruplar hızlı bir şekilde üyelerini ve motivasyonlarını kaybedebilirler (Nelson, 2007; Chaudhary, Avis ve Munn-Giddings, 2010).

Üyelerin önceden tanıdığı kişilerin gruba katılımı duruma göre değişmektedir (Room, 1998). Ensest mağdurlarının oluşturduğu kendine yardım grupları, çoğu zaman üyelerinin durumdan etkilenmemeleri için mağdurun cinsel partnerlerini gruba üye olarak kabul etmemektedirler. Buna karşılık, bazı kendine yardım grupları (görme engelliler gibi) akrabaların gruba katılımını desteklemektedir (Humphreys, 2004).

Açık Grup

Kendine yardım gruplarıyla ilgili yapılan araştırmalar grupların büyümelerini ve gelişmelerini kolaylaştıran birkaç önemli faktör olduğunu göstermektedir. Kendine yardım grupları gruba yeni katılımcı kabul ettiklerinde en iyi şekilde çalışmaktadırlar. Böylece yeni üyelerin daha eski üyelerdeki değişiklik ve gelişmeleri görmeleri mümkün olmaktadır.

Araştırmalar, yeni üye kabul etmeyen kapalı grupların çok geçmeden sosyal gruplar olarak devam ettiklerini ya da dağıldıklarını göstermektedir (Lieberman, 1988).

Üyeler açık gruplara istedikleri zaman katılabilirler veya ayrılabilirler. Üyeler gruba artık ihtiyaç duymadıklarını düşündüklerinde veya aynı konular birçok kez ele alındığında doymuş olduklarından dolayı ayrılmayı seçebilirler (Richardson, 2003). The Mental Health Foundation (2004), gruplardaki üye sayısı arttığında yeni üyelere yer açabilmek için kişilerin gruplardan ayrılmasını beklemek yerine grubun iki gruba bölünebileceğini belirtmektedir.

Ruh Sağlığı Uzmanlarının Rolü

Kendine yardım grupları, ruh sağlığı hizmetlerine alternatif olduğu için gruplar ile ruh sağlığı uzmanları arasındaki ilişki uzun süreden beri tartışma kaynağı olmuştur (Gartner ve Riessman, 1984; Hermalin, Melendez, Kamarck, Ballen ve Gordon, 1976).

Kurtz (1997), kendine yardım gruplarına ruh sağlığı uzmanlarının katılımı için denge teorisini savunmaktadır. Denge teorisi; grupların çalışması için etkili bir işbirliği, grupların başlatılması, üyelerle iletişim, gruplara sponsor olma, toplantılara gözlemci olarak katılma veya grupları yönetme gibi ruh sağlığı uzmanlarının faaliyetlerini içermektedir. Kurtz bu durumun ruh sağlığı uzmanlarına, alanda yeteri kadar karşılanmayan ihtiyaçları karşılamaları için danışanları yönlendirebilecekleri bir alan sağladığını savunmaktadır. Kendine yardım grupları ise ruh sağlığı uzmanlarının güvenilirlik ve destek avantajından yararlanmaktadırlar.

Literatürde kendine yardım gruplarının ruh sağlığı uzmanlarına yönelik tutumları üç şekilde sınıflandırılmıştır: Ruh sağlığı uzmanlarının üye olarak girmesine izin vermeyen ayrılıkçı gruplar, ruh sağlığı uzmanlarının yardımcı olarak katılmasına izin veren destekleyici gruplar ve ruh sağlığı uzmanlarının lider olarak hareket etmesine izin veren ortaklık gruplarıdır.

Ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım gruplarına katılımına yönelik üyelerin tutumları yapılan çalışmalara göre farklılık göstermektedir. Emerick (1990), kendine yardım gruplarının % 62'sinin ruh sağlığı uzmanlarından destek aldığını, % 21'inin gruplarına ruh sağlığı uzmanlarının liderlik ettiğini ve % 16'sının gruplarına ruh sağlığı uzmanlarının katılımını reddettiğini ortaya koymuştur. Genellikle kendine yardım grubu üyeleri ruh sağlığı uzmanlarının gruplara katılımını bilgilendirici ve yararlı bulmuşlardır. (Lotery ve Jacobs, 1994). Kendine yardım grupları birçok durumda ruh sağlığı uzmanları ile işbirliği yapmaya isteklidirler. Grup üyeleri ruh sağlığı uzmanlarının değerini bilirler, aynı zamanda uzmanların grubu devralmasından da korkabilirler. Üyeler, ruh sağlığı uzmanlarının grubun ihtiyacına cevap verdiklerini ve kontrolü üyelere vermediklerini

gördüklerinde güvenerek işbirliği yaparlar (Coplon ve Strull, 1983). Cherniss ve Cherniss (1987), kendine yardım gruplarına ruh sağlığı uzmanlarının katılımının faydalı olduğunu ve uzmanların ebeveynler ile işbirliğine dayalı çalıştıklarında grubun gelişeceğini ileri sürmüşlerdir. Burlingame ve Davies (2002), ruh sağlığı uzmanlarının katıldığı grupları üyelerin daha yararlı, etkili, iyi, güçlü, sağlıklı, anlaşılabilir, aktif, ilginç, öngörülebilir ve güvenli olarak gördüklerini ortaya koymuşlardır.

Maton, Leventhal, Madara ve Julien (1989), kendine yardım gruplarının dağılmasını önlemek için ruh sağlığı uzmanlarının katılımının asgari düzey desteğinin gerekliliğini savunmuşlardır. Çalışmalar, ruh sağlığı uzmanlarının birçok kendine yardım grubunun kurulmasına ve desteklenmesine dâhil olduğunu, aynı zamanda kendine yardım gruplarındaki üyelerin, üye olmayanlara göre önemli ölçüde daha sık profesyonel yardım kullandıklarını göstermiştir. İncelenen 10 kendine yardım grubunun 6'sında, ruh sağlığı uzmanlarının grupların kurulmasında, organize edilmesinde ya da destek sağlanmasında kilit bir rol oynadıkları görülmektedir (Lieberman, 1988).

Ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım gruplarında çeşitli rol ve amaçları vardır. Ruh sağlığı uzmanlarının gruptaki rolleri; grupların kurulmasını kolaylaştırmak, sınırlı bir süre için müdahale etmek, katılımı sona erdirmek veya liderlik rolünü devam ettirmek olarak değişmektedir (Gartner ve Riesmann, 1982). Ruh sağlığı uzmanları sağlık kurumları ve diğer resmi kurumlar ile arabuluculuk yaparak kendine yardım gruplarına doğrudan veya dolaylı olarak yardımcı olurlar (Borkman, 1997).

Ruh sağlığı uzmanları, kendine yardım grubu kurmayı planlayıp ve üyelerin grubun kontrolünü üstlenmesini istediklerinde üyeleri planlama sürecine baştan dâhil etmeleri daha etkili olmaktadır. Üyeler, grubun oluşturulmasında rol aldıklarında grup işleyişi için sorumluluk alma olasılıkları muhtemelen daha yüksek olacaktır (Cherniss ve Cherniss, 1987). Ruh sağlığı uzmanlarının, grubun büyüme hedeflerini değerlendirmesi ve gruba yeni üye olarak grubun uzun ömürlü olmasını istemelerine karar vermeleri önemlidir. Üyeler gruba yeni üye almak istemediklerinde bu kararın sonuçlarını ve grubun dağılma riskine karşı üyeleri uyarmak uzmanın sorumluluğundadır. Her iki kararın da kabul edilebilir olduğu ve üyeler tarafından yapılacak bir seçim olduğu açıklığa kavuşturulmalıdır. Böylece, ruh sağlığı uzmanları, kendine yardım gruplarının yapısını ve ihtiyacını üyelerin kendilerinin belirleme hakkını vurgulamış olurlar (Coplon ve Strull, 1983).

Bazı kendine yardım grupları ruh sağlığı uzmanlarını bağımsızlıklarını tehdit edici olarak görmeleri, son çare olarak gruba dahil etmek istemeleri veya şüpheli

tutumlarından dolayı sıklıkla ruh sağlığı uzmanları tarafından bir tehdit olarak algılanırlar. Ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım grupları hakkındaki sorularından bazıları; gruplar işimizi tehdit edecek mi? Gruplar biz olmadan iyi işleyebildiği için lider olarak hareket etme yeteneğimizi kaybedecek miyiz? Yeni rollerimiz ve işlevlerimiz neler olacak? Lidersiz gruplar üyelerine gerçekten yardım edebilir mi yoksa yarardan çok zarar verebilirler mi? (Coplon ve Strull, 1983) şeklindedir.

İncelenen bazı araştırmalar, ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım gruplarına katılımının karşılıklı yardım süreçlerini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Gartner ve Riessman, 1984; Penney, 1997; Toro, Reischl, Zimmerman, Rapaport, Luke ve Roberts, 1988). Balgopal, Ephross ve Vassial (1986), araştırmalarında ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım gruplarıyla çalışmaktan rahatsız olduklarını, gruplarda net rol oynayamadıklarını, üyelerin gayret ve motivasyonları ile ilgili problem yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Ruh sağlığı uzmanları, kendine yardım gruplarıyla işbirliği geliştirmek için nelerin mümkün olup olmadığının farkında olmalıdırlar. Uzmanlar bu gruplarla ilişkilerinde gerçek eşitliğe dayalı bir yaklaşımı benimsemeli ve mesleki ünvanlarını bir kenara bırakmaya istekli olmalıdırlar (Emerick, 1990).

Ücret

Kendine yardım grupları üyelerden hiçbir ücret almazlar. Toplantılarında genellikle oda kiralama, içecekler ve broşürler gibi rutin giderlerin ödenmesi için küçük miktarlar gönüllü olarak toplanır. Önemli ekonomik maliyetlerin olmaması, kendine yardım gruplarına katılımın yüksek olmasını sağlamaktadır (Humphreys ve Tucker, 2002; Riordan ve Beggs, 1988, Wilson ve Myers, 1998).

Online (Çevrimiçi) Gruplar

Online kendine yardım grupları, engelli olanlar da dahil, ruh sağlığı hizmetleri ile ilgili kaygıları olan birçok insana destek sağlamada yeni ve önemli bir gelişmedir. Yüz yüze kendine yardım gruplarının büyük çoğunluğu online olarak oluşturulmuştur (Finn, 1999).

Online gruplar, kırsal kesimde yaşayanlar, yüz yüze toplantılara katılamayacak hastalığı olanlar ve toplantılara erişemeyen kişiler için değerlidir (Borkman, 1997). Sınırlı

sayıda ruh sağlığı hizmetleri ve uzmanların sınırlılığı göz önüne alındığında, online gruplar yüz yüze hizmetlere önemli bir ek destek sağlamaktadır (Finn, 1995).

Online grupların yardım ve destek sağlamaya yönelik teorik ve pratik avantajları incelenmiştir (Ferguson, 1996; Fernback, 1997; Finn ve Lavitt, 1994; Fullmer ve Majumder, 1991). Online gruplar zaman ve mesafe ile ilgili zorlukları ortadan kaldıracılabilmektedirler. Bu durum, yüz yüze bir gruba katılımın zor veya imkânsız olduğu kişiler için özellikle önemlidir. Üyeler bilgisayarları ile online gruplara istedikleri zaman katılabilirler. Sabah erken saatlerde veya hastanede olduklarında bile gruplarına katılmaya devam edebilirler (Finn, 1999). Online kendine yardım gruplarına katılan kişiler, hastalıklarıyla başa çıkmada diğer hastalarla iletişim kurmanın kendilerine önemli bir yardım kaynağı sağladığını ifade etmişlerdir (Josefsson, 2007; Walther, Pingree, Hawkins ve Buller, 2005).

2.1.3. Kendine Yardım Grupları Nasıl Çalışır?

Kendine yardım gruplarının üyeleri, yalnızca kendilerine yardım ettikleri için değil, aynı zamanda başkalarına yardım ettikleri için de güçlenirler. Bu durum, kendine yardım literatüründe “yardımcı terapi ilkesi” olarak bilinir. Benzer problemi olan insanların birbirlerine yardım etme fırsatı çoğu zaman kişisel değişim için gereklidir. Benzer problemleri olan insanlara yardım eden rolünde olmak, bireysel psikoterapide olmayan bir fırsattır ve kendine yardım gruplarının üyeleri için önemli bir deneyim sağlar. Kendine yardım gruplarının çoğunda, ciddi zorluklar yaşayan üyelere bile gruptaki diğer kişilere yardım etme fırsatı verilir (Burlingame ve Davies, 2002).

Kendine yardım grupları kişilere, benzer problemlerin üstesinden gelen grup üyeleri ile kendilerini karşılaştırmak için önemli bir fırsat sunar. Festinger’in sosyal karşılaştırma teorisine göre, insanlar kendilerine benzer gördükleri kişilerle kendilerini karşılaştırarak görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirme dürtüsüne sahiplerdir. Güçlü rol modeller grup normlarını güçlendirebilir, empati ve motivasyonu artırabilirler. Kendine yardım gruplarında, birçok başarılı üye başarılarını paylaşmak ve problemleriyle mücadele eden üyelere destek sunmak için katılmaya devam ederler. Üyeler genellikle ücret ödemedikleri için gruplara uzun süreli katılım sağlayabilirler. Bir üye kendine yardım grubuna ne kadar uzun süre katılırsa, gruptan faydalanma ihtimalinin o kadar yüksek olduğu görülmektedir (Burlingame ve Davies, 2002).

2.1.4. Kendine Yardım Gruplarının Etkinliği

Kendine yardım grupları ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar zor ve yavaş ilerlemiştir. Psikoterapi gruplarının etkinliğini incelemek için geleneksel araştırmalarda, katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atanır ve daha sonra gruplar arasındaki fark gözlemlenir. Bu durumun kendine yardım gruplarına uygulanması zor olmaktadır. Çünkü üyelerin gruba tedavi görmek için seçilmesi veya rastgele kontrol grubuna atanması araştırmacının kontrolünde değildir. Daha doğrusu, üyelerin gruba katılmasını reddetmek veya ertelemek kendine yardım gruplarının felsefesine doğrudan karşıdır. Ayrıca araştırmacılar kendine yardım gruplarının etkililiğini değerlendiren çalışmalarda içsel bir seçim yanlılığı olduğunu ileri sürmektedirler (Burlingame ve Davies, 2002).

Geleneksel grup psikoterapisinde ruh sağlığı uzmanları, patolojinin altında yatan nedenler (uyumsuz ilişkiler, çarpık biliş vb.) ile çalışarak semptomların giderilmesine odaklanırlar. Kendine yardım grupları ise karşılıklı desteğe odaklanırlar. Kısacası, kendine yardım ve psikoterapi gruplarından beklenen sonuçlar farklıdır. Kendine yardım grupları, üyelerinin ruhsal rahatsızlıklarındaki belirtilerin azalmasından ziyade genellikle grubun yüksek memnuniyet düzeyi ve yalnızlık duygularının üyeler üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Kendine yardım gruplarının etkinliği hakkındaki ampirik veriler az olmasına rağmen, mevcut literatür etkinliğini desteklemektedir. Kendine yardım gruplarına katılım, kişisel refah düzeyinin artması, problemlerin daha kolay kabul edilmesi, problemlerle başa çıkma becerilerinin artması, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara olan ihtiyacın azalması ve hastanede yatış süresinin azalması ile ilişkilendirilmiştir. Kendine yardım grupları, bireylerin yeni bir kimlik oluşturmasına, aitlik ve grup olma duygusu hissetmesine, destek ve güçlendirme yoluyla kişisel dönüşümünü sağlamasına yardımcı olmaktadır (Burlingame ve Davies, 2002).

2.1.5. Kendine Yardım Gruplarının Avantajları

Kendine yardım gruplarının farklı problemleri tedavi etmesi birçok araştırmada incelenmiştir (Chappel ve DuPont, 1999; Fiorentine, 1999; Magura, 2007; McKay, McLellan, Alternman, Cacciola, Rutherford ve O'Brien, 1998; Vogel, Knight, Laudet ve Magura, 1998; Witbrodt ve Kaskutas, 2005).

Mevcut araştırmalardan, kendine yardım grubuna katılımın üyelere çeşitli faydaları olduğu görölmektedir. Bunlar arasında özgüvenin artması, kişilerarası ilişkilerin gelişmesi, problemlerle başa çıkma becerilerinin artması ve yalnızlığın

azalması gibi kişisel kazanımları söz konusudur (Gray, Fitch, Davis ve Phillips, 1997). Kendine yardım gruplarına katılımın kişilerdeki genel sağlık durumlarını iyileştirdiğine dair kanıtlar artmaktadır (Pistrang, Barker ve Humphreys, 2008; Seebohm, Chaudhary, Boyce, Elkan, Avis ve Munn-Giddings, 2013). Ayrıca kişilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Ruddle, Mason ve Wykes 2011). Grup, üyelere kendilerine benzeyen insanlarla birlikte olmalarını sağlayarak sakin bir ortam sağlamaktadır (Newton, Larkin, Melhuish ve Wykes, 2007) ve benlik saygısını arttırmaktadır (Ruddle vd., 2011). Toplantılar sırasında işe yarar bilgiler paylaşan üyeler, diğer bireylerden olumlu geri bildirim alırlar (Brown, 2009; Luks, 1991). Grup üyelerinin destek sağlaması ve olumlu değerlendirmeler yapmasının, özgüveni artırdığı ve akıl sağlığını iyileştirdiği görülmektedir (Brown, 2012; Maton, 1988).

Kendine yardım grubu üyeleri, genellikle ruh sağlığı uzmanlarının verdikleri hizmetlerin bir parçası olmayan pratik ve deneyime dayanan rehberlik de sunabilirler (Norcross, 2006). Dahası, kendine yardım gruplarına katılım, yardım almanın yanı sıra yardım verme konusunda da önemli bir fırsat sağlayarak daha iyi psikososyal uyum ve daha uzun yaşam gibi faydalarla bağlantılı bir deneyim sağlamaktadır (Brown, Nesse, Vinokur ve Smith, 2003; Roberts, Salem, Rappaport, Toro, Luke ve Seidman, 1999). Kendine yardım grupları, kişinin ruh sağlığı hizmetleri tarafından elde ettiği kazanımları koruma ve devam ettirmeye de yardımcı olmaktadır (Powell, 1990; Lotery ve Jacobs, 1994; Wituk, Shepherd, Slavich, Warren ve Meissen, 2000; Magura, 2007).

Psikiyatri, psikoloji ve sosyoloji alanlarından elde edilen araştırma verileri, kendine yardım gruplarının üyelerini hastalıkların duygusal ve fiziksel zararlı etkilerinden koruduğuna ve yaşam kalitelerini iyileştirdiğine işaret etmektedir. Birçok kronik hastalıkta, temel problem, tedaviden çok bakımdır ve kendine yardım grubu bireylerin hastalıklar, aile, iş ve yaşam tarzıyla ilgili yaşam sorunları ile başa çıkmalarına yardım etmede güçlü bir rol oynamaktadır. Gruplar hastalığa eşlik eden yalnızlık ve stresi azaltmada temel destek sağlayabilmektedir. (Gartner ve Riesmann, 1982). Kendine yardım gruplarına katılımın madde bağımlılığı olan kişiler üzerinde de iyileştirici etkisi olduğu görülmektedir (Witbrodt, Mertens, Kastutas, Bond, Chi ve Weisner, 2012; Pagano, White ve Kelly, 2013),

2.1.6. Kendine Yardım Gruplarının Dezavantajları

Kendine yardım grupları ile yapılan araştırmaların çoğunluğu bu grupların avantajlarına odaklanmıştır, ancak yapılan bazı eleştiriler de olmuştur. Bu eleştiriler; ruh sağlığı uzmanlarının gruplara yönlendirmesiyle gönüllü olmayan katılım, bireylerin grupla çok güçlü uyum sağlayarak gruba bağımlı olması ve grup tartışmalarının duygusal yoğunluğundan dolayı psikolojik zarar görme potansiyelidir (Galaif ve Sussman, 1995; Kaskutas, 1994). Bununla birlikte yeni kurulan gruplar, etkisiz liderleri olan gruplar, çok az düzen ve organizasyona sahip eski gruplar katılımcılarını olumsuz deneyimlere maruz bırakabilirler (Maton, 1988).

2.1.7. Dünyada Kendine Yardım Grupları

Kendine yardım grupları batı dünyasında bilinmekte ve sürekli büyümektedir (Kessler, Mickelson ve Zhao, 1997; Kurtz, 1997). Kendine yardım grupları, hem ABD'de hem de uluslararası düzeyde çok çeşitli ırksal, etnik, kültürel grup ve ortamlarda etkilidir (Chien, Thompson ve Norman, 2008; Humphreys ve Woods, 1994).

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkinlerin %9'unun yaşamlarının bir döneminde Adsız Alkolikler (AA) toplantısına katıldığı (Room, 1998) ve alkol bağımlılığı için yardım arayan yetişkinlerin yaklaşık % 80'inin AA'ya katıldığı görülmektedir (Dawson, Grant, Stinson ve Chou, 2006). Gruplara katılım Kanada ve Avrupa'da da oldukça yaygındır (Humphreys, 2004; Ogborne ve DeWit, 1999).

Norveç ve Almanya kendine yardım gruplarını ve faaliyetlerini destekleyen politikalara sahiptir. Norveç'te sağlık, sosyal hizmetler ve politikalarda kendine yardımı içeren ulusal bir plan varken, Almanya da ulusal kendine yardım gruplarına bilgi ve gelişimsel destek sağlamaktadır (Munn-Giddings, Oka, Borkman, Matzat, Montano ve Chikoto, 2016).

Elsdon, Reynolds ve Stewart (2000), İngiltere'de her 25 yetişkinden birinin kendine yardım grubuna üye olduğunu ve yaklaşık 23.000'den fazla kendine yardım grubunun faaliyet gösterdiğini tahmin etmektedirler.

Kendine yardım grupları genel olarak İslâm dünyasında ihmal edilmesine rağmen, Adsız Alkolikler (AA) Türkiye'de bir yer edinmiştir. Türkiye, 22 AA grubuna sahip 500 düzenli üyesi olan tek İslami toplumdur (Humphreys, 2004).

2.1.8. Kendine Yardım Gruplarının Geleceği

Goodman ve Jacobs (1994), kendine yardım gruplarının önümüzdeki 10 ila 20 yıl içinde dünyada “tercih edilen tedavi” olacağını öngörmektedirler. Son yıllarda kendine yardım gruplarının büyümesi göz önüne alındığında, grupların olmadığı bir ruh sağlığı alanı hayal etmenin zor olduğu görülmektedir. Kendine yardım grupları, danışanlar için önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir ve artan sayıda ruh sağlığı uzmanlarının bu gruplara katılmak için rekabet edeceği öngörülmektedir.

Kendine yardım gruplarına katılımın, tıbbi tedaviye olan ihtiyacı, tedavi maliyetlerini ve hastanede yatış oranlarını azaltmaya yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Humphreys ve Moos, 2001; Humphreys ve Moos, 2007; Landers ve Zhou, 2011).

2.2. Saldırganlık

Saldırganlık teriminin, hem bilimsel literatürde hem de günlük dilde pek çok anlamı vardır. Yakın dönem psikoloji literatürü incelendiğinde, fiziksel şiddetten hakkını savunmaya kadar pek çok durumu içeren saldırganlık tanımları tartışmalara neden olmaktadır (Harvey, 2004).

Saldırganlık, kişinin kendisine ya da başkalarına zarar vermeyi, yaralayarak acı çektirmeyi ve eziyet etmeyi amaçlayan davranış şeklidir (Başoğlu, 1998; Ögünç, 1999; Doğan, 2006).

Freud saldırganlığı, insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki nesnelere çevrilmesi olarak tanımlamıştır. Fromm, insana, hayvana ve cansız nesneye zarar veren ya da zarar vermeyi amaçlayan bütün hareketleri saldırganlık olarak tanımlamıştır (Fromm, 1995).

Kağıtçıbaşı (2014), davranışın saldırgan bir davranış olup olmadığını anlamak için *niyete* bakmak gerektiğini söylemektedir. Eğer sergilenen davranış zarar verme amacıyla yapılmışsa bu saldırgan bir davranış olarak tanımlanır. Böyle bir amaç taşııyorsa saldırgan davranış olarak tanımlanmaz.

Freedman, Carlsmith ve Sears (1998), saldırganlığı başkalarını incitmek amacıyla yapılan her türlü eylem ve davranış olarak tanımlamışlardır.

Petit (2005), saldırganlık üzerine yapmış olduğu çalışmada saldırganlığın ortak öğelerini sıralamıştır. Bunlar:

- Çocukluk çağında istismar veya ihmal,
- İntihar girişimi veya kendine zarar verme davranışı,
- Geçmişte şiddet veya ailesel şiddet yaşantısı,
- Genç olma (13-25 Yaş),
- Erkek olma,
- Ruhsal hastalıklar ile madde kötüye kullanımının birleşimi,
- Sosyal destek yetersizliği,
- Sosyoekonomik yetersizlik,
- İlaçların yan etkisi şeklinde gruplanmıştır.

Saldırganlığın doğuştan geldiği, içgüdüsel olduğu veya öğrenilen bir davranış olduğu konusu yüzyıllardır tartışılmaktadır ve bütünüyle bir görüş birliğine varılamamıştır (Freedman vd., 1998). Saldırganlığın kaynağı konusunda yapılan araştırmalarda, saldırganlığa ilişkin teoriler geliştirilmiş ve davranışın ortaya çıkışı içsel ve dışsal faktörlerle açıklanmaya çalışılmıştır (Brewer ve Crano, 1994).

Saldırganlıkla ilgili olarak farklı tanımlar ve kavramın çok boyutlu yapısı çeşitli saldırganlık sınıflamalarının yapılmasına yol açmıştır.

Aşağıda bu sınıflamalar kapsamında ele alınan saldırganlık türlerine yer verilmektedir.

2.2.1. Saldırganlık Türleri

Saldırganlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde saldırganlığın çok farklı türlerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu araştırmada Buss'un saldırganlık ölçeği kullanılmıştır ve ilişkili olması açısından saldırganlık türleri de Buss'un sınıflandırdığı şekilde açıklanmıştır.

Buss saldırganlık türlerini Tablo 1'de görüldüğü gibi sınıflandırmıştır.

Tablo 1.

Buss (1973)'a Göre Saldırganlık Türleri

PASİF		AKTİF	
Dolaylı	Doğrudan	Dolaylı	Doğrudan

FİZİKSEL	Gereken görevi yerine getirmemek	Bir başka kişinin yolunu kapatmak	Rahatsız edici şakalar yapmak (el şakası)	Hedefe yumruk atmak
SÖZEL	Onaylamamak (zamana bağlı olarak)	Konuşmayı reddetmek	Kin beslemek, dedikodu yapmak ve yalan söylemek	Küfür etmek

Tablo 1’deki bilgilerden yola çıkarak, saldırganlığın sadece fiziksel nitelikli olmadığı, sözel olarak da saldırgan davranışların sergilenebileceği görülmektedir. Fiziksel ve sözel saldırganlık pasif ve aktif şekilde sergilenmektedir. Pasif ya da aktif olarak sergilenen fiziksel ya da sözel saldırganlık dolaylı ya da doğrudan nitelikli olabilmektedir. Buna bağlı olarak bir saldırganlık davranışı; pasif-fiziksel dolaylı, pasif-fiziksel doğrudan, aktif-fiziksel dolaylı, aktif-fiziksel doğrudan, pasif-sözel dolaylı, pasif-sözel doğrudan, aktif-sözel dolaylı, aktif-sözel doğrudan saldırganlık olarak adlandırılabilir (Şahin, 2007). Bu saldırganlık türleri; *fiziksel aktif dolaysız saldırganlık*, birisini yumruklama; *sözel aktif dolaysız saldırganlık*, hakaret etme, onur kırma; *fiziksel aktif dolaylı saldırganlık*, şakalar; *sözel aktif dolaylı saldırganlık*, hoş olmayan dedikodular yapma; *fiziksel pasif dolaysız saldırganlık*, bir şeye engel olma; *sözel pasif dolaysız saldırganlık* konuşulanları reddetme; *sözel pasif dolaylı saldırganlık* ise yazarak ya da konuşarak sürekli reddetme durumlarını içerir (Buss, 1978).

2.2.2. Saldırganlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Saldırganlığı açıklamak üzere geliştirilmiş birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar saldırganlığın nedenlerini, ortaya çıkış biçimlerini ve işlevlerini açıklama açısından farklılaşan yaklaşımlardır. Bu araştırmada, bu yaklaşımlardan en yaygın olarak kullanılanlar üzerinde durulmaktadır. Bunlar sırasıyla; İçgüdü Kuramları, Biyolojik Kuramlar, Engellenme-Saldırganlık Kuramları ve Sosyal Öğrenme Kuramları'dır.

2.2.2.1. İçgüdüsel Kuram

İçgüdü, biyolojik olarak uyarılmanın psikolojik ifadesidir. Bu kuramı savunanlara göre içgüdüler davranışı güdülemektedir. İçgüdüler aynı zamanda davranışın yönünü de belirlerler ve uyaran için kişinin duyarlılığını artırır (Geçtan, 1988). Freud, McDougal ve Lorenz, insanda doğuştan saldırganlık dürtüsü ya da içgüdüünün bulunduğunu iddia etmişlerdir. Freud insanda iki temel dürtünün bulunduğunu bunların da; yapıcı cinsel enerji “libido” ve yıkıcı saldırganlık enerjisi “thanatos” olduğunu ileri sürmüştür. İç ve dışa dönük olarak etkileşebilen bu dürtülere ölüm arzuları adını vermiştir. İç dönük etkileşimlerde kendine zarar verme ve kendini cezalandırma, dışa dönük etkileşimlerde ise saldırganlık davranışları olarak ortaya çıktığını öne sürmüştür (Freedman vd., 1998).

İçgüdü teorisini kanıtlamak için yapılan çalışmalar genellikle hayvanlar üzerinde olmuştur (Aronson, Wilson ve Akert, 2012). İnsanlarda bu içgüdüüyü ispatlayabilmek için tamamen dış etmenlerden yalıtılmış bir ortamda gözlem yapmak gerekmektedir. Böyle bir araştırma yapılması mümkün olmadığı için hayvanlar üzerinde incelemeler yapılmıştır (Freedman vd., 1998). Lorenz, hayvan davranışları üzerine yaptığı çalışmalarda, saldırganlığın kendine zarar verici olmaktan çok uyarlanabilir ve dürtüsel olduğunu kabul etmiştir (Myers, 2002). Aynı zamanda saldırgan davranışların bireyin ve türün varlığını sürdürmesini sağladığını ileri sürmüştür (Fromm, 1995).

İçgüdü kuramı, saldırganlık davranışını doğuştan gelen içgüdülerle açıklamakta ve saldırganlığın kaçınılmaz olduğunu ileri sürmektedir. Saldırganlığı içgüdülerle açıklamak bu davranışı olağan kabul ettiği için bu kuram özellikle sosyal öğrenme kuramcıları tarafından yoğun eleştirilere uğramıştır (Freedman vd., 1998). İçgüdü kuramlarının başka bir eleştirilme nedeni de kuramın ampirik bulgularla desteklenmemiş olmasıdır (Berkowitz, 1993).

Hayvan davranışlarının gözlenmesi, saldırganlığın belli yaşam amaçları için kullanıldığını göstermiştir. Ancak insanın davranışı çok daha karmaşıktır (Yörükoğlu, 2021). Bu yaklaşım, saldırganlığın bireyden bireye ve kültürden kültüre gösterdiği farklılıkları açıklamada yetersiz kalarak zamanla güncelliğini yitirmiştir (Brehm, Kassin ve Fein, 1999; Myers, 2002).

İçgüdüsel kuramın bilinen savunucuları psikoanalizin kurucusu Freud ve etolog Lorenz'dir. İçgüdüsel kuram aşağıda psikoanalitik ve etiyolojik kuram başlıkları altında daha detaylı ele alınmaktadır.

2.2.2.1.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramın temsilcisi olan Freud, saldırganlığın çevresel koşullardan bağımsız olarak içgüdüler tarafından kontrol edildiğini öne sürmektedir. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendisine dönük yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. Yaşam ve ölüm içgüdüleri birbirini etkisiz kılabilir, biri diğerinin yerine geçebilir (Geçtan, 1988).

Psikanalitik kurama göre, insanda saldırganlık dürtüsü ya da içgüdüğü doğuştan itibaren vardır. İnsanlar, kendilerini aç, susuz ya da cinsel olarak uyarılmış hissedebildikleri gibi saldırgan da hissedebilirler (Freedman vd., 1998).

Saldırganlığı psikoseksüel kuram kapsamında açıklamaya çalışan Freud, gelişimin birinci dönemi olan oral dönemin ilerleyen aşamalarında çocukta ısırma, yıkma, yok etme eğilimlerinin başladığını ve bu tür eğilimlerin ona haz verdiğini söyler (Köknel, 1996).

Freud, saldırganlığın yararlı olduğunu ve belki de gerekli bir işlevi yerine getirdiğini öne sürmüştür. Eğer insanlar saldırgan davranışlarda bulunamazlarsa saldırgan enerji birikir, kendine bir çıkış arar ve bir şekilde davranışa yansımazsa sonuçta ruhsal rahatsızlıklar şeklinde kendini gösterir. Saldırganlığın davranışa yansması durumunda ise kişi deşarj olur ve saldırgan enerji düzeyi azalır, yani daha sonra saldırgan olma olasılığı düşer. Bu görüşe psikanalitik kuramda *katarsis* denilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2014).

Jung ve Adler, saldırganlık konusunda Freud'un görüşlerini benimsemeyerek psikoanalitik gelenekten ayrılmışlardır. Adler, saldırganlığı yaşamdaki tüm ihtiyaçların giderilmesi için çaba sarf edilen bir içgüdü olarak ele almış ve saldırgan içgüdülerin birçok farklı şekilde kanalize edilebileceğini savunmuştur. Ayrıca Adler, saldırgan dürtülerin kültürün etkisiyle farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini belirtmiştir (Hatunoğlu, 1994).

Horney ise, ölüm ve saldırganlık içgüdülerini reddederek saldırganlığı, kişinin tehlikelerle dolu bir evrende temel anksiyete duygusuna bağlamıştır. Horney'e göre, çocuk doğduğu andan itibaren yabancı, düşman dünya karşısında yalnız, yardımsız, çaresiz konumdadır ve bu durum onda temel kaygıyı meydana getirir. Temel kaygı, kişiliğin bütünlüğü üzerinde, çocukluk döneminden itibaren etkili olan bir güçtür. Çocuğun ana-babası ile olan ilişkisinde güven sarsıcı herhangi bir durum, onda anksiyete yaratır. Güvensiz ve kaygılı çocuk, yalnızlık ve çaresizlik duyguları ile başa

çıkabilmek için türlü stratejiler geliştirir ve bunları yaşamının yetişkinlik döneminde de sürdürür. Çevresine düşmanlık duyabilir, kendisine kötü davranmış olanlara karşı öç alıcı bir tutum geliştirebilir, yitirmiş olduğu sevgiyi kazanabilmek amacı ile aşırı uysal davranışlara yönelebilir veya başkalarının kendisini sevmesi için zor kullanabilir. Horney'e göre, bu temel anksiyete duygusu insanlara doğru, insanlara karşı ya da insanlardan uzaklaşarak çözüme kavuşturulmaya çalışılabilir. Problemini insanlara karşı olarak çözmeye çalışan kişi saldırgan olarak nitelendirilmiştir (Morgan, 2000; Köknel, 1999; Geçtan, 1990).

Fromm (1995), saldırganlığı oyuncu şiddet, tepkisel şiddet, dengeleyici şiddet ve ilkel şiddet olarak dörde ayırır. İnsandaki yaşam sevgisine karşı saldırganlığı da içinde barındıran bir ölüm sevgisinin olduğunu öne sürer. Fromm (1995), insanlarda ve hayvanlarda genetik olarak programlanmış olan saldırganlığı, biyolojik bir tepki verme biçimi olarak tanımlamıştır. Fromm, saldırganlığı tehdide karşı bir tepki biçimi değil, varoluşun tehlikeye dönüşmesi durumunda başvurulacak tepki olarak açıklamıştır.

Freud'un saldırganlığı açıklamada içgüdüleri temel almasına karşın Adler, Horney ve Fromm kişilik gelişiminde sosyo-kültürel etmenlerin rolü üzerinde daha ağırlıklı olarak durmuşlardır. Bu kuramcılar saldırganlığın açıklanmasında, çevresel faktörlerin rolü üzerinde daha ayrıntılı durmalarıyla Freud'un psikanalitik yaklaşımından ayrılmışlardır (Tok, 2001).

2.2.2.1.2. Etiyolojik Kuram

Saldırganlığın öğrenilmeyen, doğuştan gelen dürtüsel bir davranış olduğunu savunan içgüdüsel yaklaşımlardan bir diğeri de Etiyolojik Kuram'dır. Hayvan davranışlarını inceleyen Lorenz tarafından ortaya atılan bu kurama göre, saldırganlık insanın atalarından kalıtsal olarak gelen savaşma içgüdüsünden kaynaklanmaktadır (Myers, 2002). Bu içgüdü, evrim sürecinde birçok fayda sağladığı için saldırganlık davranışı gelişmiş ve yerleşmiştir. Psikoanalitik kuram gibi etiyoloji kuramı da saldırganlığın doğuştan geldiğini savunur. Ancak Freud'un psikoanalitik kuramına göre saldırganlık yıkıcı bir güç iken, etiyolojik kurama göre organizmanın uyumunu kolaylaştıran olumlu bir özelliktir (Baron ve Byrne, 1987).

Lorenz'e göre doğal saldırganlık, yönelebilecek bir hedef bulamazsa hayvanlar bu şiddeti kendilerine yönelterek veya yavrularını yiyerek gösterir. Birey ise patolojik davranışlar sergilemeye başlar (Michaud, 1991).

Etologlar, çocukları doğal ortamlarında gözlemleyerek saldırgan davranışların betimlemesini ve sınıflamasını yapmaya çalışmışlardır. İtme, vurma, tekmeleme ve bağırma gibi davranışların saldırganlığın yapısını oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir (İnanç, 2013).

Lorenz'in insan ve hayvan davranışları arasında paralellik kurması ve evrim süreci içerisinde öğrenme ve kültürel gelişmeyi dikkate almamış olması bu kurama yöneltilen en büyük eleştiridir (Köksal, 1991).

2.2.2.2. Biyolojik Kuram

Saldırganlığın ortaya çıkmasında biyolojik etkenlerin önemli ve belirleyici olduğu öne sürülmektedir. Bu kuramın savunucularına göre, insanoğlu içgüdülerinin yanı sıra biyolojik donanımlarının etkisiyle de saldırganca davranabilmektedir. İnsanların saldırgan davranışlarını etkileyebilen biyolojik faktörler; genler, sinir sistemi ve biyokimyasal faktörler olarak sıralanmaktadır (Kenrick, Neuberg ve Cialdini, 1999; Franzoi, 2003). Biyolojik faktörler tek başlarına saldırganlığa neden olmamakta, diğer faktörler gibi bireyleri saldırganlığa daha yatkın hale getirmektedirler. Biyolojik faktörler, çevreden gelen kışkırtıcı ve uyarıcılara nasıl davranacağımızı belirlemektedir (Berkowitz, 1993).

Özellikle erkeklik hormonu olan androjenin saldırgan davranışlar üzerinde önemli rol oynadığı belirlenmiştir (Maccoby ve Jacklin, 1980). Erkeklerde daha yüksek düzeyde bulunan ve erkeklik hormonu olarak da adlandırılan testosteron hormonunun düzeyini düşüren ilaçların erkeklerin saldırgan eğilimlerini bastırdığı görülmüştür. Ayrıca testosteron düzeyi yüksek olan bireylerin engellenme eşiklerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar da, ergenlik döneminde saldırgan davranışlarda gözlenen artışı testosteron düzeyinin yükselmesiyle açıklamıştır (Berkowitz, 1993; Aronson vd., 2012).

Yapılan çalışmalarda testosteron seviyesi yüksek kişilerin saldırganlık düzeyi, testosteron seviyesi düşük olan bireylere göre yüksek bulunmuştur. Suç oranlarına bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla şiddet içeren suçları daha çok işlediği görülmektedir. Bu sonuçlara göre saldırganlık davranışında testosteron hormonunun etkisi olduğu görülmektedir. (Aronson vd., 2012).

Kandaki bazı maddeler de saldırganlığı etkilemektedir (Renfrew, 1997). Kanda tiroid bezinin salgısı olan tiroksinin artması endişe, kaygı, kızgınlık ve öfke düzeylerini

yükseltir. Saldırgan davranışların ortaya çıkma olasılığını artırır (Myers, 2002). Saldırganlıkla ilişkilendirilen hormonlardan bir diğeri de serotonindir. Serotonin, beyinde saldırgan dürtülere ket vurabilen bir hormondur. Serotonin üretiminin az olduğu insanlarda şiddet içerikli suça yönelik davranışların daha sık ortaya çıktığı görülmüştür. Serotonin üretimi engellendiğinde saldırgan davranışların artış gösterdiği gözlenmiştir (Aronson vd., 2012).

Saldırganlığın her koşulda doğrudan ya da dolaylı bir tehdide karşı verilen bir tepki olmadığı zihinsel rahatsızlıkların, bazı kişilik bozukluklarının ve hastalıkların (şizofreni, epilepsi, alkolizm gibi) sonucu olarak da ortaya çıkabileceği görülmektedir (Liu, 2004). Bireyin mizacı, doğuştan getirdiği özellikleri, nörolojik ve hormonal yapısı da saldırgan davranışta etkili olan biyolojik faktörler arasındadır (Poggenpoel ve Mybrugh, 2002).

McBurnett (1996), davranış bozukluğu olan 7-12 yaşlarındaki erkek çocuklarla yaptığı çalışmada, düşük kortizol seviyesinin saldırganlıkla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Yani kortizol seviyesi düşük olan çocukların saldırganlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine ergenlik dönemindeki öğrenciler üzerine yapılan araştırmalarda erkeklerin kız öğrencilere göre şiddete ve saldırganlığa daha yatkın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yıldırım, 2007; Aral ve Köksal, 1999; Akay, 1990; Kurç, 1989).

Özetle, biyolojik etmenler tek başına saldırganlığa neden olmamakta, diğer tüm etmenler gibi bireyleri saldırganlığa daha yatkın hale getirmektedirler. Bu etmenler, çevreden gelen kışkırtıcı ve tetikleyici uyarıcılara karşı nasıl tepkiler verileceğini belirlemektedirler (Berkowitz, 1993).

2.2.2.3. Engellenme-Saldırganlık Kuramı

Saldırganlığın ortaya çıkış nedenlerini açıklayan diğer bir kuram da Engellenme-Saldırganlık Kuramı'dır. Yale psikologlarından Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears (1939)'ın, Freud'un görüşlerinden yararlanarak açıklamaya çalıştıkları bu kuramın iki temel iddiası bulunmaktadır. Bunlar; *“Engellenme, her zaman saldırganlığa yol açar ve saldırganlık yalnızca engellenmenin bir sonucudur”* (Freedman vd., 1998). Yani saldırganlık bir şeyin veya bir kimsenin herhangi bir girişimimizi engellemesiyle ortaya çıkar. Engellenme-Saldırganlık Kuramı dört sayıltı öne sürmektedir. Bunlar;

- Engellenme, saldırganlığa hazır bir durum yaratmaktadır.
- Saldırganlık, engellenmenin kaçınılmaz bir sonucudur.
- Eğer saldırganın hedefi çok güçlüyse, saldırganlık ertelenir veya daha az güçlü hedeflere yönelir.
- Saldırganlık, engellenmeden dolayı oluşan gerilimi azaltır ve daha sonrasında saldırganlığın ortaya çıkma olasılığı düşer (Brewer ve Crano, 1994).

Saldırganlığın toplumsal olarak kabul edilmediği veya engellenme kaynağının ulaşılamaz olduğu durumlarda saldırganlık dürtüsü bastırılabilir ya da bireyin kendisine yönelebilir. Böylece, saldırganlık “yer değiştirerek” asıl hedefine değil, başka hedeflere yönelir ve gerginlik azalmış olur (Aronson vd., 2012; Berkowitz, 1993; Brehm vd., 1999; Franzoi, 2003; Myers, 2002).

Engellenmeler karşısında bireylerin depresyon, öğrenilmiş çaresizlik ve insanlara bağımlılık gibi tepkiler sergiledikleri gözlenmiştir. Saldırganlık engellenmeye karşı gösterilen bilinçsiz tepkilerden sadece biridir (Cüceloğlu, 2019). Sonuçta, engellenme saldırganlık için ne yeterli bir sebep ne de gerekli bir neden olmamakla beraber, bu eğilimi artırıcı önemli bir durumdur (Kağıtçıbaşı, 2014).

Freedman, Carlsmith ve Sears (1998), çalışmalarında bir grup çocuğa bir oda dolusu sevimli oyuncak gösterilmiş fakat odaya girmelerine izin verilmemiştir. Çocuklar, dışarıdan oyuncaklara bakmış, oynamak istemiş fakat oyuncaklara ulaşamamışlardır. Çocuklar bir süre bekletildikten sonra oyuncak dolusu odaya alınmışlar ve oyuncaklarla oynamalarına izin verilmiştir. Diğer gruptaki çocuklar, böyle bir engellenmeyle karşılaşmadan doğrudan oyuncaklarla oynamaya başlamışlardır. Engellenen birinci gruptaki çocuklar oyuncakları yere vurmuş, duvarlara çarpmış ve yıkıcı davranmışlardır. Engellenmeden oyuncaklara ulaşan ikinci gruptaki çocukların ise daha sessiz ve daha az yıkıcı oldukları gözlenmiştir.

Engellenme-Saldırganlık Kuramı’nın, saldırganlığın altında yatan temel etmenin engellenme olduğu önermesi birçok araştırmayla doğrulanmış olsa da, bu yaklaşıma çeşitli eleştiriler de yöneltilmiştir. Kurama yöneltilen eleştirilerden ilki, her engellenmenin saldırganlığa neden olmadığı yönündedir (Aronson vd., 2012). Engellenme, saldırganlığın ortaya çıkması için tek başına yeterli olmamaktadır. Eğer engellenme bilinçli ve amaçlı olarak gerçekleştiriliyorsa ve hedef tarafından haksızlık olarak algılanıyorsa saldırganlığa yol açma olasılığı artmaktadır (Berkowitz, 1993).

Aynı zamanda, her saldırganlık da engellenmeden kaynaklanmamaktadır. Bu nedenle Engellenme-Saldırganlık Kuramı araçsal saldırganlığı açıklayamamaktadır (Kenrick vd., 1999). Engellenme, saldırganlığın nedenlerinden sadece birisidir (Berkowitz, 1993).

2.2.2.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

İlk olarak 1977 yılında Bandura tarafından tanımlanan Sosyal Öğrenme Kuramı, 1980'lerde “Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı” olarak genişletilmiştir. Bu kurama göre davranışlar hem dışsal uyarılardan hem de içsel bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Bandura'nın (1973), Sosyal Öğrenim Teorisi'ne göre saldırganlık durumunda kişiler davranışlarını pekiştirecek sosyal değer, ödül ve sembolik ödüller kazandıklarını düşünmektedirler. Saldırgan davranışlar genellikle çevre tarafından pekiştirilen ilkelerle açıklanabilir. Pekiştirilen davranışlar tekrarlanır, pekiştirilmeyen davranışlar ise tekrarlanma olasılığını azaltır (Eron, Gentry ve Schlegel, 1994).

Bu kurama göre, pekiştirecin dışında taklit de bir çocuğun davranışına biçim vermektedir. Tüm insanlarda özellikle de çocuklarda güçlü bir model alma eğilimi vardır. Çocuklar insanları yemek yerken izler, konuşurken dinler ve aynısını yapmaya çalışırlar. Çocuklar aynı zamanda diğer insanları saldırgan davranırken veya saldırgan davranışlarını kontrol ederken gözlemleyerek taklit etmeye çalışırlar (Freedman vd., 1998).

Bandura'ya göre, saldırgan davranışları sonucunda sıklıkla ceza alan çocuklar, gittikçe daha fazla saldırgan hale gelirler. Çünkü yoğun şekilde cezalandırma öfke duygusuna sebebiyet vermektedir (Freedman vd., 1998).

Bandura (1973), saldırganlığın taklit ve model alma yoluyla öğrenildiğine ilişkin yaptığı deneysel çalışmada, üç farklı gruptaki çocukları gözlemlemiştir. 1. gruptaki çocuklar, oyuncak bir bebeğe çocukların saldırgan davrandığı bir film seyretmiştir. 2. gruptaki çocuklar, yetişkinlerin bebeğe yaptıkları saldırgan davranışları seyretmiştir. 3. gruptaki çocuklar, saldırgan davranışın bulunmadığı bir film seyretmişler veya saldırgan davranışta bulunmayan yetişkinleri gözlemlemiştir. Çocuklar daha sonra oyuncak bebekle baş başa bırakılmış ve davranışları gözlenmiştir. Saldırgan davranışı gözleyen gruptaki çocuklar, oyuncak bebeğe tekme ve tokat atarak saldırgan davranışta bulunmuşlardır. Bu durum, çocukların çevrelerinde gördükleri davranışları model aldıkları ve bu modele göre hareket ettiklerine açık bir örnek teşkil etmektedir. Model

ve çocuklar saldırgan davranışları için ödüllendirilmediği halde çocuklar yeni bir davranış öğrenmiştir. Yani saldırganlık tekrarlama ya da ödüllendirme olmaksızın başkasının yaptığını yaparak öğrenilebilmektedir (Brewer ve Crano, 1994).

Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksama (1999), çocukların kişilerarası saldırganlık davranışlarını ve hemen ardından gelen olumlu pekiştireçleri (saldırıya uğrayanın korkması ya da ağlaması) ya da nötr tepkilerini (saldırıya uğrayanın saldırana aldırılmaması) 10 hafta kadar gözlemlenmiş ve kaydetmişlerdir. Saldırganlığın taklit yoluyla öğrenilebilen ve olumlu pekiştirildiği zaman sıklığı artan bir davranış olduğu belirtmişlerdir. Çocuklar saldırgan davranışlarının pekiştirildikleri zaman cezalandırıldıkları zamana kıyasla daha çok saldırgan tepki göstermişlerdir.

Öğrenme yaklaşımı araştırmalarla desteklenmişse de kurama yönelik bazı eleştiriler yapılmıştır. Öğrenme yaklaşımının kişiliğin sürekliliğini ve değişmezliğini açıklayamaması bu eleştirilerin başında gelmektedir. Bu eleştirilere göre, kişilik özellikleri sürekli ve bireyin içinde tutarlıdır sadece pekiştirme kavramları ile açıklanamaz. Diğer bir eleştiri ise genetik faktörlerin önemini savunan psikologlardan gelmiştir. Bu psikologlara göre biyolojik yapıya bağlı kişilik özellikleri ve davranışlar öğrenme kavramları ile açıklanamaz. (Cüceloğlu, 2019).

2.3. İlgili Araştırmalar

İlgili alan yazın incelendiğinde bu bölümde, kendine yardım grupları ile yapılan çalışmalar ve öğrencilerin saldırgan davranışlarının azaltılmasına yönelik uygulanan psiko-eğitim programları yer almaktadır.

2.3.1. Kendine Yardım Gruplarına Yönelik Araştırmalar

Passa ve Giovazolias (2015), madde bağımlılığı olan çocukların ebeveynlerinden oluşan kendine yardım grubunun etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 92 anne ve 6 baba katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Aile Uyumluluk ve Uyum Değerlendirme Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Anksiyete Envanteri ve Başa Çıkma Anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, kendine yardım grubunun kaygının azaltılmasına, etkili başa çıkma becerilerinin benimsenmesine ve aile dinamiğinin iyileştirilmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Schubert (2015), üstün yetenekli ve öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ebeveynlerinin yaşadıkları zorluklarla baş etmede kendine yardım grubunun etkililiğini incelemiştir. Araştırmacı, nitel araştırma yöntemlerinden katılımcı eylem araştırmasını kullanarak deneyimsel bilgilere odaklanmıştır. Çalışmaya 18 anne katılmıştır. Araştırmada görüşmeler sonucunda oluşturulan kategoriler; üstün yetenekli ve öğrenme güçlüğüne anlama, ebeveynlerin çocukları ve kendileri hakkındaki endişeleri, çocukları için uygun yardım alma endişeleri, özel kaynaklardan yardım alma endişeleri, çocuklarına pratik yardım sağlama yolları ve gruba dahil olma yararlarıdır. Kendine yardım grubu, üyelerine deneyimlerini, bilgilerini ve kaygılarını farklı şekillerde paylaşma şansı vermiştir.

Frigerio ve Montali (2016), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı alan çocukların ebeveynlerinin kendine yardım grubunda gerçekleştirdikleri etkileşimsel dinamikleri incelemiştir. Araştırmada karma araştırma yöntemi uygulanmıştır. Çalışma 35 ebeveyn (20 anne ve 15 baba) ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, ebeveynler belirli bir DEHB anlayışı için ortak fikir birliğine dayalı bir anlatı oluşturmuşlardır. Gruba katılım ebeveynlerin suçluluk duygusundan kurtulmalarına, deneyimlerini ifade etmelerine ve kendilerini “iyi ebeveynler” olarak ifade etmelerine yardımcı olmuştur.

Bull (2003), disleksi ve öğrenme güçlüğü olan çocukların ebeveynlerinin oluşturduğu kendine yardım gruplarının etkililiğini incelemiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma 25 ebeveyn ile yürütülmüştür. Ebeveynler ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ebeveynler çocuklarına evde yardımcı olmak amacıyla disleksi ve öğretim yöntemlerindeki son gelişmeler hakkında öneriler almışlardır. Ebeveynler çocukları için öğrenme güçlüklerini destekleyen ilgili kuruluşlar, eğitim stratejileri, ilaçlar ve yeni tedaviler hakkında bilgi alışverişinde bulunmuşlardır. Genel olarak ebeveynler, grup toplantıları esnasında öğrendikleri bilgi düzeyinden memnun kalmışlardır.

Evans, Jones ve Mansell (2001), öğrenme güçlüğü çeken çocukların kardeşlerinden oluşan kendine yardım grubunun etkililiğini incelemiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma yaşları 8-12 olan 10 çocuk ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Aile İlişkileri Testi ve Kültürden Bağımsız Benlik Saygısı Testi kullanılmıştır. Araştırma bulgusuna göre kardeşlerin öz saygısında, öğrenme güçlüğü ve zorlayıcı davranışlarında olumlu gelişme olmuştur.

Ayrıca ebeveynler, çocuklarının kendine yardım grubuna katılmalarına olumlu yaklaşmışlardır.

King, Stewart, King ve Law (2000), özel gereksinimli çocukların ailelerine yönelik dokuz kendine yardım grubunun etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veriler görüşme ve oturumların gözlemlenmesi yoluyla elde edilmiştir. Çalışma 20 ebeveyn (10 anne ve 10 baba) ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, grubun felsefesi ve faaliyetleri grubun algılanan ihtiyaçlarına göre değişiklik göstermiştir. Gruplar, bilgi sağlamaya odaklananlar ve duygusal desteğe odaklananlar olarak farklılık göstermiştir. Grupların sağladığı bilgi paylaşımı ve duygusal desteğin düzeyi grubun genel yönelimine yansımıştır.

Hodges ve Dibb (2015), Duchenne hastalığı olan çocukların ebeveynlerinin katıldığı kendine yardım grubunun deneyimlerini incelemişlerdir. Araştırmada nitel bir yaklaşım kullanılmıştır. Çalışma 8 ebeveyn ile yürütülmüştür. Ebeveyleyler ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Veriler tematik analiz yöntemi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ebeveynlerin hastalık ile başa çıkmada aşağı ve yukarı sosyal karşılaştırmalar yaptıkları görülmüştür. Özellikle bozulmanın kaçınılmaz olduğu kronik bir hastalıkta, sosyal olarak karşılaştırmaların karmaşıklığı vurgulanmıştır.

Kendine yardım grupları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde çalışmaların yurtdışında çok yaygın olduğu ülkemizde ise sınırlı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar daha çok tıp alanındadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında kendine yardım grupları ile ilgili yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

2.3.2. Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Deneysel Araştırmalar

Gold ve Tucker (2005), geliştirdikleri öfke yönetimi programının saldırganlığın azaltılmasında etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. 20 ergen erkek öğrenci ile yarı deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Durum-Özellik Öfke İfade Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, öfke yönetimi programının ergenlerde saldırganlığı azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Sukhodolsky, Solomon ve Perine (2000), bilişsel davranışçı müdahale yöntemlerini içeren öfke kontrolü programının saldırganlığa etkisini incelemişlerdir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma 11-12 yaş arası dört ile sekiz

erkek öğrenciden oluşan gruplar ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Çocuk Öfke İfadesi Ölçeği ve Öğretmen Dereceleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel davranışçı müdahale programına katılan öğrencilerin öfke düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır.

Tarazon (2003), Öğrencilerin Olumlu Nitelikleri ve Dayanıklılık Programının öfke, saldırganlık ve empati üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 10-13 yaş arası 149 ilkokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Bilgi Formu, Durumluk-Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Envanteri; Silahlara ve Şiddete Yönelik Tutumlar Envanteri ve Kişilerarası Tepki Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öfke, saldırganlık ve empati düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir.

Williams, Waymouth, Lipman, Mills ve Evans (2004), çocuklarda öfke ve saldırganlığı azaltmada bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiğini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya, 7-13 yaşları arasında 68 çocuk ve ebeveynleri katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Çocuk Öfke Envanteri ve Çocuk Düşmanlık Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, grup programının çocukların öfke ve saldırganlığını azalttığı görülmüştür. Ebeveynler çocuklarının saldırganlık ve öfke davranışlarının sıklığında azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Akgül (2000), öfke yönetimi programının öğrencilerin öfke yönetimi becerisi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma yaşları 11-16 arasındaki 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol puanların ise anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır.

Şahin (2004), saldırgan davranışları azaltmaya yönelik öfke denetimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeylerini üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma yaşları 10-11 yaşları arasındaki 18 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öfke denetimi programına katılan grubun saldırganlık puanlarında diğer gruplara göre önemli düzeyde azalma olduğu ve bu durumun iki aylık izleme süresince de devam ettiği görülmüştür.

Sütçü (2006), ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmada bilişsel-davranışçı müdahale programının etkililiğini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma 19 deney ve 21 kontrol olmak üzere 40 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği (CATS) ve Novaco Öfke Envanteri (NÖE) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki ergenlerin SÖÖTÖ'nün sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke, CATS'ın saldırganlık alt ölçeklerinden ve NÖE'den aldıkları puanların kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı, SÖÖTÖ'nün öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı ölçüde arttığı bulunmuştur.

Güner (2007), çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma dokuzuncu sınıfta okuyan 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde ve problem çözme becerilerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık puanlarında azalma ve problem çözme becerilerinde artış olmuştur. İzleme çalışmasının sonuçlarına göre çatışma çözme grup rehberliğinin etkisinin devam ettiği bulunmuştur.

Gültekin (2008), Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı (SÖAP)'nın öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma 6, 7, 8. sınıfta okuyan 27 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Kontrolü Alt Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda SÖAP'a katılan deney grubu öğrencilerinin saldırganlık ve sürekli öfke düzeylerindeki düşüşün anlamlı olmadığı görülmüştür. Deney grubu öğrencilerinin öfke kontrolü puanları program sonunda anlamlı bir artış göstermiş ve bu durum beş aylık izleme süresince devam etmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test-izleme testleri puan farkları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Karataş (2008), bilişsel-davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmada etkilerini incelemiştir. Araştırma, iki deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışma lise dokuzuncu sınıfta okuyan 30 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak

uygulama yapılan birinci deney grubunun psikodrama teknikleri kullanılarak uygulama yapılan ikinci deney grubuna göre, öğrencilerin saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık ve öfke puanları üzerinde daha etkili olduğu görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde etki farkı bulunmamıştır. Yapılan izleme çalışmasında, iki deney grubunun etkisinin 16 hafta sonra alınan izleme ölçümüne kadar sürdüğü saptanmıştır.

Sağlam Saföz (2008), boş zaman değerlendirme grup rehberliği programının öğrencilerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma 10-11 yaşları arasında 42 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Saldırganlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, boş zaman değerlendirme grup rehberliği programının, öğrencilerin saldırganlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Bacı (2011), Çocuk ve Ergenlerde Şiddet ve Saldırganlığı Önleme Programının ergenlerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada, iki deney ve iki kontrol gruplu öntest-sontest modeline dayalı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma sekizinci sınıfta okuyan 40 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, deney gruplarının saldırganlık ölçeği puanları, kontrol grubu saldırganlık ölçeği puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olarak bulunmuştur.

Kılıçarslan (2016), saldırgan davranışları olan ergenlere yönelik Şiddet ve Saldırganlıkla Baş Etme programı ve bu ergenlerin ebeveynlerine yönelik Şiddetsiz Karşı Koyma ebeveyn programının ergenlerde görülen saldırganlık, anne-babalarının ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algıları, aile ilişkileri ve anne-baba stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma karma desenli bir çalışmadır. Araştırma 9. 10. 11. sınıflardan 34 öğrenci ve 34 ebeveyn ile yürütülmüştür. Araştırmanın nicel verileri deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilere uygulanan 'Saldırganlık Ölçeği', ve ebeveynlere uygulanan 'Anne-Baba Stres Ölçeği', 'Aile Değerlendirme Ölçeği' ve 'Ebeveynlik Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği' aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmanın nitel verileri araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla elde edilmiştir. Nitel verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, ergen ve anne babalarına uygulanan programların ergenlerde görülen saldırgan davranışları azalttığı, ana-babalarının ebeveynlik becerilerini ve aile ilişkilerini geliştirdiği ve anne-baba stres düzeylerini anlamlı derecede düşürdüğü ve bu etkinin uzun süreli olduğu görülmüştür.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde saldırganlık ile ilgili öğrencilere yönelik birçok saldırganlıkla baş etme programı olduğu görölmektedir. Programların genel olarak çocukların veya ergenlerin saldırgan davranışlarını azalttığı, problem çözme ve empati becerilerini arttırdığı görölmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, pilot uygulama, deneysel işlemler ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ön-test-son-test iki deney ve bir kontrol gruplu eşleştirilmiş seçkisiz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Ön-test-son-test iki deney ve bir kontrol gruplu desenin simgesel gösterimi aşağıda sunulmuştur.

Grup		Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
G ₁	M _R	O ₁	X	O ₂	O ₃
G ₂	M _R	O ₄	X	O ₅	O ₆
K	M _R	O ₇		O ₈	O ₉
G ₁ : Psiko-eğitim Grubu (Çocuk)		O ₁ : Psiko-eğitim Grubu Ön-test			
G ₂ : Kendine Yardım Grubu (Anne)		O ₂ : Psiko-eğitim Grubu Son-test			
K: Kontrol Grubu		O ₃ : Psiko-eğitim Grubu İzleme testi			
M _R : Seçkisiz Atama		O ₄ : Kendine Yardım Grubu Ön-test			
X: İşlem		O ₅ : Kendine Yardım Grubu Son-test			
		O ₆ : Kendine Yardım Grubu İzleme testi			
		O ₇ : Kontrol Grubu Ön-test			
		O ₈ : Kontrol Grubu Son-test			
		O ₉ : Kontrol Grubu İzleme testi			

3.2. Örneklem

Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem Adana'da bir ilkokulda 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenimlerine devam eden, araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren 4. sınıf öğrencileri ve onların annelerinden oluşturulmuştur.

3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Adana'da bir ilkokulda öğrenimlerine devam eden 9-10 yaşları arasındaki 4. sınıf öğrencilerine Saldırganlık Ölçeği uygulanarak ön-test ölçümleri yapılmıştır. Ölçek toplam 256 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulanan ölçek sonrası yapılan değerlendirmede ölçekten elde edilen puanların aritmetik ortalamasına göre bir standart sapma sağında ve solunda bulunan puanlar dikkate alınarak ölçek puanları alt, orta ve üst olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Daha sonra alt-orta ve üst kategoride bulunan öğrencilerden her puan aralığından 4'er öğrenci olmak üzere çocuk psiko-eğitim grubu (deney 1), anne kendine yardım grubu (deney 2) ve çocuk kontrol grubuna atanmıştır. Deney 2 grubuna seçilen öğrencilerin gönüllü anneleri ile de kendine yardım grubu oluşturulmuştur.

Ön ölçümler sonucunda oluşturulan 1.deney, 2.deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sayı, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2.

Kontrol ve Deney Gruplarına Ait Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	$\bar{X}$	S
Çocuk Psikoeğitim Grubu	12	78,41	28,57
Anne Kendine Yardım Grubu	12	77,16	31,62
Çocuk Kontrol Grubu	12	76,16	29,54

Tablo 2 incelendiğinde, oluşturulan grupların aritmetik ortalamalarının yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, işleme başlamadan önce grupların birbirine denk kabul edilebileceği söylenebilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği

Buss ve Durke tarafından geliştirilen Düşmanlık Envanteri, ilk defa 1957 yılında yapılandırılmıştır. Bu ölçek 1960-1989 yılları arasında saldırganlık üzerine yapılan araştırmalarda en fazla kullanılan ölçek olmuştur (Donat-Bacı, 2011; Anderson ve Dill, 2000). Düşmanlık Envanteri daha sonra Buss ve Perry tarafından saldırganlık düzeyini belirlemek amacıyla 1992 yılında "Saldırganlık Ölçeği" (Aggression Questionnaire)

adıyla yeniden yapılandırılmıştır (Can, 2002). Ancak daha sonra 2000 yılında Buss ve Warren tarafından bu ölçek güncellenmiştir.

Saldırganlığı beş boyutta inceleyen ve benzeri testlere göre saldırganlığın nasıl yansıtıldığını da tanımlayan pek çok çalışmada kullanılmış olan bu ölçek bireylerin rahatça yanıtlayabileceği sistematik bir ölçektir (Can, 2002).

Buss ve Perry tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal versiyonuna ilişkin çalışmada test-yeniden test güvenilirliğinin fiziksel saldırganlıkta $r=.80$, sözel saldırganlıkta $r=.76$, öfkede $r=.72$, düşmanlıkta $r=.72$, dolaylı saldırganlıkta $r=.74$, toplam puanda $r=.80$ olduğu belirlenmiştir (Can, 2002).

Saldırganlık Ölçeği Can (2002) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Kendini değerlendirme tekniğine dayanan bu ölçek toplam 34 maddeden oluşmaktadır ve a) fiziksel saldırganlık, b) sözel saldırganlık, c) öfke saldırganlık, d) düşman saldırganlık ve e) dolaylı saldırganlık olmak üzere toplam beş alt boyutta oluşmaktadır.

Değerlendirme kriterlerinde, toplam saldırganlık puanlarına ve alt ölçek puanlarına bakılmaktadır. Buss ve Perry fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlığın “diğerlerini incitmeye ya da onlara zarar vermeyi” içerdiği sonucuna varmışlar ve bu saldırganlık türlerinin ayrıca saldırganlığın davranışsal bileşenini temsil ettiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte Buss ve Perry öfkenin, “fizyolojik uyarılma ve saldırganlığa hazırlanmayı” içerdiği ve saldırganlığın duygusal bileşenini oluştururken düşmanca saldırganlığın ise “acımasızlık ve haksızlık duygularını” içerdiğini ve saldırganlığın bilişsel bileşenini temsil ettiği sonucuna varmışlardır.

Saldırganlık Ölçeğinde; 8. 10. 11. 17. 23. 24. 25. 27’nci sorular fiziksel saldırganlık alt boyutuna; 1. 4. 6. 20. 26’ncı sorular sözel saldırganlık alt boyutuna; 3. 7. 12. 19. 22. 29. 32’nci sorular öfke alt boyutuna; 2. 5. 9. 16. 21. 28. 31. 33’üncü sorular düşmanlık alt boyutuna; 13. 14. 15. 18. 30. 34’üncü sorular dolaylı saldırganlık alt boyutuna ait maddeleridir. Hepsinin toplamı Toplam Saldırganlık değerlerini vermektedir. Fiziksel Saldırganlık kadın ve erkeklerde ayrı değerlendirilmektedir.

Ölçekte 1 puan 'hiç uygun değil', 2 puan 'çok az uygun', 3 puan 'biraz uygun', 4 puan 'çok uygun' ve 5 puan 'tam uygun' olarak değerlendirilmektedir. Değerlendirmede sadece 19. soru (ben sakın biriyim) ters puanlanmamaktadır. 30. soruda ise dolaylı saldırganlık sorguladığından ters değildir. Ölçekte normal aralıklar değerlendirirken profil çizelgesinden yararlanılmaktadır. Saldırganlık Ölçeğinden (t skorlarında) 40-60 arasında puan alanlar normal kabul edilmektedir. Üst değerler o alt ölçek için yüksek

kabul edilmektedir. 40 altı ise o alt ölçekten düşük puan alındığı anlamına gelmektedir. Ayrıca toplam saldırganlık puanı 40-60 arasında ise (% 15-% 83) normal kabul edilmektedir. Saldırganlık Ölçeği 9-18 yaş aralığı, 19-39 yaş aralığı ve 40 ve üzeri yaş gurubu olmak üzere üç yaş aralığını içerisinde barındırmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada deney ve kontrol gruplarına seçilecek öğrencilerin belirlenmesi için ilk aşamada Adana'da bir ilkokulda öğrenimlerine devam eden 4. sınıf öğrencilerine 'Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği' uygulanmıştır. Veri toplama işlemi, sınıf ortamında toplu bir biçimde öğrencilere araştırmanın konusu ve veri toplama aracı ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gerçekleştirilmiştir.

Psiko-eğitim ve anne kendine yardım grubu oturumları bittikten sonra deney grupları ve kontrol grubuna son test olarak Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada uygulanan deneysel müdahale programının etkisi ile elde edilen kazanımların kalıcılığını test etmek üzere son-test ölçümlerinin uygulanmasından üç ay sonra hem deney gruplarına hem de kontrol grubuna izleme çalışması kapsamında Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır. İzleme çalışmasının uygulaması COVID-19 pandemi dönemine denk gelmiştir. Pandemi nedeniyle okullar online eğitim yaptığı için deney ve kontrol gruplarına ölçek WhatsApp uygulaması ile gönderilmiştir. Öğrenciler ölçeğin cevaplarını doldurarak tekrar WhatsApp uygulaması üzerinden araştırmacıya iletmıştır.

3.5. Araştırmacının Rolü

Bu çalışmada araştırmacının rolü anne kendine yardım grubunda ve çocuklarda saldırganlıkla baş etme psikoeğitim grubunda farklılık göstermektedir. Araştırmacı anne kendine yardım grubunda kolaylaştırıcı rolünde yer almıştır. Araştırmacı grubun oluşturulmasında, üyelere grup özellikleri hakkında bilgi verilmesinde, üyelerin seçilmesinde, üyelere toplantı için yer ayarlanmasında, toplantıların başlatılmasında ve bitirilmesinde kolaylaştırıcı olarak rol almıştır. Araştırmacı toplantıları başlatma ve sonlandırma haricinde toplantı süresince sessizliğini korumuş ve gözlem yapmıştır. Araştırmacı çocuklarla saldırganlıkla baş etme psikoeğitim grubunda grup lideri olarak rol almıştır. Araştırmacı saldırganlıkla baş etme programını hazırlamış ve uygulamıştır.

3.6. Pilot Uygulama

Bu araştırmaya başlamadan önce ve araştırma süresince alan yazın incelendiğinde ülkemizde okullarda uygulanan kendine yardım gruplarına rastlanılmamıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalar incelenerek ve değerlendirilerek okulda uygulanabilecek bir pilot uygulama tasarlanmıştır.

Farklı düzeyde saldırgan davranış gösteren çocukların annelerine yönelik oluşturulan kendine yardım grubunun nasıl işlediğini görebilmek ve etkililiğini değerlendirebilmek için pilot uygulama yapılmıştır.

Kendine yardım grubunun pilot uygulaması 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde yürütülmüştür. Pilot uygulama yapılan okulun panolarına kendine yardım grubu hakkında broşürler asılarak duyuru yapılmıştır. Broşürde grubun özellikleri, kimlerin katılabileceği ve nasıl başvurulabileceği hakkında bilgiler yer almıştır. Grup oluşturulurken başvuran anneler ile bireysel görüşmeler yapılarak grubun amacı, kuralları ve özellikleri ile ilgili bilgiler verilmiştir. Açık grup özelliği olan gruba gönüllü 6 anne ile başlanmıştır. Grup her hafta giderek artan kişi sayısı ile son hafta 12 kişi ile sonlandırılmıştır. Uygulama 4 hafta devam etmiştir. Her bir oturum 45-50 dakika sürmüştür. Oturumlar annelerin izni ile video kaydına alınmıştır. Araştırmacı grup sürecine dâhil olmamıştır. Araştırmacı grubun oluşturulmasında, ortam ve zaman ayarlamasında kolaylaştırıcı olarak görev almıştır. Pilot uygulamalar sırasında herhangi bir ölçüm yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra kendine yardım grubu anneleri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler annelerin izni ile ses kaydına alınmıştır. Ses kayıtları yazılı hale getirilmiştir. Yazılı formlar EK 1'de sunulmuştur. Pilot uygulamanın video kayıtları ve uygulama sonunda yapılan görüşmelerin ses kayıtları tez danışmanı ile birlikte değerlendirilerek asıl çalışmada yapılacak değişikliklere karar verilmiştir.

3.7. Deneysel İşlem

Çocuklara yönelik “Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim Programı” deney 1 grubuna 05.11.2019-13.01.2020 tarihleri arasında haftada bir kez, yaklaşık 45 dakikalık oturumlar halinde ve 8 oturum şeklinde uygulanmıştır.

Deney 2 öğrencilerinin annelerinden oluşturulan Kendine Yardım Grubu ile toplantılar 06.11.2019-14.01.2019 tarihleri arasında, haftada bir kez, yaklaşık 65-75 dakikalık oturumlar halinde ve 8 oturum şeklinde yapılmıştır.

Çocukların psiko-eğitim uygulamaları ve kendine yardım grubunun toplantıları okul tiyatro salonunda, üyelerin çember biçiminde rahatça oturabilecekleri ve etkinliklerin yapılmasına olanak verecek bir ortamda yapılmıştır.

3.7.1. Kendine Yardım Grubu Toplantıları

Kendine yardım grubu üyeleri saldırganlık davranışı gösteren deney 2 grubundaki öğrencilerin annelerinden oluşturulmuştur. Grup oluşturma sürecinde anneler ile bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Kendine yardım grubu toplantı süreci hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmacı her zaman grup toplantılarına katılacağını vurgulamıştır. Ancak kendini grup sürecinde hiçbir şekilde uzman olarak işlev görmeyecek kişi olarak tanımlamıştır. Katılacak kişilerden uygun gün ve saat önerisi alınmıştır. Katılamayacak olan annelerin yerine saldırganlık ölçeği sonucunda ölçek toplam puanından alt-orta ve üst puan alan öğrencilerden tekrar yansız olarak atama yapılarak seçilen öğrencilerin anneleri ile gruptaki üye sayısı tamamlanana kadar görüşmeler devam etmiştir. Yapılan görüşmelerde kendine yardım grubuna ilgi duyan anneler ile grup oluşturulmuştur. Grup üye sayısı tamamlandığında üyelerin en çok tercih ettiği toplantı gününe karar verilmiştir. İlk toplantının gün, saat ve yeri annelere telefon ile ulaşılarak bildirilmiştir. Pilot uygulamada giderek artan kişi sayısı dikkate alınarak ve her bir üye için ölçümlerin farklı zamanlarda yapılmasının araştırmayı olumsuz etkileyebileceği düşünülerek grup kapalı grup olarak oluşturulmuştur. Kendine yardım grubu toplantıları esnasında her toplantı öncesi üyelerin rahatça içecek içebilmesi için çay ve kahvelerin olduğu masa hazırlanmıştır. Üyeler toplantıya başlamadan veya toplantı esnasında içeceklerini alabilmişlerdir. Toplantılar annelerin izni ile ses kaydına alınmıştır. Toplantıların ses kayıtları dinlenerek konuşmaların genel içerikleri aşağıda yazılı biçimde sunulmuştur.

KENDİNE YARDIM GRUBU 1. TOPLANTI

06.11.2019

Anneler (10 kişi) ile saat 9 da toplantı salonunda buluşuldu. Anneler çay veya kahve aldıktan sonra oturum başlatıldı. Grup kuralları anneler ile beraber belirlendi. Üyelerin birbirlerine karşı eleştiride bulunurken saygılı olması, grupta konuşulanların grupta kalması grup kuralları olarak belirlendi.

Anneler sırayla kendilerini tanıttılar. İsimlerini, yaşlarını, kaç çocuklarının olduğunu söylediler. Daha sonra bir anne çocuğunun saldırgan davranışlarından bahsetmeye başladı. Diğer anneler de kendisi ve çocuğu hakkında sorular sorarak ve tavsiyeler vererek anneye yardımcı olmaya çalıştılar.

Başka anneler de kendi çocuklarındaki saldırgan davranışları anlatmaya başladı. Bir annenin çocuğunun saldırgan davranışlarını eşinin il dışında çalışmasına bağlayarak üzülmeye ve ağlamaya üzerine diğer anneler de benzer yaşantılarını paylaştılar. Birçok annenin aynı durumda olduğu görüldü.

Anneler çocukları saldırgan davranış gösterdiğinde okuldaki diğer velilerden gelen şikayetler ve eleştiriler hakkında konuştular. Annelerden bazıları bu konu yüzünden çocuklarına kızdıklarını ve sonrasında pişmanlık yaşadıklarını söylediler. Bazıları ise çocuklarını anlamaya çalıştıklarını ifade etti.

Anneler çocuklarının saldırgan davranışlarını daha çok kardeşlerine uyguladıklarından söz ettiler. Annelerin bu durumla sık karşılaştığı ve farklı yöntemler uyguladıkları görüldü. Anneler çocukları arasında arabuluculuk yaparak, büyük çocuğa küçüğü idare etmesini söyleyerek, eşit davranmaya çalışarak ve kıskançlık yapan çocuğa kızarak farklı baş etme yöntemlerini uyguladıklarını belirttiler.

Anneler kendi yöntemlerini konuşurken aynı zamanda kendilerini de eleştirdiler. Diğer annelere neler yapabileceklerini sordular. Anneler birbirlerine öneriler verdiler. Benzer durumlar yaşayan ve benzer yöntemler uygulayanlar birbirlerini tamamlayıcı ifadeler kullandılar.

Bir anne çocuğuna aşırı ilgi gösterdiği zamanlarda çocuğunun saldırgan tutumlarının olduğunu anlattı. Diğer anneler de neler yaparsa daha iyi olur diye öneriler sundular.

Oturumun sonunda anneler kardeş kıskançlığının başka ailelerde de yaşandığını duydukları için rahatladıklarını, sorunsuz bir ev olmadığını öğrendiklerini ve aslında

şükür etmeleri gerektiğini söylediler. Araştırmacı oturumu haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere sonlandırdı. Oturum 70 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 2. TOPLANTI

13.11.2019

Anneler (11 kişi) ile saat 9 da toplantı salonunda buluşuldu. Anneler çay veya kahve aldıktan sonra oturum başlatıldı. Bir önceki oturuma gelemeyen 2 anneye grup hakkında bilgi verildikten sonra onlara kendileri hakkında konuşmaları için söz hakkı verildi. Kendilerini tanıtırak çocuklarının saldırgan davranışlarından bahsettiler ve bu davranışlar karşısında nasıl bir tutum sergilediklerini anlattılar. Çocuklarının saldırgan davranışlarını azaltmak amacıyla futbola yönlendirdiğini söyleyen bir annenin önerisi üzerine diğer annelerde çocuklarını daha önce gönderdikleri çeşitli spor ve sanatsal faaliyetlerden ve yararlarından konuştular.

Bir anne çocuğu küfür öğrenmesin diye sokağa çıkmasına izin vermediğini ve bu yüzden çocuğunun sosyalleşemediğini ifade etti. Diğer anneler de çocuklarının küfür ettiklerini ve bu durumda kendilerinin nasıl tepkiler verdiklerini anlattılar. Çocuğu küfür etmeyen fakat küfür duyan bir çocuğun annesi bununla baş etmede nasıl bir yol izlediğini anlattı. Bunun üzerine her bir anne çocuğu saldırgan davranışlara maruz kaldığında ya da kalmadan önce çocuğuna hangi baş etme yöntemlerini öğrettiğini paylaştı. Anneler yöntemlerini paylaşırken öneri ve farklı düşünceleri olanlar ise eleştirilerini sundular. Tavsiye verirken kendi denedikleri yöntemlerden işe yarayan ve yaramayanlardan bahsettiler.

Bir anne çocuğunun okulda yaşadığı bir olayda saldırganlığa verdiği tepkinin aynısını başka durumlarda kendisinin de verdiğini söylemesi üzerine diğer anneler de kendi hayatlarından örnekler ile katkı sağladılar. Kendilerini eleştirmeye başladılar. Kendisini çok eleştiren bir anneye öneri sundular ve cesaret verdiler. Anne duygularını paylaştıkça ağladı ve o ağladığı için gruptaki bir anne de onun için üzüldüğünü ifade ederek ağladı. Yanlarında oturan anneler onların omuzlarına dokunarak rahatlatmaya çalıştılar.

Her bir annenin çocuklarına saldırganlıkla baş etmek için öğrettikleri farklı yöntemler olduğunu ve çocuklarında farklı yöntemler denediklerini özetlediler. Etkili yöntemi geliştirmek için neler yapılabilir diye soruldu. Anneler saldırganlıkla baş etmek için çocukların kendi sorunlarını kendileri çözmeleri gerektiğini, insan haklarını ve çocuk haklarını öğretmenin gerekliliğini, doğruyu yanlış öğretmeyi, sorumluluk

vermeyi, empati kurabilmeyi, çocukların konuşmaları için fırsat vermeyi, mutlu olmayı öğretmeyi, sevgi göstermeyi ve önce kendilerini sonra da çocuklarını anlamamanın önemli olduğunu söylediler.

Anneler daha sonra çocuklarının saldırgan davranışlarının hayatlarındaki döngüsünden bahsettiler. Eşlerinin saldırgan davranışlarının çocuklarını nasıl etkilediğini konuştular. Bazı çocukların babalarını örnek aldıkları bazılarının ise almadıkları görüldü.

Grup oturumunu sonlandırırken anneler; rahatladıklarını, bu problemi yaşayanın sadece kendileri olmadığını öğrendiklerini, şükrettiklerini ifade ettiler. Haftaya okul tatilinden dolayı ara verilerek bir sonraki hafta aynı gün ve saatte buluşmak üzere grup sonlandırıldı. Oturum 70 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 3. TOPLANTI

27.11.2019

Anneler (8 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturum başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu hatırlatıldı ve bu hafta yine çocukların saldırgan davranışları hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Bir anne eşinin uzak bir yere işe gittiği için çocuğunun sabaha kadar ağladığını ve kendisine karşı geldiğini anlattı. Çocuğunun bu durumuna çok üzüldüğünü söyledi ve anlatırken ağladı. Kendisi gibi eşi uzakta çalışan bir kaç anne onu teselli etti. Bunun üzerine grubun ismini "Şen Dullar" koyalım diye şakalaştılar. Eşi uzakta olan başka bir anne eşine küstüğünü ve aramadığını söyledi. Onun gibi aynı durumda olan diğer annelerde eşlerini bazen aramadıklarını ve küstüklerini söylediler. Eşlerine başka hangi durumlarda küstüklerinden bahsettiler.

Bir anne çocuğu ile yaşadığı anlaşmazlıklarından bahsetti ve ağladı. Kendisini artık çaresiz gördüğünü ve yetersiz hissettiğini anlattı. Annelere başka ne yapabilirim diye sordu. Anneler farklı yöntemler önerdiler, çocukları ile benzer yaşadıkları durumları anlattılar. Bu durumu yaşayan anne bütün önerileri dinledikten sonra birinin tavsiyesini bu hafta deneyeceğini söyledi. Anneler kendi annelerinin zamanında uyguladıkları yöntemler ile şu an kendilerinin yaptıkları çocuk yetiştirme yöntemlerini kıyasladılar. Bazıları annelerinin yöntemlerinin olumlu yönlerini bazıları ise olumsuz yönlerini anlattı.

Başka bir anne çocuğunun saldırgan davranışlarının nedeninin eşinin ilgisiz ve sorumsuz davranışlarından kaynaklandığını söyledi. Eşinin çocuklar ve kendisi ile ilgilenmediğini ve bu durumun aileyi nasıl etkilediğini anlattı. Diğer anneler sorular sorarak anneyi ve durumu daha iyi anlamaya çalıştılar. Anne ağlamaya başlayınca diğerleri yansıtma, empati, özetleme gibi beceriler kullanarak anneye geri dönütler verdiler. Konuşurken aralarda kendi hayatlarından da benzer örnekler verdiler.

Oturum boyunca hiç konuşmayan bir anneye başka bir anne siz de konuşmak ister misiniz diye sorunca anne bugün konuşmak istemediğini söyledi. Annelerden biri konuşmayan üyenin katılım sağlamasa da her bir anneden bugün neler öğrenmiş olabileceğini özetledi. Diğerleri de gülüştüler.

Annelerden biri herkesten önce kendimize değer vermemiz gerektiğini söyledi. Başka bir anne hep kendimizi konuştuk aslında sorun bizde önce kendimizden başlamalıyız dedi. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere oturum sonlandırıldı. Oturum 75 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 4. TOPLANTI

04.12.2019

Anneler (11 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturuma başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu hatırlatıldıktan sonra bu hafta yine çocukların saldırgan davranışları hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Bir anne kızı ile sabah yaşadığı bir tartışma esnasında kendine yardım grubunda konuşulanlar sayesinde tartışmayı yönetebilmeyi başardığını anlattı. Diğer annelere de buna benzer durumlar yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Başka bir anne burada konuşulanları kendisine hatırlatarak nasıl rahatlayabildiğini anlattı. Birkaç anne daha gruptan öğrendikleri sayesinde çocuklarındaki değişimlerin hoşlarına giden taraflarını paylaştılar.

Anneler çocuklarının ev ödevi yaparken göstermiş oldukları saldırgan davranışlardan bahsettiler. Bazı anneler çocuğuna nasıl daha kolay ödev yaptırdığını anlatırken bazıları ise yaşadıkları zorluklardan bahsetti. Bazı çocukların ödev yapma süreleri çok kısa olurken bazılarının çok uzun olmasının evde tartışma problemi yarattığı görüldü.

Bazı çocukların temizlik tutumları yüzünden aileleri ile tartıştıkları ve ağlama krizleri yaşadıkları gündeme getirildi. Annelerden benzer durum yaşayanlar birbirlerine

öneriler verdiler. Bazı anneler bu durumu yaşayan çocukların temizlik anlayışlarını annelerinin tutumlarına bağlayarak onları olumlu bir yaklaşımla eleştirdiler.

Anneler bu yaşadıkları problemleri bazı çocuklarında yaşarken diğer çocukları ile yaşamadıklarını ifade ettiler. Bunun nedenini konuşurken çocukların karakter özellikleri ile ilgili olabileceklerini söylediler. Fakat konuştukça aslında kendilerinin tutumlarının da her bir çocukta değiştiğini fark ettiler. Bununla ilgili örnekler paylaştılar. Örnekler ile birlikte diğer annelerin yorumlarını da dinlediler.

Annelerden biri çocuğuna zamanında haksızlık ettiğini çocuğunu çok defa dinlemeden vurduğunu ve bu yüzden pişman olduğunu anlattı ve ağladı. Diğer anneler de sorular sorarak neden o zaman bunu yaptığını anlamaya çalıştılar. Bu sırada kendilerinden örnekler verdiler. Çocuklarını dinlemenin öneminden bahsettiler. Bir problem yaşandığında o anda çözmenin faydalarından bahsettiler. Özeleştirme yaptılar. Problemi yaşayan anneye tavsiyelerde bulundular. Kendi çocuklarına eğer değer verip dinlemezlerse başkalarının değer vermeyip dinlemeyeceklerini söylediler. Hiç bir şey için geç olmadığını söyleyerek anneyi cesaretlendirdiler. Burada konuşulanları aklına getirmesini söylediler. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere oturum sonlandırıldı. Oturum 70 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 5. TOPLANTI

11.12.2019

Anneler (10 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturum başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu hatırlatıldıktan sonra bu hafta yine çocukların saldırgan davranışları hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Bir anne burada anlattıklarını başka biri ile konuşamadığı ve sadece buradaki kişiler ile konuşabildiği için bu grubun kendisine huzur verdiğini söyledi. Başka bir anne kızını düzeltmek yerine artık kendisini düzeltmeye başladığını söyledi. Çünkü kızının kendisinin yaptıklarının aynısını yaptığını anlattı. Artık kendine şaşırdığını ifade etti. Başka bir anne kendi davranışlarına dikkat etmeye başlayınca çocuğunun da karşılığını verdiğini söyledi. Bir başka anne ise çocuğunun annem kendine yardım gruba gittiğinden beri hiç bana kızmıyor dediğinden bahsetti.

Annelerden biri grupta daha sessiz kalan bir anneye konuşmak isteyip istemediğini sordu. Anne konuşmak istemediğini söyleyince diğer anneler konuşması için onu cesaretlendirdiler. Konuşursa rahatlayacağını, sorunlarının kendilerinden farklı

olmadığını, kimsenin dört dörtlük olmadığını söylediler. Bir anne de eskiden konuşmakta onun gibi zorluk yaşadığını fakat artık zorlanmadığını söyledi. Başka bir anne başkalarına söyleyemediği duygu ve düşünceleri yüzünden fiziksel rahatsızlıklar yaşadığını, panik atak gibi nöbetler geçirdiğini ve konuşursa ancak rahatlanabileceği önerisinde bulundu. Buraya ilk geldikleri günkü gibi olmadıklarını daha rahat olduklarını söylediler. Anneler daha sessiz kalan anneyi ve çocuklarını tanımaya yönelik sorular sordular. Annenin verdiği cevaplara karşılık öneriler sunarak ona yardımcı olmaya çalıştılar.

Bir anne herhangi bir konuda eşi kendisine izin vermediğinde kendisi de çocuğuna izin vermediğini anlattı. Eşi ile ancak bu şekilde iletişim kurduğunu, bunu koz olarak kullandığını ve istediklerini böyle yaptırabildiğini söyledi. Diğer annelerde bu yöntemin olumlu ve olumsuz yönlerinin neler olabileceği hakkında fikirlerini paylaştılar.

Annelerden biri çocuklarının kavgasını eşine anlattığını söyledi. Bunun üzerine diğer annelerden de bu konu hakkında yorumlar geldi. Bir anne eskiden çocuklarının sıkıntı ve problemlerini tek başına hallettiğini, sakladığını ve içine atıp stres yaptığı için baygınlıklar yaşadığını anlattı. Doktora gittikten sonra eşi ile çocukları hakkındaki problemleri paylaştığını ve artık sorumluluğu tek başına üzerine almayarak rahatladığını söyledi.

Bir anne bu hafta güzel bir olay yaşadığını ve bunu anlatmak istediğini söyledi. Eşinin önceden çocuğunu hep azarladığını ve geri zekâlı gibi kelimeler kullandığını söyledi. Bu hafta ise eşinin ilk defa okula gelerek çocuğunun durumunu sorduğunu ve öğretmen de çocuk hakkında olumlu özelliklerden bahsedince babanın şaşırıp mutlu olduğunu söyledi. Anne çocuğunun babasının ilk defa okula gelmesinden dolayı şaşırıp mutlu olduğunu ve bu durumun kendisini de çok sevindirdiğini anlattı. Diğer annelerde ona burada aldığı tüyolar sayesinde bunu başardığını söyleyerek gülüştüler. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere oturum sonlandırıldı. Oturum 65 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 6. TOPLANTI

19.12.2019

Anneler (8 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturum başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu

hatırlandıktan sonra bu hafta yine çocukların saldırgan davranışı hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Bir anne çocuğunun kendisini bazen beğenmediğini, çirkin bulduğunu ve sevmeye yakınlaşmadığını söyledi. Çocuğu böyle düşündüğü için endişe duyduğunu ve ne yapması gerektiğini bilmediğini söyleyerek annelerden yardım istedi. Anneler de sorular sorarak bu durumun nedenini anlamaya çalıştılar. Öneri sundular ve tavsiye verdiler. Birkaç anne de benzer durumlar yaşadığını örnekler vererek anlattılar. Bu durumu paylaşan anne çocuğunun kendisine düşüncelerini rahatlıkla söyleyebildiği için hem sevindiğini hem de üzüldüğünü söyledi. Diğer anneler de kendi anne babaları ile konuşamadıkları konuları şu an çocukları ile konuşabildiklerini söylediler. Çocuk haklarından bahsettiler. Anneler çocukken anne-babaları tarafından kendilerine yapılan haksızlıkları çocuklarına yapmadıklarını ifade ettiler.

Anneler çocuklarını özgüvenli yetiştirmek için neler yapabilecekleri hakkında konuştular. Bir anne artık çocuğunu dövmediğini ama öfkelendiğinde sinirden ağladığını anlattı. Çocuğunun karakterinden dolayı saldırgan olduğunu söyledi. Anneler ise karakter ile sınırlayamayacağını ailenin yetiştirme tarzının da önemli olduğunu anlattılar. Diğer anneler de çocuklarında istemedikleri hareketler gördüklerini ve bu tavırlar karşısında neler yaptıklarını anlattılar. Çocukları nasıl daha iyi sevebileceklerinden bahsettiler.

Konuşmayan bir anneye sorular sordular. Konuşması için cesaretlendirici sözler söylediler. Kendilerinin anlatarak nasıl rahatladıkları ve nasıl öğrendiklerini söylediler.

Bir anne eşinin yapması gereken sorumlulukları yerine getirmediğini ve bu yüzden onun sorumluluklarını da kendisinin yaptığını söyledi. Bu konu ile ilgili ne yapabileceğini diğer annelere sordu. Anneler ise sorumluluğu eşiyile nasıl paylaşabileceği konusunda tavsiyeler verdiler.

Annelerden biri çocuğunun ihtiyaçlarını karşılarken eşi ile anlaşmazlık yaşadığını, eşinin savurgan, kendisinin ise tutumlu olmasından dolayı çocuğun anneye karşı öfkeli olduğundan bahsetti. Buna benzer olaylar yaşayan diğer anneler de fikirlerini paylaştılar. Bu durumun çocuk ve kendileri için yarattığı olumsuzlukları konuştular.

Bir anne çocukluğunda annesinin kendisine sevgilisinin olmaması gerektiğini söylediğini anlattı. Bu söylediğinin de o zamanki şartlarda doğru olduğunu söyledi. Diğer anneler buna tepki gösterdi. Annelerden bazıları o dönemde sevgililerinin olduklarından bahsetti. Bu yaklaşımla çocuk yetiştirmenin sakıncalarından bahsettiler.

Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere oturum sonlandırıldı. Oturum 65 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 7. TOPLANTI

09.01.2020

Anneler (8 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturum başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu hatırlandıktan sonra bu hafta yine çocukların saldırgan davranışları hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Annelerden biri bu hafta çocuğunun bir kaç yalanını yakaladığını söyledi. Çocuğuna hikâyeler üzerinden yalan söylemenin kendisine ve başka insanlara nasıl etkileri olabileceği hakkında konuştuğunu anlattı. Bu konuşmalarından sonra çocuğunun yalan söylemediğini belirtti. Ufak bir şeyin önlem alınmazsa büyüyeceğinden korktuğunu ve kendi önlemini konuşarak aldığını söyledi. Anne en başta da bizim yalan söylemememiz gerekiyor dedi.

Başka bir anne çocuklarına verdiği ödül ve cezaların çocuklarının arasında kıskançlık ve kıyaslamalara neden olduğunu anlattı. Büyük çocuğunun hırçın hareketlerinin devam ettiğini fakat küçük oğlunun bu toplantılar sayesinde daha iyi olduğunu derslerine de olumlu etkisinin yansıdığını ifade etti. Çocuğunun öğretmeninden de güzel sözler duymaya başladığını söyledi. Annelerden biri bütün çocuklarıyla birlikte konuşarak orta yolu bulmasını önerdi. Başka bir anne ise ceza verirken iki çocuğuna da birden ceza verdiğini fakat kavgayı başlatana daha fazla ceza vererek bu yöntemle çocuklarının zamanla kavgalarını azalttıklarından bahsetti.

Bir anne okulda saldırgan davranışlar gösteren bir çocuk var ise çocuğuna ondan uzak kalması gerektiği söylediğini fakat onu dışlayarak değil sürekli saldırgan davranıyorsa çok zaman geçirmemesi gerektiğini anlattığından bahsetti. Anne kendi yaşamında da böyle yaptığını kendisini üzecek ve zarar verebilecek insanlara yakın olmadığını ifade etti. Çocuklarımıza ne öğretiyorsak bizim de yaşadığımız o dedi.

Bir anne çocuklarımızın cinsel istismardan da kendilerini nasıl koruyacaklarını öğrenmeleri gerekiyor dedi. Anne diğerler annelere çocuklarının kendilerini koruması için nasıl bir yöntem izlediklerini sordu. Annelerden biri eğitici bir videoyu çocuğuna öğrenene kadar izlettiğini, başka biri çocuğuna yabancı ve kendine zarar vermeye çalışan biriyle karşılaşırda ne yapması gerektiğini anlattığını, bir anne çocuğunu

akrabalara bile yatıya kalmaya göndermediğini, diğer bir anne ise çocuğuna okulda tuvalete gittiğinde nelere dikkat etmesi gerektiğini tembihlediğini anlattı.

Annelerden biri oğlunun kendisine her şeyi anlattığını çünkü anne olarak anlayışlı olduğunu her şeye müdahale etmediğini ve genellikle çözümü çocuğuna bıraktığını söyledi. Bunun üzerine bir anne de çocuklar ile konuşmanın önemini vurguladı ve onların anlattığı hikayelerde bazen önemli ayrıntıları yakaladığını ifade etti.

Bir anne çocuğuna daha yararlı olabilmek için yeni şeyler araştırıp öğrenmek gerektiğini ve çocuğunu bir sonraki kademede hangi okula göndereceği ile ilgili bilgi toplamanın öneminden bahsetti. Şu anda okula sık sık gelip çocuğunun arkadaşları ve öğretmeni ile ilişkisinden haberdar olduğunu söyledi. Annelerden biri çocukların ortaokula geçtikleri zamanda da arkadaşlarını tanımak için evlerimize davet ederek tanımaya çalışabiliriz önerisinde bulundu. Bazı anneler çocuklarının arkadaşlarını şimdi de eve davet edip birlikte oynamalarına izin verdiklerini ve çocuklarının çok mutlu olduklarını söylediler.

Annelerden biri çocuğunun sevdiği bir aktiviteyi çoğu zaman birlikte yaptıklarını söyledi. Bu sayede belki çocuğum derslerine daha iyi çalışır, belki hırçın olmaz, belki paylaşmayı öğrenir ve mutlu olmayı öğrenir diyerek umut ettiğini anlattı. Mahallede pek fazla park olmadığını olan parklarında çocuklara uygun olmadığını ve bu yüzden uzaktaki park ve eğlence yerlerine gittiklerini söyledi.

Bir anne bu hafta oğlunun küçük ev işlerinde kendisine yardım etmeye başladığını söyledi. Oğlunun yalan söylemediğini, paylaşmayı çok sevdiğini, cömert olduğunu böyle güzel özellikleri olduğunu ama hemen öfkелendiğini belirtti. Önceden sınıf öğretmeninden çok şikayet geldiğini ve öğretmene karşı utandığını ifade etti. Acaba bugün kim şikayet edecek diye beklerdim dedi. Fakat bu aralar çocuğunun davranışlarından şikayet gelmediğini ve memnun olduğunu söyledi. Annelerden biri bu durumda daha çok sorumluluk vermelisin ve takdir etmelisin diye tavsiyede bulundu. Diğer annelerde bu tavsiyeye katıldılar ve evde çocuklarına hangi sorumlulukları verdiklerinden kısaca bahsettiler.

Haftaya son oturum olduğu hatırlatıldı. Annelerden biri burada birçok şey yaşandı ama her şeyden önce sizleri tanıdığımı çok memnun oldum dedi. Diğer annelerde bizim için de öyle diye katıldılar. Haftaya aynı gün ve saatte buluşmak üzere oturum sonlandırıldı. Oturum 70 dakika sürdü.

KENDİNE YARDIM GRUBU 8. TOPLANTI

14.01.2020

Anneler (8 kişi) ile saat 9 da kütüphanede buluşuldu. Çay ve kahvesini alan anneler yerlerine geçtikten sonra oturum başlatıldı. Geçen hafta neler konuşulduğu hatırlandıktan sonra bu hafta yine çocukların saldırgan davranışları hakkında konuşmak üzere annelere söz hakkı verildi.

Annelerden biri çocuğunun oyuncağını başka çocuklarla paylaşmak istemediğini ve oyuncağını vermek zorunda kaldığında öfkелendiğini ve kendisinin de bu durumdan memnun olmadığını söyledi. Diğer annelerden de benzer durumu yaşayanlar paylaşımda bulundular. Bazı anneler de çocukların bu davranışı neden yaptığina dair öngörülerde bulundular.

Bir anne bu hafta başlarına gelen üzücü bir olaydan bahsetti. Evlerini su basması üzerine yaşadıklarını anlatıp duygularını dile getirdi. Gruptaki diğer anneler ona destek ve moral verdiler. Anne bu süreçte çocuğu ile öğretmeni arasında yaşanan bazı sorunları paylaştı. Diğer anneler sorunun çözümü için yardımcı oldular, öneriler sundular ve cesaretlendirdiler.

Birkaç hafta grupta olmayan bir anne aile içinde büyük kızı ile ilgili stres yaratan bir kız isteme olayı yaşadıklarını ve bu durumun küçük kızı da dahil olmak üzere evdeki herkesi etkilediğini anlattı. Anneler yaşanan durumla ilgili yorumlar yaptılar. Kendi hayatlarında yaşadıkları benzer deneyimleri paylaştılar. Zaman zaman mizahı kullanarak yaşadıkları olumsuz durumlar ile nasıl başa çıktıklarını anlattılar.

Kolaylaştırıcı, gruptan toplantıların en başından şu ana kadar geçen sürecin genel bir değerlendirmesini yapmalarını istedi.

Üyeler sırayla duygu ve düşüncelerini paylaştılar.

Annelerden biri “Gruba katıldığım için mutlu oldum, herkesin de dertleri olduğunu gördüm, bir derse gider gibi oturumlara geldim, çocuklarıma karşı davranışlarında kendimi artık frenleyebiliyorum, acele etmeden zamanla davranış kazandırmaya başladım. Dışarıdaki çevremde böyle bir arkadaş ortamım yok, buradaki kişiler saygılı oldukları ve birbirlerini dinledikleri için kendini çok mutlu hissettim” dedi.

Bir anne “Birbirimizi dinleyerek eksiklerimizi tamamladığımızı düşünüyorum. Buradaki annelerin farklı yöntemleri vardı. Psikologa gitmiş gibi oldum. Herkesi tanıdığima çok memnun oldum” dedi.

Bir diğeri “Çok sabırsız biriydim buraya geldikten sonra daha sabırlı olmayı öğrendim. Sadece benim çocuğum saldırgan diğer çocuklar daha iyi diye düşünüyordum, tek olmadığımı öğrendim. Her çocuğun kendine göre problemi varmış. Her kural her çocuğa uygulanmazmış” dedi.

Annelerden biri “Ben insanlarla sohbet etmeyi iletişim kurmayı her zaman çok severim. Sizlerle tanıştığım için çok memnun oldum. Herkesin değişik bir yapısı olduğunu öğrendim. Herkesi olduğu gibi kabullenip sevmek lazım aslında. Hakkınızı helal edin. Derdimizi dinlediniz. Birbirimizin derdine ortak olduk. Fikir alışverişi yaptık. Akıl akıldan üstündür. Bana getirisi bunlar, götürüsü yoktur” dedi.

Başka bir anne “Çok şey öğrendim. Sizlerden hoşgörüyü öğrendim. Sadece benim çocuğumda ufak tefek sorunlar yokmuş herkeste varmış. Herkesin kişiliğinin çok farklı olduğunu öğrendim. Çok aceleci bir yapım var aslında ama burada olurlarını bırakmayı öğrendim. Kızıma ders konusunda çok yanlışlarım vardı. Önceden kızım düşük not aldığında çok kızılıyordum. Şimdi ise bunları yapmıyorum. Artık derslerini çok ciddiye almıyorum. Benim için sağlıklı olması çok daha önemli. Ben daha anlayışlıyım ve kızım da daha başarılı. Bu dönem derslerini çok güzel başarıyor” dedi.

Bir diğeri anne “Çocuğuma bağırmanın çalışıyorum. Eskiden çok sık bağırırdım. Katılamadığım haftalar için herkesten özür dilerim. Teşekkür ederim” dedi.

Daha önceki oturumlarda hiç konuşmayan bir anne “Ben hepinizi tanıdığımı çok memnun oldum pek konuşmasam da. Benim çocuklarım yaramaz ama sadece benim çocuklarım böyle değilmiş. Tek değilmişim. Burada arkadaşlığın ne demek olduğunu öğrendim. Teşekkür ederim” dedi.

Annelerden bir diğeri “Çocuklarla ilgili devam eden sorunlar var ama ben artık daha farklı bakıyorum. Onları dinliyorum. Daha özverili davranıyorum. Daha öncesinde oğlum derse oturmak istemediğinde illa oturtuyordum artık aklında ne varsa onu yaptırtıyorum. Çünkü aklındakini yapmadığı sürece derse odaklanamıyor. Çok şükür artık daha iyiyiz. Biraz daha relax oldum bence. Çok katı davranıyordum. Saat 4 de televizyonu fişi çekilecek ve oğlumu dersin başında görecektim. Meyve istiyordu ama hayır diyordum saat 4’e kadar meyve yemediyse artık yiyemezdi. Ama artık izin veriyorum çalışırken yiyebilmesine. Artık bahanelerini ve ihtiyaçlarını anlayabiliyorum” dedi.

Kolaylaştırıcı “Her birinizin bu gruba katılması ve paylaşımlar yaparak yeni bilgiler edinmesi beni çok memnun etti. Zaman zaman birileri soru sorduğunda kendimi cevap vermemek için tuttuğum zamanlar oldu. Ama sonra gördüm ki benim vereceğim

cevaptan daha etkili öneriler geldi. Her birinize katılımınız için çok teşekkür ederim. Görüşmek üzere” dedi.

Herkes birbiriyle vedalaştıktan sonra oturum sonlandırıldı. Oturum 75 dakika sürdü.

3.7.2. Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim Programı

Çocuklara uygulanan Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim Programı sosyal öğrenme kuramı yaklaşımına dayalı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu grubun genel amacı bir dizi çatışma durumunda saldırganlığın farkına varılması, etkili bir şekilde ifade edilmesi ve yönetilmesi üzerinde odaklanmaktadır. Çocukların öfke ve çatışmanın farkına varmalarına ve bunları yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak saldırgan davranışlarını önlemede yardımcı olacaktır. Bu varsayım ile hazırlanan programın hedefi, kişilerarası becerilerin geliştirilmesi, problem çözme ve bireyin etkili iletişim becerilerini öğrenmesi yoluyla saldırganlık ile baş etmede etkili yolların geliştirilmesidir.

Programın grup için belirli bazı hedefleri aşağıda sıralanmıştır:

- Saldırganlık hakkında bilgi sağlanması ve saldırgan davranışlarla baş etme ile ilgili tutumların izah edilmesi,
- Saldırganlığın farkına varılması ve saldırgan davranışlarla baş etme ile ilgili becerilerin geliştirilmesi,
- Duyguları tanıma yeteneğinin artırılması,
- Çatışmaları çözmede etkili yollar sunulması.

Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-eğitim Programı Oturumları ve İçeriği

OTURUM 1

İÇERİK

1. Tanışma (Isınma alıştırması- Birbirini en az tanıyan grup üyelerinin eşleşip birbirlerini tanımaları istenir. Daha sonra her ikilinin birbirlerine anlattıklarını gruba anlatmaları istenir.)
2. Programın amaçlarının açıklanması

3. Grup kurallarının açıklanması
4. Grup üyelerinin beklentilerinin konuşulması
5. Güven oluşturma amaçlı alıştırmalar yapılması ve bunların paylaşılması (el aynası, güven yürüyüşü)
6. Amaç belirlemenin öneminin konuşulması
7. Saldırganlık teriminin tanımlanması

AMAÇLAR

1. Üyelerin birbiriyle tanışmasını sağlamak.
2. Grup üyelerinin birbirlerine güven duymaları ve rahat etkileşimde bulunabilmeleri için grup kurallarını belirlemek.
3. Grup üyelerinin amaç belirlemenin saldırganlığı yönetmedeki etkisini fark etmelerine yardımcı olmak.

ARAÇLAR

1. Yaka kartları

Isınma

1. Üyelere hoş geldiniz diyerek grup lideri kendini tanıtır.
2. Gruba psikolojik danışma çalışması hakkında bilgi sahibi olmaları için grup çalışması hakkında bilgi verilir. Haftada bir kez toplanılacağı, çalışmanın yaklaşık olarak 45 dk süreceği, çalışma esnasında amaç oluşturma, saldırganlığın ve öfkenin farkına varılması, saldırganlıkla baş etme ile ilgili becerilerin artırılması, duyguları tanıma yeteneğinin geliştirilmesi, çatışmaları çözmede etkili yollar sunulması ile ilgili paylaşımların yapılacağı, alıştırmalar yapılacağı ve çalışılan konuyla ilgili ev ödevlerinin verileceği anlatılır.
3. Programa düzenli devam eden, ev ödevlerini düzenli yapmaya çalışanlara her hafta bir kart verileceği ve bu kartlardan dört tane alana grup lideri tarafından hediyeler verileceği açıklanır (hediyeler, kırtasiye malzemesi).
4. Grup kurallarının amaçları açıklanır. Grup kurallarının çalışmaya sağladığı yararlar üzerinde durulur. Aşağıdaki kurallar açıklanır:
-Burada yaptığımız ve söylediğimiz şeyler özeldir ve grup içinde kalmalıdır. Dışarıda hiç kimseyle paylaşılmamalıdır.

- Gruptan yararlanmak için aktif olarak gruba katılmak ve paylaşımlarda bulunmak gerekir. Fakat üyeler istemediği bir şeyi paylaşmak zorunda değildir.
- Kimse kimseyi fiziksel olarak veya sözel olarak incitmemelidir. Birbiriyle kavgaya atılmamalı ve kötü söz söylememelidir.
- Herkesin grupta eşit konuşma süresi vardır.
- Konuşana saygı gösterilmeli ve dinlenmelidir.
- Konuşmak için söz istemeye veya parmak kaldırmaya gerek yoktur. Arkadaşınızın konuşması bitince uygun yerde konuşmaya başlayabilirsiniz.
- Grup haftada bir toplanacak ve her oturum yaklaşık olarak 45 dakika sürecektir.
- Grup oturumlarına düzenli ve zamanında gelmek zorunludur. Grup oturumlarına katılmayacak olanlar önceden grup liderine haber vermelidir.
- Oturumlar sonunda verilen ev ödevlerini zamanında ve eksiksiz yapmak önemlidir.
- 5. Grup kurallarına herkesin uyması için ne yapılması gerektiği üyelere sorulur ve öneriler değerlendirilir.
- 6. Üyelere grup çalışması hakkındaki düşüncelerinin neler olduğu sorulur ve bu grup çalışmasıyla ilgili amaçlarını paylaşmaları istenir.

Psikolojik Etkileşim

1. Üyelerden en az tanıdıkları grup üyeleriyle eşleşmeleri istenir. Eşleşen üyelerin kendilerine bir köşe bulmaları ve birbirlerini tanımaları yönergesi verilir. Tanımaya ilişkin lider yapılanma yapmaz. Eşlerin birbirlerinden öğrenmek istediklerine göre soruları farklılaşır. Bu sorulara ya da konuşulanlara göre grup üyelerinin gereksinimleri ortaya çıkmış olur. Altı-yedi dakika sonra daire biçiminde oturmaları ve birbirlerine anlattıklarını gruba getirmeleri söylenir (Voltan-Acar, 2002).
2. Üyelere arkadaşları hakkında neler öğrendikleri sorulur.
3. Üyelerin duygularını fark etmelerini ve kendilerini tanımalarını sağlamaya yönelik el aynası (Voltan-Acar, 2002) alıştırması yapılır. Bunun için grup üyeleri ikişerli eşleşir. Üyeler eşlerinin karşısında elleri açık, hareket ettirerek birbirlerini izlemeye çalışırlar. Üyeler bu alıştırma ile kendileri hakkında neler öğrendiklerini grup üyeleriyle paylaşırlar.
4. Üyelerin kendilerini tanımaları ve gruba güven geliştirmeleri için güven yürüyüşü alıştırması yapılır. Bu amaçla üyeler ikişer ikişer eşleşir. Biri gözlerini kapar diğeri gözü kapalı olanı yönlendirir değişik yaşantılar geçirir. Bu yaşantılar dokunma, el sıkışma, soğuk, sıcak dokunma, merdiven çıkartma, indirme vb. Bu yapılırken hiç

konusulmaz. Sonra roller değişir. Daha sonra bu alıştırma, konuşarak tekrar edilir. Sonra gözler açıkken gözler kapalıyken konuşulduğunda, suskunlukta neler yaşandığı paylaşılır (Voltan-Acar, 2002).

5. Grup lideri amaç belirlemenin gerekliliği ve önemini belirtir.
6. Saldırganlık teriminin ne olduğu üyelere sorulur. Üyeler örnekler vererek tanımlamaya çalışırlar. Verdikleri örnekler üzerinde durulur ve sonra saldırganlık terimi lider tarafından tanımlanır.

Oturumu Kapatma:

1. Oturum yaşantısıyla ilgili üyelerin neler yaşadıkları üyelere sorulur. Süreçle ilgili duygu ve düşünceler paylaşılır.
2. Grup lideri grup üyelerine katılımları için teşekkür eder. Üyelere gösterdikleri olumlu davranışlara yönelik olumlu duygular ifade edilir. Gruba katılanlara puan kartı
3. Grup üyelerine süreçle ilgili sormak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur, bir istekleri varsa değerlendirilir.
4. Grup üyelerine bir sonraki oturuma yönelik olarak ödev verilir.
5. Bir sonraki oturumun tarihi, saati ve yeri kararlaştırılır.
6. Oturum kapatılır.

OTURUM 2

İÇERİK

1. Bir önceki oturumun genel bir hatırlatmasının yapılması
2. Verilen ev ödevleriyle ilgili yaşantıların paylaşılması
3. Grup içine girme alıştırması
4. Üyelerin öfkelendikleri şeylerin listesinin paylaşılması
5. Termometre görseli ile öfke derecelerinin açıklanması
6. Öfkeli durumlar için sakinleşme yollarının listesinin yapılması
7. Oturumun özetinin yapılması
8. Ev ödevi verilmesi

AMAÇLAR

1. Grup üyelerinin gruba katılımlarını arttırmak amacıyla gruba ısınmalarını sağlamak.
2. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımda bulunularak saldırganlık yaşantılarının farkına varmalarını sağlamak.
3. Aynı problemin farklı olarak algılanabileceğini ve herkeste farklı tepkiler yaratabileceğini farkına varmalarını sağlamak.

ARAÇLAR

1. Beni öfkeliendiren şeylerin listesi
2. Termometre görseli

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki oturumda konuşulanların özeti yapılır.
2. Ödevlerini paylaşmak isteyen üyelerin ödevleri paylaşılır.
3. Üyelerin gruba katılma sorunu olduğunu varsayan ya da gruba ait olduğunu hissetmeyenlerin olabileceği düşünülerek bu duyguların üzerinde odaklanılması için grup içine girme alıştırmaları (Voltan-Acar, 2002) yapılır. Bunun için grup üyeleri bir daire oluşturur. Kendini grubun dışında hisseden üye dairenin dışında kalır. Grubun içine girmeye çalışır. Grup üyeleri de onu içeri almamak için çaba harcarlar. Grubun içine girmeye çabalayan üye bu sırada ve gruba alındığında ya da giremediğinde neler yaşadığını ve grubun diğer üyeleri neler yaşadığını paylaşır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Üyeler “Beni öfkeliendiren şeylerin listesi” formunu doldururlar. Listede yazdıklarını grup üyeleri ile paylaşırlar.
2. Üyelere termometre görseli üzerinden her bir durumla ilgili hislerinin düşük seviyedeki öfkeden en üstte yer alan kaynama derecesine kadar sıralanmış olan derecelerini paylaşmaları istenir. Üyeler termometre görseli kullanarak öfke derecelerini paylaşırlar.
3. Grup lideri üyelerle beraber "soğuma yollarını” tartışır. Üyeler öfkeliendikleri zaman kontrollerini kaybetmeden önce kendilerini nelerin sakinleştirdiğinin listesini yaparlar. Üyelerin örnekleri üzerinden diğer üyelerin düşünceleri alınır ve soğuma listesi geliştirilir.

Oturumu Kapatma:

1. Üyelere bu oturum sonunda neler yaşayıp düşündükleri ve hissettikleri sorulur.
2. Grup lideri tarafından katılımda bulunan üyelere isimleri ve yaptıkları katkı belirtilerek paylaşımda bulunulur ve teşekkür edilir. Ödevlerini yapan ve oturuma katılan üyelere puan kartları verilir.
3. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
4. Bir sonraki haftanın ödevleri verilir.
5. Bir sonraki oturumun tarihi, saati bildirilir ve oturum kapatılır.

OTURUM 3

İÇERİK

1. Bir önceki oturumda yapılan çalışmaların ve yaşantıların hatırlatılması
2. Geçen oturumda verilen ev ödevi le ilgili paylaşımların yapılması
3. Kızılderili ateşi alıştırmalarının yapılması
4. Yansıtıcı dinleme becerisi alıştırmalarının uygulanması
5. Oturumun özetinin yapılması
6. Gelecek oturum için ödev verilmesi

AMAÇLAR

1. Bir önceki oturumun özetlenip oturumla ilgili yaşanan duygu ve düşüncelerin hatırlanmasını sağlamak.
2. Dinleme ve anlama arasındaki farkı ayırt etmelerini sağlamak.
3. Söylenenleri dinleme ve duyduğunu geri yansıtma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak.

ARAÇLAR

1. Boş bir saksı
2. Kağıt kalem

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki oturumda paylaşılan yaşantılar ve üzerinde durulan çalışmaların hatırlatılması yapılır.
2. Üyelere ev ödevi olarak verilen etkinliklerin paylaşılması yapılır.
3. Kızılderili ateşi alıştırmaları yapılır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Kızılderili ateşi (Voltan-Acar, 2002) alıştırmaları uygulanır. Bunun için grup üyelerinden gözlerini kapamaları, gevşemeleri, rahatlamaları, kurtulmak istedikleri bir anıları, bir özelliklerini hatırlamaları istenir. Hayal etmeleri bittikten sonra gözlerini açmaları ve akıllarına gelenleri bir kağıda yazmaları söylenir. Bu arada ortaya kamp ateşini andıran bir saksı konulur. Sırayla herkes bu ateşin içine kendi yazdıklarını yakarak atar sonra neleri yaktıkları, yakarken neler hissettikleri paylaşılır.
2. Üyeler göz temasını devam ettirme, araya girmeme ve bir başkasının söylediklerini nasıl işittiklerini geriye yansıtma gibi olan dinleme becerilerinin alıştırmalarını yaparlar. Yansıtıcı dinleme becerisi alıştırmalarında grup ikili gruplara bölünerek ve herkese konuşma sırası verilerek yapılır. İkili gruptaki her üye söylenenleri dinler ve duyduğunu geri yansıtır.
3. Yansıtıcı dinleme becerisiyle ilgili üyelerin yaptığı olumlu davranışlar sözel olarak pekiştirilir.

Oturumu Kapatma:

1. Oturum sürecinde grup üyelerinin neler yaşadığı neler hissettiği ve neler düşündüğü sorulur ve yaşadıkları duygu ve düşüncelerin paylaşılması sağlanır, oturum kısaca özetlenir.
2. Grup üyelerine genel anlamda katılımları ve katkıları için teşekkür edilir.
3. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
4. Grup üyelerine gelecek oturumda paylaşımları için ödev verilir.
5. Bir sonraki oturumun saati ve tarihi hatırlatılır.
6. Oturum kapatılır.

OTURUM 4

İÇERİK

1. Geçen haftaki oturumda konuşulan konuların ve paylaşılan yaşantıların hatırlatılması
2. Geçen hafta verilen ev ödevleriyle ilgili paylaşımda bulunulması
3. Sessiz Sinema alıştırmasının uygulanması
4. Duygu listesi formu ile farklı duyguların ifade edilmesi
5. Rol oynama etkinliğinin uygulanması
6. Oturumun özetinin yapılması
7. Ev ödevlerinin verilmesi

AMAÇLAR

1. Grup üyelerinin bir önceki oturumda konuştukları ve paylaştıkları yaşantıları hatırlatmak ve ele alınan konularla ilgili farkındalıklarını artırmalarını sağlamak.
2. Grup üyelerinin duygularının farkına varmasını sağlamak ve adlandırmalarına yardımcı olmak.
3. Grup üyelerinin duygularını ifade etmelerini sağlamak.
4. Grup üyelerinin başkalarının duygularını anlamalarına yardımcı olmak.

ARAÇLAR

1. Duygu listesi
2. Örnek olay kartları

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki hafta konuşulan konuların ve paylaşılan yaşantıların özeti grup lideri ve üyeler tarafından yapılır.
2. Geçen hafta verilen ev ödevlerinin gönüllü üyelerce paylaşımı yapılır.
3. Sessiz Sinema (Çetin, Alpa-Bilbay ve Albayrak-Kaymak, 2003) alıştırması uygulanır. Üyeler ikiye gruplara ayrılır. Grup lideri üyelerden birinin kulağına bir duygu adı söyler ve söylediği kişinin eşleştiği arkadaşına konuşmadan hareketleriyle beden dilini kullanarak anlatmaya çalışmasını ister. Üyeler anlatma sırasını kendi arasında sırasıyla değiştirir. Üyelere mutlu, kızgın, üzgün, şaşkın, korkmuş,

heyecanlı, neşeli, meraklı gibi duyguları anlatmaları istenir. Üyeler duyguları anlatırken ve anlamaya çalışırken neler yaşadıklarını paylaşır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Üyelere Duygu Listesi Formu dağıtılır. Formun arkasına kendi yaşadıkları ve bildikleri duyguları yazmaları istenir. Üyeler forma yazdıkları duyguları sırasıyla grup ile paylaşır. Grup lideri duygu listesindeki duyguları okur.
2. Üyelere duygularını nasıl ifade ettikleri sorulur. Üyelerden gönüllü olanlar paylaşır.
3. Üyelere çeşitli örnek olaylar vererek rol oynama etkinlikleri ile birbirleriyle duyguların alıştırmalarını yapmaları istenir. Üyeler eşleştikleri diğer üyeler ile örnek olayları canlandırır.
4. Rol oynama etkinliği ile ilgili üyelerin duygularını ifade edebilmesi için üyeler sözel olarak pekiştirilir.

Oturumu Kapatma:

1. Üyelerin bu oturum sonunda neler düşündükleri, neler hissettikleri sorulur.
Duyguları ve düşünceleri paylaşmaları istenir.
2. Katılımda bulunan üyelere teşekkür edilir.
3. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
4. Bir sonraki haftanın ödevi verilir.
5. Bir sonraki oturumun saati ve tarihi hatırlatılır ve oturum kapatılır.

OTURUM 5

İÇERİK

1. Bir önceki oturumda konuşulan yansıtıcı dinleme becerisinin özetlenmesi
2. Üyelere geçen oturumda verilen ödevlerin gözden geçirilmesi ve paylaşımında bulunmak isteyenlere söz verilmesi

3. Çatışma durumları ve bunlardan kaçınma yollarının tartışılması
4. Oturum özeti yapılması
5. Ev ödevlerinin verilmesi

AMAÇLAR

1. Bir önceki oturumda yapılanların hatırlanmasını sağlamak.
2. Üyelerin çatışmaya verdikleri yapıcı/etkili olmayan yaklaşımların ve belirli durumlarla baş etmek için sahip oldukları alternatiflerin farkına varmalarını sağlamak.
3. Çatışmaya yol açan durumları ve davranışları tanıyabilmek.
4. Büyük olasılıkla çatışmaya yol açacak belirli kişileri, yerleri ve durumları tanıyabilmek ve bunlara etkili tepki verebilmek.

ARAÇLAR

1. Farklı hayvanlar görsel kartları

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki oturumda yapılan çalışmalar ve üzerinde konuşulan konuların hatırlatılması üyelerle birlikte yapılır.
2. Ev ödevi olarak verilen etkinliklerin paylaşılması yapılır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Çatışmaya yol açma olasılığı yüksek olan durumlar sorulur. Üyeler örnek durumlar vererek açıklarlar.
2. Çatışma durumlarından kaçınma yollarının neler olabileceği sorulur. Üyeler kendileri veya diğerleri için işe yaramış olan stratejileri paylaşırlar.
3. Üyelere sağlıklı durumlardan kaçınma ve sıyrılma teknikleri öğretilir. Bu teknikleri öğretirken çeşitli hayvan görsellerinin olduğu kartlardan yararlanılır.
4. Üyelerden dördüncü oturuma kadar düzenli katılan ve ödevlerini yapanlara kırtasiye malzemeleri hediye edilir.

Oturumu Kapatma:

1. Oturum süresince grup üyelerinin neler yaşadığı, neler hissettiği ve neler düşündüğü sorularak ve yaşadıkları duygu ve düşüncelerinin paylaşımı sağlanarak oturum kısaca özetlenir.
2. Oturum sürecinde üyelerin varsa özel katkıları belirtilip teşekkür edilir. Grup üyelerine genel anlamda da katılım ve katkıları için teşekkür edilir.
3. Ödevlerini yapan ve oturuma katılan üyelere puan kartları verilir.
4. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
5. Grup üyelerine gelecek oturumda paylaşımları için ödev verilir.
6. Bir sonraki oturumun saati ve tarihi hatırlatılır.
7. Oturum kapatılır.

OTURUM 6

İÇERİK

1. Geçen oturumda konuşulanları hatırlatma
2. Bir önceki hafta verilen ödevlerin paylaşılması
3. Alet kutusu etkinliğinin uygulanması
4. Oturumun özetinin yapılması
5. Gelecek oturum için ev ödevi verilmesi

AMAÇLAR

1. Geçen haftaki oturumda konuşulan konuların hatırlanmasını sağlamak.
2. Geçen oturumda ev ödevi olarak verilen etkinliklerle ilgili farkındalık oluşturmak.
3. Üyelerin problemleri çözmek için sahip oldukları becerilerin farkına varmalarını sağlamak.

ARAÇLAR

1. Karton alet kutuları

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki oturumda paylaşılan yaşantılar ve ele alınan konuların özeti yapılır.

2. Bir önceki oturumda verilen ödevlerle ilgili üyelerin neler yaptıkları paylaşılır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Alet kutusunun ne olduğu ve nasıl kullanılacağı anlatılır.
2. Paylaşma, nöbetleşme, yazı tura atma, açıkça konuşma, özür dileme, mizah kullanma ve uzlaşmanın bu tip aletlerin özellikleri ve örnekleri açıklanır.
3. Üyelerin kendilerine saklamaları için fikirlerini kapsayan kişisel alet kutularını oluşturmaları istenir.
4. Grup üyeleri kendileri için oluşturdukları alet kutusunda nelerin olduğunu paylaşır ve o aleti neden seçtiğini açıklar.

Oturumu Kapatma:

1. Üyelerin bu oturum sonunda neler düşündükleri, neler hissettikleri sorulur. Duyguları ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.
2. Katılımda bulunan üyelere teşekkür edilir.
3. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
4. Bir sonraki haftanın ödevi verilir.
5. Bir sonraki oturumun saati ve tarihi hatırlatılır ve oturum kapatılır.

OTURUM 7

İÇERİK

1. Geçen oturumda konuşulanları hatırlatma
2. Bir önceki hafta verilen ödevlerin paylaşılması
3. Barıştırmacılar için şarkılar videosunun izlenmesi
4. Arabuluculuğun açıklanması ve örnek davranışlarla gösterilmesi
5. Arabuluculukla ilgili resim çizilmesi
6. Oturumun özetinin yapılması
7. Gelecek oturum için ev ödevi verilmesi

AMAÇLAR

1. Grup üyelerinin bir önceki oturumda konuştukları ve paylaştıkları yaşantıları hatırlatmak ve ele alınan konularla ilgili farkındalıklarını hatırlatmak.
2. Arabuluculuk ile problemleri barışçıl bir şekilde çözümlemede farkındalığın artmasını sağlamak.
3. Üyelerin kendi yaşantılarından örneklerle arabuluculuğu resim çizerek farkına varmalarını sağlamak.

ARAÇLAR

1. Bilgisayar
2. Projeksiyon aleti
3. Resim malzemeleri (Kağıtlar ve Boyalar)

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki hafta konuşulan konuların ve paylaşılan yaşantıların özeti grup lideri ve üyeler tarafından yapılır.
2. Geçen hafta verilen ev ödevlerinin gönüllü üyelerce paylaşımı yapılır.

Psikolojik Etkileşim:

1. Barıştırmacılar için şarkılar videosu izlenir. Üyeler video hakkında düşüncelerini paylaşırlar. Grup lideri problemlerin barışçıl bir şekilde nasıl çözümleneceğini ve arabuluculuğun nasıl yapılacağını açıklar ve örneklerle gösterir.
2. Grup lideri üyelerden arabuluculuk ile ilgili kendi yaşantılarından örnekleri resim çizerek anlatmalarını ister.
3. Grup lideri üyelere boş kayıt ve boya kalemleri dağıtır. Resim çizmeleri için belirli bir süre verir. Üyeler çizdikleri resimleri paylaşır. Üyelere isterlerse çizdikleri resimlerin okul rehberlik panosuna asılacağı söylenir. Resimleri panoda gönüllü paylaşmak isteyen üyelerden çizimleri alınır.
4. Grup lideri ve üyeler problemleri arabuluculuk ile çözerken okulda, evde ve topluluklarda her birinin oynadığı rol hakkında konuşarak paylaşım yaparlar.

Oturumu Kapatma:

1. Üyelerin bu oturum sonunda neler düşündükleri, neler hissettikleri sorulur. Duyguları ve düşünceleri paylaşmaları istenir.

2. Katılımda bulunan üyelere teşekkür edilir.
3. Grubu kapatmadan önce üyelere sormak istedikleri bir şey olup olmadığı ve yapılandırmaya ilişkin gereksinim duydukları bir şey olup olmadığı sorulur, farklı gereksinimler varsa bu gereksinimlerin karşılanması için değerlendirmede bulunulur.
4. Bir sonraki haftanın ödevi verilir.
5. Bir sonraki oturumun saati ve tarihi hatırlatılır ve oturum kapatılır.

OTURUM 8

İÇERİK

1. Grup üyelerinin bir önceki oturumda ele alınan konular ve paylaşılan yaşantıların hatırlatılması
2. Geçen oturumda verilen ödev ile ilgili isteyenlerin paylaşımında bulunması
3. Üyelerin grupta danışma oturumlarının bitmesiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin paylaşılması
4. Sevgi bombardımanı alıştırması uygulanması
5. Gruptan alınanları bir doğru üzerinde gösterme alıştırmasının uygulanması
6. Gruba verilenleri bir doğru üzerinde gösterme alıştırmasının uygulanması
7. Hoşça kal etkinliğinin uygulanması
8. Bütün oturumların özetlenmesi

AMAÇLAR

1. Grup üyelerinin bir önceki oturumda ele alınan konular ve paylaşılan yaşantılarla ilgili farkındalık düzeylerini arttırmaya yardımcı olmak.
2. Grup üyelerinin grup süresince kendilerine ve diğer üyelere ne kadar yardım ettiklerinin farkına varmalarını sağlamak.
3. Grup üyelerinin grubun bitmesiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin farkına varmasına yardımcı olmak.
4. Grup üyelerinin diğer üyelerle ilgili duygularının farkına varmalarını sağlamak.
5. Üyelerin gruptan ayrılırken hissettiklerini paylaşmak.

ARAÇLAR

1. Boş sandalye (sevgi bombardımanı alıştırması için)

SÜREÇ

Isınma:

1. Bir önceki oturumda paylaşılan konuların özeti üyelerle birlikte yapılır.
2. Grup üyelerinin ev ödevlerinin paylaşılması istenir ve ev ödevleriyle ilgili yaşadıkları duygu ve düşüncelerinin ifade edilmesi istenir.

Psikolojik Etkileşim:

1. Sevgi bombardımanı alıştırması uygulanır (Voltan-Acar, 2002). Bu amaçla ortaya bir sandalye konulur. Üyelerden biri sandalyeye geçer, diğer üyeler, ortadaki üyenin olumlu yanlarını, fakat, ama, lakin gibi sözcükler kullanmadan ifade ederler. Ortadaki üye konuşmaz. Herkes konuştuğundan sonra, teşekkür ederek o üye yerine oturur, ortada oturmanın nasıl bir duygu olduğunu paylaşır. Tüm grup üyeleri ortaya tek tek gelir ve işlem tekrar edilir.
2. Gruptan alınanları bir doğru üzerinde gösterme alıştırması (Voltan-Acar, 2002) uygulanır. Bunun için grup üyelerine, ayağa kalkmaları ve odanın içinde bir doğru olduğunu varsaymaları birden yüze kadar olan bu doğruda, gruptan aldıklarına göre kendilerini yerleştirmeleri, ancak bir noktada birden fazla kişinin olmaması söylenir. Grup üyeleri, bu hayali çizgide dizilir ve ne yönden kendilerini bu noktaya yerleştirdiler, bunu paylaşırlar. Böylece, lider ve grup üyeleri grup içinde gruba verdiklerine göre nerede yer aldıklarını görürler.
3. Gruba verilenleri bir doğru üzerinde gösterme (Voltan-Acar, 2002) alıştırması uygulanır. Grup üyelerine ayağa kalkmaları ve odanın içinde bir noktası ve yüz noktası belli olan bir doğru olduğunu varsaymaları ve bu doğru üzerinde kendilerini yerleştirmeleri, ancak bir noktada birden fazla kişinin olmaması söylenir. Eğer aynı noktada birden fazla kişi olursa, aralarında anlaşarak bir, ileride veya bir geride yer alabilirler. Grup üyeleri, bu hayali çizgide dizilir ve ne yönden kendilerini bu noktaya yerleştirdiler, bunu paylaşırlar. Böylece lider ve grup üyeleri gruba verdiklerine göre nerede yer aldıklarını görürler.
4. Hoşça kal etkinliği uygulanır. Bunun için üyelere boş kağıt ve renkli kalem dağıtılır. Lider bu deneyimin bir hatırası olarak resim malzemeleri kullanarak gruptaki her bir üyenin imzaladığı veya süslediği bireysel hoşça kalın resimleri yaratmalarını ister. Bu, tüm üyeler uygulamayı yapıp bitirene dek sürer.

Oturumu Kapatma:

1. Üyelerin bu oturum sonunda neler düşündükleri, neler hissettikleri sorulur. Duyguları ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Düzenli devam eden ve ödevlerini yapan üyelere çeşitli hediyeler verilir.
2. Bütün oturumların özetinin üyelerle birlikte yapılması istenir.
3. Üyelerin grup sürecine yaptıkları katkılar tek tek belirtilerek teşekkür edilir.
4. Grup lideri tarafından getirilen patlamış mısır, kek ve meyve suyu ile kutlama yapılır.
5. Grup oturumu sonlandırılır.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmada deney öncesi ve deney sonrasında toplanan veriler SPSS 24 istatistik paket programına girilmiş ve istatistiksel çözümler bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

Çözümleme sürecinde ölçeklerden elde edilen verilerin normallik sayıltısını karşılayıp karşılamadığına çalışma grubundaki katılımcı sayısı 50'den az olduğu için Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır (Büyüköztürk, 2011). Yapılan ölçümlerde elde edilen puanların normal dağılım gösterdiğinin saptanmasının ardından verilerin analizinde 'İlişkili Gruplar İçin t Testi' ve 'İlişkisiz Gruplar İçin t Testi' kullanılmıştır. Çalışmada hata payı .05 olarak ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde alt amaçların incelenmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular alt amaç sırasına uygun olarak aşağıda sunulmuştur.

Alt Amaç 1: Araştırmanın birinci alt amacı *"Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?"* şeklinde ifade edilmiştir.

Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Grubuna Katılan Çocuklar İle Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psiko-eğitim öntest	12	78,41	28,57	22	,102	,920
Kendine yardım öntest	12	77,16	31,62			

Tablo 3 incelendiğinde, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocukların saldırganlık ölçeği ön test puan ortalaması 78,41 iken, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön test puan ortalaması 77,16'dır. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($t_{22}=,102$, $p>.05$).

Alt Amaç 2: Araştırmanın ikinci alt amacı *"Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu (çocuk) ile program uygulanmayan kontrol*

grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?" şeklinde ifade edilmiştir.

Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4.

Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Deney Grubu İle Program Uygulanmayan Kontrol Grubu Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psiko-eğitim öntest	12	78,41	28,57	22	,19	,851
Kontrol öntest	12	76,16	29,54			

Tablo 4 incelendiğinde, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ön-test puan ortalaması 78,41 iken, program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalaması 76,16'dır. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{22}=,19$, $p>.05$).

Alt Amaç 3: Araştırmanın üçüncü alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?"* şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarından Oluşan Deney Grubu İle Kontrol Grubu Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım öntest	12	77,16	31,62	22	,08	,937
Kontrol öntest	12	76,16	29,54			

Tablo 5 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ön-test puan ortalaması 77,16 iken, kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalaması 76,16'dır. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{22}=,08$, $p>.05$).

Alt Amaç 4: Araştırmanın dördüncü alt amacı "*Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasında kendine yardım grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6.

Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Deney Grubu İle Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarından Oluşan Deney Grubu Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psikoeğitim sontest	12	75,66	27,04			
				22	2,15	,043
Kendine yardım sontest	12	56,41	15,18			

Tablo 6 incelendiğinde, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu son test puan ortalaması 75,66 iken, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puan ortalaması 56,41'dır. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubunun saldırganlık ölçeği son-test puan ortalamaları kendine yardım grubu lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{22}=2,15$, $p<.05$).

Alt Amaç 5: Araştırmanın beşinci alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test ve son-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkili ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-Test Ve Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım öntest	12	77,16	31,62			
				11	4,07	,002
Kendine yardım sontest	12	56,41	15,18			

Tablo 7 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalaması 77,16 iken, son test puan ortalaması 56,41'dir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{11}=4,07$, $p<.05$).

Alt Amaç 6: Araştırmanın altıncı alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanları İle Kontrol Grubu Son-Test Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım son-test	12	56,41	15,18	22	2,36	,027
Kontrol son-test	12	71,58	16,20			

Tablo 8 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puan ortalaması 56,41 iken, kontrol grubu son-test puan ortalaması 71,58'dir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ile kontrol grubu son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{22}=-2,36$, $p<.05$).

Alt Amaç 7: Araştırmanın yedinci alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı, kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkının farkını incelemek için ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-test-Son-test Puanları Farkı İle Kontrol Grubu Ön-Test-Son-Test Puanları Farkının Farkı t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım öntest-son-test farkı	12	20,66	17,65	22	2,99	,042
Kontrol öntest-son-test farkı	12	4,91	4,88			

Tablo 9 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ortalaması 20,66 iken, kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkının ortalaması 4,91'dir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{22}=2,99$, $p<.05$).

Alt Amaç 8: Araştırmanın sekizinci alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test-son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test-son-test puanları farkının farkını incelemek için ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Ön-test-Son-test Puanları Farkı İle Saldırganlıkla Baş Etme Programına Katılan Grubun Ön-Test-Son-Test Puanları Farkının Farkı T Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım öntest-son-test farkı	12	20,66	17,65	22	3,13	,022
Psiko-eğitim öntest-son-test farkı	12	4,58	3,89			

Tablo 10 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ortalaması 20,66 iken, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test-son-test puanları farkı ortalaması 4,58'dir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test-son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{22}=-3,13$, $p<.05$).

Alt Amaç 9: Araştırmanın dokuzuncu alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test ve izleme puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkili ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Son-Test Puanları Ve İzleme Puanlarının t Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım sontest	12	56,41	15,18	11	4,49	,001
Kendine yardım izleme	12	74,41	23,19			

Tablo 11 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puan ortalaması 56,41 iken, izleme testi puan ortalaması 74,41'dir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ve izleme puanları ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{11}=-4,49$, $p<.05$).

Alt Amaç 10: Araştırmanın onuncu alt amacı "*Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun izleme puanlarından anlamlı olarak farklı mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun saldırganlık ölçeği izleme puanları arasındaki farkı incelemek için, ilişkisiz ölçümler için t testi kullanılmıştır. T testi sonuçları aşağıda Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12.

Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği İzleme Puanları ile Saldırganlıkla Baş Etme Programına Katılan Grubun Saldırganlık Ölçeği İzleme Puanlarının T Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kendine yardım izleme	12	74,41	23,19	22	,291	,774
Psikoeğitim izleme	12	77,16	23,13			

Tablo 12 incelendiğinde, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme testi puan ortalaması 74,41 iken, psiko-eğitim grubu izleme testi puan ortalaması 77,16'dır. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun saldırganlık ölçeği izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($t_{22}=-,291$, $p>.05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde kendine yardım grubu ve saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programının çocukların saldırgan davranışları üzerindeki etkisine ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

5.1. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocuklarının Saldırganlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın beşinci alt amacı kapsamında, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusu, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düştüğünü göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, saldırgan çocukların annelerinden oluşan kendine yardım gruplarını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, böyle bir gruba kimin katıldığı, nasıl çalıştıkları ve katılımcılar üzerindeki etkileri hakkında çok az şey bilinmektedir. Fakat farklı problem alanları için kendine yardım gruplarının işlevini ve etkililiğini inceleyen önemli sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalarda kendine yardım gruplarının sosyal destek, problem çözme yolları ve kendini savunma ihtiyaçlarının karşılanması gibi işlevleri olduğu belirlenmiştir (King, Stewart, King ve Law, 2000).

Kendine yardım gruplarına katılımın faydalarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kyroutz ve Humphreys, 1997; Pistrang, Barker ve Humphreys, 2008). Gelişmiş ülkelerde yapılan araştırmalar, kendine yardım gruplarına katılımın birçok yararı olduğunu göstermiştir. Güney Verona (İtalya) kendine yardım gruplarına katılan psikiyatri hastalarının sayısı arttıkça yatan hasta sayısının azaldığı görülmektedir (Burti, Amadeo, Ambrosi, Bonetto, Cristofalo, Ruggeri ve Tansella 2005). ABD'de, 12 haftalık aile ve akran kendine yardım grubu programının, endişede azalma, depresyon düzeyinde düşme ve yeterlilik duygusunda artma yarattığı belirtilmektedir (Dixon, Lucksted, Stewart, Burland, Brown, Postrado, McGuire ve Hoffman, 2004; Lucksted, Stewart ve Forbes, 2008). Hollanda'da, psikozlarda akran kendine yardım gruplarının sosyal destek ve sosyal ağlar üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (Castelein,

Bruggeman, van Busschbach, van der Gaag, Stant, Kneegtering ve Wiersma, 2008). Hong Kong'da yapılan araştırmalarda, aile kendine yardım gruplarının hastaların kendine bakım işlevlerini geliştirdiğini ve daha az bakıcı desteği talep ettiklerini ileri sürmektedir (Chien, Chan ve Thompson, 2006: Chien, Thompson ve Norman, 2008).

Avis, Elkan, Patel, Walker, Ankti ve Bell (2008), kanser hastalarının kendine yardım grubuna katılımının üyelerde destek duygusunun gelişmesine, yaşam olaylarıyla başa çıkma yeteneğinin artmasına, kaygı, kafa karışıklığı, depresyon ve çaresizliğin azalmasına yol açtığını göstermiştir. Glosser ve Wexler (1985), demans hastası olanların yakınlarının oluşturduğu kendine yardım grubundaki katılımcıların diğer aile üyeleriyle temas kurma, duygularını paylaşma, destek alma ve birbirlerinden öğrenme fırsatları bulduklarını saptamışlardır. Benzer şekilde, Biegel ve Yamatani (1987), psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin aileleri için kendine yardım gruplarında empati, katarsis ve karşılıklı onaylama gibi olumlu etkileri olduğunu belirlemiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, kendine yardım gruplarının ebeveynler üzerindeki etkililiğini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulgusu yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Toseland, Rossiter, Peck ve Hill (1990), ebeveynler için kendine yardım grubunun duygusal değişim, deneyimin onaylanması, tartışma ve başa çıkma stratejilerini içeren faydalarını vurgulamışlardır. Araştırmalar gelişimsel engelleri olan çocukların ebeveynlerinin, gruplara katılmaktan elde ettikleri canlılık ve aidiyet duygusundan oldukça memnun olduklarını (Solomon, Pistrang ve Barker, 2001) yalnızlığın azalması ve duygusal destek sayesinde ebeveynlik becerilerinin geliştiğini (Kerr ve McIntosh, 2000; Law, King, Stewart ve King, 2001) bildirmişlerdir.

Araştırmalar, ebeveynlerin kendine yardım gruplarına katılmanın birçok faydasını gördüklerini göstermektedir (Law, King, Stewart ve King, 2001). Ebeveynlerin çocukların problemleriyle baş etmelerine yardımcı olmak için duygusal açıdan sosyal destek almaları, problem çözme becerilerinin gelişmesi gibi pratik bilgiler öğrenmeleri ve ebeveynleri ruh sağlığı uzmanlarına karşı güçlendirerek ortak bir amaç duygusu sağlamaları (Kerr ve McIntosh, 2000; King ve King, 1994; Law ve diğerleri, 2001; Munn-Giddings ve McVicar, 2006) bu faydalardan bazılarıdır.

Bireyin kendi durumunu değerlendirmek için benzer durumdaki diğer bireylerle kendisini karşılaştırma düşüncesi kendine yardım gruplarına katılan üyelerin ortak özelliklerindendir (Festinger, 1954; Dibb ve Yardley, 2006). Ancak, bu etkilerin her zaman olumlu olduğu görülmemiştir (Buunk, Collins, Taylor, Vanyperen ve Dakof,

1990; Dibb ve Yardley, 2006). Daha az başarılı olan bir kişiyle karşılaştırmanın yapıldığı aşağı doğru karşılaştırma, benlik saygısının artmasına katkıda bulunabilir (Bogart ve Helgeson, 2000; Wills, 1981). Örneğin, birçok ebeveyn kendi çocuklarındaki problemlerden daha fazla problem yaşayan diğer ebeveynlerle tanıştığında, kendi sorunlarını önemli görmeyebilir (Winch ve Christoph, 1988). Aksine, durumu daha iyi olan bir kişiyle yukarı doğru karşılaştırma umutla sonuçlanabilir (Taylor ve Lobel, 1989). Örneğin, etkili başa çıkma stratejileri kullanan aileler, hâlihazırda mücadele eden ebeveynlere kendilerinin de başa çıkabileceklerine dair güven verebilirler (Davies ve Hall, 2005; Hartman, Radin ve McConnell, 1992). Bununla birlikte, kendisinden daha iyi durumda olan insanları görmek karamsarlık duyguları yaratabilmektedir (Bogart ve Helgeson, 2000; Dibb ve Yardley, 2006). Bu çalışmada annelerin diğer anneler ile grup paylaşımları esnasında yukarı veya aşağı karşılaştırma yaptıkları görülmektedir. Bu karşılaştırmaların sonucunda annelerin kendi problemlerini daha iyi değerlendirdikleri ve saldırganlıkla başa çıkmada kendilerinden daha iyi başa çıkabilen anneleri rol model olarak aldıkları, kendilerinden daha kötü başa çıkan annelere ise rol model oldukları gözlemlenmiştir. Böylece çocuklarının saldırganlıklarıyla baş etmek için etkili yöntem ve teknikleri birbirlerinden öğrendikleri ve uygulayabildikleri görülmektedir.

Bu araştırmanın bulgusuna göre, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son test puanlarındaki düşüşün annelerin kendine yardım grubuna katılımına bağlı olduğu söylenebilir. Grup çalışması teorisi, iyi işleyen bir grubun üyelerinin hem sosyo-duygusal hem de görev ihtiyaçlarını karşılayabileceğini öne sürmektedir (Rose, 1977). Bu grupta annelerin, çocuklarında gözlemledikleri saldırgan davranışları ve başa çıkma yöntemlerini paylaştıkları, birbirlerine uygulanabilir öneriler verdikleri, çocuklarının saldırgan davranışları ile ilgili hissettikleri duyguları paylaştıkları ve birbirlerine destek oldukları görülmüştür. Duygularını samimi bir ortamda paylaşmaları ve Diğer annelerin de benzer problemler ve duygular yaşadıklarını görmeleri yalnız olmadıklarını fark etmelerine yardım etmiş olabilir. Annelerin problemlerinin diğer annelerin yaşadıkları ile hem benzer hem de farklı olduğunu öğrenmeleri kendi başa çıkma yöntemlerini geliştirmelerini sağlamış olabilir. Uygulanan kendine yardım grubunun annelere yeni arkadaşlar edinme fırsatı vermesi, benzer problemi olan kişileri bir araya getirmesi, deneyimsel bilginin paylaşılması, duygusal destek sağlanması, farklı başa çıkma becerilerinin öğrenilmesi, yalnız olmadıklarının fark edilmesi ve farklı rol modeller sunması çocuklarının saldırgan davranışlarında azalmaya neden olmuş olabilir.

Araştırmanın dokuzuncu alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ve izleme puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusunda, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme testi puan ortalamasının, sontest puan ortalamasına göre anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde pandemi döneminde çocukların saldırgan davranışlarının arttığı bulgusu bu araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020; Olness, Mandalakas ve Torjesen, 2015; Biçer ve İlhan, 2020; Brom vd., 2020; Fan vd., 2020; Qiu vd., 2020; Pisano vd., 2020; Russell vd., 2020). Çocukların pandemi gibi dönemlerde yaygın olarak gösterdikleri tepkileri inceleyen çalışmalar, okul çağındaki çocuklara yönelik bulgular arasında korku ve kaygıda belirgin artış, kardeşlerle sorun yaşama, huzursuzluk, saldırganlık, sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınma, sosyal çekilme gibi davranışların gözlenebileceğine işaret etmektedir (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020; Olness, Mandalakas ve Torjesen, 2015). Çocukların pandemi döneminde hareketlilikleri üzerindeki kısıtlamalar da saldırgan davranışlara ve itaatsizliklere yol açmıştır (Biçer ve İlhan, 2020). Pek çok çocukta depresyon, kaygı, saldırganlık, öfke gibi davranışlar bu dönemle birlikte artmıştır (Brom vd., 2020; Fan vd., 2020; Qiu vd., 2020; Pisano vd., 2020; Russell vd., 2020).

COVID-19 salgını nedeniyle 2019-2020 eğitim öğretim yılının mart ayında okullarda yüz yüze eğitime ara verilmiştir. İzleme testi deneysel uygulamalardan 3 ay sonra yani nisan ayında online olarak uygulanmıştır. İzleme testinin online uygulanması esnasında veliler ile yapılan görüşmelerde çocuklarının evde çok sıkıldıklarını, arkadaşları ile dışarıda oynayamadıkları için öfkelenediklerini, ekran kullanım sürelerinin arttığını ve saldırgan davranışlarında artış gördüklerini ifade etmişlerdir. Salgın nedeniyle ülkede birçok alanda kısıtlamalar getirilmiştir. Okulların kapanması, sokağa çıkma yasağının getirilmesi, sosyal mesafe, arkadaş/aile üyeleri/büyükanne ve büyükbabayı ziyaret edememe ve ailedeki maddi kayıpların çocuklarda saldırgan davranışlara neden olduğu düşünülmektedir. Annelerin de pandemi sürecinde saldırganlıkla baş etme ve önleme becerilerini işe koşamamaları krizden etkilenmelerine ve kriz yönetimindeki sınırlılıklarına bağlı olduğu söylenebilir. Bu bulguya göre, izlem çalışması sonucunda çocuklarda saldırganlık puanlarının yükselmesi pandemi döneminde kısıtlamaların olmasına, okulların kapalı olmasına ve sosyal aktivitelerin

azalmasına bağlı olabilir. COVID-19 pandemisinin çocuklarda saldırganlığın tutarlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, pandemi döneminde kişilerin yeni öğrendikleri davranışları ve becerileri sürdürmekte zorlandıkları ve bilindik eski tutumlarını sürdürmeye devam ettikleri söylenebilir.

5.2. Kendine Yardım Grubuna Katılan Annelerin Çocukları, Saldırganlıkla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı Uygulanan Çocuklar Ve Kontrol Grubunun Saldırganlık Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın birinci alt amacı kapsamında saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusu incelendiğinde, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın ikinci alt amacı kapsamında saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın üçüncü alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmada gruplar oluşturulmadan önce uygulanan saldırganlık ölçeği sonucunda alt, orta ve üst puan aralığından eşit sayıda çocuk seçilerek uygulama başlamadan grupların saldırganlık düzeylerinin birbirlerine yakın olması amaçlanmıştır. Araştırmanın birinci, ikinci ve üçüncü alt amacı bulguları sonucuna göre, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının ve kontrol grubunun saldırganlık ölçeği ön-test puanlarının

arasında anlamlı fark olmadığı ve puanların birbirine yakın olduğu görülmektedir. Böylece uygulamaya başlamadan önce grupların birbirlerine denk olduğu söylenebilir. Bu da araştırma için istenen bir durumdur.

Araştırmanın dördüncü alt amacı kapsamında saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasında kendine yardım grubu lehine anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasında kendine yardım grubu lehine anlamlı bir fark görülmektedir.

Literatür incelendiğinde kendine yardım gruplarının üyelerini kendileri seçtiği için bu grupların diğer müdahale yöntemleriyle karşılaştırılmasına ilişkin araştırmalar genel olarak yapılamamaktadır. Liderlik becerileri ve tedavi yöntemlerine yönelik tutumlar gibi faktörler, hangi yöntemin en uygun olduğunu belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Ücret, zaman ve uygulama açısından bakıldığında, kendine yardım grupları daha çok tercih edilmektedir (Lieberman, 1988). Çalışmalar, kendine yardım gruplarının ailelere sosyal veya akran desteği sunmada en etkili yöntem olduğunu göstermektedir (Gonyea, 2008).

Kendine yardım gruplarının gücü üyelerinin kendi güçlerini hissetmeleri, kullanmalarını ve yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarından kaynaklanmaktadır. Yardımcı terapi ilkesi, en çok yardım edenlerin yardım gördüğünü belirtir (Riesmann, 1965). Bu ilkeye göre, başka bir anneye yardım ve destek sağlayan anne gruptan en çok fayda sağlayan olmaktadır. Gruptaki tüm anneler tüm süreç boyunca en az bir kere bu rolü oynadığından, hepsinin yardım sürecinden yararlandığı görülmektedir. Yardım sürecinden yararlanan annelerin de çocuklarının saldırganlıkla baş etmesinde etkili rol oynadıkları söylenebilir.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık düzeyleri psikoeğitim grubuna katılan çocukların saldırganlık düzeyinden düşük çıkmıştır. Bu sonuca göre, annelere uygulanan kendine yardım grubunun çocuklarda saldırganlığı azaltmada çocuklara uygulanan psiko-eğitim grubundan daha etkili olduğu görülmektedir. Psikoeğitim programı araştırmacının liderliğinde yapılandırılmış bir şekilde uygulanmıştır. Kendine yardım grubunda ise liderlik annelerin katılımına göre farklılık göstermiştir. Grupta rahat hisseden ve diğer ebeveynlerle arkadaş olan annelerin gruba düzenli olarak katılımının daha yüksek olduğu görülmüştür. Annelerin yeni sosyal

rollerinin olması ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeleri sayesinde kendilerini anlama ve ifade etmede becerilerindeki artışın çocuklarının saldırgan davranışlarındaki azalmayı sağladığı söylenebilir. Annelere uygulanan kendine yardım grubunun çocuklara etkisinin çocukların kendilerine uygulanan yardımdan daha etkili olması annelerdeki değişimin diğer aile üyelerini de etkilemesinden kaynaklandığını düşündürmektedir. Annelerin eşleri ile ilişkilerini oturma odalarında ele almaları ve bu ilişkinin çocuklar üzerindeki etkisini fark etmeleri sayesinde eşlerine karşı tutumlarında değişiklikler olduğu bazı oturma odalarında dile getirilmiştir. Bu durumla birlikte babaların çocuklarının okul ve sosyal aktivitelerine katılımlarının arttığı görülmüştür. Anne ve babalarının tutum ve müdahale yöntemlerindeki değişim sayesinde çocukların saldırgan davranışlarında azalma olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, anneler ile yapılan kendine yardım grubunun etkisinin sadece çocuklara değil ailenin diğer üyelerine de olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmanın altıncı alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusu, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanlarının kontrol grubu son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir.

Alan yazında bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Koroloff ve Friesen (1991), çocuklarında duygudurum bozukluğu olan ebeveynlerin oluşturduğu kendine yardım gruplarına üye olanların üye olmayanlara göre daha fazla bilgi ve hizmete ihtiyaç duyduklarını ve bunları kullandıklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların yüzde otuz biri, diğer ebeveynlerle ilişki kurmanın, çocuklarının sorunlarıyla baş etmede en yararlı aktivite olduğunu belirtmiştir.

Gordon, Kapostins ve Gordon (1965), doğum sonrasında kendine yardım gruplarına katılan annelerin doğumdan sonraki altı ayda kontrol grubundaki annelere göre daha az duygusal sıkıntı yaşadıklarını ve bebeklerinin daha sağlıklı olduğunu belirlemişlerdir. Dört ila altı yıl sonra yapılan takip çalışmaları, kontrol grubundaki anneler ile karşılaştırıldığında kendine yardım grubundaki annelerin duygusal kazanımlarını sürdürdüklerini, daha fazla sayıda sağlıklı çocuk doğurduklarını ve daha az fiziksel acı çektiklerini göstermiştir.

Payne ve Blanchard (1995), Huzursuz Bağırsak Sendromu olan hastaların tedavisinde kendine yardım grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında kendine yardım grubundaki hastaların, kontrol grubundaki hastalara göre iyileşme oranlarının daha iyi olduğu görülmüştür.

Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık puanlarındaki düşüşün kontrol grubundaki çocuklarda görülmemiş olması kendine yardım grubunun etkililiği ile açıklanabilir. Kendine yardım grubuna katılım annelere önemli duygusal destek ve yardım kaynağı sağlamıştır. Annelerin diğer anneler ile grup dışında görüşmeye devam ederek grupta başlattıkları yeni arkadaşlıklarını sürdürdükleri görülmüştür. Kendine yardım grubuna katılan annelerin gruptaki diğer anneler ile yeni arkadaşlıklar kurmaları sosyal destek ağlarını genişlettiklerinin bir göstergesi olarak görülmektedir. Bu yeni sosyal ağlar ve grup kazanımları sayesinde kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarındaki saldırgan davranışların azaldığı söylenebilir.

Araştırmanın yedinci alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkının, kontrol grubu ön-test son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkı ile kontrol grubu ön-test son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkının kontrol grubu ön-test son-test puanları farkına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde kendine yardım grupları ile kontrol gruplarını karşılaştıran araştırmalar bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir (Koroloff ve Friesen, 1991; Gordon, Kapostins ve Gordon, 1965; Payne ve Blanchard, 1995).

Kendine yardım gruplarının kanıtlanmış olumlu etkilerinden bazıları; destek vermek ve almak, bilgi paylaşımı sağlamak, aidiyet ve normalleşme duygusu iletmek, deneyimsel bilgiyi paylaşmak, başa çıkma yöntemlerini paylaşmak ve geliştirmektir (Adamsen, 2002; Cheung ve Sun, 2001; Kurtz, 1997; Mok ve Martinson, 2000). Başkalarının benzer problemlerle karşılaştıktan sonra başa çıkabildiklerini görmek, kişinin kendi baş etme becerisi için umutlanmasını sağlamaktadır (Lieberman, 1979; Maxmen, 1973).

Kendine yardım grubu ile kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkının anlamlı çıkması kendine yardım grubunun saldırganlığı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Modelleme yoluyla dolaylı deneyim, kendine yardım gruplarına katılan kadınlar için öğrenmenin önemli bir yönüdür. Grupta birçok kadının hikâyeleri aracılığıyla farklı rol modelleri görmesi, öğrenilen davranışın geçerliliğini arttırmaktadır (Bandura, 1986). Bu çalışmada kendine yardım grubuna katılan anneler arasında farklı rol modelde anneler

bulunmaktadır. Anneler arasında çocuklarına karşı daha sinirli, sabırsız, gergin ve öfkeli davranan annelerle birlikte aynı zamanda daha sabırlı, sakin, anlayışlı, tutarlı ve öngörülü davranan annelerin de olduğu görülmektedir. Anneler çocuklarının saldırgan davranışları hakkında konuşurken kendilerinin bu davranışlara verdiği tepkiler ve bu tepkilerin çocuklarındaki etkilerinden örnekler vermişlerdir. Bu paylaşımları yaparken kendi annelik tutumlarını ve diğer annelerin tutumlarını değerlendirmişlerdir. Anneler çocuklarının saldırgan davranışlarında kendi davranışlarının etkisini fark etmişlerdir. Daha fazla saldırgan davranış gösteren çocukların anneleri, daha az saldırgan davranış gösteren çocukların annelerinden bu durumu nasıl başardıklarını anlatmalarını istemiş ve öneriler almışlardır. Çocukları daha az saldırgan davranış gösteren anneler diğer annelerin paylaşımlarından sonra kendi çocuklarındaki saldırgan davranışları abarttıklarını fark etmişlerdir. Grubun farklı rol modeldeki anneleri bir araya getirmesi sayesinde anneler birbirlerinden farklı annelik modellerini gözlemlemişlerdir. Böylece daha saldırgan çocukların annelerinin gruptaki olumlu rol model anneleri gözlemleyerek çocuklarının saldırgan davranışları ile baş etmede yeni beceriler kazandıkları söylenebilir. Daha az saldırgan olan çocukların annelerinin ise daha olumsuz rol modeller sayesinde çocuklarının davranışlarını normalleştirdikleri ve esnek davranmaya başladıkları ve bu sayede çocuklarının saldırgan davranışlarında daha da azalma olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sekizinci alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkının, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test son-test puanları farkından anlamlı olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkı ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test son-test puanları farkının saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun ön-test son-test puanları farkına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Kane, DiMartino ve Jimenez (1990), araştırmalarında ruh sağlığı uzmanları tarafından şizofreni hastalarının ailelerine uygulanan kısa süreli psikoeğitimsel müdahalenin, ruh sağlığı uzmanları tarafından kolaylaştırılan kısa süreli kendine yardım grubuna göre depresyonu azaltmada daha etkili olduğunu belirtmişlerdir (Kane,

DiMartino ve Jimenez, 1990). Lappalainen, Pakkala, Strömmer, Sairanen, Kaipainen ve Lappalainen (2021), kronik rahatsızlıkları ve gelişimsel engelleri olan çocukların ebeveynlerinin oluşturduğu online kendine yardım grubuna katılanlar ile kabul ve kararlılık terapisine dayalı kendine yardım grubuna katılan ebeveynleri karşılaştırdıklarında her iki grubun tükenmişlik seviyelerinin azaldığını belirtmişlerdir. Kabul ve kararlılık terapisine dayalı kendine yardım grubuna katılan ebeveynlerde depresif belirtiler, psikolojik esneklik ve farkındalığın gelişmesinde online kendine yardım grubuna göre daha iyi gelişme görülmüştür.

Kendine yardım gruplarında insanlar, ortak bir deneyimi paylaştıkları kişilerle birlikte olmakta teselli ve güç bulurlar (Jacobs ve Goodman 1989). Bireyler kendilerine benzediklerini düşündükleri kişilerden daha çok etkilenirler. Grupta uzun süreden beri üye olan kişiler rol model olarak işlev görürler (Suler, 1984). Kendine yardım gruplarının katılımcılarında fedakarlık, grup bağlılığı, katarsis, kendini anlama ve içgörü gibi değişimi etkilemede önemli olan iyileştirici deneyimler görülmüştür. Normalleştirme ve duygusal destek gibi belirli süreçlerin kendine yardım gruplarının merkezinde olduğu bulunmuştur (Levy, 1979).

Kendine yardım grubu ile psikoeğitim grubu ön-test son-test puanları arasında farkın anlamlı olması kendine yardım gruplarının psikoeğitim gruplarına oranla saldırganlığı azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir. Kendine yardım grubuna katılan annelerde grup bağlılığı, katarsis, kendini anlama ve içgörü gibi değişimi etkilemede önemli olan iyileştirici deneyimler görülmüştür. Annelerin ortak bir deneyimi paylaştıkları diğer anneler ile aynı grupta olmaktan teselli ve güç buldukları gözlemlenmiştir. Ebeveynler çocuklar büyüdükçe ve belirli bir problemle daha fazla deneyim kazandıkça, bilgiye daha az desteğe daha fazla ihtiyaç duyuyor olabilirler. Bu grubun annelere sağladığı destek sayesinde çocuklarında saldırgan davranışların azaldığı söylenebilir.

Araştırmanın onuncu alt amacı kapsamında kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanlarının, saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun izleme puanlarından anlamlı olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre, kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun saldırganlık ölçeği izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Pandemi döneminde çocukların saldırgan davranışlarının arttığını gösteren bazı araştırmalar bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir (Imran, Zeshan ve Pervaiz,

2020). Vaka ve ölümlerin sayısındaki hızlı artış, günlük rutinlerin bozulması, ev hapsi, enfeksiyon korkusu, akran ve arkadaşlardan uzak kalma ve eğitim kaynaklarına erişim eksikliği, çocuklar arasında bir belirsizlik ve endişe duygusu yaratmıştır (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020). Birçok aile pandemi döneminde evde izole, büyük stres altında ve yüz yüze destek alamamaktadır. Kapanma, sosyal izolasyon ve kişisel alan, aile/arkadaşlarla ziyaret, alışveriş merkezine veya sinemaya gitme, dışarıda yemek yeme, arkadaşlarla yürüyüş gibi tanıdık başa çıkma mekanizmalarını kullanamama durumu daha da kötüleştirmiştir (Imran, Zeshan ve Pervaiz, 2020). Imran, Zeshan ve Pervaiz (2020), pandemi döneminde çocukların ruh sağlığını geliştirmeye yönelik ebeveynlerin çocukları ile düzenli olarak iletişim kurmalarını ve kendine yardım gruplarına dâhil olmalarını önermektedir.

Kendine yardım grubu ile psikoeğitim grubu ve kontrol grubu izleme puanları arasında anlamlı fark çıkmaması pandemiden kaynaklanmış olabilir. Psikoeğitim grubunun ve kontrol grubunun son test ve izleme puanları incelendiğinde puanlarda çok az artış olmasına rağmen kendine yardım grubunun izleme puanlarında önemli bir artış olduğu görülmektedir. Bu da bize yapılan etkili yardımın olağanüstü koşullarda etkisinin azalabileceğini göstermektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından ortaya çıkan sonuçlar özetlenmiş ve bu sonuçlara dayanarak ileride yapılacak araştırmalara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

1. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim grubuna katılan çocuklar ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.
2. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile program uygulanmayan kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
3. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu ile kontrol grubu saldırganlık ölçeği ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.
4. Saldırganlıkla baş etme psiko-eğitim programı uygulanan deney grubu ile kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarından oluşan deney grubu saldırganlık ölçeği son-test puanları arasında kendine yardım grubu lehine anlamlı bir fark görülmektedir.
5. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düştüğü ortaya çıkmıştır.
6. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği son-test puanlarının kontrol grubu son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.
7. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile kontrol grubu ön-test-son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir.
8. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği ön-test-son-test puanları farkı ile saldırganlıkla baş etme programına katılan

grubun ön-test-son-test puanları farkının farkı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

9. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme testi puan ortalamasının, son test puan ortalamasına göre anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir.
10. Kendine yardım grubuna katılan annelerin çocuklarının saldırganlık ölçeği izleme puanları ile saldırganlıkla baş etme programına katılan grubun saldırganlık ölçeği izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma bulguları doğrultusunda, alanda çalışan araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Kendine yardım grupları ile ilgili ülkemizde sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışma, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı için birçok olumlu etkinin ön kanıtlarını göstermekte ve daha fazla araştırma yapmanın yolunu işaret etmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarla bu konudaki alan yazına katkı sunulabilir.
2. Araştırmanın izleme çalışmasının pandemi döneminde yapılmasının araştırma sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir. Benzer çalışma yapmayı planlayan araştırmacılar kriz dönemlerinde çalışmalarının sonuçlarının bu süreçten etkilenebileceğini göz önünde bulundurabilirler.
3. Kendine yardım gruplarına katılım sıklığı ile klinik, sosyal ve işlevsel sonuçlar arasındaki ilişki incelenebilir.
4. Kendine yardım grubuna dâhil olan ruh sağlığı uzmanları, baş etme stratejileri veya problemler hakkında deneyime dayalı bilgileri toplamayı ve sistematik hale getirmeyi düşünebilirler. Bu tür bilgiler alanda çalışan uzmanlara veya yeni kendine yardım grubu katılımcılarına sunulabilir.

6.2.2. Psikolojik Danışman ve Uygulayıcılara Öneriler

1. Kendine yardım gruplarının ülkemizde yaygın olmadığı görülmektedir. Alanda çalışan uzmanların insanları kendine yardım grupları hakkında bilgilendirerek yönlendirmeleri ülkemizde de bu grupların gelişmesine ve büyümesine fırsat sağlayabilir.
2. Ruh sağlığı uzmanlarının, kendine yardım gruplarını çok sayıda insana destek ve tedavi sağlamak için uygulanabilir bir yöntem olarak görmeleri ruh sağlığı alanındaki gelişmeler için katkı sağlayabilir.
3. Ruh sağlığı uzmanlarının insanların ihtiyaçlarına uygun kendine yardım gruplarını seçmelerine izin vermeleri ve seçim fırsatları sağlamalarının üyelerin gruplardan alacağı verimi artıracığı düşünülmektedir.
4. Ruh sağlığı uzmanlarının kendine yardım gruplarına nasıl dâhil olacaklarına karar vermeden önce kendine yardım gruplarını tanımaları için zaman ayırmaları ve yapılan çalışmaların sonuçlarını değerlendirerek yeni gruplar oluşturmaları önerilmektedir.
5. Okul psikolojik danışmanları okullarda kendine yardım grupları oluşturmak ve grupların etkililiğini belirlemek amacıyla velilerin ve öğretmenlerin ihtiyaçlarına göre farklı problemlerle ilgili kendine yardım grupları oluşturabilirler.
6. Ruh sağlığı uzmanları, doktorlar, arkadaşlar veya grup üyesi olan kişiler kendine yardım grupları hakkında insanları haberdar edebilir veya gruplara katılmaya teşvik edebilirler. Böylece birçok insan bu gruplara katılabilir.
7. Pandemi döneminde çocukların saldırgan davranışlarını önlemek veya azaltmak amacıyla çocuklarıyla sık iletişim kurabilmeleri, çocukların günlük rutinlerini sürdürmeleri ve hastalık bilgilerine erişebilmeleri hakkında aileler bilgilendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adamsen, L. (2002). 'From Victim To Agent': The Clinical and Social Significance of Self-Help Group Participation For People With Life-Threatening Diseases. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 16 (3), 224–231.
- Adamsen, L. & Rasmussen, J. M. (2001). Sociological Perspectives on Self-Help Groups: Reflections On Conceptualization And Social Processes. *Journal of Advanced Nursing*, 35 (6), 909–917.
- Aglen, B., Hedlund, M. & Landstad, B. J. (2011). Self-Help And Self-Help Groups For People With Long-Lasting Health Problems Or Mental Health Difficulties in A Nordic Context: A review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39 (8), 813-822.
- Ainbinder J. G., Blanchard L.W. & Singer, G. H. (1998). "A Qualitative Study of Parent to Parent Support for Parents of Children with Special Needs. Consortium to Evaluate Parent to Parent", *Journal of Pediatric Psychology*, 23 (2), 99-109.
- Akay, N. (1990). Lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin sosyal ve kişisel uyum düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akgül, H. (2000). Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 11. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anderson, C. A. & Dill, K. E. (2000). Video Games And Aggressive Thoughts, Feelings, And Behavior in The Laboratory And in Life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78 (4), 772-790.
- Aral, N. & Köksal, A. (1999). "Çocukların Benlik İmajları Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Çağdaş Eğitim*, 24 (258), 9-13.
- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (I. Basım)). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Ben, D. J. & Hoeksama, S. N. (1999). Hilgard's Introduction to Psychology, (Çev. Yavuz Alogan), *Psikolojiye Giriş*, (12. Baskı), Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Avis, M., Elkan, R., Patel, S., Walker, B.A., Ankti, N. & Bell, C. (2008). Ethnicity And Participation in Cancer Self-Help Groups. *Psycho-Oncology*, 17(9), 940-947.

- Ayers, T. D. (1989). Dimensions and Characteristics of Lay Helping. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 59 (2), 215–225.
- Bacı, S. D. (2011). Çocuk ve ergenlerde şiddet ve saldırganlığın önlenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Balgopal, P. R., Ephross, P. H. & Vassil, T. V. (1986). Self-Help Groups And Professional Helpers. *Small Group Behavior*, 17 (2), 123-137.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. New York: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1986). *A Social Foundation of Thought and Action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Baron, A. R. & Byrne D. (1987). *Social psychology understanding human interaction* (5. Baskı). Allyn and Bacon, Inc, 296-301.
- Başoğlu, C. (1998). Saldırganlık davranışının biyolojik belirleyicilerinin araştırılmasına yönelik bir çalışma. Uzmanlık tezi, T.C. Genel Kurmay Başkanlığı, Ankara Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Baxter, H. J. D. (2001). The implementation of a family education program by the british columbia schizophrenia society. Yüksek Lisans Tezi, The University of Northern British Columbia.
- Bayraktar, Ö. (2011). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Benett, T., Deborah D. L. & Robin W. A. (1996). Families of children with disabilities: positive adaptation across the life cycle. *social Work in Education*, 18 (1), 14-31.
- Berkowitz L. (1962). *Aggression: A social psychological analysis*. McGraw-Hill Book Company.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control*. Newyork: McGraw- Hill.
- Biçer, B. K. & İlhan, M. N. (2020). Covid-19'un çocukların sağlığı üzerine etkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. Özel Sayı, 103-111.
- Biegel, D. E. & Yamatani, H. (1987). Help-giving in self-help groups. *Hospital And Community Psychiatry*, 38 (11), 1195-1197.
- Bloch, S. & Crouch, E. (1985). *Therapeutic factors in group psychotherapy*. Oxford, Oxford University Press.

- Bloom, I., Ross, R. & Burnell, G. (1978). The effect of social support on patient adjustment after breast surgery. *Patient Counselling And Health Education*, 1(2), 50-59.
- Bogart, L. & Helgeson, V. (2000). Social comparisons among women with breast cancer: A longitudinal investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (3), 547–575.
- Boreman, L. D., Brock, L. E., Hess, R. & Pasquale, F. L. (1982). *Helping people to help themselves: Self help and prevention*. New York: Haworth Press.
- Borkman T. (1997). A selective look at self-help groups in the united states. *Health Social Care Community*. 5 (6), 357–64.
- Borkman, T. (1999). *Understanding self-help/mutual aid: Experiential learning in the commons*. New Brunswick NJ: Rutgers University Press.
- Borkman, T., Munn-Giddings, C., Smith, L. & Karlsson, M. (2005). Social philosophy and funding in self help: A UK-US comparison. *International Journal of Self-Help & Self-Care*, 4 (3), 201-220.
- Borkman, T. (2006). Partnering with empowered clients and citizens: Creative synergy for new models of rehabilitation and self-management of chronic diseases and disabilities. In: *5th International Conference on Social Work in Health and Mental Health: Living in Harmony – Creative Synergy in a Stressful World*. Hong Kong, China. 10-14.
- Boyce, M. (2015). “It’s A Safe Space”: The Role Of Self-Harm Self-Help / Mutual Aid Groups. Faculty Of Health, Social Care And Education Doctor Of Philosophy. Anglia Ruskin University. Cambridge. U.K.
- Brehm, S. S., Kassin S. M. & Fein, S. (1999). *Social psychology* (Fourth Edition). USA: Houghton Mifflin Company.
- Brewer, M. B. & Crano, W. D. (1994). *Social psychology*. West Publishing Company, Minneapolis.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 26, 1-9.
- Brom, C., Lukovsky, J., Gregor, D., Hannemann, T., Strakova, J. & Svoricek, R. (2020). Mandatory home education during The COVID-19 lockdown in the czech republic: A rapid survey of 1st – 9th graders’ parents. *Researchgate*. <https://www.researchgate.net/publication/340738244>.

- Brown, L. D., Shepherd, M. D., Merkle, E. C., Wituk, S. A., & Meissen, G. (2008). Understanding how participation in a consumer-run organization relates to recovery. *American Journal of Community Psychology*, 42 (1-2), 167–178.
- Brown, L. D. (2009). Making it sane: Using life history narratives to explore theory in a mental health consumer-run organization. *Qualitative Health Research*, 19 (2), 243–257.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14 (3), 320–328.
- Browne, B. R. (1991). The selective adaptation of the alcoholics anonymous program by gamblers anonymous. *Journal of Gambling Studies*, 7 (3), 187–206.
- Brunelli, A. A., Murphy, G. C. & Athanasou, J. A. (2016). Effectiveness of social support group interventions for psychosocial outcomes: A meta analytic review. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*. 22 (2). 104–127.
- Burlingame, G. M. & Davies, D. R. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy* (Volume 2), Self-Help Groups. Elsevier Science (USA).
- Burns, D. & Taylor, M. (1998). *Mutual aid and self-help: Coping strategies for excluded communities*. Bristol: Policy Press.
- Burstein, B. (1985). *Survey of self-help groups involvement with professionals*. Los Angeles: University of California, Los Angeles, California Self-Help Center.
- Burti, L., Amaddeo, F., Ambrosi, M., Bonetto, C., Cristofalo, D., Ruggeri, M. & Tansella, M. (2005). Does Additional Care Provided By A Consumer Self-Help Group Improve Psychiatric Outcome? A Study In An Italian Community-Based Psychiatric Service. *Community Mental Health Journal*, 41(6), 705-720.
- Buss, A. H. (1978). *Psychology behavior in perspective*. New York: John Wiley And Sons.
- Buss, A. H. & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Buunk, B., Collins, R., Taylor, S., Vanypere, N. & Dakof, G. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1238–1249.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı - İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum* (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Can, S. (2002). Agression questionnaire adlı ölçeğin türk populasyonunda geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Uzmanlık tezi. Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Servis Şefliği.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health. Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Caplan, G. & Killilea, M. (1976). *Support systems and mutual help: Multi-disciplinary explorations*. New York: Grune and Stratton.
- Carlsen, B. (2003). Professional support of self-help groups: A support group project for Chronic Fatigue Syndrome patients. *British Journal of Guidance & Counselling*, 31(3), 289-303.
- Castelein, S., Bruggeman, R., van Busschbach, J. T., van der Gaag, M., Stant, A. D., Knegtering, H. & Wiersma, D. (2008). The effectiveness of peer support groups in psychosis: a randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(1), 64-72.
- Çetin, F., Alpa-Bilbay, A. ve Albayrak Kaymak, D. (2003). *Çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Chappel, J. N. & DuPont, R. L. (1999). Twelve-step and mutual-help programs for addictive disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 22(2), 425–446.
- Chaudhary, S., Avis, M. & Munn-Giddings, C. (2013). Beyond the therapeutic: A habermasian view of self-help groups' place in the public sphere. *Social Theory & Health*, 11(1), 59-80.
- Cherniss, C. & Cherniss, D. S. (1987). Professional involvement in self-help groups for parents of high-risk newborns. *American Journal of Community Psychology*, 15 (4), 435-444.
- Cheung, S. K. & Sun, S. Y. K. (2001). Helping processes in a mutual aid organization for persons with emotional disturbance. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51 (3), 295-308.
- Chien, W. T., Chan, S. W. & Thompson, D. R. (2006). Effects of a mutual support group for families of chinese people with schizophrenia: 18-month follow-up. *The British Journal Of Psychiatry*, 189(1), 41-49.
- Chien, W. T., Thompson, D. R. & Norman, I. (2008). Evaluation of a peer-led mutual support group for chinese families of people with schizophrenia. *American Journal Of Community Psychology*, 42(1-2), 122–134.

- Coates, D. & Winston, T. (1983). Counteracting the deviance of depression: Peer support groups for victims. *Journal Of Social Issues*, 39(2), 169–194.
- Coccaro, E. F., Kavoussi, R. J., Cooper, T. C. & Hauger, R., L. (1997). Central Serotonin Activity and Aggression: Inverse Relationship with Prolactin Response to d-Fenfluramine, But Not CSF 5- HIAA Concentration, in Human Subjects. *Am J Psychiatry*, 154 (10), 1430-1435.
- Comstock, C. M. & Mohamoud, J. L. (1990). Professionally facilitated self-help groups: Benefits for professionals and members Working with self help Silver Spring, MD: T. Powell (Ed.), *National Association of Social Workers Publishing*. (177–188).
- Coplon, J. & Strull, J. (1983). Roles of the professional in mutual aid groups. *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work*. 64(5), 259-266.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ergene, T.). Ankara: Mentis.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı. psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Davies, S. & Hall, D. (2005). ‘Contact a family’: Professionals and parents in partnership. *Archives of Disease in Childhood*, 90 (10), 1053–1057.
- Dawson D. A., Grant B. F., Stinson F. S. & Chou P. S. (2006). Estimating the effect of help seeking on achieving recovery from alcohol dependence. *Addiction*, 101 (6), 824–34.
- Dennis, C. L. (1999). A randomized controlled trial evaluating the effect of peer (Mother to mother) support on breastfeeding duration among primiparous women. Doctoral Dissertation, University of Toronto.
- Dibb, B. & Yardley, L. (2006). How does social comparison within a self-help group influence adjustment to chronic illness? A longitudinal study. *Social Science and Medicine*, 63(6), 1602–1613.
- DiMatteo. M. & Hayes. R. (1981). Social Support And serious illness. *Social Networks And Social Support*. B. Gottlieb (Ed.). Beverly Hills; Sage Publications.
- Dimond, M. (1979). Social support and adaptation to chronic illness: the case of maintenance hemodialysis. *Research in Nursing and Health*, 2(3), 101-108.
- Dixon, L., Lucksted, A., Stewart, B., Burland, J., Brown, C., Postrado, L., McGuire, C. & Hoffman, M. (2004). Outcomes of the peer taught 12 week family to family

- education program for severe mental illness. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(3), 207-215.
- Doğan, A. (2006). Elin ikinci ve dördüncü parmak uzunluk oranının saldırganlık ve öfke ile ilişkisinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, W. L., Mowrer, O. H. & Sears, R. R. (1998). *Frustration and aggression*. Florence, Ky: Routledge. (Özgün çalışma, 1939).
- Donat-Bacı, S. (2011). Çocuk ve ergenlerde şiddet ve saldırganlığın önlenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dumont, M. P. (1974). Self-help treatment programs. *American Journal of Psychiatry*, 131(6), 631–635.
- Eddy, J. M., Reid, J. B. & Fetrow, R. A. (2000). An Elementary school based prevention program targeting modifiable antecedents of youth delinquency and violence: linking the interests of families and teachers (LIFT). *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 8(3), 165-177.
- Edwards, G. (1965). *Self-help groups*. Paper Read At Annual Conference Of London Probation Service.
- Elsdon, K., Reynolds, J. & Stewart, S. (2000). *Sharing experience, living and learning: A study of self-help groups*. London: Community Matters.
- Emerick, R. E. (1990). Self-Help groups for former patients: Relations with mental health professionals. *Hospital and Community Psychiatry*, 41(4), 401–407.
- Erman, H. (2000). Çocuk aile disiplin üçgeni, çocuk ve aile: *Bilinçli Anne Babanın Dergisi*, 31, 40-42.
- Eron, L. D., Gentry, J. H. & Schlegel, P. (1994). *Reason to hope: A psychosocial perspective on violence and youth*. Washington, DC: America Psychology Association.
- ESTEEM, (2011). *Effective support for self-help/mutual aid groups: Stage 1 Interim Report*. [online] Self Help Connect UK. Available at: <http://www.selfhelp.org.uk/reports/> [Accessed 19 November 2014].
- Evans, G. (1979). *The family circle guide to self-help*. New York, Ballantine Books.
- Evans, J., Jones, J. & Mansell, I. (2001). Supporting siblings: Evaluation of support groups for brothers and sisters of children with learning disabilities and challenging behaviour. *Journal Of Learning Disabilities*, 5 (1), 69–78.

- Fan, J., Zhou, M., Wei, L., Fu, L., Zhang, X. & Shi, Y. (2020). A qualitative study on the psychological needs of hospitalized newborns parents during COVID-19 outbreak in China. *Iran Journal Pediatr*, 2(30), 1-7.
- Faulkner, A. & Kalathil, J. (2012). *The freedom to be, the chance to dream: Preserving user-led peer support in mental health*. Together for Mental Wellbeing.
- Ferguson, T. (1996). *Health Online*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fernback, J. (1997). The individual within the collective: Virtual ideology and the realization of collective principles. S. G. Jones (Ed.), *Virtual culture: Identity and communicaiton in cybersociety* (26–48). London: Sage Publications.
- Ferri, M., Amato, L. & Davoli, M. (2006). Alcoholics anonymous and other 12- step programmes for alcohol dependence. *Cochrane Database Syst Rev* 3: CD005032.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relationships*, 7(2), 117–140.
- Finlayson, A. (1976). Social networks as coping resources: Lay help and consultation patterns used by women in husbands' post-infarction career. *Social Science And Medicine*, 10(2), 97-103.
- Finn, J. (1995). Computer-based self-help groups: A new resource to supplement support groups. *Social Work With Groups*, 18(1), 109–117.
- Finn, J. (1999). An exploration of helping processes in an online selfhelp group focusing on issues of disability. *Health And Social Work*, 24(3), 220–231.
- Finn, J. & Lavitt, M. (1994). Electronic support/ mutual aid groups for sexual abuse survivors. *Social Work With Groups*, 17(1/2), 21–46.
- Fiorentine, R. (1999). After drug treatment: Are 12-step programs effective inmaintaining abstinence? *American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 25(1), 93–116.
- Franzoi, S. L. (2003). *Social psychology*. new york, ny: mcgraw-hill. Franzoi, Stephen l. *social psychology* (Third Edition). Usa : The McGraw-Hillcompanies Inc.
- Freedman J. L., Sears D. O. & Carlsmith J. M. (1998). *Sosyal Psikoloji*. (Çev.: A. Dönmez). İmge Yayınevi, Ankara.
- Frigerio, A. & Montali, L. (2016). An ethnographic-discursive approach to parental self-help groups: The Case of ADHD. *Qualitative Health Research*, 26(7), 935– 950.
- Fromm, E. (1995). *İnsanda yıkıcılığın kökenleri* (Çev. Ş. Alpagut,). İstanbul: Payel Yayınları.

- Fullmer, S. & Majumder, R. K. (1991). Increased access and use of disability related information for consumers. *Journal of Rehabilitation*, 57(3), 17–22.
- Furlong, M. S. (1989). An electronic community for older adults: The senior Network. *Journal of Communication*, 39(3), 145–153.
- Galaif, E. R. & Sussman S. (1995). For whom does alcoholics anonymous work? *Int J Addict*, 30 (2), 161–84.
- Gartner, A. & Riessman, F. (1977). *Self-Help in the human services*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gartner, A. J. & Riesmann, F. (1980). *Help: A working guide to self-help groups*. New York: New Viewpoints- Vision Books.
- Gartner, A. J. & Riesmann, F. (1982). Self-help and mental health. *Hospital and Community Psychiatry*, 33(8), 631-635.
- Gartner, A. & Riessman, F. (1984). *The self-help revolution*. New York: Human Sciences Press.
- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1990). *Psikanaliz ve sonrası* (7. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glosser, G. & Wexler, D. (1985). Participants' evaluation of educational/support groups for families of patients with alzheimer's disease and other dementias. *The Gerontologist*, 25(3), 232-236.
- Gold, A. & Tucker, S. M. (2005). *Reducing aggressive behaviour of adolescents through anger management training*. Retrieved March 25. <http://www.Jan.ucc.nau.edu/~snm3/ihp/andry/-14k>.
- Goodman, G. & Jacobs, M. K. (1994). The Self-Help, Mutual Support Group. A. Fuhrman, & G. M. Burlingame (Ed.), *Handbook Of Group Psychotherapy: An Empirical And Clinical Synthesis* (pp. 489–526). New York: John Wiley & Sons.
- Gordon, R. D., Kapostins, E. E. & Gordon, K. K. (1965). Factors in postpartum emotional adjustment. *Obstetric Gynecology*, 25(2), 156-166.
- Gordon, D. (2000). Parent training Via CD-ROM: Using technology to disseminate effective prevention practices. *The Journal of Primary Prevention*, 21(2), 227-251.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anababa eğitimi: Aile iletişim dili*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gottlieb. B. (Ed.) (1981). *Social networks and social support*. Beverly Hills: Sage Publications.

- Gottlieb, B. H. (1982). Mutual-help groups: Member's views of their benefits and of roles. L. D. Boreman, L. E. Brock, R. Hess, & F. L. Pasquale. (Editörler), *Helping People To Help Themselves: Self Help And Prevention* (55–69). New York: Haworth Press.
- Gottlieb, B. H. (1985). Social networks and social support: An overview of research, practice and policy implications. *Health Education Quarterly*, 12(1), 5–22.
- Gray, R., Fitch, M., Davis, C. & Phillips, C. (1997). A qualitative study of breast cancer self-help groups. *Psycho-Oncology*, 6(4), 279–289.
- Gross, D. & Grady, J. (2002). Group-based parent training for preventing mental health disorders in children. *Issues in Mental Health Nursing*, 23(4), 367–383.
- Gültekin, F. (2008). Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güner, İ. (2007). Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya, İnönü Üniversitesi.
- Hartman, A., Radin, M. & McConnell, B. (1992). Parent to- parent support: A critical component of health care services for families. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 15(1), 55–67.
- Harvey, J. R. (2004). The design of an anger management program for elementary school students in a self- contained classroom. Doctoral Thesis. The State University of New Jersey, pp.30.
- Hatunoğlu, A. (1994). Ana-baba tutumları ile saldırganlık arasındaki ilişkiler. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hatzidimitriadou, E. (2002). Political ideology, helping mechanisms and empowerment of mental health self-help / mutual aid groups. *Journal of Community & Applied Psychology*, 12 (4), 271–285.
- Helgeson, V. S. & Gottlieb, B. H. (2000). Support groups. S. Cohen, LG. Underwood Ve BH. Gottlieb (Ed). *Social Support Measurement, And Intervention: A Guide For Health And Social Scientists*. Oxford University Press, New York.
- Hermalin, J., Melendez, L., Kamarck, T. F., Ballen, E. & Gordon, M. (1976). Enhancing primary prevention: The marriage of self-help groups and formal health care delivery systems. *Journal Of Child Clinical Psychology*, 8(2), 125–129.

- Hirsch, B. (1980). Natural support systems and coping with major life changes. *American Journal of Community Psychology*, 8(2), 159-172.
- Hodges, L. & Dibb, B. (2015). Social comparison within self-help groups. Views of parents of children with duchenne muscular dystrophy. *Journal of Health Psychology*, 15 (4), 483-492.
- Hof, L. & Miller, W. R. (1983). Marriage enrichment. In D. H. Olson & B. C. Miller. (Eds.), *Family Studies-Review Yearbook*: (536-562). Beverly Hills: Sage Publications.
- Humphreys, K. & Rappaport, J. (1994). Research self-help/mutual aid groups and organisations: Many roads, one journey. *Applied & Preventative Psychology*, 3(4), 217-231.
- Humphreys, K. (1997). Individual and social benefits of mutual aid and self-help groups. *Social Policy*, 27(3), 12-19.
- Humphreys, K. (2004). *Circles of recovery: Self-help organizations for addictions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Humphreys, K. & Woods, M. D. (1994). Researching mutual-help group participation in a segregated society. In T. J. Powell (Ed.), *Understanding The Self-Help Organization: Frameworks And Findings*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Humphreys, K. & Moos, R. H. (2001). Can encouraging substance abuse patients to participate in self-help groups reduce demand for health care? A quasi-experimental study. *Alcoholism, Clinical And Experimental Research*, 25(5), 711-716.
- Imran, N., Zeshan, M. & Pervaiz, Z. (2020). Mental health considerations for Children & Adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36 (COVID19-S4), 67-72.
- İnanç, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Jacobs, M. & Goodman, G. (1989). Psychology and self-help groups: Predictions on a partnership. *American Psychologist*, 44(3), 536-545.
- Josefsson, U. (2007). Coping online – patients’ use of the internet. Doctoral Thesis, 37, Dep. Of Applied Information Technology, IT-University of Göteborg, Sweden.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). *Yeni insan ve insanlar* (10. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kane, C. F., DiMartino, E. & Jimenez, M. (1990). A comparison of short-term psychoeducational and support groups for relatives coping with chronic schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 4(6), 343-353.
- Karakoç Demirkaya, S. (2011). Okullarda şiddet. *Öğrenme Zeka Dikkat Eğitim Dergisi (ÖZDE)*. 1(2), 20-27.
- Karataş, Z. (2008), Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kaskutas, L. A. (1994). What do women get out of self-help? Their reasons for attending women for sobriety and alcoholics anonymous. *J Subst Abuse Treat*. 11(3), 185–95.
- Katz, A. H. (1981). Self-Help and mutual aid: An emerging social movement? *Annual Review of Sociology*, 7, 129–155.
- Katz, A. & Bender, E. (1976). Self-help groups in western society: History and prospects. *Journal of Applied Behavior Sciences*, 12(3), 265-282.
- Katz, A. & Bender, E. I. (1990). *Self-help groups in a changing world*. Oakland, CA: Third Party Publishing.
- Katz, A. H. & Maida, C. A. (1990). Health and disability self-help organizations. In T. Powell (Ed.), *Working With Self-Help* (Pp. 141–155). Silver Spring, MD: National Association of Social Workers.
- Kaymak Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Kenrick, D T., Neuberg, S. L. & Cialdini, R. B. (1999). *Social psychology unraveling the mystery*. USA: Allyn & Bacon.
- Kerr, S. M. & McIntosh, J. B. (2000). Coping when a child has a disability: Expoling the impact parent-to parent support. *Child: Care, Health and Development*, 26(4), 309-322.
- Kessler, R. C., Mickelson, K. D. & Zhao, S. (1997). Patterns and correlates of self-help group membership in the united states. *Social Policy*, 27(3), 27–46.
- Kılıçarslan, S. (2016). Ergenlerde görülen saldırgan davranışlarda ebeveyn ve ergenlere uygulanan psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Kililea, M. (1976). Mutual help organizations: Interpretations in the literature. In G. Caplan and M. Killilea (Eds.), *Support Systems And Mutual Help*. New York: Grune & Stratton.
- King, G., Stewart, D., King, S. & Law, M. (2000). Organisational characteristics and issues affecting longevity of self-help groups for parents of children with special needs. *Qualitative Health Research*, 10 (2), 225–241.
- King, S. A. & Moreggi, D. (2006). Internet self-help and support groups: the pros and cons of text-based mutual aid. In: J. Gackenback (Ed). *Psychology and The Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications* (2nd Edition). London: Elsevier. Ch.9.
- Klaw, E. & Loung, D. (2010). Self help Groups. IB. Weiner, WE. Craighead (Ed). The Corsini Encyclopedia of Psychology. John Wiley ve Sons Inc.
- Korkut, F. (2003). Saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin stresle basa çıkma yolları. *Psikofarmakoloji Dergisi*, 11 (4), 279-288.
- Koroloff, N. M. & Friesen, B. J. (1991). Support groups for parents of children with emotional disorders: A comparison of members and non-members. *Community Mental Health Journal*, 27(4), 265-279.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Köknel, Ö. (1999) *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (15. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, F. (1991). Denetim odağı ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler. Yayımlanmış Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kurç, G. (1989). Bazı kişisel, sosyo-ekonomik, kültürel değişkenlerin lise öğrencilerinin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kurtz, L. F. (1990). The self-help movement: Review of the past decade of research. *Social Work With Groups*, 13(3), 101–115.
- Kurtz, L. F. (1997). Self-help and support groups. A handbook for practitioners. Sage Publication. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kurtz, L. F. & Chambon, A. (1987). Comparison Of Self-Help Groups For Mental Health. *Health and Social Work*, 12(4), 275–283.

- Kyrouz, E. & Humphreys, K. (1997). A review of research on the effectiveness of self help mutual aid groups. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 2, 64-68.
- Landers, G. M. & Zhou, M. (2011). An analysis of relationships among peer support, psychiatric hospitalization, and crisis stabilization. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 106–112.
- Lang, F. A. (1988). *Parent group counseling: A counselor's handbook and practical guide*. New York: Macmillan, Inc.
- Lappalainen, P., Pakkala, I., Strömmer, J., Sairanen, E., Kaipainen, K. & Lappalainen, R. (2021). Supporting parents of children with chronic conditions: A randomized controlled trial of web-based and self-help ACT interventions. *Internet Interventions*.
- Law, M., King, S., Stewart, D. & King, G. (2001). The perceived effects of parent-led support groups, *Physical And Occupational Therapy in Pediatrics*, 21(2-3), 29–49.
- Lesser, R. & Watt, M. (1978). Untrained community help in the rehabilitation of stroke sufferers with language disorder. *British Medical Journal*. 14(2), 1045-1048.
- Lessor, R. G. (2013). *Self-help movements. The wiley-blackwell encyclopedia of social and political movements*. Edited by David A. Snow, Donatella della Porta, Bert Klandermans, and Doug McAdam.
- Levis, M. D., Granic, I. & Connie, L. (2006). *Behavioral differences in aggressive children linked with neural mechanisms of emotion regulation*. New York Acedemy Of Sciences. 1094, 164-177.
- Levy, L. H. (1979). Processes and activities in groups. In M. A. Lieberman & L. D. Borman (Eds.), *Self-Help Groups For Coping With Crisis* (234-271). San Francisco: Jossey-Bass.
- Lieberman, M. A. (1976). Change induction in small groups. *Annual Review of Psychology*, 27, 217–250.
- Lieberman, M. A. (1993). Self-help groups. In H. I. Kaplan & B. J. Sadock (Eds.), *Comprehensive Group Therapy*. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.
- Lieberman, M. A. (1988). The Role of Self-Help Groups in Helping Patients and Families Cope with Cancer. *Ca-A Cancer Journal For Clinicians*, 38(3), 162-168.

- Lieberman, M. A. & Bliwise, N. G. (1985). Comparisons among peer and professionally directed groups for the elderly: Implications for the development of self-help groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 35(2), 155–175.
- Lieberman, M. A. (1979). Help seeking and self-help groups. M. A. Lieberman, L. D. Borman, & Associates (Eds.), *Self-Help Groups For Coping With Crisis* (pp. 116-149). San Francisco: Jossey-Bass.
- Lieberman, M. A. & Borman, L. (Eds.) (1979). *Self-help groups for coping with crisis*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lieberman, M. A. & Russon, S. (2001). Self help groups and the internet: Breast cancer newsgroups. *International Journal Of Self Help & Self Care*, 1(4), 323-344.
- Lipson, J. G. (1982). Effects of a support group on the emotional impact of cesarean childbirth. In L. D. Boreman, L. E. Brock, R. Hess, & F. L. Pasquale (Eds.), *Helping People To Help Themselves: Self Help And Prevention* (pp. 17–29). New York: Haworth Press.
- Liu, J. H. (2004). Concept analysis: Aggression. *Issues Ment Health Nurs*, 25(7), 693-714.
- Loat, M. (2011). *Mutual support and mental health: A route to recovery*. Taylor & Francis Group.
- Longden, E., Read, J. & Dillon, J. (2018). Assessing the impact and effectiveness of hearing voices network self-help groups. *Community Ment Health J*. 54(2), 184–188.
- Lotery, J. L. & Jacobs, M. K. (1994). The involvement of self-help groups with mental health and medical professionals: The self-helpers' perspective. In F. Lavoie, T. Borkman, & B. Gidron (Eds.), *Self-Help And Mutual Aid Groups: International And Multicultural Perspectives* (Pp. 279–302). New York: Haworth.
- Lucksted, A., Stewart, B. & Forbes, C. B. (2008). Benefits and changes for family to family graduates. *American Journal of Community Psychology*, 42(1), 154-166.
- Lund, D. A. & Caserta, M. S. (1992). Older bereaved spouses' participation in self-help groups. *Omega Journal of Death and Dying*, 25(1), 47–61.
- Luks, A. (1991). *The helping power of doing good: The health and spiritual benefits of helping others*. New York: Fawcett Columbine.
- Maccoby, E. E. & Jacklin, C. N. (1980). Sex differences in aggression: A rejoinder and reprise. *Child Development*, 51(4), 964-980.

- Madara, E. J. (1990). Maximizing the potential for community self-help through clearinghouse approaches. *Prevention in Human Services*, 7(2), 109-138.
- Magura, S. (2007). The relationship between substance user treatment and 12-step fellowships: Current knowledge and research questions. *Substance Use And Misuse*, 42(2-3), 343-360.
- Markowitz, F. E. (2015). Involvement in mental health self-help groups and recovery. *Health Sociol Rev.* 24(2), 199-212.
- Maton, K. I. (1988). Social support, organizational characteristics, psychological well-being, and group appraisal in three self-help group populations. *American Journal of Community Psychology*, 16(1), 53-77.
- Maton, K. I., Leventhal, G. S., Madara, E. J. & Julien, M. (1989). Factors affecting the birth and death of mutual-help groups: The role of national affiliation, professional involvement, and member focal problem. *American Journal Of Community Psychology*, 17(5), 643-671.
- Maxmen, L. J. (1973). Group therapy as viewed by hospitalized patients. *Archives of General Psychiatry*, 28(3), 404-408.
- Mayeux, D. (1995). Journey of hope: A family-to-family self help support group program. *The Journal*, 23-24.
- McKay, J. R., McLellan, A. T., Alternman, A. I., Cacciola, J. S., Rutherford, M. J. & O'Brien, C. P. (1998). Predictors of participation in aftercare session and self-help groups following completion of intensive outpatient treatment for substance abuse. *Journal Of Studies On Alcohol And Drugs*, 59(2), 152-162.
- Mead, S. & Macneil, C. (2006). Peer support: What makes it unique? *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 10 (2), 29-37.
- Medvene, L. J. (1990). Family support organizations: The functions of similarity. In T. J. Powell (Ed.), *Working With Self-Help* (120-139). Silver Spring, MD: National Association Of Social Workers.
- Meissen, G. J. & Warren, M. L. (1993). The self-help clearinghouse: A new development in action research for community psychology. *Journal of Applied Behavioral Science*, 29, 446-463.
- Meissen, G. J., Gleason, D. J. & Embree, M. G. (1991). An assessment of the needs of mutual-help groups. *American Journal Of Community Psychology*, 19(3), 427-442.

- Mellinger, G. D. & Balter, M. B. (1983). Psychotherapeutic drugs: A current assessment of prevalence and patterns of use. In Morgan, J. P & Kagan, D.V. (Eds.) *Society And Medication: Conflicting Signals for Prescribers and Patients*. Lexington, Massachusetts: D.C. Health.
- McBurnett, K. (1996). Aggression and cortisol in conduct disorder. (Ed. C. Ferris, ve T. Grisso). *Understanding Aggressive Behavior In Children* (169-178). New York: New York Academy Of Sciences.
- Michaud, Y. (1991). *Şiddet*. (Çev. C. Muhtaroglu). İstanbul: Birinci Baskı. İletişim Yayınları.
- Miller, W. R. & Kurtz, E. (1994). Models of alcoholism used in treatment: Contrasting a and other perspectives with which it is often confused. *Journal of Studies on Alcohol*, 55(2), 159-166.
- Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye giriş* (H. Arıcı vd., Çev.). Ankara: Meteksan Matbaacılık.
- Mok, E. & Martinson, I. (2000). Empowerment of chinese patients with cancer through self-help groups in Hong Kong. *Cancer Nursing*, 23 (3), 206-213.
- Mueller, S. E., Petitjean, S., Boening, J. & Wiesbeck, G. A. (2007). The impact of self-help group attendance on relapse rates after alcohol detoxification in a controlled study. *Alcohol & Alcoholis*, 41(4), 108-112.
- Munn-Giddings, C. (2003). Mutuality and movement: An exploration of the relationship of self-help/mutual aid to social policy. Ph.D. Loughborough University.
- Munn-Giddings, C. & Borkman T. (2005). Self-help/mutual aid as a psychosocial phenomenon. In: J.E. Williams & S. Ramon eds. Chp. 10. *Mental health at the crossroads; the promise of the psychosocial approach*. Aldershot: Ashgate.
- Munn-Giddings, C. & McVicar, A. (2006). Self-help groups as mutual support: What do carers value? *Health & Social Care in the Community*, 15(1), 26-34.
- Munn-Giddings, C., Oka, T., Borkman, T., Matzat, J., Montano, R. & Chikoto, G. (2016). Self-help and mutual aid group volunteering. In Horton-Smith & Grotz eds. *Palgrave Research Handbook of Volunteering and Non-profit Associations*. Palgrave Macmillan: New York.
- Murphy, S. M. & Bryant, D. (2002). The effect of cross-cultural dialogue on child welfare parenting classes: Anecdotal evidence in black and white. *Child Welfare*, 81 (2), 385-405.

- Myers, D. G. (2002). *Social psychology* (7. Baskı). USA: The McGraw-Hill Companies Inc.
- Nalpas, B. & Boulze-Launay, I. (2017). Maintenance of abstinence in self-help groups. *Alcohol And Alcoholism*, October, 1–6.
- Newton, E., Larkin, M., Melhuish, R. & Wykes, T. (2007). More than just a place to talk: Young people's experiences of group psychological therapy as an early intervention for auditory hallucinations. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(1), 127–149.
- Norcross, J. C. (2006). Integrating self-help in to psychotherapy: 16 practical suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(6), 683-693.
- Ogborne, A. & DeWit, D. (1999). Lifetime use of professional and community services for help with drinking: Results from a Canadian survey. *J Stud Alcohol*. 60(6), 867-872.
- Oka, T. & Borkman, T. (2011). Self-help groups, Self-help supporters and social work: A theoretical discussion with some case illustrations of family survivors of suicide in Japan. *Studies on Social Work*, 37(3), 168-183.
- Olness, K., Mandalakas A. & Torjesen, K. (2015). How to help the children in disasters (4. Baskı). Health Frontiers, Kenyon, USA.
- Öğünç, F. (1999). Şiddet suçu işlemiş akıl hastalarının sosyo-demografik karakteristikleri ve psikiyatrik tanıları. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Örülv, L. (2012). Reframing dementia in swedish self-help group conversations: constructing citizenship. *International Journal of Self Help and Self Care*. 6(1), 9-41.
- Pagano M. E., White W. L. & Kelly J. F. (2013). The 10-year course of Alcoholics Anonymous participation and long-term outcomes: A follow up study of outpatient subjects in Project MATCH. *Subst Abus*, 34(1), 51-59.
- Passa, I. & Giovazolias, T. (2015). Evaluation of a self-help group for parents of substance addicted offspring: A mixed methods approach. *Substance Use & Misuse*, 50(1), 32–39.
- Payne, A. & Blanchard, E. B. (1995). A controlled comparison of cognitive therapy and self-help support groups in the treatment of irritable bowel syndrome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 779-786.

- Penney, D. (1997). Friends or foe: The impact of managed care on self-help. *Social Policy*, 27, 446-463.
- Perry, D. G., Perry, L. C. & Rasmussen P. (1986). Cognitive social learning mediators of aggression. *Child Development*, 57(3), 700-711.
- Petit, J. (2005). Management Of The Acutely Violent Patient. *Psychiatr Clin North Am.* 28(3), 701-711.
- Petry, N. M. & Armentano, C. (1999). Prevalence, assessment, and treatment of pathological gambling: A review. *Psychiatric Services*, 50(8), 1021–1027.
- Pilisuk. M. & Froland. C. (1978). Kinship, social networks, social support and health. *Social Science And Medicine*. 12, 273-280.
- Pisano, L., Galimi, D. ve Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of covid-19 lockdown in 4-10 years Children In Italy. *Researchgate*, <https://www.researchgate.net/publication/340620013>.
- Pistrang, N., Barker, C. & Humphreys, K. (2008). Mutual help groups for mental health problems: A review of effectiveness studies. *American Journal of Community Psychology*, 42(1-2), 110-121.
- Poggenpoel, M. & Mybrugh, C. P. H. (2002). The lived experience of aggression in secondary schools in South Africa. *Education*, 123(1), 161-167.
- Powell, T. J. (1990). Self-help, professional help, and informal help: Competing or complementary systems? In T. J. Powell (Ed.), *Working With Self-Help* (31–49). Silver Spring, MD: NASW Press.
- Powell, I. & Knight, E. L. (1995). Empowering the disempowered. In: Troxel, J. P. Editor. *Government Works: Profiles Of People Making A Difference*. (425-445). Miles River Press; Alexandria, VA.
- Prochaska, J. D. & Norcross, J. C. (1982). The future of psychotherapy: A delphi poll. *Professional Psychology*, 13(5), 620-627.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Yu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy Recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 1-3.
- Rác. J., Kaló, Z., Kassai, S., Kiss, M. & Pintér J. N. (2017). The experience of voice hearing and the role of self-help group: An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4) 307–313.

- Renfrew, J. W. (1997). *Aggression and Its Causes: A Biopsychosocial Approach*. New York, USA: Oxford University Press Inc.
- Richardson, E. (2003). Subjectivity in therapeutic space – the social dynamics of mental health self-help groups. Undergraduate Project, Southampton University Geography Department, UK.
- Riches, D. (1989). *Antropolojik açıdan şiddet*. (Çev. Dilek Hattatoğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.
- Riessman, F. (1965). The “Helper” therapy principle. *Social Work*, 10(2), 27-32.
- Riordan, R. J. & Beggs, M. S. (1988). Some critical differences between self-help and therapy groups. *Journal For Specialists in Group Work*, 13(1), 24-29.
- Roberts, L. J., Salem, D., Rappaport, J., Toro, P. A., Luke, D. A. & Seidman, E. (1999). Giving and receiving help: interpersonal transactions in mutual-help meetings and psychosocial adjustment of members. *American Journal of Community Psychology*, 27(6), 841-868.
- Robinson, D. R. & Henry, S. (1977). *Self-help and health: Mutual aid for modern problems*. London: Martin Robertson.
- Room, R. (1998). Mutual help movements for alcohol problems in an international perspective. *Addiction Research*, 6 (2), 131-145.
- Rose, S. D. (1977). *Group therapy: A behavioral approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rosenthal, H. (2008). *Encyclopedia of counseling* (3. Baskı). Routledge Taylor & Francis Group. New York.
- Ruddle, A., Mason, O. & Wykes, T. (2011). A review of hearing voices groups: Evidence and mechanisms of change. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 757-766.
- Russell, M. V., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C. ve Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. *Lancet Child Adolescence Health*, 4(5), 397-404.
- Sağlam Saföz, P. (2008). Boş zamanları değerlendirmeye yönelik hazırlanan grup rehberliği programının öğrencilerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Samuel, S. & Thompson, H. (2018). Critical reflection: A general practice support group experience. *Australian Journal of Primary Health*, 24(3), 204-207.

- Schopler, J. H. & Galinsky, M. J. (1993). Support groups as open systems: A model for practice and research. *Health & Social Work, 18*(3), 195-207.
- Schubert, M. A. (2015). Nurturing a self-help group: One professional's experience. *Section for the International Journal of Self-Help & Self-Care*. April-June: 1–11.
- Schubert, M. A. & Borkman, T. J. (1991). An organizational typology for self help groups. *American Journal Of Community Psychology, 19*(5), 769-787.
- Seebohm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M. & Munn-Giddings, C. (2013). The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. *Health & Social Care in the Community, 21*(4), 391-402.
- Segal, S. P., Silverman, C. & Temkin, T. (1993). Empowerment and self-help agency practice for people with mental disabilities. *Social Work, 38*(6), 705–712.
- Smith, D. & Pillemer, K. (1983). Self-help groups as social movement organizations: Social structure and social change. In L. Kriesberg (Ed.). *Research in social movements: Conflict and change*. New York: JAI Press.
- Snow, D., Bany, J., Peria, M. & Stobaugh, J. (2010). A team field study of the appeal of mega churches: identifying, framing and solving personal issues. *Ethnography 11*(1), 165–188.
- Society for Community Research and Action. (2013). *Resolution on self-help support groups*. Palm Beach Gardens, FL: Society For Community Research And Action.
- Solomon, M., Pistrang, N. & Barker, C. (2001). The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. *American Journal of Community Psychiatry, 29*(1), 113-130.
- Stasiewicz, P. R. & Smith, K. E. (2002). *Encyclopedia of psychotherapy*. Volume 1, Addictions in Special Populations: Treatment. Elsevier Science (USA).
- Stewart, M. J. (1990). Professional interface with mutual-aid self-help groups: A review. *Social Science Medicine, 31*(10), 1143-1158.
- Stewart, M. J., Banks, S., Crossman, D. & Poel, D. (1995). Health professionals' perceptions of partnership with self-help groups. *Canadian Journal Of Public Health, 86*(5), 340-344.
- Subramaniam, V., Stewart, M. & Smith, J. (1999). The development and impact of a chronic pain support group: a qualitative and quantitative study. *Journal of Pain and Symptom Management, 17*(5), 376-383.

- Sukhodolsky, D. G., Solomon, R. M. & Perine, J. (2000). Cognitive- behavioural, anger-control intervention for elementary school children: A treatment out come study. *Journal Of Child And Adolescent Group Therapy*, 10(3), 159-171.
- Suler, J. (1984). The role of ideology in self-help groups. *Social Policy*, 14(3), 29-36.
- Şahan, M. (2007). Lise öğrencilerinde saldırganlığı yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.
- Şahin, H. (2004). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, E. S. (2007). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı. Ankara.
- Sütçü, S. T. (2006). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi.
- Tarazon, A. (2003). Effects of the student created aggression replacement education program with young adolescents. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Arizona State University, Arizona.
- Taylor, S. & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569–575.
- Teater, B. (2015). *Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri: Uygulama İçin Bir Giriş*, (Çev. Ed. Abdullah Karatay), Ankara: Nika Yayınevi.
- The Mental Health Foundation. (1997). *Knowing our own minds; A survey of how people in emotional distress take control of their lives*. The Mental Health Foundation, London.
- The Mental Health Foundation. (2004). *Self-help groups. self-help groups for individuals who experience mental distress: Proceedings of a self-help group members' symposium and a review of selected literature*. Rethink Severe Mental Illness. London.
- Tok, Y. (2001). Cinsiyet rolleri ile ilgili farklı kalıp yargılara sahip üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

- Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Toro, P.A., Reischl, T.M., Zimmerman, M.A., Rapaport, J., Luke, D.A. & Roberts, L.J. (1988). Professionals in mutual help groups: Impact on social climate and members' behavior. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 56 (4) , 631-632.
- Toseland, R. W. & Hacker, L. (1982). Self-help groups and professional involvement. *Social Work*, 27(4), 341-347.
- Toseland, R., Rossiter, C., Peak, T., & Hill, P. (1990). Therapeutic Processes in Support Groups For Caregivers. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40(3), 297-303.
- Tyler, L. E. (1980). The next twenty years. *The Counseling Psychologist*, 8(4), 19-21.
- Uysal, A. (2006). Şiddet karşıtlı programlı eğitimin öğrencilerin çatışma çözüm, şiddete eğilim ve şiddet davranışlarına yansıması (Özet kitabı). *I. Şiddet ve Okul: Okul ve Çevresinde Çocuğa Yönelik Şiddet ve Alınabilecek Tedbirler. Uluslararası Katılımlı Sempozyum* (47). İstanbul, Türkiye.
- Vogel, H. S., Knight, E., Laudet, A. B. & Magura, S. (1998). Double Trouble İn Recovery: Self-Help For People With Dual Diagnoses. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 21(4), 356–364.
- Voltan Acar, N. (2002) *Grupla psikolojik danışmada alıştırımlar ve deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wallcraft, J. (2003). *On our own terms: users and survivors of mental health services working together for support and change*. London: The Sainsbury Centre for Mental Health.
- Walther, J. B., Pingree, S., Hawkins, R. P. & Buller, D. B. (2005). Attributes of interactive online health information systems. *Journal Of Medical Internet Research*, 7(3), 33.
- Williams, S., Waymouth, M., Lipman, E., Mills, B. & Evans, P. (2004). Evaluation of a children's temper-taming program. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 49(9), 607-612.
- Wills, T. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.
- Wilson, J. & Myers, J. (1998). *Selfhelp groups: Getting started, keeping going*. London: R.A. Wilson.

- Winch, A. & Christoph, J. (1988). Parent-to-parent links: Building networks for parents of hospitalised children. *Child Health Care*, 17(2), 93–97.
- Wintersteen, R. T. & Young, L. (1988). Effective professional collaboration with family support groups. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 12(1), 19–31.
- Witbrodt, J. & Kaskutas, L. A. (2005). Does diagnosis matter? Differential effects of 12-step participation and social networks on abstinence. *American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 31(4), 685–707.
- Witbrodt, J., Mertens, J., Kaskutas, L. A., Bond, J., Chi, F. & Weisner, C. (2012). Do 12-step meeting attendance trajectories over 9 years predict abstinence? *J Subst Abuse Treat*, 43(1), 30-43.
- Wituk, S., Shepherd, M. D., Slavich, S., Warren, M. L. & Meissen, G. (2000). A topography of self-help groups: An empirical analysis. *Social Work*, 45(2), 157-165.
- Wolfe, R. B. & Hirsch, B. J. (2003). Outcomes of parent education programs based on reevaluation counseling. *Journal of Child And Family Studies*, 12 (1), 61-76.
- Wright, S. (2004). *Self-help groups*. London: Mental Health Foundation.
- Wuthnow, R. (1996). *Sharing the Journey*. Free Press, New York.
- Yalom, I. (1985). *Theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yıldırım, M. (2007). Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6 (3-4), 132.
- Yılmaz, S. (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul İli Bayrampaşa İlçesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yoak, M. & Chesler, M. (1985). Alternative professional roles in health care delivery: leadership patterns in self-help groups. *Journal Of Applied Behavioral Science*, 21(4), 427-444.
- Yörükoğlu, A. (2021). *Çocuk ruh sağlığı / Çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. Özgür Yayınları, İstanbul.

EKLER

Ek 1. Kendine Yardım Grubu Pilot Uygulama Görüşme Soru Ve Cevapları

KENDİNE YARDIM GRUBU PİLOT UYGULAMA GÖRÜŞME SORU VE CEVAPLARI

1- Bu çalışma ile ilgili genel izleminiz nedir?

Hatice D: Ailelerin çocuklarına ikili davranmasını gördüm. Hem ceza veriyorlar. Sonra cezayı bozuyorlar. Ben son oturuma katılamadım fakat benimle birlikte 3 oturuma katılanlar da çok faydasını gördüklerini söylediler.

Zeynep: İyiydi, içimizi döktük, rahatladık. Ben kadınların konuştuklarının birazını evde uyguladım. Bazen yaradı, bazen yaramadı. Ben düzenli devam ettim. Çocuğuma bir faydası olsun diye geldim. Kardeşiyle anlaşılamıyordu bunun için geldim. İyi de oldu. İşe yaramasaydı, bir ay boyunca gelmezdim. Yine olursa yine gelirim.

Selda: İyi oldu. Herkesten bir fikir alışverişi oldu. Kim neler yapmış, kim nasıl bir yol uygulamış onlardan bir şeyler öğrendim.

Nihal: İyi, güzel hem kafamız rahatladı. Öğretmenimiz çağırdı geldim. Çocuğumla ilgili çok bir sıkıntım yok ama. Öğretmenimizin ve sizin çağırdığınız her eğitime gelirim. Ben kendi yaptığım disiplin yöntemlerini anlattım. Annelere çocuklarına dayak ve şiddet uygulamamalarından bahsettim. Kendimde işe yarayanları anlattım. Ama uygulayamam, uygulamazlar bilemem.

Fatma: Verimliydi. Benim hoşuma gitti, güzeldi. Diğer arkadaşların da anlatımı güzeldi.

Olca: Güzel, mantıklı, devamı olsa iyi olur. Annelerden kuralları öğrendim. Kurallara nasıl uyulması gerektiğini öğrendim.

Hanife: Oğlumu çok yaramaz diye görürdüm. Ama arkadaşların anlattıklarına göre benim çocuğum çok çok iyiymiş. Kendimdeki hataları da gördüm. Çocuğuma eskisi gibi önyargılı davranmıyorum. En azından ilk önce dinliyorum onu.

Tuğba: Baktığım zaman annelerin arasında en vasatı benim. Anneliği tam beceremedim mi, anne olacak yaşta değil miyim? Ben herhalde içlerinde en kötüsüyüm. Kendimle ilgili söyleyebileceğim bu. Herkes anlattıklarımın korktu. Eksikliğim çok fazla.

Hatice O: Ben memnun kaldım. Herkesin fikrini öğrendim. Güzeldi. Buradaki arkadaşlardan gördüğüm, öğrendiğim fikir aldığım oldu. Bu çalışma harikaydı.

Emine: Çok güzeldi, başarılıydı. Ama sizin orada olmanız daha iyi olurdu. Konu bazen dağıldı. Eşlere kayınvalidelere başka şeylere gidiyor dedikodu gibi oluyor. Sizin olmanızı daha tercih ederdim. Ama iyiydi, memnun kaldım.

Fatma: Herkesin fikrini almak güzel, herkesin kendi yöntemi var. Değişti, benim hoşuma gitti. Seneye devam etmek isterim.

Pınar: Güzeldi, bayanlar oturuyoruz, fikirlerimizi söylüyoruz, birbirimizden bir şeyler alıyoruz. İyi oluyor yani.

2- Ne kadar sürmesini istersiniz?

Hatice D: Bence 2 ay devam etmeli, 8 hafta.

Zeynep: Yine 1 ay olsa olur.

Selda: 2-3 ay sürebilirdi.

Nihal: Siz ne kadar uygularsanız ben o kadar katılmaya razıyım. Sizler bizim için yapıyorsunuz zaten.

Fatma: Ben gelirim ne kadar dersiniz gelirim. Çocuğuma ne kadar iyi gelecekse ben istiyorum.

Olca: Yine aynı böyle 4-5 hafta sürmesini isterim.

Hanife: Gerçekten toplantılar çok iyi. İlk toplantı çok güzeldi. Sadece çocuklar üzerine konuştuk. Ama son toplantı çocuk dışında da çok konuşuldu. Ama birinci dönem veya bir dönem sürekli sürse isterim.

Tuğba: Ben katılabildiğim kadar katılmak isterim. Ne kadar olursa.

Hatice O: Eylül'de başlasa okul bitene kadar gelirim. Çok memnun kalırım.

Emine: Gittiği yere kadar gelirim, sorun olmaz benim için.

Fatma: Çocuğum düzelene kadar devam etmesini isterim. Bir arkadaşım önerdi geldim, tekrar devam etmek isterim.

Pınar: Ben hep sürmesini isterim. Her hafta okul bitene kadar olabilir.

3- Gruplar standart mı kalsın, giriş çıkışlar olsun mu? Sizce hangisi daha iyi olur?

Hatice D: Bence standart kalsın. Sonradan yeni gelenler en baştan kendi dertlerini anlatmaya başlıyorlar.

Zeynep: Grup standart kalsın. Başladığımız kişilerle devam edelim.

Selda: Bence giriş çıkışlar olsun. Farklı bir kişi farklı bir düşünce daha iyi olur bence. Çünkü aynı kişiler olunca aynı konular konuşuluyor, bir gelişim olmuyor.

Nihal: Benim için fark etmez. Ama bazıları gelince çocukları dışında da konuşuyor eşinden, kayınvalidesinden, maddi sorunlarından bahsettiler. Gelenler sadece konuştuğumuz konu üzerinde konuşsa iyi olur.

Fatma: Başka kişilerin olması daha iyi olur. Yeni gelen kişinin bir derdi varsa onu da dinleriz.

Olca: Değişik fikirler iyi olur. Herkesin farklı bir yöntemi var.

Hanife: Değişik olsa farklı sorunlar görürüz. Arada bir değişiklik kişiler gelebilir.

Tuğba: Benim gibi olanlar varsa gelsin. Hepsi çok iyi insanlardı.

Hatice: Yeni kişiler gelsin. Açık olacağız ki değişik fikirleri öğrenebiliriz.

Emine: Yeni kişiler gelebilir, onlar da bizde fayda sağlayabiliriz. Aynı kişiler de iyi.

Fatma: Her hafta biri katılsa herkesin yöntemini görürüz. Akıl akıldan üstündür derler ya.

Pınar: Yeni kişiler katılabilir.

4- Ne tür yararlar sağladınız?

Hatice D: Maşallah benim çocuğum akıllıydı. Çocuğumun kıymetini bildim. İzlemiştinizdir ben hep onlara yardımcı olmaya çalışıyordum. Oğlum rahatsız diye ona biraz daha toleranslı davranıyordum. Kızıma yükleniyordum, artık ikisinde de aynı davranmaya çalışıyorum. Kızıma da eski baskımı uygulamıyorum.

Zeynep: Ben çocuğumla konuştum. Bayanların söylediğini yaptım. Çocuklarım bazılarını yaptı bazılarını yapmadı. İşe yaradı faydası oldu. Bayanların yaptığı gibi çocuğuma örnek olmaya, ödül vermeye başladım.

Selda: Ben çocuğumla ilgili olan sorunları, babası ile ilgili olan durumları sundum. Anne ve baba ne söyleyecekse aynı şeyi söylemeli bunu öğrendim. Çocuğumun dikkat eksikliği ile ilgili başka bir bayan kitap okumuştı onu denedim faydalı oldu.

Nihal: Çocuğumla konuştum. Çocuğum neden oraya (grup toplantısına) gidiyorsun diye soruyor. Senin daha iyi olman için diyorum. Bir sorun mu var diyor hayır senin için gidiyorum diyorum. Buraya geldiğimi bilmesi bile iyi oldu. Ben size teşekkür ederim, bu ortamı sağladığınız için.

Fatma: Burada dinledik ettik güzel. Ben eve gidince uygulamaya çalıştım ama baba ile ayrışıyoruz. Benim ak dediğime baba kara diyor her seferinde böyle oluyor. Geliyorum konuşuyorum sizinle olsun kadınlarla olsun bir şeyler öğreniyorum eve gidiyorsun bitiyor hepsi.

Olçay: Kuralları öğrendim. Önce dedim ki bir onları dinleyeyim. Benim onlara çok önerim olmadı.

Hanife: Ben çocuğumu başkaları ile kıyasladım. Artık kıyaslamıyorum. Onu çok daha iyi anlıyorum. Tek o yaramaz değil bunu biliyorum artık. Birçok şeyi aslında anladım. Kendimle baş başa kalınca daha çok anladım.

Tuğba: Eşim artık daha iyi dinliyor beni. Ben burada konuştuklarımızı gittim ona anlattım. Yaptıklarının normal olup olmadığını sordum. Eşimde artık bunu düşünmeye başladı. Hak verdi.

Hatice O: Fikir alışverişinde bulunmak güzeldi. Her şey çocuklarımız için olduğundan, çocuğum için burada olmak gurur verici. Siz de bu çalışmayı yaptığınız için minnettarım. Bi şeyler öğrenmek bir şeyler almak güzeldi. Faydasını gördüm.

Emine: İnsan içindekileri dökabiliyor, rahatlıyor. Çocuğumdaki problemleri görebilmiş oldum. Eşim ile ilgili içimi döktüm, iyi geldi.

Fatma: Diğer kadınlar kendi çocuklarının problemlerini anlatırken şükrettim halime. Bir kadın çocuğuna karşı çok sinirli davrandığını anlattı ondan etkilendim biraz. Benim de çocuklara daha fazla sabır göstermem gerekiyor.

Pınar: Sadece 2 hafta geldim ama bilgi kazanıyorum, yeni fikirler alıyorum. Öğrendiklerim hoşuma gitti.

5- Zararları oldu mu?

Hatice: Hiç zararı olmadı.

Zeynep: Bazen ters tepti de. Çocuklar bana "Anne sen böyle yapmazdın, niye böyle yaptın, sen bizi sıkı mazdın, bayanlar mı söylüyor bunları yap diye" diyorlar. Biliyorlar buraya geldiğimi. Anlıyorlar buradaki bayanlardan öğrendiğimi.

Selda: Zararı olmadı.

Nihal: Hayır hiç bir zararı olmadı.

Fatma: Yok bana ne zararı olsun ki!

Olçay: Yok hiç bir zararı olmadı.

Hanife: Hayır, kesinlikle olmadı.

Tuğba: Yok olmadı. Daha çok onlar beni dinledi.

Hatice O: Zararı olmadı.

Emine: Hayır.

Fatma: Zararı olmadı.

Pınar: Hayır olmadı.

7- Grupta tanıdığınız biri ya da tanımadığınız biri hangisinin olmasını tercih edersiniz?

Hatice: Tanıdığım biri olabilir, rahatsız olmam.

Zeynep: Tanıdığım biri olsun kendimi daha rahat hissederim.

Selda: Tanımadığım biri olsa daha iyi olur. Tanıdığım biri ile zaten dışarıda görüyorum fikir alışverişi yapıyorum.

Nihal: Şimdi sürekli aynı sözü duymaktansa değişik sözleri dinlemeyi tercih ederim.

Fatma: Tanıdığımı zaten tanıyorum içini dışını biliyorum. Tanımadığımdan daha bilgi edinmek istiyorum.

Olca: Fark etmez.

Hanife: Aslında bir tane bayan var onun katılmasını çok isterim. Ondan öğrendiğim bir şeyler vardı. Tanıdığım veya tanımadığım birinin olması benim için sorun değil.

Tuğba: Tanımadığım insanlarla daha iyi diyalog kuruyorum.

Hatice O: Tanımadığım birinin olması benim için daha iyi. Grupta tanıdığım biri senin de panik atağın var dedi, biliyordu ve herkesin içinde söylemesi beni üzdü. Tanımadığım kişileri tercih ederim.

Emine: Benim için fark etmiyor.

Fatma: Tanıdığım insan olabilir de ama hep tanıdığım bir kişiden yeni bir şey öğrenemem, değişik şeyler öğrenmek istiyorum.

Pınar: Tanıdığım kişiler olması daha iyi, önceden de tanıdığım için.

8- Konu ile ilgili size eğitim verilmesini ister misiniz? Veya ne düşünüyorsunuz?

Hatice D: İsteriz. Bir bayanın çocukları çok saldırgandı. Bıçak filan çekiyormuş. Bence eğitimin olması lazım.

Zeynep: Böyle bir şeye ihtiyacım yok. Çünkü diğer bayanları görünce ben kendi durumuma şükrettim. Gerek yok yani.

Selda: İsterim. Saldırganlık ile ilgili nasıl davranmam gerekiyor. O durumda ne yapmalıyım. Anne babalar olarak duygusal davranabiliyoruz.

Nihal: Olabilir, siz nasıl uygun görürseniz katılırım.

Fatma: İsteriz, evet.

Olca: Olur.

Hanife: İsterim tabi ki çok isterim.

Tuğba: Evet isterim. Benim kendi saldırgan davranışlarım da oluyor. Çok çabuk sinirleniyorum, hakaret ediyorum. Çocuklar beni çıldırtıyorlar. Ben de açıyorum ağzımı.

Hatice O: Evet isterim.

Emine: Evet isterim.

Fatma: İsterim. Çünkü bazen çocukların saldırganlıkları ile baş edemiyorum.

Pınar: Ben isterim.

9- Önerileriniz neler?

Hatice D: Bence başımızda siz olsanız "şöyle yapın, böyle yapın" diye yönlendirseniz, çoğu bir psikolojik destek almıyor, ya destek almaları lazım ya da sizin olmanız gerekiyor gibime geliyor benim. Ben bildiğim kadar bir şeyler anlatıyorum onlara ne kadar doğru ne kadar yanlış bilmiyorum. Mesela bir kadının çocuğunda dikkat dağınıklığı vardı, ben kızım ile oğlumdan bir şeyler anlattım. Çok faydasını gördüm demişti. Düzenli katılım sağlanması gerekiyor. Emine hanımda çok faydasını gördüğünü söylemiş.

Zeynep: ben biraz da sizin yanımızda olmanızı isterdim. Sürekli video kamera değil sizin ya da başkasının bizi dinlemesini isterdim. Bazen konu dağılıyor, isterdim müdahale etmenizi. Bazen yanımızda yarım saat ya da 15 dakika kalmanızı isterdim.

Selda: Her hafta farklı bir konu hakkında konuşabiliriz. Mesela ders çalışma, dikkat dağınıklığı. Bir de kalabalık olmasın. Mesela 6 kişi. Kalabalık olunca konu dağılıyor.

Nihal: Herkesin ayrı derdi var. Ama çocuklarımız dışında başka konular konuşulması gereksiz, hoşuma gitmedi. Özel aile konularının konuşulduğu velilerin katılmasını istemiyorum.

Fatma: Ben 2 seanstır geliyorum. Çocuklar için toplanıyoruz. Sadece çocuklar için konuşulsun, bu konu konuşulsun istiyorum.

Olca: Süresi, saati iyiydi. Başka bir önerim yok.

Hanife: bizde konuşmayı dinleme eksikliği vardı. Bir kişi konuşurken diğeri dinlemeyi bilmiyor. Daha az kişi olursa konu dağılmaz. Çok kalabalık oldu mu konu dağılıyor.

Tuğba: Biz konuşurken orada uzman biri olsa neleri yanlış yaptığımızı söylese daha iyi olur.

Hatice O: Konu çok dağılsın diye en fazla 5-6 kişi olsun. Kendi aralarında konuşmalar oluyor. Çocuğu çok sıkıntılı olan gelirse biz de öğrenmiş oluruz, neler yapıyor görürüz. Bir de başımızda bir tane bilgili bir kadın gelirse (ama gruptan kimse bilmeyecek) hem toparlayıcı olur, konuyu ortaya atacak kişi o olur.

Emine: Eksikliğimiz şu an sizin orada olmamanız. Gelen kişi ortamı sıcak bulduğu için içini dökmek istiyor, güzel ama sizin olmanız daha iyi olur. Konuşmalarımıza tanık olursunuz. Cevap verirsiniz. Kamera değil de sizin olmanız daha iyi olur.

Fatma: Şu an bir önerim yok.

Pınar: Çocuklar hakkında konuşmamız daha iyi olur. Bazen farklı konularda konuştuk.

