GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI BİREYSEL MÜDAHALENİN MADDE KULLANIMI NEDENİYLE DENETİMLİ SERBESTLİĞE TABİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇ, KONTROL ODAĞI VE SORUMLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Doktora Tezi

Özge GAMSIZ TUNÇ

Eskişehir 2022

GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI BİREYSEL MÜDAHALENİN MADDE KULLANIMI NEDENİYLE DENETİMLİ SERBESTLİĞE TABİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇ, KONTROL ODAĞI VE SORUMLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Özge GAMSIZ TUNÇ

DOKTORA TEZİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Aralık 2022

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ÖZET

GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI BİREYSEL MÜDAHALENİN MADDE KULLANIMI NEDENİYLE DENETİMLİ SERBESTLİĞE TABİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İHTİYAÇ, KONTROL ODAĞI VE SORUMLULUK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Özge GAMSIZ TUNÇ
Eğitim Bilimleri (Rehberlik Psikolojik Danışma) Anabilim Dalı
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aralık, 2022
Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Bu araştırmanın amacı, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını, kontrol odaklarını, sorumluluk düzeylerini ve yaşamları üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmada karma yöntem araştırmalarından yakınsayan paralel desen kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın nicel boyutunda tek denekli deneysel desen kullanılmış, araştırmanın nitel boyutunda ise durum çalışması yapılmıştır. Araştırmanın nicel verileri Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği; nitel verileri ise görüşmeler ve uygulanan formlar aracılığıyla toplanmıştır. Ek olarak Pete'nin Patogramı kullanılmıştır. Araştırmaya madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında olan 7 kişi (2 kadın, 5 erkek) katılmıştır. Tüm katılımcıların her biriyle 10 oturum bireysel müdahale gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulguların sonuçları incelendiğinde, gerçekleştirilen bireysel müdahale sonrasında tüm katılımcılarda sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacı ile kısmen özgürlük ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde artış eğilimi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tüm katılımcıların kontrol odaklarının içsele yöneldiği ve sorumluluk düzeylerinin artış eğiliminde olduğu görülmüştür. Yapılan izleme görüşmeleri ile izleme 1 ve 2 ölçümlerine göre bireysel müdahalenin kısmen etkililiğini sürdürdüğü anlaşılmaktadır. Bireysel müdahale uygulamasının danışanların yaşamlarına da olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Gerçeklik terapisi, Madde kullanımı, Denetimli serbestlik, Psikolojik ihtiyaçlar, Kontrol odağı, Sorumluluk

ABSTRACT

THE EFFECT OF INDIVIDUAL INTERVENTION BASED ON REALITY THERAPY ON THE LEVELS OF PSYCHOLOGICAL NEEDS, LOCUS OF CONTROL AND RESPONSIBILITIES OF INDIVIDUALS RELEASED ON PROBATION DUE TO SUBSTANCE USE

Özge GAMSIZ TUNÇ

Educational Sciences (Counseling and Psychological Sciences) Department
Anadolu University, Institute of Educational Sciences, December, 2022
Advisor: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

The aim of this research is to analyze the effects of "Individual Intervention Based on Reality Therapy" practice, which consists of 10 sessions and has been developed within the scope of this research, on the levels of psychological needs, locus of control and responsibilities and generally lives of the individuals released on probation due to harmful substance use. In the study "convergent parallel design" that is one of the mixed method researches has been used. In this context, the single subject experimental design has been applied in the quantitative dimension of the research. On the other hand, for the qualitative dimension of the research a case study has been done. The quantitative data of the research have been collected via Scale of Psychological Needs, Locus of Control Scale, Scale of Responsibility; the qualitative data has been collected through interviews and questionnaires. Additionally, Pete's Pathogram has been applied. 7 people (2 women, 5 men), who were released on probation due to harmful substance use, participated to the research. For each of the subjects, individual intervention was performed in 10 sessions. When the obtained qualitative and quantitative results were analyzed it is confirmed that after the individual interventions an increase has showed up in the levels of meeting the needs of love/belonging, power, entertainment and partially need of freedom of all the subjects. Besides, for all the subjects it is observed that the locus of control has internalized and there is also a tendency towards increasing in the levels of responsibility. It is also evaluated that according to the follow-up interviews called follow-up 1 and follow-up 2, the individual intervention is still but partially effective. In addition, it is observed that individual intervention has also positive effects on the lives of the participants in general terms.

Key Words: Reality therapy, Substance use, Probation, Psychological needs, Locus of control, Responsibility

ÖNSÖZ

Madde kullanımı çoğu zaman psikolojik ihtiyaçları sağlıksız bir şekilde karşılama biçimi olarak görülebilmektedir. Madde kullanımı olmaksızın psikolojik ihtiyaçların karşılanması mümkündür. Gerçeklik terapisi bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde nasıl karşılayabileceklerini keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca madde kullanımı olan bireyler hayatlarının kontrolünü ve sorumluluğunu ellerine almada çoğunlukla güçlük yaşayabilmektedirler. Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik alan bireylerde bu durum daha belirgin biçimde görülmektedir. Denetimli serbestlik içerisinde yer alan madde kullanımı nedeniyle tedbir almış yükümlüler özel bir grubu oluşturmaktadırlar. Bu bireyler denetimli serbestlik siteminde yer alan eğitim, iyileştirme ve rehabilitasyon çalışmalarına katılarak yükümlülüklerini tamamlamaktadırlar. Zorunlu olarak ve çoğunlukla gönülsüz bir şekilde denetimli serbestliğe gelen bu bireylerin, farklı müdahale programlarına katılmalarının ve denetimli serbestliklerde rehabilitasyon çalışmalarının çok yönlü bir şekilde yürütülmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversiteden mezun olduğumdan beri çalıştığım denetimli serbestlik sistemi içerisinde yer alan rehabilitasyon çalışmalarının ve müdahale programlarının çeşitlendirilmesinin ne kadar önemli olduğuna dair inançla çıktığım bu yolda, mevcut tez çalışmam kapsamında "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" uygulamasını hazırladım. Mevcut tez çalışması kapsamında yürüttüğüm bireysel görüşmelerde yükümlülerin kazanımları ile olumlu geri bildirimlerini görmek benim motivasyonumu daha da artırdı. Sürecin başında ortaya çıkan ve sürecin gidişatını büyük ölçüde değiştiren COVID-19'a rağmen gelmiş olduğum son noktadan oldukça memnunum.

Öncelikle bu zorlu tez süreci boyunca yapmış olduğu değerli katkıları, desteği ve önerilerinden dolayı tez danışmanım Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca doktora eğitimimin önemli bir parçası olan tezime kıymetli katkılarından dolayı Prof. Dr. Işıl KABAKÇI YURDAKUL, Prof. Dr. Ş. Nilüfer ÖZABACI, Prof. Dr. Meral ATICI ve Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimin başından sonuna kadar akademik desteklerini, bilgilerini esirgemeyen, bana zamanlarını ayıran Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER ve Dr. Öğr Üyesi Asiye DURSUN BUDAK'a ve tezin uygulama sürecindeki desteklerinden dolayı denetimli serbestlik müdürlerine, denetimli serbestlik müdürlüğü personeline,

arkadaşlarıma ve uygulamaya gönüllü olarak katılmış olan katılımcılara çok teşekkür ederim.

Beni bu günlere getiren aileme de teşekkürlerin en özelini bir borç bilirim. Doktora sürecinin içerisine girildiğinde anlaşılan bu zorlu yolda beni sürekli destekleyen, motive eden, güvenlerini esirgemeyen ve benim ben olmamı sağlayan canım babam Metin ve annem Nuriye siz olmasaydınız bu tez olmazdı. Ayrıca kardeşim Özden, halam ve bu süreçte kaybettiğimiz canım amcam sizlere minnettarım.

Son olarak, canım eşim Gökhan TUNÇ'a teşekkürlerin en büyüğünü etmem gerekiyor. Çünkü bu süreçte akademik desteğinin yanı sıra sevgisiyle, özverisiyle, bana olan inancıyla her an yanımdaydı. Sonsuz teşekkürler. İyi ki varsın.

Özge GAMSIZ TUNÇ

Eskişehir, 2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BELGESİ

26/12/2022

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Özge GAMSIZ TUNÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI ..... **i**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... **ii**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

ÖNSÖZ ..... **v**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BELGESİ ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **viii**

TABLOLAR DİZİNİ ..... **xiii**

ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **xv**

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **xvi**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2. Amaç **8**

1.3. Önem **9**

1.4. Varsayımlar **13**

1.5. Sınırlılıklar **13**

1.6. Tanımlar **14**

2. İLGİLİ ALANYAZIN **16**

2.1. Denetimli Serbestlik Sistemi **16**

2.2. Madde Kullanımı ve Madde Kullanım Bozukluğu **19**

2.2.1. Madde kullanımının sebepleri ve risk faktörleri **24**

2.2.2. Madde kullanımının psikolojik etkileri **27**

2.2.3. Madde kullanımı ve denetimli serbestlik ilişkisi **28**

2.2.4. Madde kullanımı tedavisi ve değişim süreci **31**

Sayfa

2.2.5. Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireyler ile ilgili deneysel araştırmalar 33

2.3. Gerçeklik Terapisi.....38

2.3.1. Gerçeklik terapisinin temel felsefesi 38

2.3.2. Gerçeklik terapisine göre insanın doğası.....41

2.3.3. Gerçeklik terapisinin temel kavramları.....42

2.3.4. Gerçeklik terapisi süreci.....56

2.3.5. Gerçeklik terapisi açısından kontrol odağı.....61

2.3.6. Gerçeklik terapistinin özellikleri.....64

2.3.7. Gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler.....66

2.3.8. Madde kullanımında gerçeklik terapisi uygulamaları.....67

2.3.9. Gerçeklik terapisine dayalı deneysel müdahale çalışmaları 69

3. YÖNTEM.....85

3.1. Araştırma Modeli.....85

3.2. Katılımcılar 87

3.3. Veri Toplama Araçları.....90

3.3.1. Psikolojik ihtiyaçlar ölçeği (PİÖ) 91

3.3.2. Kontrol odağı ölçeği (KOÖ) 92

3.3.3. Sorumluluk ölçeği.....93

3.3.4. Pete'nin patogramı 94

3.3.5. Kişisel bilgi anketi.....96

3.3.6. Yarı yapılandırılmış ön görüşme formu 96

3.3.7. Bireysel müdahale oturumlarını değerlendiriyorum formu 96

3.3.8. İzleme için görüşme formu.....97

3.3.9. Bireysel müdahale uygulaması izleme anketi 97

3.4. İşlemler 98

Sayfa

3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler.....98

3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler 120

3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler.....129

4. BULGULAR VE YORUM.....134

4.1. D1 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....135

4.1.1. D1 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 135

4.1.2. D1 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular 137

4.1.3. D1 danışanına ilişkin nitel bulgular 139

4.2. D2 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....142

4.2.1. D2 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 143

4.2.2. D2 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular 145

4.2.3. D2 danışanına ilişkin nitel bulgular 147

4.3. D3 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....150

4.3.1. D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 151

4.3.2. D3 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular.....153

4.3.3. D3 danışanına ilişkin nitel bulgular 155

4.4. D4 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....159

4.4.1. D4 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 160

4.4.2. D4 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular 162

4.4.3. D4 danışanına ilişkin nitel bulgular 164

4.5. D5 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....169

4.5.1. D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 170

Sayfa

4.5.2. D5 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular.....172

4.5.3. D5 danışanına ilişkin nitel bulgular 174

4.6. D6 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....178

4.6.1. D6 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 179

4.6.2. D6 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular.....181

4.6.3. D6 danışanına ilişkin nitel bulgular 183

4.7. D7 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular.....188

4.7.1. D7 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular 189

4.7.2. D7 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular.....190

4.7.3. D7 danışanına ilişkin nitel bulgular 192

4.8. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının etkililiğini izleme çalışmasına yönelik anket uygulamasına yönelik bulgular.....195

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 199

5.1. Tartışma 199

5.1.1. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların psikolojik ihtiyaçları üzerindeki etkisine yönelik tartışma 199

5.1.2. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların kontrol odağı üzerindeki etkisine yönelik tartışma.....211

5.1.3. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların sorumluluk düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik tartışma 214

5.1.4. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların yaşamları üzerindeki etkisine yönelik tartışma 218

5.2. Sonuç 226

5.3. Öneriler 228

Sayfa

5.3.1. Uygulamaya ilişkin öneriler 228

5.3.2. Araştırmalara ilişkin öneriler 230

KAYNAKÇA 232

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Tek denekli araştırma deseni.....86

Tablo 3.2. Pilot çalışmaya katılan danışanlara ait betimleyici bilgiler.....88

Tablo 3.3. Bireysel müdahale uygulamasına katılan danışanlara ait betimleyici bilgiler 90

Tablo 3.4. Pilot çalışmaya katılan danışanlarla gerçekleştirilen ön görüşme, oturumlar ile izleme işlemlerinin akışı.....105

Tablo 3.5. Pilot çalışmaya katılan danışanların psikolojik ihtiyaç ölçeği alt faktörleri, kontrol odağı ölçeği ve sorumluluk ölçeğine dair ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....108

Tablo 3.6. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın ön görüşme tarih ve süreleri.....119

Tablo 3.7. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın oturumlara başlama ve bitiş tarihleri.....121

Tablo 3.8. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın birinci ve ikinci izleme görüşmesi tarihleri ile süreleri.....129

Tablo 4.1. D1 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme 1 ölçüm puanları.....136

Tablo 4.2. D1 danışanına ilişkin ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmesinden elde edilen ifade örnekleri.....140

Tablo 4.3. D1 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler.....142

Tablo 4.4. D2 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....143

Tablo 4.5. D2 danışanına ilişkin ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmesinden elde edilen ifade örnekleri.....148

Tablo 4.6. D2 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler.....150

Tablo 4.7. D3 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....151

Tablo 4.8. D3 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri.....156

Sayfa

Tablo 4.9. D3 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler 159

Tablo 4.10. D4 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....160

Tablo 4.11. D4 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri 166

Tablo 4.12. D4 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler 169

Tablo 4.13. D5 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....170

Tablo 4.14. D5 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri 175

Tablo 4.15. D5 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler 178

Tablo 4.16. D6 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....179

Tablo 4.17. D6 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri 185

Tablo 4.18. D6 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler 188

Tablo 4.19. D7 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları.....189

Tablo 4.20. D7 danışanının ön görüşme ve sonuncu oturumundan elde edilen ifade örnekleri.....193

Tablo 4.21. D7 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler 195

Tablo 4.22. Birinci ve ikinci izleme ölçümü gerçekleştirilen altı danışanın program etkililiğini izleme anketine verdikleri yanıtların frekans ve yüzde dağılımları.....196

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 3.1. Yakınsayan paralel desen modeli (Creswell ve Plano Clark, 2015, s. 77) 85

Şekil 3.2. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin geliştirilme aşamaları 102

Şekil 3.3. Pilot uygulamaya katılan danışanların PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....109

Şekil 3.4. Pilot uygulamaya katılan danışanların Pete'nin Patogram grafikleri.....112

Şekil 4.1. D1 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....136

Şekil 4.2. D1 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....138

Şekil 4.3. D2 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....144

Şekil 4.4. D2 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....145

Şekil 4.5. D3 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....152

Şekil 4.6. D3 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....153

Şekil 4.7. D4 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....161

Şekil 4.8. D4 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....163

Şekil 4.9. D5 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....171

Şekil 4.10. D5 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....172

Şekil 4.11. D6 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....180

Şekil 4.12. D6 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....182

Şekil 4.13. D7 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim.....190

Şekil 4.14. D7 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler.....191

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

AMATEM : Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi

ARDEF : Araştırma ve Değerlendirme Formu

CGTİHK : Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun

CMK : Ceza Muhakemesi Kanunu

COVID-19 : Yeni Koronavirüs Hastalığı

ÇKK : Çocuk Koruma Kanunu

D : Danışan

DS : Denetimli Serbestlik

DSM : Denetimli Serbestlik Müdürlüğü

DSHY : Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği

HAYDE : Hayat İçin Değişim Programı

KOÖ : Kontrol Odağı Ölçeği

PİÖ : Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

SAMBA : Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Programı

SÖ : Sorumluluk Ölçeği

TCK : Türk Ceza Kanunu

1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle problem durumu ilgili alanyazın ele alınarak araştırma problemi belirlenmiştir. "Problem Durumu" başlığından sonra "Amaç", "Önem", "Varsayımlar", "Sınırlılıklar" ve "Tanımlar" başlıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplumlar giderek artan suç olayları neticesinde tarihsel sürecin her aşamasında, geleneksel ceza sisteminin dışında bir ceza sistemi arayışına yönelmiştir. Bunun bir sonucu olarak denetimli serbestlik (DS), kökeni yıllar öncesine dayanan ve suçlu bireylerin ıslahını ve iyileştirilerek topluma kazandırılmasını amaç edinen alternatif bir ceza sistemi olarak doğmuştur (Yavuz, 2011, s. 3). Böylece denetimli serbestlik sistemi diğer tüm ülkelerde olduğu gibi, benzer şekilde Türkiye'de de suç işleyen bireylerin bir uzman rehberliğinde psiko-sosyal destek alabilmesi, ceza infaz kurumlarından salıverilen hükümlülerin topluma uyum sürecinin ve suçlu davranışlarının önüne geçilebilmesi bir gereklilik hâline gelmiştir. Bu kapsamda Türkiye'de 20.07.2005 tarihli ve 25881 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Kanun gereğince denetimli serbestlik sistemi uygulanmaya başlamıştır (Kamer, 2015, s. 24). 2005 yılından bu yana da her geçen gün büyüyen ve gelişen bir sistem hâline gelmiştir.

Denetimli serbestlik sistemi, toplumun huzur ve mutluluğunu sağlamak amacıyla, suç işleyen ve şartla tahliye olan bireylerin, suçlu davranışlarını önlemek, cezalarını toplum içinde cezaevi ortamından uzak bir şekilde tamamlamalarını sağlamak ve onlara eğitim, iyileştirme ve rehberlik yapmak amacıyla oluşturulmuş bir sistemdir. Denetimli serbestlik tedbiri altında Türk Ceza Kanunu'nun (TCK) farklı maddeleri kapsamında suçtan gelen dosyalar yer almaktadır. 5237 sayılı kanunun tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri ile ilgili maddesinde denetimli serbestlik sistemini şu şekilde tanımlamaktadır:

> MADDE 71- (1) "Tedavi ve denetimli serbestlik, 5237 sayılı Kanunun 191 inci maddesi gereğince, kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi hakkında kamu davasının açılmasının ertelenmesi süresi zarfında bir ilâ beş yıl süreyle denetimli serbestlik tedbiri uygulanmasını ve gerek görülmesi hâlinde denetimli serbestlik süresi içinde tedaviye tabi tutulmasını öngören bir tedbirdir (Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği [DSHY], 2022, m. 71)."

Yukarıda söz edilen maddeye göre madde kullanan, kullanmak için madde satın alan, kabul eden, yanında bulunduran, uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanan bireyler, tedavi/denetimli serbestlik veya sadece denetimli serbestlik tedbiri alabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında denetimli serbestlikte çalışan uzmanların eğitim ve iyileştirme faaliyetleri kapsamında çalışmalarını yürüttüğü bir grup uyuşturucu ve/veya uyarıcı madde kullanımı olan bireylerdir. Denetimli serbestlik sisteminde eğitim ve iyileştirme çalışmaları aşağıdaki madde kapsamında yürütülmektedir.

> MADDE 38- (1) Denetimli serbestlik hizmetleri kapsamında, risk ve ihtiyaç değerlendirmesi sonucunda gerek duyulması veya yargı mercii tarafından rehberlik çalışmalarına hükmedilmesi hâlinde yükümlünün riskleri göz önünde bulundurularak, ihtiyaçlarına uygun iyileştirme çalışmaları yapılır. Bu çalışmalar, eğitim ve iyileştirme bürosunda görevli denetimli serbestlik uzmanları tarafından yürütülür. Çocuklara yönelik iyileştirme çalışmaları, çocuk hizmetleri bürosunda görevli denetimli serbestlik uzmanları tarafından yerine getirilir (Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği [DSHY], 2022, m. 38)."

Eğitim ve iyileştirme faaliyetleri kapsamında denetimli serbestlik uzmanları bireyin risk ve ihtiyaçlarına göre çalışmalarını yürütmektedir. Tedbir altındaki bireylerin üstün yararı gözetilmektedir. Denetimli serbestlik tedbiri altındaki yükümlüler için denetimli serbestlik sistemindeki eğitim, iyileştirme ve rehberlik çalışmaları sayesinde yapılan önleme ve müdahale çalışmaları ile yükümlülerin kendi muhakemesini yapması, sorumluluk bilincinin gelişmesi, topluma uyum sağlayabilmesi, suçlu davranışların önlenmesi hedeflenmektedir (Çınar, 2015, s. 5). Bu hedef doğrultusunda denetimli serbestlik kapsamından yararlanan ve topluma uyum sürecinde zorlanan yükümlülerin, sorumluluk düzeylerini artırmaya yardım edecek uygulamalar yapılması ve yükümlülerin topluma uyum sağlamalarının kolaylaştırılması büyük önem taşımaktadır.

Toplumda suç işleyen bireylerin sorunlarını ortadan kaldırmanın bir yolu, bu bireylerin haklarını ve görevlerini bilmeleri ve üzerlerine düşen görevleri yerine getirmeleridir. Rahat bir yaşam sürmek istiyorlarsa, sorumluluğu üzerlerine almanın ve var olan kurallara uymanın önemi bireylere hatırlatılmalıdır (Hayta Önal, 2005, s. 2). Bu bağlamda, her bireyin toplumla uyum sağlayabilmesi, uyumlu ilişkiler geliştirmesi, görevlerini yerine getirebilmesi ve sağlıklı bireyler yetiştirebilmesinin temel koşulunun, suç geçmişi olan bireylerin sorumluluk düzeylerini artırmak olduğu söylenebilir.

Sorumluluk kavramını betimleyen gerçeklik terapisi ve seçim teorisinin uygulayıcısı Glasser (1999a, s. 9), bireylerin kendisini ve çevresini kontrol edebildiğini ve bu nedenle kendi davranışlarından sorumlu olduğunu belirtmektedir. Böylece gerçeklik terapisi süreci ile danışanın sorumluluğunu üzerine almasına olanak sağlanmaktadır. Bunun için danışanın önceki ve geçmiş yaşantılarındaki yaşadığı sorunları, başarısızlıkları aşabilmesi için "An"a odaklanılmalıdır. Ancak bu sayede danışanın şimdiki zamanda sorumluluğu üstlenmesi sağlanarak geçmişte yaşadığı olumsuzlukları aşmasına ve başarılı bir yaşama geçiş yapabilmesine yardımcı olunabilir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263). Bunun sonucunda ise sorumluluğunu üstlenen ve geçmişe takılmayan bireylerin daha mutlu ve sağlıklı bir yaşama yönelmesi mümkün olabilir. Bu bağlamda gerçeklik terapisinde amaç, bireylerin sorumlu ve gerçekçi davranışlar ortaya koymalarına, başarılı bir kimlik geliştirmelerine ve davranışları ile ilgili yönlendirme yapmalarına yardımcı olmaktır (Corey, 2008, s. 348). Diğer bir deyişle, her şey bireyin seçimlerinin bir sonucu olup birey kendi yaşamının kontrolünü kendi eline almalı (Glasser, 1999a, s. 10) ve kendi yaşamı üzerinde daha etkin kontrol sağlamalıdır.

Glasser'in (1965; 1989, s. 3) bireylerin kendi davranışlarını kendilerinin kontrol edebildiğini belirttiği kontrol kuramı, Rotter'ın içsel kontrol modeliyle benzerlik içerir. Nitekim Rotter'a (1966, s. 1) göre, sosyal öğrenme kuramının etkisiyle şekillenen kontrol odağı, bireylerin başına gelen olayları kontrol edebilme becerileri arasındaki farklılıkları açıklamaya çalışmaktadır. Bazı bireyler kendilerini etkileyen olayları kendilerine bağlamakta, diğerleri ise şans, kader gibi dışsal bir faktörle ilişkilendirmektedirler. Buna göre, eğer kişi olayı kendisine bağlar ve sorumluluğu üstlenirse içsel kontrol odağına sahiptir. Aksine, birey başına gelen olayları dışsal bir faktöre, başkalarının kontrolüne bağlıyorsa, dışsal kontrol odağına sahip olmaktadır. Diğer bir deyişle, bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları iyi ya da kötü olayları kendine veya kendisi dışındaki herhangi bir güce bağlama eğilimi vardır. Böylece içsel kontrol odağı yüksek olan bireylerin sorumlu davranışlarda bulunduğu, zihinsel olarak güçlü olduğu ifade edilmektedir. Aksine dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerin ise sosyal açıdan sorumlu tarzda davranışlar sergilemekte zorlandığı anlaşılmaktadır (Yarish, 1985a, s. 4). Bu açıdan bakıldığında Glasser, bireylerin yaptığı seçimlerden sorumlu olduğunu ve bireyin kendi davranışlarını kontrol edebildiğini ifade ederken,

Rotter da benzer şekilde içsel kontrol odağı yüksek olan bireylerin hayatlarının sorumluluğunu üstlerine almak için çabaladığını belirttiği görülmektedir.

Bireylerde kontrol odağı içselleştikçe veya birey yaşam koşulları üzerinde kontrolü ele geçirdikçe, davranışları üzerindeki sorumluluğunun arttığı belirtilmektedir (Kelley ve Stack, 2000, s. 535). Buna göre, bireylerin içsel kontrol odağı arttıkça kendi sorumluluklarını ve seçimlerini yapabileceği söylenebilir. Bireylerin kendi sorumluluklarını ve kontrolünü elinde tutmanın yanı sıra, bireyde davranış değişiminin sağlanması, bireyin daha iyi ilişkiler içinde bulunması, karar verme becerisini artırması, sağlıklı ve üretken bir yaşam şeklinin oluşması açısından psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması da gerekmektedir (Wubbolding, 2015a, s. 64). Dolayısıyla bireyler için psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı bir biçimde doyum bulmasının önemi oldukça büyüktür.

Glasser'e (1985, s. 5) göre, bireylerin daima doyurulması gereken hayatta kalma, sevme/ait olma, güç/başarılı olma, özgürlük ve eğlence olmak üzere beş temel ihtiyaçları bulunmaktadır. Buna göre, yaptığımız davranışlar, genetik olarak beş temel ihtiyacı karşılamaya yöneliktir. Bu beş temel ihtiyaçtan hayatta kalma ihtiyacı, yemek, su, güvenlik, cinsellik, sağlık temelinde fizyolojik ihtiyaçtır (Frey ve Wilhite, 2005, s. 156). Diğer temel ihtiyaçlardan olan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları ise insanı güdüleyen temel psikolojik ihtiyaçlardır (Glasser, 1997, s. 16). Psikolojik ihtiyaçlar bireyin davranışları, duyguları, düşünceleri ve fizyolojik tepkileri üzerinde etkisi olan ögeler olarak görülmektedir (Wubbolding, 2015, s. 50). Nitekim çocukluk döneminde ait olma, sevme, sevilme, güçlü olma, özgür olma ve eğlenme ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bu ihtiyaçları kendilerine ve/veya başkalarına zarar verme davranışı sergileyerek karşılamaya çalışmaktadırlar. Aslında bu sayede davranışlarının sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmaktadırlar. Sevme ve sevilme ihtiyacı karşılanmayan bireylerde, başarılı bir kimlik gelişimi gerçekleşmediği için, suç işleme, saldırganlık ve madde bağımlılığı gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 262). Özellikle aile sevgisinden uzak kalan, aile içi şiddet, boşanma, geçimsizlik gibi faktörlerin madde kullanımı ve bağımlılık riskini artıran önemli faktörler olduğu bilinmektedir (Uzbay, 2015, s. 7). Bu çerçevede aile içinde sevme ve sevilme ihtiyacı karşılanmayan bir bireyin madde bağımlılığı geliştirme riskinin daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca bu durum madde kullanımı olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının

sağlıklı bir biçimde karşılanmadığını da akla getirmektedir. Bu nedenle madde kullanan bireylerin psikolojik ihtiyaçlardan özellikle sevme/ait olma ihtiyaçlarının azalmasıyla, bu ihtiyaçlarını madde kullanımı olmaksızın sağlıklı bir şekilde karşılamaları mümkün olabilir.

Glasser (1999a) psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının mutlulukla ilişkili olduğunu, psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının ise bireylerin, sosyal problemler yaşamalarına ve kendilerini daha yalnız hissetmelerine yol açabileceğini belirtmektedir. Glasser (1985)'e göre hemen hemen tüm danışanlar, hayatlarının gidişatını ve kontrolünü etkili bir biçimde yürütemediği için danışmaya gelmektedirler. Özellikle madde kullanımı, içe kapanma ve suç işleme davranışlarında bireyin beklentileri ve bu beklentileri arasındaki boşluğu kapatma ihtiyacı bulunmaktadır. Madde kullanan bireyler yaşamın getirdiği bazı güçlüklere karşı mücadele etmek ya da direnmek yerine madde kullanımını seçebilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 261). Bu nedenle madde kullanan bireylerin hayatındaki zorlukların ve güçlüklerin üstesinden gelme yolunu seçmesi ve kararlarının sorumluluğunu üstlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Madde kullanımı ile bireylerde ani mutluluk hissi ortaya çıkmaktadır. Normalde mutlu bireyler hayatlarını kontrol etmede başarılı olurken, madde kullanımıyla ortaya çıkan mutluluk kişinin hayatını kontrol etmesini engellemektedir (Sharf, 2017, s. 392). Aslında hiçbir madde, kaybedilen kontrol hissinin artmasına yol açmamaktadır (Glasser, 1985, s. 123). Bu bağlamda madde kullanan bireyler, hayatlarının kontrolünü, madde kullanmak yerine sağlıklı seçimler yaparak ellerine alabilirler. Çünkü, bireyler hayatın zorluklarına karşı mücadele etmeyi ve pes etmemeyi özgürce kendileri seçmektedirler. Yine öfkesini kontrol etmeyi ya da etmemeyi, herhangi bir çıkmaz durum karşısında depresyona girmeyi kendisi seçmektedir. Bireyin seçtiği olumsuz davranışlar, sahip olunan ve istenen dünya arasındaki boşluğu kapatmaya dair çabanın bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Birey suç işlemeyi, sürekli olarak çevresindekilere kötü davranmayı, soygun yapmayı, kurallara uymamayı, dikkatsiz bir şekilde araba kullanarak trafik kazası yapmayı, madde kullanmayı, kavga etmeyi, insanlara bir an olsun acımadan şiddet uygulamayı kendi seçmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 261). Bu nedenle birey olumsuz seçimler yerine olumlu seçimler yapabilmelidir.

Gerçeklik terapisinde amaç, bireylerin yaşamlarındaki önemli kişilere bağlanmalarına ya da tekrar aralarındaki bağı kurmalarına ve psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını fark etmelerine yardımcı olmaya çalışmaktır (Corey, 2008, s.

346). Bu açıdan bakıldığında gerçeklik terapistleri bireyin yaşamındaki anlamsız ilişkileri fark etmesine olanak sağlamaktadır. Bunu sağlamaya çalışırken öncelikle terapist ve danışan arasında ilişkinin anlamlı olmasına odaklanılmaktadır (Patkar, 2018, s. 130). Gerçeklik terapisi ile terapist ve danışan arasındaki ilişkinin kuvvetlenmesi ile danışanların psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını keşfetmeleri amaçlanabilir.

Denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin, yaşamlarında pek çok zorluk, yaşadıkları ve cezaevi yaşantısının travmatik bir yaşantı olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Herman, 2017, s. 93), özellikle madde kullanımı bakımından denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bireyler açısından düşünüldüğünde, yükümlülerin psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını fark etmelerinin, bu hususta harekete geçmelerinin oldukça önemli olduğu ve bunun için de gerçeklik terapisinin bu bireylere önemli katkılar sağlayacağı düşünülebilir.

Gerçeklik terapisinin kökenine bakıldığında, 1950 ve 1960'larda bir ıslahevi ve bir psikiyatri hastanesinde şekillendiği görülmektedir (Wubbolding, 2015a, s. 31). Bu yaklaşımın, özellikle ıslahevleri, rehabilitasyon programları ve madde-alkol bağımlılığı tedavilerinde de yaygın olarak kullanıldığı dikkat çekmektedir (Corey, 2011, s. 317; Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 380). Yine gerçeklik terapisinin suça sürüklenmiş çocukları rehabilite etmek için kullanılan önemli bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Yarish, 1985a, s. 4). Hong Konglu çocuk suçluları üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların özgüvenlerini artırmak ve suçlu davranış eğilimlerini azaltmak amaçlanmış ve çocuklar üzerinde gerçeklik terapisi temelli bir müdahale programı yapılmıştır. İki ıslahevinden 3-6 ay içinde tahliye edilmiş 40 genç üzerinde yapılan araştırma sonucunda, suçlu davranış sergileyen çocukların benlik saygılarının ve sorumluluk duygularının arttığı, danışmanlığa karşı olumlu bir tutum sergilemeye başladıkları ve kurumdaki personelle ilişkilerinin iyileştiği gözlenmiştir (Chung, 1994, s. 68). 18 yaş altında suç işlemiş ergenlerle yapılan bir çalışmada gerçeklik terapisine dayalı bir grupla müdahale programının uygulandığı ve programın sonucunda katılımcıların sorumluluk düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Vaziri vd., 2014, s. 311). Buna göre gerçeklik terapisinin sorumluluk düzeylerini artırdığı görülmektedir. Dolayısıyla madde kullanım nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almış bireylerde de gerçeklik terapisinin, bireylerin sorumluluk düzeylerini artıracağı öngörülebilir. Ayrıca alanyazında gerçeklik terapisinin ergenlerin antisosyal davranışlarında, sağlıksız beslenme ve alkol kullanım düzeylerinde, intihar eğilimlerinde, okul terki ve akademik erteleme düzeylerinde

(Erbaş, 2017, s. 139-140), siber zorbaca davranışlarında (Tanrıkulu, 2013, s. 129) ve problemli internet kullanımlarında (Dursun, 2020, s. 171) azalmaya etki ettiği bulunmuştur. Yine gerçeklik terapisi müdahalesi sonrasında ergenlerin yılmazlık düzeylerinin, içsel kontrol odaklarının arttığı (Ünüvar, 2012, s. 129) ve sevme/ait olma ihtiyaçları üzerinde olumlu bir artış olduğu (Dursun, 2020, s. 171) görülmüştür. Genç yetişkinler üzerinde yapılan gerçeklik terapisi uygulamaları sonucunda ise genç yetişkinlerin akademik erteleme eğilimlerinde (Berber Çelik ve Odacı, 2018, s. 229), somatik belirti, anksiyete, depresyon, sosyal işlev bozukluğu düzeylerinde (Pourzangiabadi vd., 2020, s. 185) azalma olduğu tespit edilmiştir (Dursun ve Gamsız Tunç, 2021, s. 2326). İncelenen çalışmaların sonuçlarına göre gerçeklik terapisinin ergen ve genç yetişkinler üzerinde pek çok farklı sorun alanında işe yaradığı göze çarpmaktadır. Ancak suçlu davranış ve madde bağımlılığı alanlarına yönelik genç yetişkin ve yetişkin örnekleminde gerçeklik terapisine dayalı çalışmaların eksik kaldığı düşünülmektedir.

Günümüzde madde kullanım probleminin gün geçtikçe arttığı bilinen bir gerçektir. Madde kullanımı insan sağlığını hem psikolojik hem fiziksel yönden olumsuz etkilerken, sosyal ve hukuki açıdan da toplumu olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun için de madde kullanım probleminin azaltılmasında hukuki önlemlerin yanı sıra psikolojik destek ve rehabilitasyon hizmetlerinin artmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle denetimli serbestlik sistemlerinde rehabilitasyon oldukça önemlidir. Denetimli serbestlik sisteminin infaz ve eğitim yönünün dışında önemli bir amacının da madde kullanımı olan bireyleri rehabilite etmek olduğu düşünülürse, denetimli serbestlikteki bireylerle çalışırken gerçeklik terapisinin etkili bir terapi modeli olabileceği düşünülebilir. Bu görüşü destekler biçimde yapılan bir çalışmada tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanımı olan bireylerle çalışırken, yapılan bireysel görüşmelerin madde bağımlılığı tedavisinde daha etkili olduğu görülmüştür (Berk, 2010, s. 74). Buna dayanarak denetimli serbestlikte madde kullanımı olan bireylerle yürütülen rehabilitasyon çalışmalarının içeriğinin genişletilmesine ve çeşitlenmesine ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu kapsamda madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylere yönelik uygulanan gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması ile, bu bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları, içsel kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerini artırmaları ve topluma uyum sağlamalarında önemli ilerleme ve değişim sağlanacağı düşünülmektedir. Nitekim

alanyazında alkol, madde, kumar gibi bağımlı davranışların gerçeklik terapisi uygulamaları ile bireylerde psikolojik belirtileri azalttığı, olumlu davranışları artırdığı belirtilmektedir (Wubbolding, 1988, s. 124). Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin öncelikle hayatlarının kontrolünü ellerine almaları, sonrasında psikolojik ihtiyaçlarını fark etmeleri, psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaları, içsel kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerinin geliştirilmesi önemlidir. Bunun için öncelikle bu bireylerin nelere ihtiyaç duyduklarının anlaşılmasına ve gerçeklik terapisi çerçevesinde psikolojik ihtiyaç doyumları, içsel kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerini artırabilecek bireysel müdahale uygulamalarının geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle COVID-19 salgını nedeniyle madde kullanım problemlerinin gün yüzüne çıkması olasıdır. Yapılan araştırmalarda uzun süreli sosyal temas yoksunluğunun başta yetişkinler olmak üzere tüm yaş grupları için zorlayıcı olduğunu, özellikle alkol-madde kullanımını tetiklediğini göstermektedir (Saka, 2020, s. 246). Bu araştırmada, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi, psikolojik ihtiyaçlarını yaşamın gerçeklerine göre karşılayabilmeleri, kendi yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmaları, uygun seçimler yapabilmeleri, sorumluluk düzeylerini geliştirmeleri ve bu bireylerin madde kullanım davranışlarını değiştirmeye yönelik çabalarına yardım edilmesi hedeflenmiştir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bireylerin psikolojik ihtiyaç, kontrol odağı, sorumluluk düzeyleri ve yaşamları üzerine etkilerini incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin gerçeklik terapisi temelli psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük, eğlence) sağlıklı bir şekilde karşılamaları açısından kendilerini geliştirmeleri, içsel kontrol odaklarını ve sorumluluk bilinçlerini artırmalarını sağlamak amaçlanmaktadır. Aynı zamanda madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin yaşamlarında olumlu yönde değişim sağlanması hedeflenmektedir. Bu amaçla, öncelikle gerçeklik terapisine dayalı 10 oturumluk bireysel müdahale oturumları hazırlanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Gerçeklik terapisine dayalı 10 oturumluk bireysel müdahale uygulaması, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının (sevme ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence) karşılanma düzeylerini artırmada etkili midir?

2. Gerçeklik terapisine dayalı 10 oturumluk bireysel müdahale uygulaması, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin içsel kontrol düzeylerini artırmada etkili midir?

3. Gerçeklik terapisine dayalı 10 oturumluk bireysel müdahale uygulaması, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin sorumluluk düzeylerini artırmada etkili midir?

4. Gerçeklik terapisine dayalı 10 oturumluk bireysel müdahale uygulaması, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin yaşamlarında nasıl bir değişim oluşturmaktadır?

1.3. Önem

Madde kullanımı dünyanın pek çok yerinde olduğu gibi ülkemizde de suç olarak kabul edilmektedir. TCK'nin 191. maddesinin 3. fıkrasına göre *"Erteleme süresi zarfında şüpheli hakkında asgari bir yıl süreyle denetimli serbestlik tedbiri uygulanır (TCK, 2004, s. 64)."* ibaresi yer almaktadır. Denetimli serbestlik sistemi, içerisinde madde bağımlılığı rehabilitasyonunu barındıran çok yönlü ve gelişmekte olan bir sistemdir.

Denetimli serbestlik sisteminde madde kullanımı nedeniyle bulunan bireylerle yürütülen rehabilitasyon çalışmalarında farklı ve çeşitli müdahalelerin olmasının önem arz ettiği düşünülmektedir. Alanyazında gerçeklik terapisinin madde bağımlılığının tedavisinde önemli ölçüde kullanılan bir terapi yöntemi olduğu görülmektedir (Sharf, 2017, s. 392). Gerçeklik terapisi, Glasser'in suç işlemiş ergen kızlar gibi ulaşılması güç bir grupla yaptığı çalışmalarla geliştirilmiştir (Sharf, 2017, s. 370). Bu terapi yaklaşımı psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir biçimde karşılanmasına, bireylerin sorumluluğu kendi üzerine almasına, seçimlere ve şimdiki zamana odaklanan ancak belirtilere odaklanmayan bir terapi türüdür (Corey, 2008, s. 349).

Gerçeklik terapisi okullarda ve madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde sıklıkla tercih edilen bir terapi modelidir (Akpınar ve Öz, 2013, s. 1). Alanyazında da gerçeklik terapisinin geliştirildiği andan itibaren psikiyatri hastanelerinde, okullarda, ıslahevlerinde, alkol-madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde ve çok kültürlü ortamlarda

kullanılan bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Corey, 2009, s. 317). Bu çerçevede gerçeklik terapisi psikososyal rehabilitasyon yöntemi olarak bilinen bilişsel bir rehabilitasyon türüdür ve geçmişten günümüze farklı hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Massah vd., 2015, s. 44). Gerçeklik terapisinin madde kullanımı tedavisinde başarılı ve etkili bir terapi yaklaşımı olduğu öne sürülmektedir (Wubbolding ve Brickell, 2017, s. 100). Ayrıca alanyazında madde bağımlılığı olan bireylerle gerçeklik terapisine dayalı yürütülen çalışmalar mevcuttur (Kelly, 1996; Law ve Guo, 2014; Massah vd., 2015; Wesley, 1988). Özellikle madde kullanımı nedeniyle suç işlemiş ergenlerin gerçeklik terapisine dayalı müdahaleler sayesinde kendi psikolojik ihtiyaçlarını fark ettiği, başarılı benlik geliştirdikleri ve problem çözme becerilerinin (Hammersley, Cavelle ve Forsyth, 1992, s. 91) ve madde bağımlılığı suçunu üstlenme ile iyileşme eğilimlerinin arttığı (Xu, 1984; Hsiao, 1997) bulunmuştur. Yine gerçeklik terapisine dayalı yapılan uygulamaların madde kullanımı olan yetişkin bireylerin madde kullanımını azalttığı ve kişiler arası ilişkileri güçlendirdiği (Glasser, 1965); madde kullanımı nedeniyle ceza alan bireylerin ise benlik saygıları ile kendini kontrol etme duygularını artırdığı (Lee, 2005); madde suçu nedeniyle ceza almış kadınların kendi kararlarını verme ve hayatlarını kontrol etmelerinde bir artış (Law ve Guo, 2014) olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, gerçeklik terapisinin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında bireylerle yürütülen rehabilitasyon çalışmalarında kullanılabilecek etkili bir yaklaşım olacağı düşünülebilir.

Suç işlemiş bireylerle çalışırken gerçeklik terapisinin amacı, hem bireyleri gerçeklerle yüz yüze getirmek hem de onların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek hâle gelmelerine yardım etmektir (Jones, 1982). Suç geçmişi olan ve madde kullanan bireylerle gerçeklik terapisi yönelimli çalışılırken, danışanların kontrol edebileceği tek davranışlarının kendilerininki olduğu sıklıkla onlara hatırlatılmaktadır (Wubbolding, 2015, s. 97). Çünkü çoğunlukla madde kullanan bireylere madde kullanımına başlama nedenleri sorulduğunda, maddeyi arkadaşlarının teklif ettiği, kendilerine kalsa maddeyi kullanmayacakları, zaten çok zorlu bir yaşantı geçirdikleri gibi her daim başka kişileri suçlama ve suçlu davranışın sorumluluğunu üstlenmeme durumu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda gerçeklik terapisi kavramlarının İYDP süreci ve gerçeklik terapisinde kullanılan tekniklerin, suç geçmişi olan bireyler ve özelde madde kullanımı olan tedbir altındaki bireylerde etkili olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının

karşılanmasının, içsel kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerinin artırılmasının, bu bireylerde ruh ve beden sağlığını korumak ile madde kullanım davranışlarını değiştirmeye dönük çabalarını olumlu yönde değiştirmek açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Denetimli serbestlik tedbirine tabi yükümlülere psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayacakları, içsel kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerini nasıl artıracakları konusunda verilecek yardım sayesinde, bu bireylerin farkındalık kazanmaları, kendilerini geliştirmeleri, topluma daha kolay uyum sağlamaları, madde kullanım davranışlarını değiştirmeye dönük çabalarında ve yaşamlarında olumlu yönde bir değişim olması beklenmektedir.

Alanyazında çoğunlukla gerçeklik terapisi ile ilişkili olarak ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde kontrol odağı (Kim ve Hwang, 2001) ve sorumluluk düzeyleri (Chung, 1994; Kim, 2002; Kim, 2006; Vaziri vd., 2014; Yalçın, 2007), psikolojik ihtiyaçlar ve sorumluluk düzeyleri (Atıcı, 2003), lise öğrencilerinin sorumluluk düzeyleri (Hayta Önal, 2005), lise öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçlar (Loyd, 2005); üniversite öğrencilerinde ise denetim odağı (Ünüvar, 2012) üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, alanyazında 18 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan, psikolojik ihtiyaçları karşılama ve kontrol odağı ile sorumluluk üzerine olan ve bu değişkenleri birlikte ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Genç yetişkinler ile ergenlerde gerçeklik terapisine dayalı yürütülen grup çalışmaların çoğunun psiko-eğitim tarzında tasarlandığı ve daha çok nicel ölçümlerle sınırlı kaldığı dikkati çekmektedir (Dursun ve Gamsız Tunç, 2021, s. 2342). Bu çerçevede alanyazında gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitime dayalı müdahale çalışmalarının yanı sıra bireysel müdahale uygulamalarının geliştirilmesiyle gerçeklik terapisinin daha etkin bir biçimde kullanımının mümkün olacağı ve uygulama alanının genişleyeceği öngörülmektedir.

Her ne kadar suç geçmişi olan ergenlere (Chung, 1994; Kaner, 1993b; Vaziri vd., 2014) yönelik gerçeklik terapisine dayalı deneysel müdahale çalışmaları alanyazında yer alsa da madde kullanım geçmişi olan denetimli serbestlik tedbiri altındaki yetişkin bireylerle yapılmış bireysel bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Ancak bir çalışmada 25-44 yaşları arasındaki toplumdan dışlanmış bireylerle seçim kuramına dayalı çalışıldığı (Finnerty, 2007) görülmektedir. Bu bağlamda denetimli serbestlik tedbiri altındaki yetişkin bireyler ile gerçeklik terapisi temelli bireysel müdahale uygulaması etkililik çalışılmasının alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece bu tür müdahalelerin, denetimli serbestlik tedbiri altındaki

madde kullanımı bulunan yetişkin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, içsel kontrol odağı ile sorumluluk düzeylerinin artması ve madde kullanımlarında bir değişim oluşturabilmesi beklenmektedir. Bu gibi araştırmaların denetimli serbestliğe tabi bireylerin topluma uyum sağlama potansiyellerini artırabileceği ve tekrar denetimli serbestlik alma oranlarında düşme sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

Mevcut araştırmanın denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerle yürütülen bireysel görüşmelere ve rehabilitasyon çalışmalarına fayda sağlayacağı söylenebilir. Bir araştırmada denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanan bireylerin, denetimli serbestlik sürecinde madde kullanımına ilişkin yeteri kadar farkındalık kazanamadığı ve madde kullanımı olan bireyler için rehabilitasyon çalışmalarının sınırlı olduğu tespit edilmiştir (Uzunyayla Kahraman, 2015, s. 74). Bu bağlamda denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanan bireylere dair rehabilitasyon çalışmalarının artırılmasında yarar olduğu söylenebilir. Yine pandemi sürecinin devam etmesi nedeniyle grupla psikolojik danışma veya psiko-eğitim çalışmalarının yerini bireysel müdahale uygulamalarının aldığı düşünüldüğünde, mevcut çalışmanın da kısıtlı koşullara rağmen bireylere psikolojik yardım götürme açısında öneminin büyük olduğu anlaşılmaktadır. Bireysel müdahale uygulamalarının denetimli serbestlik uzmanlarının süreci yönetmesinde kolaylık sağlayabileceği ve uygulamalara alternatif oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mevcut tez çalışması kapsamında geliştirilen uygulamanın denetimli serbestlik sistemine rehabilitasyon boyutunun katılmasına öncülük etmesi planlanmaktadır.

Gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen bireysel müdahale uygulaması ile madde kullanımı olan denetimli serbestlik altındaki yükümlülerin gerçeklik terapisi ilke ve kavramlarını öğrenerek, psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları, içsel kontrol odağı ile sorumluluk düzeylerini artırmaları hem denetimli serbestlik sürecinde hem de genel anlamda kendi yaşamlarında öğrendikleri beceri ve davranışları uygulama fırsatı elde ederek daha mutlu ve uyumlu bir yaşam sürmeleri öngörülmektedir. Aynı zamanda denetimli serbestlik kapsamında yapılan bireysel görüşme çalışmalarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Denetimli serbestlik müdürlüklerinde tedavi ve/veya denetimli serbestlik tedbiri kapsamında gelen yükümlülerle yürütülen eğitim ve iyileştirme çalışmaları içerisinde bireysel görüşmelerin içeriğinin oldukça geniş ve grup çalışmalarının da sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan mevcut çalışmanın tüm denetimli serbestlik müdürlüklerine

yaygın etkisinin olması beklenmektedir. Ayrıca denetimli serbestliklerin eğitim ve iyileştirme yönlerinin yanı sıra rehabilitasyon yönünün de açığa çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bundan sonra madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerle yapılacak araştırmalar için öncü bir çalışma olacağı iddia edilebilir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının, psikolojik danışma ile rehabilitasyon danışmanlığı uygulama alanlarına ve bu alanlarda yürütülecek yeni bilimsel çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. On oturumluk "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" "Gerçeklik Terapisi" temellidir. Ayrıca gerçeklik terapisinin tüm ilke ve tekniklerini kapsayan bir içeriğe sahiptir.

2. Araştırmaya katılan bireylerin araştırma boyunca maruz kaldıkları deney dışı çevresel etkilerin, katılımcıların psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerini anlamlı düzeyde etkilemediği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin bilgiler, "Pete'nin Patogramı" ve "Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği"nin; kontrol odağına ilişkin bilgiler, "Kontrol Odağı Ölçeği"nin ve sorumluluk düzeyine ilişkin bilgiler ise "Sorumluluk Ölçeği"nin kapsadığı bilgilerle sınırlı kalmıştır.

2. Bu araştırmanın çalışma grubu madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestliğe tabi olan uyuşturucu/uyarıcı madde türevlerini kullanan bir grup bireyle sınırlıdır.

3. Araştırmanın çalışma grubu denetimli serbestlik tedbiri gereğince eğitim ve iyileştirme çalışmalarına katılmakla yükümlü olan ve gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının etkililiğinin sınanması için geliştirilen uygulamaya katılan 18 yaş üzeri yetişkin yükümlü bireylerle sınırlıdır.

4. Bu çalışmanın tüm denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireyleri kapsaması planlanırken, yaşanan COVID-19 pandemisi sonrasında cezaevinden şartlı tahliye yoluyla salıverilen hükümlülerin (CGTIHK 105/A) COVID-19 izinli olmaları nedeniyle eğitim ve iyileştirme faaliyetlerine katılamamaları sonucunda, mevcut tez çalışması

sadece TCK 191. maddesi gereğince madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerle sınırlı yürütülmüştür.

5. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması, gerçeklik terapisinde yer alan beş temel ihtiyaçtan sevme/ait olma, güç/başarılı olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını kapsamaktadır.

6. Mevcut araştırma kapsamında tek denekli araştırma deseni kullanılmış olup bireysel müdahale öncesi zamanda pandemi koşulları ve denetimli serbestlik uygulamasının koşulları ve sınırlılıkları nedeniyle başlangıç düzeyine ilişkin kararlılık ölçümleri, müdahale öncesi tek bir nicel ön-test ölçümü ve ön görüşme ile sınırlı kalmıştır.

1.6. Tanımlar

Denetimli Serbestlik: Denetimli serbestlik, "Şüpheli, sanık veya hükümlünün toplum içinde denetim ve takibinin yapıldığı, iyileştirilmesi ve topluma kazandırılması için ihtiyaç duyulan her türlü hizmet, program ve kaynakların sağlandığı alternatif bir ceza ve infaz sistemi" olarak ifade edilmektedir (Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği, 2021, m. 4).

Denetimli Serbestlik Yükümlüsü: "Haklarında yükümlülük kararı verilen, denetim altına alınan veya tedbir kararı verilen ve denetimli serbestlik müdürlüğünce toplum içinde denetim, takip ve iyileştirilmesi yapılan şüpheli, sanık veya hükümlüyü" ifade etmektedir (Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği, 2022, m. 4).

Madde Kullanımı: Bireyin merkezi sinir sisteminde meydana gelen olumlu ve zevk veren etki nedeniyle herhangi bir bağımlılık maddesini kullanmasıdır (Balseven vd., 2002, s. 91).

Madde Kullanımı Nedeniyle Denetimli Serbestlik Tedbirine Tabi Olan Birey: 5237 sayılı Kanunun 191 inci maddesi gereğince (Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği, 2022, m. 71) denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bir veya daha fazla kez uyuşturucu ve/veya uyarıcı maddeyi kullanmış olan bireydir.

Gerçeklik Terapisi: William Glasser tarafından geliştirilen gerçeklik terapisi bireylerin karşılaştıkları yeni durumlara karşı seçimler yapmalarını, davranışlarını kontrol etmelerini, yaşamlarında düşündükleri, hissettikleri ve başarılı kimlik geliştirmek, mutlu olmak için kendi davranışlarından sorumlu olduklarını kabul etmeleri gerektiği fikrini vurgulayan bir terapi modelidir (Glasser, 1965; 1998a, s. 3).

Psikolojik İhtiyaçlar: Gerçeklik terapisine göre tüm insanların doğduğu andan itibaren ve evrensel olarak sahip olduğu psikolojik ihtiyaçlar, sevme/ait olma, güç/başarılı olma, özgürlük ve eğlencedir (Glasser, 1998c, s. 33).

Kontrol Odağı: Bireylerin başlarına gelen yaşantı, olay ya da durumları kontrol edilebilir olduğunu düşünmelerine göre bir sürekliliğe yerleştirmeleridir (Burger, 2006, s. 698).

İçsel Kontrol Odağı: Bireyin kendisini etkileyen durum, yaşantı ve olayları kendi yetenek, özellik ve denetimine bağlamasıdır (Rotter, 1966, s. 1).

Dışsal Kontrol Odağı: Bireyin kendisini etkileyen durum, yaşantı ve olayları şans, kader veya kendisi dışındaki diğer güçlere bağlamasıdır (Rotter, 1966, s. 1).

Sorumluluk: Gerçeklik terapisinde sorumluluk, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan temel davranışlarıdır. Ayrıca bireyin kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesi olarak ifade edilmektedir (Glasser, 1989).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde araştırmanının konusuna ilişkin alanyazında yer alan bilgiler ilgili başlıklar altında sunulmuştur. Bu çerçevede denetimli serbestlik sistemi, madde kullanımı ve gerçeklik terapisi ayrıntılı olarak aşağıda açıklanmıştır.

2.1. Denetimli Serbestlik Sistemi

Türkiye'de denetimli serbestlik sistemi, 20 Temmuz 2005 tarihinde Resmî Gazete'de yayımlanmış olan 5402 sayılı "Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu" ile başlamıştır. Kanunda belirtilmiş olan görevleri yerine getirmek amacıyla "Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü" bünyesinde "Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı" kurulmuştur (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2022a). Denetimli serbestlik, haklarında ilgili adli merciler tarafından karar verilmiş çocuk, genç ve yetişkin bireylerin toplum içinde denetimini ve takibini üstlenen, aynı zamanda bu bireylerin tekrar suçlu davranışlarının önlenmesini, yaşam koşullarının iyileştirilmesini ve birey ve toplumun korunmasını amaçlayan bir sistemdir (Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı, 2021). DS sisteminin temel amacı bireyin toplum içerisindeyken rehabilitasyonunun sağlanmasıdır (Aydemir, 2017, s. 271). Bu bağlamda sistemde temelde denetimli serbestlikte kamu güvenliğini sağlamak ve suç işlemiş bireylerin rehabilitasyonu ile uğraşılmaktadır.

Mahkemelerce haklarında seçenek ceza veya tedbire hükmedilen ve toplumda yer alan şüpheli, sanık veya hükümlülerin denetimi ve takibinden denetimli serbestlik müdürlükleri sorumludur. Bu kapsamda denetimli serbestlik müdürlüklerinin görevleri 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu (TCK), 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK), 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun (CGTİHK) ile 5395 Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK)'nda belirtilmiştir. İlgili kanun maddelerine göre denetimli serbestlik müdürlüklerinin görevleri aşağıda sunulmuştur (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2022e):

- Adli kontrol tedbiri (CMK 109/3, ÇKK 20),
- Kısa süreli hapis cezasına seçenek yaptırımlar (TCK 50/1-c, d, e, f),
- Hapis cezasının ertelenmesi hâlinde verilen yükümlülükler (TCK 51/4-a, b, c ve 51/5),
- Belli hakları kullanmaktan yoksun bırakılma (TCK 53/5 ve 6),
- Tedavi ve/veya denetimli serbestlik (TCK 191/3),

- Hükmün açıklanmasının geri bırakılması (CMK 231/5),
- Denetimli serbestlik tedbiri uygulanarak cezaların infazı (CGTİHK 105/A),
- Koşullu salıverilme sonrası denetimli serbestlik (CGTİK 107/7, 8, 9),
- Etkin pişmanlık (TCK 221/5),
- Hapis cezasının konutta infazı (CGTİK 110/2),
- Mükerrirlere ve bazı suç faillerine özgü infaz rejimi ve denetimli serbestlik (CGTİHK 108/4, 6, 9),
- Adli para cezasına karşılık kamuya yararlı bir işte çalıştırılma (CGTİHK 106/3),
- Çocuğun denetim altına alınması (ÇKK 5, 36).

Yukarıda belirtilen ilgili kanun maddelerinin infazı ve/veya eğitim iyileştirmesinden sorumlu olan denetimli serbestlik sisteminin temel işlevleri incelendiğinde; denetim, rehberlik ve yönlendirme, koruma ve önleme ile yardım olmak üzere dört işlevi söz konusu olduğu görülür. Bu işlevlerden denetim işlevi, denetimli serbestlik görevlilerinin tedbir süresince yükümlüleri izlemek, denetlemek ve yönlendirmektir. Rehberlik ve yönlendirme işlevi, denetimli serbestlik uzmanının yükümlünün suça yönelmesine neden olan ve yaşamını olumsuz etkileyen faktörleri belirlemek ve yükümlüye psiko-sosyal destek sağlamaktır. Koruma ve önleme ise suç davranışının tekrarlamasını ve suçtan zarar gören kişilerin tekrar suça maruz kalmasını önlemeyi içermektedir. Son olarak yardım işlevi ise hem suça karışan hem de mağdur pozisyonda olan kişilerin ihtiyaçları konusunda yardımı, tahliye sonrasında yükümlülerin problemlerinin çözümü, eğitimlerinin devamı, istihdam ve iş bulma sorunlarında toplum kaynaklarına erişim sağlama konusunda yardım sağlamayı içermektedir (Eryalçın ve Duyan, 2016, s. 51; Töngör, 2008, s. 315-316). DS sisteminin söz edilen bu işlevleri sistemin çok yönlü bir sistem olduğunu göstermektedir.

DS sisteminin sosyal açıdan hedefleri incelediğinde ise birçok amacı olduğu göze çarpmaktadır. Bu amaçlardan biri de suç işlemiş bireyin ailesi, çevresi ve toplumla düzenli bir ilişki kurmasına, yasalara saygılı bir birey olmasına yardım etmek, toplumu ve mağduru korumak, bireylerin toplum içerisinde rehabilitasyonunu sağlamak, toplumsal barışa destek olmak ve eğitim ile mesleki eğitimi kapsayıcı iyileştirme faaliyetleriyle suç işlemiş bireyleri topluma kazandırmaktır (Nursal ve Ataç, 2006, s. 308). Bu kapsamda DS uygulamalarında suç işleyen bireyler, şartlı tahliyelerinden sonra denetimli serbestlik müdürlüklerinde yapılan denetim planı doğrultusunda, tedbir,

yükümlülük ve yaptırımları gerçekleştirmek durumundadır. DS sürecinde bu bireyler yükümlü olarak adlandırılmaktadır. DS hizmetleri kapsamında, risk ve ihtiyaç değerlendirmesi sonucunda gerek duyulması veya mahkeme tarafından rehberlik çalışmalarına hükmedilmesi hâlinde, sanık veya hükümlünün riskleri göz önünde bulundurularak, ihtiyaçlarına uygun eğitim ve iyileştirme çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmalar, eğitim ve iyileştirme bürosunda görevli denetimli serbestlik uzmanları (psikolog, sosyal çalışmacı, sosyolog ve öğretmen) tarafından yürütülmektedir (DSHY, 2022, m. 4). DS uzmanları çoğunlukla "Eğitim ve İyileştirme Bürosu"nda çalışmalarını yürütmektedir. Eğitim ve iyileştirme bürosunda çalışan uzmanlar yükümlülerle eğitim, iyileştirme ve rehberlik faaliyetlerini yürütmekte, müdahale programlarını uygulamakta, diğer kurum ve kuruluşların iş birliğinde eğitim-iyileştirmeye dönük programlar hazırlamakta, bu programları uygulamakta ve diğer kurumların ya da sivil toplum kuruluşlarının eğitim ve iyileştirmeye yönelik yürüttükleri sosyal, kültürel ve spor faaliyetlerini tespit ederek, yükümlüleri bu programlara yönlendirmektedir (DSHY, 2022, m. 17). Eğitim ve iyileştirme faaliyetleri bireysel görüşmeler, grup ve seminer çalışmaları şeklinde yürütülmektedir. Eğitim ve iyileştirme çalışmalarına yükümlüleri tanımak amacıyla bireysel görüşme ile başlanmakta, sonrasında ise gerekli görülürse grup çalışmaları ya da seminerler ile devam edilmektedir. Bireysel görüşmeler en az üç ve en fazla 12 oturum olmak üzere düzenlenmektedir. Bireysel görüşme içerikleri denetimli serbestlik uzmanı tarafından yapılandırılabileceği gibi yapılandırılmış müdahale programları uygulanarak da yürütülebilmektedir. Yine denetimli serbestlik uzmanları yükümlülerle grup çalışmaları ve yükümlüye uygun seminer çalışmalarını gerçekleştirmektedir (DSHY, 2022, m. 38). Bu açıdan bakıldığında, DS uzmanlarının görevleri arasında bireysel görüşmeler, grup ve seminer çalışmalarını yürütmek olduğu söylenebilir. Bu kapsamda grup çalışmaları, müdahale programları şeklinde yürütülmektedir. DS müdürlüklerinde çoğunlukla uygulanmakta olan müdahale programları, Yetişkin Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Müdahale Programı (yetişkin SAMBA), Genç SAMBA (18-21 yaş için), SAMBA Okuma (bibliyoterapi), SAMBA Seminer ve diğer seminer çalışmaları, Öfke Kontrolü Programı, Hayat İçin Değişim Programı (HAYDE) gibi programlardır. Bu programlar dışında denetimli serbestlik müdürlüklerinde uygulanan farklı bireysel ya da grup müdahale çalışmaları da yer almaktadır.

Resmî istatistiklere göre Türkiye'de 2022 yılında 140 denetimli serbestlik müdürlüğünün hizmet verdiği görülmektedir (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2022b). Bu kurumlarda tedavi ve denetimli serbestlik (TCK 191) hizmetlerinden yararlanmakta olan yükümlülerin sayısı incelendiğinde (31.12.2021 istatistiki bilgilere göre) ise 64.345 yetişkin ve 956 çocuk olmak üzere toplam 65.301 kişinin bu hizmetten yararlandığı anlaşılmaktadır (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2022c). Bu nedenle denetimli serbestlik sisteminin ceza sistemindeki yeri her geçen gün büyümekte ve önemi giderek artmaktadır. Böylece DS sistemi, cezaevinden tahliye olan, cezaevi yaşantısı sonrasında toplumla bütünleşmekte güçlük yaşayabilen, uyum sorunlarıyla karşılaşabilen ve yeniden suç işlemeye meyilli olabilen (Woods vd., 2013, s. 830) yükümlüler için, cezaevinden sonraki sosyal ve psikolojik yaşantıları açısından önemli bir fırsat olarak görülebilir. Benzer şekilde madde kullanmak ya da bulundurmak nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireyler için de denetimli serbestlik sistemi, cezaevine girmeden toplum içinde tedavi ve rehabilite edilme olanağı sunmaktadır.

2.2. Madde Kullanımı ve Madde Kullanım Bozukluğu

Madde kullanımı tüm dünyada ve Türkiye'de her geçen gün artan bir sağlık sorunu hâline gelmektedir. Madde kullanımının kadınlarda, erkeklerde, her sosyoekonomik düzeyde, her coğrafyada görülmesi sorunun geniş kapsamlı olduğunu göstermektedir (Kıryar, 2020, s. 114). Nitekim madde kullanımına ilişkin sorunu detaylı inceleyebilmek adına önce madde kullanımı ile ilişkili kavramlara bakılması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında madde, madde kullanımı ve madde kullanım bozukluğu ile bağımlılık kavramının sıklıkla birbirlerinin yerlerine kullanıldığı, kavramlar üzerine farklı tanımlamalar yapıldığı ve bağımlılık yapıcı maddelerin sınıflandırılmasında ortak bir noktada buluşulamadığı görülmektedir (Gamsız, 2017, s. 11). Madde kavramının 14. yüzyılda Fransızcada kuru madde anlamına gelen "drogue" kelimesinden geldiği, o dönemde birçok ilacın kuru otlardan hazırlanması nedeniyle bu tanımın yapıldığı gözlemlenmektedir. İngilizcede ise "drug" olarak tanımlanan madde tanımı ise hem yasal ilaçları hem de yasadışı maddeleri kapsadığı için neyin psikoaktif madde, neyin uyuşturucu ya da neyin uyarıcı madde olduğu tam olarak anlaşılamamaktadır (Maisto, 2014, s. 5). Ülkemizde ise bağımlılık yapıcı maddeler için uyuşturucu tanımının kullanıldığı görülmektedir. Ancak uyuşturucu adı üzerinde bireyi uyuşturan, hareketsiz bırakan maddeler olmakla birlikte, uyuşturucu maddeler dışında bağımlılık yapan uyarıcı maddeler de söz konusudur ve kavramın tüm bağımlılık yapıcı

maddeleri içerecek biçimde ele alınmasının daha uygun olabileceği (Ögel, 2010, s. 3) ifade edilmektedir. Bu kapsamda narkotik madde, uyuşturucu madde, keyif veren maddeler, uyarıcı maddeler gibi farklı kavramlarla ifade edilen bağımlılık yapıcı maddeler, günümüzde ortak bir terminoloji oluşturmak adına madde olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından bireyin vücuduna aldığı, yaşam fonksiyonlarında değişime yol açabilen ve bireyin normal yaşamını etkileyen her şey madde olarak ifade edilmektedir (Yeşilay, 2020, s. 13). Başka bir tanımlamaya göre madde, bireyin hoşuna giden, bağımlılığa, psikoaktif etkilere yol açabilen ve ağız, burun, damar gibi herhangi bir yolla vücuda alınabilen her şeye denilmektedir (Yargıç, 2009, s. 196). Diğer bir tanıma göre ise madde, sağlığın korunması için gerekli olmayan, buna rağmen bedenin biyolojik işlevini değiştiren herhangi bir kimyasal ya da kimyasal karışımdır (Maisto, 2014, s. 3). Ayrıca madde kullanımına, tıbbi ilaçların tıbbi olmayan amaçlarla aşırı, uygunsuz ve bağımlılık yapıcı şekilde kullanımı da katılabilmektedir (Britannica, Educational Publishing Staff, 2010, s. 3). Bu çerçevede esrar, eroin, kokain gibi reçete ile verilmeyen yasadışı maddeler, benzodiazepinler, amfetaminler, hipnotik, sedatif ilaçlar ve yasal düzenlemeler çerçevesinde reçete ile verilen ilaçlar, satışlarında denetim olmayan, kısmi yasal düzenlemeler olan uçucu, tütün (nikotin), kahve (kafein) ve alkol (ethanol) değişik yollarla vücuda alınan duygudurum, biliş, algılama ve beyin işlevlerinde bağımlılığa yol açabilecek, beyin işlevlerinde değişiklik yaratan tüm maddeler de madde kategorisinde sayılmaktadır (Ceyhun, Oğuztürk ve Ceyhun, 2001, s. 87). Yine, sigara ve alkol de madde sınıflaması içine girmekte olup bu açıdan bir maddenin sentetik, kimyasal, doğal, yasal ya da yasa dışı olabilmesi (Ögel, 2010, s. 4) söz konusudur.

Maddenin bireylerde madde kullanım problemlerine yol açabilmesi söz konusudur. Alanyazında maddenin değişik yollarla vücuda alındığı, bireyin beyin işlevlerinde ve duygudurumunda değişikliğe yol açtığı ve madde kullanım bozukluğu oluşturduğu bilinmektedir (Uluğ, 1997, s. 299). Ayrıca alanyazında madde kullanımı ve madde bağımlılığının aynı kavramlar olmadığı belirtilmektedir (Svanberg, 2020, s. 10). Madde kullanımı, kullanıldığı zaman bireyin duygulanım, algı, düşünce, psikolojik süreçler ve davranışlarında farklılık yaratan bilimsel ve tıbbi kullanım dışı her türlü psikoaktif maddenin kullanımı olarak ifade edilmektedir. Bu kavram uyuşturucu, uyarıcı, uçucu ürünlerin ya da tıbbi ürünlerin kullanımını suistimal ederek kullanmak

olarak da tanımlanabilmektedir (Gülder Altuner, 2021, s. 6). Başka bir tanımda madde kullanımı, bireyde yarattığı keyif verici etki nedeniyle herhangi bir bağımlılık yapıcı maddenin kullanımı olarak belirtilmektedir (Kılıç, 2016, s. 56). Bunların yanı sıra madde kullanımına dair yapılan tanımların birinde ise bireyin kasıtlı olarak bilinç durumunu değiştirmek için madde kullanmasından söz edilmektedir. Bağımlılığın ise bir beyin hastalığı olduğu ifade edilmektedir. Buradaki fark, bireyin sonucu ne olursa ve ne kadar yıkıcı olursa olsun maddeye karşı direnmesinin imkânsız hâle gelmesini göstermektedir (Gillard, 2013, s. 5). Bu bağlamda bir beyin hastalığı olarak bağımlılık, psikolojik, biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları olan ve istemli madde kullanımı ya da davranışının zorlayıcı bir duruma dönüşmesiyle sonlanan, bireyin hayatında yaşadığı ekonomik, sosyal, psikolojik ve fiziksel sorunlara rağmen madde kullanımı üzerine aşırı istek duyması ile kontrol kaybı olarak tanımlanabilir (Yeşilay, 2022, s. 9). Bağımlılık, bireyin durmak istemesine ve madde kullanımının yaratacağı olumsuz sonuçları bilmesine rağmen yine de madde kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Svanberg, 2020, s. 9). Ayrıca, bağımlılık bireyin özgür iradesinin kalktığı ve artık kendi kararlarını veremediği durum olarak da ifade edilebilir. Bu açıdan bağımlı bireyin madde olmadan hayatını devam ettirmesi oldukça güç ve imkânsız hâle gelmektedir. Bağımlılıkla birlikte bireyin iş, okul hayatı, sosyal ilişkileri, aile ilişkileri, psikolojik ve fiziksel durumu gibi yaşamının tüm boyutlarından sorunlar oluşmaktadır (Ümmet, 2020, s. 170). Ayrıca bireyin yaşamında denetimli serbestlik süreci gibi yasal yaptırımlar ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Geleneksel olarak bağımlılık tanımına bakıldığında, farmakolojik bileşenleri içeren kendine zarar verme olarak belirtilmektedir (DiClemente, 2016, s. 3). Bu açıdan bakıldığında bağımlılık durumunda bireyin duygusal, psikolojik ve fizyolojik olarak güçlü bir bağlanması ve gerçek zararlarının bilinmesine rağmen bir bağımlılık söz konusudur. Ayrıca bağımlılıkta birey davranışlarını kontrol edemez duruma gelmektedir (Gökalp, 2017, s. 60). Dolayısıyla, bağımlılık anlamı bakımından oldukça geniş bir kavram olup genel anlamıyla herhangi bir nesneye, bir kişi ya da varlığa karşı önlenemez bir istek duyma şeklinde tanımlanan bireyin zihinsel işlevleriyle ilgili olumsuz bir yaşantının sonucu olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda hem bilimsel terminolojiyi hem de gençlerin sağlığını korumak maksadıyla uyuşturucu bağımlılığı, madde bağımlılığı, madde kötüye kullanımı, madde bağımlılığı yerine "bağımlılık yapıcı maddeler" denilmesinin önemli

olduğu ifade edilmektedir (Uzbay, 2015, s. 1; Uzbay, 2018, s. 21-25; Yeşilay, 2022, s. 116).

DSM-V'te madde kullanım bozuklukları kavramı yer almakta olup madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı "madde kullanım bozuklukları" adı altında birleştirilmekte ve madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları adı altında yer almaktadır. Buna göre madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı "madde kullanım bozuklukları" adı altında birleştirildiği gözlenmiştir (Güleç, Köşger ve Eşsizoğlu, 2015, s. 450). Madde kullanım bozukluğu bireyin niyet ettiğinden daha fazla madde madde kullanması, durmayı ya da bırakmayı istemesine rağmen, zamanının çoğunu madde odaklı harcaması olarak ifade edilmektedir. Böylece, madde kullanım bozukluğuna sahip birey, niyet ettiğinden daha uzun süreyle madde kullanabilir, durmak ya da bırakmak ister ama yapamaz, zamanının çoğunu madde peşinden koşarak geçirir, sosyal ya da kişiler arası sorunlar yaşamasına rağmen madde kullanımına devam edebilir durumdadır (Svanberg, 2020, s. 9).

Yapılan nörolojik araştırmalar, madde kullanım bozukluğunu hem biyolojik hem de genetik bir temeli olan sürekli tekrarlayan bir bozukluk olarak göstermektedir (Bahadır, Güneş ve Noyan, 2019, s. 215). Bu kapsamda, madde ile ilişkili bozuklukların madde kullanım bozuklukları ve maddenin yol açtığı durumlar olmak üzere iki kümeye ayrıldığı bilinmektedir. Madde kullanım bozukluğu, on iki aylık bir süre içerisinde klinik olarak sıkıntıya ve bireyin işlevselliğinde bozulmaya yol açan, ayrıca etkisi altında bırakan bir madde kullanım örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2016, s. 23). DSM-V'e göre madde kullanım bozukluğu tanısı için belirtilerin ya da tanı kriterlerinin en az ikisinin bir yıl içinde görülmesi ve klinik bir soruna, bireyin işlevselliğinde bozulmaya yol açması gerekmektedir. Bu bağlamda DSM-V'te madde kullanım bozukluğu tanı kriterleri şu şekilde betimlenmektedir (American Psychiatric Association, 2013, s. 483):

- Maddenin çoğu zaman istenilenden daha fazla oranda ve uzun süre kullanılması,
- Maddeyi bırakmak veya kullanımını kontrol etmek için sürekli bir istek ve sonuç vermeyen çabalar,
- Maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gereğinden fazla zaman harcama,
- Maddeyi kullanmak için yoğun bir istek duymak,

- İş yerinde, okulda, evde sorumlulukları yerine getirmede ortaya çıkan bozulmalar,
- Madde getirdiği kişisel ya da sosyal problemlere rağmen yineleyici bir şekilde kullanmaya devam etme,
- Önemli bazı toplumsal etkinliklerin, mesleki ve boş zaman aktivitelerinin bırakılması,
- Tehlikeli durumlarda bile madde kullanımına devam etme,
- Psikolojik ve fiziksel açıdan sorun yaşamasına ve bunu bilmesine rağmen madde kullanımına devam etme,
- Maddeye karşı tolerans gelişmesi,
    - İstenen etkiye ulaşmak için gözle görünür olarak artan miktarlarda madde kullanımı,
    - Madde kullanımı eskisiyle aynı miktarda kullanılmasına rağmen etkisinin azalması.
- Yoksunluğun gelişmesi
    - Sözü edilen maddeye özgü yoksunluk sendromu,
    - Yoksunluk belirtilerinden kaçınmak ya da belirtilerden kurtulmak için aynı maddenin ya da benzer bir maddenin alınması.

Yukarıda yer alan 11 tanı ölçütünden karşılanan ölçüt sayısına göre 2-3 ölçüt hafif; 4-5 ölçüt orta ve 6 ölçütten fazlası ağır şiddette bağımlılık olarak derecelendirilmektedir (Yeşilay, 2020, s. 12). Madde kullanımına ve sürmesine yol açan en büyük etken ise tolerens artışı ve yoksunluk belirtileridir (Özcan, 2020, s. 7). Ayrıca, DSM-V'te madde kullanımının kronik ya da ağır olabileceği gibi daha hafif bir şekilde seyredebileceğinden hareketle "bağımlılık" ifadesi terk edilmiş ve bunun yerine daha yansız, daha nötr bir ifade olan "madde kullanım bozukluğu" tercih edilmiştir. Yine ilk kez DSM-V'te esrar yoksunluğu ifadesi kullanılmıştır. Ayrıca DSM-V'te madde kullanım bozukluğu 10 alt kategoride incelenmiştir. Bu alt kategoriler, kafein, alkol, uçucular, esrar, anksiyolitikler/hipnotikler, opioidler, tütün, kafein ve bilinmeyen diğer maddeler şeklindedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Bu madde kullanım bozukluklarının etkili bir biçimde değerlendirilebilmesi için de bireyin özelliklerinin, çevresinin ve hangi maddeyi kullandığının bilinmesi önemlidir (Ümmet, 2020, s. 170).

2.2.1. Madde kullanımının sebepleri ve risk faktörleri

Madde kullanımının tek bir sebebi yoktur. Madde kullanım bozukluğu veya bağımlılık sürecine bireyin sosyal, genetik, biyolojik ve psikolojik pek çok sebebin etkisi bulunmaktadır (Cavendish, 2012, s. 13). Madde kullanımına başlama sebeplerine bakıldığında ise sebeplerin bireylere, kültürlere ve ülkelere göre farklılık gösterdiği ve bunun yanı sıra evrensel nedenlerin de olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda madde kullanım sebepleri psikolojik, sosyokültürel, kalıtımsal, biyolojik, ailevi etmenler olarak ifade edilebilir (Kıryar, 2020, s. 128, 129). Örneğin, kimi birey için boşanmış bir anne-babanın çocuğu olmak, kimisi için iş kaybı ya da işsizlik madde kullanımının sebebi olabilmektedir. Bu nedenle bağımlılığı biyopsikososyal açıdan incelemek gerekmektedir (Doğan, 2021, s. 31).

Madde bağımlılığına yol açan risk faktörleri ise bireysel (kişilik bozuklukları, motor ve bilişsel bozukluklar, dil bozuklukları, sinirlilik, erken yaşta saldırgan davranışlar, dürtüsellik, içine kapanıklık, sosyal problem çözme becerilerinin azlığı, heyecan arama, davranışsal öz denetim eksikliği, antisosyal davranış, dikkat eksikliği, hiperaktivite, zayıf dürtü kontrolü, düşük benlik saygısı ve okul başarısızlığı gibi), ailesel (anne-babanın madde/alkol kullanımı, maddeye anne karnında maruz kalma, aile içi çatışma, ailede madde kullanımı, fiziksel, cinsel ya da psikolojik travma, çocuk ihmal ile istismarı ve çocuğa yetersiz bakım gibi), akran (akranların madde kullanımı, üniversitenin ilk yılı ve riskli davranış sergileyen arkadaş grubu gibi) ve toplumsal (alkol/madde kullanımına dair yasaların yetersizliği ve maddeye kolay ulaşılabilirlik gibi) risk etmenleri şeklinde gruplandırılabilir (Alozai ve Sharma, 2020'den aktaran Yeşilay, 2022, s. 24-25). Yine madde kullanımı ve bağımlılığı yordayan etmenler olarak erkek cinsiyet, çocukluk çağında yaşanan aile içi sıkıntılar, bireyin başka maddeleri kullanıyor olma, daha önce suç geçmişi olması, ailede madde öyküsü olma, düşük eğitim düzeyi, duygudurum bozuklukları, sosyal destek azlığı, yakın bir zamanda ortaya çıkan stres faktörleri, düşük sosyo ekonomik düzey, başlangıç yaşının erken olması, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu betimlenmektedir (Kendler vd., 2018, s. 2). Bu bilgiler de madde kullanımını yordayan etmenlerin çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Bağımlılık yapan maddeleri deneme riski ise en fazla ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Bu durum ergenlerin diğer bireylere kıyasla daha fazla risk alma eğiliminde olmasından kaynaklanmaktadır. Bu temel sebep dışında analitik düşünceye

dayalı eğitimden yoksunluk; bilim, hukuk ve etik zemininden yoksun bir toplum yapısı; sevgi eksikliği ve sevgiyi yaşayama; spor, sanat ve sosyal faaliyetlerden yoksunluk; gelecek kaygısı; madde bağımlılığı konusunda gerekçi ve bilimsel eğitim eksikliği; aşırı baskıcı bir aile ve okul yaşantısı; sosyal çevre ile iletişim eksikliği; üretkenlikten yoksun bir yaşam tarzı; genetik faktörler gibi hususlar da madde kullanımı ve bağımlılık riskini artırmaktadır (Uzbay, 2015, s. 3). Ayrıca ben merkezci bir anlayışla birlikte saygı görme ihtiyacının baskın geldiği ergenlik döneminde maddeye başlamanın en önemli sebeplerinin merak ve akran baskısı olduğu ifade edilmektedir (Kıryar, 2020, s. 128). Nitekim yapılan araştırma sonuçlarına göre pek çok birey madde kullanımına ergenlik döneminde ve 20'li yaşların başında başlamaktadır (Svanberg, 2020, s. 56). Bu bağlamda strese karşı savunmasızlık ile riskli davranışlarda artışın meydana geldiği ergenlik döneminde (Whitesell vd., 2013, s. 2) özellikle madde kullanım riskinin yükseldiği söylenebilir.

Ailesel risk faktörleri incelendiğinde, boşanmış veya parçalanmış aile çocuklarının, ilgisiz ebeveyn çocuklarının, ilgi ve sevgi eksikliği olan çocukların suçlu davranış sergileme ve madde kullanma olasılığının yüksek olduğu belirtilmektedir (Başkurt, 2003, s. 89). Buna göre aile arasında sorun yaşayan, parçalanmış olan bireylerde sevme/ait olma ihtiyaçlarının fazla olduğu ve bu durumun madde kullanımına yol açtığını söylemek mümkündür. 2001 yılında yapılan gençlerde madde kullanım yaygınlığının incelendiği bir araştırmada ebeveynlerinin iyi anlaşamadığını söyleyen, anne-babası ayrı olan ve ailesiyle sorunlarını paylaşamayan öğrencilerde madde kullanımının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yine özellikle annesi yüksek öğrenim düzeyine sahip olan bireylerin madde kullanımı diğerlerine göre iki kat fazla ve annesi, akrabaları ya da çevresinde alkol kullanan öğrencilerin (baba hariç) madde kullanım riskinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Ögel ve Liman, 2001, s. 5). Ailesinde madde kullanımı olan anne babaya sahip ve öz saygısı düşük çocukların erken yaşlarda madde ile tanıştığı görülmektedir (Özcan, 2020, s. 14). Bu çerçevede madde kullanım riski açısından ebeveynlerden özellikle annenin çocuklarını etkileme olasılığının babaya göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Madde kullanımının bir diğer sebebi ise psikolojik etmenler olabilmektedir. İnsanlar gergin ve kaygılı anlarında, gevşemek, rahatlamak için madde kullanabilmekte ve bu durum tekrarlandığı müddetçe madde bağımlılığına yol açabilmektedir. Madde kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise madde kullanım

bozukluğu olan kişilerin %35-60'ında antisosyal kişilik bozukluğu görülebilmektedir. Yine opiyat kullanım bozukluğu olan bireylerin üçte biri ile yarısı arasında kalan bir sayının yaşamlarının bir döneminde depresyon yaşadığı tespit edilmiştir (Köroğlu, 2016, s. 21). Bu nedenle bireylerde kaygının madde kullanımını tetikleyen önemli ruhsal etmenlerden biri olduğu düşünülebilir.

Kişisel etmenlere bakıldığında, bireyin benlik saygısının düşüklüğü, problem çözme becerisinin zayıflığı, madde kullanımı hakkında doğru bildiği yanlışlar, çekingenlik veya dürtüsellik gibi etmenler madde kullanımına yol açabilmektedir. Madde kullanımının bir diğer sebebi bireyin kendisini ait hissetmemesi, okulda ya da iş yerinde sosyal ilişkiler geliştirememesi ve dışlanma olabilmektedir (Ümmet, 2020, s. 173). Bunun içinde, bireyin benlik saygısını ve problem çözme becerilerini artırması, sağlıklı ilişkiler ve başarılı kimlik geliştirmesi onun madde kullanımından uzak kalmasına yol açması söz konusudur. Ayrıca madde kullanımı başlatan sosyal ve çevresel etmenlerin en önemlilerinden biri arkadaş ortamıdır. Özellikle ailesinden ayrılan ve kendi bağımsızlığını kazanmaya başlayan bir genç için, içinde bulunduğu arkadaş ortamı hayati önem taşıyabilir. Eğer arkadaş ortamında madde kullanımı varsa, ister istemez maddeyle tanışmakta, ortamda merak edebilmekte ve madde kullanımına başlayabilmektedir (Başkurt, 2003, s. 97). Yapılan bir çalışmada gençlerin çoğu maddeyi ilk olarak kendisinden yaşça büyük bir çocuk ya da arkadaşı tarafından verildiğini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında "merak" faktörünün madde kullanımına başlamada en önemli faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle sigara, alkol, madde kullanımı olan gençlerin arkadaşlarında da bu maddeleri kullanma ihtimali daha fazla görülebilmektedir (Ögel ve Liman, 2001, s. 6). Tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri altında yer alan yükümlülere dönük yapılan bir araştırmada katılımcıların madde kullanımının nedenleri olarak en çok sıkıntıdan kurtulma ve arkadaş ortamı olarak belirttikleri görülmüştür (Ada ve Peker, 2012, s. 433). Bu açıdan bakıldığında madde kullanımına başlamada en önemli risk faktörlerden birinin bireyin arkadaş ortamında madde kullanımının olması ve de arkadaş ortamında maddeyi gören bireylerin merak ettikleri için maddeye başlayabilmeleri olarak ifade edilebilir. Bunların yanı sıra özellikle alkol olmak üzere madde kullanımında kimi beklentiler, bireyin maddeye başlama veya sürdürme nedenleri arasında belirtilebilir. Örneğin, maddenin olumlu yaşantıları deneyimleme olasılığını, sosyal ve fiziksel zevki, cinsel performansı ve gücü artırması, dışa dönük olmayı sağlaması ve gerginliği azaltması gibi yanlış düşünceler,

madde tüketimini artırabilmektedir (Kıryar, 2020, s. 130). Bu nedenle madde kullanımına dair gerçek dışı düşünce ve beklentilerin de madde kullanımına başlama ya da sürdürmede oldukça önemli faktörler olduğu belirtilebilir. Ayrıca madde kullanımını başlatan etmenler ile bağımlılığa yol açan etmenlerin de tamamen başka olabilmesi (Köroğlu, 2016, s. 22) söz konusudur. Bu nedenle madde bağımlılığı tedavisinde kullanıma başlama ve sürdürme nedenlerinin bu bireylere verilecek terapi/danışmanlık sürecinde iyi bilinmesi büyük öneme sahiptir.

2.2.2. Madde kullanımının psikolojik etkileri

Madde kullanımı bireyler üzerinde bazı psikolojik etkilere de yol açabilmektedir. Madde bağımlılığı sürecinde maddenin bireyi ele geçirdiği, madde alınmadığında bireyin huzursuzluk, depresiflik gibi belirtiler yaşadığı ve yaşadığı sıkıntıları gidermek için tekrar madde alma davranışı sergilediği görülmektedir (Özcan, 2020, s. 7). Madde kullanımının madde kullanım bozukluğuna dönüşmesiyle birlikte, bireyin fiziksel kayıplarının yanı sıra kişiler arası sorunlar, iş kaybı, psikososyal sorunlar, eğitime katılma ve devam etmede sorunlar ile yasal sorunlarla karşılaşması muhtemeldir (Poudel vd., 2016, s. 2). Madde bağımlılığının yol açtığı psikolojik sorunlar incelendiğinde ise bu bireylerde sıklıkla uyku bozuklukları, akut psikotik bozukluk, öfke kontrol sorunları, kaygı bozuklukları, depresyon, aşırı coşku, intihar düşünceleri ile davranışları, ruhsal ile fiziksel gerilik, bellek sorunları, uyuşukluk hâli, zihin bulanıklığı ve düşünce akışında bozulmalar görüldüğü belirtilmektedir (Yeşilay, 2022, s. 62).

Madde kullanım bozukluğuna çoğunlukla diğer psikiyatrik bozukluklar da eşlik edebilmektedir. Madde bağımlılığına eşlik eden en önemli psikiyatrik hastalıklar arasında depresyon ve şizofreni görülmektedir. Depresyon ise madde bağımlılığının nedeni ya da sonucu olarak oluşabilmektedir (Uzbay, 2015, s. 11). Benzer şekilde madde kullanım bozukluğu ile kaygı ve kişilik bozukluklarının ve de özellikle anti sosyal kişilik bozukluğunun birlikte görülebildiği belirtilmektedir (Schulden, Lopez ve Compton, 2012, s. 414). Özellikle cezaevi popülasyonunda madde bağımlılığının eş tanısı yüksek olmakla birlikte en çok antisosyal kişilik bozukluğu, şizofreni ve bipolar bozukluğun görüldüğü tespit edilmiştir (Regier vd., 1990). Antisosyal kişilik bozukluğu ve sınır kişilik bozukluğunun madde kullanımı ile ilişkisine dair alanyazında bilgiler vardır. Özellikle bu iki bozukluğu olan kişilerde alkol ve madde kullanım bozukluğu görülme olasılığı genel topluma oranla daha yüksektir. Ancak bunun tam tersi doğru

değildir (Yargıç, 2009, s. 202). Diğer bir deyişle madde kullanım bozukluğu tanısı alan bireylerde her zaman antisosyal ve sınır kişilik bozukluğu görüldüğünü söylemek mümkün değildir.

Yapılan araştırmalarda alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin %37'sinin, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin ise %53'ünün, depresyon, bipolar bozukluk, kaygı bozuklukları, şizofreni ya da kişilik bozukluğu gibi sorunlara yaşam boyu sahip olduğu tespit edilmiştir (Cavendish, 2012, s. 93). Psikoz geliştirme riskinin kokain kullanımında 7 kat, esrar ve alkol kullanımında 2 kat artış gösterdiği görülmekle birlikte (Regier vd., 1990), şizofreninin madde bağımlılığı ile ilişkisinin açık olmasına rağmen, erken başlangıcı olan bir psikiyatrik hastalık olması nedeniyle, hangisinin neden hangisinin sonuç olduğu net değildir (Uzbay, 2015, s. 12). Esrar özelinde bakıldığında ise esrar kullanımının kaygı, panik, paranoya gibi psikolojik belirtileri ortaya çıkardığı, esrar kullanımının şizofreni riskini artırdığı ve depresyonu tetiklediği belirtilmektedir (Ümmet, 2020, s. 174). Buna göre her madde için psikolojik etkiler farklılaşmakla birlikte depresyon, kaygı ve şizofreni gibi diğer psikiyatrik bozukluk belirtilerinin madde bağımlılığında görülen en önemli belirtiler olduğu ifade edilebilir.

2.2.3. Madde kullanımı ve denetimli serbestlik ilişkisi

Ülkemizde Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri bünyesinde yer alan Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinde denetim, tedbir ve takip süreçleri ve bunun yanı sıra eğitim, iyileştirme ve rehabilitasyon kapsamında uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan bireylerle çalışılmaktadır. Denetimli serbestlik alan birey beş yıl süreyle takip edilmekte, bireyin yeniden herhangi bir uyuşturucu ya da uyarıcı madde ile yakalanması durumunda hakkında kamu davası açılmaktadır. Uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan ya da bulunduran kişilere tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri, yanında uyuşturucu veya uyarıcı madde bulunduran kişilere ise sadece denetimli serbestlik tedbiri verilebilmektedir. TCK'nin 191. maddesinin birinci ve ikinci fıkralarına göre,

> (1) Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.
>
> (2) Bu suçtan dolayı başlatılan soruşturmada şüpheli hakkında 4/12/2004 tarihli ve 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanununun 171 inci maddesindeki şartlar aranmaksızın, beş yıl süreyle kamu davasının açılmasının ertelenmesine karar verilir. Cumhuriyet savcısı, bu durumda şüpheliyi, erteleme süresi zarfında kendisine yüklenen yükümlülüklere uygun

> davranmadığı veya yasakları ihlal ettiği takdirde kendisi bakımından ortaya çıkabilecek sonuçlar konusunda uyarır (Türk Ceza Kanunu, 2022).

Yukarıda belirtilen TCK 191. maddesiyle bireylere bağımlı olma koşulu olmaksızın tedavi olma ile ceza görmeme hakkı tanındığı ifade edilmektedir (Yeşilay, 2022, s. 110). Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerle yapılan çalışmalarda bireyin madde kullanımına neden olan isteklerin belirlenmesi, madde isteğine neden olan etmenlerin belirlenmesi, yaşam standartlarının artırılması, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda hem kendisine hem de topluma yararlı olması hedeflenmektedir (Aydemir, 2017, s. 276). Bu kapsamda haklarında denetimli serbestlik sistemlerinde yürütülen müdahale çalışmalarına bakıldığında bu çalışmalar, denetimli serbestlik uzmanları tarafından eğitim ve iyileştirme çalışmaları kapsamında bakanlıkça verilen hizmet içi eğitimler sonrasında bireysel görüşmeler, grup çalışmaları, seminerler ve boş zaman aktiviteleri şeklinde yürütülmektedir.

Haklarında tedavi ve/veya denetimli serbestlik tedbiri verilen bireylerin 10 gün içerisinde denetimli serbestlik müdürlüğüne başvurması gerekmektedir. Tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri, uyuşturucu veya madde kullanan ya da bulunduran kişilere ilgili denetimli serbestlik müdürlüğünde önce kayıt kabul bürosunda bulunan personel tarafından yükümlünün kaydı açılmakta, sonrasında ise infaz bürosuna dosya yönlendirilmektedir. Eğer bireyin tedavi ve denetimli serbestlik kararı varsa, sağlık kuruluşuna yönlendirilmektedir. Sadece denetimli serbestlik tedbiri alan birey ise plan yapılmak üzere denetimli serbestlik bürolarından değerlendirme ve planlama bürosuna yönlendirilmektedir. Değerlendirme ve planlama bürosunda madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan yükümlüye, yükümlünün risk ve ihtiyaçlarını belirlemek ve gerekli yönlendirmeleri yapmak için değerlendirme aracı "Araştırma ve Değerlendirme Formu (ARDEF 191)" uygulanmaktadır. Uygulanan ARDEF 191 sonucuna çıkan düşük, orta ve yüksek riske göre de bir plan yapılmaktadır.

Değerlendirme ve planlama yapılan yükümlü için "Eğitim ve İyileştirme Bürosu"nca denetimli serbestlik uzmanları tarafından, bireysel görüşme, grup çalışmaları ve/veya seminer süreci başlamaktadır. Değerlendirme ve planlama bürosunda yapılan plan doğrultusunda eğitim iyileştirme bürosunda çalışan uzmanlar, madde kullanım sebebiyle sadece denetimli serbestlik almış bireylerle, hastaneye yönlendirilmedikleri için doğrudan bireysel görüşme, grup ve seminer çalışmalarını yürütmeye başlamaktadırlar. Böylece, eğitim ve iyileştirme çalışmaları kapsamında

bakanlıkça verilen hizmet içi eğitimleri almış olan denetimli serbestlik uzmanları tarafından bireysel görüşmeler, grup çalışmaları, seminerler ve boş zaman aktiviteleri şeklinde hizmetler verilmektedir.

Tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri alan bireyler için beş iş günü içerisinde bu bireylerin sevk edildiği sağlık kuruluşuna başvurmaları beklenmektedir. Tedbir altındaki bireyin sağlık kuruluşundaki tedavi sürecine uyması gerekmektedir. Tedavi sürecinin olumlu bir şekilde tamamlandığı bildirildiğinde ise yükümlünün 10 gün içerisinde denetimli serbestlik müdürlüğüne yeniden başvurması istenmektedir (Tedavi ve Denetimli Serbestlik (191) Broşürü, 2022). Ayrıca haklarında denetimli serbestlik tedbiri verilen bireylerin tedavi görmesi gerektiğinde bu tedavi şiddetli bir bağımlılık durumu içeriyor ise bu durumda tedavi yatarak tedavi merkezlerinde yapılabilmektedir (Yeşilay, 2022, s. 110). Böyle bir durumda ise tedavisi biten yükümlüler denetimli serbestlik müdürlüğüne geldikten sonra infaz bürosuna, sonrasında ise planlama yapılmak üzere ilgili denetimli serbestlik müdürlüğündeki değerlendirme ve planlama bürosuna yönlendirilmektedir. Değerlendirme ve planlama bürosunca tedbir altındaki kişiye denetiminin sonuna kadar süren bir plan yapılmakta ve sonrasında eğitim iyileştirme çalışmalarına başlanmaktadır. Bu kapsamda tedavi ve denetimli serbestlik kapsamında gelen madde kullanımı olan yükümlülere çoğunlukla "Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Programı (SAMBA)", SAMBA okuma, SAMBA seminer, Genç SAMBA ile diğer seminer çalışmaları yürütülmektedir. Sözü edilen SAMBA çalışmaları değerlendirme ve planlama bürosu tarafından standart bir şekilde uygulanan ARDEF 191 sonucunda düşük, orta ve yüksek riski durumuna göre belirlenerek planlanmakta ve uygulanmaktadır.

"Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Programı (SAMBA)" Prof. Dr. Kültegin Ögel ve ekibi tarafından hazırlanmış, bilişsel davranışçı terapi, diyalektik davranışçı terapi, farkındalık ve kabullenme terapisi ve motivasyonel görüşme tekniklerini içeren ve bu terapi modellerinden yararlanarak geliştirilmiş bir müdahale programıdır (Ögel vd., 2011, s. 4-5). Bu program madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alanlara yönelik yapılan ARDEF 191 sonucunda yüksek risk çıkan bireylere dönük uygulanmaktadır. Ayrıca SAMBA müdahale çalışmasının yanı sıra orta risk grupları için SAMBA okuma (Ögel, 2014) hazırlanmıştır. SAMBA okuma, bir bibliyoterapi çalışması (Ögel, 2014, s. 3) olarak hem bireysel hem de grup çalışması olarak uygulanmaktadır. Düşük risk gruplarında yürütülen SAMBA seminer çalışmaları

ise alkol ve madde bağımlılığı hakkında çeşitli konuları içeren seminerler dizisi olarak geliştirilmiştir.

2.2.4. Madde kullanımı tedavisi ve değişim süreci

Bağımlılık tedavisi tıbbi tedavi, psiko-sosyal destek ve rehabilitasyon gibi farklı boyutlardan oluşur. Tıbbi tedavi sürecine maddeyi bedenden uzaklaştırma, diğer bir deyişle detoksifikasyon, ile başlanır. Eğer birey tedaviden günler hatta haftalar önce maddeyi bırakmışsa direkt ilaç destekli tıbbi tedavilere başlanabilmektedir. İlaç kullanımı hem tıbbi tedavi aşamasında hem de tıbbi tedavi sonrası rehabilitasyon sürecinde önemlidir (Ümmet, 2020, s. 180). Bu bağlamda madde kullanımının tedavisi çok yönlüdür. İlaç tedavisi dışında ruhsal tedavilerin de madde bağımlılığı tedavisinde rolü büyüktür (Doğan, 2021, s. 207). Özellikle madde kullanım bozukluğu olan bireylerin tedavisinde arındırma tedavisi, rehabilitasyon programları, yatarak ya da ayaktan tedavi programları, bireyle ya da grupla psikolojik danışmanlık çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Danışmanlık çalışmalarının gönüllü olması esas olsa da madde kullanım bozukluğu söz konusu olduğunda çoğunlukla yasal açıdan atanan bir danışman ile yürütülen müdahaleler mevcuttur (Cavendish, 2012, s. 93). Madde bağımlılığının tedavisinin de biyopsikososyal bir süreç olduğunu söylemek mümkündür. Ancak diğer kronik rahatsızlıklar gibi sıklıkla nüks yaşanması sürecin zorluğuna işaret etmektedir (Yeşilay, 2022, s. 69). Madde bağımlılığı tedavisine öncelikle terapötik süreç eşliğinde tıbbi müdahale ve detoksifikasyon ile başlanması, sonrasında ilaç eşliğinde ya da tek başına rehabilitasyon ve davranışçı terapilerle müdahalenin devam etmesi önerilmektedir (Yang, vd., 2015). Bu yönü ile madde bağımlılığının tedavisinin de biyopsikososyal süreç içerdiğini söylemek mümkündür.

Madde bağımlılığı tedavisinde psiko-sosyal destek ve rehabilitasyon sürecinde yoksunluk belirtilerinin ortadan kalkmış olması beklenir. Bu aşamada bireysel ya da grupla yürütülen çalışmalardan destek alınabilir. Ayrıca danışanların madde kullanımına yeniden başlamasını önlemek, bağımlılığın nedenlerini, etkilerini, geçtiği aşamalarını ve geldiği noktayı anlamlandırmasına fırsat sağlamak amaçlanır. Özellikle aile ve çevre desteğinin önemi bu aşamada büyüktür. Yine madde bağımlılarının iş bulması, zamanını yapılandırması da önemlidir (Ümmet, 2020, s. 81). Denetimli serbestlik tedbiri alan bireyler için ise haklarında tedavi tedbiri de varsa denetimli serbestliğe gelmeden önce hastanelerde tedavisini tamamlaması gerekir. Denetimli serbestliğe

geldiklerinde ise kendileriyle bireysel görüşmeler ve grup çalışmaları yapılır. Bu kapsamda denetimli serbestlik sürecinin bu danışanlar için psiko-sosyal destek ve rehabilitasyon aşaması olduğunu söylemek mümkündür.

Madde kullanımı olan bir bireylerde değişimin nasıl olduğuna bakıldığında, bu değişimin bazı aşamaları izleyerek gerçekleştiği görülmektedir. Bu bağlamda madde bağımlılığı tedavisinde Prochaska ve DiClemente tarafından geliştirilmiş "Değişim Döngüsü" bağımlılık sorunu yaşayan kişilerle yapılan çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Değişim döngüsü davranış değişimlerinde kullanabilen bir model olmakla birlikte madde kullanımı bırakmak isteyen bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını iyi yansıttığı ifade edilmektedir (Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2007, 47-48). Değişim döngüsüne göre davranış değişikliği beş aşamada sınıflandırılmaktadır. Buna göre değişim basamağının ilk aşaması iyileşme düşüncesi öncesi, ikinci aşaması iyileşme düşüncesi, üçüncü aşama hazırlık, dördüncü aşama eylem ve beşinci aşama sürdürme aşamasıdır. İlk aşamada birey kendisinde bir sorun görmemektedir. Sıklıkla *"Kendimde değişecek bir yan görmüyorum.", "Yanlışlarım olsa da değişecek ne var ki bende!"* şeklinde cümleler kurmakta ve bu aşamada davranış değişikliğiyle ilgili hiç kaygı duymamaktadır. İyileşme aşaması olan ikinci aşamada ise birey artık sorunun farkına varmıştır. Çoğunlukla birey sorununu dile getirir haldedir ve bu aşamada bireyin değişim potansiyeli değerlendirilmektedir Üçüncü aşama ise karar aşaması olarak da adlandırılan iyileşmeye hazırlık aşamasıdır. Bu aşamada artık bireyin madde kullanım sıklığında bir azalma beklenir ve bireyin hazırlık aşamasında davranış örüntüsünü değiştirmeye taahhüt etmesi ve değişim için plan ve strateji geliştirmesi istenir. Dördüncü aşama olan eylem aşamasında ise danışanın madde kullanmaması kendi sorumluluğundadır. Birey bu değişimi kendisi için yapar ve sonuçta artık birey madde kullanmamaktadır. Böylece, eylem aşamasında bireyin davranış örüntüsünü değiştireceği adımları atması ve yeni davranış örüntülerini oluşturmaya başlaması beklenir. Değişim döngüsünün son basamağı ise sürdürmedir. Sürdürme aşamasında ise davranış örüntüsünün uzun süre devam etmesi ve yeni davranış değişikliğini yaşam tarzına entegre etmesi beklenir. Bu aşamanın dikkate alınması gereken özelliği ise madde kullanımının yinelemesidir (relaps). Bunun için de bu dönem bir ruh sağlığı uzmanından destek alınması gerekebilir (DiClemente, 2016, s. 27; Doğan, 2021, s. 211-218; Köroğlu, 2016, s. 72). Bu yönüyle değişim sürecinin bir

döngü biçiminde olduğu ve bireyin sürdürme aşamasını sağlayamadığında tekrar bağımlılık davranışının ortaya çıktığı söylenebilir.

Madde bağımlılığı tedavisi hekimin tedavi planına göre ayaktan ya da öncesinde yatarak ve sonrasında ayaktan tedavi ile sürdürülebilmektedir. Buna göre madde bağımlılığında tedavi merkezlerine başvuran birey önce arındırma ile sürece başlayıp sonrasında psikososyal desteklerle tedavisini sürdürebilmektedir. Yatarak tedaviler ise 14-21 gün arasında sürmekte, bu süreçte bireysel ve grup terapileri yapılmakta, iş ve uğraş aktiviteleri ile tedavi süreci sürdürülmektedir (Yeşilay, 2022, s. 70-71). Ayrıca madde bağımlılığında ilaç artı psikoteröpatik yöntemlerin daha başarılı olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda madde bağımlılığı ve özelde esrar bağımlılığının ilaç dışı tedavisinde sıklıkla Bilişsel-Davranışçı Terapi, toplumsal destek ve ardışık iki tane gerçekleştirilen motivasyonel görüşmenin etkili olduğu bulunmuştur (Doğan, 2021, s. 118). Alanyazında madde bağımlılığını önleme ve müdahale yöntemleri arasında bibliyoterapi (Moralı, 2020, s. 155); yaratıcı drama (Acar, 2020, s. 162); müzikle terapi (Evren, 2020, s. 171) gibi çalışmalar da dikkat çekmektedir. Sonuç olarak, bağımlılıkla mücadelede eğitim, uygulama ve araştırmanın çok yönlü olarak ele alınmasıyla yaşanılan problemler ile bu problemlerin çözümü üzerinde durulmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Yeşilay, 2022, s. 117). Bu bağlamda denetimli serbestliğe tabi olan bireylerde de çok yönlü bir tedavi ile rehabilitasyon sürecinin madde kullanım bozukluğu ile mücadelede oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.5. Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireyler ile ilgili deneysel araştırmalar

Alanyazında denetimli serbestlik kapsamında madde kullanım geçmişi olan denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylere yönelik deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanım bozukluğu olan 72 bireyle (36 kişi deney ve 36 kişi kontrol grubu) yapılan bir araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan karar verme becerileri eğitim programının denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanım bozukluğu olan bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, iki hafta arayla toplam altı oturum olacak şekilde düzenlenmiştir. Programın içeriği incelendiğinde çalışmada birinci oturumda tanışma ve karar verme becerisi eğitim programına giriş, ikinci oturumda karar verme basamakları ve karar alma tarzları, üçüncü oturumda madde kullanımı ve karar vermeyi

etkileyen diğer etmenler, dördüncü oturumda dürtüsellik ve karar verme, beşinci oturumda stres ve karar verme, son olarak altıncı oturumda ise kapanış ve genel değerlendirme başlıklarının yer aldığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki katılımcıların karar vermelerinde öz saygılarının arttığı, daha dikkatli kararlar verdikleri, dürtüsellik ve stres seviyelerinde ise azalma meydana geldiği bulunmuştur (Öker Keleş, 2020, s. 25, 121).

Alanyazındaki başka bir araştırmada ise "Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi'nde (AMATEM)" yatmakta olan ve denetimli serbestliğe tabi olan 18-29 yaş arasındaki bireylerin umutsuzluk düzeylerini azaltmak ve bireysel baş etme becerilerini geliştirmek amacıyla yedi oturumluk bir psiko-eğitim çalışması yapılmıştır. Sekiz kişi deney ve 10 kişi kontrol grubuna atanmıştır. Psiko-eğitim içeriği tanışma, suçluluk, utanç, umut/umutsuzluk, nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kapanış oturumları şekilde oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda denetimli serbestliğe tabi olan bireylere verilen psiko-eğitim programı sonrasında umut ve umutsuzluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde değişmediği, ancak bireysel baş etme becerilerinin anlamlı bir şekilde değiştiği görülmüştür (Ertekin Tipigil, 2019, s. 27).

Diğer bir çalışmada ise madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almış ve tedavi olmuş 18-24 yaş arasındaki bireylerin madde kullanma istekleri ya da olasılıkları üzerinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada relapsla ilişkili olduğu düşünülen akılcı olmayan inançlar, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve özyeterlilik değişkenlerinin bireylerdeki değişimler üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Araştırma 12 kişi deney ve 12 kişi kontrol olmak üzere toplam 24 kişi ile yürütülmüştür. Deney grubuna 13 hafta bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda bilişsel davranışçı terapisi sonrasında, katılımcıların madde kullanma isteği ve olasılığı puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Relapsla ilişkili olduğu düşünülen değişkenler incelendiğinde ise deney grubunda bilişsel davranışçı grup terapisi sonrası katılımcıların akılcı olmayan inanç ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir azalma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir artış olduğu görülmüştür (Avcı, 2017, s. 66).

Bir başka çalışmada ise denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanımı olan bireylere dönük uygulanan motivasyonel görüşmelerin etkililiği incelenmiştir. Katılımcıların hepsi erkek olup, 30 kişi çalışmaya katılmıştır. Çalışmada 15 kişi motivasyonel görüşme grubuna, 15 kişi ise başka bir eğitsel çalışmanın uygulandığı

karşılaştırma grubuna alınmıştır. Motivasyonel görüşme kapsamında deney grubu ile 15 gün aralıklarla üç yarı yapılandırılmış bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda motivasyonel görüşmelerin madde bağımlılığı tedavisinde kişilerin içsel motivasyonlarını artırdığı, dışsal motivasyonlarını ise azalttığı görülmüştür. Tedavi sürecinin sonunda deney grubundaki katılımcıların hiçbiri madde kullanmazken, karşılaştırma grubundaki katılımcıların dördünün madde kullandığı anlaşılmıştır (Özcan, 2009, s. 82). Denetimli serbestlik yükümlülerinin motivasyonunun bağımlılık tedavisine giriş üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada, Hollanda'da denetimli serbestlik tedbiri altındaki 83 erkek suç işlemiş birey 12 ay takiple değerlendirilmiştir. Bu takip sürecinde madde kullanım bozukluğu olan bireylere "Suçlular İçin Kısa Bir Motivasyon Artırıcı Müdahale" uygulanmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre takip döneminde değerlendirilen 83 bireyin 38'inin bağımlılık tedavisine girdiği tespit edilmiştir. Ayrıca yüksek tedavi motivasyonu olan suçlu bireylerin gönüllü bir şekilde bağımlılık tedavisine katıldığı bulunmuştur. Denetimli serbestliklerde katılımcıların istekli bir biçimde bağımlılık çalışmalarına katılabilmesi için çalışmalar öncesinde motivasyon artırıcı müdahalelerinin uygulanmasının önemi vurgulanmıştır (Shaul vd., 2019, s. 2458). Başka bir çalışmada ise denetimli serbestlik tedbirinin tedavi aşamasında AMATEM kliniğine gönderilen 214 madde kullanıcısı ardışık olarak çalışmaya alınmıştır. Çalışma grubuna Sigara, Alkol Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) uygulanmıştır. Katılımcılardan her oturuma katıldıklarında idrar testi alındığı ve katılımcıların 15 günde bir olmak üzere altı kere SAMBA grup çalışmasına katıldığı belirtilmiştir. Bir oturuma katılmayan ve idrar testinde madde çıkan katılımcılar tedaviye uyumsuz olarak nitelendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda SAMBA grup çalışmasının tedaviye uyumu artıran bir etken olduğu ancak madde isteği ve heyecan arama davranışı olan madde kullanımı olan bireylerin SAMBA programını tamamlamada güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Ögel vd., 2016, s. 275).

Tedavi ve denetimli serbestlik sisteminin etkililiğini inceleyen bir çalışmada 90 kişiye anket uygulanmıştır. Yapılan anket sonucunda katılımcıların tedavi ve denetimli serbestlik tedbirinin suçun önlenmesinde etkili olduğunu belirttikleri, olumlu katkılar sağladıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Denetimli serbestlik tedbirinin olumsuz noktalarını ise tedavi için gidilen ortamda suçlu bireylerin olması, iş kaybı, zaman ayırma kaygısı, ilgi eksikliği ve aile ilişkilerine yaşanan bozulmalar olarak ifade

ettikleri tespit edilmiştir (Ada ve Peker, 2012, s. 435). ABD'nin Teksas eyaletinde denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan bireylere yönelik yapılan yarı deneysel çalışmada madde bağımlılığını ve tekrar suç işlemeyi azaltmak amacıyla madde bağımlılığı programının etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışmada 69 kişi deney ve 69 kişi kontrol grubuna atanmıştır. "Madde Bağımlılığı Programı" sonrasında 12 ay geçince katılımcılardan sonuç verileri toplanmıştır. Programda yürütülen bireysel ve grup çalışmalarıyla terapötik hizmetleri güçlendirmek amaçlanmaktadır. Program değerlendirme, tarama ve müdahale aşamalarını kapsamaktadır. Tedavi kapsamında bilişsel ve davranışçı model kullanılmıştır. Araştırma sonuçları programın yalnızca suçun tekrarını önlediğini göstermiştir (Hollis, Jennings ve Hankhouse, 2019, s. 395).

Diğer bir araştırmada tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri verilen bireylere madde kullanımını bırakabilmeleri için motivasyon kazandırma ve "Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı"nın etkililiğinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda TCK'nin 191. maddesi kapsamında haklarında tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri verilen 18 yaş üzerindeki kişiler tedavi grubuna alınmıştır. Tedavi/deney grubuna altı oturumluk "Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı" uygulanmış, diğer gruba motivasyonel görüşme uygulanmış, son grupla ise bireysel görüşmeler yürütülmüştür. Denetimli serbestlik bağımlılık programında bilişsel-davranışçı ve motivasyonel teknikler kullanılmıştır. Motivasyonel görüşme grubunda ise sadece motivasyonel görüşme teknikleri kullanılmıştır. Her bir grupta 30 katılımcı olmak üzere toplam 90 katılımcı ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda denetimli serbestlik bağımlılık programı uygulanan gruptaki katılımcıların maddeyi bırakmada hazır olma düzeylerinin arttığı, motivasyonel görüşme uygulanan grupta maddeyi bırakmaya önem verme ve maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerinin arttığı, bireysel görüşme uygulanan grupta ise katılımcıların fiziksel ve ruhsal sağlığının iyiye gittiği, yine maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Denetimli serbestlik bağımlılık programının, motivasyonel görüşme ve bireysel görüşmelere göre, bireylerin maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerini daha az artırabildiği görülmüştür. Sonuçta bireysel görüşmelerin madde bağımlılığı tedavisinde daha etkili olduğu görülmüştür (Aldemir, Berk ve Coşkunol, 2018, s. 261; Berk, 2010, s. 65).

Başka bir çalışmada ise 18-30 yaş aralığındaki madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine devam eden 20 erkek katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yöntemiyle yapılan bu çalışmadaki değerlendirmeler

sonucunda madde kullanımı olan katılımcıların farkındalık düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmıştır. Yine araştırma bulgularına göre denetimli serbestlik altındaki madde kullanmış olan bireylerin madde ile ilk tanışma öykülerinin çoğunlukla arkadaş ortamlarında başladığı ve en çok gençlerin risk altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine araştırma katılımcılarının denetimli serbestlik sistemi ve madde bağımlılığı hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmadığı ve sadece çevrelerinden duydukları kadarıyla denetimli serbestlik sistemini bildikleri bulunmuştur. Ayrıca madde kullanım bozukluğu olan bireylerin çoğunlukla tedavi olmayı kendi istekleriyle kabul etmedikleri, çoğunlukla ailelerinin istekleriyle tedavi olmaya götürüldükleri gözlenmiştir (Çetin, 2019, s. 94).

Yukarıda sözü edilen tüm bu çalışmaların sonuçları dikkate alındığında, deneysel çalışmaların çoğunun psiko-eğitim grubu şeklinde uygulandığı, bir çalışmanın ise bireysel görüşme şeklinde ilerlediği, ancak oturum sayısının üç oturumla sınırlı kaldığı, bir çalışmada ise derinlemesine mülakat ile görüşme tekniklerinin uygulandığı ve nitel araştırma yöntemiyle çalışmanın yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmaların bulguları ise madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerle yürütülen deneysel müdahalelerin bireylerin karar vermelerinde öz saygılarının arttığı, daha dikkatli kararlar verdikleri, dürtüsellik ve stres seviyelerinde azalma meydana geldiği (Öker Keleş, 2020); bireysel baş etme becerilerinin anlamlı bir şekilde değiştiği (Ertekin Tipigil, 2019); bilişsel davranışçı grup terapisi sonrası akılcı olmayan inanç ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir azalma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir artış olduğu (Avcı, 2017); özellikle tedaviye isteksiz olan bu bireylerin motivasyonel görüşmelerle içsel motivasyonlarının arttığı (Aldemir, Berk ve Coşkunol, 2018; Berk, 2010; Özcan, 2009; Shaul vd., 2019); madde kullanımı olan katılımcıların farkındalık düzeylerinin düşük olduğu, çoğunlukla arkadaş ortamlarında başladığı, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin çoğunlukla tedavi olmayı kendi isteğiyle kabul etmedikleri, çoğunlukla ailelerinin isteği ile tedavi olmaya götürüldükleri (Çetin, 2019); terapötik hizmetler ve bilişsel davranışçı modele dayalı çalışmaların suçun tekrarını önlediği Hollis, Jennings ve Hankhouse, 2019, s. 395); SAMBA çalışmasının AMATEM kliniklerinde tedaviye uyumu artıran bir etken olduğu (Ögel vd., 2016, s. 275); denetimli serbestlik sisteminin madde kullanımı olan bireylerde suçun önlenmesine katkı sağladığı (Ada ve Peker, 2012, s. 435) görülmektedir. Tüm bu bilgilere dayanarak Türkiye'de denetimli serbestlik sisteminin 2005 yılından bu yana

hizmet verdiği dikkate alındığında mevcut yurt içi deneysel çalışmaların alanyazınının kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çerçevede, denetimli serbestlik tedbiri uygulamasına yönelik deneysel çalışmalara ağırlık verilmesi ve yeni müdahale programlarının geliştirilerek denenmesi ile bu tedbire yönelik uygulamaların çeşitliliğinin ve etkililiğinin artırılabileceği, tedbir altındaki bireylerin eğitim, iyileştirme ve rehabilitasyon süreçlerine daha fazla katkı sağlanabileceği değerlendirilmektedir.

2.3. Gerçeklik Terapisi

Bu başlıkta gerçeklik terapisinin temel felsefesi, gerçeklik terapisine göre insanın doğası, gerçeklik terapisinin temel kavramları (temel psikolojik ihtiyaçlar, toplam davranış, kalite dünyası, gerçeğin resmi, davranışı seçme, seçim, sorumluluk ve başarılı kimlik), gerçeklik terapisi süreci, gerçeklik terapistinin özellikleri, gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler ve madde kullanımında gerçeklik terapisi alt başlıklarına yer verilmektedir.

2.3.1. Gerçeklik terapisinin temel felsefesi

Gerçeklik terapisi, psikiyatrist William Glasser'in öncülüğünde geliştirilen bir terapi modelidir. 1960'ların ortalarında bir ıslahevi ile akıl hastanesinde kullanılmaya başlamış olan gerçeklik terapisi, ciddi psikiyatrik rahatsızlıklar ile suçlu davranışı olan bireylerde uygulanmaya başladıktan sonra farklı bireyler üzerinde kullanılmaya başlayarak günümüzdeki şeklini almıştır (Wubbolding, 2012, s. 339). Hâlen de etkili bir terapi modeli olarak alanyazında yer almaktadır.

Glasser çalışmalarının sonucunda, 1970'lerin sonlarında kendi çalışmalarını kapsayan bir kuram arayışına girerek kontrol kuramını kabul etmiş, ancak kuramda eklemeler ve gözden geçirmelerin yapılması gerektiğini fark etmiştir. Yaptığı araştırmalar sonucunda, 1996'da artık kontrol kuramının değiştiğini görerek seçim kuramı adını ileri sürmüştür. Böylece, Glasser'in çıkardığı kitaplarında artık yeni gerçeklik terapisi adı ile kuramını oluşturmayı sürdürdüğü anlaşılmaktadır (Corey, 2008, s. 345). Gerçeklik terapisinin Glasser'den sonra önemli diğer bir sözcüsü Robert W. Wubbolding olduğu görülmektedir. Wubbolding'in gerçeklik terapisinin tanıtımında, gelişiminde, gerçeklik terapisinin uygulamasını kolaylaştıran müdahaleleri ve tedavi protokollerini üretmede yardımcı olduğu bilinmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 370). Böylece hem Glasser hem de Wubbolding gerçeklik terapisinin gelişmesine önemli katkılar sunmuşlardır.

Gerçeklik terapisinin temeli seçim kuramına dayanmaktadır. Gerçeklik terapisinin etkili bir biçimde anlaşılabilmesi için temelde seçim kuramının anlaşılması gerekmektedir. Seçim kuramına göre, mutluluğumuz ve mutsuzluğumuz da dâhil olmak üzere çoğu duygumuzu, düşüncelerimizi ve vücudumuzda olup bitenleri kendimizin seçtiği belirtilmektedir (Glasser, 1999a, s. 9). Buna göre yaşanan olay veya durumları kontrol edemesek de hemen her zaman nasıl davranacağımızı kontrol edebilmekteyiz. Örneğin, telefon çaldığında çoğumuz içimizdeki bizimle konuşmak isteyen herkesle konuşma isteği nedeniyle telefona cevap veririz. Ancak kimi durumda mahremiyet isteğimiz, konuşma isteğinden daha baskın gelebilir. Böyle durumlarda telefona cevap vermemeyi seçeriz. Buradaki kilit unsur seçimdir (Peterson, 2000, s. 3). Diğer bir deyişle bireyler, kendi yaşamlarındaki sürücü koltuğuna kendileri oturmaktadırlar (Murdock, 2013, s. 356). Hayatlarının direksiyonunu kendileri tutmakta ve yönetmektedirler.

Alanyazında seçim teorisi ve gerçeklik terapisi kavramlarının, bazen kavramlar arasındaki farklar bilinmeksizin birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Seçim teorisi kuramsal alt yapıyı oluştururken gerçeklik terapisi bu teorinin pratikte uygulanma yöntemidir. Seçim teorisi zihnin nasıl çalıştığının, insan davranışlarının, düşüncelerinin ve hissettiklerinin nedeniyle ilgilenirken gerçeklik terapisi, bireylerin danışma sürecine getirdikleri sorun ya da konularla başa çıkma stratejilerine ve danışma sürecinde kullanılacak terapi tekniklerine odaklanmaktadır (Wubbolding, 2017, s. 46). Bu bakımdan gerçeklik terapisi bir terapi uygulama modeli olduğu ve gerçeklik terapisinin ilkelerinin seçim kuramına dayandığı söylenebilir.

Gerçeklik terapisi bilişsel-davranışçı müdahaleler üzerine yapılandırılmış felsefik bir yaklaşımdır (Akpınar ve Öz, 2013, s. 1). Glasser farklı diğer pek çok kuram gibi, kendi kuramını kişisel deneyimlerine göre formüle etmiştir. Geleneksel psikanaliz eğitimi alan Glasser, uygulamalarında aldığı eğitimden farklı deneyimler keşfetmiş ve buna göre, danışanların terapinin başından itibaren davranışın sorumluluğunu üzerine alırlarsa iyileşmeye başladıklarını fark etmiştir (Wubbolding ve Brickell, 2017, s. 1). Glasser, ruhsal sorunların tedavisinde içgörü kazanmanın yetersiz kaldığını, ancak terapistin danışana kendi sorumluluğunu üstlenmesine yardım ederse terapide etkili bir sonuç elde edileceğini gözlemlemiştir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 259). Buna göre gerçeklik terapisinin geleneksel psikanalizden farklı pek çok yönü olduğu söylenebilir.

Psikanalitik kuramın aksine gerçeklik terapisinin, geçmiş olaylar ve bilinçdışı örüntülerle ilgili olmadığı, gözlenir ve ölçülebilir davranışsal değişimlerle ilgili olduğu belirtilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 340). Gerçeklik terapistleri danışmanlık sürecinde psikanalizin aksine aktarım ve karşıt aktarım ile ilgilenmemektedirler. Gerçeklik terapisinde aktarım üzerine konuşmak sorumluluğu almaktan kaçınan bir danışan ya da danışmana işaret etmektedir (Murdock, 2013, s. 367). Tüm psikolojik ihtiyaçlar sadece şimdide karşılanabileceğinden, gerçeklik terapisi "şimdi ve burada"ya odaklanmaktadır (Glasser, 2000, s. 23). Bu nedenle geleneksel psikanalizin aksine gerçeklik terapisinin, şimdi ve burada odaklı olduğu, danışanların sorumluluğunu üstlenmelerinin dikkate alındığı belirtilebilir. Bununla birlikte, alanyazında gerçeklik terapisinin aldığı en önemli eleştiriler ise bilinçdışını kabul etmemesi, kişinin kendi öyküsünü önemsememesi, ciddi akıl hastalıklarında kullanılmaması, kuramsal olarak basit olması, süpervizyon desteği olmadan kullanımının zor olması ve kendi tarihçesini görmezden gelmesi olarak görünürlük kazanmaktadır (Karaca ve İkiz, 2014, s. 79). Bu bağlamda, gerçeklik terapisinin de hemen her terapi modelinde olduğu gibi artı ya da eksi yönlerinin olduğu ifade edilebilir.

Gerçeklik terapisine göre ruhsal hastalıklar ise bireyin beş temel ihtiyacını etkili bir şekilde karşılayamaması ve sorumluluk sahibi olmamasından kaynaklanmaktadır. Buna göre, anti sosyal ve yıkıcı davranışları olan bireyler daha çok güç ve özgürlük ihtiyacına odaklanmakta, ancak sevme/ait olma ve eğlence ihtiyaçlarını etkili bir biçimde karşılayamamaktadırlar. Terapi ve tedavi konusunda ise gerçeklik terapistleri bireyin kendi ideal dünyasındaki diğer insanlarla bağ kurmasına yardımcı olunarak, bireyin sorunlarının üstesinden gelinebileceğini savunmaktadırlar (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 373). Bu özelliği ile gerçeklik terapisinin kişiler arası ilişkilere ve iletişime odaklanan bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir.

Gerçeklik terapisinde bireyin sorumluluğunu alması, kendi hayatının ve kendi eylemlerinin sonuçlarıyla yüzleşmesi istenir (Ivey vd., 1987, s. 324). Yaptığımız her şeyin kendi seçimimiz olduğunu öne süren gerçeklik terapisine göre sağlıklı olmak, destek olmak, arkadaş olmak, güvenmek iken sağlıksız olmak zorlamak, cezalandırmak, eleştirmek, suçlamak, içe çekilmek gibi davranışlardır. Buna göre gerçeklik terapisini en belirgin insan motivasyonu, hazzı artırmak ve acıyı azaltmaktır (İkiz, 2016, s. 112). Dolayısıyla bireyin hayatındaki değişim yaptıklarına ve kontrol ettiklerine bağlıdır.

2.3.2. Gerçeklik terapisine göre insanın doğası

Gerçeklik terapisinin insanın doğasına ilişkin açıklamasına göre insanlar dünyaya ilk geldikleri andan ölünceye kadar yaşamdaki istek, ihtiyaç ve beklentilerini karşılamaya çalışmaktadırlar. İnsanlar beş temel ihtiyaç olan hayatta kalma, sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenceyi karşılamak için çabalamaktadırlar. Dahası insan zihni bu beş ihtiyacı nasıl karşılayacağına ilişkin görüntüleri geliştirmektedir (Archer ve McCharty, 2007, s. 194). Gerçeklik terapisine göre insanlar ruhsal açıdan sağlıklı olmayı ya da olmamayı seçmektedir. Buna göre sağlıklı olmak dinleyebilmek, destek olmak, arkadaş olmak, sevmek, kendine güvenmek ve hoşgörüyle karşılayabilmektir. Sağlıksız olmak ise cezalandırmak, zorlamak, ödüllendirmek, eleştirmek, suçlamak, şikâyet etmek, yalnızlaşmak ve etrafı yönetmeye çalışmaktır (Karaca ve İkiz, 2014, s. 77). Böylece, gerçeklik terapisi insanların ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını seçebilme gücüne sahip olduğunu vurgulanmaktadır. Bireylerden hayattaki seçenekleri üzerinde kontrolü ele alarak gereksinimlerini karşılamaları hedeflenmektedir (Sharf, 2017, s. 374). Terapi sürecinde danışanın kendi ihtiyaçlarıyla gerçekçi ve akılcı bir biçimde baş edebileceğine inanılmaktadır (İkiz, 2016, s. 112). Bunun için gerçeklik terapisinde bireylerin neden özellikle belirli bir davranışı seçtiği önemli bir sorudur ve danışanlardan kendi davranışlarının sorumluluğunu alması ve gözlenebilen davranışsal değişimler beklenmektedir.

Gerçeklik terapisinin temel sayıltısı insanların kendi davranışlarından sorumlu olduklarında iyileşebilecekleridir. Eğer birey davranışlarından tatmin olmuyorsa, bu davranışların yerini yeni davranışların alması gerektiği belirtilmektedir. Yine gerçeklik terapisinin temel hedefi, bireylerin başarılı kimlik geliştirmesine yardımcı olmaktır. Çünkü başarılı bir kimlik gelişimi olan bireyler kendine değer verir, davranışlarının sorumluluğunu üzerine alır, kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yetecek gücü bulur. Böylece psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin başarılı kimlik geliştirdiği söylenebilir. Özellikle suç işleyen bireylerle çalışırken gerçeklik terapisinde amaç, bireyi çevresindeki gerçeklikle karşı karşıya getirmek ve yaşadığı çevre içinde psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek duruma gelmelerine olanak sağlamaktır (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 260, 262, 263). Ayrıca suçlu davranış sergileyen bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıksız bir şekilde karşıladığı düşünülebilir. Ancak gerçeklik terapisine göre insanların kendi duygu, düşünce, davranış ve fizyolojisini yönetebilme

gücüne sahip olduğu düşünülürse, suç işlemiş bireylerin de sağlıklı davranış biçimlerini seçebilmesi mümkün gözükmektedir.

Özetle, gerçeklik terapisine göre ruhsal ve duygusal açıdan sağlıklı bireyler, beş temel ihtiyacını başarıyla karşılayan, duygu, düşünce ve davranışlarını sorumluluklarını alarak seçen, seçimleriyle hem kendi ihtiyaçlarını karşılayan, aynı zamanda karşısındakilerin de seçim hakkına saygı duyabilen kişilerdir. Üstelik, duygusal açıdan sağlıklı yaşayan bireyler hem kendi yaşamlarının hem de çevrelerindeki bireylerin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 373). Kısaca ifade etmek gerekirse, gerçeklik terapisine göre sağlıklı birey, psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayan bireylerdir.

2.3.3. Gerçeklik terapisinin temel kavramları

Bu başlık altında gerçeklik terapisinin temel kavramlarından olan psikolojik ihtiyaçlar, toplam davranış, kalite dünyası, gerçeğin resmi ve davranışı seçme kavramından bahsedilmektedir.

2.3.3.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Gerçeklik terapisinin temel ilkelerine bakıldığında, insanın temel motivasyonu yine kendisindedir. Bu nedenle, gerçeklik terapisine göre bireyin kendi zihninin dışındaki bir dünya, onu tamamen önceden belirlenmiş bir şekilde davranmaya zorlayamaz. Seçim kuramı açısından insanın temel motivasyonu incelendiğinde, insanlar beş temel ihtiyacı yerine getirmek için davranışlar üretmektedir. Bunlar, hayatta kalma veya kendini koruma, sevme ve ait olma, güç/kendilik değeri, özgürlük veya bağımsızlık ve eğlencedir (Wubbolding, 2016, s. 376). İnsani ihtiyaçlar evrensel ve genetiktir. Herhangi bir ırk ya da kültürle sınırlı değildir. Doğuştan gelirler ve öğrenilmezler. Dahası bu genel ve evrensel ihtiyaçlar arasında en önde gelen aidiyettir. Kişiye özgü ve benzersiz olan ihtiyaçlar, tüm davranışların kaynağı olarak hizmet etmektedir (Wubbolding, 2000, s. 11). Bazıları için bir ailesinin olması ait olma ihtiyacını karşılarken, diğeri için bir takım sporunda oynamak bu ihtiyacı karşılayabilmektedir. Gerçeklik terapistleri terapide bireyin istek ve arzuları hakkındaki düşünceleri ile bu ihtiyaçlara denk gelen amaçlı davranışları değiştirmeye çalışırlar. Böylece bireyin duygularının olumluya doğru değişeceğini varsayarlar (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 372). Ayrıca bireyin eşsiz ihtiyaç gücü profilini tanımlamak için öğrendiği tarz, kişiliğinin bir yansıması olarak görülmektedir (Neukrug, 2012, s. 125).

Bu nedenle ihtiyaçları karşılama yönteminin her birey için parmak izi gibi farklı olacağı söylenebilir.

İnsanın en temel ihtiyacı ve motivasyon kaynağı hayatta kalmaktır. İnsan fizyolojisi, sağlığını korumak ve yaşamını sürdürmek için çalışmaktadır. Temel fizyolojik ihtiyaçlarımız, yeme, içme, barınma, güven, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Hayatta kalma güvenliğe ihtiyaç duymayı ve yeteri kadar gelire sahip olmayı da kapsamaktadır (Frey ve Wilhite, 2005, s. 156). Uykusuzluk, kötü beslenme, kendimizi güvende hissetmediğimiz bir yaşam tarzı, sevme, güç, eğlence ve özgürlük gibi psikolojik ihtiyaçların tatminini de olumsuz etkileyebilmektedir (Wubbolding, 2017, s. 24). Bu açıdan bakıldığında, bireylerde fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının, psikolojik ihtiyaçların doyumuna odaklanmayı kolaylaştırdığı belirtilebilir.

İnsanlar ilk olarak hayatta kalma ve yeme ihtiyacı ile doğarlar. Sonrasında doyum sağladığında daha iyi hissedeceği ve tatmin olacağı sevme ve ait olma, güç, özgürlük ile eğlence ihtiyaçlarını da öğrenirler. Sevme ve ait olma, güç, özgürlük ile eğlence ihtiyaçları daha karmaşık ihtiyaçlar olduğu için Glasser tarafından psikolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılmışlardır. Zira insanlar bu ihtiyaçlarını fiziksel olarak değil, psikolojik olarak tatmin etmek zorunda kalmaktadırlar (Nelson-Jones, 2006, s. 175). Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken toplumun kabul etmediği ve kendi kişisel gelişimini olumsuz etkileyen davranışlara yönelen bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıksız bir biçimde karşıladığı belirtilmektedir. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılamaları sayesinde bireyin olumlu yaşam özelliklerinin arttığı ifade edilmektedir (Eşici, 2021, s. 444).

2.3.3.1.1. Sevme/ait olma

İnsanoğlunun oldukça önemli olan ihtiyaçlarından bir diğeri yakınlık ve bağlılıktır. İnsanların özünde sevgi vermek, sevgi almak ve diğer insanlarla bağlantı kurma ihtiyacı vardır. İnsan sosyal bir varlık olduğu için hayatta kalma ihtiyacından sonra en önemli psikolojik ihtiyacın sevme ve ait olma ihtiyacı olduğu söylenebilir (Wubbolding, 2012, s. 347). Sevme/ait olma ihtiyacı, bir ilişki ve ilgi duygusunu ifade etmektedir (Glasser, 1972; 1998c, s. 33). Bu nedenle sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için kişiler arası ilişkileri güçlendirmenin öneminden söz edilebilir.

Gerçeklik terapistlerine göre, sevme/ait olma ihtiyacının, bireylerde karşılanması gereken en önemli ihtiyaç olduğu belirtilmektedir. Buna göre bir gerçeklik terapisti,

terapide danışanın ilişkilerini ele almakta ve kişilerarası ilişkilerde doyuma ulaşmasını hedeflemektedir. Bu sayede danışanın sağlıklı bir ruh sağlığına ve kaliteli bir hayata kavuşacağını varsaymaktadır (Wubbolding, 2015a, s. 69). Türk kültürünün toplulukçu yapısı dolayısıyla bireylerin bu ihtiyacını diğer psikolojik ihtiyaçlara kıyasla daha kolay karşıladığı söylenebilmektedir. Kırsal kesimler açısından düşünüldüğünde ise erkeklere sevme/ait olma açısından değerin kadınlara göre daha fazla verildiği görülmektedir. Bu açıdan Türk kültürel yapısında kadınların sevme/ait olma ihtiyacının erkeklere kıyasla daha baskın olduğu belirtilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 219). Madde kullanımı olan bireyler açısından bakıldığında ise bu bireylerin çoğunlukla ailesel sorunlar, aile içi iletişimsizlik, yetersiz ebeveyn uygulamaları, aşırı korumacı ya da aşırı otoriter ebeveynlik gibi nedenlerle madde kullanımına başladıkları bilinmektedir (Rowe ve Liddle, 2003, s. 98). Ayrıca psikolojik yaklaşımlar bireylerin psikoseksüel gelişim dönemlerinde yaşanan sevgi ve güven eksikliğinin bireylerde kaygı ve benzeri duygulara yol açtığı, zor duygularla baş etmek için maddeye başlandığını belirtmektedir (Özcan, 2020, s. 10-11). Yine bir çalışmada eroin bağımlısı bir bireye ilk kez madde kullandığında ne hissettikleri sorulduğunda bireylerin yanında ailesi varmış gibi hissettiklerini söyledikleri ve sevgi dilini kullandıkları görülmüştür (Svanberg, 2020, s. 58). Tüm bunlar göz önüne alındığında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin aile içinde yeterince karşılayamadığı sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için madde kullanımına yöneldikleri, madde kullanım ortamlarında kendilerini bir gruba ait hissettikleri ve sağlıksız bir şekilde sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya çalıştıkları düşünülebilir.

2.3.3.1.2. Güç/başarılı olma

Gerçeklik terapisinde ele alınan bir diğer psikolojik ihtiyaç ise güç ihtiyacıdır. İnsanlar sadece hayatta kalma ve sevme/ait olma ihtiyaçlarından doyum sağlamaz. Bunlara ek olarak insanların güçlü/başarılı olmaya da ihtiyaçları vardır. Güç insana özgü bir ihtiyaçtır. Küçük bir çocuktan yetişkinliğe kadar ilerledikçe güç ihtiyacı daha baskın hâle gelmeye başlamaktadır (Glasser, 1998a). Kişiler arası ilişkilerin ilk aşamalarında sevme/ait olma ihtiyacı daha baskınken bu ihtiyacın, ilişkinin ilerleyen aşamalarında güç elde etme ihtiyacına dönüştüğü belirtilmektedir. Bu ihtiyaç aynı zamanda bireyde sorumlu davranışların artmasıyla karşılanmakla birlikte, bireyin benlik

saygısını da artırmaktadır (Wubbolding, 1988). Diğer bir deyişle güç ihtiyacının karşılanmasıyla bireyin başarılı kimlik geliştirmesi mümkündür.

Temelinde güç ihtiyacı bireyin kendisini geliştirmesini, bilgi ve becerilerini artırmasını, başarı odaklı olmasını ve yaşam kalitesini artırmasını ifade etmektedir (Erwin, 2004, s. 99). Ayrıca güç ihtiyacı, kendi yaşamımızdan sorumlu hissetme, bir başarı duygusu yaşama ve içsel kontrol hissetme ihtiyacını temsil etmektedir. Gerçeklik terapisinde güç, gelişmiş içsel kontrol, öz denetim, yeterlilik, öz saygı, öz değer için itici güç olarak değerlendirilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 347). Böylece kendine öz saygısı ve güveni olan bireylerin güç ihtiyacını daha sağlıklı bir şekilde karşılandığı belirtilebilir.

Güç ihtiyacının doyuma ulaşması için sadece galip ya da mağlup olmak gerekmemektedir. Bireylerin yaşamlarının kontrolüne muktedir oldukları algısına sahip olmaları, diğer bireylere yardım etmeyi amaçlayarak içsel bir kontrole ulaşmaları da güç ihtiyacını karşılayabilir. Diğer taraftan zafer kazanma isteği de güç ihtiyacını tatmin edebilmektedir. Aynı zamanda güç tanınmak istemeyi ifade etmektedir (Glasser, 1972; 1998c, s. 33). Güç karşındakini kontrol etmeye çalışmak demek değildir. Burada bir kazanan ya da kaybeden olması gerekmemektedir. Ancak güç ihtiyacının karşılanması bireyden bireye değişir. Örneğin bazıları yönetici olarak, bazıları daha fazla para kazanarak, bazıları ise yemek yaparak güçlü ve başarılı hissedebilirler. Türk kültürel yapısına göre toplulukçu kültürel yapı ve kontrolcü anne-baba tutumları bireyin kendi kararlarını vermesini ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesini zorlaştırmaktadır (Yorgun ve Voltan-Acar, s. 220). Bu nedenle Türk toplumunda bireylerin güç ihtiyacının baskın olduğu düşünülebilir.

Her insanın bir güç ihtiyacı vardır. Hemen herkes yaptığı bir işle, bir başarısıyla hem kendi gözünde hem de başkalarının gözünde güçlü, değerli ve başarılı olmak istemektedir. Bu ihtiyacı karşılanmadığında ise insanlar anti-sosyal davranışlar, madde kullanımı veya alkol kullanımı sergileyebilirler ya da tam anlamıyla içe kapanabilirler (Kaner, 1993, s. 571). Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik alan bireyler açısından düşünüldüğünde, bu bireylerin madde ortamlarında kendilerini güçlü ve başarılı hissettiğini düşünmek mümkündür. Çünkü küçüklüklerinden beri güçlü, başarılı hissettikleri bir ortamda bulunmayıp değersizlik içinde büyümüş olabilirler. Bu bireylerin kendi gözünde ya da başkalarının gözünde değerli hissedecekleri bir başarılarının olmadığı düşünülebilir. Tüm bu nedenlerle madde kullanımına başlamış

olmaları da mümkündür. Dahası madde kullanımı olan bireylerin madde kullanım davranışının sorumluluğunu üstlenmemesi hem başarılı kimlik geliştirmelerine hem de güç ihtiyacını karşılamalarına engel olabilir. Bir süre sonra madde kullanım ortamları, bu bireylerin kendilerini başarılı hissettikleri ve kabul gördükleri bir ortama dönüşebilir.

2.3.3.1.3. Özgürlük

Gerçeklik terapisinde ele alınan bir diğer psikolojik ihtiyaç ise özgürlük ihtiyacıdır ve bireyin bu ihtiyacı bağımsızlık, otonomi olarak da adlandırılmaktadır. Özgürlük bireylerin kendisini denetlemesi, kendi isteklerini kendi belirlemesi, herhangi bir dışsal etkiye maruz kalmadan kendi istek, arzu ve hedeflerine göre hayatını yönlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Gökalp, 2017, s. 63). Özgürlük halk arasında "kendi ayakları üzerinde durmak" ifadesine karşılık gelen ihtiyacı tanımlamaktadır. İnsanlar büyüyüp olgunlaştıkça özgürlük ihtiyacı daha belirgin hâle gelmektedir (Wubbolding, 2017, s. 26). Özgürlük ihtiyacı, bireyin yaşamının kontrolünün elinde olmasıyla ilişkili olarak kendi kararlarını verebilmesi ve bağımsız olarak hareket edebilmesi şeklinde belirtilmektedir (Erwin, 2004, s. 149). Benzer şekilde özgürlük ihtiyacı bireyin özgür seçimler yapabilme arzusunu ifade etmektedir (Glasser, 1972; 1998c, s. 33). Bireyler yaşamları boyunca seçimler yapmak zorundadır. Yaptığı seçimler sayesinde sürekli konumunu değiştirmektedir (Wubbolding, 1988). Böylece gerçeklik terapisine göre özgürlük, bireyin kendi kararlarını verebilmesi ve kendi seçimlerini yapabilmesi olarak ifade edilmektedir.

Özgürlük, bireyin birçok olasılık arasında özgürce seçim yapmasına fırsat vermektedir. Bu ihtiyaç bir bireyden diğerine farklılık göstermektedir. Örneğin, bazı bireyler sınırlandırılıp, yapılandırılmış bir yaşamdan tatmin olurken, diğeri bir gününün diğerinden tamamıyla farklı olduğu bir yaşamdan daha fazla doyum sağlamaktadır (Wubbolding, 2015a, s.72). Önemli olan diğer bireylerin özgürlüğünü kısıtlamadan onların ihtiyaçlarına da saygı duymak şartıyla kendi seçimlerini yapmak olduğu belirtilmektedir (Glasser, 1999a, s, 53). Türk kültür yapısı düşünüldüğünde otoriter öğretmen, anne-baba tutumlarının, itaat ve bağımlılık beklenen ortamların bireylerin özgürlük ihtiyacını tam anlamıyla karşılamasına engel olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte Türk kültüründe en çok eksikliği hissedilen psikolojik ihtiyacın özgürlük ihtiyacı olduğu belirtilmektedir. Özellikle eş seçimi, meslek seçimi gibi

konularda bile ailenin otoriter tutumu bireylerin özgürlük ihtiyacını karşılamasına ket vurabilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220).

Madde bağımlılığı sürecinde ise bireylerin özgürlüklerini kaybettikleri, tercih maddelerinin onların kontrollerini eline geçirdiği görülmektedir. Madde bağımlısı bireyler zamanla özgürlüğünü kaybetmeye başlamaktadırlar. Ayrıca bu bireylerin davranışlarını kendisi dışında bir maddenin yönlendirdiğini söylemek mümkündür (Gökalp, 2017, s. 63). Bu nedenle madde bağımlılığında bireylerin özgürlük ihtiyacını karşılamadığı düşünülebilir. Bu bağlamda madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireyler özelinde düşünüldüğünde, bu bireylerin çoğunlukla madde kullanımını kendilerinin seçmedikleri, arkadaş ortamında "mecburen" onların teklifiyle kullandıklarını söyledikleri bilinmektedir. Bu nedenle madde kullanımı olan bireylerin bu davranışı kendilerinin seçtiğini kabul etmelerine yardım etmek gerektiği söylenebilir. Bu bireylerin madde ortamlarında kendi seçimlerini özgürce yaptıklarını, kendi kararlarını verdikleri ve madde kullanımını seçmekten dolayı memnun olduklarını zannettikleri düşünülebilir. Ancak bir süre sonra madde ortamları ve denetimli serbestliğin kendisi bu bireylerin özgürlüklerini kısıtlar hâle gelmektedir. Bu nedenle madde kullanan bireylerin özgürlük ihtiyacını madde kullanarak sağlıksız biçimde karşılamaya çalıştıkları ifade edilebilir. Bu kapsamda madde kullanan bireylerin özgürlüğü sağlıksız seçimler yaparak kaybettiklerinin farkına varması önemlidir.

2.3.3.1.4. Eğlence

Gerçeklik terapisinde ele alınan sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarının yanı sıra insanların sahip olduğu dördüncü psikolojik ihtiyaç eğlence ihtiyacıdır. İnsanoğlu, içsel olarak eğlenceye ya da onları en azından keyif alacağı davranışlara iten bir güdüye sahiptir. Gelişimsel olarak bakıldığında, hemen hemen tüm yaş gruplarında eğlence ihtiyacını karşılayan bireyler, günlük yaşamın sorunlarından uzaklaşarak kişisel uyuma ulaşmaya çalışmaktadır (Wubbolding, 2015a, s. 73). Dolayısıyla hemen her yaşta eğlence ihtiyacı duyduğumuz söylenebilir.

Eğlence ihtiyacı psikolojik ihtiyaçlardan en kolay şekilde karşılanabilen ihtiyaçtır. Çünkü eğlenmek için bireylerin yapabileceği birçok aktivite vardır. Birlikte olunan kişilerin yanında basit bir gülebilmeyle bile insanlar eğlence ihtiyacını karşılayabilmektedir (Glasser, 1998). Bu nedenle eğlence ihtiyacını karşılayabilmek için diğer psikolojik ihtiyaçlar kadar uğraşmaya gerek olmayabilir. Eğlence ihtiyacı

gülme, pikniğe gitme, spor yapma, resim yapma gibi olumlu yönde veya başkasını kızdırmak, alay etmek, el şakası yapmak gibi olumsuz yönde de karşılanabilir (Wubbolding, 1990' dan aktaran Kaner, s. 572-573). Eğlence ihtiyacının ise pek çok farklı şekilde karşılanması mümkündür.

Zihinsel olarak sağlıklı olan insanların eğlence ihtiyacı düşüktür. Gerçeklik terapistleri bu ihtiyacı danışanlardan en son ne zaman içten güldüklerini anlatmalarını isteyerek keşfetmektedir. Özellikle eğlence ihtiyacını keşfetmek depresif danışanların, dolaylı olarak üzüntü, yalnızlık ve umutsuzluk duygularına alternatifler oluşturmalarına yardımcı olabilmektedir (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 7). Tersine eğer bireylerin eğlence ihtiyacı karşılanmazsa, bireyde can sıkıntısı, bıkkınlık ve ilgisizlik görülebilmektedir (Wubbolding, 2000, s. 16). Bu nedenle, eğlence ihtiyacı kişiler arası ilişki kurma ve ilişki inşa etme ile de yakından ilişkilidir. Bu açıdan bakıldığında, çiftler genellikle birbirleriyle zaman geçirdikçe eğlence ihtiyaçlarından doyum sağlayabilmektedir.

Türk kültürel yapısı açısından düşünüldüğünde, bu ihtiyacı giderme kadın ve erkeğe göre değişebilmektedir. Özellikle erkekler kahvehanede veya arkadaşlarıyla oyun oynayarak, kadınlar ise çocuklarıyla beraber vakit geçirme, televizyon seyretme ya da arkadaşlarıyla gün düzenleyerek bu ihtiyacı karşılamaktadırlar. Yine din etkisiyle şekillenen toplumlarda eğlence ihtiyacının "bir dünya düşkünlüğü" olarak adlandırılması, bu ihtiyacın karşılanmasına ket vurabilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 220). Bu bağlamda gerçeklik terapisi sürecinde toplumsal yansımaları gözeterek ve kültüre duyarlı bir terapi/danışmanlık süreci yürütmek gerekmektedir. Madde kullanan bireyler özelinde düşünüldüğünde ise "eğlence"nin büyük oranda madde kullanımının sebebi olduğu söylenebilir. Nitekim, yapılan araştırmalar esrarın sıklıkla eğlenme amacıyla kullanıldığını göstermektedir (Başkurt, 2003, s. 88; Macit, 2020, s. 146; Ögel ve Liman, 2001, s. 6). Ayrıca, çoğu birey eğlenmek için alkol ve madde kullanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin eğlence kavramını öğrenmeleri ve bu ihtiyacı sağlıklı bir biçimde karşılama alternatiflerini üretmeleri önemlidir. Ancak bu sayede bireylerin madde dışında sağlıklı bir biçimde eğlence ihtiyacı karşılamaları mümkündür.

Psikolojik ihtiyaçlarımız genel olarak değerlendirildiğinde, bir ihtiyacın diğerinden ayrılamaz olduğu görülmektedir. Dahası insanların sosyal bir varlık olduğu düşünülürse, ihtiyaçlarımızı tatmin etmek için diğer insanlara da gereksinim

duymaktayız. Örneğin, ilişkilerimizi geliştirmek ve eğlence ihtiyacımızı karşılamak için diğer insanlar olmazsa olmazdır. Spor yapmayı, resim çizmeyi, herhangi bir müzik aletini çalmayı öğrenmek gibi yeni bir beceri kazanırken hep insanlar vardır. Bu sayede aidiyet, eğlence ihtiyaçlarımızın yanı sıra güç ve başarı ihtiyacımız da karşılanmış olabilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 348). Ayrıca psikolojik ihtiyaçlar kimi zaman birbirleriyle çatışabilmektedir. Örneğin, ait olma ve güç ihtiyacı birbiriyle zıt düşebilmektedir. Evliliklerde meydana gelen tartışmaların ve ilişkilere zarar veren noktaların sevgi eksikliğinden ziyade, eşler arasındaki güç mücadelesinden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde bireyin özgürlük ihtiyacının güçlü olması durumunda, diğer bireylerle anlamlı ilişkiler kuramadığını, dolayısıyla kendini yalnız hissettiği ve sevme ile ait olma ihtiyaçlarının karşılanamadığı söylenebilmektedir (Sharf, 2017, s. 374).

Temel ihtiyaçların her bireyde güçleri de değişebilmektedir. Nitekim her bireyin sevme ve ait olma ihtiyacı olmasına rağmen, bazı bireylerin diğerlerine göre daha az ya da daha fazla sevme ihtiyacı olabilmektedir (Corey, 2009, s. 317). Dahası kimi bireyler ait olma ve sevme ihtiyacına büyük bir ihtiyaç duyarken ve bu ihtiyacı yapıcı bir şekilde karşılamaya çalışırken, bazıları ait olma ve sevme ihtiyacını başkalarını sömürecek şekilde tatmin etmeye uğraşmaktadır (Wubbolding, 2015a, s. 77). Kimi zaman bir ihtiyacı karşılamak diğer bir ihtiyacın da beslenmesine yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bir sporcu maçı kazandığında hem güç hem eğlence ihtiyacını karşılayabilmektedir. Sonuç olarak, gerçeklik terapisinde amaç, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını nasıl ve ne şekilde karşıladığını veya karşılamayı hedeflediğini değerlendirmektir. Diğer bir deyişle, bu ihtiyaçlara ilişkin içsel istekleri karşılamaktır (Wubbolding, 2015a, s. 79). Ayrıca psikolojik ihtiyaçların karşılanırken sağlıklı bir şekilde karşılanması da büyük önem taşımaktadır.

Gerçeklik terapistleri danışanların ihtiyaç şemalarını bir teşhis aracı olarak kullanmaktadırlar. Diğer bir deyişle hangi ihtiyacın etkili bir şekilde karşılandığını ya da tatmin edilmediğini danışanla araştırmaktadırlar. Böylece danışanların kendi ihtiyaçlarını ve diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamak için etkili bir biçimde seçim yapmalarına yardımcı olmaktadır (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 7). Özetle, gerçeklik terapisi uygulamalarında danışanların kendi seçimlerini yapabilmelerine ve içsel kontrol odaklarını artırmalarına, psikolojik ihtiyaçlarının da sağlıklı bir şekilde karşılanmasına olanak sağlayacağı söylenebilir.

2.3.3.2. Toplam davranış

Toplam davranış, eylem, düşünce ve duygularımızda bulunması gereken birbirinden ayrılamaz dört bileşenden oluşan bir gerçeklik terapisi kavramıdır. Bu bileşenler eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojidir. Davranış birleşiktir. Eylemlere düşünceler, duygular ve en azından bazı fizyolojik çabalar eşlik etmektedir (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 8). Glasser davranış, eylem, düşünme, hissetme ve fizyoloji bileşenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini bir arabanın ön ve arka tekerlerine benzetmektedir. Buna göre öndeki tekerlekler olan düşünme ve eylem nereye giderse, arka tekerlekler olan hissetme ve fizyoloji de bu yöne gitmektedir. Davranışı değiştirmedeki temel nokta ise hissetme ile fizyolojiyi değiştirecek olan ön tekerlekleri, diğer bir deyişle eylem ve düşünceleri değiştirmektir (Sharf, 2017, s. 375). Eylem toplam davranışın en kontrol edilebilir yönü iken, bilişler toplam davranışın ikinci kontrol edilen yönüdür. Duygular, düşünme ve eyleme eşlik eden davranışlar olarak görülmektedir. Fizyolojik işlevler ise toplam davranışın en az kontrol edilen tarafıdır. Bu açıdan bakıldığında düşünceler ve duygular, eylemlerin nedeni değil kendisidir denilebilir (Wubbolding, 2012, s. 349). Davranışlar amaçlı olup, içten gelmektedir. Buna göre bireyler kendilerine mutsuz hissettiren veya acı çektiren davranışlar geliştirerek mutsuz olmayı ya da acı çekmeyi seçiyorlarsa, bu davranışın insanı amacına ulaştıran en iyi davranış olması sebebiyledir. Bu nedenle gerçeklik terapistleri danışanlarına acı çekmeyi ya da mutsuz olmayı kendilerinin seçmediğini, bunun toplam davranışın istenmeyen ancak bireyin gereksinimlerini en iyi karşılayan çaba olduğunu açıklamaya çalışır (Corey, 2008, s. 348).

Türk kültürel yapısında bireylerin duygularını ifade etme olasılığı düşüktür. Özellikle erkeklerin duygularını dile getirme konusunda çoğunlukla açık olmadığı bilinmektedir. Bu nedenle gerçeklik terapisinin davranışa ve görünen eylemlere odaklanan yapısı, bu terapi modelinin Türk kültürüne uygun olduğunu gösterebilir. Buna göre Türk kültüründe danışanlar davranış, düşünce, duygu ve fizyolojik tepkileri konusunda farkındalık kazanıp davranışlarına odaklanabilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 223). Ayrıca gerçeklik terapistleri, bireylerin sorunlarını tanımlarken eylemin seçildiğini vurgulamak için depresif olma, kızma, endişelenme gibi eylemin fiil hâlini kullanmaktadır. Buna göre depresif, endişeli, kaygılı gibi ifadeleri kullanmaktan kaçınılmaktadır (Sharf, 2017, s. 374). Yine, danışma sürecinde gerçeklik terapistleri, danışanlarından sorunlarından kendilerini mağdur edecek şekilde bahsetmelerini değil,

onları davranış olarak ifade etmelerini beklemektedirler. Örneğin sırt ağrısı, depresif olma, kızgınlıktan şikâyet eden danışanlarına gerçeklik terapistleri, danışanların bu tür problemlerinde kelimelerin fiil biçimlerini kullanmaktadırlar. İşe gitmeyen, başkalarıyla etkileşime girmeyen bir bireyin, depresyona girme ihtimalinden öte depresyona girmesi beklenmektedir. Bu sayede danışanlara farklı şekillerde davranırlarsa, deneyimlerini değiştirebileceklerini fark etmeleri sağlanmaktadır (Wubbolding, 2012, s. 350). Bu nedenle toplam davranış formülünde terapistlerin önce bireyin davranışını değiştirmesine odaklanmaları ve terapi süresince de gerçeklik terapisine uygun şekilde dillerini ve kullandıkları kavramları güncellemeleri gerektiği belirtilebilir.

2.3.3.3. Kalite dünyası: İstekler

Bireyler çevreleriyle ve dış dünyayla etkileşime girdikçe, her bir ihtiyaca yönelik olarak özel istekler ve resimler geliştirmektedir. Bireylerin çevreleriyle olan etkileşimlerinin sonucu oluşan dünya ise bireylerin kalite dünyasıdır (Wubbolding, 2017, s. 31). Kalite dünyası, birlikte olmak istenilen kişilerden, erişilmesi istenen hedef ve amaçlardan ve zihinde rehberlik eden inançlardan oluşmaktadır (İkiz, 2016, s. 114). Bireylerin zihinlerindeki resimlerden oluşan kalite dünyası, benzersiz ihtiyaç gücü profillerimizi karşılamada oldukça önem taşımaktadır. Bireyler içindeki resimlerle eşleşen davranışları seçebilirse en az bir ihtiyacı tatmin olmaktadır. Bireyin zihnindeki resimler yaşamı boyunca değişebilmektedir (Neukrug, 2012, s. 125). Kalite dünyamızı oluşturan istek ve resimleri karakterize eden bazı nitelikler de mevcuttur. İstekler ve resimler evrensel ve doğuştan gelen ihtiyaçların aksine bireye özgüdür. Üstelik bireyin kültürü bu istek ve resimleri etkilemektedir. İstekler gerçekçidir ya da gerçekçi olmayabilir. Örneğin, birey daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak isterse bu istek çaba göstererek gerçekleştirilebilmektedir. Oysaki beş milyonda bir oranlı bir piyangoyu kazanmayı istemek gerçekçi bir istek olmayabilir. İstekler aynı zamanda bulanık ve belirsiz olabilir. İstekler, bireylerin önceliklerine göre de değişebilmektedir. Nitekim bazı istekler diğerlerine göre daha öncelikli olabilir. Örneğin, yemek yeme isteği, alışveriş yapmaya göre daha öncelikli olabilmektedir. Kimi zaman istekler birbiriyle çatışabilmektedir. Örneğin, gece geç saatlerde film izlemek ile yeterince uyku uyuma isteği birbiriyle çelişebilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 349). Kalite dünyasındaki isteklerini doyuran birey kendisini özgür hissetmektedir (Osman, 2002, s. 17). Bu nedenle bireyin isteklerini karşılaması özgürlük ihtiyacını karşılamaya yardım

edebilir. Bu açıdan önemli olanın kalite dünyasındaki istek ve beklentileri kolaylıkla erişebilme sırasına koymak olduğu söylenebilir.

Gerçeklik terapistlerinin amacı, danışanların kalite dünyasındaki gereksinimlerinin ve öncelik sırasını belirlemesine yardımcı olmaktır. Dahası insanların çevresindeki diğer insanlar hayatlarının önemli bir parçası olduğu için, gerçeklik terapistleri danışanlarının kalite dünyasına girerek, onların doyum sağlayan ilişkiler kurmasına yardımcı olmaya çalışırlar. Ayrıca danışan, gereksinim duyduğu bireylerle nasıl ilişki kuracağını da terapi sürecinde terapistle olan ilişkisinden öğrenmektedir (Corey, 2008, s. 348). Bu durumda, gerçeklik terapisinde terapistin, danışanıyla kurduğu bağı danışana örnek olacak şekilde düzenlemesi büyük önem taşımaktadır.

2.3.3.4. Gerçeğin resmi

Bireylerin gerçeğin ne olduğu hakkında birtakım algıları olsa da tam olarak gerçeğin ne olduğunu kestirememektedirler. Bu nedenle bireyler çoğu zaman kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan ziyade, diğerlerinin gerçeklik hakkındaki algılarıyla ilgilenmektedirler (Sharf, 2017, s. 373). Türk kültürünün toplulukçu bir kültür olması nedeniyle, Türk kültüründe bireylerin kendi istek algılarından çok grubun istek ve algılarına göre hareket ettiği ifade edilmektedir. Bu nedenle bu bireylerin gerçeğin resimleriyle, diğer bir ifade ile davranışlarını gerçekleştirirken hangi ihtiyaçlarını karşıladıklarıyla ilgili yeterince farkındalıkları olmayabilir. Özellikle Türk kültüründe kadınların erkeklere kıyasla kendi algılarını daha az ön plana çıkardığı belirtilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 219). Dolayısıyla tek bir gerçeklik olmadığı için gerçeklik terapisinde amaç, bireylerin kendi algılarındaki gerçeğin resmine ulaşmasına yardımcı olmaktır. Diğer bir deyişle, bireyin kontrolünün dışında pek çok olay ya da yaşantı meydana gelse de gerçeklik terapisinde amaç, bireyin kontrolünde olan zaman ve durumlara odaklanmasına olanak sağlamaktadır (Gençtarım Kurt, 2018, s. 358). Bunun için de gerçeklik terapisinde, bireyin elinden gelen ve kontrol edebileceği davranışlara odaklanmasına yardım etmek gerekir.

2.3.3.5. Davranışı seçme/seçim

Gerçeklik terapisinde davranışların seçimi vurgulanmaktadır ve bu seçim güçlendirici bir etkiye sahiptir. Nitekim, danışanlar davranışı seçebildiklerini veya seçebileceklerini öğrenince kendilerine güvenleri artabilmekte ve böylece kendi kendine yetebilme hissi ile hayatlarının kontrolünü ele geçirme hissi elde edebilmektedirler.

Böylece, bireylerin tüm davranışlarını kontrol edemese bile, ilk başta kabul ettiklerinden veya tahmin ettiklerinden daha fazla davranışı seçebildiklerini öğrenmelerine yardım edilmektedir (Wubbolding, 2017, s. 38). Seçim kavramı Türk kültüründeki bireylere uyarlanması en güç kavramlardan biridir. Çünkü Türk toplumunda birey adına aile, öğretmen, amir gibi pek çok otorite figürü seçim yapmaktadır. Kişi kendi adına seçim yapmakta zorlanmaktadır. Dahası Türk kültüründe bireyler ait oldukları grubun isteklerini ön planda tutma eğilimindedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 221). Tüm bu nedenlerle seçim kavramının Türk kültüründe çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Madde kullanımı özelinde bakıldığında ise madde kullanımının bir seçimle başladığı ifade edilmektedir. Nitekim, araştırmalar bireyin şiddetli bağımlılık durumlarda düşük şiddetli durumlara göre daha zor olsa da yine de seçim yapabildiğini göstermektedir. Bireyler hiçbir zaman bağımlı olma niyetiyle madde kullanımına başlamamaktadır ve en sonunda madde kullanımı kompülsif bir davranışa dönüşmektedir. Oysa, bireyin seçimleri motivasyonla yönlendirilebilir. Bu nedenle bağımlılık kontrol ile kontrol kaybında gidip gelen bir süreç olarak betimlenmektedir (Svanberg, 2020, s. 39). Bunun içinde, gerçeklik terapisi sayesinde bireylere madde kullanımını seçmek yerine alternatif seçimlere odaklanabilecekleri ve sağlıklı seçimler yapabilecekleri gösterilmeye çalışılmaktadır.

2.3.3.6. Sorumluluk

Gerçeklik terapisinin bir diğer önemli kavram ise seçimle bağlantılı bir kavram olan sorumluluktur. Gerçeklik terapisi sorumluluk üzerine özellikle vurgu yapmaktadır. Sorumluluk, gerçeklik terapisi temelinde, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attıkları adımlar olarak ifade edilebilir. Sorumluluk kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) Güncel Türkçe Sözlük'ünde "Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, sorum, mesuliyet" olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, 2022). Bu tanıma göre kısaca sorumluluk bireyin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmesi olarak düşünülebilir.

Gerçeklik terapisinin önemli temel kavramlarından biri sorumluluktur. Sorumluluk, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını doyum sağlamalarında yardımcı olan temel bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263). Sorumluluk, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını, diğer bireylere engel olmadan

karşılayabilmesi olarak ifade edilmektedir. Dahası sorumluluğun küçük yaşlarda kazandırılan bir davranış olduğu, kazandırılmazsa davranış sorunlarının ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Glasser, 1975). Sorumlu bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşıladıkları, ayrıca kendilerini düşünmelerinin yanı sıra çevrelerini ve diğer bireyleri de düşündükleri söylenebilir. Sorumluluk sahibi bireyler fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyan bireyler olarak düşünülebilir.

Gerçeklik terapisine göre sorumlu birey, diğerlerine engel olmadan psikolojik ihtiyaçlarını gideren, gerçekliği kabul eden, kendisi dışında karşısındaki bireyleri de değerli kabul eden hem kendisine hem de karşısındakine saygı duyan birey olarak tanımlanmaktadır. Bireyde sorumluluk bilinci ne kadar geç kazanılırsa o kadar çok davranışsal sorunların ortaya çıkması muhtemeldir (Glasser, 1975). Gerçeklik terapisine göre bir birey eğer seçimlerini kendi kararıyla yapabiliyorsa, seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmelidir (Corey, 2008, s. 349). Gerçeklik terapisinde danışanların amacı, başarılı olabilmek için daha gerçekçi ve sorumlu bireyler olmasını sağlamaktır. Yine gerçeklik terapisinde danışanların hem başarılı kimlik kazanmaları hem de psikolojik rahatsızlıkların tedavisine katkı sağlamak için, onların sorumluluk almasının önemi ve iyileşmeye olan katkısı savunulmaktadır (Nelson Jones, 1982). Sorumluluk kavramına dair bilinçlendirme ve sorumluluk düzeyini artırma gerçeklik terapisinin ilkelerine dayanan bir problem çözme süreci olarak belirtilmektedir (Glasser, 1999b). Çünkü ruh sağlığı bozulan bireylerin sorumluluk almayan, gerçeklerle yüzleşemeyen, yaptığı davranışların da sorumluluğunu üstlenmeyen bireyler olduğu ifade edilmektedir. Gerçeklik terapisinde danışanın sorumluluğunu almasına, kontrolünü kazanması için çabalamasına, onun gerçeğe ulaşmasına ve davranışlarının düzelmesine yardım edilmektedir (Glasser, 1975). Gerçeklik terapisi sürecinde sorumluluğu artan bireylerin ruh sağlıklarına olumlu katkı sağlanmaktadır.

Sorumlu bireyler, hayatlarında ne istediklerini bilen, gerçekçi planlar yapan, yaptıkları planları ve hedefleri gerçekleştirmek için uğraşan bireylerdir. Dahası sorumluluk sahibi bireyler, diğer insanların, kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına engel olmamaktadırlar. Sorumlu bireyler geçmişteki başarısızlıklarına takılmak yerine, o yaşantılarından ders alarak, şimdiye odaklanırlar. Şimdiki zamanın sorumluluğunu ele alırlar (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263). Sorumlu bireyler yaşamdan ne istediklerini bilmekte, gerçekçi planlar yapabilmekte, şimdiye odaklanabilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263). Bu açıdan bakıldığında sorumluluk sahibi bireylerin

sorumluluklarını yerine getirebilmek için an'da kalması gerekebilir. Çünkü gerçeklik terapisinde danışanların geçmişte yaptıklarıyla değil, şimdi ve burada yaptıklarıyla ilgilenilmektedir (Glasser, 1999b). Diğer bir deyişle gerçeklik terapisinde danışanların geçmişte yaptıkları ve yaşadıklarıyla değil, şimdiki an'da ve zamanda neler yaptığıyla ilgilenilmesinin nedeni kendi yaşamlarının sorumluluklarını almalarıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle gerçeklik terapisinde danışanla çalışırken "şimdi ve burada"ya vurgu yapmak önemlidir.

Türk kültüründe aile ve okul yapılarının oldukça otoriter olması nedeniyle bireylerin sorumluluk almada zorlandığı düşünülmektedir. Birey ne kadar özgürse o kadar fazla sorumluluk alabilmektedir. Türk kültürel yapısında otoriter toplum yapısı, bireylerin sorumluluk almalarına engel olmaktadır (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 221). Sonuçta Türk kültüründe bireylerle yapılan gerçeklik terapisine dayalı çalışmalarda özellikle sorumluluk kavramının üzerinde durulması gerektiği ifade edilebilir.

Özellikle madde bağımlılığı söz konusu olduğunda madde bağımlısı olan bireylerin kullanma nedenlerinin gerçeklik terapisi bakış açısına göre, kaçma, doğru davranışı yapma sorumluluğunu üstlenmeme ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamamadan kaynaklı olması söz konusudur. Buna göre bağımlı bireyin önce kaçmayı bırakması ve bağımlı olduğunu kabul etmesi gerekmektedir. Çünkü gerçeklik terapisinde temel hedef davranışın neden olduğuna odaklanmak değildir ve bu değişimi sağlamamaktadır. Önemli olan danışanın şimdi ve şu an'da ne yaptığını ortaya çıkarmak, sorumluluğunu ve kontrolünü almasına yardım etmektir.

2.3.3.7. Başarılı Kimlik

Kimlik bir bireyin diğer insanlardan kendisini daha özel ve biricik hissetme gereksinimi olarak ifade edilmektedir (Kaner, 1993a, s. 574). Başarılı kimlik geliştiren bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşıladığı görülmektedir. Tam tersi eğer birey psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamazsa başarısız kimlik geliştirecektir (Glasser, 1972; 1998c). Gerçeklik terapisine göre başarılı kimlik geliştiren bireylerin, yüksek öz-yeterlik seviyelerine sahip olduğu belirtilmektedir (Glasser ve Wubbolding, 1995, s. 293). Nitekim, başarılı bir kimlik gelişimi gerçekleştiren bireylere bakıldığında, bu bireylerin yaşamlarından memnun olduğu, kendilerini sevdikleri, aynı zamanda diğer insanlara da değer verdikleri, davranışlarının

sorumluluklarını aldıkları gözlenebilir. Ayrıca, başarılı kimlik gelişimi olan bireyler, diğerlerine zarar vermeden psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta, hem de çevrelerine yardımcı olmaktadırlar (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 262). Başarılı kimlik geliştiren bireyler psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken diğerlerinin ihtiyaçlarını da önemsemekte ve çevresindekilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Böyle olduğu takdirde daha mutlu ve sağlıklı birey olabilmektedirler (Palancı, 2004, s. 61). Gerçeklik terapisinde ise bireyler kişiler arası ilişkilerini güçlendirdikçe psikolojik ihtiyaçlarından daha fazla doyum alabilmektedirler (Glasser, 2003, s. 38). Yine, gerçeklik terapisinde yakın ilişkisi olmayan bireylerin kendilerini mutsuz ve çoğunlukla yalnız hissettiği belirtilmektedir (Glasser, 1998c, s. 30). Bu bağlamda gerçeklik terapisinde kişiler arası ilişkilerin ve ikili ilişkilerin güçlendirilmesine odaklanmak oldukça önemlidir.

2.3.4. Gerçeklik terapisi süreci

Gerçeklik terapisi danışanların geçmişe sığınması yerine, şimdiye odaklanmasını savunmaktadır. Buna göre gerçeklik terapisi uygulamalarında, danışanların şimdiye odaklanması ve yeni seçimler yapması beklenmektedir. Süreçte ise daha çok danışanın kontrol edebildiği noktalara dikkat çekilmesi gerekmektedir. Gerçeklik terapisinde danışanın kontrolünün dışında olan noktalarla zaman harcanmamaktadır. Danışman süreçte danışanın kendi değiştirebileceği noktalara odaklanmasını sağlamaya çalışmaktadır (Murdock, 2013, s. 366). Ayrıca, gerçeklik terapisinde sonuçlardan çok süreçte danışanın aldığı sorumluluk daha fazla önem taşımaktadır (Akpınar ve Öz, 2013, s. 1). Bireyin ihtiyaçlarının şimdi ve burada karşılanabileceğine inanılmaktadır. Danışan her ne kadar travma geçirmiş ya da ihtiyaçlarını karşılamak için uyumsuz davranış biçimleri geliştirmiş olsa da ihtiyaçlarının daha etkili bir şekilde karşılanabileceği yeni seçim yollarını öğrenebilmesi söz konusudur. Genellikle bireyler terapi sürecinde kendini olduğu gibi kabul eden, seven ve önemseyen ilişkileri nasıl geliştirebileceğini fark etmektedir. Bu tür ilişkiler danışana içsel kontrolü nasıl sağlayacağını, nasıl daha iyi seçimler yapacağını ve kalite dünyası ile en iyi eşleşmeleri nasıl yapacağını öğretmektedir (Neukrug, 2012, s. 126). Dolayısıyla gerçeklik terapisinde içsel kontrol, sorumluluk, seçimler, istekler, ilişkiler ve psikolojik ihtiyaçlar üzerine odaklanılmaktadır.

Gerçeklik terapisi sürecinde psikolojik danışman, danışanların ilişkilerini geliştirmeye, yeni ilişkiler geliştirerek psikolojik ihtiyaçlarını düzenlemesine, kişiler

arası ilişkileri geliştirmeye ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardım etmektedir. Yine gerçeklik terapisinin hedefi danışman ile danışan arasında yeni bir ilişki geliştirmektir. Bu sayede danışan psikolojik danışma süreci aracılığıyla memnun edici yeni bir ilişki geliştirerek, sorunlu ilişkilerini de geliştirmeyi öğrenebilmektedir (Glasser, 2000, s. 22). Böylece, gerçeklik terapisinde kişiler arası ilişkilere odaklanmanın ve geliştirmenin önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Gerçeklik terapisinin gelişim sürecinde ilk aşamalarda bireysel farklılıklara çok önem verilmediği anlaşılmaktadır. Dahası duygusal sorunların nedenleri ile tedavi konusunda genellemeler yapılmıştır. Ancak giderek gerçeklik terapisi bireysel farklılıklara daha fazla önem vermeye başlamıştır. İlk dönemlerde gerçeklik terapisi kullanılırken terapistlerin takip edecekleri sekiz aşamadan bahsedilmiştir. Eskiye oranla gerçeklik terapisine dair yazılarda bu aşamalara oldukça az yer verilmesine rağmen yine de sekiz aşama içerisinde gerçeklik terapisine uygun kavramlar ve müdahaleler içermekte olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 370). Dolayısıyla, gerçeklik terapisinde amaç temel olarak danışanın kendi seçimlerini yapabilmesine yardımcı olmaktır ve terapi sürecinde belirlenen hedeflere ulaşabilmek için birbirini izleyen sekiz aşama bulunmaktadır. Terapide ilk aşama, terapistin danışan ile yakın bir terapötik iş birliği kurmasıdır. İkinci aşamada terapist danışanın şimdi ve burada olmasını amaçlayarak, şu anda hangi davranışları sergilediğini düşünmesine olanak sağlamalıdır. Üçüncü aşamada terapist danışandan kendi seçimi olan davranışın onu hedeflediği davranışa ulaşıp ulaştırmadığını test etmesini ya da değerlendirmesini istemektedir. Dördüncü aşamada değişim planı hazırlamaktadır. Bu planın somut, özel, sınırlı, ulaşılabilir, gerçekçi, esnek ve değişime açık olması beklenir. Beşinci aşamada ise danışanın planını uygulaması için sözleşme yapılmaktadır. Altıncı aşamada danışanın planını uygulamaya başlaması beklenir. Bu aşamada danışan planını uygulayamadığını öne sürüyorsa, bu planı kendisinin belirlediği ve kendi seçimi olduğu hazırlatılır. Bu aşama Glasser'e göre mazeret yok aşamasıdır. Yedinci aşamada danışana disiplin verilmeye çalışılır. Bu aşama "ceza yok" şeklinde adlandırılır. Sekizinci aşamada danışandan yaşamını kendi kontrolü altına almaktan vazgeçmemesi için çaba göstermesi beklenir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 265-269; Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 370). Bu çerçevede, gerçeklik terapisi uygulamalarında bu sekiz aşamanın terapi sürecine yayılması önemlidir.

Suç geçmişi olan bireyler özelinde düşünüldüğünde ise gerçeklik terapisinin sekiz aşamasının ilk aşamasında, özellikle suç işlemiş ergen ya da yetişkin bireylerle çalışmanın ve terapötik iş birliğini sağlamanın güç olabildiği unutulmamalıdır. Bu nedenle ilk oturumlarda danışanla yakın bir ilişki ve iş birliği kurabilmek için, daha çok danışanın ilgi alanları, anne-baba, kardeşleri, arkadaşları gibi konulardan söz edilmesi önerilmektedir. Sonrasında danışanın yaşamdan beklentileri, istekleri, bu isteklerin ne kadar gerçekçi olduğu üzerinde durulabilir. Suç işlemiş bireylerle çalışılırken ikinci aşamada, danışanın şimdi sergilediği davranışların sorumluluğunun kendisinde olduğu ve yaptığı davranışların kendisinin seçimleri olduğu anlatılmaya çalışılır. Bu noktada terapist suç işlemenin danışanın seçimi olduğu, sadece öylesine başına gelen bir durum olmadığını fark ettirmeye çalışır. Üçüncü aşamada suçlu davranışı olan danışanın (hırsızlık, gasp, yaralama gibi) suçlu davranışının anlaşmazlıkları çözmede işe yarayıp yaramadığı sorulur (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 265-266). Madde kullanımı olan ve denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireyler özelinde gerçeklik terapisi odaklı çalışırken de bu aşamalara dikkat edilmesi gerektiği söylenebilir. Özellikle madde kullanımı olan bireylerin kendi davranışlarının sorumluluklarını üstlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak gerçeklik terapisi uygulamalarının, Türk kültür yapısı özelinde düşünüldüğünde avantaj ve dezavantajlarının olduğu belirtilmektedir. Türklerin toplulukçu kültür yapısında olmasından dolayı çoğunlukla sevme/ait olma ihtiyaçlarının karşılanması kolayken, koruyucu aile yapısından dolayı özgürlük ihtiyaçlarının karşılanmasında zorluk yaşadıkları görülmektedir. Benzer şekilde çoğunlukla başarısız kimlik geliştirme olasılıklarının, dışsal kontrol odaklarının, otoriteye saygı ve bağımlığın yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yine Türk kültüründe özgürlük ihtiyacının fazla olduğu ve sorumluluk alma olasılığının otoriter bir toplum yapısından dolayı düşük olduğu görülmektedir. Gerçeklik terapistlerinin terapi sürecinde Türk kültür yapısını göz ardı etmemeleri ve terapi sürecinde kültürel yapı ile denge oluşturmanın önemi vurgulanmaktadır (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 221, 225). Bu nedenle gerçeklik terapistlerinin Türk kültür özelliklerini de göz ardı etmeden terapi sürecini yönetmesi önemlidir. Ayrıca, gerçeklik terapisi sürecinde danışanların belirtileri ya da ağrılarına odaklanılmamaktadır. Gerçeklik terapisi sürecinde bir bireyin neden depresyona girdiği, neden takıntılı olduğu veya neden içmeyi tercih ettiği tüm terapi

süresince öğrenilemeyebilir (Glasser, 2000, s. 23). Bu açıdan diğer terapi ekollerinden ayrılmaktadır.

Wubbolding (2000, s. 4) tarafından ise gerçeklik terapisi sürecinde kullanılmak üzere İYDP (WDEP) modeli geliştirilmiştir. Model günümüzde gerçeklik terapistlerini eğitmek için kullanılan yaygın bir modeldir. Modelde danışanların isteklerini, danışanların hayatları boyunca ne yaptıklarını, danışanların yaptıklarının işe yarayıp yaramadığını ve ihtiyaçlarının karşılanması için neler yapmaları gerektiğini fark etmelerine yardımcı olunmaktadır (Neukrug, 2012, s. 126). İYDP modeli Glasser'in çalışmalarından yola çıkılarak geliştirilmiş, danışma sürecinde danışmanlara yol gösterecek olan daha bariz bir modeldir. İYDP (WDEP) modeline göre İ (İstekler); Y (Yön verme, Yapma), D (Değerlendirme) ve P (Planlama)'dir (Sharf, 2017, s. 2017). Bu aşamalar ayrı başlıklar altında aşağıda detaylı olarak açıklanmaktadır.

2.3.4.1. İ: İstekler

İYDP modelinin *İ (istekler)*'si danışanların algılarının, özellikle de algılanan kontrol odağının keşif yeridir. Gerçeklik terapistleri danışanların içsel ihtiyaç duygusu kazanmalarına yardımcı olacak yolları belirlemelerine olanak sağlamaktadır (Wubbolding, 2000, s. 75). Danışma sürecinde danışanlar öncelikle, kendileri için daha genel bir ihtiyaca hizmet eden isteklerini belirlemektedirler. Daha sonra danışanlardan ne yaptıklarını, diğer bir deyişle kendi istekleriyle ilgili mevcut eylemlerini, duygu ve düşüncelerini tanımlamaları istenmektedir. Diğer bir aşama olan değerlendirme aşamasında ise danışanlardan hedeflerine doğru ilerlemelerini engelleyen yolları değerlendirmelerine yardımcı olunmaktadır. Son olarak danışmanlar, danışanların davranışlarını değiştirmek ve hedeflerine doğru ilerlemelerine olanak sağlamak için gerçekçi, somut ve ölçülebilir bir plan oluşturmalarını beklemektedirler (Wubbolding, 2009, s. 8). Dolayısıyla gerçeklik terapisinde öncelikle danışanın ne istediğini ve hedeflerini ortaya çıkartmak önemlidir. Ayrıca, istekler hakkında sorgulama yapılırken danışana "Ne istiyorsun?" sorusu temelinde sorular sorulmaktadır. Bu soru danışanın isteklerini keşfetmesini, anlam dünyasını, zihinsel resimlerini fark etmelerini ve isteklerinin açık hâle gelmesini sağlamaktadır (Wubbolding, 2015a, s. 123).

2.3.4.2. Y: Yön verme/yapma

İYDP sisteminde *Y (yön verme-yapma)* danışanların şu andaki davranışına vurgu yapmaktadır. Danışanların mevcut davranışlarını belirlemeye çalışırken danışanlara "Ne

yapıyorsun?" sorusu sorulmaktadır. Gerçeklik terapisinde amaç, danışanın toplam davranışı fark etmesine ve bu davranışını değiştirmesine yardımcı olmaktır. Bu nedenle terapi sürecinde danışanın yaptıklarını ve düşündüklerini harekete geçirmesine destek sağlamak amaçlanmaktadır (Corey, 2008, s. 356).

2.3.4.3. D: Değerlendirme

D (değerlendirme) aşaması gerçeklik terapisinin ilk ortaya çıktığı zamandan beri davranışsal değişimin önemli bir aşaması, diğer bir deyişle kilit bir bileşeni olarak görülmektedir (Wubbolding, 2015b, s. 201). İYDP sistemindeki değerlendirme aşamasının kilit sorusu "Yapmakta olduğun şey sana yardım ediyor mu? İsteğin ulaşılabilir mi?" sorularıdır. Dahası gerçeklik terapisinin en önemli müdahalelerinden biri danışanın öz değerlendirmesidir. Öz değerlendirme gerçeklik terapisinde davranış değişiminin ön koşulu olarak görülmektedir (Wubbolding, 2015, s. 139). Değerlendirme aşamasında gerçeklik terapistleri, danışanlardan şu anki davranışlarının kendilerini istedikleri noktaya ne kadar ulaştırdığını değerlendirmesini istemektedirler. Danışanlara bu aşamada, "Bu sorun ne zamandır devam ediyor?", "En son ne zaman böyle bir tartışma yaşadın?", "Olaylara bu tarzda bakmak işe yaradı mı?", "İstediklerin gerçekçi mi?" gibi sorular sorulmaktadır. Danışanlar sorgulanırken doğrudan kontrol sahibi oldukları ve biliş ile duygulardan daha net olan toplam davranışın eylem bileşeni sorgulanmaktadır (Wubbolding vd., 2004, s. 225).

2.3.4.4. P: Planlama

Gerçeklik terapisinde *P (planlama)* aşamasında danışanlardan danışma sürecinde gerçekçi, yapılabilir, ölçülebilir, somut bir planlama yapması beklenmektedir (Wubbolding, 2012, s. 403). İYDP sisteminin planlama aşamasının kilit sorusu "Planın nedir?" sorusudur. Gerçeklik terapistleri danışanın plan yapmasına yardım etmektedir, ayrıca danışana kaliteli bir plan yapması konusunda bilgilendirme yapmaktadır (Wubbolding, 2015, s. 153). Planlama süreci, danışanların istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapabileceklerini tanımalarına olanak sağlamaktadır. Gerçeklik terapisinde planlama aşamasında sıkı kurallardan ziyade planlamanın bir başlangıç noktası bulunmaktadır. Planlamada danışana destek kazandırılmaktadır. Ayrıca danışanın ihtiyacına göre şekillenebilen bir yapısı olup, planlama esnektir. Bu süreç içerisinde danışman danışanı kendi davranışlarının sorumluluğunu alması konusunda motive etmektedir (Corey, 2088, s. 358). Böylece, gerçeklik terapisinde temel olarak

danışanın sorumluluğunu üstlenmesi amaçlanmakta olup, bunun da en önemli yolunun planlamadan geçtiği söylenebilir.

Planlama için kılavuz olarak SAMIC kısaltması kullanılmaktadır. İyi bir plan basit (simple), diğer bir deyişle gerektiği kadar karmaşık olmalıdır. Plan aynı zamanda uygulanabilir (attainable), garanti olmasa bile büyük ölçüde başarıya ulaştırabilecek şekilde olmalıdır. İyi bir plan ölçülebilir (measurable), somut, "ne zaman?", "ne sıklıkla?", "kiminle?", "nerede?" gibi sorulara cevap verebilir nitelikte olmalıdır. Plan aynı zamanda kısa sürede uygulanabilir (immediate), kontrol edilebilir bir yapıda (controlled by) ve taahhütlü (committed to) olmalıdır. Bu özellikler ideal bir planlama aşamasının olması gereken özellikleri olmasına rağmen, her plan bu özelliklerin her birini içermeyebilir (Wubbolding, 2012, s. 377). Özetle gerçeklik terapisinde İYDP sisteminin uygulanma amacı, seçim kuramını uygulamaya koymaktır. Gerçeklik terapistleri danışanların seçtikleri davranışlar hakkında farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmak için İYDP sistemini kullanmaktadır. İYDP sistemindeki sorgulama becerileri danışanın duygu, düşünce, eylemlerinin de farkında olmalarını sağlamaktadır. Değerlendirme sayesinde danışanların alternatif davranış ve motivasyon kazanmalarına yardımcı olunmaktadır (Wubbolding vd., 2004, s. 226). Bu açıdan bakıldığında gerçeklik terapisine dayalı uygulamalarda danışanın önce isteklerine, sonra bu isteklere ulaşması için hangi adımları attığına, sonrasında davranışların değerlendirilmesine ve isteklere ulaşmak için adımların planlanmasına odaklanıldığı görülmektedir.

2.3.5. Gerçeklik terapisi açısından kontrol odağı

Kontrol odağı, bireylerin başlarına gelen olumlu ve olumsuz olayları kendi yetenek, beceri, özellik ile davranışlarının sonuçlarına ya da şans, kader, tesadüf ya da diğer insanlara bağlamasıdır (Rotter, 1975, s. 56). Buna göre başlarına gelen olayların kendi kontrolünde olduğuna inanan bireylerin içsel kontrol odağı, başlarına gelen olumlu ya da olumsuz olayları şans, kader ya da diğer insanlara bağlayan bireylerin ise dışsal kontrol odağı yüksek olarak ifade edilmektedir (Rotter, 1966, s. 1).

Her birey olumlu ya da olumsuz pek çok yaşam olayından etkilenmektedir. Hiçbir bireyin ise gelecekte başına gelecekler hakkında bir bilgisi yoktur. Rotter'a göre bireyler bilmediği durumlarda olayları etkileyebileceğine ilişkin inançlarına göre gruplanmaktadır (Burger, 2006, s. 592). Kontrol odağı bireylerin yaşamları boyunca başlarına gelen olumlu ya da olumsuz her türlü olayı kendisine ya da kendisi dışındaki

diğer faktörlere bağlamaya dönük inanç olarak tanımlanabilir (Karahan vd., 2005, s. 7). Kontrol odağı içsele yakın olan bireylerin çevrelerinin kendi kontrolleri altında olduğu ve isterlerse hayatlarını kendi beklentilerine göre yönetebilecekleri görülmektedir. Aksine kontrol odağı dışsala yakın olan bireylerin çevrelerinde olan bitenleri etkileme ile kendi beklentilerini gerçekleştirme güçlerinin ellerinde olmadığına ve hayatlarını kaderin belirlediğine inandıkları anlaşılmaktadır (Cüceloğlu, 1991, s. 421). Diğer bir deyişle içsel kontrol odağı yüksek olan bireyler çevrelerini kendi yararlarına değiştirebileceklerine inananlar ve dışsal kontrol odağı yüksek olanlar çevrenin denetiminde olduğuna inanlar olarak ikiye ayrılmaktadır (Dönmez, 1984, s. 146). Buna göre içsel kontrol odağı olan bireylerin hayatlarının kontrolü ile kararlarının kendi elinde olduğu, dışsal kontrol odağı olan bireylerin hayatlarının kontrolü ile kararlarının kendisi dışındaki çevresel faktörlerin elinde olduğu söylenebilir.

Kontrol odağı kavramı bireyin kendi yaşamının kontrolünü kimin elinde tuttuğuna dönük algısı ile ilgili olup içsel odaklı bireylerin hayatlarının sorumluluğunu kendine yüklediği, dışsal odaklı bireylerin ise hayatlarının sorumluluğunu başkasına yüklediği anlamına gelmektedir (Dökmen, 1984, s. 189; Katerndahl, 1991, s. 391). Kontrol odağı içsel odaklı olan bireylerin hayatlarının kontrolünü almakla birlikte daha fazla sorumluluk sahibi oldukları belirtilmektedir (Kelley ve Stack, 2000, s. 535; Powell vd., 1999). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada içsel kontrol odağı yüksek olan bireylerin dışsal kontrol odağı yüksek bireylere göre daha fazla sorumluluk sahibi oldukları bulunmuştur (Powell ve Lee, s. 333). Diğer bir deyişle içsel kontrol odağı yüksek bireylerin hayatlarının sorumluluğunu ellerine aldıkları söylenebilir.

İçsel kontrol odağı yüksek bireyler kendi hayat koşullarını düzenleme, değiştirme, geliştirme ve hayatlarının sorumluluğunu üstlenme açısından dışsal kontrol odağı yüksek bireylere göre daha başarılıdır. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada psikolojik danışma sürecine katılan bireylerin müdahale sonrasında kontrol odaklarının dışsaldan içsele doğru yöneldiği bulunmuştur (Yılan, 2007, s. 10, 58). Bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerine uygulanan bir "İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı" sonrasında öğrencilerin dışsal kontrol odağından içsel kontrol odağına doğru yöneldiği tespit edilmiştir (Sardoğan, Kaygusuz ve Karahan, 2006, s. 191). Bir diğer araştırmada ise alkol bağımlılığı olan bireylerde sık nüks yaşayanların dışsal kontrol odağının yüksek olduğu, yine remisyon süresi uzadıkça bireylerde içsel kontrol odağına dair özelliklerin arttığı görülmüştür (Pektaş vd., 2003, s. 72). Buna göre bireylerin kendini

geliştirmeleri ve başarılı kimlik oluşturmaları açısından dışsal kontrol odağından içsel kontrol odağına doğru bir kayma yaşamasının faydalı olacağı, bunun için bireysel müdahalelerin önemli olacağı düşünülebilir.

Gerçeklik terapisinin temel psikopatoloji görüşü kontrol kuramına dayanmaktadır. Buna göre insan kendisini ve çevresini kontrol edebilmelidir. Rotter'ın kontrol kuramına benzer şekilde gerçeklik terapisi açısından kontrol kavramı da bireyin davranışlarının kendi seçimlerinden kaynaklandığına işaret etmektedir. Bu bağlamda birey kendi davranışlarını kendi seçmektedir. Ayrıca birey kendi davranışlarının yanı sıra düşünce ve duygularından da sorumludur. Gerçeklik terapisine göre ruh sağlığı bozuklukları bireyin kendi dünyasını kontrol etme girişimlerinin başarısız olmasından kaynaklanmaktadır. Özellikle madde bağımlılığı gibi olumsuz davranışlar bireyin istedikleri ve sahip oldukları arasındaki boşluğu kapatma çabasından oluşmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 260, 261).

Gerçeklik terapisine göre bireyler ne kadar kontrol sahibiyse hayatlarında o kadar başarılı olmaktadırlar. Yine gerçeklik terapisi bireyin denetleyebileceği tek kişinin kendisi olduğunu savunmaktadır (Glasser, 1999b, s. 82). Gerçeklik terapisine göre bireylerin yaptıkları her şey kendi seçimleridir. Bireyleri harekete geçiren güç kendi içinde saklıdır (Glasser, 1999a, s. 9). Bireylerin kontrol edebileceği tek davranışın kendi davranışları olduğu belirtilmektedir (Glasser, 1989, s. 3). Buna göre gerçeklik terapisinde danışanların kendi seçimlerini ve kontrolü ellerine alması amaçlanmaktadır.

Bireyler yaşantıları değiştirme gücünü kendinde bulabiliyorsa değişim motivasyonunun daha yüksek olacağı belirtilmektedir. Aksine olayları şans ya da kader gibi dışsal bir faktöre bağlayan bireylerin değişim motivasyonu düşüktür (Strickland, 1989, s. 1). Yine içsel kontrol odağı yüksek olan bireylerin, dışsal kontrol odağı yüksek bireylere oranla daha fazla mücadeleci olması, olumlu pekiştireç almak ve itici uyarıcılardan kaçmak için daha çaba göstermesi mümkündür. Dışsal kontrol odağı yüksek bireylerin ise başlarına gelen yaşantıları daha çok oluruna bıraktığı düşünülmektedir (Dökmen, 1984, s. 190). Buna göre madde kullanımı veya bağımlılığı olan bir birey, içsel kontrol odağına sahipse madde kullanımını bırakma motivasyonunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Dahası böyle olduğunda madde kullanma davranışlarının sorumluluğunu üstlenme ve madde kullanımı bırakmak için çaba gösterme olasılıkları daha fazla olabilir.

Türk kültürel yapısı özelinde bakıldığında, bireylerin daha çok dışsal kontrol odağının baskın olduğu bilinmektedir. Çünkü Türk kültür yapısında sorumluluk alma olasılığı düşüktür. Dışsal kontrol odağı yüksek bireylerin bir davranışı kişisel sorumluluk alarak değerlendirme ihtimali de daha azdır. Türk toplumunda toplulukçu bir kültürel yapı nedeniyle bireyler, kararlarını ailesi, eşi, öğretmeni ya da bir grup üyesinin onayına göre vermektedirler (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 222). Türk kültürel yapısına bir de madde kullanım örüntüsü eklenince, bireyin madde kullanım çevresine ve onların onayına göre hareket etme ihtimalinin yüksek olduğu ve madde kullanımının sorumluluk düzeyini azalttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda madde kullanımına sahip bireylerin madde kullanım çevresine ve onların onayına göre hareket etme ihtimalinin yüksek olduğu ve madde kullanımının sorumluluk düzeyini azalttığı düşünülmektedir.

2.3.6. Gerçeklik terapistinin özellikleri

Gerçeklik terapisinde danışan ve danışman arasında destekleyici ve karşılıklı anlayışa dayalı bir ilişki bulunmaktadır. Gerçeklik terapisinde danışanla danışman arasında öğretmen öğrenci ilişkisi vardır (Corey, 2008, s. 352). Danışman, danışmada danışanların hayatlarında değişim yapabileceği destekleyici bir ortam yaratmaya çalışmaktadır. Danışman önce danışanıyla bağlantı kurmak için uğraşmalı, sonrasında ise danışanın bu bağlantıyı ihtiyaçlarını karşılaması için kendi dünyasındaki insanlara nasıl transfer edeceğine dair model olmalıdır (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 15). Buna göre gerçeklik terapisi sürecinde psikolojik danışmanın danışma sürecinde kullandığı dile ve kelimelere dikkat etmesi gerektiği belirtilebilir.

Danışanın terapi sürecinde kendini sağlıklı ve güvende hissetmesi için danışana dönük, hafif öne doğru bir vücut duruşuyla durması, danışanla göz teması kurması, empati, sessizlik ve yansıtma gibi psikolojik danışma becerilerini kullanması gerektiği belirtilmektedir. Danışman danışan ile geçmişteki sorunlarının şu an ve gelecekteki çözümlerine dair konuşarak, danışanın çözümler üzerinde düşündüğünden daha fazla kontrole sahip olduğunu fark etmelerine yardımcı olmaktadır. Gerçeklik terapistleri danışanların hayatlarının daha iyi olacağına dair inançlarını sürdürerek ve bu inancı danışanına iletmelidirler. Aynı zamanda danışman danışanın duygularını olduğu gibi kabul etmelidirler (Wubbolding, 2012, s. 352). Ayrıca, gerçeklik terapistleri danışanların ulaşılabilir ve uygulanabilir amaçlarını inceleyerek, hayatlarının

kontrolünü kendi ellerine alabileceği etkili yolları keşfetmelerine olanak sağlamalıdır. Bu doğrultuda terapist danışanlara terapide, şu anda oldukları ve olmak istedikleri şeyler arasındaki boşluğu nasıl doldurabileceklerini sorabilirler (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 264-265).

Gerçeklik terapistleri, danışanın toplam davranışının keşfi, değerlendirmesi, planlanması aşamalarında birtakım tutumlar içine girmektedir. Buna göre danışanların planlarını takip ederken, danışanının özürleri kabul edilmemektedir. Diğer bir deyişle danışanın mazeretleri göz önünde bulundurulmamaktadır. Danışman terapi sürecinde danışanı eleştirmemekte, herhangi bir tartışmada yer almamaktadır. Ayrıca danışman danışanın etkisiz davranışlarına geri dönüş yaşaması hâlinde danışanından vazgeçmez, ancak davranış değişiminde ısrarcı da davranmamaktadır. Danışanın belirlediği planlarında ve hedeflerinde başarı sağlanırsa terapist danışanı motive etmekte ve ödüllendirmektedir (Sharf, 2017, s. 384). Bu çerçevede, gerçeklik terapistlerinin danışanlarını sıklıkla cesaretlendirdikleri söylenebilir.

Gerçeklik terapistleri terapi sürecinde danışanla güven dolu bir ilişki kurarken, bu süreçte danışanın temel ihtiyaçlarını, kalite dünyasını, toplam davranışı ve İYDP sistemini sorgulamaktadır. Terapistin amacı danışanların içgörü kazanmalarına, kaliteli ilişkiler kurmalarına ve hedeflerini uygulamalarına yardımcı olmaktır. Bunun için gerçeklik terapistleri danışmada danışanın dünyasına girmeyi, danışan hakkında bilgi toplamayı, danışana bilgi vermeyi ve danışanın kendi hayatları üzerinde kontrol sahibi olmalarına, akıllıca seçimler yapmalarına yardımcı olacak sorular sorarak terapiyi yönlendirmektedir (Wubbolding, 2015, s. 161). Gerçeklik terapisinde psikolojik danışmanın rolü sekiz basamakta şu şekilde özetlenmektedir (Glasser, 1981'den aktaran Karaca ve İkiz, 2014, s. 78):

- Danışanla ilişki kurabilme ve rapport oluşturma,
- Danışanın öyküsünü gözden geçirme ve şu an bu konuyla ilgili neler yaptığını anlama,
- Danışanların kendi davranışlarını değerlendirmesini sağlama,
- Alternatif davranışları belirlemesine yardım etme,
- Değişim planı için danışanla anlaşma,
- Danışanın değişim için sorumluluk almasına yardım etme,
- Danışanın motivasyonunu sağlamak için cezalandırmadan öğretme,
- Danışanın vazgeçmemesi ve gayretli olmasını fark etmesini sağlama.

Yukarıda belirtilen sekiz psikolojik danışman rolünün yanı sıra gerçeklik terapistleri, gerçeklik terapisine özgü aşağıda belirtilen birtakım teknikleri de kullanabilmektedirler.

2.3.7. Gerçeklik terapisinde kullanılan teknikler

Gerçeklik terapisinde kullanılan temel teknikler, soru sorma, öğretme, olumlu olma, yüzleştirme, değerlendirme, danışanın plan yapmasına yardım etme, rol yapma, mizah, rol modeli olma, sınırları tanımlama ve geri bildirim yapma olarak belirtilmektedir (Karaca ve İkiz, 2014, s. 79; Sharf, 2017, s. 384-386). *Soru sorma*da amaç, danışanın toplam davranışı keşfetmesine, davranışı değerlendirmesine ve plan yapmasına olanak sağlamaktır. Bu maksatla danışanın toplam davranışını keşfetmesi ve plan yapmasını kolaylaştırma adına bilgi toplarken danışana "Evden ne zaman ayrıldın?", "Planını uygulayabildin mi?" şeklinde sorular sorulmaktadır. *Metafor kullanımı*, danışanın dilinin daha iyi anlaşılabilmesine ve terapistle danışanın aynı dili konuşabilmesine olanak sağlamaktadır. Gerçeklik terapistleri danışanları ile arkadaşça bir terapi ortamının sağlanmasına, danışanın ait olma ihtiyacının karşılanabilmesine yardımcı olabilmektedir. Gerçeklik terapistleri aynı zamanda danışana karşı *olumlu olma*lı, danışanın olumlu hareketlerini ortaya çıkarabilmelidir. Özellikle danışman, madde bağımlıları ve/veya suç işlemiş bireylerle çalışırken, danışana umut aşılamaya çabalamalıdır. Yine özür kabul etmeyen gerçeklik terapistleri için *yüzleştirme* olmazsa olmazdır. Amaç danışanın kendi bahaneleriyle yüzleşmesine ve danışanın planlarını gerçekleştirebilmesine yardımcı olmaktır (Sharf, 2017, s. 384-386). Yüzleştirme kullanan terapist ya da psikolojik danışmanın yanlış anlaşılmaması adına bu tekniği kullanırken dikkatli olması gerekir.

Gerçeklik terapistleri varoluşçu terapist Viktor Frankl tarafından geliştirilen *paradoksal müdahale teknikleri*ni de kullanmaktadır. Burada amaç danışanları davranışlarının sorumluluklarını üzerine almaya teşvik etmektir. İki şekilde kullanılabilen paradoksal müdahalenin ilki seçim ve danışanın kontrolünü artırmak üzere yeniden çerçevelendirme yapmaktır. Örneğin terapist, danışanın hayal kırıklıklarını, danışana kendisi için bir deneyim olarak adlandırabilir. İkinci olarak gerçeklik terapistleri etik standartlar çerçevesinde paradoksal emirler kullanarak, danışanların en kötüyü hayal etmelerine ve bunlarla başa çıkma yollarını bulmaya yardımcı olmaktadır (Seligman ve Reichenberg, 2014, s. 379). *Yeniden çerçeveleme* de

gerçeklik terapisinde kullanılan tekniklerden biridir. Yeniden çerçeveleme sayesinde danışanın herhangi bir konu hakkındaki düşüncelerinin alternatif düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olunabilmektedir. Yine yeniden çerçeveleme ile danışanın istenen davranışı seçebilmeleri ve kontrolü ele alabilmelerine olanak sağlanmış olur. Aynı zamanda danışan bu sayede istenmeyen bir durum ya da davranışı, aslında istenebilecek bir durum ya da davranış gibi anlamlandırabilir (Wubbolding ve Brickell, 2017, s. 111).

Gerçeklik terapisinde *mizah kullanımı* psikolojik danışman ve danışan arasındaki yakın ilişkinin bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Mizah kullanımı danışanın eğlence ihtiyacının karşılanması açısından da kullanılması yararlı bir tekniktir. Ev ödevi ve kontrol listeleri de danışanların davranışlarını değerlendirebilmesi açısından terapide sıklıkla kullanılan bir teknik olduğu ifade edilmektedir (Gençtarım Kurt, 2018, s. 366-367). Gerçeklik terapisinde kullanılan diğer bir teknik olan *bibliyoterapi* ise terapi sürecinde özellikle Glasser'in kitapları okutularak kullanılan terapötik bir tekniktir. Yine gerçeklik terapisinde *fiziksel etkinlik ve meditasyon*un önemli olduğu, zihin ve beden uyumunun sağlanmasında yararından söz edilmektedir. Aynı zamanda gerçeklik terapisinde danışanın davranışlarının sonuçlarıyla karşılaşmasına izin verilirken, davranışın sonuçlarını değerlendirmesini istemek de oldukça faydalıdır (Murdock, 2013, s. 368-370). Sonuç olarak gerçeklik terapisinde psikolojik danışmanlara sunulmuş pek çok teknik olduğu görülmektedir. Önemli olanın psikolojik danışma süreci yürütülürken tekniklerin doğru yerde ve doğru zamanlama ile kullanılması olduğu söylenebilir. Özellikle denetimli serbestlik ve madde kullanım özelinde düşünüldüğünde gerçeklik terapisini uygulayacak uzmanların daha hassas olması gerektiği düşünülmektedir.

2.3.8. Madde kullanımında gerçeklik terapisi uygulamaları

İnsanların yakınlık ve bağlılık ihtiyacı vardır. Diğer bir ifade ile insanlar sevme ve sevilmeye ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte doyum sağlayan bir iş ararlar, rahatlamak, özgürleşmek ve eğlenmek isterler. Ancak psikolojik ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamaktan vazgeçtiklerinde veya karşılayamaz hâle geldiklerinde geçici bir tatmin duygusu yaratmak için madde kullanımı gibi olumsuz davranışlarda bulunmayı seçebilirler (Glasser ve Wubbolding, 1995, s. 293). Dolayısıyla uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanmak, bireylerde psikolojik ihtiyaçların karşılandığı algısı yaratmaktadır.

Üstelik bu doyum çok az çaba ile sağlanmaktadır (Wubbolding, 2015, s. 96). Ayrıca madde kullanımı olan bireyler, uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanarak psikolojik ihtiyaçlarını tatmin ettiği yanılgısına girebilmektedirler. Her ne kadar hayatlarını kontrol ettiklerine inansalar da bu bir illüzyon olarak nitelendirilebilir (Wubbolding, 2015, s. 71). Buna göre illüzyon geçtiğinde maddenin verdiği sevme/ait olma, güç/başarılı olma, eğlence ya da özgürlük yanılsamasının yerinde büyük bir boşluk oluşabilir. Sonrasında madde kullanan bireylerde mutsuzluk meydana gelmesi olasıdır.

Hayat insanlara olumlu ya da olumsuz bağımlılıkları seçme fırsatı sunmaktadır. Bu seçimlere göre insanlar ya bağımlılıklarını ya da kaderlerini seçmektedirler. Örneğin ya madde kullanımını ya da neşelenmeyi tercih etmektedirler (Ivey vd., 1987, s. 330). Diğer bir deyişle herkes kendi seçimini kendisi yapmaktadır. Madde kullanımı olan bireyler çoğunlukla seçimlerini sağlıksız bir tercih olan maddeden yana kullanmaktadır. Bu nedenle esasında madde kullanımı olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı bir biçimde karşılanmadığı düşünülebilir. Bunun için de madde kullanımı olan bireylerle yürütülen gerçeklik terapisinde temel amaç, bireyin olumsuz bağımlılığını olumlu bağımlılıklara çekmektir. Olumlu bağımlılıklar yürüyüş, koşma, meditasyon gibi aktivitelerdir (Sharf, 2017, s. 385). Madde kullanımı olan bireyler çoğunlukla seçimlerini sağlıksız bir tercih olan maddeden yana kullanmaktadır. Bu nedenle esasında madde kullanımı olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı bir biçimde karşılanmadığı düşünülebilir. Aynı zamanda gerçeklik terapisinde alkol-madde bağımlılığıyla çalışan uzmanların bazı danışanlarla çalışırken yönlendirici olması gerekebilir. Çünkü krizde olan danışanlarla çalışırken kimi zaman neyin işe yarayıp yaramadığını doğrudan önermek etkili olabilir. Çoğunlukla madde kullanan bireyler kontrol sistemlerindeki davranışlarını sıklıkla düşünmeden gerçekleştirebilmektedir. Hatta isteklerinin gerçek olup olmadığını algılamakta güçlük çekmektedirler (Corey, 2009, s. 327). Bu nedenle gerçeklik terapisini madde kullanımı olan bireylere uygulayan bir psikolojik danışman, danışanın yaşamında neler üzerinde kontrol sahibi olduğunu vurgulamaya çalışmaktadır. Böylece madde kullanan birey, aile, iş, yaşam tarzı açısından daha üretken bir yaşama kavuşabilmektedir (Wubbolding, 2015, s. 58) ve daha sağlıklı ve mutlu olması söz konusudur.

Gerçeklik terapisinde psikolojik danışmanın sorgulamaları madde kullanımı olan danışanlarda önemli bir odaklanma sağlayabilmektedir. Hatta kişisel sorumluluğa yapılan vurgu sayesinde bireylerin madde kullanım davranışlarında önemli bir azalma

görülmektedir (Wubbolding ve Brickell, 2017, s. 100). Madde kullanımı olan danışanlarla çalışan uzmanların her danışana kendi yaşamlarındaki davranışlarını seçebildiğini göstermeleri beklenmektedir. Böylece danışanların kendi sorumluluklarını almaları ile madde kullanımından uzaklaşmaları amaçlanır (Corey, 2009, s. 327). Aynı zamanda gerçeklik terapistleri madde kullanan bireyin geçmişteki madde kullanımına ya da semptomlarına odaklanmak yerine şimdiye odaklanmalıdır. Gerçeklik terapistleri tarafından danışanın, iyileşme odaklı seçimler yapması yönünde ve seçimlerinin sorumluluğu üstlenmesi konusunda motive edilmesi önemlidir (Glasser, 2003; 2005). Gerçeklik terapisinde madde kullanımı olan bireylerden hayatının kontrolünü eline almalarını ve yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeleri beklenmektedir.

Gerçeklik terapistleri danışanlarının madde kullanımında olumlu değişimler oluşturmak adına "WDEP-İYDP" sistemini kullanmaktadır. Buna göre madde kullanımı olan danışanlarla sırasıyla istekler, yapma, değerlendirme ve planlama aşamaları çalışılmaktadır. Madde kullanımı olan danışanların neler istediği, mevcut seçimlerinin onları nereye götürdüğü, mevcut seçimlerin onları istedikleri yöne götürüp götürmediği değerlendirilmelidir. Son olarak madde kullanımı olan danışanlardan kendilerine zarar vermeden isteklerine götürebilecekleri bir plan oluşturmaları beklenmektedir (Glasser, 1990; Wubbolding, 1990, 2000, 2011). Böylece madde kullanımı olan danışanların yaşamlarında değişim sağlamak amaçlandığı söylenebilir.

2.3.9. Gerçeklik terapisine dayalı deneysel müdahale çalışmaları

Bu kısımda gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş müdahale programlarının etkililiğinin sınanmış olduğu deneysel araştırmalar sunulmuştur. Çalışmalar iki başlık altında verilmiştir. Öncelikle suç geçmişi olan bireylere dönük yapılmış gerçeklik terapisine dayalı müdahale çalışmalarına değinilmiştir. Sonrasında ise farklı yaş ve çalışma gruplarıyla yapılmış olan gerçeklik terapisine dayalı müdahale çalışmaları incelenmiştir.

2.3.9.1. Suç geçmişi olan bireylerde gerçeklik terapisine dayalı deneysel çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde gerçeklik terapisine yönelik müdahale çalışmalarının farklı örneklemler üzerinde uygulandığı dikkati çekmektedir. Bu çalışmalarının çoğunun psiko-eğitim, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği şeklinde gerçekleştirildiği anlaşılmıştır. Bu çalışmaların da çoğunlukla Kore, İran, Tayvan ve Türkiye'de yapıldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda gerçeklik terapisinin farklı değişkenler üzerindeki etkisinin incelendiği görülmekle birlikte, yapılan çalışmaların birinde suç işlemiş ergenlerle çalışılmıştır. Bu çalışmada suç işlemiş ergenlerin psikodrama ve gerçeklik terapisi temelli grup çalışmalarına katılmalarının gençlerin benlik saygısı ile empati düzeylerine olumlu bir yansımasının olup olmayacağı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, gerçeklik terapisi ve psikodrama çalışmasının gençlerin benlik saygılarında ve empatinin duyuşsal boyutunda anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak psikodrama grubuna katılan suç işlemiş gençlerin empatinin bilişsel boyutunda olumlu gelişmeler yaşadığı bulunmuştur (Kaner, 1993b, s. 166). "Ventura Kızlar Okulu"na gönderilen birinci dereceden başarısız göz altı deneyimleri geçirmiş 14-21 yaş arasındaki suç işlemiş kız çocuklarına dönük yapılmış bir çalışmada, koruma, tedavi ile okul programı olmak üzere üç aşamalı şekilde gerçeklik terapisine dönük grup uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların uygulama sonrasında %80'inin başarılı olup tahliye oldukları görülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı grup uygulamasının kız çocuklarının sorumlu yaşama atılmalarında başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Glasser, 1975, s. 81-83). Yine başka bir çalışmada Hong Kong'lu suç işlemiş çocukların özgüvenlerini artırmak ve suçlu davranışlarını azaltmak amacıyla gerçeklik terapisine dayalı geliştirilmiş programın etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, iki ıslahevinden 3-6 ay içinde taburcu olmuş 11 ila 15 yaşındaki 40 genç katılımcı seçilmiştir. 20 kişi deney ve 20 kişi kontrol grubuna atanmış ve deney grubundaki katılımcılarla 12 oturum gerçeklik terapisi ile çalışılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda deney grubundaki katılımcıların benlik saygılarında, sorumluluk duygularında, danışmanlığa karşı tutumlarında ve kurumdaki personel ile ilişkilerinde olumlu bir artış gözlenmiştir (Chung, 1994, s. 68).

Alanyazındaki diğer bir çalışmada 18 yaşın altındaki suça sürüklenmiş çocuklar üzerinde, çocukların stresli olaylar karşında uyum gösterme becerilerini ve sorumluluklarını artırmak üzere seçim kuramına dayalı grupla psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Bu amaçla yapılan deney ve kontrol gruplu araştırmaya 30 suça sürüklenmiş çocuk katılmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk seçim kuramı temelli psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, 18 yaşın altındaki suça sürüklenmiş çocukların, 10 oturumluk seçim kuramı temelli grupla psikolojik danışmanlık sonucunda, sorumluluk düzeylerinin arttığı görülmüştür (Vaziri vd., 2014, s. 311). 12-15 yaşları arasında suç işlemiş erkek ergenlerle yürütülmüş bir çalışmada

gerçeklik terapisi tedavi yaklaşımının katılımcıların kontrol odağı ve sonraki suç davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında deney grubu ile gerçeklik terapisi yaklaşımı ile çalışılmış, karşılaştırma grubu suç işlememiş ergenlerden seçilmiştir. Çalışmada 60 kişiyle çalışılmış, katılımcılar dört gruba ayrılmış, her bir grupla ayrı bir grup lideri çalışmıştır. Çalışma sonunda başarılı olan katılımcıların 50'sinin altı ay içerisinde tekrar tutuklanmadığı bulunmuştur. Ayrıca deney grubundaki katılımcıların dışsal kontrol odağının içsel kontrol odağına dönüştüğü, karşılaştırma grubunda ise herhangi bir değişme olmadığı tespit edilmiştir. Kontrol odağı içsel yönde değişen suç işlemiş ergenlerin ise daha az suçlu davranışta bulunduğu anlaşılmıştır (Yarish, 1985b).

Alanyazındaki başka bir araştırmada Tayvan'da bir cezaevinde uyuşturucu madde suçundan ceza almış olan kadınlarla yapılmış 12 oturumluk gerçeklik terapisi müdahale programıyla, kadın hükümlülerin öz yeterlilik duygularını artırmak hedeflenmiştir. 40 katılımcı ile yürütülen araştırmada deney ve kontrol gruplarına 20 kişi rasgele atanmıştır. Gerçeklik terapisine dayalı uyuşturucu tedavi programının sonuçları incelendiğinde, deney grubunda yer alan madde bağlantılı suç işlemiş kadın suçluların, karar verme, baş etme becerileri ile sosyal ilişkilerindeki öz-yeterlik duyguları ve eylem planlarında bir artış olduğu tespit edilmiştir (Law ve Guo, 2014, s. 1). Alanyazında suç geçmişi olan yetişkin bireylerde gerçeklik terapisinin etkililiğini inceleyen çalışmalar ise sınırlıdır ve bu çerçevede yetişkin bireylerle yapılmış olan bir çalışma dikkat çekmektedir. Bu araştırmada İrlanda hükümeti tarafından ödeneği karşılanan bir projede, 30 saatlik seçim kuramına dayalı bir eğitim programının etkililiği incelenmiştir. Çalışmada amaç, 25 ila 44 yaş arasındaki işsiz ve toplumdan dışlanmış yetişkin bireylerin, seçim kuramına dayalı eğitim programının kontrol odağı ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Yapılan araştırma sonucuna göre, katılımcıların eğitim sonrasında, eğitim öncesine göre içsel kontrol odaklarında ve özgüven değerlerinde artış meydana geldiği anlaşılmıştır (Finnerty, 2007, s. 34). Bu kapsamda, dışlanmış yetişkin bireylerde gerçekleştirilen gerçeklik terapisinin, bireylerin içsel kontrol odaklarını ve özgüvenlerini geliştirmesi, gerçeklik terapisi çalışmalarının suç geçmişi olan yetişkin bireylerde de benzer sonuçlar verebileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının, suç geçmişi olan ergenlerin empatinin bilişsel boyutunda olumlu gelişmeler yaşamalarına (Kaner, 1993b, s. 166), benlik saygılarına, sorumluluk duygularına, danışmanlığa karşı tutumlarına ve

kurumdaki personel ile ilişkilerine (Chung, 1994, s. 68), sorumluluk düzeylerinin artmasına (Vaziri vd., 2014, s. 311); kontrol odaklarının içsel yönde değişmesine ve daha az suçlu davranışlarda bulunmalarına (Yarish, 1985b); suç işlemiş kız çocuklarının sorumlu yaşama atılmalarına (Glasser, 1975, s. 81-83) ve yetişkin kadınların karar verme baş etme becerileri ile sosyal ilişkilerindeki öz-yeterlik duygularına ve eylem planlarına (Law ve Guo, 2014, s. 1); yetişkin bireylerin içsel kontrol odağı düzeylerine ve özgüven değerlerine (Finnerty, 2007, s. 34) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Her ne kadar suç geçmişi olan ergenlere (Chung, 1994; Kaner, 1993b; Vaziri vd., 2014; Yarish, 1985b) ve kadınlara (Law ve Guo, 2014) yönelik gerçeklik terapisine dayalı deneysel müdahale çalışmaları alanyazında yer alsa da madde kullanım geçmişi olan denetimli serbestlik tedbiri altındaki yetişkin bireylerle yapılmış kapsamlı bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmanın alanyazına özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.3.9.2. Suç geçmişi olmamakla birlikte madde kullanımı/bağımlılığı olan bireylerde gerçeklik terapisine dayalı deneysel çalışmalar

Alanyazında suç geçmişi olmamakla birlikte madde kullanımı ve/veya bağımlılığı olan bireylere dönük bazı çalışmalar da mevcuttur. Bu bağlamda yürütülen bir çalışmada, madde bağımlılığı geçmişi olan ve tanı almış kişilerle bir kadın bir erkek grup yürütücüsüyle, 8 oturumluk gerçeklik terapisine dayalı grup müdahale programı uygulanmıştır. Çalışmaya sekiz erkek iki kadın olmak üzere toplam 10 katılımcı katılmıştır. Bu çalışmanın terapötik iyileşme açısından katılımcılarda önemli değişimler yarattığı anlaşılmaktadır (Wesley, 1988, s. 16, 25). Başka bir çalışmada ön-test son-test gruplu yarı deneysel bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmayla gerçeklik terapisine dayalı grup sürecinin etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışma detoksifikasyon merkezindeki 40 erkek katılımcıyla yürütülmüştür. Grup sürecinin katılımcıların alkole yönelik algılarında değişim yarattığı tespit edilmiştir. Buna göre düşük eğitim düzeyi olan ve genç katılımcıların benlik saygılarının daha çok arttığı görülmüştür (Kelly, 1996, s. 16, 28). Diğer bir araştırmada gerçeklik terapisine dayalı grup çalışması ile madde bağımlısı bireylerin, stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın katılımcıları Tahran'da yer alan bir rehabilitasyon kliniğinde bulunan 40 kişiden oluşmuştur. Her biri 20 kişi olmak üzere katılımcılar deney ve

kontrol gruplarına atanmıştır. Çalışma sonunda deney grubundaki katılımcıların stres, kaygı ve depresyon puanlarında anlamlı düşüşler olduğu bulunmuştur. Buna göre, madde bağımlılığında gerçeklik terapisine dayalı psikososyal rehabilitasyonun stres, kaygı ve depresyonu azaltmada etkili bir yöntem olabileceği belirtilmiştir (Massah vd., 2015, s. 44). İran'da gerçekleştirilen bir çalışmada ise 20-35 yaşları arasında madde bağımlılığı tedavi kliniğine başvuran 60 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. 30 kişi deney, 30 kişi kontrol grubu olmak üzere deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Katılımcılara haftada bir 45-60 dakika dokuz oturumluk gerçeklik terapisine dayalı grup terapisi yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların üstbiliş durumlarının, umut ve sorumluluk düzeylerinin artmasında etkili olduğunu, ancak madde bağımlılarının stres seviyelerinin azalmasında etkili olmadığını göstermiştir. Üstbiliş seviyesindeki artışın madde kullanımını azaltmada etkili olabileceği ifade edilmiştir (Jahromi ve Mosallanejad, 2014, s. 282, 284).

Sonuç olarak, gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin, madde bağımlılığı olan bireylerde terapötik iyileşmeler yarattığı (Wesley, 1988, s. 25); alkole yönelik algılarında değişim yarattığı, düşük eğitim düzeyi olan ve genç katılımcıların benlik saygılarını artırdığı (Kelly, 1996, s. 28); stres, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma sağladığı (Massah vd., 2015, s. 44); üstbiliş durumlarını, umut ve sorumluluk düzeylerini artırdığı (Jahromi ve Mosallanejad, 2014, s. 282, 284) görülmüştür. Buna göre gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sorumluluk düzeylerinin artmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

2.3.9.3. Suç geçmişi olmayan bireylerde gerçeklik terapisine dayalı deneysel çalışmalar

Alanyazında suç geçmişi olmayan yetişkinlere dönük gerçeklik terapisine dayalı pek çok deneysel çalışma göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmaların birinde gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim programının öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ihtiyaç doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada eşleştirilmiş deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme-testi modeline dayalı 2x3 faktörlü yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif ve Negatif Duygu

Ölçeği kullanıldığı belirtilmiştir. Araştırmanın denekleri deney grubu için 17, kontrol grubu için 17 olmak üzere toplam 34 öğretmenden oluşturulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde, deney grubuna katılan öğretmenlerin yaşam doyumları ve pozitif duygularının arttığı, negatif duygularının azaldığı, öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Deniz, 2017, s. 51, 99). Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin zorluklarını ve psikolojik gereksinimlerini belirlemek için gerçeklik terapisine dayalı bir grupla psikolojik danışma programı sonrasında bu programın umutsuzluk, durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve sosyal destek üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda toplam 32 ebeveyn ile çalışmışlardır. Çalışmanın birinci aşamasında katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler ışığında gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma programı geliştirilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında ise 32 katılımcı içinden gönüllü olan 20 kadın katılımcı ile grup çalışması yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, katılımcıların çoklu sosyal destek algıları üzerinde bir artış olduğu ve durumluk kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalış olduğu gözlenmiştir (Tümlü vd., 2017, s. 81).

Evlilik çatışmalarını azaltmada seçim kuramına dayalı geliştirilen bir grupla psikolojik danışmanın etkililiğini inceleyen araştırma kapsamında ise 15 kadın deney, 15 kadın ise kontrol grubuna atanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, seçim kuramına dayalı geliştirilen programın evlilik çatışmalarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boromand vd., 2013, s. 1). Engelli çocuğu olan kadınlara yönelik İran'da yapılan bir çalışmada, gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesinin psikolojik dayanıklılık ve öz-kontrol üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan 30 katılımcı deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Uygulanan sekiz oturumluk gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesi sonrasında katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının arttığı, olumlu duygularda artış olduğu, öfke, depresyon ve sinirliliğin azaldığı görülmüştür (Farahanifar ve Heidari, 2016, s. 2217).

Başka bir araştırmada 18-26 yaş arasındaki katılımcılara gerçeklik terapisine dayalı psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Bu uygulamanın katılımcıların dinî başa çıkma, affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırmada 10 kişi deney ve 10 kişi kontrol grubuna atanmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, uygulanan psiko-eğitim programının katılımcıların affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati, bilişsel, duyuşsal ve toplam puanlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt

boyutlarında etkili olduğu tespit edilmiştir (Karakaş, 2014, s. 87). Devlet memuru 60 yönetici üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, yönetici memurların seçim teorisinin içsel motivasyon, aktif başa çıkma davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 60 kişi (25 yönetici ve 35 memur) seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. 30 kişiden oluşan deney grubuna katılımcıların içsel motivasyonu artırmayı amaçlayan seçim teorisine dayalı haftada iki gün iki saat süren 14 saatlik workshop çalışması uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların içsel motivasyonunun uzmanlık, iş doyumu ve rekabet alt faktörlerinde etkili olduğu ancak iş oryantasyonunda etkili olmadığı bulunmuştur. Buna göre seçim teorisi eğitiminin içsel motivasyonun uzmanlık, iş doyumu ve özellikle rekabet boyutunu artırmada etkili olduğu ancak, katılımcıların başa çıkma davranışlarından aktif planlama üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Osman, 2002, s. 39, 51, 54).

Sonuç olarak, yetişkin bireylerle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarında öğretmenlerin yaşam doyumları ve pozitif duygularının artmasına, negatif duygularının azalmasına, öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına (Deniz, 2017, s. 99); özel eğitim gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin çoklu destek algılarının artmasına ve durumluk kaygı düzeylerinin azalmasına (Tümlü vd., 2017, s. 81); yetişkin kadınların evlilik çatışmalarının azalmasına (Boromand vd., 2013, s. 1); engelli çocuğu olan kadınların psikolojik dayanıklılıklarının artmasına, olumlu duyguların artmasına, öfke, depresyon ve sinirlilik düzeylerinin azalmasına (Farahanifar ve Heidari, 2016, s. 2217); 18-26 yaş arası yetişkinlerin affetme esnekliğinin, empati düzeylerinin ve stresle başa çıkma düzeylerinin artmasına (Karakaş, 2014, s. 87); yönetici memurların içsel motivasyonlarının uzmanlık, iş doyumu ve rekabet boyutlarının artmasına (Osman, 2002, s. 39, 51, 54) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmalarda daha çok grup çalışması ve psiko-eğitim odaklı çalışmaların yaygın olduğu söylenebilir. Buna göre gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Alanyazında gerçeklik terapisi müdahalelerine dair üniversite öğrencilerine dönük yapılan pek çok çalışma göze çarpmaktadır. Yapılan bir araştırmada "Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı"nın üniversite öğrencilerinin akademik erteleme sorunları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Ön-test, son-test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x4'lük yarı deneysel desende

gerçekleştirilen araştırmanın denekleri deney grubu için 18, kontrol grubu için 18 olmak üzere toplam 36 kişiden oluşmuştur. Deney grubuna 10 oturumdan oluşan Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı uygulanmış ve kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı'nın üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Berber-Çelik, 2014, s. 58, 78). Üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, "Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Baş Etme Eğitim Programı" ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerini inceleyen bir araştırmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, deney grubunda 15, etkileşim grubunda 15, plasebo grubunda 15 ve kontrol grubunda 15 kişi olmak üzere 60 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, 11 oturumluk seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfke ile başa çıkma eğitim programının, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı ve öfke kontrol düzeylerini ise anlamlı bir düzeyde artırdığı belirtilmiştir. Geliştirilmiş programın, öğrencilerin dışa yönelik öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Özmen, 2004, s. 112, 171). "Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Yardım Programı"nın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki inceleyen bir araştırma kapsamında ölçümler ön test son test, 3 ay ve 6 ay takip çalışmaları ile yürütülmüştür. Grup çalışması için 72 katılımcı içerisinden iki deney grubu olacak şekilde denekler seçilmiştir. Deney gruplarına 10 oturumluk gerçeklik terapisi oryantasyonlu sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik yardım programı uygulandığı belirtilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, gerçeklik terapisi oryantasyonlu çalışmanın sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik etkililiği görülmüştür (Palancı, 2004, s. 75-111).

Üniversite öğrencilerine yönelik yürütülen başka bir çalışmada ise gerçeklik terapisine dayalı grup çalışmasının öğrencilerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Deney grubu beş hafta boyunca haftada iki oturum olmak üzere grup rehberliği programına alınmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre, müdahale programının üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı seviyelerini azalttığı ve benlik saygısını

artırdığı görülmüştür (Kim, 2008, s. 4). 10 psikolojik danışman adayıyla yapılan bir eylem çalışmasında ise rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinde seçim teorisi temelli uygulamaların akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaç bağlamında akademik motivasyon ve öznel iyi oluşun ortak noktası olan psikolojik ihtiyaçlara odaklanılmıştır. Uygulama öncesi, uygulama aşaması ve uygulama sonrasında kullanılan 25 veri toplama aracının sonucuna göre katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluk sırasına güç, sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılayabildikleri ve hayatlarının kontrolünü ellerine alabildikleri görülmüştür. Aynı zamanda yapılan müdahalenin bireylerin akademik motivasyonları ile öznel iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur (Demir, 2021, s. 49, 89).

Sonuç olarak, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının sonucunda gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin öğrencilerde akademik erteleme davranışlarının azalmasına (Berber-Çelik, 2014, s. 78); sürekli öfke düzeylerinin ve içe yönelik öfke düzeylerinin azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin ise artmasına (Özmen, 2004, s. 112, 171); sosyal kaygıyı azaltmasına (Palancı, 2004, s. 111); internet bağımlılığı seviyelerinin azalmasına ve benlik saygısının artmasına (Kim, 2008, s. 4); psikolojik ihtiyaçların yoğunluk sırasına güç, sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine, hayatlarının kontrolünü ellerine alabilmelerine, akademik motivasyonlarının ve öznel iyi oluşlarının artmasına (Demir, 2021, s. 49, 89) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik gerçeklik terapisine dayalı grupla müdahale tarzında deneysel müdahale çalışmaları alanyazında sıklıkla yer aldığı görülmüştür. Bir araştırmanın nitel araştırma yöntemlerinden eylem araştırma yöntemiyle tasarlandığı ve psikolojik danışman adaylarıyla yapıldığı görülmektedir (Demir, 2021). Bu açıdan bakılırsa gerçeklik terapisi temelli araştırmaların nitel araştırma modelinde gerçekleştirilmeye başladığı söylenebilir. Nitel yöntemlerle yapılan ya da nitel veri toplama ile desteklenen araştırmaların yapılmasının alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

Gerçeklik terapisine dayalı incelenen müdahale çalışmalarının büyük oranda lise, ortaokul ve ilkokul öğrencileri üzerinde yapıldığı anlaşılmaktadır. Lise öğrencileriyle yapılan araştırmalar incelendiğinde ise bir çalışmada lise 9., 10. ve 11. sınıfa giden 14-18 yaş aralığındaki öğrencilerle "Ergenlerin Problemli İnternet Kullanım Düzeyini Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programı (EPİK-

GETPEP)" gerçekleştirilmiştir. Araştırma 3x3 deneysel modelde tasarlanmıştır. Çalışmanın deney grubuna 12, plasebo grubuna 12 ve kontrol grubuna 12 kişi atanmıştır. Çalışmada deney grubuna EPİK-GETPEP uygulanmış, plasebo grubuna 10 oturumluk başka bir uygulama yapılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun problemli internet kullanımlarında azalma meydana gelmiş, psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma ihtiyacı üzerinde uygulamanın olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Uygulama sonrasında altı hafta sonra yapılan odak grup görüşmesi nitel verileri incelendiğinde, ergenlerin problemli internet konusunda farkındalıklarının arttığı, internet kullanımlarında azalma olduğu ve psikolojik ihtiyaçlarını internet kullanımı dışında sosyal ortamlardan da karşılamaya başladıkları tespit edilmiştir (Dursun, 2020, s. 89, 171). Başka bir çalışmada "Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-eğitim Programı"nın ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın denekleri deney grubu için 15, kontrol grubu için 15 ve karşılaştırma grubu için 15 olmak üzere toplam 45 lise öğrencisinden oluşmuştur. Üç gruba da ön test olarak Riskli Davranışlar Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği uygulandığı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında, deney grubuna her oturumu 80 dakika olan ve 11 oturum süren "Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Psiko-eğitim Programı" uygulanmış, karşılaştırma grubu ile 80 dakika süren ve 11 oturum devam eden meslek seçimine yönelik grup rehberliği programı yürütülmüş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde programın ergenlerin alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, anti sosyal davranışlar ve okul terki düzeylerini etkili olduğu görülmüştür (Erbaş, 2017, s. 139-140). Bir başka çalışma "Gerçeklik Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı" geliştirerek siber zorbaca davranışta bulunan ergenler üzerinde programın etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın denekleri deney grubu için 12 ve kontrol grubu için 12 olmak üzere toplam 24 lise öğrencisinden oluşmuştur. Toplam 10 oturumluk grup programının deney grubuna uygulandığı ifade edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin siber zorbaca davranışlarının azaldığı ve kontrol grubundaki öğrencilerin davranışlarında herhangi bir değişiklik olmadığı bulunmuştur (Tanrıkulu, 2013, s. 84, 129).

Diğer bir çalışmada "Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programı" ile lise öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine ve denetim odaklarına etkisinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında Yılmazlık Ölçeği ve Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın iki deney grubu, etkileşim grubu şeklinde yürütülen bir plasebo kontrol grubu ile kontrol grubu olmak üzere toplam dört çalışma grubundan oluştuğu görülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde programın uygulandığı her iki deney grubundaki öğrencilerin, yılmazlık düzeylerinde etkileşim grubu ile kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış olduğu görülmektedir. Ayrıca deney gruplarındaki öğrencilerin etkileşim ve kontrol gruplarına göre içsel denetim yönünde anlamlı düzeyde artış olduğu görülmektedir. Yapılan izleme ölçümleri incelendiğinde, deney gruplarındaki öğrencilerin yılmazlık düzeyinde ve içsel denetim yönünde değişimin uzun süreli olduğu anlaşılmıştır (Ünüvar, 2012, s. 89, 129). Diğer bir çalışmada lise öğrencilerinde gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın mesleki geleceğe ilişkin problemlerini çözme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki öğrencilerin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözmede etkili olduğu ve öğrencilerin geleceğe ilişkin kaygılarını azalttığı tespit edilmiştir (Gül, 1996, s. 19, 41). Başka bir çalışmada ise lise öğrencilerinde gerçeklik terapisinin ait olma, güç, özgürlük ve eğlence psikolojik ihtiyaçları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada Pete'nin Patogramı, katılımcıların kendi kendilerine algılanan ihtiyaç düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Deney grubuna katılan bir sınıftaki lise öğrencilerine gerçeklik terapisinin ilkelerine dayalı geliştirilmiş 50 dakikalık beş oturumluk grup çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışmaya 34 kişi deney grubunda, 34 kişi de kontrol grubunda olmak üzere toplam 68 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarına ait yansımalarının olumlu olduğu, ait olma ihtiyacı dışında güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarından doyum sağladıkları, nicel bulguları desteklemek adına yapılan nitel görüşmelerin sonucuna göre, gerçeklik terapisinin ilkelerine maruz kalmanın öğrencilerin düşünce süreçlerine ve davranış seçimlerine olumlu bir şekilde katkı sağladığı gözlenmiştir (Loyd, 2005, s. 106, 152).

Sonuç olarak, lise öğrencileriyle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının sonucunda gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin öğrencilerde deney grubunun problemli internet kullanımlarının azalmasına, psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma ihtiyacının karşılanma düzeyinin artmasına, internet konusunda

farkındalıklarının artmasına, internet kullanımlarında azalma olmasına ve psikolojik ihtiyaçlarını internet kullanımı dışında sosyal ortamlardan da karşılamaya başlamasına (Dursun, 2020, s. 171); alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, anti sosyal davranışlarda ve okul terki düzeylerinin azalmasına (Erbaş, 2017, s. 139-140); siber zorbaca davranışların azalmasına (Tanrıkulu, 2013, s. 129); yılmazlık düzeylerinin ve içsel denetim odağı düzeylerinin artmasına (Ünüvar, 2012, s. 129); mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözme becerilerinin artmasına ve geleceğe ilişkin kaygılarının azalmasına (Gül, 1996, s. 41); ait olma ihtiyacı dışında güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlamasına, düşünce süreçlerine ve davranış seçimlerine (Loyd, 2005, s. 106, 152) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Lise öğrencilerine yönelik gerçeklik terapisine dayalı grupla müdahale tarzında deneysel müdahale çalışmaları alanyazında sıklıkla yer aldığı görülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan müdahaleler ile lise öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin azalmasına, psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin ve içsel kontrol düzeylerinin artmasına önemli katkılar sağlaması mümkün gözükmektedir. Buna göre gerçeklik terapisine dayalı yürütülen müdahalelerin lise öğrencilerinin olduğu gibi madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin de psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, içsel kontrol odaklarının artmasına ve madde kullanımı davranışlarının olumlu yönde değişmesine katkı sağlaması düşünülebilir.

İlkokul ve ortaokul öğrencileriyle yapılan araştırmalar incelendiğinde ise yapılan bir çalışmada, ilk ve orta öğretim kurumunda yer alan öğrencilerin sorumluluk almaları ve problemlerini çözebilmeleri için "Glasser'in Problem Çözme Yaklaşımı"nın nasıl kullanılabileceği ele alınmıştır. Bu yaklaşımın aşamaları, iletişim, problem davranışı belirleme, bu problem davranışın öğrencinin hangi ihtiyacını karşıladığını anlama, plan yapma, belirlenen planı uygulama ve en son olarak alternatifleri belirleme olarak gözlemlenmiştir. Öğrencilerin ait olma, eğlence, özgürlük ve güç gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir sınıf ortamı oluşturmanın oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Öğretmenler, sınıf ortamında öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bir ortam oluşturduğunda ve öğrencilerle etkili iletişim kurduğunda, öğrencilerin kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenebileceği ifade edilmiştir. Dahası öğrencilerin istenmeyen davranışlarının da azalabileceği belirtilmiştir (Atıcı, 2003, s. 33). Yapılan başka bir çalışmada gerçeklik terapisi temelli haftada iki kez 10

oturum düzenlenen grupla psikolojik danışma sürecinin sorumluluk ve akran baskısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin sorumluluk düzeylerinde bir artış ve akran zorbalığına maruz kalma düzeylerinde bir azalma olduğu bulunmuştur (Kim, 2006, s. 4).

Başka bir araştırmada gerçeklik terapisi temelli geliştirilen "Başarı Kimliği Geliştirme Psiko-Eğitim Programı" ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine uygulanmıştır. Bu kapsamda deney grubuna 16, kontrol grubuna 16 ve karşılaştırma grubuna 16 kişi alınmıştır. Haftada bir olmak üzere toplam 10 oturum uygulama yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin başarı kimliği ve sorumluluk düzeylerinde anlamlı bir şekilde artış gözlendiği, bu artışın izleme ölçümlerinde de korunduğu bulunmuştur. Ancak temel ihtiyaçların algısı üzerinde anlamlı bir etkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yalçın, 2007). Gerçeklik terapisine dayalı yürütülen bir grupla psikolojik danışma çalışmasında Hong Kong'ta yaşları 12-14 arasında değişen dokuz öğrenci ile çalışmıştır. Öğrencilerde gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma sürecinin benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik başarı ve problem davranışlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin benlik saygısında ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir artış meydana gelmiş, akademik başarı ve problem davranışlarında olumlu gelişmeler olmuştur (Ngai, 2004, s. 15). Yapılmış bir çalışmada beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerine gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin benlik kavramları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubuna 13, kontrol grubuna 13 kişi atanmıştır. Haftada bir kez altı oturum olmak üzere uygulanan program sonrasında deney grubundaki öğrencilerin benlik kavramlarında anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur (Block, 1994, s. 48).

Bir çalışmada haftada iki oturum olmak üzere 15 oturum düzenlenen gerçeklik terapisine dayalı bir grupla psikolojik danışma çalışmasında 11 ortaokul öğrencisi deney grubuna, 12 öğrenci karşılaştırma grubuna yerleştirilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin içsel kontrol odaklarında ve akademik motivasyonlarında anlamlı bir artış olmuştur. İzleme çalışmalarında içsel kontrol odağının bir yıl sonrasında da devam ettiği görülmüştür (Kim ve Hwang, 2001, s. 15). Başka bir çalışmada ortaokul öğrencilerine düzenlenen gerçeklik terapisine dayalı bir programın öğrencilerin beden eğitimi dersindeki yıkıcı davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda gerçeklik terapisine dayalı on iki hafta sonunda öğrencilerin yıkıcı

davranışlarının azaldığı bulunmuştur (Edens, 1995, s. 129). Gerçeklik terapisine dayalı geliştirilen bir program ile programın ilkokul öğrencilerinde sorumluluk ve içsel kontrol odağı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 13 öğrenci deney grubuna, 12 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır. 8 hafta süren program uygulaması sonucunda, öğrencilerin içsel kontrol odağının ve sorumluluğun arttığını gözlemlemiştir (Kim, 2002, s. 30).

Başka bir çalışmada ise altı ortaokul öğrencisine haftada bir 10 oturum şeklinde gerçeklik terapisine dayalı bir grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin akademik başarı ve problem davranışlarında olumlu gelişmeler olduğu bulunmuştur (Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008, s. 4). Yapılan bir araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik grup rehberliği programının öğrencilerin akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada ön-test son-test izleme ölçümlü 2x3'lük split-plot karışık desen kullanılmıştır. Çalışmada deney grubunda yer alan katılımcılara sekiz hafta süresince haftada bir gün "Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Azaltmaya Yönelik Grup Rehberliği Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan grup rehberliği programının deney grubunda yer alan katılımcıların akademik erteleme davranışlarında azalma olduğu tespit edilmiştir (Aslan ve Tunç, 2021, s. 302, 309). Başka bir çalışmada ise "Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programı"nın ortaokul öğrencilerinin bağlanma, okula devamının sağlanması ve duygusal öğrenme beceri düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplarına Çocuk ve Ergenler için Okula Bağlanma Ölçeği, Devamsızlık Nedenleri Görüşme Ölçeği ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği, ön test ve son test olarak uygulandığı belirtilmiştir. Araştırmanın denekleri deney grubu için 15, kontrol grubu 15 olmak üzere 30 kişiden oluşmuştur. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programı'nın ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devam, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri düzeylerinde anlamlı farklılıklar oluştuğu görülmüştür (Bellici, 2012, s. 4). Sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerle yürütülen bir araştırma kapsamında "Gerçeklik Terapisi Ebeveyn-Ergen İlişki Geliştirme Programı"nın ergenlerin ebeveyn çatışmalarının azaltılması ve öznel iyi oluşlarının artırılması üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu deney grubunda 11,

kontrol grubunda 11 olmak üzere toplam 22 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde, programın ergen-ebeveyn çatışmalarını azalttığı, ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmada etkili olmadığı bulunmuştur (Duran, 2022, s. 102).

Sonuç olarak, ilkokul ve ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının sonucunda gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine (Atıcı, 2003, s. 33; Kim, 2002, s. 30; Kim, 2006, s. 4; Yalçın, 2007); başarılı kimlik gelişimine (Yalçın, 2007); benlik saygısına (Block, 1994, s. 48; Ngai, 2004, s. 15); yaşam doyumlarına (Ngai, 2004, s. 15); içsel kontrol düzeylerine (Kim, 2002, s. 30; Kim ve Hwang, 2001, s. 15); okula bağlanma, okullarına devam, sosyal ve duygusal öğrenme becerileri düzeylerine (Bellici, 2012, s. 4); akademik başarılarına ve problem davranışlarının azalmasına (Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008, s. 4); akademik erteleme davranışlarının azalmasına (Aslan ve Tunç, 2021, s. 302, 309); ergen-ebeveyn çatışmalarının azalmasına (Duran, 2022, s. 102) ve yıkıcı davranışlarının azalmasına (Edens, 1995, s. 129) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. İlkokul ve ortaokul öğrencilerine yönelik gerçeklik terapisine dayalı grupla müdahale tarzında deneysel müdahale çalışmalarının alanyazında sıklıkla yer aldığı görülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan müdahaleler ile öğrencilerin içsel kontrol düzeylerinin ve sorumluluk düzeylerinin artmasına önemli katkılar sağlanması mümkün gözükmektedir. Buna göre gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerin ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde olduğu gibi madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin de içsel kontrol ve sorumluluk düzeylerinin artmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Alanyazında grup müdahale çalışmalarının alanyazında sıklıkla görülmesine rağmen birey odaklı müdahale çalışmalarının kısıtlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda incelenen çalışmaların birinde nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışmasının kullanıldığı ve 19 yaşında erkek katılımcının derinlemesine incelendiği görülmüştür. Buna göre, yapılan bir durum çalışmasında duyma engelli bir yetişkinin depresif belirtilerinin azaltılması için gerçeklik terapisi uygulanmıştır. Danışanla üç ay boyunca 50 dakika olacak şekilde 12 terapi oturumu düzenlenmiştir. Gerçeklik terapisi sürecinde terapist gerçeklik terapisi kavramlarını kullanmış, danışanın temel ihtiyaçlarını keşfetmesi ile bu ihtiyaçları karşılayabilmesine, danışanın şimdiki ve geleceğe yönelik endişelerine odaklanılmıştır. Gerçeklik terapisi sürecinin danışan için faydalı olduğu görülmüştür. Terapi sürecinin danışanın temel ihtiyaçlarını karşılamasına

yardım ettiği, terapistin danışanın mevcut olumlu becerilerini geliştirmeye teşvik ettiği, bu becerilerini gelecekteki temel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmaya motive ettiği gözlenmiştir (Bhargava, 2013, s. 393, 395). Yapılan çalışma gerçeklik terapisinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için motivasyonun artmasına yardım ettiğini göstermektedir. Bu çerçevede alanyazında gerçeklik terapisine ilişkin birey odaklı çalışmaların az olması da mevcut araştırmanın özgün bir noktasını işaret etmektedir.

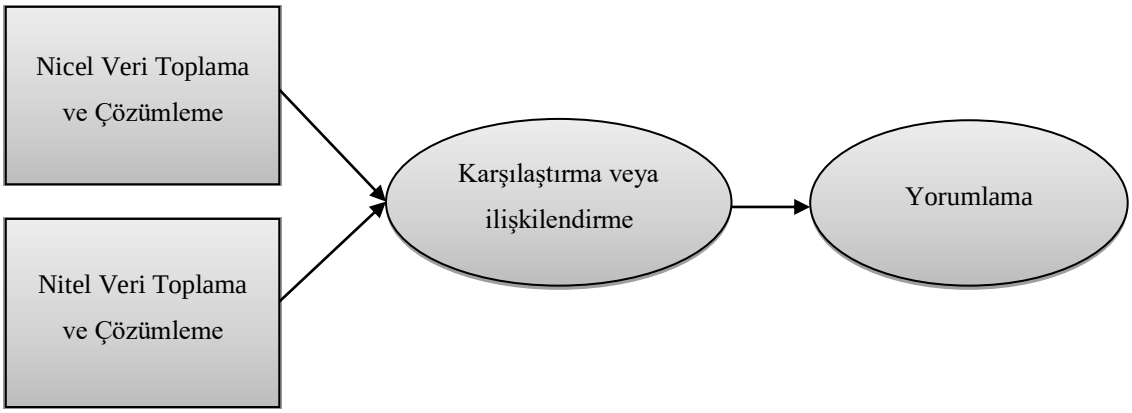
Özetle, gerçeklik terapisinin ilkokul, ortaokul, lise, üniversite öğrenci gruplarında ve yetişkin örneklem üzerinde uygulandığı görülmektedir. Uygulanan gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerin grupla psikolojik danışma, bireysel görüşme, grup rehberliği ve psiko-eğitim şeklinde gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Gerçeklik terapisine dayalı yapılan çalışmalarda uygulanan eğitim programı sonrasında katılımcıların içsel kontrol odağını artırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Finnerty, 2007; Kim 2002; Ünüvar, 2012). Yine çalışmaların yalnızca birinde gerçeklik terapisinin bireysel görüşmeler şeklinde uygulandığı ve bir katılımcı ile durum çalışması yapıldığı tespit edilmiştir (Bhargava (2013). İncelenen çalışmalarda gerçeklik terapisine dayalı yürütülen uygulamalar sonucunda öğrencilerin sorumluluk düzeylerinde artış meydana geldiği anlaşılmaktadır (Atıcı, 2003; Jahromi ve Mosallanejad, 2014; Kim, 2002; Kim, 2006; Yalçın 2007). Çalışmalarda madde kullanımı olan ve/veya bağımlılık açısından tanı almış bireylerle gerçeklik temelli programların yürütüldüğü görülmektedir (Kelly, 1996; Massah vd., 2015; Wesley, 1988). Bir çalışmada lise öğrencilerinde problemli internet kullanımıyla ilgili karma yöntemle çalışılarak psiko-eğitim uygulaması gerçekleştirildiği (Dursun, 2020), bir çalışmada psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyonları ve öznel iyi oluşlarıyla ilgili 10 katılımcıyla gerçekleştirilen bir eylem çalışması düzenlendiği (Demir, 2021) anlaşılmıştır. Tüm bu çalışmalara rağmen alanyazında DS tedbiri altındaki madde kullanımı olan ve 18 yaş üzeri yetişkin bireylerle yürütülmüş gerçeklik terapisi temelli bireysel müdahale uygulamasına rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında, mevcut çalışmanın, madde kullanımı olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanmasına, içsel kontrol odağı ile sorumluluk düzeylerinde bir artış meydana gelmesine ve madde kullanım davranışı örüntülerinin değişiminde olumlu ilerlemeler sağlamasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yürütülmesinde kullanılan yöntem üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda sırasıyla araştırmanın modeli, katılımcılar/denekler, kullanılan veri toplama araçları, araştırma boyunca gerçekleştirilen işlemler (deney öncesi, deney uygulama sırası ve deney sonrası) ve araştırma verilerinin analizine dair bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bireylerde psikolojik ihtiyaç, kontrol odağı ve sorumluluk üzerindeki etkisini incelemek için karma araştırma yöntemlerinden yakınsayan paralel desen tercih edilmiştir. Karma yöntem araştırmaları, tek bir araştırmada nicel ve nitel veriler ile teknikleri birleştirilerek ya da karşılaştırılarak araştırma yapılması esasına dayanmaktadır. Karma yöntem araştırmaları hem nicel hem de nitel araştırmaları güçlendirmek için kullanılabilmektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015, s. 423). Karma araştırma desenlerinden biri olan yakınsayan paralel desende nicel ve nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmakta ve ayrı nicel ile nitel analizler yapılarak iki ayrı veri grubundan elde edilen veriler beraber yorumlanmaktadır. Bu desende yöntemlere eşit öncelik verilmekte, çözümleme sırasında aşamalar ayrı tutulmakta ve genel yorumlama yaparken sonuçlar birleştirilmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2015, s. 79, 82). Mevcut araştırma kapsamında kullanılan yakınsayan paralel desen modelinin detaylı gösterimi Şekil 3.1'de sunulmuştur.



Şekil 3.1. *Yakınsayan paralel desen modeli (Creswell ve Plano Clark, 2015, s. 77)*

Yapılan bu çalışmada katılımcılarla gerçekleştirilen gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin etkilerini incelemek için nicel ve nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmıştır. Hem nicel hem de nitel boyutta elde edilen veriler ayrı ayrı analiz edildikten sonra, sonuçlar bir bütün olarak karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Şekil 3.1'de görüldüğü üzere yakınsayan paralel desen modelinde nicel araştırma ve nitel araştırma eş zamanlı yürütülmüştür. Bireysel müdahale çalışmasının etkililiğine nicel yöntemle bakılırken, aynı anda araştırmanın nitel boyutunda da veriler toplanmış, araştırma sonucunda nicel ve nitel bulgular birlikte yorumlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın nicel ve nitel boyutuna dair detaylı bilgiler ayrı başlıklar hâlinde aşağıda sunulmuştur.

Nicel Boyut

Araştırmanın nicel boyutunda deneysel desenlerden tek denekli araştırma deseni kullanılmıştır.

Tablo 3.1. *Tek denekli araştırma deseni*

Denek	**Ön-test ve Ön Görüşme**	**İşlem* Ara-test (10 Hafta)**	**Son-test**	**İzleme Görüşmesi 1** 1. ay**	**İzleme Görüşmesi 2** 2. ay**
Katılımcı	Ölçüm 1 ve Ön Görüşme	Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları (10 oturum) ve ara ölçüm (5. oturumda Ölçüm 2)	Ölçüm 3 ve son oturum değerlen-dirme	Ölçüm 4 ve İzleme Görüşmesi 1	Ölçüm 5 ve İzleme Görüşmesi 2

** Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının 5. oturumunun sonunda ara ölçüm yapılmıştır.*
***İzleme ölçümleri gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında birer ay aralıklarla uygulanmıştır.*

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere araştırmanın nicel boyutunda tek denekli deneysel model kullanılmıştır. Tek denekli araştırmalarda bir ya da birkaç denekle çalışılarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi her bir denekte ayrı ayrı sınanmaktadır (Kırcaali İftar ve Tekin, 1997, s. 6). Mevcut araştırma kapsamında "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" ile her bir katılımcının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve yaşamları üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların her birine ayrı ayrı ve bireysel olmak üzere 10 oturumluk "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" uygulanmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılarla oturumlardan önce ayrı ayrı ve bireysel olarak ön-görüşme gerçekleştirilmiş ve bu görüşme sonunda da ön-testler uygulanmıştır. Bireysel müdahale uygulamasının beşinci oturumunda ara-test ve deneysel işlemden sonra 10. oturumun sonunda son-test ve uygulamaya ilişkin değerlendirme yapılmış, deneysel işlemi takiben

birinci ay ve ikinci ay içerisinde ise izleme görüşmeleri gerçekleştirilerek izleme ölçümleri alınmıştır.

Nitel Boyut

Araştırmanın nitel boyutunda ise araştırma desenlerinden durum çalışması yapılmıştır. Durum çalışması bir ya da daha fazla sayıda vakanın yoğun ve detaylı bir şekilde tanımlanması ile analiz edilmesi şeklinde betimlenmektedir. Durum çalışmaları psikoloji tarihinde oldukça uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Vaka çalışması olarak da adlandırılmaktadır. Özellikle, klinik psikolojide ve danışmanlık psikolojisinde sıklıkla kullanılmaktadır. Durum çalışması desenlerinden karşılaştırmalı vaka çalışması birden fazla vaka çalışmasını içermekle birlikte katılımcıların sonuçlarını karşılaştırarak benzerlik ya da farklılıklarını göstermektedir (Christensen vd., 2015, s. 416-419). Durum çalışmalarında bir birey, bir kurum, bir ortam çalışılabilmektedir. Durumlar birbirinden farklı olduğu için genelleme yapmak yerine durumların anlaşılması amaçlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 83). Yapılan bu araştırmada yedi katılımcı ile çalışılmış ve her bir katılımcının uygulamaları ayrı ayrı bireysel olarak değerlendirilmiştir. Sonrasında aralarında yapılan karşılaştırmalar ile katılımcılar arasında benzerlikler ve farklılıklar ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmanın amacı çerçevesinde bireysel müdahale öncesinde her bir danışan ile ayrı ayrı bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Sonrasında, bireysel müdahalenin son oturumunda her bir danışanın bireysel müdahale uygulamasını "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu ile değerlendirmesi istenmiştir. Bireysel müdahale süreci sonlandırıldıktan sonraki birer aylık iki izleme görüşmesinde yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla danışanlar ile izleme görüşmeleri yapılmış ve danışanlardan danışma süreci hakkındaki görüşleri alınmış ve bireysel müdahalenin etkililiği izlenmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları 2021 yılında, TCK 191. maddesi (kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almak, kabul etmek veya bulundurmak ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanmak) kapsamında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan 18 yaş ve üzeri yetişkin yedi yükümlü bireyden oluşmaktadır. Araştırmada pilot çalışma kapsamında üç katılımcı (n=3) ile çalışılmış olup, çalışmanın deneysel uygulaması kapsamında ise yedi katılımcı (n=7)

yer almıştır. Araştırmanın analizleri ve bulguları yedi katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın pilot ve ana çalışmasına katılan yükümlüler, TCK 191 maddesi kapsamında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında olan gönüllü katılımcılardır. Araştırmaya katılan katılımcılar amaçlı örnekleme ile seçkisiz olarak seçilmiştir.

Mevcut araştırmada a) deneysel işlem öncesinde ve pilot çalışmada üç katılımcıdan, b) deneysel işlem sırasında ve c) deneysel işlem sonrasında yedi katılımcıdan olmak üzere üç aşamada toplamda 10 katılımcıdan nicel ve nitel veriler toplanmıştır. Bu işlemlere ilişkin detaylı bilgiler aşağıdaki gibidir:

a) Araştırmada deneysel işlem öncesinde araştırmaya katılım için gönüllü olan üç katılımcının her biri ile bireysel çalışmalar gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcıların madde kullanım örüntüsü, psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumlulukları hakkında bilgi edinmek için yarı yapılandırılmış ön görüşme yapılmıştır. Sonrasında pilot çalışma için bu üç katılımcının her birine bireysel ön test ve 10 oturumluk "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları" uygulanmıştır. Bireysel müdahale sonlandırıldıktan sonra bireysel olarak üç katılımcıya son-test uygulaması yapılmış ve "İzleme İçin Görüşme Formu" aracılığıyla bir kez bireysel izleme görüşmesi ve izleme ölçümü yapılmıştır. Pilot uygulamaya katılan danışanlara ait betimleyici bilgiler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. *Pilot çalışmaya katılan danışanlara ait betimleyici bilgiler*

	Pilot Danışan 1	**Pilot Danışan 2**	**Pilot Danışan 3**
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek
Yaş	25	18	23
Eğitim Durumu	Üniversite	Ortaokul	Ortaokul
Çalışma Durumu	Evet	Hayır	Hayır
Medeni Durumu	Bekâr	Evli	Bekâr
Çocuk Durumu	Hayır	Hayır	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta	Orta	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır	Evet	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu	Hayır	Evet*	Hayır
Şu Anda Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu	Hayır	Evet**	Hayır
Şu Anda Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır	Evet**	Hayır
Cezaevine Girme Durumu	Hayır	Hayır	Hayır
Daha Önce DS Alma Durumu	Hayır	Hayır	Evet (İki kez)

* Öfke kontrolü/uyku bozukluğu tedavisi; ** Altı ayda bir ilaç tedavisi görmektedir.

Tablo 3.2 incelendiğinde deneysel çalışmaya katılan danışanların birinin 18 yaşında kadın, diğerlerinin 23 ve 25 yaşında erkek olduğu görülmektedir. Pilot

çalışmaya katılan danışanların yaş ortalaması 22 (s=3.61) bulunmuştur. Pilot çalışmaya katılan danışanların biri üniversite, ikisi ortaokul mezunudur. Katılımcıların birinin çalıştığı ikisinin ise herhangi bir yerde çalışmadığı görülmektedir. Kadın katılımcı evli, erkekler ise bekârdır. Katılımcıların hiçbirinin çocuğu yoktur. Yine üç pilot katılımcı geçim düzeyini orta olarak belirtmiştir. Katılımcılardan birinin kanser ve kronik sağlık problemi olduğu diğer iki pilot danışanın herhangi bir kronik sağlık problemi olmadığı tespit edilmiştir. Pilot çalışmaya katılan kadın katılımcının psikiyatrik ilaç tedavisi aldığı görülmektedir. Katılımcıların hiçbirinin cezaevi geçmişi yoktur. Bir katılımcı ise daha önceden iki kere madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri aldığını belirtmiştir.

b) Araştırmanın deneysel uygulaması kapsamında ise (deneysel işlem olarak) yedi katılımcının her biri ile bireysel uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde katılımcıların madde kullanım örüntüsü, psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumlulukları hakkında bilgi edinmek için bireysel yüz yüze yarı yapılandırılmış ön görüşme gerçekleştirilmiş ve bu görüşmenin son kısmında ise ön test ölçümleri alınmıştır. Sonrasında yedi katılımcının her birine bireysel olarak 10 oturumluk "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" uygulanmıştır. Uygulamanın son oturumunun son kısmında ise son test ölçümleri ve deneysel işleme ilişkin bireylerin görüşleri alınmıştır. Bireysel müdahale uygulaması gerçekleştirilen danışanların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum gibi betimleyici bilgileri Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. *Bireysel müdahale uygulamasına katılan danışanlara ait betimleyici bilgiler*

	D*1	**D2**	**D3**	**D4**	**D5**	**D6**	**D7**
Cinsiyet	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek	Kadın	Kadın
Yaş	24	26	26	25	39	44	30
Eğitim Durumu	Üniversite	Üniversite	Lise	Üniversite	Üniversite	Lise	Lise
Çalışma Durumu	Hayır	Evet	Evet	Evet	Evet	Hayır	Hayır
Medeni Durumu	Bekâr	Bekâr	Bekâr	Bekâr	Bekâr	Bekâr	Bekâr
Çocuk Durumu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet (2 tane)	Hayır
Geçim Düzeyi	İyi	İyi	Orta	İyi	Orta	Orta	Kötü
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu	Hayır	Evet (Öfke Kontrol)	Hayır	Hayır	Hayır	Evet (Öfke Kontrol)	Evet (Konsantras-yon Bozukluğu)
Şu Anda Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet (Öfke Kontrol)	Evet (Konsantras-yon Bozukluğu)
Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet	Evet
Cezaevine Girme Durumu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır
Daha Önce DS Alma Durumu	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Evet (1 kez)	Hayır	Hayır

*D: Danışan

Tablo 3.3 incelendiğinde pilot çalışmaya katılan danışanların beşinin erkek ve ikisinin kadın olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşlarının 24 ila 44 arasında değiştiği ve katılımcıların yaş ortalamalarının 30.57 (s= 7.83) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların hepsi bekârdır. Bir kadın katılımcının iki tane çocuğu vardır. Katılımcıların üçü geçim düzeyini iyi, üçü orta ve biri kötü olarak tanımlamıştır. Katılımcıların birinin kronik sağlık problemi vardır. Katılımcıların üçü psikiyatrik tedavi gördüğünü ve ikisi şu an psikiyatrik ilaç kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların hiçbirinin cezaevi geçmişi yoktur. Katılımcıların yalnızca biri daha önce bir kez madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri aldığını belirtmiştir.

c) Deneysel işlem sonrasında bireysel müdahalenin sonlandırılmasını takip eden birinci ayın ve ikinci ayın bitiminde "İzleme İçin Görüşme Formu" aracılığıyla iki kez izleme görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda bu görüşmelerde izleme ölçümleri ile nicel veriler de elde edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel verilerini toplama işlemlerinden önce "Ölçek Uygulama Gönüllü Katılım Formu" (EK-1) uygulanmıştır. Bu form sonrasında psikolojik

ihtiyaçlarını ölçmek amacıyla kullanılan "Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" (EK-2), kontrol odaklarını ölçmek amacıyla kullanılan "Kontrol Odağı Ölçeği" (EK-3), sorumluluklarını ölçmek amacıyla kullanılan "Sorumluluk Ölçeği" (EK-4), psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmek amacıyla kullanılan "Pete'nin Patogramı'na" (EK-5) ait bilgiler aşağıda detaylı bir biçimde açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılara dair hem genel bilgileri hem de bireysel müdahaleye ilişkin dışlama kriterlerini belirlemek amacıyla kullanılan "Kişisel Bilgi Anketi" (EK-6) yer almaktadır. Katılımcılarla ön görüşme yapılmadan önce görüşmeye gönüllü bir şekilde ve kendi istekleriyle katıldıklarına dair "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu" (EK-7) doldurulmuştur. Sonrasında gerçeklik terapine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde katılımcılara ilişkin detaylı ön bilgi elde etmek, katılımcılarla tanışmak, katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ile madde kullanım örüntüleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla kullanılan "Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu" (EK-8), gerçeklik terapisinin son oturumunda katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluklar, madde kullanım yaşantılarına dair deneyimlerini, yaşantılarını ve bireysel müdahale boyunca kazandıkları becerilerini görebilmek amacıyla "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum Formu" (EK-9), bireysel müdahale uygulamasının bitimini takiben yaklaşık birer ay arayla uygulanan iki izleme görüşmesinde kullanılan "İzleme için Görüşme Formu" (EK-10) ve gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının bitiminden sonra yaklaşık birer ay aralıklarla yapılan iki izleme görüşmesinde kullanılan "Bireysel Müdahale İzleme Anketi" (EK-11) kullanılmıştır. Belirtilen bu ölçme araçları bu bölümde ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

3.3.1. Psikolojik ihtiyaçlar ölçeği (PİÖ)

Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (PİÖ), Eşici (2014, s. 57) tarafından William Glasser' in seçim teorisinde yer alan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak ifade edilen temel psikolojik ihtiyaçlar kavramları temelinde geliştirilmiştir. Ölçeğin maddeleri oluşturulurken alanyazın incelenerek ölçeğin kuramsal temeline dayalı 59 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. 33 öğrenci ile yapılan pilot uygulamalar sonucunda PİÖ'nün ölçek yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonrasında dört alt faktör ve 25 maddeden oluşan PİÖ formu elde edilmiştir. Geliştirilen ölçek, 5'li Likert (1 "Hiçbir zaman", 2 "Nadiren", 3 "Ara sıra", 4 "Genellikle", 5 "Her Zaman") formatında

hazırlanmış bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçekte yer alan alt faktörler sırasıyla sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. Ölçekte sevme/ait olma faktörüne ilişkin 7 madde; güç ihtiyacına ilişkin 5 madde; özgürlük ihtiyacına ilişkin 5 madde ve eğlence ihtiyacına ilişkin 8 madde bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 25 ve en yüksek puan 125'tir. Buna göre sevme/ait olma ihtiyacı için puan aralıkları 7-35; güç ihtiyacı için 5-25; özgürlük ihtiyacı için 5-25 ve eğlence ihtiyacı için 8-40 arasındadır. Ölçeğin ikinci doğrulayıcı faktör analizi yapılmadığı için toplam puan alınarak kullanılmaması belirtilmiştir (Eşici, 2014, s. 57).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eşici (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçeğin birinci alt faktörü (sevme/ait olma) için açıklanan varyans %17,50 bulunmuştur. Diğer alt faktör olan güç alt faktörü için %9,13, üçüncü alt faktör olan özgürlük için %9,28 ve dördüncü alt faktör olan eğlence için %12,30, toplam açıklanan varyans ise %48,21 bulunmuştur. Analizler sonucunda oluşan faktörler sırasıyla "sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence" olarak isimlendirilmiştir. Faktörlere ait maddelerin faktör yükleri sırasıyla .64 ile .75, .38 ile .70, .55 ile .69, .45 ile .65 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ve istatistiksel sonuçların temel ölçütleri karşıladığı (x^2/sd=2.03), ölçme aracının yapısının hem kuramsal hem de istatistiksel açıdan uygun olduğu doğrulanmıştır. PİÖ'nün alt faktörlerinin iç tutarlık katsayılarının .66 ile .87 aralığında, test tekrarına ilişkin kararlılık katsayılarının .66 ile .91 aralığında değiştiği bulunmuştur. Sevme/ait olma alt faktörünün kararlılık katsayısı (r=.91, p<.001), Özgürlük alt faktörünün test tekrarına ilişkin kararlılık katsayısı (r=.66, p<.001), Güç alt faktörünün test tekrarına ilişkin kararlılık katsayısı (r=.82, p<.001), ve Eğlenme alt faktörünün test tekrarına ilişkin kararlılık katsayısı (r=.70, p<.001) olarak bulunmuştur. Faktörlere ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değerleri sırasıyla α= .87, α= .69, α= .66 ve α= .76 olarak tespit edilmiştir (Eşici, 2014, s. 57).

3.3.2. Kontrol odağı ölçeği (KOÖ)

Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ), orijinalinde 1966 yılında Rotter tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) olup ölçeğin Türkçeye uyarlaması ilk kez Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. Ancak bu

ölçeğin ikili zorunlu seçimden oluşması, daha yalın bir ölçeğe ihtiyaç duyulması ve alt ölçeklerinin yetersiz oluşu nedenleriyle Dağ tarafından 2002 yılında yeniden geliştirilmiştir. Böylece KOÖ, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nden daha kapsamlı ve Likert tipinde bir ölçüm yapılabilecek formata getirilmiştir. Ölçek maddeleri Rotter'in (1966) ölçeğindeki maddelerden tamamen farklı bir şekilde ve Türkçede en uygun ifade ediliş şekliyle oluşturulmuştur (Dağ, 2002, s. 81).

KOÖ bireylerin davranışlarının sonuçlarını içsel ya da dışsal olarak nasıl atfettiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 5'li Likert formatında olup ölçekte katılımcılardan, ölçek maddelerini okumaları ve "Hiç uygun değil (1)"den "Tamamen uygun (5)"a kadar, hangi derece kendileri için uygunsa ona göre puanlama ve derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin 47 maddesi bulunmaktadır. Bu maddelerin 25 maddesi düz, 22 maddesi ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük puan 47 puan, en yüksek puan ise 235 puan alınabilmektedir. Ölçek puanlarında yükselme dışsal kontrol odağına, düşük puanlar ise içsel kontrol odağına işaret etmektedir (Dağ, 2002, s. 81).

Ölçeğin geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hacettepe Üniversitesi öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Yapılan faktör analizine göre ölçek beş faktörde toplanmıştır. Bunlar, kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı olarak tespit edilmiştir. Yapılan iç tutarlık güvenirlik kat sayıları alt faktörlere göre incelendiğinde ise sırasıyla, kişisel kontrol (α= .87), şansa inanma (α= .79), çabalamanın anlamsızlığı (α= .76), kadercilik (α= .74) ve adil olmayan dünya inancı (α= .61) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bir ay sonraki test-tekrar test güvenirlik katsayısı (r= .88) ve iç tutarlık güvenirlik katsayısı (α= .92) olarak hesaplanmıştır (Dağ, 2002, s. 85).

3.3.3. Sorumluluk ölçeği

Sorumluluk Ölçeği, Topcu, Öge ve Gençöz (2018, s. 1058-1080) tarafından kişisel sorumluluk kavramını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert formatında bir ölçek olup katılımcılardan "asla, nadiren, bazen, sıklıkla ve daima" şeklinde puanlama ve derecelendirme yapmaları beklenmektedir. Ölçeğin üç alt faktörü bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal boyuttur. Ölçeğin toplam 24 maddesi bulunmaktadır ve bu maddelerin 19'unun düz ve 5'inin ters yönde puanlandığı görülmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 iken en yüksek

puan 120 puandır. Ölçekten alınacak puanlardaki artış, sorumluluk düzeyinin arttığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılırken iki set veri toplanmıştır. İlk veri setinin faktör analizi ve test ile yarı test güvenirliği için, ikinci veri setinin ise eş zamanlı geçerlik için kullanıldığı görülmüştür. Bu kapsamda ilk çalışma yaşları 18 ila 52 arasında değişen 270 katılımcı ile ikinci çalışma ise yine yaşları 18 ila 52 arasında değişen 336 katılımcı ile yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin duygusal (α= .84), bilişsel (α= .54) ve davranışsal (α= .65), olmak üzere üç faktörden oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach α katsayıları ilk ve son ölçeğin tamamı için sırasıyla .74 ve .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Guttman bölünmüş yarı güvenirliği için katsayısı .73 tespit edilmiştir. Eş zamanlı geçerlik kapsamında Sorumluluk Ölçeği'nin, PANAS ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu ve Kontrol Odağı Ölçeği ile korelasyon katsayıları incelenmiştir. Buna göre SÖ toplam puanın kişisel kontrol (r= -.15, p< .05), çaba gösterme (r= -.24, p< .00), adaletsiz bir dünyaya inanç (r= -.26, p< .00), suçluluk (r= -.27, p< .00), olumsuzluk/karamsarlık (r= -.29, p < .00), sosyal izolasyon (r= -.29, p < .00), duygusal engelleme (r= -.27, p< .00), terk etme (r= -.26, p< .00), zarara veya hastalığa karşı savunmasızlık (r= -.19, p< .05) ve amansız standartlar/aşırı kritiklik (r= .11, p< .05) ile düşük korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca duygusal yoksunluk (r= -.34, p< .00), başaramama (r= -.45, p< .00), iç içe geçme (r= -.39, p< .00) ve kusurluluk (r= -.38, p< .00) ile negatif orta korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, SÖ'nün cezalandırılabilirlik (r= .23, p< .00) ile pozitif düşük korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Topcu, Öge ve Gençöz, 2018).

3.3.4. Pete'nin patogramı

Pete'nin Patogramı, William Glasser Enstitüsü'nün kıdemli öğretim üyesi Arlin' Pete' Peterson ve Gerald Parr (1982, s. 18-22) tarafından geliştirilen, gerçeklik terapisi ve seçim kuramı temelli oldukça pratik ve etkili bir değerlendirme aracıdır. Algılanan ihtiyaç ve memnuniyet düzeyini ölçmek için kullanılan grafiksel bir araçtır. William Glasser'in kuramında yer alan dört psikolojik ihtiyaç olan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence temelinde geliştirilmiştir. Önceleri klinik bir ölçme aracı olarak geliştirilen patogram, sonrasında bireylerin psikolojik ihtiyaç profillerini ortaya çıkaran bir araştırma aracına dönüştürülmüştür.

Pete'nin Patogramı 1 ila 9 arasında yapılan derecelendirmede ortalaması 5 ve standart sapması 1 olan bir patogramdır. Derecelendirme özneldir ve gerçeklik terapisinin kavramları ile tutarlıdır. Patogram profilleri algılanan ihtiyaçları, yoğunluk/zaman/memnuniyet açısından karşılaştırmak için kullanılmaktadır. Ayrıca her bir ihtiyacın diğer ihtiyaçların her biri ile olan ilişkisi rapor edilmektedir. Bireyin iç dünyasını keşfetmek için etkili bir araç olduğu keşfedilmiştir. Glasser'in temel ihtiyaçlarının her birinin gücü veya yoğunluğunu, her bir ihtiyacı karşılamak için harcanan enerji/zaman veya çabayı, her ihtiyacı karşılamada elde edilen başarıyı ya da memnuniyeti göstermektedir. Katılımcılardan kendilerini dört psikolojik ihtiyaç (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) için ihtiyaçlarının yoğunluğu (o psikolojik ihtiyaca ne kadar ihtiyaç duyduğu), ihtiyaçlarını karşılamak için harcadığı zamanı ya da enerjiyi ve ihtiyacını karşılamadaki memnuniyet düzeyini 1-9 arasında bir puan vererek o sütundaki yerine "X" koyması istenmektedir. Bu sayede her bir bireyin bir ihtiyaç profili elde edilmektedir (Peterson, 2008, s. 3).

Pete'nin Patogramı ile birçok araştırma makalesi oluşturulduğu ve ölçme aracının güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Ancak Arlin Peterson herhangi bir test tekrar test güvenirlik kontrolü yapmadığını, patogramın güvenirliğinin ölçülmesi için birçok ampirik çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda dört temel psikolojik ihtiyaç arasında yüksek korelasyonlar bulunduğu ifade edilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına harcanan ve ihtiyaç duyulan zaman arasında Aidiyet (.64), Güç (.75), Özgürlük (.65) ve Eğlence (.57) yüksek ilişkiler bulunmuştur (Peterson ve Woodward, 1992, s. 41).

Mevcut araştırma kapsamında, Loyd (2005, s. 182) tarafından uyarlanan Pete'nin Patogramı kullanılmıştır. Pete'nin Patogramı aracılığıyla katılımcılar, dört psikolojik ihtiyaç olan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence temelinde değerlendirilmektedir. Pete'nin Patogramı uygulamasında katılımcılardan dört psikolojik ihtiyacına (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) ilişkin yoğunluğu (ihtiyaca ne kadar gereksinim hissettiğini), ihtiyaçlarını karşılamak için harcadığı enerji/zamanı ve ihtiyaçlarından ne kadar memnun olduklarını (ihtiyacı karşılamada elde edilen başarılarını) değerlendirmesi istenmektedir. Bu sayede her bir katılımcı için bir ihtiyaç profili oluşturulmuştur. Katılımcıların ihtiyaç profilinde yer alan psikolojik ihtiyaç yoğunluğunun, zamanın ve memnuniyetinin dengede olması ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılaması beklenmektedir. Bu çalışmada Pete'nin Patogramı'ndan

grafiksel gösterimler aracılığıyla yararlanılmıştır. Katılımcıların ortaya çıkan ihtiyaç profili yorumlanırken nitel verilerden yararlanılmıştır.

3.3.5. Kişisel bilgi anketi

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel anketi, hem katılımcıların genel bilgilerini elde etmek hem de gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sürecine dahil etmek ve dışlama kriterlerine göre katılımcıları belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu anket katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu, şu an herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi görüp görmeme durumu, çalışmaya katılımını aksatacak herhangi bir engelinin olup olmama durumu gibi bilgileri elde etmeye yönelik soruları içermektedir.

3.3.6. Yarı yapılandırılmış ön görüşme formu

Yarı yapılandırılmış ön görüşme formu, denetimli serbestlik tedbirine tabi olan yükümlülerin psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, kendi kararlarını verme, sorumluluklar ve madde kullanım yaşantı ve deneyimleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla deney işlemi öncesinde uygulanmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılmayı kabul eden danışanlara uygulanmak üzere oluşturulmuştur. Form araştırmacı tarafından oluşturulduktan sonra pilot uygulama öncesi ve sonrasında beş psikolojik danışmanlık ve rehberlik alan uzmanı, bir nitel araştırma uzmanı ve bir Türk Dili ve Edebiyatı alan uzmanı tarafından incelenmiş ve son hâli 25 açık uçlu sorudan oluşmuştur. Bu form, bireysel müdahale oturumları öncesinde katılımcıları tanımak, katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve madde kullanım örüntüsü hakkında bilgi edinmek amacıyla her bir danışana bireysel müdahale öncesi uygulanmıştır.

3.3.7. Bireysel müdahale oturumlarını değerlendiriyorum formu

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının son oturumunun bitiminde uygulanan “Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum Formu” ile katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluklar, madde kullanım yaşantılarına dair deneyimlerini, yaşantılarını ve bireysel müdahale uygulaması boyunca kazandıkları becerilerini görebilmek ve böylece uygulanan programın etkililiği hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan form, 14 açık

uçlu sorudan oluşmaktadır. Formun hazırlanmasında üç psikolojik danışmanlık ve rehberlik alan uzmanından ve bir Türk Dili Edebiyatı alan uzmanı tarafından uzman görüşü alınmış ve uzman görüşleri doğrultusunda düzenlemeler yapılarak forma son hâli verilmiştir. Formda *"Katılmış olduğunuz 10 oturumluk bireysel müdahale süreci hakkındaki görüşleriniz nelerdir?", "Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecini seninle benzer sorunlar yaşayan kişilere önerir misiniz? Niçin?", "Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinin size kazandırdığı beceriler nelerdir?"* şeklinde 14 açık uçlu soru yer almaktadır. Form, danışanların her biri ile ayrı ayrı gerçekleştirilmiş olan bireysel müdahalenin sonuncu oturumunu takiben uygulanmıştır.

3.3.8. İzleme için görüşme formu

"İzleme İçin Görüşme Formu", gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluklar, madde kullanım yaşantılarına dair deneyimlerini, yaşantılarını ve kazandıkları becerilerini görebilmeyi ve böylece uygulanan programın etkililiği hakkında bilgiler elde edinmeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda form, uygulama sonrasında birer ay aralıklarla yapılan iki izleme görüşmesinde kullanılmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form 13 açık uçlu sorudan oluşmakta olup formu hazırlama sürecinde araştırmacı tarafından oluşturulduktan sonra üç psikolojik danışmanlık ve rehberlik alan uzmanından ve bir Türk Dili Edebiyatı alan uzmanından uzman görüşü alınmış ve uzman görüşleri doğrultusunda düzenlemeler yapılarak forma son hâli verilmiştir.

3.3.9. Bireysel müdahale uygulaması izleme anketi

İzleme Anketi, bireysel müdahale süreci sonrasında uygulamanın etkililiğini değerlendirmek amacıyla, uygulamanın bitiminden birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde uygulanmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Anket, uygulamanın bitiminde yapılan izleme görüşmelerinde kullanılmak üzere, danışma sürecinin kazanımlarını, danışmanlık sürecinde kazandığı becerileri, bunların devamlılığını ve sürecin etkililiğini izlemek amacıyla oluşturulmuştur. Anketteki soruların içeriğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sürecinin kazanımları, bu süreçte paylaşılan yaşantılar ve oturum hedefleri temel alınmıştır. Bu çerçevede ankette, *"Bireysel müdahale süreci, "iyi ki katılmışım" dediğim bir yaşantıydı.", "Bireysel müdahale süreci, sorumluluklarımı yerine getirmeme katkı sağladı., "Bireysel müdahale süreci, isteklerimi anlamama yardım etti."* şeklinde 12 ifade yer almaktadır.

Anket “hiç katılmıyorum, biraz katılıyorum ve tamamen katılıyorum” şeklinde üçlü betimsel derecelendirmeye dayalı yanıtlanmaktadır.

3.4. İşlemler

Mevcut araştırma, başlangıçta psiko-eğitim grup programı olacak şekilde tasarlanmıştır. Ancak pandemi koşullarının ortaya çıkması ile denetimli serbestlik müdürlüklerinde cezaevinden alınan hükümlülerin izinli olması ve bu süreçte grup çalışmalarının gerçekleştirilme olanağının bulunmaması nedeni ile psiko-eğitim grup uygulamasından vazgeçilmiştir. Bu nedenle programın, bireysel müdahale biçiminde geliştirilerek uygulanmasına karar verilmiştir. Ayrıca, pandemi koşulları içerisinde hükümlülerin izinli olmaları nedeniyle çalışma grubu madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan yükümlülerden oluşturulmuştur. Bu sürecin koşulları nedeniyle tek denekli desen kapsamında başlangıç düzeyinde kararlılık ölçümleri katılımcılarla gerçekleştirilen bir ön-test ölçümü ve bir ön görüşme ile sınırlı kalmıştır.

Araştırmada bireysel müdahale oturumlarının yapılandırılması için öncelikle gerçeklik terapisine dayalı alanyazın taraması yapılmıştır. Yapılan alanyazın taramasına göre taslak olarak hazırlanan bireysel müdahale oturumlarının yapılandırılması sürecinde uzman görüşüne başvurulmuştur. Sonrasında araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için araştırma önerisi hazırlanarak Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır (EK-12). Ayrıca mevcut araştırmayı TCK 191/2 ve 3 kapsamında denetimli serbestlik tedbirine tabi olan yükümlülerle yürütebilmek için Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü’nden araştırma yapılmasına ilişkin resmî ve yazılı izin alınmıştır (EK-13). Ardından gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarının oluşturularak etkililiğinin sınanması aşamasına geçilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla aşağıda deney öncesinde, deney sürecinde ve deney sonrasında yapılan işlemlerin ayrıntısı verilmektedir.

3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler

Deney öncesi işlemlerde, bireysel müdahale oturumlarının yapılandırılmasına ilişkin ön hazırlıklar, bireysel müdahale oturumlarının hazırlanması ve katılımcıların belirlenmesi şeklinde aşamalar gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalara dair ayrıntılar aşağıda açıklanmıştır.

3.4.1.1. Bireysel müdahale oturumlarının oluşturulması için ön hazırlıklar

Bireysel müdahale oturumlarının oluşturulmasına ilişkin gerçekleştirilen ön hazırlıklar sırasıyla şu şekildedir:

a) Müdahale oturumlarının oluşturulması için öncelikle William Glasser'in seçim kuramı ve gerçeklik terapisi temelinde psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk değişkenlerini konu edinen ilişkisel ve deneysel araştırmalar ile durum çalışmaları ve vaka analizleri kapsamlı bir şekilde incelenerek ilgili alanyazın taraması yapılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın başlangıcında ilk olarak gerçeklik terapisine dayalı bir grup psiko-eğitim programı hazırlanması hedeflenmiştir. Ancak, pandemi sürecinin başlaması ve yoğunlaşması, buna bağlı olarak denetimli serbestlik uygulamasında grup çalışmalarının iptal edilmesi ve denetimli serbestlik çalışmalarının bireysel çalışmalar ile sadece madde kullanımı nedeniyle yükümlü bireyler ile sınırlandırılması, grup psiko-eğitim programının hazırlanmasını engellemiştir. Bu nedenle, gerçeklik terapisine dayalı grupla psiko-eğitim programı yerine, denetimli serbestlik kurumu çalışmalarına önemli katkılar sağlayacağı görüşü ve tez izleme komitesinin de onayı ile mevcut olanaklar ve sınırlılıklar içerisinde programın bireysel müdahale uygulaması biçiminde geliştirilmesi kararlaştırılmıştır. Bu nedenle, mevcut araştırma salgın koşulları ve sınırlılıkları ile bu süreçteki denetimli serbestlik uygulaması işlemlerine bağlı olarak gerçekleştirebilmiş, sadece denetimli serbestliğe tabi olan madde kullanıcıları ile programın yüz yüze bireysel uygulaması sağlanabilmiştir.

b) Bireysel müdahale oturumlarının yapılandırılması için öncelikle alanyazındaki gerçeklik terapisi odaklı bireysel müdahale uygulamalarına, denetimli serbestlik tedbirine tabi olan bireylerle yapılan çalışmalara, gözlemlere ve uzman görüşlerine başvurulmuştur.

c) Bireysel müdahale öncesinde denetimli serbestlik tedbirine tabi olan yükümlülerin psikolojik ihtiyaçlarını, kontrol odağını, sorumluluk bilincini ve madde örüntülerini görebilmek amacıyla ve her bir danışandan bilgi edinmek üzere uygulama öncesinde her danışanla bireysel olarak ön görüşmeler planlanmıştır. Bu ön görüşmelerde kullanılmak üzere EK-8'de bir örneği verilen yarı yapılandırılmış ön görüşme formu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış ön görüşme sürecine dair plan "Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Planı" başlığı altında EK-16'da sunulmuştur.

d) Hazırlanan yarı yapılandırılmış ön görüşme formu üzerinde öncelikle tez danışmanı ile düzenleme yapılmıştır. Sonrasında nitel araştırma konusunda uzman altı alan uzmanından ve dil açısından uygunluğunu değerlendirmek üzere Türk Dili ve Edebiyatı alanındaki bir öğretim elemanından uzman görüşü ve önerileri alınmıştır. Alan uzmanlarının özellikle gerçeklik terapisine dair eğitim almış ve/veya daha önceden gerçeklik terapisine ilişkin araştırma yapmış olmasına dikkat edilmiştir. Yarı yapılandırılmış ön görüşme formu hazırlanırken denetimli serbestlik tedbirine tabi olan yükümlülerin anlayabileceği düzeyde soruların sorulmasına dikkat edilmiştir. Formda görüşmenin amacına ilişkin sorular sorulmadan önce katılımcının rahatlıkla cevap vereceği tarzda ısınma soruları ile görüşmeye başlanmıştır. Madde kullanımına ilişkin soruların, sosyal istenirliği ve soruları cevaplama motivasyonu etkilememesi için son kısımlarda yer almasına önem verilmiştir. Ayrıca formda yönergelerin anlaşılır olmasına ve danışanların soruları yanıtlamasını motive edecek biçimde tasarlanmasına dikkat edilmiştir.

e) Yarı yapılandırılmış görüşme sorularının anlaşılırlığını ve uygulanabilirliğini anlayabilmek için denetimli serbestliğe tabi olan iki erkek, bir kadın olmak üzere toplam üç danışanla üç pilot ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda birinci erkek danışan ile 27.05.2021 tarihinde 1 saat 10 dk., ikinci kadın danışan ile 27.05.2021 tarihinde 1 saat 14 dk. ve üçüncü erkek danışan ile 37 dk. süren üç pilot ön görüşme yapılmıştır. Bu görüşmelerin her biri bireysel ve yüz yüze olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamadaki ön görüşmeler boyunca tez danışmanından dönütler alınmıştır.

f) Görüşme formunun içeriği hem ön görüşmeler sırasında araştırmacının gözlemleri hem de katılımcıların görüşme sorularına verdiği yanıtlar dikkate alınarak tez danışmanı ile yeniden gözden geçirilmiştir. Bu bağlamda görüşme sorularının sırasının uygun şekilde düzenlenmesi, görüşme sorularında yer alan anlaşılmayan sözcüklerin anlaşılırlığı kolay sözcüklerle değiştirilmesi, soruların altında yer alan ilave sorulardan birbirini tekrar eden soruların çıkarılması ve formun gerçeklik terapisi çerçevesinde düzenlenmesi sağlanmıştır. Gözden geçirilen ön görüşme formu üç psikolojik danışma alanında uzman ve bir nitel araştırma uzmanının dönütleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Bu kapsamda yapılan değişiklerden bazıları özetle şu şekildedir:

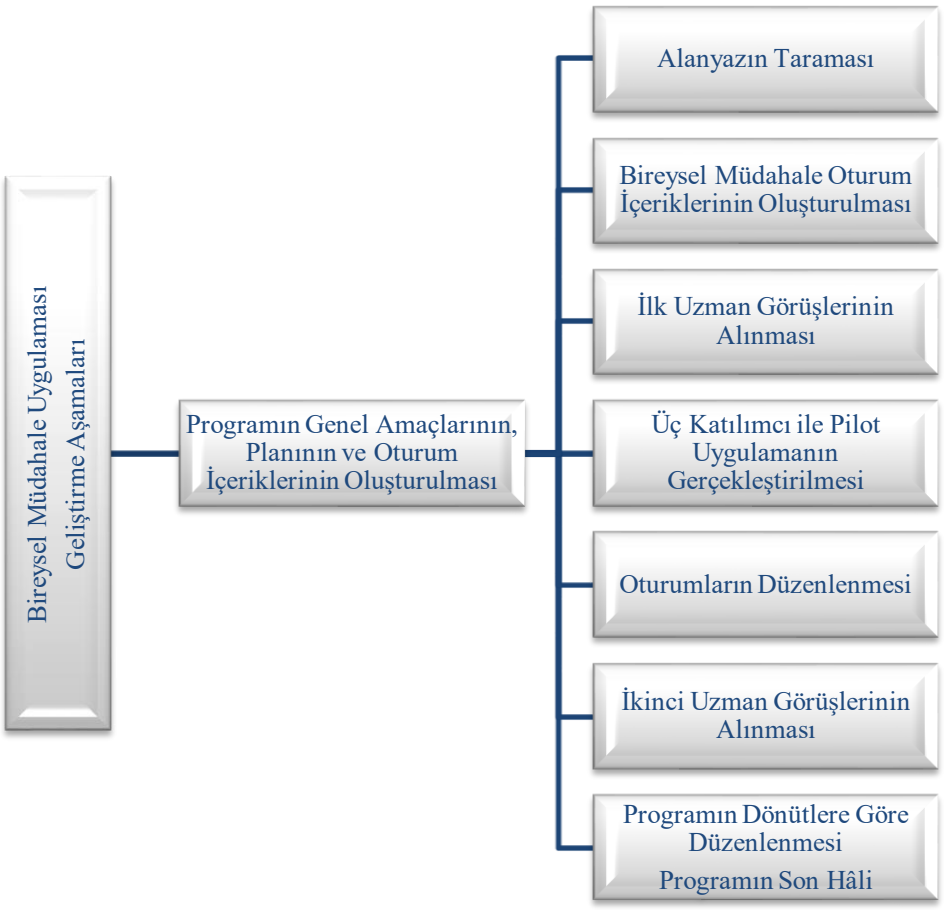
"Yarı yapılandırılmış ön görüşme formunda madde kullanımına dair sorular tedirginlik yaratabileceği için, bu sorular formda daha ileriye alınmıştır. Formdaki soru sayısının fazla olması ve içeriğin çok dağınık olması nedeniyle, formun amacının ne olduğunun net bir şekilde belli olmadığının anlaşılması neticesinde, ön görüşme formunun amacı danışanın madde kullanım örüntüsünü, psikolojik ihtiyaçlarını, sorumluluklarını ve seçimlerinin kontrolünün kendi elinde olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla sorular sorulmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Görüşme formunda yer alan soruların dereceleme tipi olmasından kaçınılmış, açık uçlu ve nitel ölçüme uygun olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir. Formdaki tüm sorularda sen dilinin baştan sona tüm formda tek bir biçimde kullanılmasına karar verilmiştir. Formdaki bazı soruların birbiriyle çakıştığı görülmüş ve aynı anlama gelen sorular tek bir soru etrafında toplanmıştır. Formdaki odak saptıran sorular formdan çıkarılmıştır. Yapılan pilot uygulamalarda Pete'nin Patogramı'nın daha anlaşılır doldurulabilmesi ve soruların daha iyi anlaşılması için psikolojik ihtiyaçlara dair ön görüşmede ufak bir bilgilendirme yapılmasına karar verilmiştir. Ancak bu bilgilendirmenin çok detaylı olmaması gerektiğine, çünkü oturumlarda tekrara düşme riskinin olabileceğine dikkat edilmiştir. Danışanların eğitim seviyesi gözetilerek terimsel olduğu düşünülen ve anlaşılması zor ifadeler görüşme formundan çıkarılmış ya da formda tekrar düzenlenmiştir."

Pilot uygulama sonrasında gerçekleştirilen ikinci uzman görüşünden sonra tez danışmanı ile yarı yapılandırılmış ön görüşme formuna son hâli verilmiştir. Yarı yapılandırılmış ön görüşme formunda pilot uygulama ile birinci ve ikinci uzman görüşünden sonra yapılan düzenlemelerin ayrıntılı bilgisi EK-15'te yer verilmiştir.

3.4.1.2. Bireysel müdahale oturumlarının oluşturulması

Yapılandırılmış bireysel müdahale sürecinde öncelikle uygulamanın tasarlanmasının, felsefi temellerinin ve kuramsal alt yapısının belirlenmesinin, kuramın insana bakışının, temel kavramlarının, yöntemlerinin incelenmesinin ve programın uygulanacağı danışanların özelliklerinin belirlenmesinin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Nazlı, 2019, s. 139). Bu bağlamda madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylere yönelik tasarlanan gerçeklik terapisine dayalı

bireyle psikolojik uygulamasının geliştirme aşamaları detaylı olarak Şekil 3.2'de sunulmuştur.



Şekil 3.2. *Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin geliştirilme aşamaları*

Şekil 3.2'ye göre gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarının yapılandırılması sürecinde öncelikle denetimli serbestlik, gerçeklik terapisi, seçim kuramı, madde bağımlılığı, kontrol odağı ve sorumluk kavramlarına ilişkin alanyazın taraması yapılmış, ilgili deneysel çalışmalar, psiko-eğitim programları, vaka analizleri incelenmiş, ilk uzman görüşleri alınmış ve bireysel müdahale çalışması pilot uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Pilot uygulamadan sonra oturumların içeriği ve etkinlikler yeniden düzenlenmiş ve ikinci uzman görüşleri alınarak uygulamaya son hâli verilmiştir. Bireysel müdahale oturumlarının oluşturulmasına ilişkin izlenen adımlar ayrıntılı bir biçimde aşağıda açıklanmaktadır:

a) Denetimli serbestlik müdürlüğünde gerçekleştirilen bireysel müdahale oturumlarının denetimli serbestlik tedbirine tabi yükümlülerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılama, kendi kararlarını verme, sorumluluklarını artırma ve madde kullanımını bırakma hedeflerini yerine getirmesine ve bireysel müdahale oturumlarının bu değişkenleri kapsayacak şekilde olmasına dikkat edilmiştir. Bu hususta 10 oturumluk gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin geliştirilmesi kararlaştırılmıştır.

b) Bireysel müdahale oturumları yapılandırılırken gerçeklik terapisine ilişkin kuramsal bilgiler ile ön pilot görüşmelerin içeriğinden elde edilen bilgiler ışığında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve yaşam amaçları çerçevesinde her bir oturumun genel amaçları ve özel amaçları oluşturulmuştur. Ardından her bir oturumun amacına uygun olacak şekilde bireysel müdahale oturumlarında kullanılacak etkinlikler ve alıştırmalar hazırlanmıştır. Oturumdaki etkinlikler planlanırken gerçeklik terapisi müdahale ve teknikleri, seçim kuramı, bireysel müdahale ilke ve teknikleri temel alınmıştır.

c) Alanyazında şimdiye kadar yapılmış bireysel müdahale örnekleri incelenmiştir. Bu kapsamda Avşar'ın (2019, s. 56) çalışması incelenmiş ve bu çalışmada 12 oturum "Bilişsel ve Davranışçı Terapiye Dayalı Psikolojik Danışma Uygulaması" yapıldığı ve birinci ile dördüncü oturumların içeriği itibariyle 90 dakika, diğer oturumların 50 dakika olacak şekilde yapılandırıldığı görülmüştür. Mevcut çalışma kapsamında, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları öncesinde, üç danışanla gerçekleştirilen pilot uygulamalarda ön görüşme sürelerinin 37 dk., 1 saat 10 dk. ve 1 saat 14 dk. olduğu anlaşılmıştır. Ön görüşmenin ortalama 1 saat sürdüğü tespit edilmiştir. Yine pilot uygulamadaki bireysel müdahale oturumlarının süreleri incelendiğinde üç katılımcı ile geçen oturumlarda, en kısa süren oturum süresinin 32 dk., en uzun süren oturumun ise 1 saat 35 dk. olduğu gözlenmiştir. Ortalama olarak bireysel müdahale oturumlarının sürelerinin 1 saat 3 dk. olduğu anlaşılmış olup oturum süreleri buna göre düzenlenmiştir. Böylece oturum süresinin 1 saat olmasına karar verilmiştir.

d) Taslak şeklinde hazırlanan bireysel müdahale oturumları, öncelikle tez danışmanı tarafından gözden geçirilmiş, ardından araştırmacı tarafından psikolojik danışma alan uzmanına ve oturumların dil açısından uygunluğunu değerlendirmek üzere Türk Dili ve Edebiyatı alanındaki bir öğretim elemanına sunulmuştur. Böylece, bireysel müdahale oturumlarının içeriği ile oturumların uygulanabilirliği hakkında uzman

görüşleri alınmıştır. Uzman görüşlerinde alan uzmanlarının gerçeklik terapisi ile ilgilenen uzmanlar olmasına ve özellikle gerçeklik terapisine ilişkin araştırma yapmış olmalarına dikkat edilmiştir.

e) Bireysel müdahale oturumlarının amaç ve içerikleri ise beş alan uzmanı ve bir dil uzmanının görüşleri doğrultusunda gözden geçirilmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda oturumlar süresince hangi oturumda hangi temaya odaklanılacağı hakkında alınan görüşlere göre, gerçeklik terapisinin İYDP (İ=İstekler, Y=Yön verme/yapma, D=Değerlendirme, P=Planlama) terapi müdahalesinin ilk oturumdan tüm oturumlara yayılarak yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Danışanın öncelikle isteklerinin belirlenmesine sonrasında ise istekleri doğrultusunda neler yaptığına ve sonrasında sırasıyla değerlendirme ve planlama aşamalarına yer verilmiştir. Böylece bireysel müdahale oturumlarının amaç ve içerikleri uzman görüşü doğrultusunda gözden geçirilmiş ve bireysel müdahale oturumları tez danışmanı ile yeniden düzenlenmiştir. Yapılan düzenlemeler sonrasında bireysel müdahale oturumları pilot uygulama için hazır hale gelmiştir.

f) Pilot uygulama: "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" pilot çalışmasının gerçekleştirilmesi için ise şu adımlar izlenmiştir.

- Pilot uygulama denetimli serbestlik müdürlüğü kayıt kabul bürosuna başvuran kişilerden gönüllü ve istekli olan üç kişi ile (iki erkek bir kadın) gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama birinci danışanla 07.06.2021-26.08.2021 tarihleri arasında; ikinci danışanla 02.06.2021-13.08.2021 tarihleri arasında ve üçüncü danışan ile 23.06.2021-10.08.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. İlgili tarihlerde pandemi koşulları nedeniyle uygulama sadece madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan katılımcılarla yapılabilmiştir.
- Pilot uygulama "… Denetimli Serbestlik Müdürlüğü"nde, TCK 191/2 ve 3 maddeleri kapsamında denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan, 18 yaş ve üzeri yetişkin yükümlü bireyle, haftada bir ve ortalama 1 saat olmak üzere ayrı zamanlarda ve bireysel olarak planlanmıştır. Pilot çalışmaya katılmaya gönüllü bu üç katılımcı ile ayrı zamanlarda ilk olarak yarı yapılandırılmış biçimde ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu ön görüşme sonunda ön-test ölçümleri alınmıştır. Ön görüşme sonrasında başlayan oturumlar yüz yüze bireysel olarak gerçekleştirilmiştir.
- Pilot çalışma, 2021 yılında Haziran-Ağustos ayları içerisinde 10-12 haftalık süreçte tamamlanmıştır. Bireysel müdahale uygulaması 10 oturum olarak yüz yüze

gerçekleştirilmiştir. Her ne kadar pilot çalışmanın haftada bir olarak düzenlenmesi planlansa da salgın koşullarında katılımcılarla uygun gün ve saat ayarlamanın ve devamlılıklarını sağlamanın güçlükleri nedeniyle kimi zaman haftada iki (iki oturum arasında iki gün bırakarak), kimi zaman haftada bir ve kimi zaman ise iki haftada bir olmak üzere ayarlanmıştır. Pilot çalışmaya katılan danışanların oturum akışına ilişkin bilgiler Tablo 3.4'te yer almaktadır.

Tablo 3.4. *Pilot çalışmaya katılan danışanlarla gerçekleştirilen ön görüşme, oturumlar ile izleme işlemlerinin akışı*

	Pilot Danışan 1	**Pilot Danışan 2**	**Pilot Danışan 3**
Ön Görüşme ve Ön-test Ölçümleri	27.05.21	27.05.21	07.06.21
1. Oturum	07.06.21	02.06.21	23.06.21
2. Oturum	09.06.21	04.06.21	25.06.21
3. Oturum	14.06.21	07.06.21	07.07.21
4. Oturum	22.06.21	25.06.21	09.07.21
5. Oturum	06.07.21	29.06.21	14.07.21
6. Oturum	30.07.21	03.08.21	16.07.21
7. Oturum	12.08.21	06.08.21	26.07.21
8. Oturum	18.08.21	09.08.21	28.07.21
9. Oturum	20.08.21	11.08.21	02.08.21
10. Oturum ve Son-test Ölçümleri	26.08.21	13.08.21	10.08.21
İzleme Görüşmesi ve İzleme Ölçümleri	Yapılamadı	01.10.21	Yapılamadı

Tablo 3.4'e göre pilot çalışmaya katılan birinci danışanla 27.05.2021 tarihinde ön görüşme ve ön-test ölçümü yapılmış, 07.06.2021 tarihinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarına başlanmış ve 26.08.2021 tarihinde oturumlar sonlandırılmıştır. Pilot çalışmaya katılan ikinci danışanla 27.05.2021 tarihinde ön görüşme ve ön-test ölçümü yapılmış, 02.06.2021 tarihinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarına başlanmış ve 13.08.2021 tarihinde oturumlar sonlandırılmıştır. İkinci katılımcıyla 01.10.2021 tarihinde izleme görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Üçüncü katılımcıyla ise 07.06.2021 tarihinde ön görüşme ve ön-test ölçümü yapılmış, 23.06.2021 tarihinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarına başlanmış ve 10.08.2021 tarihinde oturumlar sonlandırılmıştır. Üç pilot danışan ile ön görüşme, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları ve izleme görüşmesi her biri için ayrı ayrı bireysel olarak ve farklı tarihlerde gerçekleştirilmiştir. Her bir danışanın son oturumunun bitiminde son-test ölçümü yapılmıştır. Pilot çalışmaya katılan birinci katılımcının yoğun iş temposu nedeniyle katılımcıyla uygun bir zaman ayarlanamaması ve üçüncü katılımcıya telefonla

ulaşılamaması nedeniyle, bu katılımcılarla izleme görüşmeleri gerçekleştirilememiştir. Ayrıca oturumların her hafta planlanması düşünülse de katılımcıların oturumlara her hafta uygun bir zaman dilimi ayırarak gelmeleri zaman zaman güç olmuştur. Özellikle salgın sürecinin koşulları ve sınırlılıkları burada önemli faktör olmuştur. Bu nedenle bazı oturumların arası haftada iki, bazı oturumların arası iki haftada bir olmuştur. Pilot çalışmaların uygulama sürecinde sistemli bir şekilde tez danışmanından süpervizyon alınmıştır. Bu kapsamda üç pilot katılımcıyla gerçekleştirilen ön görüşme, gerçeklik terapisine dayalı on oturumluk bireysel müdahale uygulamasının tüm oturumları ve izleme görüşmesine dair özet bilgiler ve bunlara ilişkin araştırmacı günlüklerinden kısa notlar ile değerlendirme için her bir pilot danışanla ayrı ayrı gerçekleştirilmiş olan görüşmelerin ayrıntılı özetleri "Pilot Uygulama Oturumlarının Özetleri ve Araştırmacı Günlükleri" başlığıyla EK-19'da sunulmuştur.

g) Araştırmacının pilot uygulama sırasındaki gözlemler ve deneyimleri, katılımcıların geri bildirimleri ve tez danışmanının süpervizyonu sırasında alınan dönütlerden yararlanılarak bireysel müdahale oturumları yeniden düzenlenmiştir. Bu kapsamda pilot çalışma öncesinde oturum sürelerinin 50 dakika olacağı düşünülmüştür. Danışandan danışana değişmekle birlikte bir oturumun süresinin ortalama 60 ila 90 dakika sürdüğü görülmüştür. Oturumların içeriğinde yer alan etkinlikler ve etkinliklerdeki sorular üç danışan ile yapılan her oturum sonrasında araştırma günlüğüne not alınarak yeniden gözden geçirilmiş ve üç danışanla gerçekleştirilen on oturuma göre son hâli verilmiştir. Oturumların içeriğine yönelik bakıldığında ise psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk kavramlarının bazı danışanların eğitim düzeyine göre çok terimsel kaldığı fark edilmiştir. Bu kavramların her bir oturumda yazılarak, çizilerek, gösterilerek veya örneklendirilerek açıklanması sağlanmıştır. Bu kapsamda oturumların içeriğindeki kavramlarla ilgili bilgilendirme kısımlarında ayaklı tahta kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Her bir oturumun içeriği ile etkinlikleri bireysel müdahale oturumlarının gidişatına uygun bir biçimde başlangıç, geçiş, çalışma ve sonlandırma aşamalarına uygun olacak şekilde düzenlenmiştir. Her bir oturumun bireysel müdahale oturumlarına uygun olacak şekilde özetleme ile başlanması ve özetleme ile sonlandırılmasının uygun olacağı düşünülmüş.

h) Pilot uygulama sürecinde üç danışanın her birine ayrı ayrı ön görüşmelerde ön-test ölçümü, her katılımcının bireysel müdahale uygulamasının beşinci oturumlarında ara-test ölçümü, her bir katılımcının bireysel müdahale oturumlarının onuncu

oturumunda, son-test ölçümü ve her bir katılımcının bireysel müdahale oturumlarının bitişini takiben birer ay arayla yapılan iki izleme ölçümü sonrasında katılımcılara "Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve Pete'nin Patogramı" ölçek bataryası uygulanmıştır. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları öncesi pilot çalışmaya katılan üç katılımcının ön-test, ara-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen psikolojik ihtiyaç ölçeği dört alt faktörünün (sevme/ait olma, güç, eğlence ve özgürlük), kontrol odağı ölçeğinin ve sorumluluk ölçeğinin pilot uygulama içerisindeki değişimleri Tablo 3.5'te verilmiştir (birinci ve üçüncü danışana izleme sürecinde telefonla ulaşılamadığı için izleme görüşmesi ve izleme nicel ölçümü gerçekleştirilememiştir. Sadece ikinci danışanla izleme görüşmesi yapılabilmiştir).

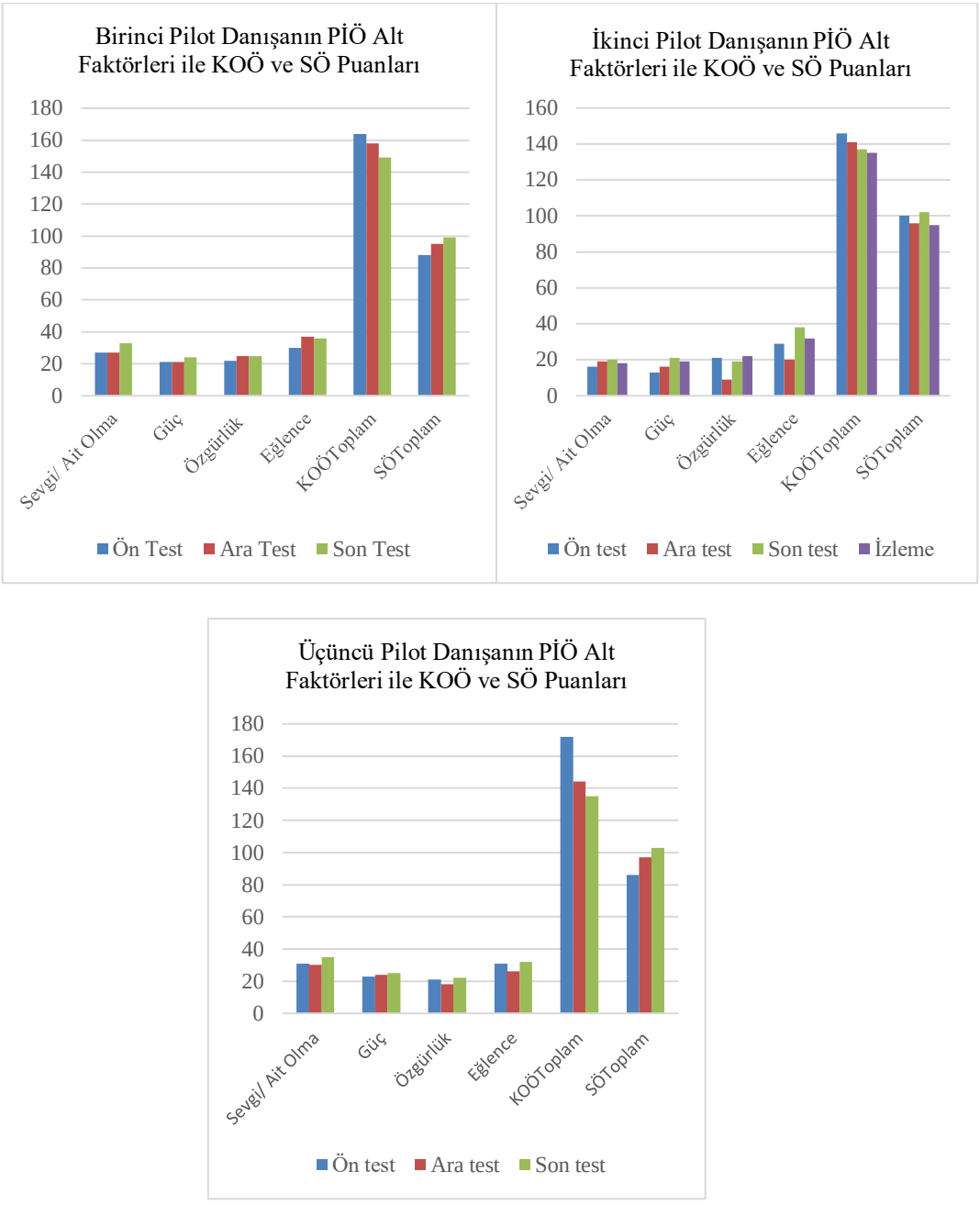
Tablo 3.5. *Pilot çalışmaya katılan danışanların psikolojik ihtiyaç ölçeği alt faktörleri, kontrol odağı ölçeği ve sorumluluk ölçeğine dair ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Denek No	Sevme/Ait olma*				Güç*				Özgürlük*				Eğlence*				Kontrol Odağı (KOÖ)*				Sorumluluk (SÖ)*			
	Ön	Ara	Son	İz	Ön	Ara	Son	İz	Ön	Ara	Son	İz	Ön	Ara	Son	İz	Ön	Ara	Son	İz	Ön	Ara	Son	İz
PD1	27	27	33	-	21	21	24	-	22	25	25	-	30	37	36	-	164	158	149	-	88	95	99	-
PD2	16	19	20	18	13	16	21	19	21	9	19	22	29	20	38	32	146	141	137	135	100	96	102	95
PD3	31	30	35	-	23	24	25	-	21	18	22	-	31	26	32	-	172	144	135	-	86	97	103	-

PD: Pilot Çalışmaya Katılan Danışan, Ön: Ön-test, Ara: Ara-test, Son: Son-test, İz: İzleme testi, KOÖ: Kontrol Odağı Ölçeği, SÖ: Sorumluluk Ölçeği

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 3.5'te yer alan psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt faktör puanları, kontrol odağı ölçeği ve sorumluluk ölçeği toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat gözlenebilmesi için bu puanlar kullanılarak düzenlenen histogram grafikleri aşağıda Şekil 3.3'te betimlenmiştir.



Şekil 3.3. *Pilot uygulamaya katılan danışanların PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 3.5 ve Şekil 3.3 incelendiğinde, birinci danışanın psikolojik ihtiyaçları alt faktörleri olan sevme/ait olma, güç ve özgürlük ve eğlence puanlarının son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yine birinci danışanın KOÖ toplam puanları açısından son-test puanlarının, ara-test ve ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Birinci danışanın SÖ son-test toplam puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

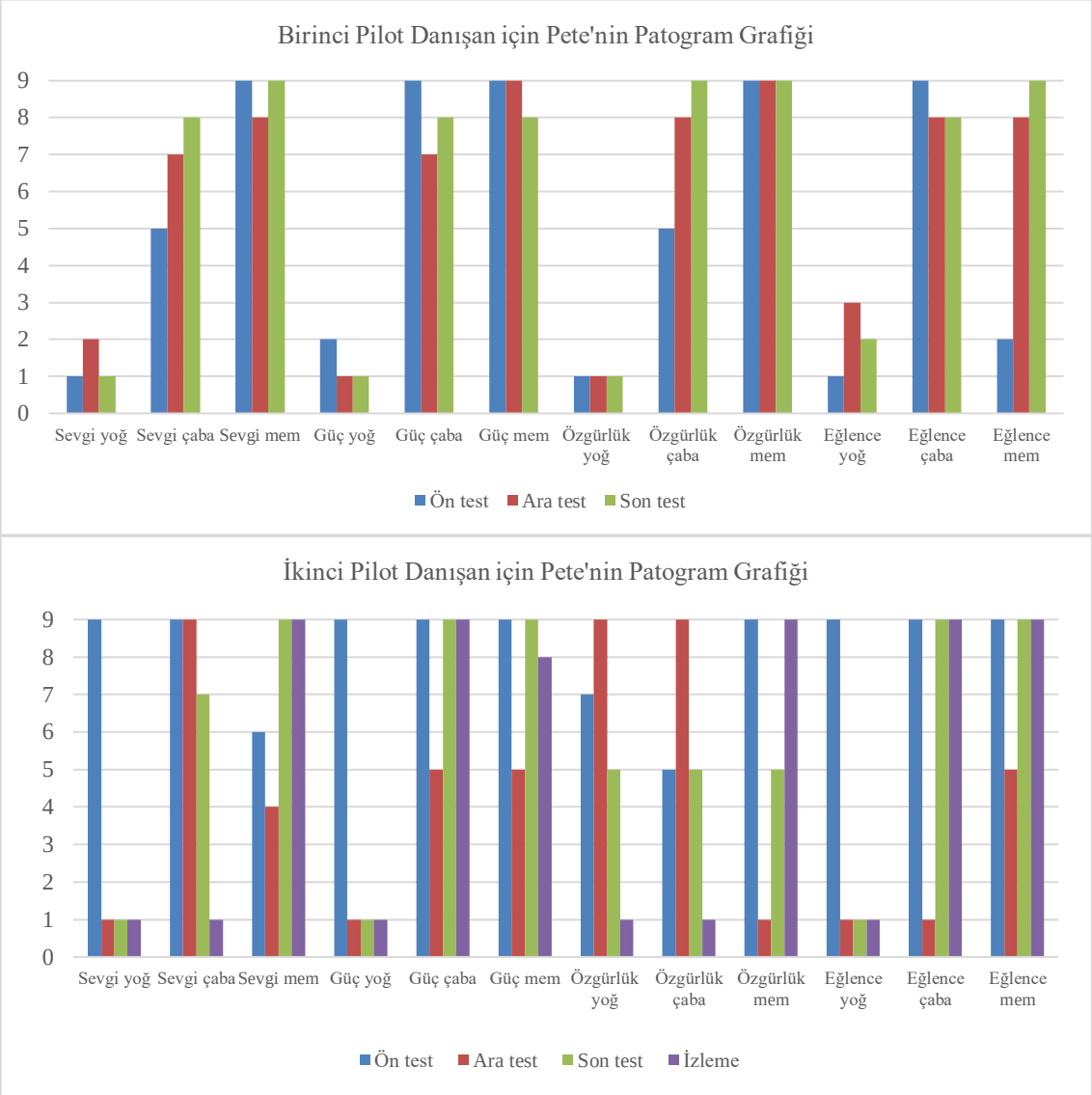
Tablo 3.5 ve Şekil 3.3 incelendiğinde ise ikinci danışanın psikolojik ihtiyaçları alt faktörleri olan sevme/ait olma, güç ve eğlence puanlarının son-test puanlarının, ara-test ve ön-test puanlarından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Özgürlük puanlarının ise ara-test ve son-test puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu tespit edilmiştir. İkinci danışanın KOÖ toplam puanları açısından son-test puanlarının, ara-test ve ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur. İkinci danışanın sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacı alt faktör puanları, KOÖ toplam ile SÖ toplam izleme puanlarının son-test puanlarına göre düşük olduğu, özgürlük ihtiyacı alt faktör izleme puanlarının ise son-test puanlarına göre yüksek olduğu görülmüştür. İkinci danışanın PİÖ alt faktörleri ile SÖ izleme puanlarının ön-test puanlarına göre yüksek; KOÖ toplam izleme puanlarının ön-test puanlarına göre düşük olması uygulamanın etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir.

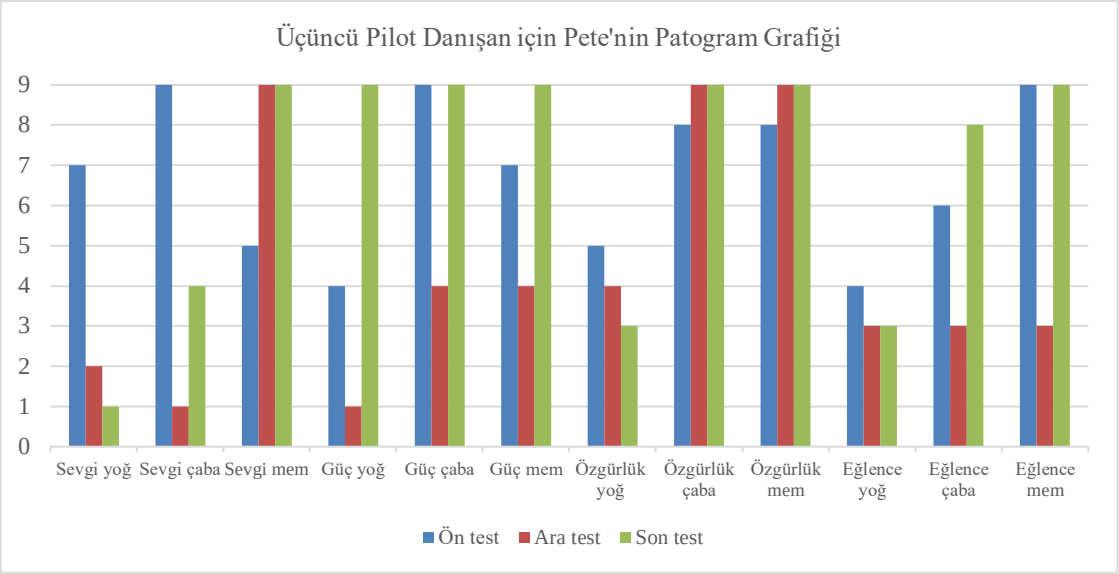
Tablo 3.5 ve Şekil 3.3 incelendiğinde ise üçüncü danışanın psikolojik ihtiyaçları alt faktörleri olan sevme/ait olma, güç ve özgürlük ve eğlence puanlarının son-test puanlarının, ara-test ve ön-test puanlarından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yine üçüncü danışanın KOÖ toplam puanları açısından son-test puanlarının, ara-test ve ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Üçüncü danışanın SÖ son-test toplam puanlarının ön-test puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Yukarıda söz edilen bulgular çerçevesinde, birinci danışanın gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında sorumluluk düzeyinde bir artış olduğu söylenebilir. İkinci danışanın sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacı alt faktör puanları, KOÖ toplam ile SÖ toplam izleme puanlarının son-test puanlarına göre düşük olduğu, özgürlük ihtiyacı alt faktör izleme puanlarının ise son-test puanlarına göre yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Üçüncü danışanın ise tüm psikolojik ihtiyaçların son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu, içsel kontrol odağı eğiliminin arttığı ve sorumluluk düzeylerinin arttığı görülmektedir. Böylece, çalışmaya katılan üç pilot katılımcının da tüm psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde, içsel kontrol

odağı ve sorumluluk düzeylerinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında artış meydana geldiği ifade edilebilir.

Pilot çalışmaya katılan üç katılımcıyla ayrı ayrı gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ ölçme araçları ile ön-test, ara-test, son-test ve izleme ölçümlerinin yanı sıra Pete'nin Patogramı ile psikolojik ihtiyaçlarının deneysel süreç içerisindeki değişimleri hakkında bilgi elde edilmiştir. Pilot çalışma kapsamında üç katılımcıya ilişkin Pete'nin Patagromları Şekil 3.4'te verilmiştir.





Not: Grafik içerisindeki yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 3.4. *Pilot uygulamaya katılan danışanların Pete'nin Patogram grafikleri*

Şekil 3.4'ten de görüleceği üzere Pete'nin Patogramı'na dair birinci pilot danışanın son-test ölçümünde, ön-test ölçümüne göre, sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacının yoğunluğunda herhangi bir farklılık olmadığı, eğlence ihtiyacının yoğunluğunda bir artış olduğu, güç ihtiyacında ise bir azalma olduğu görülmüştür. Danışanın oturumlar sonrasında güç ihtiyacında azalma olduğu söylenebilir. Danışanın sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacına dönük çabasında son-test sonuçlarında ön-test sonuçlarına göre bir artış olduğu görülmektedir. Danışanın sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinden memnun olma derecesi son-test ile ön-test arasında bir fark göstermezken, eğlenceye dönük çabasında son-test ölçümünde ön-teste göre artış olduğu bulunmuştur.

İkinci pilot danışanın Pete'nin Patogram grafikleri incelendiğinde, ön-test ölçümünde danışanın tüm psikolojik ihtiyaçlarını yoğun bir ihtiyaç olarak algıladığı görülmüştür. Tüm ihtiyaçlarına dönük yapılan bireysel müdahale uygulaması sonrasında yapılan son-test ölçümünde danışanın ihtiyaçlarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Programın etkililiğini izleme ölçümünde yine danışanın psikolojik ihtiyaçlarında düşüşün devam ettiği anlaşılmaktadır. Danışanın sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacına dönük çabasının azaldığı, güç ve eğlence ihtiyacına dönük çabasının arttığı söylenebilir. İhtiyaçlarını karşılamaya dönük harcadığı enerji ve memnuniyetinin ise oturumlar süresince arttığı görülmektedir.

Üçüncü pilot danışanın Pete'nin Patogram grafikleri incelendiğinde, ön-test ölçümünde danışanın tüm psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının yoğun bir ihtiyaç olarak algılanma düzeyinin son-test ölçümünde ön-test ölçüme göre düştüğü görülmektedir. Yine güç, özgürlük ve eğlenceye dönük çabalarının son-test ölçümünde ön-test ölçümüne göre arttığı anlaşılmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlarından ne kadar memnun olduğu değerlendirildiğinde ise eğlence aynı kalırken, diğer tüm ihtiyaçlarda son-test ölçümlerinde ön-test ölçümlerine göre bir artış olduğu söylenebilir.

ı) Pilot uygulama çerçevesinde bireysel müdahale oturumlarında aşağıda da ayrıntılı biçimde açıklanan bazı düzenlemeler yapılmıştır. Bu düzenlemelerin yapılması işleminde öncelikle tez danışmanıyla birlikte mevcut program gözden geçirilmiş ve ardından psikolojik danışma alanındaki iki öğretim elemanına ve oturumların dil açısından uygunluğunu değerlendirmek üzere Türk Dili ve Edebiyatı alanındaki bir öğretim elemanına sunulmuştur. Böylece programdaki düzenlemelere dayalı olarak bireysel müdahale süreci ve oturumların içeriği ile oturumların uygulanabilirliği hakkında toplam dört öğretim üyesinden uzman görüşleri alınmış ve bu görüşler de danışmanla birlikte değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, özellikle ikinci uzman görüşüne göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde, oturumlar sırasında ve içeriğinde tekrar bir düzenleme yapılmıştır. Program içeriğinde yapılan değişiklikler özetle şu şekildedir (pilot uygulama sonrası programın yeniden düzenlenmesine ilişkin gelişim ve değişim aşamalarının ayrıntılı açıklaması "Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler" başlığıyla EK-15'te sunulmuştur):

- Görüşme formunda yer alan soruların dereceleme tipi olmasından kaçınılmış ve form düzenlenmiştir. Formda birbiriyle çakışan ve aynı anlama gelen sorular tek bir soru etrafında toplanmıştır. Formdaki odak saptıran sorular formdan çıkarılmıştır. Yapılan pilot uygulamalarda Pete'nin Patogramı'nın daha anlaşılır doldurulabilmesi ve soruların daha iyi anlaşılması için psikolojik ihtiyaçlara dair ön görüşmede ufak bir açıklama yapılmasına karar verilmiştir. Ancak bu açıklamanın çok detaylı olmaması gerektiğine, çünkü oturumlarda tekrara düşme riskinin olabileceğine dikkat edilmiştir. Danışanların eğitim seviyesi gözetilerek kontrol odağı, psikolojik ihtiyaçlar gibi danışanlar tarafından anlaşılması zor ifadeler danışanların anlayacağı şekilde tekrar

düzenlenmiştir. “Doyum sağlamak” gibi danışanlar tarafından anlaşılması güç ifadeler formdan çıkarılmıştır.

- İkinci uzman görüşünden sonra ön görüşme formu yeniden gözden geçirilmiştir. Özellikle danışanların *“hayatın kontrolünü ele almak”* kavramını anlamlandırabilmesi adına, *“kendi kararlarını verme”* ifadesi kullanılmıştır. Yine özgürlük ihtiyacının danışanların kafalarında somutlaşması adına “kendi seçimlerini yapma, kendini ifade edebilme” şeklinde açıklamalar yapılmıştır. Ayrıca, bu ön görüşme formuna dayalı olarak da tez danışmanıyla birlikte, oturumlar sonrasında yaklaşık birer ay arayla yapılması planlanan “İzleme İçin Görüşme Formu”na da son hâli verilmiştir.
- Pilot uygulamanın analizleri ve ikinci uzman görüşü sonrasında oturumların içeriğinde yapılan değişikliklere bakıldığında ise her bir oturumda kalite dünyası ve danışanın istekleri göz önüne alınarak, seçimlerin danışanın kendi elinde olduğu vurgulanarak ilerlenmesi sağlanmıştır. İlk oturumda oturumun temel amaçlarında herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. İlk oturumda danışanın madde kullanım öyküsüne dair herhangi bir çalışma içeriği olmadığı fark edilmiş ve bu nedenle “Madde Kullanım Öyküm” çalışması ilk oturuma dâhil edilmiştir. İkinci oturumun amaç ve içeriği tamamıyla değiştirilmiştir. Bu kapsamda oturumun amacı kalite dünyasını belirlemek ve gerçeklik terapisinin İYDP formülasyona göre danışanın istekleri ve beklentileri belirlenmiştir. Bu oturuma, danışanın kalite dünyasını belirleyebilmek için bir imajinasyon etkinliği eklenmiştir. Danışanın kendi kalite dünyasına dair hayal kurması istenmiştir. Sonrasında danışanın isteklerini belirleyebilmek için “İsteklerim” Formu içeriğe eklenmiştir. Üçüncü oturumun içeriği, danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetme, psikolojik ihtiyaçları konusunda beklentilerini ve isteklerini belirlemek amaçlarıyla yeniden düzenlenmiştir.
- Pilot çalışma öncesinde oturumda yer alan psikolojik ihtiyaçların belirlenmesine yönelik yer alan ölçek hem uzun olması hem de oturumun amacına bir katkı sağlamaması nedeniyle oturumdan çıkarılmıştır. Danışanlar psikolojik ihtiyaçlarını kalite dünyalarındaki ögelere göre karşılayacakları için bu oturumda psikolojik ihtiyaçlar danışana tanıtıldıktan sonra kalite dünyası ile bağlantılı kurularak danışanlarla etkileşim yapılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.
- Dördüncü oturumda oturum etkinlikleri, danışanın değiştirmek istediği davranışlar, psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması için attığı adımları görebilmesi için

yeniden düzenlenmiştir. Ayrıca danışanların madde kullanımında davranış değişikliğinin önemini fark etmesi adına rol oynama çalışması bu oturuma eklenmiştir. Pilot çalışma öncesinde beşinci oturumda yer alan psikolojik ihtiyaçlar oturumunun üçüncü oturuma çekilmesine ve beşinci oturumda İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü aşamalarına yer verilmesine karar verilmiştir. Çünkü alınan ikinci uzman görüşünde değerlendirme ve planlama oturumlarının sonlarda yer almasının geç olacağı, danışanla İYDP formülasyonuna göre çalışılması için zamana ihtiyaç olacağı belirtilmiştir. Hem pilot uygulama sonrası hem de ikinci uzman görüşü sonrasında İYDP formülasyonunun altıncı oturumda yer almasının geç olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle İYDP formülasyonun hem oturumların başında tanıtılmasının hem de her basamağın ayrı ayrı oturumlarda değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle İYDP formülasyonuna dair altıncı oturuma gelene kadar çalışılmıştır.

- Altıncı oturumda seçimler ile kontrolün planlama ve planlamayı uygulamayla ilgili düşünülerek hemen beşinci oturumun ardına "Seçimler ve Kontrol Odağı" oturumu yerleştirilmiştir. Yedinci oturumda danışanla birlikte planlama aşamasının gözden geçirilmesi ve belki yeniden bir planlama yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Sekizinci oturum pilot uygulama öncesiyle aynı şekilde devam etmiş ve bu oturumda sorumluluk kavramı çalışılmıştır. Yine madde kullanımı ile sorumlulukları arasındaki ilişkiyi görebilmeleri için "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu düzenlenmiştir. Bu oturumun sadece sorumluluklar ile şimdiye odaklanma konusunda ilerlemesi planlanmıştır.

- Pilot uygulama ve ikinci uzman dönütleri sonrasında, bu oturuma nefes egzersizi ve imajinasyon çalışmalarının da eklenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Pilot uygulama süresinde danışanların ilişkilerine, iletişim becerilerine ve kişiler arası ilişkilerine dair sıkça çalışılmıştır. Bu nedenle başarılı kimlik geliştirme oturumunun geliştirilmesine karar verilmiştir. Bu oturumda yedi ölümcül ve besleyici alışkanlığın hatta iletişim becerilerinin eklenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Son oturum ise vedalaşma oturumu olup pilot uygulama öncesiyle aynı şekilde devam etmiştir. Ancak bu oturumda yer alan etkinlikteki soruların içeriğine dair psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluklar ve kontrol odağı üzerindeki değişimleri daha net görebilmek adına değişiklikler yapılmıştır. İlk oturumda verilen "Cümle Tamamlama Formu" karşılaştırma yapmak açısından son oturumda da verilmiştir.

Yukarıda söz edilen gerçekleştirilen düzenlemeler sonrasında "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" asıl çalışmanın uygulaması için hazır hâle gelmiştir.

3.4.1.3. Katılımcıların belirlenmesi

Katılımcıların belirlenmesinde izlenen işlemler aşağıdaki gibidir:

a) Araştırmanın, pilot uygulaması ve deneysel uygulaması Haziran 2021 ve Mart 2022 ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Bu zaman diliminde pandemi tedbirleri ve koşulları bulunduğu ve bu nedenle de süreçte çalışmanın yapılacağı denetimli serbestlik biriminde de pandemi tedbirleri alındığı için mevcut çalışma, cezaevinden koşullu salıverilme tarihine kadar salınan tedbir altındaki yükümlüler ile gerçekleştirilememiştir. Çünkü pandemi tedbirleri kapsamında 7242 sayılı Kanun kapsamında COVID-19 izni ile ilgili kararlar alınmıştır. Buna yönelik yapılan duyuru şu şekildedir:

> "5275 Sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun'a 7242 sayılı Kanun ile eklenen Geçici 9. Madde ile açık ceza infaz kurumlarında bulunan veya açık ceza infaz kurumlarına ayrılmaya hak kazanan hükümlüler ile denetimli serbestlik tedbiri uygulanmak suretiyle cezalarının infazına karar verilen yükümlüler, Yasanın Resmî Gazete'de yayımlanmak suretiyle yürürlüğe girdiği 14/04/2020 tarihinden 30/11/2020 tarihine kadar, COVID-19 iznine gönderilmiştir. COVID-19 pandemi sürecinde tedbir ve önlemlere devam edilmesinin önemine istinaden; 7256 Sayılı Kanunun 31'inci maddesi ile *"13/12/2004 tarihli ve 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanunun geçici 9 uncu maddesinin beşinci fıkrasında yer alan "üç kez" ibaresi "yedi kez" ve altıncı fıkrasında yer alan "31/12/2020" ibaresi "31/07/2021"* şeklinde değiştirilmiş ve Sağlık Bakanlığının 26/11/2020 tarih ve 13588366-149-E.1989 sayılı yazısı ile anılan Kanun maddesi uyarınca izinli sayılan hükümlüler hakkında, 30/11/2020 tarihinde sona erecek izin sürelerinin 2 (iki) ay süreyle daha uzatılmasının uygun olacağı şeklindeki önerisi doğrultusunda, 30/11/2020 tarihinden itibaren 2 (iki) ay süre ile daha uzatılmasına karar verilmiştir. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğünün *"21/01/2021 tarih ve 13588366-149-57 sayılı yazıları ile COVID-19 pandemisine ilişkin salgın riskinin ortadan kalkmamış olması nedeniyle hükümlülere verilen COVID-19 izin sürelerinin 2 (iki) ay süre ile uzatılmasına dair önerisi"* doğrultusunda açık ceza infaz kurumlarında bulunan veya açık ceza infaz kurumlarına ayrılmaya hak kazanan hükümlüler ile denetimli serbestlik tedbiri uygulanmak suretiyle cezalarının infazına karar verilen yükümlüler hakkındaki izin sürelerinin, 5275 sayılı Kanun'un Geçici 9/5. Maddesi uyarınca 31 Ocak 2021 tarihinden itibaren 2 (iki) ay süreyle uzatılmasına karar verilmiştir (Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, 2022d)."

Yukarıda söz edilen kanun maddesi kararı uyarınca, mevcut çalışmanın kapsamındaki katılımcı grubu sınırlanmış ve çalışma, pandemi sürecinde hâlihazırda denetimli serbestlik müdürlüklerinde eğitim ve iyileştirme çalışmalarına devam eden madde kullanımı nedeniyle tedbir altındaki bireyler ile sınırlı kalmış ve gerçekleştirilebilmiştir. Mevcut çalışma kapsamında yapılan gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale çalışmasının başında gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcı bulmakta zorlanılmıştır. Bunun temel nedenlerinin ise madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin, işlerinden izin almada zorluk yaşamaları ve pandemi koşullarının varlığından kaynaklandığı gözlenmiştir.

b) Asıl çalışmada gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarına katılacak olan yükümlüleri belirleme konusunda, "gönüllülük" esas alınmıştır. Bu çerçevede Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne TCK 191. maddesi gereğince gelen, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik almış olan 18 yaş üzerindeki 82 kişiye farklı tarih ve zamanlarda Mayıs 2021 ila Ağustos 2021 ayları arasında, denetimli serbestlik müdürlüğündeki bireysel görüşme ve grup çalışmalarına geldikleri esnada "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" oturumlarına gönüllü olarak ve düzenli bir biçimde katılmayı isteyip istemedikleri sözel olarak sorulmuştur.

c) Mayıs 2021 ila Ağustos 2021 ayları arasında denetimli serbestlik müdürlüğüne müracaat eden kişilere araştırmacı tarafından çalışmanın nasıl ilerleyeceği hakkında kısa bir bilgi verilmiş ve bu çalışmaya gönüllü bir şekilde katılmayı isteyip istemedikleri sorulmuştur. Bu süreçte denetimli serbestliğe müracaat eden 82 tedbir altındaki bireyin 32'si direkt olarak çalışmaya katılmak istemediğini belirtmiştir. Çalışmaya katılmaya istekli olan ve detaylı bilgi almak isteyen 50 kişiye ise "Kişisel Bilgi Anketi (EK-7)" yapılmıştır. Bu anket hem bireysel müdahale uygulamasına katılmayı kabul eden kişilere dair betimleyici bilgileri elde etmek hem de çalışmaya dâhil etme ve çalışmadan dışlama kriterlerine göre belirlemek için düzenlenmiştir. Anket yanıtlarına göre 16 kişi işi nedeniyle izin alamayacağını, iki kişi şehir dışından gelemeyeceğini, bir kişi askerlik nedeniyle katılamayacağını, bir kişi de sağlık problemleri nedeniyle çalışmaya katılamayacağını belirtmiştir. 30 kişi ise çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul 30 kişiden 12 kişiye, uygulamanın başlangıç zamanında ulaşılamamıştır. Geriye kalan 18 katılımcı ile yarı yapılandırılmış ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcılardan üç tanesi pilot uygulamaya alınmıştır. 15 tanesi ise esas uygulamaya alınmıştır. Üç katılımcı ile pilot çalışma Mayıs 2021'de başlamış

ve 26.08.2021 tarihinde pilot çalışma sonlanmıştır. Pilot uygulama bittikten sonra ve uzman dönütleri ile oturumların sırasında, içeriklerinde ve etkinliklerinde yapılan değişiklikler sonrasında, asıl ana çalışma olan "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" uygulamasına başlanmıştır.

Böylece, gönüllü biçimde araştırmaya katılmaya kabul eden ve bu kişilere uygulanan "Kişisel Bilgi Anketi" neticesinde madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan TCK 191. maddesi kapsamında denetimli serbestlik sürecinde olan, 18 yaş ve üzeri, okuma-yazma bilen, bireysel müdahale sürecine katılmaya istekli ve gönüllü, çalışmaya aktif ve sürekli olarak katılabilen, bilgilendirilmiş onam formunu gönüllü bir şekilde imzalayan, hâlihazırda herhangi bir terapi veya psikolojik danışma sürecine katılmayan ve bireysel müdahale sürecine katılmasında herhangi bir zorluk olmayan belirlenen 15 katılımcı ile Eylül 2021 itibariyle bireysel müdahale oturumları yürütülmesi planlanmıştır.

d) Uygulama sürecinde çalışmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul eden 15 kişiden sekizi ile farklı farklı zamanlarda ve farklı sebeplerle oturumlar tamamlanamamıştır. Bu katılımcılardan 29 yaşında erkek olan bir katılımcı ile ön görüşme ve sekiz oturum gerçekleştirilebilmiştir. Ancak katılımcıya sekizinci oturumdan sonra telefonla ulaşılamamıştır. Yine, 21 yaşında bir kadın danışanla ise ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcıyla ilk oturum için tarih ve saat ayarlanmasına rağmen katılımcı ilk görüşmeye gelmemiştir. Sonrasında katılımcıya telefonla ulaşılamamıştır. Bu durumun nedeni olarak madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerde sıklıkla telefon numarası değiştirme söz konusu olabilmesinden kaynaklı olabileceği değerlendirilmektedir. Diğer bir katılımcı olan 18 yaşında kadın katılımcı ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcı ilk oturum gerçekleştirilmeden önce oturumlara okulu nedeniyle devam edemeyeceğini belirterek gelmemiştir. 37 yaşında kadın katılımcı ile ön görüşme ve iki oturum gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcı ile gerçekleştirilen iki oturum sonrasında kadın danışan bir yaşındaki bebeğini bırakacak kimse olmadığını belirtmiş ve danışma oturumlarına gelip giderken yaşadığı zorlukları da gerekçe göstererek bireysel müdahale uygulamasına devam edememiştir. Yine, 22 yaşındaki bir erkek danışanla ön görüşme gerçekleştirilmiştir. İlk oturum için tarih ve saat ayarlanmıştır. Ancak katılımcı ön görüşme sonrasında oturumlara katılmak istemediğini belirtmiştir. Benzer şekilde 35 yaşında ve 39 yaşında olan iki erkek katılımcı ile de ayrı ayrı gerçekleştirilen ön

görüşmeler sonrasında bu katılımcılar oturumlara katılmak istemediklerini belirterek çalışmadan çekilmişlerdir.

e) Sonuç olarak, başlangıçta gönüllü olan 15 katılımcıdan yedi katılımcı ile on oturumluk gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sürecinin tüm aşamaları gerçekleştirilebilmiştir. Böylece gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Sonuç olarak, çalışmanın asıl ana uygulaması madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almış olan yükümlülerden ön görüşme sonrasında uygulamaya katılmayı kabul eden yedi kişi ile gerçekleştirilebilmiştir.

f) Deneysel işlemin uygulanması sürecinde gönüllü danışanlarla yapılan ön görüşmeler denetimli serbestlik müdürlüğünde bireysel görüşme için ayrılmış salonlarda ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Asıl çalışmanın tüm oturumlarına katılan yedi katılımcıyla bireysel olarak gerçekleştirilen ön görüşmelerin tarihleri ve süreleri Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6. *Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın ön görüşme tarih ve süreleri*

Ön Görüşme	**D*1**	**D2**	**D3**	**D4**	**D5**	**D6**	**D7**
Ön Görüşme Tarihleri	16.09.21	20.09.21	22.09.21	15.09.21	14.09.21	06.12.21	18.11.21
Ön Görüşme Süreleri	1 saat 3 dk.	1 saat 4 dk.	58 dk.	31 dk.	1 saat 6 dk.	1 saat 23 dk.	55 dk.

*D: Danışan

Tablo 3.6'ya göre madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi yükümlülerin her biri ile ayrı ayrı bireysel olarak gerçekleştirilen ön görüşmelerin en kısa 31 dk. ve en uzun 1 saat 23 dk. sürdüğü görülmektedir.

g) Ön görüşmede katılımcıların onayı alınarak veri kaybı olmaması açısından her bir danışanla ayrı ayrı gerçekleştirilen görüşmelerde detaylı notlar alınmıştır. Ön görüşmeye başlamadan önce katılımcılardan görüşmeye gönüllü katıldıklarına dair sözlü ve yazılı onay alınmıştır. Bu açıdan danışanlara ön görüşme öncesinde "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu" verilmiştir.

h) Ön görüşme yarı yapılandırılmış görüşme formatında gerçekleştirilmiş olup, araştırmacı, katılımcılara ihtiyaç dâhilinde görüşme formu dışında ek sorular da yönelterek bireysel müdahale sürecini etkili bir şekilde yürütülmesini sağlayacak bilgiler elde etmeyi amaçlamıştır.

3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler

Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif Evleri'nden alınan resmî izin doğrultusunda deneysel uygulamaya dair işlemler, Eylül 2021 ve Mart 2022 tarihleri arasında devam etmiştir. Her bir danışanla gerçekleştirilen bireysel müdahalenin son oturumunda son-test ölçümleri alınmıştır. Deneysel uygulama 10.03.2022 tarihinde tamamlanmıştır. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları denetimli serbestlik müdürlüğünde yer alan bireysel görüşme odalarında gerçekleştirilmiştir. "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın aşamaları şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

a) "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" yedi katılımcının her biriyle 10 oturum şeklinde, ayrı ayrı ve bireysel olarak yürütülmüştür. Bu kapsamda her bir danışanla ayarlanan randevu gün ve saatlerinde bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

b) Uygulama, danışanların uygun olduğu zaman dilimine göre, denetimli serbestlik müdürlüğünde bulunan bireyle görüşme odalarında, bireysel müdahale sürecine uygun olacak bir şekilde oturum şekli ayarlanarak yüz yüze gerçekleştirilmiştir. COVID-19 sürecinde gerçekleştirilen oturumlarda maske, mesafe, hijyen, havalandırma gibi koşullara dikkat edilerek bireysel müdahale gerçekleştirilmiştir.

c) Her bir danışanla gerçekleştirilen bireysel müdahalelerin her oturumundan sonra tez danışmanından süpervizyon desteği alınmıştır. Bir sonraki oturuma alınan süpervizyon dönütleri değerlendirilerek girilmiştir.

d) Yapılan ilk oturumda katılımcılara yeniden araştırmanın amacı, bireysel müdahale sürecinin nasıl işleyeceği, kaç oturum süreceği, ne kadar süre ile gelmeleri gerektiği, araştırmanın niteliği gibi konularda bilgi verilmiştir. Katılımcılara yapılan sözel bilgilendirmenin ardından, katılımcılardan mevcut araştırmaya gönüllü ve istekli olarak katıldıklarına dair sözlü onay alınmıştır. Ardından katılımcılardan "Bireysel Müdahale Bilgilendirilmiş Onam Formu" (EK-14) ile bir de yazılı olarak da onay alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunun bir örneği katılımcıya verilmiş, bir örneği ise araştırmacıda kalmıştır. Sonrasında katılımcının sormak istediği sorular varsa yanıtlanmış ve bireysel müdahale sürecine dair merak ettiği konulara dair gerekli açıklamalar yapılmış ve sonrasında ilk oturum içeriğine devam edilmiştir.

e) "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" her biri 10 oturum olmak üzere toplam yedi katılımcı ile Eylül 2021 ve Mart 2022 tarihleri arasında devam etmiştir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi katılımcının oturumlara başlama ve bitiş tarihleri Tablo 3.7'de gösterilmiştir.

Tablo 3.7. *Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın oturumlara başlama ve bitiş tarihleri*

	D*1	**D2**	**D3**	**D4**	**D5**	**D6**	**D7**
Ön Görüşme	16.09.21	20.09.21	22.09.21	15.09.21	14.09.21	06.12.21	18.11.21
1. Oturum	23.09.21	24.09.21	14.10.21	17.09.21	11.10.21	09.12.21	26.11.21
2. Oturum	28.09.21	06.10.21	20.10.21	21.09.21	21.10.21	21.12.21	03.12.21
3. Oturum	05.10.21	13.10.21	27.10.21	29.09.21	26.10.21	27.12.21	13.12.21
4. Oturum	13.10.21	18.10.21	04.11.21	07.10.21	03.11.21	30.12.21	20.12.21
5. Oturum	21.10.21	27.10.21	08.11.21	15.10.21	08.11.21	12.01.22	04.01.22
6. Oturum	28.10.21	02.11.21	12.11.21	20.10.21	15.11.21	14.01.22	17.01.22
7. Oturum	05.11.21	11.11.21	18.11.21	25.10.21	24.11.21	27.01.22	26.01.22
8. Oturum	10.11.21	17.11.21	22.11.21	04.11.21	03.12.21	09.02.22	02.02.22
9. Oturum	17.11.21	24.11.21	24.11.21	11.11.21	10.12.21	15.02.22	10.02.22
10. Oturum	23.11.21	02.12.21	06.12.21	17.11.21	21.12.21	18.02.22	17.02.22
1. İzleme	23.12.21	27.12.21	27.01.22	29.12.21	21.01.22	14.03.22	Yok
2. İzleme	Yok	Yok	10.03.22	07.02.22	25.02.22	28.04.22	Yok

*D: Danışan

Tablo 3.7'ye göre beşi erkek ikisi kadın olmak üzere toplam yedi katılımcı ile gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları tamamlanmıştır. Ön görüşme tarihinin 14.09.2021 tarihinde başladığı görülmektedir. Katılımcıların her biri ile ayrı ayrı tarihlerde bireysel oturumlar yapıldığı anlaşılmaktadır. D1 danışanı ile bireysel müdahale süreci 23.09.2021-23.11.2021; D2 danışanı ile 24.09.2021-02.12.2021; D3 danışanı ile 14.10.2021-06.12.2021; D4 danışanı ile 17.09.2021-17.11.2021; D5 danışanı ile 11.10.2021-21.12.2021; D6 danışanı ile 09.12.2021-18.02.2022 ve D7 danışanı ile 26.11.2021-17.02.2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. D1 danışanı ile 23.12.2021 tarihinde bir kere; D2 danışanı ile 27.12.2021 tarihinde bir kere; D3 danışanı ile 27.01.2022 ve 10.03.2022 tarihlerinde iki kere; D4 danışanı ile 29.12.2021 ve 07.02.2022 tarihlerinde iki kere; D5 danışanı ile 21.01.2022 ve 25.02.2022 tarihlerinde iki kere ve D6 danışanı ile 14.03.2022 ve 28.04.22 tarihlerinde iki kere izleme görüşmesi yapıldığı görülmektedir. D7 danışanıyla son oturum tarihinden bir ay sonrasında telefonla irtibata geçilmiştir. Ancak katılımcının şehir dışına taşınması nedeniyle izleme görüşmesi için bir randevu oluşturulamamıştır. Bu nedenle D7 danışanıyla ve ikinci izleme görüşmesi ile izleme ölçümleri gerçekleştirilememiştir. Her

bir danışanla gerçekleştirilen bireysel müdahalenin son oturumunun bitiminde son-test ölçümleri alınmıştır. Deneysel uygulama 18.02.2022 tarihinde tamamlanmıştır. Son izleme görüşmesi ise 28.04.2022 tarihinde tamamlanmıştır. Bu bağlamda tüm oturumların uygulanma içeriğine ilişkin ayrıntılı dökümü "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumlarının Ayrıntılı Özeti ve Araştırmacı Günlükleri" başlığı altında EK-20'de verilmiştir.

f) Alanyazında bireysel müdahalenin tasarım sürecinde dört ana ögenin olmazsa olmaz olduğu belirtilmektedir. Buna göre birinci öge programın kazanımlarının diğer bir deyişle danışanların uygulama sonrasında hangi bilgi, beceri ve tutumları kazanacağının belirlenmesi, ikinci öge programın içeriğinin belirlenmesi, üçüncü öge danışma sürecinin tasarlanması ve son öge programın etkililiğinin değerlendirilmesidir (Nazlı, 2019, s. 140). Bu plana göre hazırlanmış olan gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasında 10 oturumluk bir uygulama kazanımları, içeriği, danışma süreci ile değerlendirme araçları oluşturulmuş ve danışanların o oturumda gündeme getirdikleri de ele alınmıştır. Diğer bir deyişle, oturumlar çalışmanın temel amacı doğrultusunda planlanmış, ancak her bir danışanın sorun alanına, ihtiyacına, beklentisine göre de şekillenmiştir. Oturum içeriğindeki etkinlikler ve danışanlara sorulması planlanan açık uçlu sorular her ne kadar belirgin olsa da her bir danışana psikolojik danışma becerilerine göre yaklaşılmış, süreç boyunca kullanılması gereken noktalarda psikolojik danışma tekniklerine yer verilmiştir. Bu kapsamda süreçte her zaman danışanlara ve danışanların paylaşımlarına önem verilmiştir. Bu açıdan oturumların yapılandırılmış olmakla birlikte etkileşimsel bir yapısının da olduğu belirtilebilir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının oturum temaları, genel yapısı, içerikleri ve kullanılan materyaller EK-21'de sunulmuştur.

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının her oturumunda gerçeklik terapisini müdahale tekniklerinin ve kavramlarının kullanılmasına özen gösterilmiştir. Ayrıca seçim, kontrol ve sorumluluk kavramlarına ilişkin ayrı oturumlar düzenlenmiş olsa da her oturumda danışanın hayatındaki tercihlerin seçim ve sorumluluğunun kendi elinde olduğunu hatırlatmaya gayret gösterilmiştir. Pilot oturumlarda danışanlarla metaforlar aracılığıyla çalışmanın daha etkili ve verimli olduğu görülmüştür. Oturumlarda gerektiği yerlerde metaforlara sıklıkla yer verilmiştir. Her oturumda psikolojik danışma ilke ve teknikleri ile becerilerin kullanılmasına dikkat

edilmiştir. Oturumlar içerisinde danışanların kişisel ihtiyaç ve beklentilerine göre süreç yürütülmüştür. Bu bağlamda oturumların içerikleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Oturum (Yapılama ve Amaç Belirleme): İlk oturum yakından ilgilenme ile başlamış, danışan ile terapötik ilişki ve güven ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır. Bu oturumda danışanlarla tanışma, danışana bireysel müdahale sürecini tanıtma, yapılama yapma, "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile danışandan sözel ve yazılı izin alma, danışanın oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerini belirlemek ve madde kullanım örüntüsü hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda danışanın oturum sonunda ulaşmayı beklediği amaçlarına dair önce "Cümle Tamamlama Formu", sonra psikolojik ihtiyaçlar, kendi kararlarının kontrolünü ele almak, sorumluluk ve madde kullanım amaçlarına dair "Amaçlarımı Belirliyorum" formu kullanılmıştır. Danışana önce "Cümle Tamamlama Formu" verilmiş, form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Danışanın on oturum sonunda ulaşmak istediği amaçlar belirlenmiş ve forma dair etkileşimde bulunulmuştur. Yapılan etkileşim sonrasında "Amaçlarımı Belirliyorum" formu kullanılmıştır. Danışana bu formun psikolojik ihtiyaçları, kendi kararlarının kontrolünü ele almak ve sorumluluk üzerine amaçlarını belirlemek amacıyla yapıldığı açıklanmıştır. Danışanla form sonrasında etkileşimde bulunulmuştur. Oturum danışanın madde kullanım öyküsü ve örüntüsünü netleştirmek amacıyla "Madde Kullanım Öyküm" formu ile sonlandırılmıştır. Oturum özetleme ile tamamlanmıştır. Danışanlardan ilk oturumda belirledikleri hedeflerine ilişkin son oturuma kadar neler yaparlarsa "Hedef Günlüğüm" formuna yazmaları istenmiştir.

2. Oturum (İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası) İkinci oturumda danışanlara gerçeklik terapisinin temel formülasyonu olan İYDP (İstekler, Yön-Yapma, Değerlendirme ve Planlama) formülünü tanıtmak, danışanların bu formüle göre isteklerinin, beklentilerinin neler olduğunu netleştirmek ve kalite dünyasını keşfetmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda danışanlara hayal kurma (imajinasyon) çalışması yaptırılmış ve bu çalışmadan sonra kalite dünyalarını keşfetmeleri amacıyla "Benim Kalite Dünyam" formunun doldurulması istenmiştir. Benim kalite dünyam formuna dair etkileşimde bulunulmuştur. Bu form aracılığıyla danışanın imajinasyon çalışması sonrasında hayal ettiği kalite dünyasına yönelik etkileşim yapılmıştır. Bu çalışma sonrasında danışanlara "İsteklerim" formu verilmiştir. Böylece danışanların hayatlarında neleri değiştirmek istedikleri, gerçekten hayatlarında neleri istedikleri ve özellikle isteklerini gerçekleştirirken hayatlarında maddenin yerinin ne olduğunu

görmeleri beklenmiştir. Form hakkında etkileşimde bulunulmuştur. Oturum süresince açık uçlu sorular, duygu-içerik yansıtmaları ve kişiselleştirmelerle birlikte danışanların hedefleri ve istekleri netleştirilmeye çalışılmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışanlardan bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaları ve geçmişte kalite dünyasına en yakın bulduğu anların fotoğraflarına bakıp gelmesi istenmiştir.

3. Oturum (Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme): Üçüncü oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Sonrasında danışana geçmişte kalite dünyasına yakın olan fotoğrafları incelediyse, fotoğraflara dair neler hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Bu oturumda danışanların psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) derinlemesine keşfetmeleri amaçlanmıştır. Danışanların madde kullanımı olmadan psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaları hedeflenmiştir. Bu oturum amacına ilişkin olarak "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek, Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi, Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için" formları uygulanmıştır. Formlar sonrasında ise her bir forma dair ayrı ayrı formun amacına dönük etkileşimde bulunulmuştur. Her bir form ile danışanın psikolojik ihtiyaçlarının neler olduğunu keşfetmesi beklenmiştir. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır.

4. Oturum (İYDP: Yapma/Yön ve Toplam Davranış): Dördüncü oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanın toplam davranışın ögelerini keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla bir oyuncak araba ile oturuma girilmiştir. Oyuncak araba üzerinden toplam davranış ögeleri aktarılmıştır. Bu oturumda İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan yapma-yön verme doğrultusunda danışanın hedeflerini, isteklerini ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken hangi adımları attıkları değerlendirilmiştir. Bu amaçla "Davranışlarım" formu uygulanmıştır. Davranışlarım formu aracılığıyla danışanın değiştirmek istediği ve beklendiği davranışları hakkında etkileşimde bulunulmuştur. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken ve sorumluluklarını yerine getirirken neler yaptığını keşfetmesi için "İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?" formu doldurulmuştur. Bu form aracılığıyla danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken neler yaptığı ve alternatif

yapabilecekleri gözden geçirilmiştir. Bu forma ilişkin yapılan etkileşim sonrasında danışanların madde kullanımları ile toplam davranış arasındaki ilişkiyi kavraması ve madde kullanımına sağlıklı bir şekilde yön verebilmesi adına önce danışanla eğer karşısına eski bir madde kullanan arkadaşı çıksa neler yapacağı, neler düşüneceği, nasıl hissedeceği ve vücudunda hangi belirtilerin olacağını keşfetmesi için bir "Rol Oynama" uygulaması yapılmıştır. Uygulamadan sonra danışanın "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış" formunu yanıtlaması beklenmiştir. Bu form aracılığıyla danışanla etkileşime geçilmiştir. Oturum süresince yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır.

5. Oturum (İYDP: Değerlendirme ve Planlama): Beşinci oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü basamakları olan değerlendirme ve planlama aşamalarını değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda danışanın kalite dünyasındaki istekleri ve beklentilerine ulaşmada attığı adımları değerlendirmesi ve planlaması adına danışana açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Danışanların psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken attığı adımları değerlendirmesi adına "Adımlarımı Değerlendiriyorum" ve değerlendirdiği adımları planlaması için "Adımlarımı Planlıyorum" formları uygulanmıştır. Her bir form için danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Adımlarımı değerlendiriyorum formuyla danışanın bu oturuma kadar psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığı adımları değerlendirmesi ve adımlarımı planlıyorum formu ile danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için bu oturum sonrasında atacağı adımları somut şekilde planlaması amaçlanmıştır. Sonrasında danışanların madde kullanımının üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini görebilmesi adına danışana "Karar Terazisi" formu verilmiştir. Formun uygulanmasından sonra danışanın madde kullanımını değiştirmeye yönelik attığı adımları değerlendirmesi ve neler yapabileceğini planlaması istenmiştir. Oturum süresine yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır. Beşinci oturum sonunda danışana Psikolojik

İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve Pete'nin Patogramı formları verilmiş ve ara ölçüm yapılmıştır.

6. Oturum (Seçimler ve Kontrol Odağı): Altıncı oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanın seçim felsefesini içselleştirmesine ve özellikle kendi kararlarını alabilmesine yardım etmek amaçlanmıştır. Danışanın kontrolünün kimin elinde olduğunu fark edebilmesi adına içsel ve dışsal kontrol odağı kavramları keşfedilmiştir. Bu amaç doğrultusunda "Tercihlerim" ve "Neleri Kontrol Ediyorum?" formları uygulanmıştır. Sonrasında danışanın madde kullanımının bir beyin hastalığı olduğunu keşfetmesi ve istese de bir süre sonra maddeyi kontrol edemeyeceğini keşfetmesi amaçlanmıştır. Formlar üzerinde ayrı ayrı yapılan etkileşimler sonrasında danışanın madde kullanımını değiştirmek adına yapabileceklerinin kendi kontrolünde olduğu, ancak madde kullanımının kendi kontrolünden bir süre sonra çıkacağı değerlendirilmiştir. Bu amaçla "Madde ve Seçimlerim" formu uygulanmıştır. Madde ve seçimlerim formu danışan doldurmuş ve sonrasında ise form hakkında etkileşim yapılmıştır. Oturum süresine yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır.

7. Oturum (Planları Gözden Geçirme): Yedinci oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanın iki yıl, beş yıl ve on yıl sonraki hayallerinin neler olduğunu görmesi istenmiştir. Danışanın hayallerine ve hayalleri doğrultusunda planlarına ulaşabilmesi için psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak, sorumlulukları almak ve kendi kararlarını vermek adına şimdi neler yaptığına odaklanması beklenmiştir. Bu amaçla bir hayal kurma (imajinasyon) çalışması uygulanmıştır. İmajinasyon sonrasında danışanla etkileşim yapılmıştır. Kalite dünyası ve psikolojik ihtiyaçlarıyla gelecekteki planları arasında ilişki kurulmuştur. Sonrasında danışanın beşinci oturumda psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına yapmayı belirlediği planları gözden geçirilmiştir. Bu amaçla "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu doldurtulmuştur. Danışanın formu doldurması beklendikten sonra, form aracılığıyla danışanın planları hakkında neler yaptığına dair etkileşimde bulunulmuştur. Son olarak danışanın madde kullanımı hakkında yaptığı değişim adımlarının neler

olduğu gözden geçirilmiştir. Bu amaçla da "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formu uygulanmıştır. Danışan formu doldurduktan sonra madde kullanımı gözden geçirilmiş ve form hakkında etkileşimde bulunulmuştur. Oturum süresine yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır.

8. Oturum (Sorumluluk): Sekizinci oturuma geçmeden önce danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanların sorumluluk kavramını keşfetmesi, hayatındaki seçimlerin sorumluluğunu üstlenmesi ve kendi kararlarını vermesi amaçlanmıştır. Bu amaçla "Sorumluluklarım" formu uygulanmıştır. Form üzerine etkileşim yapılmıştır. Danışanların madde kullanım sorumluluğunu üstlenmesi amaçlanmıştır. Danışanların madde kullanımları devam ederse sorumluluklarının nasıl ve ne yönde etkileneceğini keşfetmeleri adına "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu cevaplandırılmıştır. Madde kullanımımım ve sorumluluklarım formu üzerine danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Son olarak danışanın geçmişe ya da geleceğe değil, şimdiye odaklanırsa sorumluluklarını yerine getirme motivasyonuna sahip olacağını keşfetmesi amacıyla "Nefes Egzersizi ile İmajinasyon" çalışmaları yapılmıştır. Nefes egzersizi be imajinasyon çalışmasının danışanlarda bıraktığı etki, danışanın çalışma hakkında duygu ve düşünceleri alınmıştır. Oturum süresine yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır.

9. Oturum (Başarılı Kimlik Geliştirme ve İlişkileri Güçlendirme): Dokuzuncu oturuma geçmeden önce bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Bu oturumda danışanların başarılı kimlik kavramını içselleştirmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmelerinde ilişkilerin rolüne ve sağlıklı ilişkiler geliştirmek için yapabileceklerini keşfetmelerine odaklanılmıştır. Bu oturumda iletişim becerilerine değinilmiştir. Ayrıca gerçeklik terapisinin kavramlarından yedi besleyici ve ölümcül alışkanlığın ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz rolleri üzerinde durulmuştur. Bu amaçlar ile danışanlara "İlişkilerim" ve "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formları uygulanmıştır. Önce danışandan ilişkilerim formunu

doldurması istenmiştir. İlişkilerim formuna göre danışanın kimlerden destek aldığını ve hayatı için olumlu katkısı olduğunu görmesi amaçlanmıştır. Bu form üzerine danışanla etkileşim yapılmıştır. Sonrasında danışana sağlıklı ilişkiler geliştirme formu verilmiştir. Danışandan yolunda gitmeyen ya da yolunda gitse bile geliştirmeyi düşündüğü bir ilişkisini düşünerek formu doldurması beklenmiştir. Danışanla sağlıklı ilişkiler geliştirmek için neler yapabileceğine dair form üzerinden etkileşim yapılmıştır. Oturum süresine yapılan açık uçlu soru sorma, duygu ve içerik yansıtmaları, kimi zaman cesaretlendirme sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi konusu danışanla birlikte kararlaştırılmıştır. Danışanlara bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatılmış ve bir sonraki oturuma gelirken oturumları değerlendirmesi için "Mektubum" formuna sürece ilişkin duygu, düşünce ve yaşantılarını içeren bir mektup yazmaları istenmiştir.

10. Oturum (Sonlandırma): Son oturuma geçmeden önce danışanların "Hedef Günlüğüm" formuna dair yaptıkları gözden geçirilmiştir. Sonrasında tüm oturumlar kısaca özetlenmiştir. Bu oturumda danışanların ilk oturumda belirledikleri kişisel hedeflerine ve psikolojik ihtiyaçlarına, sorumluluklarına, kendi kararlarını kendi verebilmelerine ve madde kullanımlarındaki değişime dair hedeflediklerine ne kadar ulaştıklarını değerlendirmek amaçlanmıştır. Öncelikle danışanların oturum hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı, ulaştılarsa on üzerinden kaç puan derecesinde ulaştıklarına dair etkileşim yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda önce danışanlara "Cümle Tamamlama Formu", "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" ve "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formları uygulanmıştır. Her bir form için ayrı ayrı danışanlarla etkileşimde bulunulmuştur. Oturum sonunda danışanların mektubu okunmuş, danışanlara da geliştirdiği olumlu özelliklerinin yazıldığı bir mektupla birlikte, oturumları hatırlaması adına ufak bir hediye verilmiştir. Oturum süresince danışanların oturumları olumlu hatırlaması adına cesaretlendirme ve motivasyon artırıcı görüşme yapılmıştır. Oturum biterken yaklaşık birer ay arayla iki izleme görüşmesinin olacağı hatırlatılmıştır. Onuncu oturumun sonunda son test ölçümü yapılmıştır. Son test ölçümü uygulamasında danışanlara PİÖ, KOÖ, SÖ ve Pete'nin Patogramı doldurtulmuştur. "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Programı" amaç, içerik, form ve etkinliklerine dair ayrıntılı bilgiler EK-17'de yer almaktadır.

g) Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale süreci yürütülürken her bir katılımcı ile yapılan oturumlar öncesinde ve sonrasında araştırmacı tarafından araştırmacı günlüğü tutulmuş ve her oturumda katılımcıya ilişkin notlar alınmıştır. Araştırma kapsamda düzenlenen "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumlarının Ayrıntılı Özeti ve Araştırmacı Günlükleri"ne EK-20'de yer verilmiştir.

3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler

a) "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" sonrasında deneysel uygulamanın danışanların psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumlulukları ve madde kullanımları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla hem nicel hem de nitel yöntemler kullanılarak yedi katılımcıdan deney öncesi ve deneyin bitiminin yanı sıra deney sonrasında da veriler toplanmıştır. Buna ilişkin yapılan işlemlerin sıralaması şu şekildedir: Deneysel uygulama sonrasında yedi katılımcının her biri ile ayrı ayrı telefonla görüşülmüş ve izleme görüşmelerinin tarih ile saatleri ayarlanmıştır. Ancak katılımcılardan üçüne telefonla ulaşılamadığı için izleme görüşmeleri dört katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. İzleme görüşmesi gerçekleştirilen danışanlar incelendiğinde, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncı numarayla kodlanan danışanların izleme görüşmelerine katıldığı tespit edilmiştir. Dört katılımcı ile gerçekleştirilen izleme görüşmeleri ile izleme ölçümlerinin tarihleri aşağıdaki Tablo 3.8'de yer almaktadır.

Tablo 3.8. *Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın birinci ve ikinci izleme görüşmesi tarihleri ile süreleri*

İzleme	D*1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
1. İzleme	23.12.21	27.12.21	27.01.22	29.12.21	21.01.22	14.03.22	-
1. İzleme Süresi	32 dk.	34 dk.	1 sa. 13 dk.	24 dk.	43 dk.	58 dk.	-
2. İzleme	-	-	10.03.22	07.02.22	25.02.22	28.04.22	-
2. İzleme Süresi	-	-	54 dk.	28 dk.	1 sa. 2 dk.	1 sa. 6 dk.	-

*D: Danışan

Tablo 3.8'de görüleceği üzere izleme sürecinde uygulamanın bitiminden yaklaşık birer ay sonra aynı içerikte olacak şekilde yüz yüze birinci ve ikinci izleme için izleme görüşmesi gerçekleştirilmiştir. D7 danışanı dışında tüm danışanlarla izleme görüşmesinin gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca D1 ve D2 danışanıyla sadece birinci izleme görüşmesi yapılmıştır. Her bir danışanla ayrı ayrı ve bireysel olarak gerçekleştirilen izleme görüşmeleri 23.12.21 tarihinde başlamış, 28.04.22 tarihinde tamamlanmıştır. En kısa süren izleme görüşmesi 24 dk., en uzun süren izleme görüşmesi ise 1 saat 13 dk. sürmüştür. Yapılan bu görüşmelerde ayrıca izleme ölçümleri

alınmıştır. Aynı amaç ve içeriğe sahip olan izleme görüşmelerine ilişkin ayrıntılı bilgiler "İzleme İçin Görüşme Planı" başlığı altında EK-18'de yer almaktadır.

b) İzleme ölçümleri alınırken, izleme için yarı yapılandırılmış görüşme formu ile Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve Bireysel Müdahale İzleme Anketi kullanılmıştır. İzleme görüşmesinde gerçekleştirilen açık uçlu sorular barındıran bir yarı yapılandırılmış görüşme formunun detaylı içeriği "İzleme için Görüşme Formu" EK-10'da verilmiştir.

c) Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının asıl ana çalışması yedi katılımcı ile tamamlanmıştır. Katılımcıların her birine kod numarası verilmiş ve her biri ayrı başlık altında sunulmuştur. Tek denekli araştırma deseni kapsamında verilerin analizi grafiksel tekniklerle yapılmaktadır (Kırcaali İftar ve Tekin, 1997, s. 7). Bu çerçevede, araştırmanın nicel kısmında verilerin analizi her bir danışan bazında ayrı ayrı yapılmış ve her bir katılımcıya verilen kod adı altında (örneğin D1, D2 gibi) ön-test, ara-test, son-test ve izleme ölçüm sonuçları grafiksel gösterimlerle verilmiştir.

d) Deneysel işlem sonrasında araştırma kapsamında nicel ve nitel bulguların yanı sıra araştırmacı tarafından gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının izlenmesi ve bireysel müdahale süreci boyunca deneyimlediği yaşantıları ile kazanımlarının devamlılığını, danışanların bakış açısıyla değerlendirmek amacıyla hazırlanan "Programın Etkililiğini İzleme Anketi" danışanların oturumları bitiminden sonra birer ay arayla iki kere ve her bir danışanla ayrı ayrı yüz yüze uygulanmıştır. Bu bağlamda izleme anketinin sonuçları yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak analiz edilmiştir. Sonuçlar tablo ile verilmiştir.

e) Araştırmanın nitel verileri, her bir danışanla yapılan ayrı ayrı ön-görüşmelerden, bireysel müdahalenin ilk oturumunda uygulanan "Cümle Tamamlama Formu"ndan, son oturumda uygulanan "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu ile "Cümle Tamamlama Formu"ndan ve izleme görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu aşamada tüm nitel veriler araştırmacı tarafından ön görüşme, ilk oturum, son oturum ve izleme verileri olmak üzere danışan bazında sınıflandırılmış ve okunmuştur. Elde edilen verilerin analizinde *betimsel analiz* kullanılmıştır. Betimsel analize göre elde edilen veriler önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmekte ve yorumlanmaktadır. Veriler araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre düzenlenebilmektedir. Ayrıca betimsel analizde görüşülen bireylerin görüşlerini ortaya koymak amacıyla doğrudan alıntılara sıklıkla yer verilmektedir.

Betimsel analizde öncelikle bir çerçeve oluşturulur, ikinci olarak tematik çerçeveye göre veriler işlenir, üçüncü olarak bulgular tanımlanır ve en son bulgular yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 256). Mevcut araştırma kapsamında temalar, psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, madde kullanımı ve uygulamanın yaşamlarına katkısı olarak belirlenmiştir. Her bir temanın altında yer verilen alt temalara danışanların ön görüşme, son oturum ve izleme görüşmelerinde verdikleri yanıtlara göre danışanların ifadeleri yerleştirilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerliğin sağlanmasının koşulu olarak uzun süreli katılım, gözlem, araştırmacı günlükleri, detaylı betimleme, uzman görüşlerinin alınması, katılımcıların onay vermesi gibi ölçütler belirtilmektedir (Creswell, 2014, s. 183). Bu bağlamda katılımcılardan toplanan nitel ifadeler iki alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Sonrasında önceden belirlenen temalara ilişkin uzmanların oluşturduğu alt temalar ve araştırmacının oluşturduğu alt temalar karşılaştırılmıştır. Nitel verilerin analizinde herhangi bir program kullanılmamıştır. Temalara ilişkin ortaya çıkan alt temalar en son tez danışmanı ile gözden geçirilmiştir. Her bir danışan için ön görüşme, son oturum ve izleme görüşmelerine dair yerleştirilen temalar ile alt temalara ilişkin katılımcı ifadeleri ayrı tablolarda sunulmuştur.

f) Deneysel araştırma süreçlerinde geçerlik ile güvenirliğin sağlanması, bireysel müdahale sürecinin yararlı olabilmesi ve araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından oldukça önem taşımaktadır. Bu kapsamda alınan önlemler şu şekildedir:

- Araştırma kapsamında katılımcılar belirlenirken her bir katılımcıdan ayrı ayrı "Bilgilendirilmiş Onam Formu" aracılığıyla sözel ve yazılı izin alınarak, çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır.
- Bireysel müdahale uygulaması geliştirilirken ve pilot uygulama sonrasında olmak üzere iki kez uzman görüşü alınmıştır. Süreç boyunca tez danışmanından dönütler ve süpervizyon desteği alınmıştır.
- Araştırma kapsamında veriler hem nicel hem de nitel ölçme araçlarıyla toplanmıştır.
- Hem ön görüşmede hem gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarında hem de izleme görüşmelerinde veriler araştırmacı tarafından notlar alınarak ve etkinlik formları aracılığıyla toplanmıştır.
- Her bir danışanla ayrı ayrı ve yüz yüze gerçekleştirilen ön görüşme, bireysel müdahale oturumları ile izleme görüşmeleri öncesinde, sonrasında araştırmacı

tarafından araştırmacı günlükleri tutulmuştur. Bireysel müdahale sürecine dair detaylı betimlemeler yapılmıştır.

- Deneysel uygulama öncesi, sırası ve sonrasına dair yapılan işlemler yöntem kısmında ayrıntılarla sunulmuştur. Her bir aşamaya ilişkin detaylı bilgiler verilmiştir.
- Nitel veriler analiz edilmeden önce iki alan uzmanından görüş alınmıştır. En son tez danışmanı ile temalar ve alt temalar gözden geçirilmiştir.
- Bireysel müdahale oturumları süresince danışanlar ayrıntılı bir biçimde tanınmıştır. Her bir danışanla gerçekleştirilen oturumların özeti ek kısmında verilmiştir.

g) Nitel verilerin inandırıcılığını sağlamak için de birtakım önlemler alınması gerekmektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın nitel araştırma kısmında geçerlik ve güvenirliği artırmak için alınan önlemler şu şekildedir:

- Çeşitleme, gözlem aracılığıyla elde edilen verilerin görüşmeler yoluyla teyit edilmesi anlamı taşımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 102). Bu araştırmada veri çeşitliliği açısından araştırmacı gözlemleri, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve araştırmacı günlükleri kullanılmıştır.
- Araştırmanın gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının geliştirilmesi sürecinde ilgili alan uzmanlarından uzman görüşleri alınmıştır. Ayrıca uygulama içeriğindeki etkinlikler, formlar ve yarı yapılandırılmış görüşme formlarının tümü uzman görüşleri doğrultusunda düzenlenmiştir.
- Araştırmacı tarafından danışanların tümüne bireysel müdahale uygulamasında yer alan çalışma, etkinlik ve formlar aynı şekilde sorulmuştur. Yine yarı yapılandırılmış görüşmelerde yer alan sorular ve soruların sırası tüm katılımcılara aynı sırayla sorulmuştur.
- Bireysel müdahale uygulamasının ve yarı yapılandırılmış görüşmelerin gerçekleştirildiği ortamın aynı yer olmasına dikkat edilmiştir.
- Araştırmacının gözlemlerine, günlüklerine ve araştırmacı notlarına özen gösterilmiştir. Özellikle tüm katılımcılar için ayrı ayrı notlar tutulmuş, her bir danışanın oturumunun öncesinde ve sonrasında araştırmacı günlüğü tutulmuştur.
- Nitel verilerin betimsel analizinde danışanların görüşleri ve ifadeleri alıntılarla sunulmuştur.
- Her bir katılımcının adı gizlenmiş ve her katılımcıya ayrı kodlar verilmiş ve her katılımcının başlığının altına yaş ile cinsiyet bilgisine yer verilmiştir.

- Araştırmaya katılan bireyler amaçlı örnekleme ile seçilmiştir. Nitel araştırmalarda aktarılabilirliği artırmak için hem tipik olay ve olguları hem de onların gösterdiği değişkenliklerin neler olduğunu ortaya koymanın önemli bir yolunun amaçlı örnekleme yöntemi seçmek olduğu ifade edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 201, s. 305).
- Araştırmacı denetimli serbestlik kapsamında madde kullanımı olan bireylere ilişkin gerekli yeterliğe sahiptir. 10 yıldır "… Denetimli Serbestlik Müdürlüğü"nde psikolog olarak çalışmaktadır. Çalışmaya başlama tarihinden bu yana eğitim ve iyileştirme bürosunda görev yapan araştırmacı hem bireysel görüşmelerde hem de grup çalışmalarında yer almıştır. 2022 Mart ayı itibariyle grup çalışmaları ve seminer çalışmalarını uygulamaktadır. SAMBA, SAMBA Okuma, SAMBA Seminer, HAYDE ve öfke kontrolü grup çalışmaları üzerine yetkinliği bulunmaktadır. Araştırmacı bu süreçte tez çalışmasına katkı sağlaması açısından uygulama başlamadan önce, 25-28 Ocak 2021 tarihleri arasında Prof. Dr. Kültegin Ögel'den "Bağımlılığa Yaklaşım Eğitimi"ni almıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük, eğlence) karşılama düzeylerine, kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerine ve de yaşamlarında nasıl bir değişim olduğuna dair elde edilen nicel ve nitel verilere ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu bağlamda öncelikle pilot uygulama sonrasında gerçekleştirilen gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın verileri, bireysel ve grup olarak ayrı ayrı başlıklarda nicel ve nitel bulgular aracılığıyla incelenmiştir.

Tüm katılımcılara/danışanlara bireysel müdahale öncesinde yapılan ön-test, bireysel müdahalenin beşinci oturumunda yapılan ara-test, bireysel müdahalenin son oturumunda yapılan son-test ölçümlerinde PİÖ, KOÖ, SÖ doldurtulmuş ve Pete'nin Patogramı uygulanmıştır. Katılımcılardan D3, D4, D5 ve D6 danışanlarına uygulama sonrasında birer ay aralıklarla iki izleme ölçümü yapılmıştır. D1 ve D2 danışanlarına ikinci izlemede ulaşılamadığı için sadece birinci izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. D7 danışanı ise oturumlar sonrasında şehir dışına taşındığı için hiç izleme ölçümü gerçekleştirilememiştir.

Öncelikle danışanların nicel ve nitel bulguları her bir danışan için ayrı başlıklar altında sunulmuştur. Bu kapsamda gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyleri ile Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular grafiksel gösterimler ve şekillerle aktarılmıştır. Nitel bulgular alt başlığında oturumlar öncesinde her bir danışanla ayrı ayrı yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen ön görüşme ve oturumlar bittikten sonra birer ay arayla yapılan izleme görüşmelerinde danışanların psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk ile yaşamları hakkındaki değişim ifadelerine yer verilmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, her bir danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri, kontrol odakları, sorumluluk düzeyleri ile danışanların yaşamları üzerinde ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışanlara *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik

ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına ve yaşamlarına dair değerlendirme yapmaları beklenmiştir. Böylece, öncelikle gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi danışanın nicel ve nitel verileri, her bir katılımcı açısından bireysel biçimde ayrıntılı olarak aşağıda ayrı ayrı nicel ve nitel bulgular başlıkları altında verilmiştir.

Bulgular bölümünün en sonunda ise bireysel müdahale sonrasında gerçekleştirilen izleme görüşmelerinde danışanlara uygulanan "Programın Etkililiğini İzleme Anketi" bulgularına yer verilmiştir.

4.1. D1 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D1 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D1 danışanını kısaca tanıtmak gerekir ise D1 danışanı 24 yaşında erkek, üniversite öğrencisi ve bekârdır. Danışan daha önce herhangi bir psikiyatrik tedavi almamıştır. Şu anda herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi görmemektedir. Daha önce cezaevine hiç girmemiş ve madde kullanımı nedeniyle DS tedbiri almamıştır. D1 danışanından bireysel müdahale öncesinde ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumun bitiminde ve birinci izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. D1 danışanına telefonla ulaşılamadığı için ikinci izleme verileri elde edilememiştir. Danışanın katıldığı müdahale sonrasında PİÖ alt faktörleri (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D1 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D1 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık hâlinde verilmiştir.

4.1.1. D1 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

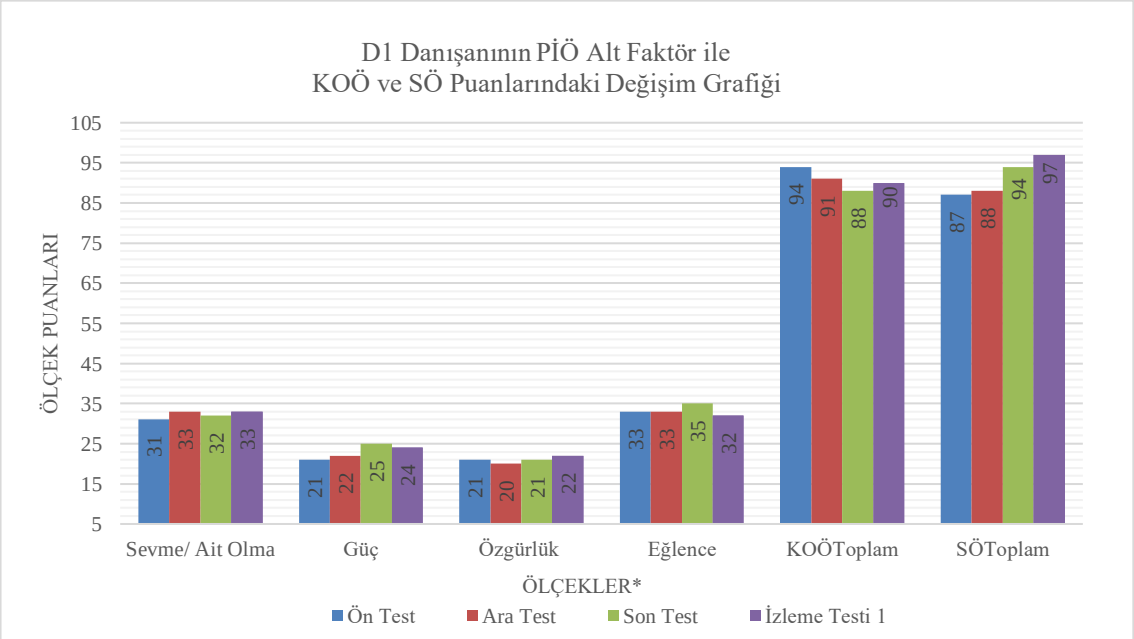
Bu başlık altında D1 danışanına ilişkin olarak "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan izleme 1 ölçümü kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre D1 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.1'deki gibidir.

Tablo 4.1. *D1 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme 1 ölçüm puanları*

Danışan 1 (D1)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	31	21	21	33	94	87
Ara-Test	33	22	20	33	91	88
Son-Test	32	25	21	35	88	94
İzleme 1	33	24	22	32	90	97

Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.1'de yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D1 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.1'de verilmiştir.



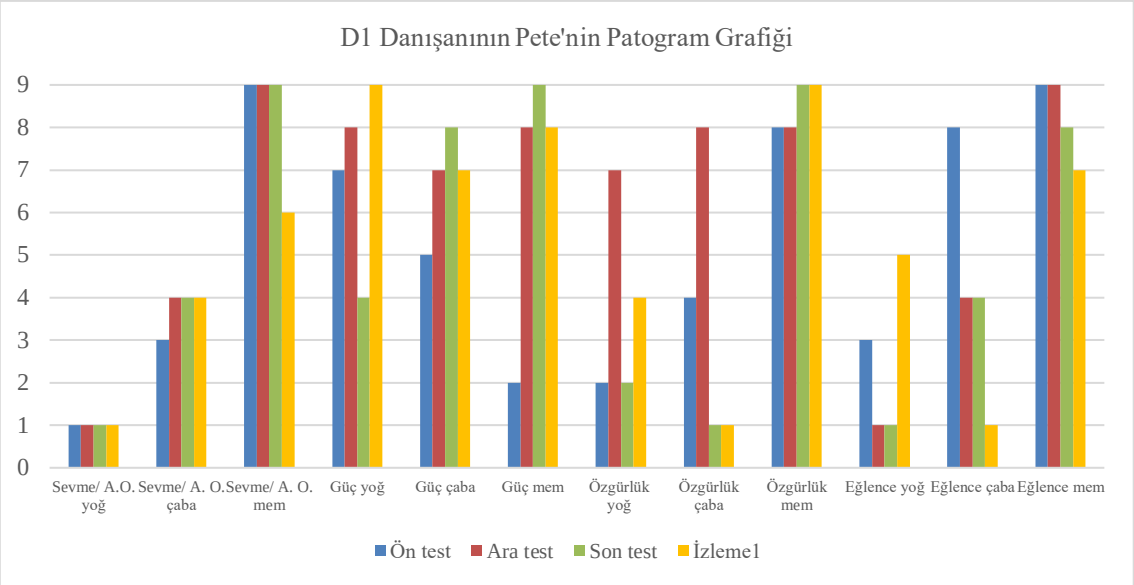
* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Şekil 4.1. *D1 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 4.1 ve Şekil 4.1 incelendiğinde D1 danışanının sevme/ait olma puanlarına ilişkin, ön-test, ara-test, son-test, izleme testi puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Güç ihtiyacına bakıldığında, son-test puanlarının, ön-test ve ara-test puanlarından yüksek olduğu, izleme ölçümünde ise puanın son-test ölçümüne göre az bir miktar düştüğü anlaşılmaktadır. Özgürlük puanları incelendiğinde ise ön-test, ara-test, son-test, izleme testi puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Eğlence son-test puanının ise ön-test ve ara-test puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacı birinci izleme puanlarının son-test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olmuştur. KOÖ izleme puanının ise ön-test puanından düşük, son-test puanından ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Danışanının SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, izleme puanına doğru bir artış olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, bireysel müdahale sonrasında D1 danışanının sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinde herhangi bir değişim olmadığı, güç ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır. D1 danışanının psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri ile KOÖ ve SÖ puanlarının son-test ve birinci izleme ölçümü puanlarının yakın olması bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir. Dolayısıyla, D1 danışanının uygulama öncesi ve sonrası verilerindeki değişimin varlığı, psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri ile KOÖ ve SÖ puanlarının son-test ve birinci izleme ölçümü puanlarının yakınlığı mevcut deneysel işlemin veya bireysel müdahalenin etkililiğinin bir işareti ve bu etkililiğin bir devamlılığı olarak düşünülebilir.

4.1.2. D1 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D1 danışanına bireysel müdahale öncesinde ön test, bireysel müdahalenin beşinci oturumda ara test, bireysel müdahalenin son oturumunda son test ve bireysel müdahalenin son oturumundan sonra bir kez yapılan izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D1 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.2'de verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.2. *D1 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.2 incelendiğinde, D1 danışanının sevme/ait olma ihtiyacının ön-test ölçümlerinde düşük puanda olduğu ve ara-test, son-test ile izleme ölçümünde de herhangi bir değişiklik olmadığı görülmektedir. D1 danışanının sevme/ait olma ihtiyacına dönük gösterdiği çaba ve enerjisinin ön-test ölçümünden son-test ölçümüne doğru arttığı anlaşılmaktadır. Sevme/ait olma ihtiyacına dönük ne kadar memnun olduğu değerlendirildiğinde ise ön-test, ara-test ve son-test sonuçları arasında herhangi bir farklılık olmadığı, ancak izleme ölçümünde danışanın sevme/ait olma ihtiyacına dönük memnun olma düzeyinin düştüğü görülmektedir.

D1 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön testten sonra ara testte arttığı, son-testte azaldığı ancak izleme testinde yeniden arttığı tespit edilmiştir. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabasının ve memnuniyet düzeyinin ön-testten son-teste doğru giderek arttığı ve izleme testinde ise bir miktar azaldığı görülmüştür.

D1 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında, ön-testte düşük olduğu, ara-testte arttığı, son-testte azaldığı ve izleme testinde yeniden azaldığı anlaşılmıştır. Özgürlük için gösterdiği çabanın ön-testten sonra ara-testte arttığı, son-test ve izlemede azaldığı tespit edilmiştir. Özgürlük ihtiyacından memnun olma düzeyine bakıldığında ön-test ve ara-testte aynı olduğu, son-test ve izleme testinde arttığı görülmektedir. Eğlence ihtiyacının ise yoğunluğunun ön-teste göre ara-test ve son-testte

azaldığı, izlemede yeniden arttığı anlaşılmaktadır. Eğlence ihtiyacına dönük harcadığı çabanın ve memnuniyetin ön-test, son-test ve izleme testinde azaldığı görülmektedir.

Sonuç olarak, Şekil 4.2'ye göre D1 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş çıkışların yer aldığı söylenebilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, birinci danışanın sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacı yoğunluğunun değişmediği, güç ve eğlence ihtiyaç yoğunluğunun ise azaldığı söylenebilir. Ayrıca D1 danışanının PİÖ sonuçları ile Pete'nin Patogram sonuçlarının da örtüştüğü belirtilebilir.

4.1.3. D1 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D1 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesi*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi istenmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme ve izleme 1 görüşmesinde D1 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamlarına katkısı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D1 danışanının ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesinde verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. Danışana ait ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ve bu temalara dair kodlara ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. *D1 danışanına ilişkin ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmesinden elde edilen ifade örnekleri*

	Ön Görüşme	**Son Oturum Değerlendirme**	**İzleme Görüşmesi**
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Çok fazla hobisi olan bir insanım… *(eğlence ihtiyacını karşılama).* …Sevdiğim işi yapıp para kazanmak istiyorum… *(güç isteği).* …Kız arkadaşımla birlikte yaşadığım için sosyallik gibi bir problemim olmuyor açıkçası… *(sevme ihtiyacını karşılama).* …Özgürlükle sorun yaşamıyorum… *(özgürlük ihtiyacını karşılama).*	…İnsanların nasıl göründüğünü anlamamı sağladı. Kimin neye ihtiyacı var onu görebiliyorum… *(psikolojik ihtiyaçları keşfetme).* …Bundan sonra güç ihtiyacıma dönük adımlar atacağım. Eninde sonunda çözebileceğimi biliyorum… *(güç ihtiyacına dönük adımlar atma).*	…Güç odaklı çalıştım. Kendimden emin olduğumu gördüm. Artık bunu yapacağım ve bu olmalı diyorum… *(güç odaklı çalışma).* …Kız arkadaşım ve … hayvanımla vakit geçirdim… *(sevme ihtiyacını karşılama).* …Bu süreç özgürlük ihtiyacıma bir katkı sunmadı. Zaten özgürdüm… *(özgürlüğün karşılanması).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…Kendi kararlarımı verebiliyorum. Bu açıdan bir sorunum yok… *(kararlarını kendi verme).*	…Kontrolü ele alıyorum… *(içsel kontrol odağı artışı).*	…Eskiden bencildim. Şimdi etrafıma danışarak son kararı yine kendim veriyorum... *(kararlarını kendi verme).*
3. Tema: Sorumluluk	…Üzerimde çok fazla sorumluluk var gibi görüyorum. Hepsini nasıl yetiştireceğimi kestiremiyorum… *(sorumluluklarını yetiştirememe).*	…Başkalarını düşünmek için harcadığım zaman yerine oturumlarda kendime zaman ayırdım… *(kendine zaman ayırma).* …Sorumluluklarımı gerçekleştiremedim. Yapmak zorunda olduğum şeyleri tam olarak yapamadım… *(sorumluluklarını yetiştirememe).*	…Boş zamanım kaldıkça evi daha derli toplu tutuyorum… *(evi derli toplu tutma).*
4. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Hayal kurma çalışması sonrası kafasındaki görseller değişti. Realistik oldu. Çarpıcı oldu. Hayal iyi geldi… *(hayal kurma).* …En faydalı oturum gözlerimi kapatıp kalite dünyasının hayalini kurduğum oturumdu… *(kalite dünyasını keşfetme).* …İlk oturuma geldiğimde o zamanlar karanlık, şu an ise aydınlık… *(bakış açısını değiştirme).* …Kendimi daha iyi odaklıyorum. Şimdiye odaklıyım… *(şimdiye odaklanma).* …Daha kararlıyım… *(kararlılık).*	…Süreçten memnun kaldım. Bakış açımı değiştirdi. Kendime uzaktan bakabildim… *(bakış açısını değiştirme).* …Oturumlarda kendime zaman ayırdım. Düşünme verimimi artırdı… *(kendine odaklanma).* …Öncesine göre daha az bencilim… *(daha az bencil olma).* …Artık daha az bilgisayar oyunu oynuyorum. Dışarda daha fazla zaman geçiriyorum… *(kendine zaman ayırma).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Maddeyle ilgili sorun yaşadığımı düşünmüyorum. Ben hayatımda esrardan başka bir madde denemedim… *(olumlu madde algısı).*	…Neredeyse madde kullanımına ihtiyacımın sıfır olduğunu gördüm. Madde bir gereklilik değil. Onsuz da olabiliyorum… *(madde gereksizliğini fark etme).*	…Oturumlar öncesinde de madde kullanmıyordum. Şimdi de kullanmıyorum… *(madde kullanmama).*

Tablo 4.2 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde D1 danışanı ile yapılan ön görüşmede danışanın verdiği ifadelere göre, psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma ihtiyacının düşük, güç ihtiyacının ise daha baskın olduğu görülmektedir. D1 danışanının, madde kullanımını bir gereklilik olarak görmediği anlaşılmaktadır. Özellikle para kazanma isteği (güç/başarılı olma ihtiyacı) olduğu fark edilmektedir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmede zorlanmaktadır. Danışanla yapılan izleme görüşmesinde geçen örnek cümleler incelendiğinde, bireysel müdahalenin etkilerinin devam ettiği, hatta danışanın çalışmanın kazanımlarını gündelik hayatına aktardığı görülmektedir. D1 danışanının sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacının karşılanmasında ön görüşme ve izleme görüşmesi arasında bir fark olmadığı anlaşılmaktadır. Nicel bulgularda belirgin farklardan biri olarak görülen sorumluluk düzeyindeki artışa dair bulgu, nitel bulgularla da desteklenmiştir. Danışan izleme görüşmesinde sorumluluklarını yerine getirmeye dair daha fazla çabaladığını aktarmıştır. Nicel bulgularda D1 danışanının güç ihtiyacının karşılanma düzeyinin son-testte düşük ancak izleme ölçümünde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nitel bulgular incelendiğinde, D1 danışanının çalışmalarının kitlelere yayılması ve çabalarının karşılığını almaya başladığını belirtmesi bu bulguyu destekler niteliktedir. Özetle D1 danışanının genel olarak sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarında değişimlerin düşük olduğu, güç ve eğlence ihtiyaçları ile kontrol odağı ve sorumluluk düzeylerindeki değişimlerin belirgin olduğu görülmektedir. Danışanın güç ihtiyacını karşılarken sosyal medyada daha aktif olduğu, çalışmalarına daha çok odaklandığı, eğlence ihtiyacını karşılayabildiği, eskiye kıyasla bilgisayar oyununu daha az oynadığı, sorumluluklarının farkındalığının ve yerine getirme davranışının arttığı, kontrol odağının dışsaldan içsel kontrol odağına doğru yöneldiği söylenebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirme formu dışında birinci oturumda ve son oturumda ise D1 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. Bu form aracılığıyla bireysel müdahalenin birinci oturumunda oturumlardan ne beklediğine ve on oturum sonrasında neye ulaşmak istediğine dair görüşleri, son oturumda ise bireysel müdahale sonrasında oturumlara dair görüşlerinin ne olduğuna ulaşmak amaçlanmıştır. D1 danışanının "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. *D1 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *var olan koşullarımı korumak* istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *hedeflerimde ilerledim, işimle ilgili adımlar attım.*
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için *ketçap* gibidir/benzer. Çünkü *bazen olduğunda iyi oluyor, bazen yük gibi geliyor. Ulaşım problemi olabiliyor*.	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci benim için *meditasyon* gibidir/benzer. Çünkü *kendi kendime meditasyon yaptığım zamanlarda hissettiğim şeylere benzer bir süreçti. Hayal kurma ve rahatlama çalışmaları iyi geldi*.
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *hayatımın farkında olarak* görüyorum.	3. Bireysel müdahale süreci sonrasında kendimi *yenilenmiş, kendime karşı olan bakımımı artırmış olabilirim bunun için iyi hissediyorum, psikolojik olarak eskiden zayıfken şimdi kendini daha güçlü ve heyecanlı* görüyorum.

Tablo 4.3 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre, D1 danışanı hayatından memnun olduğunu, var olan koşullarını korumak istediğini belirtmiştir. Bireysel müdahalenin onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre, danışanın hayatının ve kendisinin farkına vardığı, hatta kendini yenilenmiş hissettiği anlaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, D1 danışanının "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na karşı duygularının olumlu olduğu, süreçte güç ihtiyacına ilişkin adımlar attığı, kendisini eskiye göre daha güçlenmiş hissettiği söylenebilir.

4.2. D2 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D2 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D2 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse D2 danışanı 26 yaşında erkek, üniversite öğrencisi ve bekârdır. Hem okuyup hem çalışan danışan daha önce öfke kontrolü nedeniyle psikiyatrik tedavi görmüştür. Şu anda herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi görmemektedir. D2 danışanı daha önce cezaevine hiç girmemiş ve daha önce madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almamıştır. Danışandan bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumun bitiminde ve bireysel müdahale sonrasında yapılan izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. D2 danışanına telefonla ulaşılamadığı ve danışanla ikinci izleme görüşmesi gerçekleştirilemediği için izleme verileri elde edilememiştir. Danışanın katıldığı "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları" sonrasında PİÖ alt faktörleri (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla

gerçekleştirilen analizler "D2 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D2 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık hâlinde verilmiştir.

4.2.1. D2 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

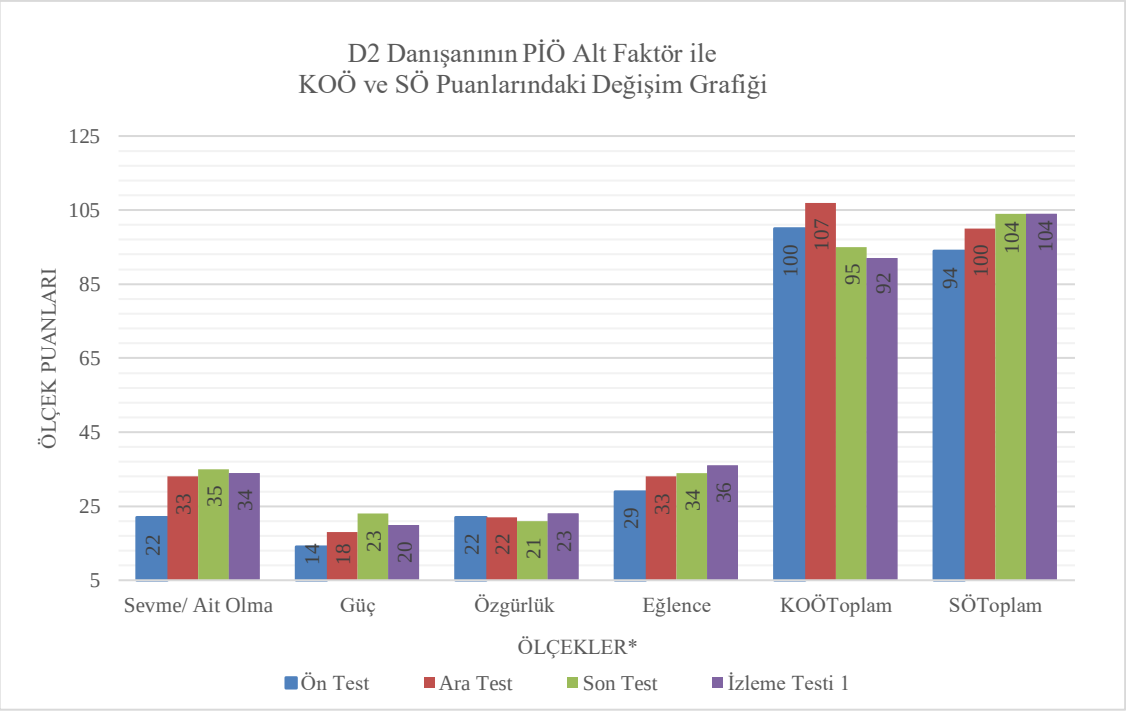
Bu başlık altında D2 danışanına ilişkin olarak "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan izleme 1 ölçümü kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre D2 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.4'teki gibidir.

Tablo 4.4. *D2 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 2 (D2)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	22	14	22	29	100	94
Ara-Test	33	18	22	33	107	100
Son-Test	35	23	21	34	95	104
İzleme 1	34	20	23	36	92	104

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.4'te yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D2 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.3'te verilmiştir.



* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

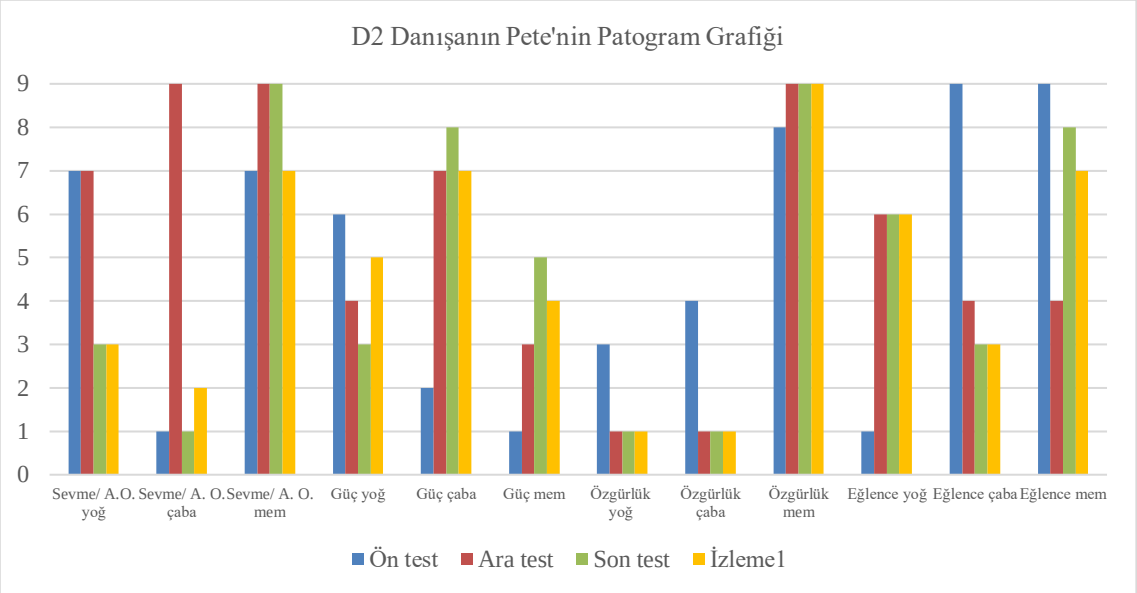
Şekil 4.3. *D2 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 4.4 ve Şekil 4.3 incelendiğinde D2 danışanının sevme/ait olma puanlarına ilişkin, ara-test ve son-test puanlarının ön-test puanlarına göre yüksek olduğu, izleme testinde de son-test puanına yakın bir puan aldığı görülmektedir. Güç ihtiyacına bakıldığında, son-test puanlarının, ön-test ve ara-test puanlarından yüksek olduğu, izleme ölçümünde ise puanın son-test ölçümüne göre az bir miktar düştüğü anlaşılmaktadır. Özgürlük puanları incelendiğinde, ön-test, ara-test, son-test, izleme testi puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Eğlence son-test puanının ise ön-test ve ara-test puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca izleme testi puanlarının da son test puanlarıyla yakın olduğu görülmektedir. D2 danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olmuştur. KOÖ izleme puanının ise ön-test, ara-test ve son-test puanından düşük olduğu tespit edilmiştir. D2 danışanının SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu, izleme puanının son-test puanıyla aynı olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak, bireysel müdahale sonrasında D2 danışanının özgürlük ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinde herhangi bir değişim olmadığı, sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, kontrol

odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır. D2 danışanının psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri ile KOÖ ve SÖ puanlarının son test ve birinci izleme ölçümü puanlarının yakın olması D2 danışanı açısından bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir. Dolayısıyla, D2 danışanının uygulama öncesi ve sonrası verilerindeki değişimin varlığı, psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri ile KOÖ ve SÖ puanlarının son-test ve birinci izleme ölçümü puanlarının yakınlığı mevcut deneysel işlemin veya bireysel müdahalenin etkililiğinin bir işareti ve bu etkililiğin bir devamlılığı olarak düşünülebilir.

4.2.2. D2 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D2 danışanına bireysel müdahale öncesinde ön test, bireysel müdahalenin beşinci oturumda ara-test, bireysel müdahalenin son oturumunda son-test ve bireysel müdahalenin son oturumundan sonra bir kez yapılan izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı da uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D2 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.4'te verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.4. *D2 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.4 incelendiğinde, D2 danışanının sevme/ait olma ihtiyacının ön-test ve ara-test ölçümlerinde ortalama değerin üzerinde olduğu, son-test ile izleme ölçümünde ise sevme/ait olma ihtiyacının yoğunluğunun azaldığı görülmektedir. D2 danışanının sevme/ait olma ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ön-testte düşük olduğu, ara-testte arttığı ve son-test ölçümünde yeniden azaldığı, izleme ölçümünde ise son-teste göre bir miktar arttığı anlaşılmaktadır. D2 danışanının sevme/ait olma ihtiyacına dönük gösterdiği çabadan ne kadar memnun olduğu değerlendirildiğinde ise ara-test ve son-test ölçümünde ön-teste göre artış olduğu, izleme ölçümünde ise ön-test değerine gerilediği görülmektedir. Bu durum ara-test ölçüm zamanında danışanın ailesiyle arasını düzeltmesinden ve özellikle arkadaşlarıyla telefon görüşmelerini artırmasından kaynaklanmış olabilir.

D2 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-test değerinin ortalamanın üzerinde olduğu, ara-test ve son-testte kademe kademe azaldığı anlaşılmaktadır. İzleme ölçümünde ise güç yoğunluğunun son-teste göre bir miktar daha arttığı görülmektedir. Güç ihtiyacını karşılamak için gösterdiği çabanın son-teste göre giderek arttığı, izleme ölçümünde ise son-teste göre bir miktar arttığı bulunmuştur. Güç ihtiyacını karşılamak için gösterdiği çabadan ne kadar memnun olduğuna bakıldığında, ön-testten son-teste göre giderek artış olduğu, izleme ölçümünde son-teste göre bir miktar azalma olduğu anlaşılmaktadır.

D2 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna ve ihtiyaca dönük gösterdiği çabaya bakıldığında, ön-testte bu değerlerin ortalama değerin altında bir değer olduğunu ve özgürlük ihtiyacının yoğunluğu ile çabasının ara-test, son-test ve izleme ölçümünde azaldığı görülmektedir. Danışanın özgürlük ihtiyacından memnuniyet derecesine bakıldığında, ara-test, son-test ve izleme testinde ön-teste göre artış olduğu bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının ise yoğunluğunun ön-teste göre ara-test, son-test ve izlemede arttığı anlaşılmaktadır. Eğlence ihtiyacına dönük harcadığı çabanın ön-testten izleme testine doğru azaldığı görülmektedir. Eğlence ihtiyacından memnuniyetinin ise ön-testte oldukça yüksek olduğu sonrasında ara-testte azaldığı ama son-test ve izleme testinde yeniden ortalamanın üzerine çıktığı söylenebilir.

Sonuç olarak, D2 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş ve çıkışların olduğu söylenebilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, danışanın sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacı yoğunluğunun azaldığı, ancak eğlence ihtiyacının yoğunluğunun arttığı anlaşılmaktadır. Diğer bir

deyişle D2 danışanın oturumun sonunda eğlence ihtiyacının arttığı söylenebilir. Bu durum danışanın oturumlar boyunca güç ihtiyacını karşılamaya odaklanmasından ve oturumların sonuna doğru bilgisayar oyununu azaltmasından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca D2 danışanının eğlence ihtiyacı dışında PİÖ ile Pete'nin Patogramı'nın ön-test ve son-test sonuçlarının da örtüştüğü belirtilebilir.

4.2.3. D2 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D2 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesi*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına, uygulamanın yaşamlarına katkısına ve madde kullanımına dair değerlendirme yapması istenmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme ve izleme 1 görüşmesinde D2 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamlarına katkısı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D2 danışanının ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesinde verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. D2 danışanına ait ön görüşme, son oturum ve izleme 1 görüşmesinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamlarına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. *D2 danışanına ilişkin ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmesinden elde edilen ifade örnekleri*

	Ön Görüşme	**Son Oturum Değerlendirme**	**İzleme Görüşmesi**
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Yaşantıma yeni insanlar katmayı sevmiyorum… *(sevme ihtiyacı varlığı).* …İnsanların yaptıkları benim için sorun olabiliyor. Saygı duymalarını beklerim… *(sevme/ait olma ihtiyacı)* …Önceden çok fazla arkadaşım vardı. Zamanla değer almadığımı görüyorum… *(sevme/ait olma ihtiyacı).* …Şu aralar baya sıkıntılıyım aslında. Çok bir şey mutlu etmiyor beni. Neyin mutlu edeceğini hiç düşünmedim… *(eğlence isteği).* …Özgürlük açısından doygun olduğumu düşünüyorum… *(özgürlük ihtiyacını karşılama).* …Eğlenme için basit şeyler yapıyorum. Büyük şeyler için para lazım… *(eğlence ihtiyacını kısmen karşılama).*	…Daha açık sözlüyüm. Çevremdeki insanlarla daha sık iletişime geçiyorum… *(psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı karşılama çabası).* …Ailemle aram öncesine göre daha iyi… *(sevme ihtiyacını sağlıklı karşılama).* …Okul ve yurt dışı hedeflerime öncelik vermemi sağladı. Katkısı fazla… *(güç ihtiyacını sağlıklı karşılama çabası).* …İkili ilişkilerimde işe yarayan noktalar keşfettim… *(psikolojik ihtiyaçları sağlıklı karşılama çabası).*	…Aile ilişkilerimde daha şefkatliyim. Nefret yerine olumlu duygularla hareket ediyorum… *(sevme ihtiyacını sağlıklı karşılama).* …Okula daha fazla değer veriyorum. Günlük rutinde yaptıklarıma da ihtiyacım olduğunu öğrendim… *(güç çabası).* …Zevk aldığım şeylerle ihtiyaçlarım arasında denge kurdum… *(psikolojik ihtiyaçları karşılama çabası).* …Basit şeylerle de eğlence ihtiyacımı karşılayabildiğimi gördüm… *(eğlence ihtiyacını karşılama).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…Yurt dışında yaşamayı çok istiyorum. Bak şimdi aklıma geldi… Evet bu beni mutlu edebilir… *(kendi kararlarını verme).*	…En faydalı bulduğum oturum kontrolün elimizde olduğu oturum. Ben de madde kontrolünü elimde tutuyorum… *(kontrolü eline alma).*	…Oturumların başında da kendi kararlarımı verebiliyordum. Şimdi de kendi kararlarımı kendim verebiliyorum… *(kendi kararlarını verme).*
3. Tema: Sorumluluk	…Şehir dışında olan birkaç arkadaşıma karşı sorumsuz davranıyorum… *(sorumluluktan kaçış).* …Çok motive bir insan değilim. Son zamanlarda çok tembel olmaya başladım… *(sorumluluktan kaçma).* …Hedeflerimi belirliyorum ama sonunu getiremiyorum… *(sorumluluktan kaçma).*	…Süreçte ilk nokta ve son nokta arasındaki fark, sorumluluklarımı anlama ve yerine getirme konusunda… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Derslerime gününde ve zamanında gittim. Aileme karşı sorumluluklarımı yerine getirdim… *(sorumlulukları yerine getirme).* …Sorumluluklarımı yerine getirerek hedeflerime ulaşabileceğimi gördüm… *(sorumlulukları yerine getirme).*
4. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Keyifli ve kişisel gelişim açısından faydalı… *(kişisel gelişim).* …Çalışmayı benzer sorunlar yaşayan kişilere öneririm. Destek almak problemleri çözümleme konusunda yararlı oldu… *(oturumların olumlu katkısı).* …Sigarayı kontrol edemediğimi gördüm… *(farkındalık).* …Fark ettiğim en önemli nokta neden-sonuç ilişkilerini anlamak için düzeyli düşünme ve empati kurma… *(farkındalık).*	…Farklı bakış açıları kattı. Sorunları nasıl çözebileceğimi gördüm… *(sorun çözme becerisi).* …Sorunlara iletişim dahilinde çözüm buluyorum… *(iletişim becerisi).* …Oturumlar zevkli ve keyifliydi. Konuşmak iyi geldi… *(oturumların katkısı).* …Oturumlar hedeflerimi belirlemede yardımcı oldu… *(oturumların katkısı).* …Oturumların düzenli yaşamayı korumama katkısı oldu… *(düzenli yaşama katkı).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Esrarın hiçbir zararını görmedim. Sentetiklerin zararlı olduğunu düşünüyorum… *(olumlu madde algısı).*	…Süreçte madde kullanımım olmadı. Rahattım… *(madde kullanmama).*	…Madde kullanımını uzun süredir kullanmıyordum. Bu süreçte de kullanmadım… *(madde kullanmama).*

Tablo 4.5 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde D2 danışanı ile yapılan *ön görüşmede* danışanın verdiği ifadelere göre, psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma ihtiyacının diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha baskın olduğu görülmektedir. Danışan ön görüşmede arkadaşlarına karşı sorumsuz olduğunu ve ailesiyle iletişimini artırmak istediğini belirtmiştir. Son oturumda ve izleme görüşmesinde D2 danışanının arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurabildiği ve ailesine eskiye göre daha fazla zaman ayırdığı anlaşılmıştır. Bu açıdan bakıldığında bireysel müdahalenin D2 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyini artırdığı söylenebilir. Nitel bulgularda görülen sevme/ait olma ve güç ihtiyacındaki artışın nicel bulgularla paralellik taşıdığı söylenebilir. D2 danışanı ön görüşmede kendisini neyin mutlu ettiğini bilemediğini, yurt dışına gitmek istediğini ve bu şekilde mutlu olacağını ifade etmiştir. Son oturumda ve izleme görüşmesinde ise bireysel müdahalenin okula devamını sağladığı ve yurt dışı hedeflerine yaklaşmasına katkı sağladığı anlaşılmaktadır. D2 danışanının ön görüşmede arkadaşlarına hayır demekte zorlanırken, son oturumda daha açık sözlü olduğunu belirttiği tespit edilmiştir. D2 danışanı ön görüşmede hedeflerini belirleyebildiğini ama sonunu getiremediğini ve son zamanlarda daha tembel olmaya başladığını söylerken, son oturum ve izleme görüşmesinde sorumluluklarını yerine getirmeye başladığını, hedeflerine ulaşmada sorumluluklarını yerine getirmesinin önemli olduğunu fark ettiğini, artık derslerine zamanında gittiğini ve okulunu aksatmadığını belirtmiştir. D2 danışanının nicel bulgularında da sorumluluklarını yerine getirme düzeyinde artış olması bu bulguyu destekler niteliktedir. Özetle D2 danışanının nitel bulgularına bakıldığında, danışanın sevme/ait olma ile güç ihtiyacını karşılama düzeyinin arttığı, kontrol odağının içsele doğru yöneldiği ve sorumluluklarını yerine getirme düzeyinde artış olduğu söylenebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve son oturumda (onuncu oturum) ise D2 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. Danışanının "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. *D2 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *başkalarına karşı daha iyimser ve anlayışlı olmayı, ikili ilişkilerde saygılı olmayı* istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *duygularımı özgürce ifade etmenin bir zararı olmaması. Doğruyu ve yanlışı ayırt etmeyi. Kendimi kandırmamayı. Hedef koymayı öğrendim. Ailem ile aramı düzelttim*.
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *bir bitkinin veya ağacın çiçek açması* gibidir/benzer. Çünkü o halde daha güzel görünüyor.	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale sürecini bir şeye benzetecek olsam *kitaba benzetmek* olurdu. Çünkü *tarafıma odaklı çalışma olduğu için benim hikayelerim ve hedeflerimi, hayallerimi paylaştım*.
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *daha açık sözlü ve konuşkan* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi *anlayışlı, açık fikirli* görüyorum.

Tablo 4.6 incelendiğinde birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre, D2 danışanı oturumların başında iyimser, anlayışlı, saygılı olmayı beklediğini, oturumlar sonunda ailesiyle arasını düzelttiğini ve ilişkilerini yoluna koyduğunu belirtmiştir. Bireysel müdahalenin birinci oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre D2 danışanı kendisini daha açık sözlü görmek istediğini ifade etmiştir. Bireysel müdahale sonrasında ise danışanın kendisini daha anlayışlı ve açık fikirli gördüğü anlaşılmaktadır.

4.3. D3 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D3 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D3 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse, D3 danışanı 26 yaşında erkek, lise mezunu ve bekârdır. Çalışmakta olan danışan daha önceden ve şu anda da herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi görmemiştir. D3 danışanı daha önce cezaevine hiç girmemiş ve daha önce madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almamıştır. D3 danışanından bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumun bitiminde ve bireysel müdahale sonrasında yapılan iki izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. Danışanın katıldığı "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları" sonrasında PİÖ alt faktörleri (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D3 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık altında verilmiştir.

4.3.1. D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

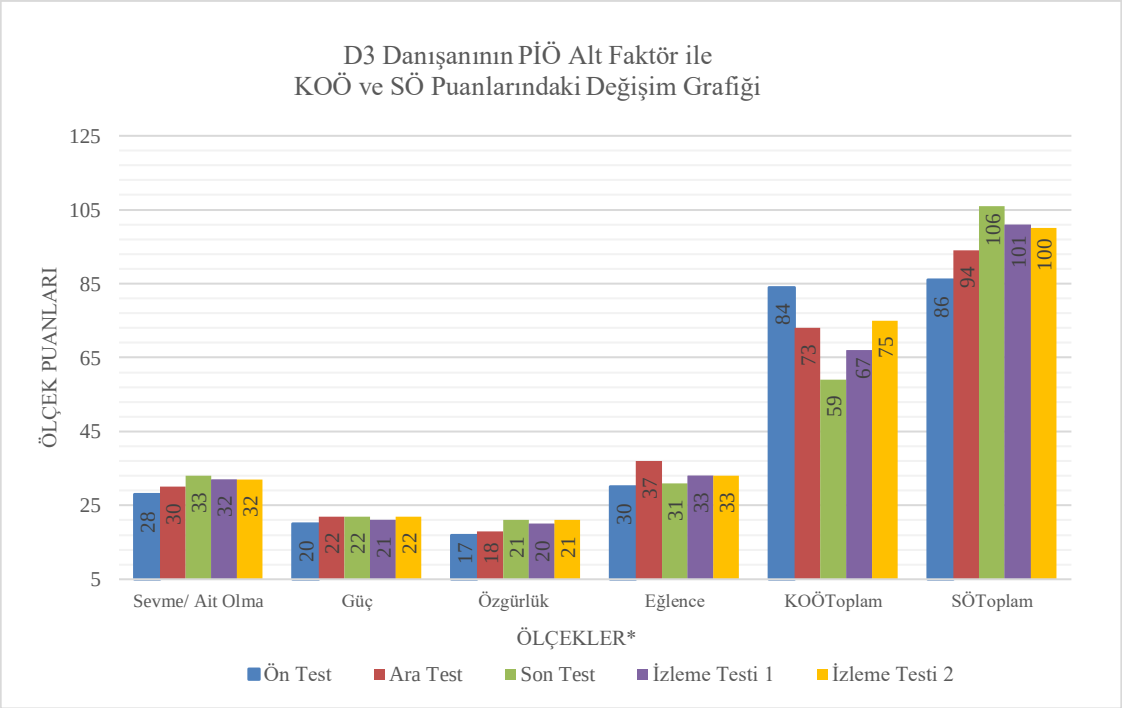
Bu başlık altında D3 danışanına ilişkin olarak "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan iki izleme ölçümü kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. D3 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.7'deki gibidir.

Tablo 4.7. *D3 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 3 (D3)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	28	20	17	30	84	86
Ara-Test	30	22	18	37	73	94
Son-Test	33	22	21	31	59	106
İzleme 1	32	21	20	33	67	101
İzleme 2	32	22	21	33	75	100

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.7'de yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D3 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.5'te verilmiştir.



* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

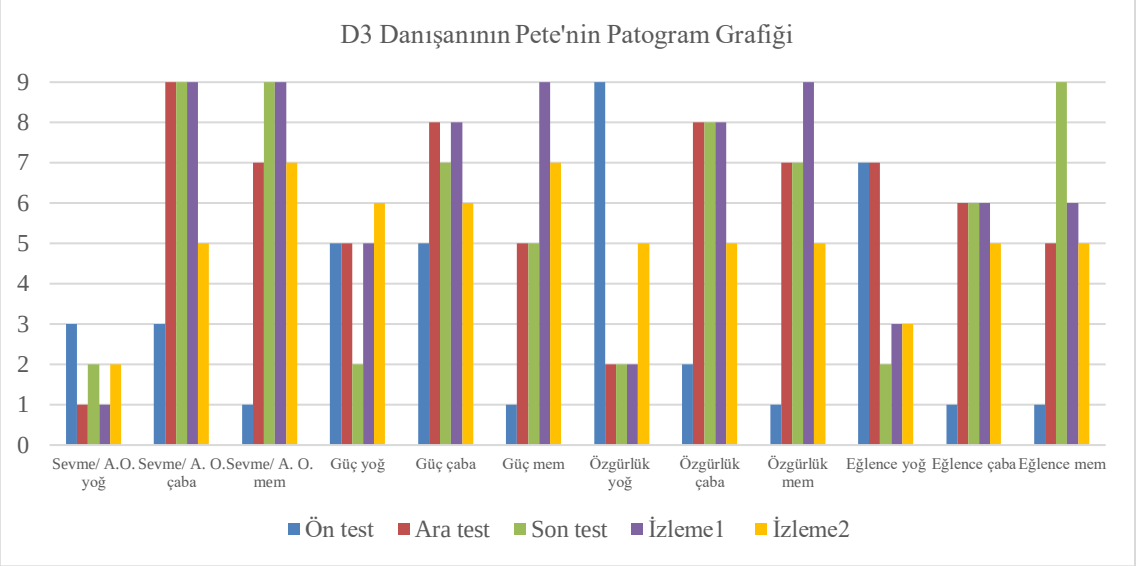
Şekil 4.5. *D3 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 4.7 ve Şekil 4.5 incelendiğinde D3 danışanının sevme/ait olma puanlarına ilişkin ara-test ve son-test puanlarının ön-test puanlarına göre yüksek olduğu, izleme testlerinden de son-test puanına yakın bir puan aldığı görülmektedir. Güç ihtiyacına bakıldığında, ara-test ve son-test puanlarının, ön-test puanlarından yüksek olduğu, izleme testlerinde son-test puanına yakın puanlar elde ettiği anlaşılmaktadır. Özgürlük puanları incelendiğinde ise D3 danışanının son-test puanının ön-test ve ara-test puanlarından yüksek olduğu, izleme testi puanlarının son-test puanlarına yakın olduğu görülmektedir. Eğlence son-test puanının ise ön-test puanından yüksek olduğu ancak, son-test puanının ara-test puanından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca izleme testi puanlarının da eğlence son-test puanına yakın olduğu görülmektedir. Danışanın KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olduğu anlaşılmaktadır. KOÖ izleme puanlarının ise her ne kadar son-test puanlarından yüksek olsa da ön-test puanından düşük olduğu tespit edilmiştir. Danışanın SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu, izleme puanının son-test puanından düşük olsa da ön-test puanından yüksek olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak, bireysel müdahale sonrasında danışanın

sevme/ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, güç ihtiyacında herhangi bir değişim olmadığı, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri son-test ve izleme puanlarının yakın olması, KOÖ puanının izleme puanlarının ön-test puanından düşük ve SÖ puanlarının izleme puanlarının ön-test puanından yüksek olması, D3 danışanda bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir.

4.3.2. D3 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D3 danışanına ön-test, ara-test, son-test ve iki izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı da uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D3 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.6'da verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.6. *D3 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.6 incelendiğinde, D3 danışanının sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun ön-testten sonra ara-testte azaldığı ve son-test ölçümünde tekrar arttığı ve izleme ölçümlerinde ön-test değerinden daha az değerde olduğu görülmektedir. D3 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik çabasının ön-testten son-teste doğru

giderek arttığı ve bu artışın birinci izleme ölçümünde de değerini koruduğu anlaşılmıştır. Sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında danışanın ön-testten son-teste doğru bu ihtiyaçtan memnun olma düzeyinin giderek arttığı tespit edilmiştir. Birinci izlemede sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesinin son-testle aynı olduğu ancak ikinci izlemede azaldığı bulunmuştur.

D3 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-testten son-teste doğru azaldığı ancak izleme ölçümlerinde yeniden arttığı görülmüştür. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ise ön-testten son-teste doğru arttığı, izleme ölçümlerinde de bu artışı koruduğu anlaşılmaktadır. Danışanın güç ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru arttığı, hatta izleme ölçümlerinde daha da arttığı görülmektedir.

D3 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında ön-testten son-teste büyük oranda bir azalış meydana geldiği tespit edilmiştir. İzleme ölçümlerinde yine bu derecenin ön-teste göre düşük olduğu anlaşılmaktadır. Özgürlük ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ve memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru giderek arttığı, izleme ölçümlerinde de bu çaba ile memnun olma değerinin ön-teste göre yüksek olduğu bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının ise yoğunluğunun ön-teste göre son-testte azaldığı ve izlemede de ön-teste göre yine eğlence ihtiyacı yoğunluğunun daha az olduğu anlaşılmaktadır. Danışanın eğlence ihtiyacına dönük harcadığı çabanın ön-testten son-teste doğru arttığı görülmektedir. Bu artışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir. Eğlence ihtiyacından memnuniyetin ise ön-testten son-teste doğru arttığı, izleme ölçümünde de bu derecenin son-testte bir miktar azaldığı ancak ön-testin derecesine göre izleme ölçümlerinde derecenin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, D3 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş çıkışların yer aldığı söylenebilir. Bu iniş çıkışlar D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunda azalma olarak yorumlanabilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, danışanın özgürlük ve eğlence ihtiyacının yoğunluğunda büyük azalma olduğu, sevme/ait olma ve güç ihtiyacı yoğunluğunun da nispeten azaldığı söylenebilir. Bu durum danışanın hayır diyebilme becerisini artırmasıyla birlikte kendi kararlarını alabilmesi, kontrol odağının içsele kaymasıyla özgürlük ihtiyacının azalması olarak yorumlanabilir. Yine danışanın oturumlar süresince eğlenceye karşı bakış açısının değişmesiyle, özellikle eğlenmenin sadece "boş bir eylem" olarak algılanmamasıyla birlikte bu ihtiyacın yoğunluğunun azaldığı

düşünülmektedir. Ayrıca D3 danışanının PİÖ sonuçları ile Pete'nin Patogram sonuçlarının da örtüştüğü belirtilebilir.

4.3.3. D3 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D3 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1 ve 2 görüşmeleri*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına, uygulamanın yaşamlarına katkısına ve madde kullanımına dair değerlendirme yapması istenmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D3 danışanının ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. D3 danışanına ait ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. *D3 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Kendi ihtiyaçlarımı ön plana alamıyorum… *(psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılanamaması).* …Uyuşturucu bir güç göstergesiydi… *(psikolojik ihtiyaçların sağlıksız karşılanması).* …Benden fikir alınmasından, bilgi sorulmasından ve bana danışılmasından doyum sağlarım… *(psikolojik ihtiyaçların karşılanma isteği).* …Şu dönem arkadaşlarımdan uzaklaştım. Kötü bir dönem geçiriyorum… *(psikolojik ihtiyacının sağlıklı karşılanmaması).*	…Kendi çevremden bana katkısı olmayan kişileri temizledim… *(psikolojik ihtiyaçları sağlıklı karşılama çabası).* …Psikolojik ihtiyaçların analizini yaptım. İletişim becerilerimi geliştirdim… *(psikolojik ihtiyaçları karşılama çabası).* …Ben değiştim. Yaşantım ve işim değişti. Özgürüm ve kendimi daha rahat ifade ediyorum… *(özgürlük ihtiyacını karşılama).* …İhtiyaçları dengede tutmanın ruh sağlığına olumlu etkilerini gördüm… *(psikolojik ihtiyaçları dengede tutma).*	…Güç ve eğlence ihtiyacının bana zarar vermediğini, bunlara da ihtiyacım olduğunu gördüm… *(psikolojik ihtiyaçlara ilişkin farkındalık).* …Yaptığım okumaların da eğlence ihtiyacımı karşıladığını gördüm… *(eğlence ihtiyacını karşılama).*	…Ekonomik açıdan iyiyim. İşimi yoluna koydum… *(güç ihtiyacına dönük çaba).* …Kız arkadaşımla evlilik aşamasına geçtik… *(sevme ihtiyacını karşılama).* …Şu an para kazanma daha önceliğim… *(güç ihtiyacını karşılama çabası).* …Babamla ve abimle olan iletişimim iyiye gidiyor… *(sevme ihtiyacının karşılaması).* …Dört ihtiyacımı dengede tutarak maddeden uzaklaştığımı gördüm… *(psikolojik ihtiyaçlara dair farkındalık).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…Kendi isteklerimi hayata geçiremiyorum… *(içsel kontrol azlığı).* …Hayatım kendi kontrolümde değil… *(kontrol azlığı).*	…Kazandığım en önemli beceri kendi istediğim kararları kendim verebilmem ve özgürleşmem… *(kendi kararlarını verme).* …İçsel ve dışsal kontrol odağı kavramını öğrendim… *(kontrol odağına dair farkındalık).* …İletişim becerilerini her an, her durum ve kişiye karşı kullanacağım… *(içsel kontrol artışı).*	…İlkelerimden taviz vermiyorum… *(kendi kararlarını verme).*	…İlk geldiğimde hiçbir şeyi değiştiremem derken artık kendi kararlarımı uygulayabiliyorum… *(kendi kararlarını verme).*
3. Tema: Sorumluluk	…Azimli değilim. Yapmak zorunda olunca yapmak istiyorum… *(sorumluluktan kaçış).* …Sorumluluklarımı hiçbir zaman yerine getiremiyorum… *(sorumlulukları yerine getirememe).* …Azimli, çalışkan olmak ve tuttuğumu koparmak istiyorum… *(sorumluluktan kaçış).*	…Ertelemiyorum. Artık tembel değilim… *(sorumlulukları yerine getirme).*	…Oturumlarla birlikte sorumluluk aldım. Yeni işe başladım. Buraya gelmek bile bir sorumluluktu… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Evlilik ve işle ilgili sorumluluklarımı yerine getirdim… *(sorumluluklarını yerine getirme).*

Tablo 4.8. *(Devam) D3 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
5. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…İletişim becerilerimi geliştirdi, eksiklerimi gördüm… *(oturumların katkısı).* …Oturumları başka kişilere de öneririm. Çünkü bana çok faydası dokundu… *(oturumların katkısı).* …Eksilerimi artıya dönüştürdüm… *(oturumların katkısı).* …Artık hayır diyebiliyorum. Ben iyi olursam herkes iyi olur bunu öğrendim. Maske metaforu güzeldi… *(hayır diyebilme).* …Sinirlerimi kontrol edebiliyorum. Bu uzun zamandır alamadığım bir yoldu. Uzun bir yol aldım… *(öfke kontrolünü sağlama).* …Bir ihtiyacımın diğerini de tetiklediğini gördüm… *(farkındalık).*	…Artık öfke kontrolümü de sağlamaya çalışıyorum… *(öfke kontrolüne katkı).*	…Hayır deme konusunda tutumlarımı devam ettiriyorum… *(hayır diyebilme becerisinde artış).* …En kötü anımda büyük desteğim oldu bu süreç… *(oturumların olumlu katkısı).* …İletişim becerilerini yakın çevrem dışındaki kişilere karşı da kullanıyorum… *(iletişim becerilerine katkı).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Madde hayatımda tecrübe ettiğim en kötü şeydi… *(maddeyi olumsuz algılama).* …Madde de özgür hissettirebilir ancak hür olmak ve seçim yapmayı tercih etmek isterim… *(kontrol arzusu).*	…Maddeyi daha önce bırakmıştım. Dört ihtiyacı dengede götürmenin bu noktada faydalı olacağını anladım… *(maddeyi olumsuz algılama).*	…Madde kullanmaktan benim için kötü bir tecrübeydi… *(maddeyi olumsuz algılama).*	…Madde kullanımım oldu çok pişman oldum… *(madde kullanımından pişman olma).*

Tablo 4.8 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde D3 danışanı ile yapılan *ön görüşmede* danışanın verdiği ifadelere göre, D3 danışanının psikolojik ihtiyaçlarından özgürlük ihtiyacının diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha baskın olduğu görülmektedir. Ayrıca danışan hayatının kontrolünü elinde alamadığından söz etmiştir. Danışanın dışsal kontrol odağının baskın olduğu söylenebilir. D3 danışanı hayır demekte zorladığını ve özellikle sorumluluklarını çoğunlukla ertelediğini belirtmiştir. Özellikle hayatının kötü bir döneminde olduğunu, ailesiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. D3 danışanı bireysel müdahale sonrasında iletişiminin düzeldiği anlaşılmaktadır. Yine izleme görüşmelerinde danışanın ağabeyi ve babasıyla ilişkilerini düzelttiği, arkadaşlarıyla eskisi gibi görüşebildiği görülmektedir. D3 danışanı ön görüşmede azimli ve çalışkan olmak istediğini belirtmiştir. Bireysel müdahale sonrasında ve izleme görüşmelerinde ise danışanın kendisini daha çalışkan gördüğü ve iş ile ilgili adımlar attığı görülmektedir. D3 danışanı ön görüşmede kendi kararlarını veremediğini ve özgür olmak istediğini belirtmiştir. Son oturum ve izleme görüşmelerinde kendi kararlarını vermeye başladığı, özellikle hayır diyebilme becerisini geliştirdiği görülmektedir. D3 danışanın birinci izleme görüşmesinde verdiği ifadelere bakıldığında, güç ve eğlence ihtiyacının kendisine zarar vermeden karşılama yollarını bulduğu anlaşılmıştır.

D3 danışanının ön görüşmede verdiği ifadeler incelendiğinde, danışanın hayatının kontrolünü elinde tutamadığı anlaşılmaktadır. Son oturum ve izleme görüşmelerinde ise danışanın kontrol odağının içsele yaklaştığı, çevresinde istemediği durumlara karşı hayır diyebildiği, hayatının kontrolünü eline aldığı görülmektedir. Sorumluluklar açısından ön görüşmede verdiği ifadeler bakıldığında danışanın ön görüşmede sorumluluklarını yerine getiremezken, son oturum ve izleme görüşmelerinde hayatını ertelemediği, tembel olmadığını söylediği görülmektedir.

D3 danışanı madde kullanımı açısından ön görüşmede maddeyi kullanmadığını, ancak hayatında psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını zannettiği bir yanılsama olduğundan söz etmiştir. Son oturumda maddeyi kullanmamayı sürdürdüğünü, birinci izlemede de maddeyi kullanmadığını ancak ikinci izlemede birkaç kez madde kullandığını ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında, bireysel müdahalenin D3 danışanının madde kullanımı üzerinde herhangi bir değişime sebep olmadığı söylenebilir. Özetle D3 danışanının nitel bulgularına bakıldığında, başta özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyi olmak üzere sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacını

karşılama düzeyinin arttığı, kontrol odağının içsele doğru yöneldiği ve sorumluluklarını yerine getirme düzeyinde artış olduğu ancak madde kullanımında olumlu yönde bir değişim olmadığı söylenebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve son oturumda (onuncu oturum) ise D3 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. D3 danışanının "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. *D3 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	**Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)**
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *yaşadığım süreçleri tahlil ederken göz ardı ettiğim şeyleri öğrenmeye* ulaşmak istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *kendimdeki negatif unsurları tespit ettim. Özgürlüğün değerinin ne kadar değerli olduğuna ulaştım. Özgürleştikçe niteliklerimin ortaya çıktığını, onlar ortaya çıktıkça çevreme de faydalı olduğumu öğrendim. İletişim becerileri ve bunların faydalarına* ulaştım.
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *günah çıkarma, dertleşme, geçmiş muhasebesi, kendimi keşfetme* gibidir/benzer. Çünkü *kendimi özgür ve rahat hissettiğim bir ortamdayım.*	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci *dostluk ilişkisi* gibidir/benzer. Çünkü *çok samimi ve geliştiriciydi. İyi ve doğruya yöneltici ve bana faydası olması içindi*.
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *keşfetme sürecinde* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi *güçlü, mutlu, bazı yönlerden gelişmiş* görüyorum.

Tablo 4.9 incelendiğinde birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre D3 danışanı bireysel müdahalenin başında kendisiyle ilgili göz ardı ettiği noktaları görmeyi ve kendini keşfetmeyi istediğini belirtmiştir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre ise danışanın hayatının negatif unsurlarını keşfettiği, özgürlüğünün değerini anladığı, iletişim becerilerini kuvvetlendirdiği ve kendisini daha güçlü gördüğü anlaşılmıştır.

4.4. D4 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D4 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D4 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse D4 danışanı 25 yaşında, üniversite öğrencisi ve çalışmakta olup bekârdır. Daha önceden ve şu anda da herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi görmemiş, daha önce cezaevine hiç girmemiş ve daha önce madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri almamıştır. D4 danışanından bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumun bitiminde ve bireysel müdahale sonrasında yapılan iki izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. Danışanın katıldığı bireysel müdahale

sonrasında PİÖ alt faktörleri (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D4 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D4 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık altında verilmiştir.

4.4.1. D4 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

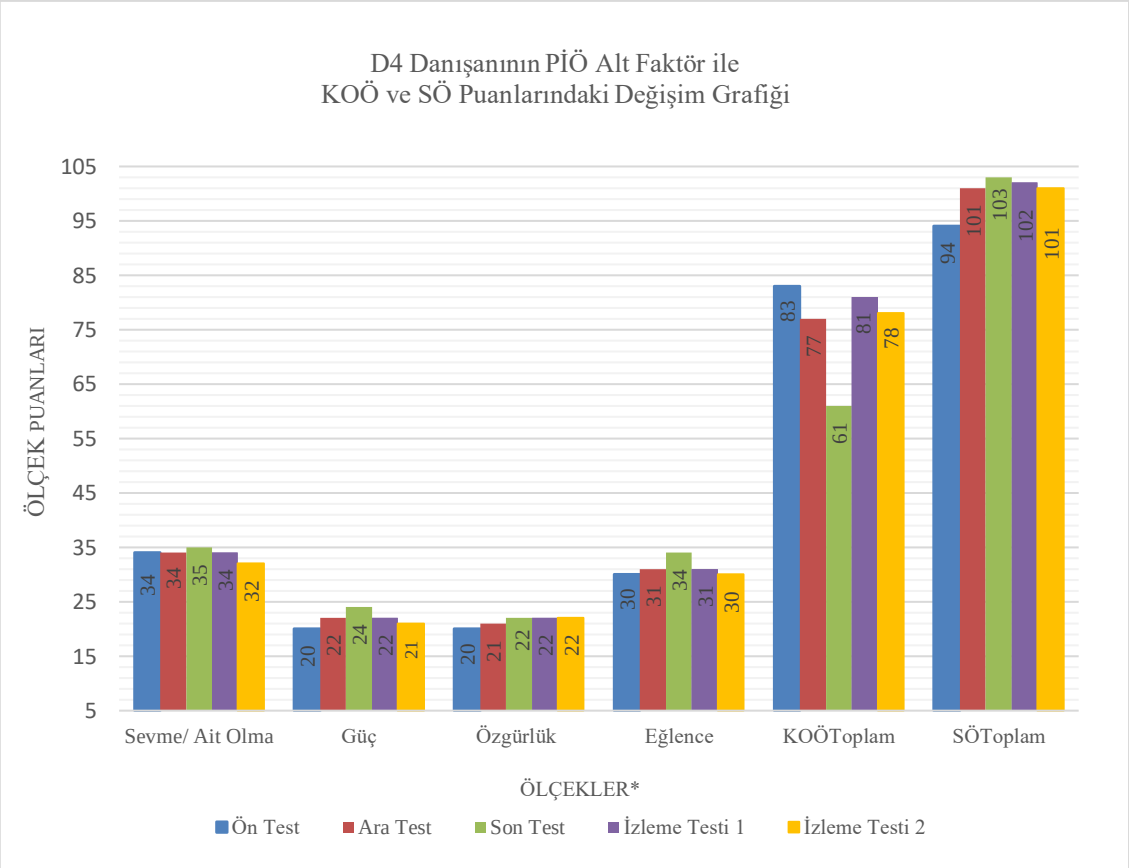
Bu başlık altında D4 danışanına ilişkin olarak bireysel müdahale öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan iki izleme testi kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre D4 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.10'daki gibidir.

Tablo 4.10. *D4 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 4 (D4)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	34	20	20	30	83	94
Ara-Test	34	22	21	31	77	101
Son-Test	35	24	22	34	61	103
İzleme 1	34	22	22	31	81	102
İzleme 2	32	21	22	30	78	101

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.10'da yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D4 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.7'de verilmiştir.



* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Şekil 4.7. *D4 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 4.10 ve Şekil 4.7 incelendiğinde D4 danışanının sevme/ait olma puanlarına ilişkin danışanın ön-test, ara-test, son-test ve izleme testlerindeki puanlarının yakın olduğu görülmektedir. D4 danışanının bireysel müdahale öncesinde de sevme/ait olma ihtiyacını karşıladığı söylenebilir. Güç ihtiyacına bakıldığında, ara-test ve son-test puanlarının, ön-test puanlarından yüksek olduğu, izleme testlerinde alınan puanların ön-test puanından yüksek olduğu görülmektedir. Özgürlük puanları incelendiğinde ise D4 danışanının son-test puanının ön-test ve ara-test puanlarından yüksek olduğu, izleme testi puanlarının son-test puanlarına yakın olduğu görülmektedir. Eğlence son-test puanının ise ön-test ve ara-test puanından yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca eğlence izleme testi puanlarının da eğlence son-test puanına yakın olduğu görülmektedir.

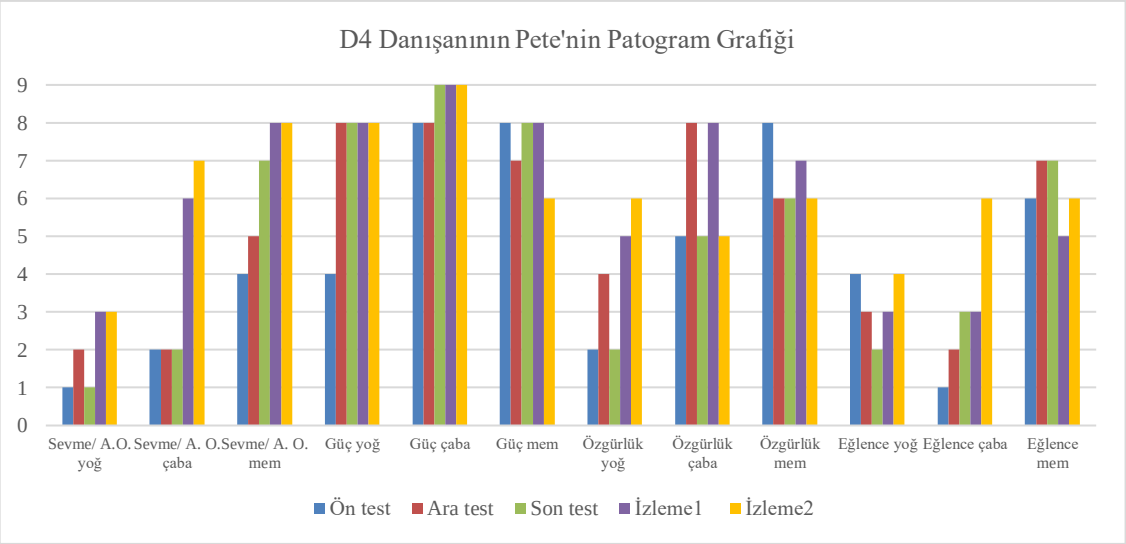
D4 danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olduğu anlaşılmaktadır. KOÖ izleme puanlarının son-

test puanından yüksek ancak ön-test puanından düşük tespit edilmiştir. D4 danışanının SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu, izleme puanının son-test puanından düşük olsa da ön-test puanından yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Sonuç olarak bireysel müdahale sonrasında, D4 danışanının güç ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. D4 katılımcısının psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri son-test ve izleme puanlarının yakın olduğu, KOÖ puanının izleme puanlarının ön-test puanından düşük olduğu ve SÖ puanlarının izleme puanlarının ön-test puanından yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, D4 danışanının uygulama öncesi ve sonrası verilerindeki değişimin varlığı psikolojik ihtiyaçlar ile SÖ puanlarının son-test ve birinci ile ikinci izleme ölçümü puanlarının yakınlığı mevcut deneysel işlemin veya bireysel müdahalenin etkililiğinin bir işareti ve bu etkililiğin bir devamlılığı olarak düşünülebilir. D4 danışanının KOÖ puanının izleme puanlarının ön-test puanından düşük olması bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir.

4.4.2. D4 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D4 danışanına ön-test, ara-test, son-test ve iki izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D4 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.8'de verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.8. *D4 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.8 incelendiğinde, D4 danışanının sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun ön-testten sonra ara-testte azaldığı ve son-test ölçümünde azaldığı ve izleme ölçümlerinde ön-test ve son-test değerinden daha yüksek değerde olduğu görülmektedir. D4 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik çabasının ön-test, ara-test ve son-testte aynı olduğu, birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde ise giderek arttığı anlaşılmaktadır. D4 danışanının sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, ön-testten son-teste doğru memnun olma düzeyinin giderek arttığı tespit edilmiştir. Birinci ve ikinci izlemede sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesinin son-teste göre yüksek olduğu bulunmuştur.

D4 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-testten son-teste doğru arttığı ve izleme ölçümlerinde de artışın devam ettiği görülmüştür. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ise ön-testten son-teste doğru arttığı, izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu anlaşılmaktadır. D4 danışanının güç ihtiyacından memnun olma düzeyinin ara-testte azaldığı ancak son-testte arttığı, ikinci izleme ölçümünde ise ön-teste göre daha azaldığı görülmektedir.

D4 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında ön-testte düşük olduğu, ara-testte arttığı ancak son-teste azalış meydana geldiği tespit edilmiştir. İzleme ölçümlerinde özgürlük ihtiyacı yoğunluğunun ön-teste göre düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu ihtiyacın yoğunluğunun izleme ölçümlerinde ön-teste göre daha da arttığı tespit edilmiştir. D4 danışanının özgürlük ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın

ara-testte arttığı, son testte azaldığı, birinci izlemede yeniden arttığı, ikinci izlemede ise azaldığı gözlenmektedir. Özgürlük ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru azaldığı, birinci izlemede arttığı, ikinci izlemede ise yeniden azaldığı bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının yoğunluğunun ise ön-testten son-teste doğru azaldığı, birinci izlemede de ön-teste göre yine eğlence ihtiyacı yoğunluğunun daha az ve ikinci izleme ön-test ile aynı derecede olduğu anlaşılmaktadır. D4 danışanın eğlence ihtiyacına dönük harcadığı çabanın ön-testten son-teste doğru arttığı görülmektedir. Bu artışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir. Eğlence ihtiyacından memnuniyetin ise ön-testten son-teste doğru arttığı, ancak izleme ölçümünde de bu derecenin son-teste göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, D4 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş ve çıkıların yer aldığı söylenebilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, D4 danışanının güç yoğunluğunun arttığı ve eğlence ihtiyacının yoğunluğunda azalma olduğu, sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyacı yoğunluğunda herhangi bir değişiklik olmadığı söylenebilir. Danışan oturumlar süresince güç ihtiyacını karşılamak ve erken yaşta emekliliğe ayrılıp eğlenceye yönelmek istediğini belirtmiştir. Oturumlar süresince işi ile ilgili başarılı olmak için oldukça çabalayan danışanın oturumların ortasında doların yükselmesiyle birlikte işinde sorunlar meydana gelmiştir. Süreç içinde yaşadığı ekonomik sarsılmaların danışanın güç ihtiyacının oturum sonrasında da aynı kalmasına hatta daha da artmasına yol açtığı düşünülebilir. D4 danışanını psikolojik ihtiyaçlarından eğlence ihtiyacına dönük bakış açısının değişmesi, madde kullanmak yerine kutu oyunuyla bile eğlence ihtiyacını karşılayabilir hale gelmesi, oturumlar sonrasında bu ihtiyacın yoğunluğunu azaltmış olabilir. Ayrıca D4 danışanının PİÖ ve Pete'nin Patogramı sonuçları arasında güç ihtiyacı açısından birebir örtüşme olmadığı görülmektedir. PİÖ'ye göre tüm psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin arttığı, Pete'nin Patogramı'nda ise güç yoğunluğunun arttığı görülmektedir. Bu durum, danışanın güç ihtiyacı yoğunluğu artmasına rağmen, bu ihtiyaca dönük çabasının artmasıyla, ihtiyacını karşılama düzeyini dengelemiş olabileceğini düşündürmektedir.

4.4.3. D4 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D4 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1*

*ve 2 görüşmeleri*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına, uygulamanın yaşamına katkısına ve madde kullanımına dair değerlendirme yapması istenmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde D4 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D4 danışanının ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. D4 danışanına ait ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. *D4 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Aile ilişkilerimde sorun yok. Aramızda sevgi ve saygı bağı var. Ciddi bir ilişkim var ve doyum sağlıyorum… *(sevme ihtiyacını karşılama).* …İnsani ilişkiler, iş ilişkileri, yeni ilişkiler, kalifiye ilişkiler beni mutlu eder… *(sevme/ait olma ihtiyacını karşılama arzusu).* …Özgürlük benim için maddi özgürlük anlamı taşıyor… *(özgürlük ihtiyacını karşılama arzusu).* …Yurt dışına çıkmak, daha yüksek standartlarda yaşamayı istiyorum… *(güç ihtiyacını karşılama arzusu).* …Daha fazla param olsa daha güçlü ve güvende hissederim… *(güç ihtiyacını karşılama).* …Eğlenmek için iş hayatımdan soyutlanmam lazım… *(psikolojik ihtiyaçlarını sınırlı karşılama).*	…Artık eğlenebiliyorum. Kendimi daha iyi ifade edebiliyorum… *(eğlence ihtiyacını karşılamak).* …Benim hayatımda eğlence açığı vardı. Bu nedenle madde kullanıyordum. Artık kutu oyunuyla bile eğlenebiliyorum… *(eğlence ihtiyacını sağlıklı karşılama).*	…Bu süreçte eğlence ihtiyacını nasıl karşılayacağıma dair artılar kazandım. Mesela scrabble oynarken bile eğleniyorum… *(eğlence ihtiyacını sağlıklı karşılama).* …Stresli işim nedeniyle zevk alamadığım basit kutu oyunundan bile zevk alabilir duruma geldim… *(eğlence ihtiyacının sağlıklı karşılanması).* …Son oturumdan bu yana yeni müşteri, yeni iş ağları sağladım ve görevimde yükseldim... *(güç ihtiyacının karşılanması).* …Arkadaşlarım, kız arkadaşım, ailemle ilişkim gayet güzel ilerliyor… *(sevme ihtiyacının karşılanması).*	…Hayat iyi gidiyor. Müşteri ve çalışan sayım arttı… *(güç ihtiyacının karşılanması).* …Yoğun çalışma hayatım devam ediyor… *(güç ihtiyacını karşılama çabası).* …Kız arkadaşımla evlilik sürecine girdik… *(sevme/ait olma ihtiyacını karşılama çabası).* …Parayla orantılı özgürlük değişiyor. Param yokken daha az özgür gibiyim… *(özgürlük ihtiyacına yönelik farkındalık).* …Artık tabu oynadığımda bile eğleniyorum. Arkadaşlarımla vakit geçirdiğimde de eğleniyorum… *(eğlence ihtiyacının sağlıklı karşılanması).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…Kendi kararlarımı verebilirim… *(içsel kontrol odağı).*	…Otokontrolümü sağlayan biriyim… *(içsel kontrol düzeyinde artış).*	…Fikirlerimi kendim ifade edebiliyordum. Oturumlar boyunca bir fark olmadı. Özgürüm ve kontrol bende. Başka insanlara katkısı olur… *(kendi kararlarını verme).*	…Kontrol edemediğim durumları kabul ediyorum… *(kontrol odağı kavramına ilişkin farkındalık).*
3. Tema: Sorumluluk	…Sorumluluklarım konusunda kendimi iyi bir konumda görüyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…İşim gereği sorumluluklarımı yerine getiren biriyim… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Sorumluluklarımı yerine getiriyorum… *(sorumlulukları yerine getirme).*	…İş sorumluluklarımı yerine getiriyorum. Tutarlıyım… *(sorumluluklarını yerine getirme).*

Tablo 4.11. *(Devam) D4 danışanının ilişkin ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
5. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Bireysel müdahale sürecini benzer sorunlar yaşayan kişilere öneririm. Mutlaka yeni bir şeyler öğrenecektir… *(oturumların katkısı).* …Bireysel müdahale sürecinin kazandırdığı beceriler eğlenebilmek, stres ve kriz yönetiminde daha istikrarlı olmak… *(oturumların katkısı).* …İlk oturumda belirlediğim hedeflere yeterli katkıyı sağladı… *(oturumların hedeflerine katkısı).* …En faydalı bulduğum oturum kalite dünyası… *(oturumların katkısı).* …Bireysel müdahale sürecine ilk başladığı nokta ile şu an arasındaki fark eğlenebilmek, stres ve kriz anını daha iyi yönetmek… *(stres yönetimini sağlamak).* …Öğrendiklerimi sosyal ve iş hayatımda değerlendireceğim. Hayatıma farkındalıklarımla entegre edeceğim… *(oturumların olumlu katkısı).*	…Buraya gelmeden önce de kişisel gelişimime dikkat eden bir insandım. Şimdi hayata karşı daha olumlu bakabiliyorum… *(olumlu yönde bakış açısı).* …Ben işim nedeniyle stresli bir insanım. Buraya gelmek tüm unvanlarımı bırakarak an'a dönmemi sağladı. Beni rahatlattı… *(şimdiye odaklanmada artış).* … Benim açımdan çok fark olmasa da diğer insanlara bu oturumların büyük katkısı olacağını düşünüyorum… *(oturumların katkısı).* …Benim de kişisel gelişimime dair öğrendiklerimi hatırlamamı sağladı… *(oturumların katkısı).*	…Burada kişisel dönüşümüme katkı sunan faktörler vardı. Bildiklerimi hatırladım… *(oturumların katkısı).* …Biraz daha rahatım. An'ı yaşamayı öğrendim… *(şimdiye odaklanmada artış).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Esrarı stresli anlarımda kullanıyordum. Şu an kullanmıyorum. Sigara, alkol kullanımım arttı… *(psikolojik ihtiyaçları sağlıksız karşılama).*	…Madde kullanımının eksilerinin artılarından fazla olduğu çarpıcı nokta… *(madde algısında olumlu yönde değişim).* …Madde kullanmayı ve istemeyi bıraktım. Onun yerine neleri koyabileceğimi düşünme fırsatı buldum… *(madde algısında olumlu yönde değişim).*	…Denetimli serbestlikteki yaptırımlardan dolayı madde zaten kullanmıyordum. Bu bir detoks gibiydi… *(madde kullanmama).* …Artı ve eksilerini düşünüyorum ve maddenin olumsuz yönlerini görüyorum, içmemeye çalışıyorum… *(madde algısında olumlu yönde değişim).*	…Madde teklifleri geldiğinde kararlı oluyorum. Teklifleri reddedebiliyorum… *(madde kullanmama davranışında kararlılık).* …Burada artı ve eksi dengesini düşündüm. Maddeyi bırakma konusunda kararlıyım… *(madde algısında olumlu değişim).*

Tablo 4.11 incelendiğinde bireysel müdahale öncesinde D4 danışanı ile yapılan *ön görüşmede* danışanın verdiği ifadelere göre, D4 danışanının psikolojik ihtiyaçlarından güç ve eğlence ihtiyacının diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha baskın olduğu görülmektedir. Danışanın sevme/ait olma ile özgürlük ihtiyacının baskın olmadığı söylenebilir. D4 danışanı güç ve eğlence ihtiyacı arasında denge kurmakta zorlanmaktadır. Özellikle stres yönetiminde zorlanan danışan, madde kullanımına stresli anlarında yönelmekte olduğunu belirtmiştir. Bireysel müdahale sonrası yapılan değerlendirmelerde son oturumda D4 danışanı eğlenebilmeyi öğrendiğini, özellikle stres ve kriz anlarında daha istikrarlı olmayı öğrendiğini ifade etmiştir. Bu süreçte madde kullanmak yerine neleri koyabileceğini düşünme fırsatı yakaladığını belirtmiştir. Madde kullanımının eksilerinin artılarından daha çok olduğunu fark etmiştir. Yine birinci ve ikinci izleme görüşmelerinde de danışan güç ihtiyacına yönelik çaba gösterdiğini, özellikle görevinde yükseldiğini, yeni iş bağlantıları kurduğunu, bunun yanı sıra kutu oyunuyla bile eğlenebildiğini, eğlenmek için maddeye ihtiyacı olmadığını paylaşmıştır. D4 danışanının sevme/ait olma ile özgürlük ihtiyacında bireysel müdahale öncesinde ve sonrasında herhangi bir farklılaşma olmadığı anlaşılmaktadır. Yine D4 danışanın kontrol odağı, sorumluluk düzeyinde bireysel müdahale öncesinde ve sonrasında herhangi bir farklılaşma olmadığı söylenebilir. Danışanın madde kullanım davranışını değiştirmeye dönük değişim çabası incelendiğinde ise bireysel müdahale öncesinde eğlence ihtiyacını karşılamak için madde kullandığını, bireysel müdahale sonrasında ise madde kullanmak dışında da eğlence ihtiyacını karşılama yollarını bulduğu söylenebilir. Özetle D4 danışanının nitel bulgularına bakıldığında, başta eğlence ihtiyacını karşılama düzeyi olmak üzere güç ihtiyacını karşılama düzeyinin arttığı, kontrol odağının içsele doğru yöneldiği ve sorumluluklarını yerine getirme düzeyinde artış olduğu ve madde kullanımında olumlu yönde bir değişim olduğu söylenebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve son oturumda (onuncu oturum) ise D4 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. D4 danışanın "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. *D4 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *sizin çalışmanıza yardımcı olmak bunun yanında benim de bir şeyler öğrenip diğer insanlara yardımcı olmak* istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *daha çok eğlenebilen daha çok eğlenebilen, burada öğrendiklerimi hayatıma katabilen daha sorumlu olduğum bir birey* oldum.
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *kişisel gelişim paneli gibidir/benzer*. Çünkü *benzerler*.	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci *özel danışmanlık gibidir/benzer*. Çünkü *daha önceden eskimiş bilgileri yenileme fırsatı bunun yanında öğrenerek geliştirme fırsatı* buldum.
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *olduğum gibi* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi *daha iyi ve bilinçli bir insan* görüyorum.

Tablo 4.12 incelendiğinde birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre D4 danışanı oturumun başında kişisel gelişimini artırmak istediğini belirtmiştir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre ise D4 danışanının eğlence ihtiyacını karşıladığı, öğrendiklerini hayatına aktardığı, daha sorumlu olduğunu, kişisel gelişimine dayalı eskiden öğrendiği bilgileri tazelediği anlaşılmıştır.

4.5. D5 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D5 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D5 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse danışan 39 yaşında, erkek, üniversite mezunu, çalışmakta ve bekârdır. Daha önceden ve şu anda da herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi görmemiş, daha önce cezaevine hiç girmemiştir. Danışan daha önce madde kullanımı nedeniyle bu denetimli serbestlik tedbiri öncesinde bir kere daha denetimli serbestlik tedbiri almıştır. D5 danışanından bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumda ve bireysel müdahale sonrasında yapılan iki izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. Danışanın katıldığı bireysel müdahale sonrasında PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D5 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık altında verilmiştir.

4.5.1. D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

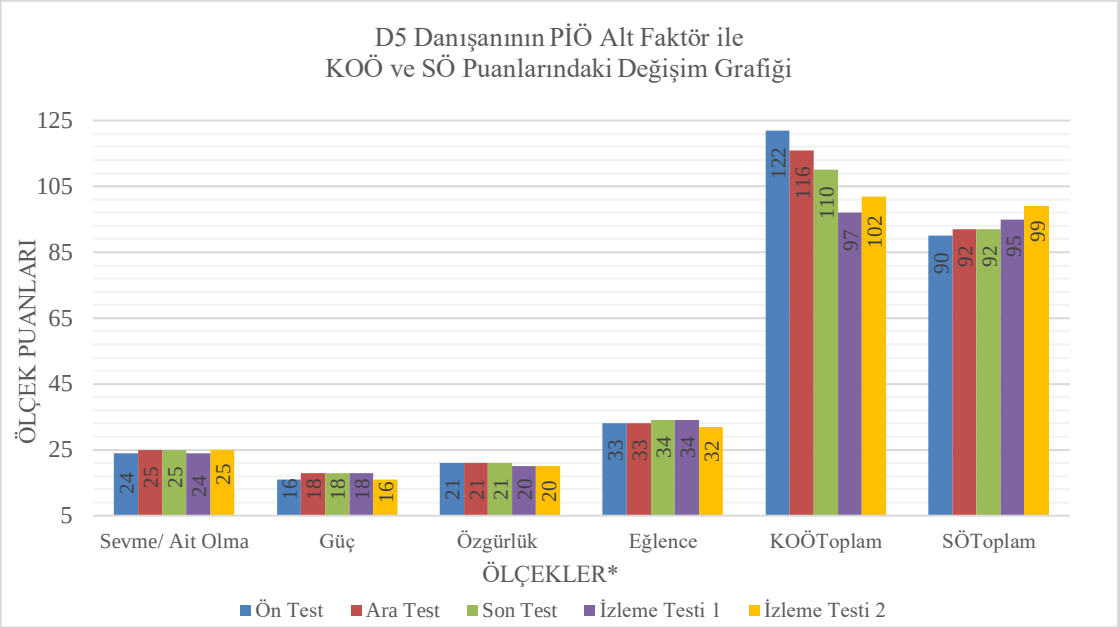
Bu başlık altında D5 danışanına ilişkin olarak "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan iki izleme testi kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre, D5 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim Tablo 4.13'teki gibidir.

Tablo 4.13. *D5 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 5 (D5)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	24	16	21	33	122	90
Ara-Test	25	18	21	33	116	92
Son-Test	25	18	21	34	110	92
İzleme 1	24	18	20	34	97	95
İzleme 2	25	16	20	32	102	99

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.13'te yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D5 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.9'te verilmiştir.



* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

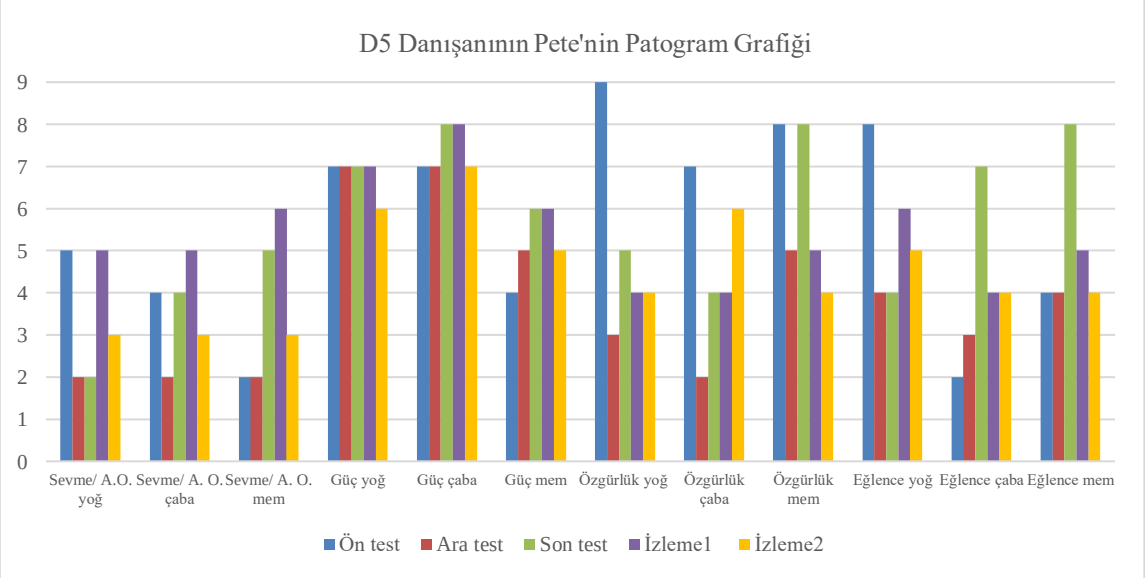
Şekil 4.9. *D5 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

Tablo 4.13 ve Şekil 4.9 incelendiğinde D5 danışanının sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence puanlarına ilişkin ön-test, ara-test, son-test ve izleme testlerindeki puanlarının yakın olduğu görülmektedir. D5 danışanının bireysel müdahale öncesinde ve sonrasında sevme/ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyacını aynı düzeyde karşıladığı söylenebilir. Güç ihtiyacına bakıldığında, ara-test ve son-test puanlarının, ön-test puanlarından yüksek, birinci izleme testinden alınan puanın ön-test puanından yüksek ve ikinci izleme testinden alınan puanın ön-test puanı ile aynı olduğu görülmektedir. D5 danışanının bireysel müdahale öncesi ve sonrasında güç ihtiyacını karşılama düzeyinde bir artış olduğu anlaşılmaktadır. D5 danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olduğu anlaşılmaktadır. KOÖ izleme puanlarının ön-test ve son-test puanlarından düşük tespit edilmiştir. SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu, hatta izleme puanlarında da artışın devam ettiği görülmektedir. Sonuç olarak bireysel müdahale sonrasında D5 danışanının güç ihtiyacını karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, diğer psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinde kayda değer bir artış olmadığı, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Danışanın psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri

son-test ve izleme puanlarının yakın, KOÖ puanının izleme puanlarının ön-test ve son-test puanlarından düşük, SÖ puanlarının izleme puanlarının ön-test ve son-test puanından yüksek olması, bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir. Dolayısıyla, D5 danışanının uygulama öncesi ve sonrası verilerindeki değişimin varlığı psikolojik ihtiyaçlar, KOÖ ve SÖ puanlarının son-test ve birinci ile ikinci izleme ölçümü puanlarının yakınlığı mevcut deneysel işlemin veya bireysel müdahalenin etkililiğinin bir işareti ve bu etkililiğin bir devamlılığı olarak düşünülebilir.

4.5.2. D5 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D5 danışanına ön-test, ara-test, son-test ve iki izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı da uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D5 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.10'te verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.10. *D5 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.10 incelendiğinde, D5 danışanının sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun ön-testten sonra ara-test ve son-test ölçümünde azaldığı, izleme ölçümlerinde son-test değerini korumadığı görülmektedir. D5 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik çabasının ön-testten ara-teste azaldığı, son-testte yine ön-test

değerine eriştiği, birinci izlemede arttığı, ikinci izleme ölçümünde ise azaldığı anlaşılmıştır. D5 danışanının sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, ön-testten son-teste doğru bu ihtiyaca dönük memnun olma düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Birinci izlemede sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesinin son-teste göre yüksek olduğu, ikinci izleme ölçümünde ise son-teste göre azaldığı bulunmuştur.

D5 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-testten son-teste doğru aynı olduğu, ikinci izleme ölçümünde bir miktar azaldığı görülmüştür. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ise ön-testten son-teste doğru arttığı, birinci izleme ölçümünde bu artışın korunduğu, ikinci izleme ölçümünde bir miktar düştüğü anlaşılmaktadır. D5 danışanının güç ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten ara-teste doğru arttığı, son-testte yeniden arttığı, birinci izleme ölçümünde bu artışı koruduğu, ikinci izleme ölçümünde bir miktar azaldığı görülmektedir.

D5 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında ön-testte oldukça yüksek olduğu, ancak ara-testte ve son-testte bu derecenin düştüğü, izleme ölçümlerinde ön-test ve son-test değerinden daha düşük derecede olduğu tespit edilmiştir. D5 danışanının özgürlük ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın son testte azaldığı, birinci izlemede düşük değeri koruduğu gözlenmektedir. Özgürlük ihtiyacına dönük memnun olma düzeyinin ön-testten ara-teste azaldığı son-testte tekrar arttığı, izleme ölçümlerinde ise yeniden azaldığı bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının ise ön-testte yüksek olduğu, ancak ara-testte ve son-testte bu derecenin düştüğü, eğlence ihtiyacının yoğunluğunun izleme ölçümlerinde ön-testten az olsa da son-test değerinden daha yüksek derecede olduğu tespit edilmiştir. Danışanın eğlence ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ön-testten son-teste doğru giderek arttığı, izleme ölçümlerinde ön-test derecesinden yüksek olsa da son-teste göre azaldığı gözlenmektedir. Eğlence ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste kadar arttığı, izleme ölçümlerinde ise azaldığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, D5 danışanının Pete'nin Patogramı bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş ve çıkışların yer aldığı söylenebilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, D5 danışanının güç yoğunluğunun değişmediği, ancak sevme/ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının yoğunluğunun azaldığı söylenebilir. D5 danışanının bireysel müdahalede oturumlar süresince güç ve başarılı olmaya dönük çabalaması ve bu çabasının sonuçlarının yetersiz kalması, oturumlar sonunda da güç

yoğunluğunun değişmemesine yol açmış olabilir. Çünkü danışan kendisini güçlü ve başarılı görmesi için yurt dışına gitmeye ya da … işinde adını duyurmaya ihtiyacı olduğunu, daha fazla para kazanmak istediğini belirtmiştir. Bu durum danışanın oturumlar sonrasında da güç ihtiyacının baskın bir ihtiyaç olarak kalması şeklinde yorumlanabilir. D5 danışanının PİÖ ve Pete'nin Patogram grafiği sonuçları örtüşmemektedir. PİÖ'de danışanın sadece güç ihtiyacının karşılanma düzeyi artarken, Pete'nin Patogramı'nda sevme/ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının yoğunluklarının azaldığı görülmektedir. Bu durum danışanın ihtiyaçlarını tatmin edici bir şekilde karşılayamadığını gösterebilir. Ayrıca D5 danışanının PİÖ sonuçları ile Pete'nin Patogram sonuçlarının da örtüştüğü belirtilebilir.

4.5.3. D5 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D5 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1 ve 2 görüşmeleri*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, madde kullanımı ve uygulamanın yaşama katkısı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D5 danışanının ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. D5 danışanına ait ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.14'te sunulmuştur.

Tablo 4.14. *D5 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…İşime dönük yaptığım workshoplar bana iyi geliyor. …Bir işi hakkıyla bitirince başarılı hissediyorum… *(güç ihtiyacını karşılama isteği).* …Sevme/ait olma ihtiyacımı karşılayamadığımı düşünüyorum. İnsanlara karşı güvensizim. Aşırı şüpheciyim… *(sevme/ait olma ihtiyacını sağlıklı karşılayamama).* …Hayatımın kontrolünü eline almam için para kazanmam lazım… *(güç ihtiyacını karşılama isteği).* …Müzik, festival, doğa, antik yerleri gezme, gezme, dans etme beni eğlendirir… *(eğlence ihtiyacını sağlıklı karşılama yollarını bilme).*	…Sürecin ilk oturumda belirlediğim amaçlara ulaşmama olumlu katkısı oldu. İletişim beceriyle ihtiyaçlarımı karşılamama fayda sağladı… *(psikolojik ihtiyaçları sağlıklı karşılama).* …Güç ihtiyacıma yönelik yeterli sayıda üretimi henüz gerçekleştiremedim… *(güç ihtiyacını sınırlı karşılama).* …İşlerimi daha fazla yoluna koyabildim… *(güç ihtiyacını karşılayabilme çabası).*	…Bireysel müdahale sürecinden sonra işime odaklandım ve işim önceliğim oldu… *(güç ihtiyacının sağlıklı karşılanması).* …Güç ihtiyacını gündemime aldım… *(güç ihtiyacının karşılanmaya başlaması).* …Özgürlük anlamında eskiden hayır diyemediğim tekliflere hayır diyebiliyorum… *(özgürlük ihtiyacının karşılanması).* …Eğlenceye dair oturumlar sonrası misafirlerim oldu. Gitmediğim mekânlara gittim. Çizimlerimi yaptım… *(eğlence ihtiyacının sağlıklı karşılanması).*	…Görüşmeyeli yeni iş ve projelere başladım… *(güç ihtiyacını karşılama).* …Yurt dışı bağlantılı yarışmalara katılmak için uğraşıyorum. Vize işlemlerine dönük uğraştım… *(güç ihtiyacını karşılama).* …Eskiden eğlendiğim yerlere artık gitmiyorum. Zevkli gelen okumalar yapıyorum… *(eğlence ihtiyacını sağlıklı karşılama).* … İşime odaklanabiliyorum… *(güç ihtiyacını karşılama).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…İşimle alakalı sürekli kandırılıyorum. Artık dolandırılmak istemiyorum… *(içsel kontrol arzusu).* …Öfkeli hissediyorum. İnsanlar tarafından suistimal edilmek, çok yakınımdaki insanların iyi niyetimden faydalanmasından hoşlanmıyorum… *(kendi kararlarını verebilme isteği).* …İşle ilgili stres yaşıyorum. Gelecek kaygılarım var. "Paramı alır mıyım?" kaygısını yaşamamak istiyorum… (içsel kontrol arzusu). …Denetimli serbestlik olduğu için madde kullanmayı tercih etmiyorum… *(içsel kontrol ihtiyacı).*	…Burada edindiğim becerileri kişiler arası ilişkilerimde de kullanmayı düşünüyorum… *(kendi kararlarını verme).*	…Kendi kararlarımı alabiliyorum. Kendi yatırımımı yapıyorum… *(kendi kararlarını verme).*	…Kendim odaklı hareket ediyorum. Hayır diyebilme becerim gelişti… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …Şu aralar kendi başıma kalmak iyi geliyor… *(kendi kararlarını verme).*
3. Tema: Sorumluluk	…Kız arkadaşıma karşı sorumluluklarımı yerine getiremiyorum. Sorumluluktan kaçıyor gibiyim… *(sorumluluktan kaçış).*	…Daha fazla zaman yönetimi yapabildim, sorumluluklarımı görebildim… *(sorumluluklarını gerçekleştirme çabası).* …Kendi sorumluluğumu alabiliyorum… *(sorumlulukları yerine getirme).*	…Yemek yaptım. Sorumluluklarımı yerine getiriyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Daha programlıyım. Sakin ve düşünerek kararlar alıyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).* …Daha sistematik ve motiveyim. İşlerimi üç hafta yerine bir haftada yapıyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).*

Tablo 4.14. *(Devam) D5 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
4. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Bireysel müdahale süreci faydalıydı. Olumlu hislerle buradan ayrılıyorum… *(oturumların olumlu katkısı).* …Süreci benzer sorunlar yaşayan kişilere öneririm. Kendinde göremediği durumları dışarıdan bir gözle görebilir. Farkındalık kazanabilir… *(oturumların olumlu katkısı).* …Öfke kontrol becerilerimi geliştirmeye çalıştım… *(öfke kontrol becerisini geliştirme).* …Öfkenin kontrol edilebilen bir davranış olduğunu gördüm… *(oturumların öfke kontrolüne katkısı).* …Amaçlarımı belirlediğim oturum hedeflerimi ve isteklerimi görmemi sağladı… *(oturumların katkısı).* …En çarpıcı nokta kendi duygu ve düşüncelerimi anlatırken "ben dili"ni kullanmaya başlamak… *(oturumların iletişim becerilerine katkısı).* …Artık hayır diyebiliyorum… *(oturumların hayır diyebilme becerisine katkısı).* …İnsanlarla daha iyi iletişim kuruyorum, böylece daha az riske girip güvenilir işler yapabiliyorum. An'a odaklanabiliyorum… *(oturumların katkısı).*	…Bu süreçte fikirlerimi toparlayabildim. Fikirlerim iyiydi. Arkadaşlarımla paylaştım… *(oturumların katkısı).* …Birebir olması avantajdı. Özel bir ilgi oldu. Birebir görüşmeler olması çekinme olasılığı azaltır. Görüşmelere dair olumsuz bir düşüncem yok… *(oturumların katkısı).* …İletişim becerilerime katkı sağladı. Kendi beklentilerimi aktarmam işe yaradı. Artık isteklerimi insanlara aktarabiliyorum… *(iletişim becerilerinde artış).* …Dolandırıldığım anlarda eskiden kime güvenip güvenmeyeceğimi bilmezken şimdi kendimi daha iyi değerlendirmeyi ve kime güvenmeyeceğimi öğrendim… *(oturumların kişisel gelişimine katkısı).* …Öfke kontrolümü sağlayabileceğimi gördüm. Kalıtsal olmadığını anladım… *(öfke kontrolünde artış).*	…Danışma sürecine dair iyi hisler hatırlıyorum. Her hafta olması iyi geldi. Yüküm gitmiş gibi… *(oturumların olumlu katkısı).* …Sabah kalktığımda daha rahatım. Öfke kontrolümü sağlayabiliyorum… *(öfke kontrolüne katkı).* …İletişim becerilerini kullanıyorum. Faydası oldu… *(iletişim becerilerinde artış).* …Farkındalığım arttı. Daha gerçekçiyim… *(farkındalıkta artış).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Esrar yoğun kullanımda uyuşukluk yapıyor… *(maddeyi olumsuz algılama).* …Kimyasal madde kullanmak istemiyorum. Esrar ortamına girmiyorum... *(maddeyi olumsuz algılama).*	…Madde ortamlarından tiksindiğimi ve uzak kalmak istediğimi daha net gördüm… *(maddeyi olumsuz algılama).*	…Oturum öncesinde maddeyi bırakmıştım. Artık madde ortamında girmiyorum… *(madde kullanmama davranışını sürdürme).* …Maddeden tiksiniyorum. Tehlikeli ortamlara girmek istemiyorum… *(maddeye ilişkin olumsuz algı).*	…Ortamdan uzağım. Eskiden yanıma madde için uğrarlardı… *(madde kullanmama davranışı).*

Tablo 4.14 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale öncesinde D5 danışanı ile yapılan *ön görüşmede* danışanın verdiği ifadelere göre, D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlarından güç ve özgürlük ihtiyacının diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha baskın olduğu görülmektedir. Danışanın öfke kontrol yönetiminde, hayır diyebilmede, sorumluluklarını zamanında yerine getirmede sorun yaşadığı, madde kullanım ortamlarına girmek istemediği anlaşılmaktadır. Danışanın sevme/ait olma ile eğlence ihtiyacının baskın olmadığı söylenebilir. Bireysel müdahale sonrası yapılan değerlendirmelerde son oturumda D5 danışanı son oturumdan olumlu hislerle ayrıldığını, öfke kontrol becerilerini geliştirdiğini, zaman yönetimi yapabildiğini, sorumluluklarını yerine getirdiğini belirtmiştir. Danışanın bu süreçte amaçlarını görebildiğini, hayır diyebilme ve iletişim becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Danışanın tüm psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin iletişim, öfke kontrol ve hayır diyebilme becerilerini geliştirmesi ile arttığı düşünülebilir. Danışanın güç ve başarılı olma ihtiyacına dönük son oturumda ve izleme görüşmelerinde çabaladığı görülmektedir. Danışanın hayır diyebilme becerisinin artması ile istemediği işleri reddedebildiği söylenebilir. Kendisine odaklı hareket edebildiğini söyleyen danışanın bireysel müdahale sonrasında işine daha fazla önem verip zaman ayırabildiği gözlenmektedir. Danışanın bireysel müdahale öncesinde madde kullanımını bıraktığı ancak, müdahale sonunda artık madde kullanımından tiksindiği ve ortamına bile girmediği anlaşılmaktadır. Danışanın bireysel müdahale öncesinde ve sonrasında sevme/ait olma ile eğlence ihtiyacını karşılama düzeyinde herhangi bir farklılaşma olmadığı söylenebilir.

Özetle D5 danışanının nitel bulgularına bakıldığında, başta güç ve özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyi olmak üzere, diğer psikolojik ihtiyaçlarını da bireysel müdahale öncesindeki gibi karşıladığı, kontrol odağının içsele doğru yöneldiği ve sorumluluklarını (özellikle de iş sorumlulukları) yerine getirme düzeyinde artış olduğu ve uygulama süresince madde kullanım ortamlarında bulunmadığı söylenebilir. Ek olarak iletişim, öfke kontrol ve hayır diyebilme becerilerini geliştirdiği ve bu gelişimin D5 danışanının psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve son oturumda (onuncu oturum) D5 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. D5 danışanının "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.15'te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. *D5 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında ... *işlerimde özgünlük ve sürekliliğe* ulaşmak istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *daha planlıyım, oluruna bırakıyorum, eski kötü durumlar yerine daha olumlu durumlara odaklanabiliyorum. Eskisine nazaran daha huzurlu ve umutlu hissediyorum.*
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *fikirlerimi anlatmak istediğim güvenilir bir kişi gibidir/benzer*. Çünkü *profesyonel, tecrübeli bir ortamda hissediyorum.*	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci *yolculuk gibidir/benzer*. Çünkü *keyifli bir yere vardı.*
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *içimi dökmüş, rahatlamış* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi *bu olumlu hâlimi koruyabilmek için daha istikrarlı* görüyorum.

Tablo 4.15 incelendiğinde birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre danışan oturumun başında işlerinin sürekliliğini, özgünlüğünü sağlamak ve içini dökerek rahatlamak istediğini belirtmiştir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre ise danışanın daha planlı olduğu, hayata karşı daha pozitif bakabildiği, süreçten keyif aldığı, daha istikrarlı olduğu anlaşılmıştır.

4.6. D6 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D6 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D6 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse D6 danışanı 44 yaşında, kadın, lise mezunu, evlenip ayrılmış olup iki çocukludur. Şu an herhangi bir iş yapmadığını, ekonomik açıdan zorluk yaşadığını, eskiden tercih etmediği bir işte çalıştığını, yalnız bu işe geri dönmek istemediğini belirmiştir. D6 danışanı astım hastasıdır. Daha önce öfke kontrolü nedeniyle tedavi görmüştür. Şu anda da psikiyatrik ilaç kullanmaya devam etmektedir. Daha önce cezaevine hiç girmemiş ve daha önce madde kullanımı nedeniyle bu denetimli serbestlik tedbiri almamıştır. D6 danışanından "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireyle Danışma Uygulaması" bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda (ara ölçüm), sonuncu (onuncu) oturumda ve bireysel müdahale sonrasında yapılan iki izleme görüşmesinde veriler toplanmıştır. Danışanın katıldığı bireysel müdahale sonrasında PİÖ alt faktörleri (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D6 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle

desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında D6 danışanına ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık hâlinde verilmiştir.

4.6.1. D6 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

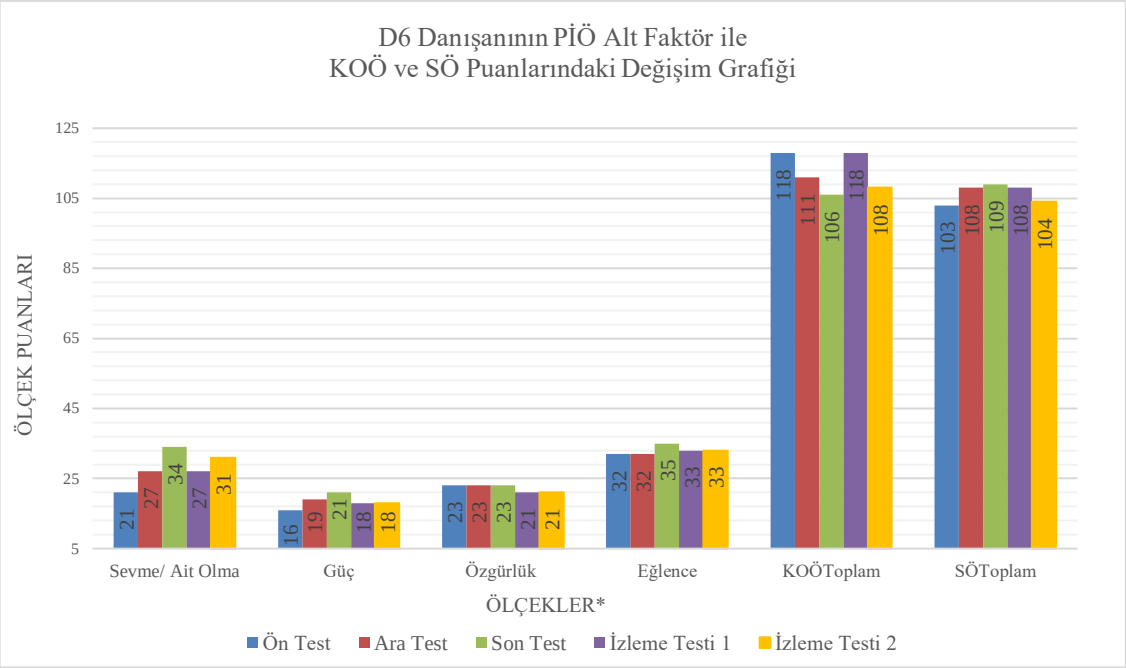
Bu başlık altında D6 danışanına ilişkin olarak "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test, uygulamanın son oturumunda son-test, son oturumdan sonra yapılan iki izleme testi kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre D6 katılımcısının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.16'daki gibidir.

Tablo 4.16. *D6 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 6 (D6)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	21	16	23	32	118	103
Ara-Test	27	19	23	32	111	108
Son-Test	34	21	23	35	106	109
İzleme 1	27	18	21	33	118	108
İzleme 2	31	18	21	33	108	104

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.16'da yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D6 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.11'de verilmiştir.



* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Şekil 4.11. *D6 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

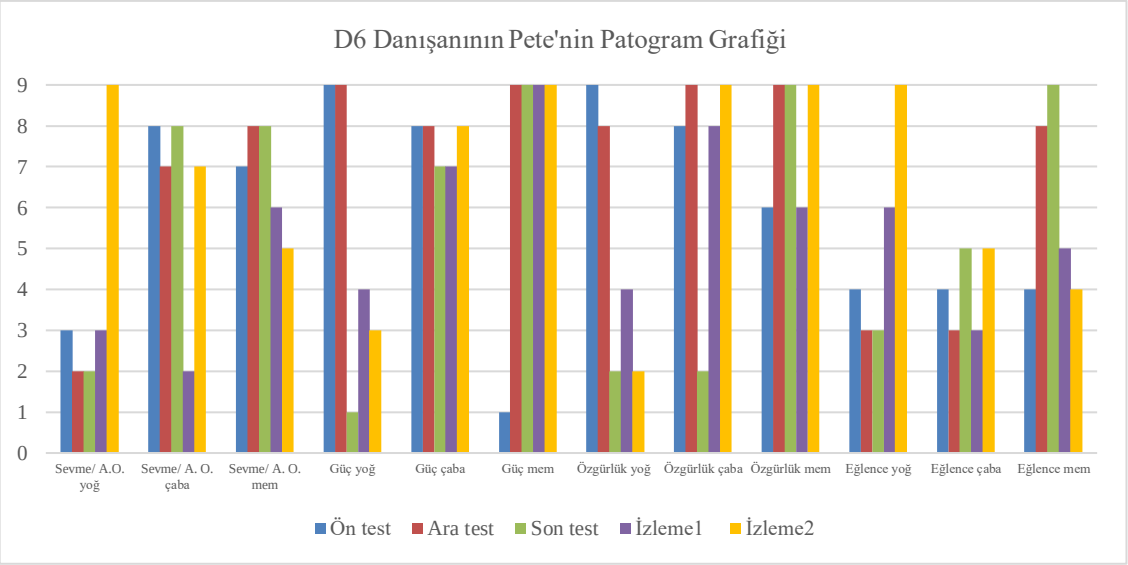
Tablo 4.16 ve Şekil 4.11 incelendiğinde D6 danışanının sevme/ait olma puanları incelendiğinde, ön-testten son-teste doğru bir artış olduğu görülmektedir. İzleme puanlarının son-test puanından düşük olmasına rağmen ön-test puanından yüksek olduğu bulunmuştur. D6 danışanın güç ihtiyacı puanlarına bakıldığında, ön-testten son-test puanına doğru bir artış olduğu, ancak bu artışın düşük bir artış olduğu görülmektedir. İzleme ölçümlerinde ise güç ihtiyacı izleme puanlarının, ön-test ve son-test puanından daha düşük bir puan elde edildiği anlaşılmaktadır. Danışanın özgürlük ihtiyacı ön-test, ara-test ve son-test puanlarının aynı olduğu, izleme puanlarının ise ön-test ve son-test puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Danışanın eğlence puanlarına bakıldığında, ön-test ve ara-test puanlarının eşit, son-test puanlarının ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğlence ihtiyacının izleme puanları incelendiğinde ise izleme puanlarının son-test puanından düşük ancak ön-test puanından yüksek olduğu görülmüştür.

D6 danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olduğu anlaşılmaktadır. KOÖ birinci izleme puanının ön-test puanıyla aynı son-test puanından düşük, ikinci izleme puanının ise ön-test puanından düşük, son-test puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. SÖ puanları

incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu, izleme puanlarının ise son-test puanından düşük olsa da ön-test puanından yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, bireysel müdahale sonrasında Danışanının sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacını karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinin ön-testte de yüksek olduğu ve son-teste doğru özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinin aynı olduğu, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. D6 katılımcısının psikolojik ihtiyaçlar alt faktörleri son-test ve izleme puanlarının yakın, KOÖ puanının izleme puanlarının son-test puanından bir miktar yüksek olmasına rağmen ön-test puanından düşük, SÖ puanlarının izleme puanlarının son-test puanından bir miktar düşük olmasına rağmen ön-test puanından yüksek olması, D6 danışanında bireysel müdahalenin etkililiğinin devam ettiğini gösterebilir. Dolayısıyla, D6 danışanının uygulama öncesi ve sonrası verilerindeki değişimin varlığı psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma ve KOÖ dışında diğer psikolojik ihtiyaçlar (güç, özgürlük ve eğlence) ile SÖ puanlarının son-test ve birinci ile ikinci izleme ölçümü puanlarının yakınlığı mevcut deneysel işlemin veya bireysel müdahalenin etkililiğinin kısmen bir işareti ve bu etkililiğin bir devamlılığı olarak düşünülebilir.

4.6.2. D6 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D6 danışanına bireysel müdahale öncesinde ön test, bireysel müdahalenin beşinci oturumda ara test, bireysel müdahalenin son oturumunda son test ve bireysel müdahalenin son oturumundan sonra bir kez yapılan izleme ölçümünde Pete'nin Patogramı da uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D6 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.12'de verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.12. *D6 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.12 incelendiğinde, D6 danışanının sevme/ait olma ihtiyacının yoğunluğunun ön-testten sonra ara-test ve son-test ölçümünde azaldığı, birinci izleme ölçümünde son-test değerini koruduğu, ancak ikinci izlemede sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun arttığı görülmektedir. D6 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik çabasının ön-testten ara-teste azaldığı, son-testte yine ön-test değerine eriştiği, birinci izlemede azaldığı, ikinci izleme ölçümünde ise arttığı anlaşılmıştır. Danışanın ikinci izleme ölçümünde sevme/ait olma yoğunluğunun artması, erkek arkadaşıyla yaşadığı sorunlardan ve daha izole bir yaşam istemesinden kaynaklanmış olabilir. Danışanının sevme/ait olma ihtiyacına dönük memnun olma derecesine bakıldığında, ön-testten son-teste doğru memnun olma düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Birinci ve ikinci izlemede ise sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesinin son-teste göre azaldığı bulunmuştur.

D6 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-test ve ara-testte aynı olduğu son-testte oldukça azaldığı, ikinci izleme ölçümünde bir miktar azaldığı görülmüştür. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ise ön-testten son-teste doğru arttığı, birinci ve ikinci izleme ölçümünde son-teste göre bir miktar arttığı, birinci izleme ölçümünde son-teste göre aynı olduğu, ikinci izleme ölçümünde ise yeniden arttığı anlaşılmaktadır. Danışanın güç ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten son-testte doğru arttığı ve izleme ölçümlerinde de bu artışı koruduğu tespit edilmiştir.

D6 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında ön-testte en yüksek derecede olduğu, son-testte bu derecenin düştüğü, izleme ölçümlerinde son-test değerine yakın derecede olduğu tespit edilmiştir. Danışanın özgürlük ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın son testte azaldığı, izleme ölçümlerinde ise arttığı gözlenmektedir. Özgürlük ihtiyacına dönük memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru arttığı, birinci izleme ölçümünde düştüğü, ikinci izleme ölçümünde ise yeniden arttığı bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının ise ön-testten son-teste doğru düştüğü, izleme ölçümlerinde ise yeniden arttığı tespit edilmiştir. Danışanın eğlence ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ön-testten sonra ara-testte azaldığı, son testte arttığı, birinci izleme ölçümünde azaldığı, ikinci izleme ölçümünde ise arttığı gözlenmektedir. Eğlence ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru arttığı, izleme ölçümlerinde ise azaldığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, D6 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş çıkışların yer aldığı söylenebilir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, danışanın öncelikle güç ve özgürlük ihtiyaçlarının yoğunluğunun kayda değer bir şekilde düştüğü, sevme/ait olma ve eğlence ihtiyaçlarının da yoğunluğunun azaldığı söylenebilir. Pete'nin Patogramı'nda özgürlük ihtiyacı yoğunluğu bireysel müdahale sonrasında azalmış görülmekle birlikte, PİÖ ön-test ve son-test sonuçlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca D6 danışanının PİÖ sonuçları ile Pete'nin Patogram sonuçlarının da örtüştüğü belirtilebilir.

4.6.3. D6 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D6 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme, son oturum ve izleme 1 ve 2 görüşmeleri*nde danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu

verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına, uygulamanın yaşamlarına katkısına ve madde kullanımına dair değerlendirme yapması istenmiştir. Yapılan ön görüşme, son oturum değerlendirme, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde D6 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D6 danışanının ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde verdiği yanıtlar ön dört tema altında toplanmıştır. D6 danışanına ait ön görüşme, son oturum, izleme 1 ve 2 görüşmelerinde elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.17'de sunulmuştur.

Tablo 4.17. *D6 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Maddi bir desteğim yok. Güvenmek istiyorum… *(sevme/ait olma ve güç ihtiyacı).* …Kendimi mutlu edecek bir şeyler arıyorum… *(psikolojik ihtiyaçları karşılama isteği).* …Ailemle aram şu an pek iyi değil. Ablamla aram soğuk… *(psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılanmaması).* …Annemin kaybından sonra ilişkimden sevme ihtiyacımı karşılıyorum… *(sevme/ait olma ihtiyacını karşılama isteği).* … Kendi ayaklarımın üzerinde durmak istiyorum… *(güç ihtiyacını karşılama isteği).*	…Her mutsuzluğu maddeyle gidermiyorum. Güçlüyüm... *(psikolojik ihtiyaçları sağlıklı karşılama).* …Çocuklarıma eskisinden daha fazla vakit ayırıyorum. Onlarla eğlenceli anlar yaşıyorum… *(psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı karşılama çabası).* …Çocuklarımın isteklerini dikkate alıyorum. Bakarız diyerek geçiştirmiyorum. Ailemle sağlıklı iletişim kuruyorum… *(sevme/ait olma ihtiyacının sağlıklı biçimde karşılanması).*	…Daha güçlü ve sabırlı olmama yardımcı oldu burası. Silkelenmeme yardım etti… *(güç ihtiyacını karşılama çabası).* …Pazar günlerimi net çocuklarıma ayırıyorum… *(sevme/ait olma ihtiyacını karşılama çabası).* …Eğlenmek için alkole gerek olmadığını gördüm. Psikolojik ihtiyaçlarımı alkol ve maddesiz de karşılayabileceğimi gördüm… *(eğlence ihtiyacını sağlıklı karşılama).*	…Erkek arkadaşımla ilişkimde kendimi önceliğe alıyorum. İlişkim daha düzgün ilerliyor… *(psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı karşılama).* …Artık ilişkilerimi net analiz edebiliyorum… *(psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı karşılama).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…yapıyorum. Düzenli bir hayat istiyorum, kendime uyan bir iş istiyorum… *(içsel kontrol isteği).* …Çevremde az ve öz insan istiyorum. Mutsuz eden kişilerden uzak kalmaya çalışıyorum… *(kendi kararlarını verme çabası).* …Rutin, düzenli bir hayat istiyorum. Çocuklarıma daha fazla zaman ayırmak istiyorum… *(içsel kontrol isteği).* …Kendi istediğim hayatı yaşamak istiyorum… *(içsel kontrol isteği).* …Kendimi ait hissetmediğim bir hayatım var. Düzenli bir hayatım olsa… *(kontrol isteği).*	…Danışma öncesi hep mutsuzken şimdi mutluyum, kararlıyım ve temizim… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …En faydalı oturum toplam davranış, araba oturumu. Karar vermenin elimde olduğunu anladım… *(kendi kararlarını verme).* …Eski kendime döndüm. Kendime geldim. Kendimi hissediyorum… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …Seçimlerimi kendim yapıyorum ve eskiye göre düşünerek kararlar alıyorum… *(kendi kararlarını verme).*	…İlişkilerimde temkinli ilerliyorum. Özellikle yavaş yavaş ilerlemek iyi geliyor… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …Kendimi ifade edebiliyorum. Bazen öfkeme yenik düşsem de kendimi daha rahat ifade etmek iyi geliyor… *(kendi kararlarını verebilme).* …Eskiden oturduğum yerden iş beklerken şimdi her kapıyı zorluyorum… *(içsel kontrol düzeyinde artış).*	…İlişkilerimde dürüstüm. Kim ne düşünürse düşünsün kendi tercihlerimi sunuyorum. Hayatımın direksiyonunu aldım… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …Ne olursa olsun kararlarımı kendim alıyorum… *(kendi kararlarını alma).*
3. Tema: Sorumluluk	…Evimin market, bakkal, fatura işlerini kendim hallederim… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…İş arıyorum, çocuklarıma bakıyorum, artık daha düzenli ve sorumluluk sahibiyim… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Önce kendimi sonra çocuklarımı ön plana çıkarmayı öğrendim… *(sorumluluklarını yerine getirme).*	…Çocuklarımla ilişkimde daha net ve dürüst olmaya çalışıyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).*

Tablo 4.17. *(Devam) D6 danışanının ön görüşme, sonuncu oturum ve izleme görüşmelerinden elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	Ön Görüşme	Son Oturum Değerlendirme	Birinci İzleme Görüşmesi	İkinci İzleme Görüşmesi
4. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Kendimi deşarj olmuş gördüm. Amacımı gerçekleştirirken sorular sorularak güzel biçimde yönlendirildim… *(oturumların olumlu katkısı).* …Bu danışma madde kullanan kişilerde fayda görür. Ben de eski-yeni tüm arkadaşlarımı yönlendiriyorum… *(oturumların olumlu katkısı).* …Danışmadan önce çok isteksizdim. Hiçbir şey yapmak istemiyordum. Şimdi daha motiveyim. Eski alışkanlıklarımı güzel mutlu anlarımı hatırladım. Enerji geldi… *(oturumların katkısı).* …İş hayatım olmasa da mutluyum. Psikolojim kötüydü ama şimdi olumsuz anlarda bile yıkılmıyorum. Pes etmiyorum… *(oturumların olumlu katkısı).*	…Bazen karamsarlığa kapılırken şimdi daha olumlu bakabiliyorum. Kendimle ilgilenmeye başladım… *(olumlu bakış açısına katkı).* …Eski yeni hâlimi görebildim. Hayatta ilk kez bir şans yakaladım dedim. İlk baştan beri pozitif gelen bir yaşantıydı… *(oturumların olumlu katkısı).* …Kendime güvenim geldi. Güçlü ve mantıklı hissediyorum… *(oturumların kişisel gelişime katkısı).* …Çocuklarımın gelişiminde de bu oturumları kullanacağım… *(oturumların katkısı).*	…Eskiden benliğimi kaybetmiş hissederken şimdi kendimi hissetmeye başladım… *(oturumların katkısı).* …Bir insanın yabancı bir insana kendisini açması iyi geliyormuş. Bilgili birine danışmak beni rahatlattı… *(oturumların katkısı).* …Maddiyatı düşündüm. Az parayla da idare edebileceğimi ve kimden ne istemem gerektiğini gördüm… *(farkındalık).* …Kendime değer veriyorum. Tüm olumsuzlukları toparladım. Mutlu olmak için hayatımı değiştireceğim… *(farkındalık).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…Alkol bile hoşuma gitmiyor artık. Midemi bulandırıyor. İki aydır madde kullanmıyorum. Ama haftada 2-3 gün alkol olabiliyor… *(maddeye dair olumsuz algı).* …Maddeyi bırakmayı istiyorum. Ama ortamda görünce dayanamıyorum… *(madde bırakma isteği).*	…İlk oturumdan farklı olarak artık madde ortamından tamamen uzağım… *(madde kullanmama davranışını sürdürme).* …En çarpıcı nokta madde bağımlılığının bir beyin hastalığı olduğunu görmemdi. Diğer hastalıklar gibi olduğunu anladım. Erkek arkadaşım bile değişimimi fark etti… *(maddeye dair olumsuz algı).*	…Artık hayır diyebiliyorum. Özellikle madde ortamında bulunmuyorum. Maddeyi bırakmamda destek oldu burası… *(madde kullanımını bırakmaya katkı).* …Maddenin bir beyin hastalığı olduğunu anladım. Madde ortamından ve arkadaşlardan uzak kaldım… *(madde kullanmama davranışını sürdürme).* …Maddeyi bahaneler bularak kullandığımı fark ettim. Madde ortamlarından tiksiniyorum… *(madde dair olumsuz algı).*	…Madde bağımlılığının bir beyin hastalığı olduğunu öğrendim… *(farkındalık).* …Nadiren alkol kullanımım oldu. Oturumlar maddeye bakış açımı değiştirdi… *(maddeye dair olumsuz algı).*

Tablo 4.17 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde D6 danışanı ile yapılan *ön görüşmede,* danışanın psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacının baskın olduğu görülmektedir. Danışanın mutsuz olduğu, yeni bir iş aradığı, madde ortamlarından uzak kalmak istediği ve düzenli, sade bir hayat beklentisi olduğu anlaşılmaktadır. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının son oturumunda yapılan değerlendirmelerde danışan *son oturum*da deşarj olduğunu, ayık olduğunu, artık daha mutlu hissettiğini, özellikle olumsuz durumların bile olumlu bir yanını gördüğünü ifade etmiştir. Son oturumda yapılan değerlendirmede danışanın artık çocuklarıyla daha fazla plan yaptığı ve daha sık vakit geçirdiği görülmüştür. Özellikle kararlar alırken daha sık düşündüğü anlaşılmaktadır. Yine bireysel müdahale sürecinde iş aramaları yaptığı ve güçlü olmak adına çabaladığı tespit edilmiştir. Danışanın *birinci izleme görüşmesi*nde verdiği yanıtlar incelendiğinde, danışanın mutlu hislerle oturumu hatırladığı, kendi benliğine yeniden kavuştuğu, hayata olumlu bakış açısıyla bakabildiği, çocuklarına daha fazla zaman ayırabildiği, ilişkilerinde temkinli ilerlediği, kendisini daha güçlü ve mantıklı gördüğü, kendisini daha rahat ifade edebildiği, kendisini ön plana aldığı, hayır diyebilme becerisi artırdığı için madde ortamlarından uzak durduğu anlaşılmaktadır. Danışanın bireysel müdahale öncesinde eğlence ihtiyacını alkolden karşıladığı, ancak bireysel müdahale sonrasında eğlence ihtiyacını alkol kullanmadan da karşılayabildiği görülmektedir. *İkinci izleme görüşmesi*nde danışanın verdiği yanıtlar incelendiğinde, danışanın güç ihtiyacını karşılamak için attığı adımların karşılığını aldığı ve işe girdiği görülmektedir. Danışan kendi benliğine kavuşmuş, hayatının merkezine kendisini almayı başarmış, hayatının direksiyonunu almış, ilişkilerini düzenlemeye başlamış, psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılamayı başarmıştır. Danışanın süreçte rahatladığı ve birine kendisini açmanın iyi geldiği görülmektedir.

Özetle D6 danışanın ön görüşmede söz ettiği hedef ve isteklerine bireysel müdahale sonrasında ulaştığı söylenebilir. Temelde güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılayabildiğini, sevme/ait olma açısından dürüst ve samimi ilişkiler kurmasının bu ihtiyacı karşılamasına katkı sağladığı görülmüştür. Danışanının kendi kararlarını alabildiği, kendi isteklerini net bir şekilde söyleyebildiği, hayır diyebilme becerisini geliştirdiği ve hayatının merkezine kendisini aldığı tespit edilmiştir. Danışan bireysel müdahale öncesinde alkol ve madde kullanırken, bireysel müdahale sonrasında madde ortamlarından tiksindiği, hatta alkolün bile kendisine keyif

vermediği anlaşılmaktadır. Danışanın bireysel müdahale uygulamasında kazandığı becerilerin psikolojik ihtiyaçlarını, kendi kararlarını almasını ve sorumluluklarını yerine getirebilmesine katkı sağladığı düşünülebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme, izleme görüşmeleri ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve son oturumda (onuncu oturum) D6 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. Danışanın "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.18'de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. *D6 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	**Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)**
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *ev kiralayarak komisyon kazanmayı ya da belediye başkan yardımcısıyla birebir görüşüp randevu almak, kendisinden iki çocuklu dul bir bayan olarak bana iş vermesini istiyorum* ulaşmak istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *kendi benliğimin, sorumluluklarımın farkına vardım. Düşünerek hareket etmeyi anladım. Enerjik ve güçlü olduğumu anladım. Kaybettiğim arkadaş ve aile ilişkilerini onarmak istiyorum. Plan kurarak ve hedef koyarak hareket ediyorum* ulaştım.
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *bir uzman desteği almak bana çok iyi gelecek ve sonunda yeni açmış bir çiçeğe benzetiyorum* gibidir/benzer. Çünkü *eski ve yeni dostlukların bana verdiği aynı tatsızlıktan yoruldum ve bir bilenle paylaşmanın iyi geleceğine inanıyorum.*	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci *yokuşu ters çıkmaya çalışan bir tavşan gibidir/benzer*. Çünkü *kendimi düzgün düşünmeye, hızlı hareket etmeye ve doğru yöne itekleyebilme gücüne tekrar kavuştum.*
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *içimdekileri ve yaşadıklarımı paylaştığım için deşarj olmuş ve rahatlamış* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde *düşünmeyi, doğru ve mutlu yaşama yollarını tercih etmeyi, kendimin ve sevdiklerimin kaliteli zaman geçirmesi gerektiğinin önemini, bunların farkına varıp, enerjik ve mutlu yaşama isteği* görüyorum.

Tablo 4.18 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre D6 danışanı, oturumun başında güç ihtiyacını karşılamak, ilişkilerini yoluna koymak ve içini dökmek istediğini belirtmiştir. Bireysel müdahale uygulamasının onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre ise danışanın daha planlı olduğu, hayata karşı daha pozitif bakabildiği, süreçten keyif aldığı, daha istikrarlı olduğu anlaşılmaktadır.

4.7. D7 Danışanına İlişkin Nicel ve Nitel Bulgular

Bu başlık altında D7 danışanına ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. D7 danışanını kısaca tanıtmak gerekirse D7 danışanı 30 yaşında, kadın ve bekârdır. Lise mezunu olan danışan üniversiteyi yarıda bırakmış olup çalışmamaktadır. D7 danışanı psikiyatrik tedavi görmektedir. Daha önce cezaevine hiç girmemiş ve madde kullanımı nedeniyle DS tedbiri almamıştır. D7 danışanından bireysel müdahale öncesinde yapılan

ön görüşmede, birinci oturumda, beşinci oturumda ve sonuncu oturumda veriler toplanmıştır. Danışan bireysel müdahale sonrasında şehir dışında yaşamaya başladığı için danışanla izleme görüşmeleri için randevu oluşturulamamıştır. Bu nedenle danışanla birinci ve ikinci izleme görüşmesi gerçekleştirilememiş, izleme verileri toplanamamıştır. Danışanın katıldığı bireysel müdahale sonrasında PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ile Pete'nin Patogramı'na dair etkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler "D7 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular" başlığı altında grafiksel gösterimlerle desteklenerek aşağıda sunulmuştur. Sonrasında danışana ilişkin nitel bulgular ayrı bir başlık hâlinde verilmiştir.

4.7.1. D7 danışanının psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk düzeyine ilişkin nicel bulgular

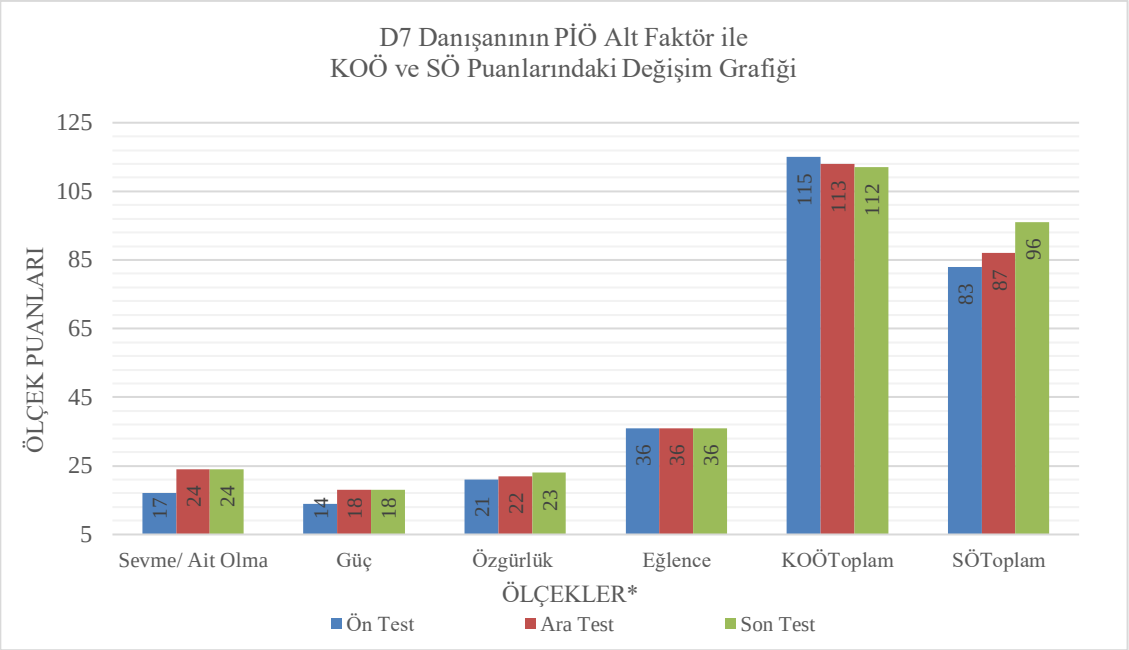
Bu başlık altında D7 danışanına ilişkin olarak bireysel müdahale öncesinde ön-test, uygulamanın beşinci oturumunda ara-test ve uygulamanın son oturumunda son-test ölçümü kapsamında gerçekleştirilen PİÖ, KOÖ ve SÖ'ye ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Buna göre D7 danışanının PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanları Tablo 4.19'daki gibidir.

Tablo 4.19. *D7 danışanının PİÖ alt faktörleri, KOÖ ve SÖ ön-test, ara-test, son-test ve izleme testi ölçüm puanları*

Danışan 7 (D7)	Sevme/* Ait Olma	Güç*	Özgürlük*	Eğlence*	KOÖ* Toplam	SÖ* Toplam
Ön-Test	17	14	21	36	115	83
Ara-Test	24	18	22	36	113	87
Son-Test	24	18	23	36	112	96

* Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35 puan aralığı; güç için 5-25 puan aralığı; özgürlük için 5-25 puan aralığı; eğlence için 8-40 puan aralığı; KOÖ için 47-235 puan aralığı ve SÖ için 24-120 puan aralığı. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan artışı dışsal kontrol odağı düzeyindeki artışı (tersine azalması içsel kontrol odağı düzeyindeki artışı), SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.19'da yer alan PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimlerin daha rahat anlaşılabilmesi için bu puanlar kullanılarak histogram şekilleri de oluşturulmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan D7 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişimin şekilsel gösterimi Şekil 4.13'te verilmiştir.



*Not: Ölçeklerden alınan minimum ve maksimum puan aralıkları şöyledir: Sevme/ait olma için 7-35; güç için 5-25; özgürlük için 5-25; eğlence için 8-40; KOÖ için 47-235 ve SÖ için 24-120. PİÖ alt faktörlerindeki puan artışı ihtiyacın karşılanma düzeyinin arttığını, KOÖ puan azalması içsel kontrol odağında artışı, SÖ puan artışı ise sorumluluk düzeyinde artışı göstermektedir.

Şekil 4.13. *D7 danışanın PİÖ alt faktör puanları ile KOÖ ve SÖ toplam puanlarındaki değişim*

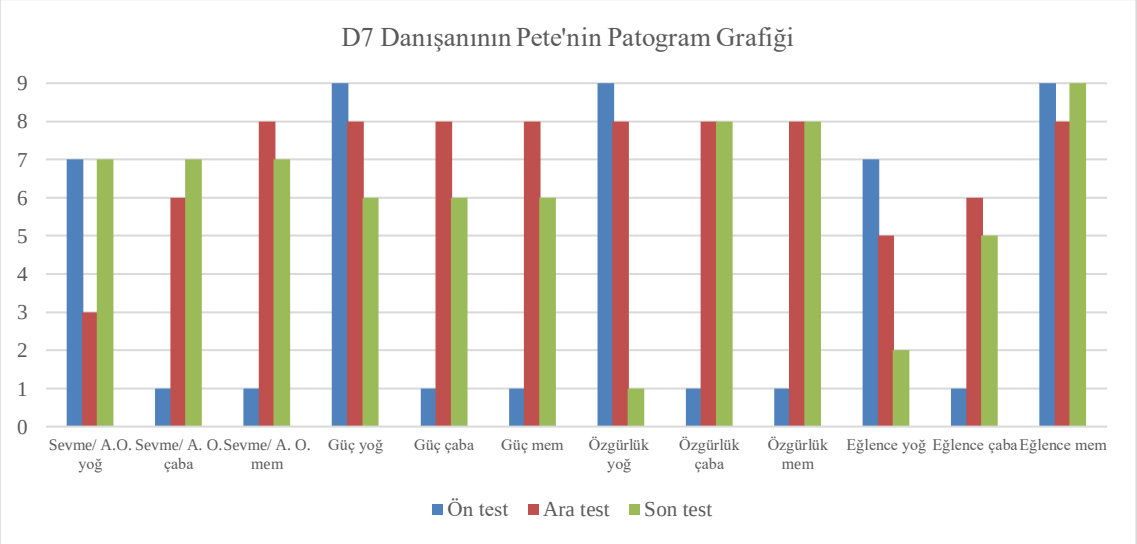
Tablo 4.19 ve Şekil 4.13 incelendiğinde, D7 danışanının sevme/ait olma, güç ve özgürlük puanlarına ilişkin, ön-testten son-teste doğru puanda bir artış eğilimi olduğu görülmektedir. D7 danışanın eğlence ihtiyacı puanına bakıldığında herhangi bir artış ve azalış eğiliminin olmadığı tespit edilmiştir. Danışanın eğlence ihtiyacını karşılama düzeyinin ön-testten son-teste yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

D7 danışanının KOÖ puanlarındaki değişim incelendiğinde, ön-test puanından son-test puanına doğru bir düşüş olduğu anlaşılmaktadır. Her ne kadar danışanın KOÖ puanında bir artış bulunsa da ön-test, ara-test ve son-test puanlarının yakın olduğu görülmektedir. SÖ puanları incelendiğinde ön-test puanından, son-test puanına doğru bir artış olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, bireysel müdahale sonrasında danışanın sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacını karşılanma düzeylerinde artış meydana geldiği, eğlence ihtiyacını karşılama düzeyinin ön-test, ara-test ve son-testte aynı olduğu, kontrol odağının içsel odağa doğru yöneldiği ve sorumluluk düzeyinin arttığı söylenebilir.

4.7.2. D7 danışanının Pete'nin Patogramı'na ilişkin bulgular

D7 danışanına bireysel müdahale öncesinde ön-test, bireysel müdahalenin beşinci oturumda ara-test, bireysel müdahalenin son oturumunda son-test ölçümünde Pete'nin

Patogramı da uygulanmıştır. Patogram aracılığıyla danışanların psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunu, ihtiyaçlarını karşılamak için harcadıkları enerjiyi ve psikolojik ihtiyaçlarından ne derece memnun kaldıklarını puanlamaları istenmiştir. D7 danışanına ait Pete'nin Patogramı ile elde edilen verilerin deneysel süreç içerisindeki değişimleri ise Şekil 4.14'te verilmiştir.



Not: Grafik içerisindeki A.O: Ait Olma; yoğ: Yoğunluk, mem: Memnuniyet için yapılan kısaltmalardır.

Şekil 4.14. *D7 danışanının Pete'nin Patogram grafiğindeki değişimler*

Şekil 4.14 incelendiğinde, D7 danışanının sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun ön-testten sonra ara-testte azaldığı ve son-test ölçümünde yeniden arttığı görülmektedir. D7 danışanının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik çabasının ön-testten son-teste doğru arttığı anlaşılmıştır. D7 danışanının sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, ön-testten ara-teste arttığı, son-testte ise sevme/ait olma ihtiyacına memnun olma derecesinin ara-teste göre bir miktar azaldığı tespit edilmiştir.

D7 danışanının güç ihtiyacının yoğunluğunun ön-test ve ara-testte aynı olduğu son-testte oldukça azaldığı görülmüştür. Güç ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ise ön-testten ara-teste doğru arttığı, son-testte ise ara-teste göre azaldığı anlaşılmaktadır. D7 danışanının güç ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testten ara-teste doğru arttığı, son-testte ise ara-teste göre iki derece azaldığı tespit edilmiştir.

D7 danışanının özgürlük ihtiyacının yoğunluğuna bakıldığında ön-testte en yüksek derecede olduğu, ara-testte bir derece azaldığı, son-testte ise en düşük dereceye düştüğü tespit edilmiştir. D7 danışanının özgürlük ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın

ön-testten ara-teste doğru yedi derece arttığı ve son-testte de bu dereceyi koruduğu gözlenmektedir. Özgürlük ihtiyacına dönük memnun olma düzeyinin ön-testten son-teste doğru yedi derece arttığı ve bu derecenin son-testte de aynı olduğu bulunmuştur. Eğlence ihtiyacının ise ön-testten ara-teste ve son-teste doğru azaldığı tespit edilmiştir. Danışanının eğlence ihtiyacına dönük gösterdiği çabanın ön-testten sonra ara-testte arttığı, son testte arttığı, son-testte bir derece azaldığı gözlenmektedir. Danışanın eğlence ihtiyacından memnun olma düzeyinin ön-testte en yüksek derecede olduğu, ara-testte bir derece azaldığı ve son-testte yeniden en yüksek dereceye çıktığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, D7 danışanının Pete'nin Patogram verileri bütünüyle incelendiğinde grafikte iniş çıkışların yer aldığı görülmektedir. Özellikle ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, danışanının sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun aynı kaldığı, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları yoğunluğunun azaldığı söylenebilir. D7 danışanının PİÖ ve Pete'nin Patogram sonuçlarının kısmen örtüştüğü düşünülmektedir.

4.7.3. D7 danışanına ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde D7 danışanına ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme şeklinde gerçekleştirilen *ön görüşme ve son oturumda* danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında sorulan sorulara yanıt vermesi beklenmiştir. Bu görüşmelerle birlikte uygulama öncesinde ve sonrasında, danışanın yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı ve madde kullanımı hakkında ne gibi farklılıklar olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra danışana *birinci oturum ve son oturum*da "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu form ile danışanın oturumların öncesinde ve sonrasında bireysel müdahaleye dair görüşlerini belirtmesi istenmiştir. Yine son oturumda danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Bu form ile danışanların bireysel müdahale oturumlarına, psikolojik ihtiyaçlarına, kontrol odağına, sorumluluklarına, uygulamanın yaşamlarına katkısına ve madde kullanımına dair değerlendirme yapması istenmiştir. Yapılan ön görüşme ve son oturum değerlendirmede danışanın psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına dair verdiği yanıtlara göre betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. D7 danışanının ön görüşme ve son oturumda verdiği yanıtlar dört tema altında toplanmıştır. D7 danışanına ait ön görüşme ve son oturumda elde edilen psikolojik ihtiyaçlar, kontrol

odağı, sorumluluk, uygulamanın yaşamına katkısı temalarına ilişkin nitel analiz bulguları Tablo 4.20'de sunulmuştur.

Tablo 4.20. *D7 danışanının ön görüşme ve sonuncu oturumundan elde edilen ifade örnekleri*

Temalar	**Ön Görüşme**	**Son Oturum Değerlendirme**
1. Tema: Psikolojik İhtiyaçlar	…Stresli anlarımda alkol kullanıyorum… *(psikolojik ihtiyaçlarını sağlıksız karşılama).* …Ananemle görüşüyorum, anne ve babamı merak etmiyorum… *(sevme/ait olma ihtiyacının sınırlı karşılanması).* …Erkek arkadaşımla ilişkimden gün geçtikçe daha az doyum alıyor gibiyim. Erkek arkadaşım var ama şu an kimseye ait hissetmiyorum … *(sevme/ait olma ihtiyacının sınırlı karşılanması).* …Ekonomik açıdan özgür değilim. Ailemden destek alıyorum… *(güç ihtiyacının karşılanamaması).* …Özgür olsam diğer ihtiyaçlarım da karşılanacak gibi… *(özgürlük ihtiyacını karşılayamama).*	…Artık dışarıya daha az ihtiyaç duyuyorum. Kendime yakınlaşıp kendimi besledikçe ihtiyaçlarımı da karşılıyorum… *(psikolojik ihtiyaçlarını karşılama çabası).* …Problemlere yaklaşma, iletişim kalitesi ve neye ihtiyacım olduğunu bilme konusunda geliştim… *(psikolojik ihtiyaçları karşılama çabası).* …Tek ihtiyacım para kazanma ve barınma… *(güç ihtiyacını karşılama isteği).*
2. Tema: Kontrol Odağı	…Üç yıldır kısır bir döngüde gibiyim. Çaresiz hissediyorum… *(içsel kontrol isteği).* …Erkek arkadaşıma kendimi ifade edemiyorum… *(kendi kararlarını verme isteği).* …Hayatımın kontrolünü elime almak istiyorum. Böyle olursa güçlü hissederim… *(içsel kontrol isteği).*	…Gerçekten neye ihtiyacım olduğunu gördüm. Kendi arabamın kontrolünü elime aldım… *(içsel kontrol düzeyinde artış).* …Artık erkek arkadaşım yok ve kendi kararlarımı verebiliyorum… *(kendi kararlarını verebilme).*
3. Tema: Sorumluluk	…Sabah erken kalkmak ve işe başlamak istememe rağmen erteliyorum… *(sorumluluklarını yerine getirmeme).*	…Sorumluluklarımı yerine getirmek için detoks yaptım, düzenli yaşıyorum… *(sorumluluklarını yerine getirme).*
4. Tema: Uygulamanın Yaşamına Katkısı		…Aslında bu süreçte bana verilen garip bir ilgi sonucunda kendimi görebildim. Kendime özen gösterebildim… *(oturumların katkısı).* …Benzer sorunlar yaşayan kişilere her anlamda katkı sağlar. Hangi durumlarda madde kullanmaya yakın olduğumu ve riskli durumları gördüm... *(farkındalık).* …İletişim becerileri, problem çözme becerisi kazandım. Daha matematiksel düşünüyorum, mantığımı kullanıyorum… *(yaşam becerilerine katkı).* …İçsel anlamda gerçekten kendime yaklaştım… *(oturumların katkısı).* …En faydalı oturum ilişkiler başlığıydı. Araba örneği güzeldi… *(oturumların katkısı).* …Aşırılıktan ve sabit fikirlilikten vazgeçtim… *(oturumların katkısı).*
Madde Kullanımı Bağlamında Yaşamına Katkısı	…10 yıl önce ev arkadaşımla esrar içmeye başladık. Hiçbir zaman sürekli olmadı. İki aydır içmiyorum… *(madde algısı).* …Madde benim gerçek bir yaşam yaşamamı engelledi… *(maddeye dair olumsuz algı).*	…Ben oturumlar öncesi ciddi bir alkol içicisiydim. İki şişe şarap, bir bira içerken artık çay içiyorum. Ortama girmiyorum. Kendimi koruyorum… *(madde kullanmama).*

Tablo 4.20 incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması öncesinde D7 danışanı ile yapılan *ön görüşmede* danışanın verdiği ifadelere

göre, danışanın psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacının baskın olduğu görülmektedir. Danışanın ön görüşmede verdiği yanıtlara göre anne ve babası ile görüşmediği, sevme/ait olma ihtiyacını anneannesi ile karşıladığı, her ne kadar erkek arkadaşı olsa da ona ait hissetmediği anlaşılmaktadır. Danışan kendi ayakları üzerinde durmak ve güçlü hissetmek istediğini ifade etmiştir. Erkek arkadaşından rahatsız olduğu, bu ilişkisinde kendi kararlarını veremediği ve özgür hissetmediği anlaşılmaktadır. Danışanın bireysel müdahale öncesinde yoğun bir alkol kullanımı olduğu göze çarpmaktadır. Danışanın eğlence ihtiyacını karşılayan sağlıklı yöntemleri olduğu, çok yönlü olduğu görülmektedir. Danışanın yoga ve meditasyon faaliyetlerine ilgisi olduğu, kendisine yaklaşmak ve farkındalığını artırmak için çabaladığı anlaşılmaktadır. Ayrıca danışanının müzik aletini çalmaya ve şarkı söylemeye ilgisi olduğu, kendi çalışmalarını yaparsa güç ihtiyacını karşılayabileceği düşünülebilir. Bireysel müdahale uygulamasının *son oturumun*da yapılan değerlendirme formuna, D7 danışanının verdiği yanıtlara göre, danışanın kendisine yaklaştığı, psikolojik ihtiyaçlarının farkına vardığı, özellikle sevme/ait olma ihtiyacını nasıl karşılayacağını gördüğü, kendisini daha özgür hissettiği, eğlence ihtiyacını karşıladığı, madde ortamlarından uzak kaldığı, alkol yerine alkolsüz içecekler tercih ettiği, daha düzenli bir hayat yaşadığı görülmektedir.

Özetle D7 danışanının güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayabildiği, iletişim becerilerini artırdığı, alkol kullanımını ciddi oranda azalttığı söylenebilir. Yine danışanın son oturumda söylediği ifadelerde iletişim ve problem çözme becerilerini artırdığı anlaşılmaktadır. D7 danışanının kendi hayatının direksiyonu aldığını söylemesi de hem içsel kontrol odağının hem de sorumluluklarını yerine getirme düzeyinin arttığına işaret edebilir.

Nitel veriler toplanırken ön görüşme ve son oturum değerlendirmesi dışında birinci oturumda ve sonuncu oturumda (onuncu oturum) D7 danışanına *"Cümle Tamamlama Formu"* verilmiştir. D7 danışanının "Cümle Tamamlama Formu"na verdiği ifadeler Tablo 4.21'de gösterilmiştir.

Tablo 4.21. *D7 danışanının cümle tamamlama formuna verdiği ifadeler*

Birinci Oturum (Cümle Tamamlama Formu)	Son Oturum (Cümle Tamamlama Formu)
1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *kendimi tanımak istiyorum. Hoşlandığım ve hoşlanmadığım özelliklerimi keşfetmek, hafif hissetmek* ulaşmak istiyorum.	1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *benim kendimdeki eksiklikleri görmeme olanak sağladı. Hayatıma daha uzaktan bakabilmemi sağladı* ulaştım.
2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu *deniz* gibidir/benzer. Çünkü *deniz devinen, rahatlatan, devingen, interaktif bir şey.*	2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci *iki ağacın arasına kurulmuş hamak* gibidir/benzer. Çünkü *seanslarda esnediğimi, süzüldüğümü hissediyorum. Seansların meditatif bir etkisi vardı.*
3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi *kendime daha yaklaşmış, istediğimi ve istemediğimi net* görüyorum.	3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi *şu anki gördüğüm hâlime kelime bulmak zor ama fazlasıyla değiştim. Karşımdaki insanların ruh hâliyle etkileşebiliyorum, kendimi daha yapıcı* görüyorum.

Tablo 4.21 incelendiğinde, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının birinci oturumda doldurtulan cümle tamamlama formuna göre D7 danışanı, oturumun başında kendini tanımak, daha hafiflemek, kendine daha yaklaşmak istediğini belirtmiştir. Bireysel müdahale uygulamasının onuncu oturumunda uygulanan cümle tamamlama formuna göre ise danışanın bireysel müdahale sonrasında kendi eksikliklerini görebildiği, daha esnediği, karşısındaki insanları anlayabildiği, daha yapıcı olduğu anlaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireysel müdahalenin danışanın hedeflerine ulaşmada katkı sağladığı söylenebilir.

4.8. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının etkililiğini izleme çalışmasına yönelik anket uygulamasına yönelik bulgular

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasına katılan yedi katılımcının altısı ile birinci izleme ölçümü, dördü ile ikinci izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. İzleme görüşmelerinde danışanların bireysel müdahaleye ilişkin görüşleri, nitel verileri ve nicel ölçeklerin (PİÖ, KOÖ ve SÖ ölçme araçları) verileri analiz edilerek incelenmekle birlikte, ayrıca *"Bireysel müdahale izleme anketi"* verileri analiz edilerek de incelenmiştir. Bireysel müdahale bitiminden bir ay sonra yapılan birinci izleme ölçümünde gerçekleştirilen ankette (altı katılımcı ile) yer alan soruların derecelendirmelerine göre yüzde ve frekans dağılımına ilişkin sonuçlar Tablo 4.22'de verilmiştir.

Tablo 4.22. *Birinci ve ikinci izleme ölçümü gerçekleştirilen altı danışanın program etkililiğini izleme anketine verdikleri yanıtların frekans ve yüzde dağılımları*

	Birinci İzleme Ölçümü						İkinci İzleme Ölçümü					
	Hiç Katılmıyorum		Biraz Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		Hiç Katılmıyorum		Biraz Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
Yüzde ve frekanslar	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
1. Bireysel müdahale süreci, "iyi ki katılmışım" dediğim bir yaşantıydı.	-	-	-	-	6	100	-	-	-	-	4	100
2. Bireysel müdahale süreci, sorumluluklarımı yerine getirmeme katkı sağladı.	-	-	2	33.33	4	66.67	-	-	-	-	4	100
3. Bireysel müdahale süreci, isteklerimi anlamama yardım etti.	-	-	1	16.67	5	83.33	-	-	2	50	2	50
4. Bireysel müdahale süreci, kararlarımı kendim vermemi sağladı.	-	-	4	66.67	2	33.33	1	25	2	50	1	25
5. Bireysel müdahale sürecinin kişisel gelişimime katkıları oldu.	-	-	1	16.67	5	83.33	-	-	1	25	3	75
6. Bireysel müdahale süreci sayesinde madde kullanımının hayatımdaki etkilerini görebildim.	1	16.67	-	-	5	83.33	-	-	2	50	2	50
7. Bireysel müdahale süreci, kişiler arası ilişkilerimi geliştirmeme yardım etti.	1	16.67	2	33.33	3	50	1	25	-	-	3	75
8. Bireysel müdahale sürecindeki çalışmalar faydalıydı.	-	-	-	-	6	100	-	-	-	-	4	100
9. Bireysel müdahale süreci ile hayatımda neleri değiştirmek istediğimi keşfedebildim.	-	-	3	50	3	50	-	-	2	50	2	50
10. Bireysel müdahale sürecinin kararlarımı özgürce vermeme katkısı oldu.	-	-	4	66.67	2	33.33	1	25	1	25	2	50
11. Bireysel müdahale sürecinde edindiğim yaşantıları hâlen kullanmaya devam ediyorum.	-	-	2	33.33	4	66.67	-	-	2	50	2	50
12. Bireysel müdahale sürecinden edindiğim yaşantıları gündelik yaşamıma aktardım.	1	16.67	1	16.67	4	66.67	-	-	1	25	3	75

Not: Uygulama gerçekleştirilen yedi katılımcıdan biri ile birinci izleme, üçü ile ikinci izleme ölçümü gerçekleştirilememiştir.

Tablo 4.22'ye göre bireysel müdahalenin bitiminden bir ay sonra yapılan birinci izleme ölçümünde altı danışanın çoğunlukla "tamamen katılıyorum"u işaretlediği görülmüştür. Ankette "tamamen katılıyorum"u işaretlemek, danışanların bireysel müdahale hakkında olumlu görüş belirttiği anlamına işaret ettiği düşünülebilir. Tüm danışanlar ile gerçekleştirilememekle birlikte, birinci izleme ölçümünden bir ay sonra dört danışan ile ikinci izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Birinci izleme ölçümünden bir ay sonra yapılan ikinci izleme ölçümünde dört danışanın çoğunlukla "tamamen katılıyorum"u işaretlediği görülmüştür. Ankette "tamamen katılıyorum"u işaretlemek, danışanların bireysel müdahale hakkında olumlu görüş belirttiği anlamına işaret ettiği düşünülebilir. İkinci izleme ölçümünde tamamen katılıyorum seçeneğinin fazlalığı programın etkililiğinin iki ay sonrasında da devam ettiğinin de bir göstergesi olarak ifade edilebilir.

Birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde tüm katılımcıların bireysel müdahaleye "iyi ki katılmışım" yanıtını vermesi, yaşantının danışanlarda olumlu izler bıraktığını gösterebilir. Birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde danışanların çoğunun sorumluluklarını yerine getirmelerine katkı sağladığını belirtmesi uygulamanın sorumluluk düzeylerini artırması açısından etkili olduğunu düşündürmektedir. Birinci izleme ölçümünde tamamen katılıyorum seçeneklerinin fazla olması da programın etkililiğinin devam ettiğinin de bir göstergesi olarak ifade edilebilir. Birinci izleme ölçümünde bir kişi uygulamanın madde kullanımı üzerine hiçbir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Danışanlarla yapılan ön görüşme ifadelerine göre katılımcıların tümü madde kullanımından arınık olduklarını ve denetimli serbestlik tedbiri aldıkları zamandan itibaren madde kullanmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle katılımcılar bireysel müdahale öncesinde maddeyi bıraktıkları için bir kişi bireysel müdahalenin hayatında madde kullanımı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmiş olabilir. Katılımcılardan biri bireysel müdahalenin kişiler arası ilişkilerini geliştirmesine yardım etmediğini ifade etmiştir. Yapılan ön görüşmelerde danışanlardan kişiler arası ilişkilerinin güçlü olduğunu belirten danışanlar (özellikle D1 ve D4) vardır. Bu nedenle danışanların bireysel müdahale öncesinde de güçlü olan kişiler arası ilişkileri, bireysel müdahale sonrasında da var olan gücüyle devam etmiş olabilir. Yine bir katılımcının ikinci izleme ölçümünde bireysel müdahalenin kişiler arası ilişkilerini geliştirmesine katkı sağlamadığını ifade etmesinin benzer sebepten kaynaklandığı söylenebilir. Bir

danışan ise birinci izleme ölçümünde bireysel müdahalede edindiği bilgileri gündelik yaşantısına aktarmadığını ifade etmiştir.

Uygulamanın bitimi ile birinci izleme ölçümünün gerçekleştirildiği bir ay süresince katılımcının bireysel müdahalede edindiklerini henüz hayatına aktarma fırsatı olmamış olabilir. İkinci izlemede hiçbir katılımcı bireysel müdahalede edindiklerini gündelik yaşama aktaramadığını belirtmemesi bu durumun bir kanıtı olarak gösterilebilir. Katılımcıların dördü bireysel müdahale sonrasında bireysel müdahalenin kendi kararlarını vermelerine ve kendilerini özgürce ifade etmelerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan katılımcılardan özellikle D1, D2, D4 ve D6 danışanlarının bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmelerde kendi kararlarını kendilerinin verdiklerini ve kendilerine karışan herhangi biri olmadığını belirtmeleri, anketin sonuçlarını bu şekilde etkilemiş olabilir. Oturumlar öncesinde katılımcıların kendi kararlarını kendilerini verdiğini ifade etmeleri, oturumlar sonrasında da kendi kararlarını kendilerinin verdiğine işaret etmektedir. Yine de ortaya çıkan anket sonuçları bireysel müdahalenin, katılımcıların kendi kararlarını kendileri verebilmesi açısından kısmen etkili olduğunu gösterebilir. İkinci izleme ölçümünde de bir katılımcının bireysel müdahalenin kendi kararlarını vermesine katkı sağlamadığını ifade etmesi benzer sebepten kaynaklanmış olabilir. Sonuç olarak, programın etkililiği izleme anketi, katılımcıların kendi kararlarını kendilerinin vermesi dışında uygulamanın etkililiğini devam ettirdiğini gösterebilir. Tüm bu bulgular ışığında bir sonraki bölümde bu bulguların tartışması yapılmış, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk düzeyleri ve yaşamları üzerindeki etkisine ilişkin mevcut araştırma sonucunda ulaşılan bulgular tartışılmıştır. Sonrasında araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Son olarak araştırma sonuçları bağlamında araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu bölümde "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk düzeyleri ve yaşamları üzerindeki etkisine ilişkin mevcut araştırma sonucunda ulaşılan bulgular tartışılmıştır.

5.1.1. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların psikolojik ihtiyaçları üzerindeki etkisine yönelik tartışma

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale kapsamında dört psikolojik ihtiyacın (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sağlıklı bir şekilde karşılanması amacıyla çalışılmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmaya katılan yedi danışanın nicel ve nitel analiz bulgularına göre, danışanların psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin arttığı ve psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunun azaldığı, nicel ile nitel bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Nicel analiz bulgularına göre PİÖ alt ölçek puanlarından sevme/ait olma ile güç ihtiyacı puanlarının ön-test ve son-test sonuçları incelendiğinde, tüm danışanların bu ihtiyaç puanlarında artış eğiliminde olduğu görülmüştür. Özgürlük ve eğlence ihtiyaçları açısından bakıldığında ise danışanlardan altısında (D1, D2, D3, D4, D5, D6) eğlence ihtiyacı puanlarının artış eğiliminde olduğu, birinde (D7) aynı kaldığı anlaşılmıştır. Danışanlardan üçünün (D3, D4, D7) özgürlük ihtiyacı puanlarının artış eğiliminde olduğu, üçünün aynı kaldığı (D1, D5, D6) ve birinin (D2) ise azalma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre tüm danışanların gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında özellikle sevme/ait olma ve güç ihtiyaçlarının karşılama düzeylerinin artma eğiliminde olduğu, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının kısmen artış eğiliminde olduğu söylenebilir. Tüm psikolojik ihtiyaçlar arasından en az artışın özgürlük ihtiyacında olduğu görülmektedir. Özgürlük puanları ön-test ve son-test arasındaki puan farkları incelendiğinde hemen hemen tüm danışanlarda bir ya da iki

puan artış söz konusudur. Pete'nin Patogram grafiğinin ön-test ve son-test sonuçları da PİÖ nicel ölçüm puanlarını destekler niteliktedir.

Sevme/ait olma ihtiyacına ilişkin bulguların tartışması

Araştırma bulguları her bir danışan için ayrı ayrı ***sevme/ait olma ihtiyacı*** açısından değerlendirildiğinde "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışanın hepsinin son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. D1 ve D4 danışanların bireysel müdahale öncesinde sevme/ait olma puanlarının yüksek olması, diğer danışanlara göre son-test puanlarında ön-test puanlarına göre daha az artış meydana gelmesine yol açmış olabilir. Danışanların birinci izleme ölçümleri incelendiğinde, altı danışanın izleme ölçümünden D1, D2, D3 ve D6 danışanlarının izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu, D4 ve D5 danışanlarının ise izleme-testi puanları ile ön-test puanlarının aynı olduğu bulunmuştur. Dört danışanla yapılan ikinci izleme ölçümü incelendiğinde ise D3, D5, D6 danışanın ikinci izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu, D4 danışanın ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından düşük olduğu tespit edilmiştir. Danışanlardan D6 danışanı hariç hepsinde sevme/ait olma ihtiyacı son-test puanları ile izleme ölçüm puanlarının birbirlerine yakın olduğu bulunmuştur. Buna göre bireysel müdahalenin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sevme/ait olma ihtiyaçları üzerinde etkili olduğu ve bu etkililiğin birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde kısmen devam ettiği sonucuna ulaşılabilir.

Sevme/ait olma ihtiyacına ilişkin yapılan Pete'nin Patogramı'na dair son-test ve ön-test ölçümleri sonuçlarına bakıldığında dört danışanın (D1, D4, D6 ve D7) sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun değişmediği; üç danışanın (D2, D3 ve D5) ise sevme/ait olma ihtiyacı yoğunluğunun azaldığı görülmektedir. Sevme/ait olma ihtiyacına ilişkin danışanların gösterdikleri çabaya bakıldığında, üç danışanın (D1, D3 ve D7) çabalarının arttığı; dört danışanın (D2, D4, D5, D6) çabalarının aynı kaldığı tespit edilmiştir. Danışanların sevme/ait olma ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, bir danışanın (D1) memnuniyetinin aynı kaldığı; altı danışanın (D2, D3, D4, D5, D6 ve D7) memnuniyetlerinin arttığı anlaşılmaktadır. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***sevme/ait olma*** ihtiyacına dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

"…insanların nasıl göründüğünü anlamamı sağladı. Kimin neye ihtiyacı var onu görebiliyorum… (D1 son oturum)",

"…kız arkadaşım ve evcil hayvanımla vakit geçirdim… (D1 birinci izleme)",

"…daha açık sözlüyüm. Çevremdeki insanlarla daha sık iletişime geçiyorum… (D2 son oturum)",

"… sevme/ait olma açısından ailem ile aramı düzelttim… (D2 son oturum)",

"…iletişim becerilerimi geliştirdi, eksiklerimi gördüm… (D3 son oturum)",

"…babamla olan sohbetlerim devam ediyor. Öncesine göre babamla ilişkim iyi… (D3 birinci izleme),

"…babamla ve abimle olan iletişimim iyiye gidiyor… (D3 ikinci izleme)",

"…arkadaşlarım, kız arkadaşım, ailemle ilişkim gayet güzel ilerliyor… (D4 birinci izleme)",

"…kız arkadaşımla evlilik sürecine girdik. Sevme/ait olma ihtiyacım yok… (D4 ikinci izleme)",

"…burada edindiğim becerileri kişiler arası ilişkilerimde de kullanmayı düşünüyorum… (D5 son oturum)",

"…iletişim becerilerime katkı sağladı. Kendi beklentilerimi aktarmam işe yaradı. Artık isteklerimi insanlara aktarabiliyorum… (D5 birinci izleme)",

"…çocuklarımın isteklerini dikkate alıyorum. Bakarız diyerek geçiştirmiyorum. Ailemle sağlıklı iletişim kuruyorum… (D6 son oturum)",

"…ilişkilerimde temkinli ilerliyorum. Özellikle yavaş yavaş ilerlemek iyi geliyor… (D6 birinci izleme)",

"…artık ilişkilerimi net analiz edebiliyorum… (D6 ikinci izleme)",

"…iletişim becerileri, problem çözme becerisi kazandım. Daha matematiksel düşünüyorum, mantığımı kullanıyorum… (D7 son oturum)"

Uygulama sonrasında ve izleme görüşmelerinde danışanların kullandığı ifadeler, danışanların sevme/ait olma ihtiyaçlarını aile, arkadaş ve ikili ilişkilerini geliştirerek karşılamaya başladığını yansıtmaktadır. Bireysel müdahalenin son oturumda, birinci ve ikinci izleme görüşmelerinde danışanların kullandıkları ifadeler doğrultusunda, bireysel müdahale uygulamasının danışanlarda sevme/ait olma ihtiyacını karşılama açısından etkililiğini devam ettirdiğini gösterebilir.

Danışanlardan D1, D4, D5'in PİÖ son-test puanlarının ön-test puanlarına göre bir puan arttığı, D2 ve D6 danışanlarının ise 13 puan arttığı görülmüştür. D1 ve D4 danışanlarının sevme/ait olma ihtiyacı ön-test puanlarının yüksek olması, danışanların bireysel müdahale öncesinde bu ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin yüksek olduğunu gösterebilir. Bu nedenle bu danışanların sevme/ait olma puanlarında bir puanlık yükselmenin bile olumlu bir ilerleme olduğu söylenebilir. Alanyazında kadınlar ve erkekler arasında sevme/ait olma ihtiyacı arasında fark olduğu, özellikle kadınların Türk kültüründe sevme ve sevilme ihtiyacını erkeklerden daha az karşılayabildiği

belirtilmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014, s. 219). Alanyazını destekler şekilde mevcut araştırma kapsamında ortaya çıkan sonuçlara göre, kadın danışanların (D6 ve D7) sevme/ait olma ön-test puanları erkek danışanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu bilgi kadınların madde kullanımına başlama nedenlerinin erkeklere göre daha çok sevme/ait olma ihtiyacındaki eksiklikten kaynaklandığını düşündürmektedir. Özellikle iki kadın danışanın da aile hayatıyla ilgili yaşadığı güçlükler vardır. D6 danışanının boşanan bir kadın olması, D7 danışanının ise babasıyla görüşmemesi ve anne-babasının ayrı olması, bu danışanlarda sevme/ait olma ihtiyacının yüksek olmasının sebepleri olabilir. Bireysel müdahaleden sonra D6 danışanının son-test puanının 13 puan kadar artması, uygulamanın kadınlarda sevme/ait olma ihtiyacını karşılama açısından etkili olduğunu gösterebilir. PİÖ sevme/ait olma ihtiyacının son-test sonucunda ön-test sonucuna göre belirgin fark olan erkek danışanlardan biri de D2 danışanıdır. Bu danışan oturumlarda babasının annesini aldattığı ve bu nedenle babası ile görüşmediğini ifade etmiştir. Oturumların sonuna yaklaşırken danışanın babasıyla aynı ortamda bulunduğunda konuştuğunu, annesi ve ağabeyiyle çok daha sık iletişimde olduğunu belirtmiştir. Bu durum danışanın sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyinin arttığına işaret edebilir.

Alanyazında sevme/ait olma ihtiyacını karşılayamayan bireylerde suçlu davranış, saldırganlık ve madde bağımlılığı gibi problemlerin ortaya çıktığı bilinmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 262). Özellikle aile sevgisinden uzak kalan bireylerde madde kullanma olasılığı ve bağımlılık geliştirme riski yüksektir (Uzbay, 2015, s. 7). Yine ailesinden ilgi ve sevgi göremeyen bireylerde suçlu davranış ve madde bağımlılığı görülme olasılığı daha fazla olduğu belirtilmektedir (Başkurt, 2003, s. 89). Madde kullanımına başlama ya da madde kullanımını sürdürme sebeplerini inceleyen çalışmalar arkadaş ortamı ve sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisi üzerinde sıklıkla durmaktadır (Macit, 2020, s. 146). Madde kullanımı olan bireyler ailesinden karşılayamadıkları sevme/ait olma ihtiyacını madde kullanımı olan arkadaş ortamlarından karşılanıyor olabilir. Bu durum bireylerin madde kullanımına başlamalarına ya da sürdürmelerine yol açabilir.

Madde bağımlılığının koruyucu faktörlerinden birinin güçlü ve sevgi dolu ilişkiler kurmak olduğu ifade edilmektedir. Bağlantı kurma ve destekleyici ilişkilerin olması madde bağımlılığı açısından koruyucu bir faktördür (Svanberg, 2020, s. 60). Mevcut araştırma kapsamında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan

danışanların, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında verdikleri ifadeler incelendiğinde, danışanların çoğunlukla iletişim becerilerinin arttığı, çoğunlukla aile, arkadaş veya romantik ilişkilerinin daha düzgün ilerlediği, hatta ilişkilerinde yaptıkları hataları fark edip düzeltmeye çalıştıkları ve sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür. Bireysel müdahalenin doğası ve müdahalede sevme/ait olma ihtiyacına dönük çalışılması gerekçeleriyle bu ihtiyacın süreç içerisinde daha kolay karşılandığını söylemek mümkündür. Böyle olduğu takdirde danışanların madde kullanımına yönelmek yerine kişiler arası ilişkilerine yönelerek sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya başladığı düşünülebilir. Mevcut çalışmanın psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma ihtiyacını artırması alanyazın bulgularıyla tutarlıdır. Bağımlılığın sevme/ait olma ihtiyacının karşılanması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Alanyazında bir çalışmada 14-18 yaşındaki ergenlerin gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı sonrasında problemli internet kullanımlarında azalma olduğu, psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma ihtiyacı üzerinde uygulamanın olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Dursun, 2020, s. 171). Özellikle problemli internet kullanımı olan bireylerde gerçeklik terapisine dayalı uygulama sonrasında ergenlerin sevme/ait olma ihtiyacında artış olması mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Buna göre gerçeklik terapisi temelinde yapılan çalışmaların psikolojik ihtiyaçları karşılama üzerinde olumlu etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak sevme/ait olma ihtiyacına ilişkin tüm nicel ve nitel veriler birlikte değerlendirildiğinde, bireysel müdahalenin on oturum sonunda ilk oturuma göre danışanlarda sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyinin artmasına ve bu ihtiyacın yoğunluğunun azalmasına katkı sağladığı ve müdahalenin etkili olduğu görülmektedir. Birinci izlemede bu etkililiğin kısmen korunduğu ancak ikinci izlemede bireysel müdahale etkililiğinin azalma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Güç ihtiyacına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, ***güç*** ihtiyacı açısından her bir danışan için ayrı ayrı değerlendirildiğinde "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışanın hepsinin son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Birinci izleme ölçümleri incelendiğinde, tüm danışanların birinci izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Dört danışanla yapılan ikinci izleme ölçümü incelendiğinde ise D5 danışanının ikinci izleme-testi

puanlarının ön-test puanları ile aynı olduğu, diğer danışanların ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Danışanlardan hepsinde güç ihtiyacı son-test puanları ile izleme ölçüm puanlarının birbirlerine yakın olduğu bulunmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin güç ihtiyaçları üzerinde etkili olduğu ve etkililiğin birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılabilir.

Güç ihtiyacına ilişkin yapılan Pete'nin Patogramı'na dair son-test ve ön-test ölçümleri sonuçlarına bakıldığında D1, D2, D3, D6 ve D7 danışanlarında güç ihtiyacı yoğunluğunun azaldığı, D5 danışanında ise güç ihtiyacı yoğunluğunun değişmediği, D4 danışanının ise güç ihtiyacı yoğunluğunun arttığı görülmektedir. Güç ihtiyacına ilişkin danışanların gösterdikleri çabaya bakıldığında, D1, D2, D3, D4, D5 ve D7 danışanlarının çabalarının arttığı; D6 danışanının çabasının azaldığı tespit edilmiştir. Danışanların güç ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, D4 danışanının memnuniyetinin aynı kaldığı, D1, D2, D3, D4, D5, D6 ve D7 danışanlarının ise memnuniyetlerinin arttığı anlaşılmaktadır. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***güç*** ihtiyacına dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…iş amaçlarımla ilgili adımlar attım. Çalışmalarımı tanıtmak için sosyal medya platformlarına girdim. Çalışmalarım geniş kitlelere yayılmaya başladı… (D1 son oturum)",
>
> "…bundan sonra güç ihtiyacıma dönük adımlar atacağım… (D1 son oturum)",
>
> "…güç odaklı çalıştım. Kendimden emin olduğumu gördüm. Artık bunu yapacağım ve bu olmalı diyorum. Fikirlerime güveniyorum… (D1 birinci izleme)",
>
> "…ihtiyaçları dengede tutmanın ruh sağlığına olumlu etkilerini gördüm… (D3 son oturum)",
>
> "…güç ve eğlence ihtiyacının bana zarar vermediğini, bunlara da ihtiyacım olduğunu gördüm… (D3 birinci izleme)",
>
> "…şu an para kazanma daha önceliğim… (D3 ikinci izleme)",
>
> "…işlerimi daha fazla yoluna koyabildim... (D5 son oturum)",
>
> "…güç ihtiyacıma yönelik yeterli sayıda üretimi henüz gerçekleştiremedim… (D5 son oturum)",
>
> "…bireysel müdahale sürecinden sonra işime odaklandım ve işim önceliğim oldu. (D5 birinci izleme)",
>
> "…görüşmeyeli yeni iş ve projelere başladım… (D5 ikinci izleme)",
>
> "…iş hayatım olmasa da mutluyum. Psikolojim kötüydü ama şimdi olumsuz anlarda bile yıkılmıyorum. Pes etmiyorum… (D6 son oturum)",

> "…ara ara işe girip çıktım. En son fabrikada çalışmaya başladım… (D6 ikinci izleme)", "…maddiyatı düşündüm. Az parayla da idare edebileceğimi ve kimden ne istemem gerektiğini gördüm… (D6 ikinci izleme)",
>
> "…tek ihtiyacım para kazanma ve barınma… (D7 son oturum)"

Uygulama sonrasında danışanların güç ihtiyacını madde kullanmak dışında karşılama yolları bulduğu söylenebilir. Danışanların bireysel müdahale sonrasında güç ve başarılı olma ihtiyacını karşılamak için attıkları adımların fazlalaştığı düşünülebilir. Önceliğin çaba, emek, güç ve başarı olması, danışanların madde kullanımına dönük harcadığı zamanı azaltmalarına ve güç ihtiyacını daha sağlıklı yollarla karşıalamaya başlamalarına yardım edebilir.

İnsanların güç ihtiyaçları karşılanmadığında madde, alkol kullanımına yönelmeleri ya da antisosyal davranışlar sergilemeleri mümkündür (Kaner, 1993, s. 571). Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan seçim teorisi temelli bir uygulamanın sonucunda katılımcıların en fazla güç ihtiyacını karşılamaya başladığı bulunmuştur (Demir, 2021, s. 89). Benzer şekilde mevcut araştırma kapsamında gerçekleştirilen bireysel müdahale sonrasında katılımcıların güç ihtiyacını sağlıklı karşılama yollarına yöneldiği söylenebilir. Böylece dolaylı olarak danışanların sorumluluk düzeylerinde artış olması, başarılı kimlik geliştirmeye başlamaları ve madde kullanımında olumlu değişim olması mümkündür. Sonuç olarak güç/başarılı olma ihtiyacına ilişkin tüm nicel ve nitel veriler birlikte değerlendirildiğinde, bireysel müdahalenin on oturum sonunda ilk oturuma göre danışanlarda güç ihtiyacını karşılama düzeyinin artmasına ve bu ihtiyacın yoğunluğunun azalmasına katkı sağladığı ve müdahalenin etkili olduğu görülmektedir. Birinci izlemede bu etkililiğin kısmen korunduğu ancak ikinci izlemede bireysel müdahalenin etkililiğinin azalma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Özgürlük ihtiyacına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, ***özgürlük*** ihtiyacı açısından her bir danışan için ayrı ayrı değerlendirildiğinde, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışandan D1, D5 ve D6 danışanlarının son-test puanlarının ön-test puanlarıyla aynı, D2 danışanının son-test puanının ön-test puanından düşük; D3, D4 ve D7 danışanlarının son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Birinci izleme ölçümleri incelendiğinde, altı danışanın izleme ölçümünden D5 ve D6 danışanı hariç hepsinin birinci izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Dört danışanla yapılan ikinci izleme ölçümü incelendiğinde ise D5

ve D6 danışanının ikinci izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu, D3 ve D4 danışanın ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Danışanlardan hepsinde özgürlük ihtiyacı son-test puanları ile izleme ölçüm puanlarının birbirlerine yakın olduğu bulunmuştur. Buna göre bireysel müdahalenin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin özgürlük ihtiyaçlarını karşılamaları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Özgürlük ihtiyacına ilişkin yapılan Pete'nin Patogramı'na dair son-test ve ön-test ölçümleri sonuçlarına bakıldığında D2, D3, D5, D6 ve D7 danışanlarında özgürlük ihtiyacı yoğunluğunun azaldığı, D1, D4 danışanlarında ise özgürlük ihtiyacı yoğunluğunun değişmediği görülmektedir. Özgürlük ihtiyacına ilişkin danışanların gösterdikleri çabaya bakıldığında, D3 ve D7 danışanlarının çabalarının arttığı; D1, D2, D5, D6 danışanlarının çabalarının azaldığı; D4 danışanlarının gösterdiği çabanın değişmediği tespit edilmiştir. Danışanların özgürlük ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, D4 danışanının memnuniyetinin azaldığı; D1, D2, D3, D6 ve D7 danışanlarının ise memnuniyetlerinin arttığı; D5 danışanının memnuniyet düzeyinin aynı kaldığı anlaşılmaktadır. Danışanların çoğunun özgürlük çabasının azalmasına rağmen memnuniyetinin ve yoğunluğunun azaldığını belirtmişlerdir. Bu durum danışanların özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinin artması olarak yorumlanabilir.

Programın etkililiğini izleme anketi sonuçlarına bakıldığında, izleme 1 ölçümünde dört katılımcının bireysel müdahalenin kararlarını özgürce vermelerine biraz katkı sağladığını işaretlediği görülmektedir. İzleme 2 ölçümüne göre ise bir katılımcı bireysel müdahalenin kendi kararlarını özgürce vermelerine hiç katkı sağlamadığını belirtmiştir. İzleme anketi sonuçları bireysel müdahalenin özgürlük ihtiyacı açısından etkililiğini kısmen devam ettirdiği bulgusuyla örtüşmektedir. Bu durum bazı katılımcıların (D1, D2 ve D4) bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmelerde kendini özgür hissettiklerini ve özgürlük ihtiyaçlarının az olduğunu belirtmelerinden kaynaklanmış olabilir. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***özgürlük*** ihtiyacına dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…bu süreç özgürlük ihtiyacıma bir katkı sunmadı. Zaten özgürdüm… (D1 birinci izleme)",
>
> "…özgür hissetmeye devam ediyorum. Çünkü kendi kararlarımı uyguluyorum... (D3 ikinci izleme)",

"…parayla orantılı özgürlük değişiyor. Param yokken daha az özgür gibiyim… (D4 ikinci izleme)",

"…en çarpıcı nokta kendi duygu ve düşüncelerimi anlatırken "ben dili"ni kullanmaya başlamak… (D5 son oturum)",

"…özgürlük anlamında eskiden hayır diyemediğim tekliflere hayır diyebiliyorum… (D5 birinci izleme)",

"…artık dışarıya daha az ihtiyaç duyuyorum. Kendime yakınlaşıp kendimi besledikçe ihtiyaçlarımı da karşılıyorum… (D7 son oturum)",

"…artık erkek arkadaşım yok ve kendi kararlarımı verebiliyorum… (D7 son oturum)"

Özellikle D1, D2, D6 danışanlarının oturumların başında da kendisini madde kullanmadan özgür hissettiği ve oturumların sonunda da bu özgürlüğünü devam ettirdiği, D3, D4, D5 ve D7 danışanlarının ise madde kullanmadan özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinin arttığı düşünülebilir. D3 danışanı hariç diğer danışanların tümünün bireysel müdahale öncesi özgürlük ihtiyacını puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle D3 danışanı hariç diğer danışanların özgürlük puanları ön-test ve son-test puanları arasında büyük fark gözlenmemiş olabilir. Ayrıca yalnızca D3 danışanı bireysel müdahale öncesinde yapılan ön görüşmelerde özgürlüğünün kısıtlı olduğunu belirtmiştir. PİÖ özgürlük puanlarında en ön-test ve son-test puanlarında en fazla farkın D3 danışanında olması bunu desteklemektedir. D1 danışanının ise bireysel müdahale sonrasında uygulamanın özgürlük ihtiyacını karşılamasına katkı sunmadığını, zaten uygulama öncesinde de özgür hissettiğini belirtmesi, uygulamanın bu ihtiyaç boyutunda danışanlara yeterince katkı sunmadığını düşündürmektedir. Genel olarak bireysel müdahale sonrasında ise hem PİÖ özgürlük alt ölçek puanında artış hem Pete'nin Patogramı'nda özgürlük yoğunluğunda bir azalış hem de nitel ifadelerde özgürlük ihtiyacının azaldığı yönünde ifadelerin olması tutarlıdır. Alanyazına göre gerçeklik terapisine dayalı madde tedavi programı sonucunda suç geçmişi olan kadınların kendi kararlarını verme ve hayatlarını kontrol etme ve karar verme düzeylerinde artış olduğu (Law ve Guo, 2014, s. 1); başka bir araştırmada madde kullanımı nedeniyle ceza alan bireylerin ise benlik saygıları ile kendini kontrol etme duygularında artış eğilimi olduğu (Lee, 2005) görülmektedir. Kendi kararlarını veren ve kendi hayatlarını kontrol eden bireylerin özgürlük ihtiyaçların azalması mümkündür. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Özetle, özgürlük ihtiyacına ilişkin tüm nicel ve nitel veriler birlikte değerlendirildiğinde, bireysel müdahalenin on oturum sonunda ilk oturuma göre danışanlarda özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyinin artmasına ve bu ihtiyacın yoğunluğunun azalmasına kısmen katkı sağladığı ve müdahalenin kısmen etkili olduğu

görülmektedir. Birinci izlemede bu etkililiğin kısmen korunduğu ancak ikinci izlemede bireysel müdahalenin etkililiğinin azalma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Eğlence ihtiyacına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma bulguları, ***eğlence*** ihtiyacı açısından her bir danışan için ayrı ayrı değerlendirildiğinde, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışandan, D7 danışanının son-test puanının ön-test puanlarıyla aynı olduğu, diğer danışanların son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. D7 danışanının bireysel müdahale öncesinde eğlence ortalama puanının yüksek olması, ön-test ve son-test puanlarının aynı kalmasına neden olmuş olabilir. Diğer bir deyişle D7 danışanı bireysel müdahale öncesinde de eğlence ihtiyacını karşıladığı düşünülebilir. Birinci izleme ölçümleri incelendiğinde, altı danışanın izleme ölçümünden D1 danışanı hariç hepsinin birinci izleme-testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. D1 danışanının izleme görüşmesinde işleri ile uğraştığını belirttiği ve güç ihtiyacına dönük çaba harcadığı görülmektedir. Bu durum D1 danışanının eğlence ihtiyacını karşılama düzeyinim azalmasına yol açmış olabilir. Dört danışanla yapılan ikinci izleme ölçümü incelendiğinde ise D4 danışanın izleme puanının ön-test ile aynı olduğu ve D5 danışanının ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından bir puan düşük olduğu, D3 ve D6 danışanlarının ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir. D5 danışanın ikinci izleme görüşmesinde güç ihtiyacını karşılama çabası, eğlence ihtiyacını karşılama düzeyinin azalmasına yol açmış olabilir. Danışanlardan hepsinde eğlence ihtiyacı son-test puanları ile izleme ölçüm puanlarının birbirlerine yakın olduğu bulunmuştur. Buna göre "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin eğlence ihtiyaçlarını karşılamaları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Eğlence ihtiyacına ilişkin yapılan Pete'nin Patogramı'na dair son-test ve ön-test ölçümleri sonuçlarına göre D1, D3, D4, D5, D6 ve D7 danışanlarında eğlence ihtiyacı yoğunluğunun azaldığı, D2 danışanında ise eğlence ihtiyacı yoğunluğunun arttığı görülmektedir. Eğlence ihtiyacına ilişkin danışanların gösterdikleri çabaya bakıldığında, D3, D4, D5, D6 ve D7 danışanlarının çabalarının arttığı; D1 ve D2 danışanlarının çabalarının azaldığı tespit edilmiştir. Danışanların eğlence ihtiyacından memnun olma derecesine bakıldığında, D1, D2 danışanının memnuniyetinin azaldığı; D3, D4, D5, D6 danışanlarının ise memnuniyetlerinin arttığı;

D7 danışanının memnuniyet düzeyinin aynı kaldığı anlaşılmaktadır. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***eğlence*** ihtiyacına dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…basit şeylerle de eğlence ihtiyacımı karşılayabildiğimi gördüm… (D2 birinci izleme)",
>
> "…bireysel müdahale sürecine ilk başladığı nokta ile şu an arasındaki fark eğlenebilmek, stres ve kriz anını daha iyi yönetmek… (D4 son oturum)",
>
> "…artık eğlenebiliyorum. Kendimi daha iyi ifade edebiliyorum… (D4 son oturum)",
>
> "…bu süreçte eğlence ihtiyacını nasıl karşılayacağıma dair artılar kazandım. Mesela scrabble oynarken bile eğleniyorum. (D4 birinci izleme)",
>
> "…stresli işim nedeniyle zevk alamadığım basit kutu oyunundan bile zevk alabilir duruma geldim. (D4 birinci izleme)",
>
> "…artık tabu oynadığımda bile eğleniyorum. Arkadaşlarımla vakit geçirdiğimde de eğleniyorum… (D4 ikinci izleme)",
>
> "…eğlenceye dair oturumlar sonrası misafirlerim oldu. Gitmediğim mekânlara gittim. Çizimlerimi yaptım. Yemek yaptım… (D5 birinci izleme)",
>
> "…eskiden eğlendiğim yerlere artık gitmiyorum. Zevkli gelen okumalar yapıyorum… (D5 ikinci izleme)",
>
> "…çocuklarıma eskisinden daha fazla vakit ayırıyorum. Onlarla eğlenceli anlar yaşıyorum… (D6 son oturum)",
>
> "…eğlenmek için alkole gerek olmadığını gördüm. Psikolojik ihtiyaçlarımı alkol ve maddesiz de karşılayabileceğimi gördüm… (D6 birinci izleme)"

Özellikle D4, D5 ve D6 danışanlarının oturumların başında da kendisini madde kullanmadan eğlence ihtiyacını karşılamanın yollarını bulduğu ve oturumların sonunda da madde kullanmadan eğlence ihtiyacını karşılamaya devam ettikleri, D3 danışanın eğlence ihtiyacı hakkında fikirlerinin olumluya yöneldiği; D1, D2 ve D7 danışanlarının ise eğlence ihtiyacını oturumların başında madde kullanmadan karşıladığı, bu durumun oturumların sonrasında da devam ettiği düşünülebilir. Danışanlar için bireysel müdahale öncesinde madde kullanımının eğlence ihtiyacını karşılamanın bir yolu olarak görülürken, bireysel müdahale sonrasında danışanların madde ve alkol kullanımı haricinde eğlence ihtiyaçlarını karşılama yollarını buldukları söylenebilir. Alanyazında bireylerin eğlenmek için başka bir yol bulamadıkları için madde kullandıkları belirtilmektedir (Köroğlu, 2016, s. 253). Mevcut araştırmada D4 danışanın bireysel müdahale öncesinde eğlenmek için madde kullandığı, oturumlar sonrasında ise eğlenmek için kutu oyunlarının bile yeterli geldiğini belirtmesi alanyazındaki bu bilgiyle tutarlıdır.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre danışan bazında ayrı ayrı yapılan puan karşılaştırmaları, grafiksel gösterimler, nitel ifadeler danışanların neredeyse tümünde tüm psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin arttığını düşündürmektedir. Sevme/ait olma ile güç ihtiyaçlarının özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarına kıyasla bireysel müdahale sonrasında daha fazla artış eğiliminde olduğu söylenebilir. Katılımcıların nitel ifadelerine göre tüm danışanlarda psikolojik ihtiyaçların sağlıklı karşılama çabasının arttığı görülmektedir. Psikolojik danışma adaylarına dönük gerçekleştirilen bir seçim teorisi odaklı eylem çalışması sonrasında katılımcıların en çok güç, sevme/ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılandığı, eğlence ihtiyacının ise müdahale öncesinde de karşılandığı için müdahale sonrasında çok farklılık göstermediği ifade edilmiştir (Demir, 2021, s. 147). Benzer şekilde mevcut araştırma sonunda da madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin öncelikle sevme/ait olma ve güç ihtiyaçlarında artış olması, müdahale öncesinde de özgürlük ile eğlence ihtiyaçlarını karşılıyor olmalarında kaynaklanmış olabilir. Bu çalışmanın nitel veri sonuçlarına göre danışanların oturumlar sonrasında ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılamaya başladığı düşünülmektedir. Bu nedenle gerçeklik terapisi odaklı çalışmalarla psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde nasıl karşılayabildiğini keşfeden danışanların madde kullanma olasılıkları da azalabilir.

Genel olarak, danışanların çoğunun psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunun bireysel müdahale sonrasında azaldığı düşünülebilir. Bir danışanın (D2 danışanı) Pete'nin Patogramı'nın son-test ölçümünde eğlence ihtiyacında artış eğiliminde olması ile ilgili danışanın okulunda yoğunluğun başlaması nedeniyle bilgisayar oyunu oynama sıklığının azalmasından, bir danışanın (D4 danışanı) güç ihtiyacında artış ve memnuniyet düzeyinde azalış eğiliminin olması ise danışanın son oturumlara doğru işiyle ilgili ekonomik kaygılar yaşamasından kaynaklanmış olabilir. Alanyazında yapılan bir durum çalışmasında duyma engelli bir danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için motive olduğu (Bhargava, 2013, s. 393, 395), bir diğer çalışmada gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim programının öğretmenlerin psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş ile pozitif duygularında artış sağladığı (Deniz, 2017, s. 99) görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları, alanyazındaki psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına dönük araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan COVID-19 sürecinde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın bulgularında

öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları karşılandığında sosyal medya bağımlılıklarının düştüğü görülmektedir (Bozkurt ve Bozkurt, 2022, s. 188). Sosyal medya bağımlılığı her ne kadar DSM-V'te bir bağımlılık türü olarak yer almasa da kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık olarak düşünülebilir. Bu açıdan düşünülecek olursa, araştırma bulgularının mevcut araştırmanın nitel verileri ile örtüştüğü söylenebilir. Özellikle gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin arttığı ve madde kullanımına dair bakış açılarının olumsuza yöneldiği görülmektedir.

Psikolojik ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamaktan vazgeçen veya karşılayamaz hâle gelen bireylerde geçici bir tatmin duygusu yaratmak için madde kullanımı görülebildiği (Glasser ve Wubbolding, 1995, s. 293) göz önüne alınırsa madde kullanımı olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılanmasının önemli olduğu düşünülebilir. Mevcut araştırma kapsamında yürütülen bireysel müdahale içerisinde her bir danışanla ayrı ayrı sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence psikolojik ihtiyaçlarını madde kullanımı olmadan nasıl karşılayabileceklerine ilişkin değerlendirmeler, etkinlikler ve çalışmalar yapılmıştır. Özellikle bireysel müdahale sonrasında danışanların aile ilişkilerinin artması, kişiler arası ilişkilerinin düzelmesi, iş arama oranlarının artması, başarılı olmak için çabalarının artması, kendi kararlarını verebilme özgürlüklerinin artması ve en önemlisi eğlenmek için alkol ve madde dışında alternatif türetmeye başlamaları danışanların bireysel müdahale sayesinde psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayacakları alternatif davranışları türetmelerine yardım ettiğini gösterebilir. Madde kullanım geçmişi olan denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin de madde kullanımına yeniden dönmemesi ve denetimli serbestlik tedbirini tamamlayabilmesi adına gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin etkili olduğu düşünülebilir.

5.1.2. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların kontrol odağı üzerindeki etkisine yönelik tartışma

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının etkililiğine ilişkin mevcut çalışmaya katılan yedi danışanın nicel ve nitel analiz bulgularına göre, danışanların içsel kontrol odağı düzeylerinin arttığı ve nicel ile nitel bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Nicel analiz bulgularına göre KOÖ ön-test ve son-test sonuçları incelendiğinde, tüm danışanların KOÖ puanlarının düşüş eğiliminde olduğu

görülmüştür. Buna göre tüm danışanların gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında içsel kontrol düzeylerinin artma eğiliminde olduğu söylenebilir.

İzleme 1 ve 2 ölçümü sonuçlarına göre KOÖ ön-test sonuçlarına göre D6 danışanı hariç (D6 danışanının KOÖ izleme 1 ve ön-test puanlarının aynı olduğu tespit edilmiştir) tüm danışanlarda izleme 1 puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu ancak son-test ve izleme 1-2 ölçümleri arasında son-test ölçümü lehine farklar olduğu görülmüştür. Buna göre danışanlarda bireysel müdahalenin bir ay sonrasında içsel kontrol odağı eğilimlerinin kısmen devam ettiği söylenebilir. Bu nedenle gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının bir ay sonra yapılan izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinde içsel kontrol odağı açısından etkililiğini kısmen koruduğu düşünülmektedir.

"Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışanın hepsinin ***kontrol odağı*** son-test puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Birinci izleme ölçümleri incelendiğinde, D6 danışanının birinci izleme testi puanının ön-test puanıyla aynı olduğu, diğer tüm danışanların birinci izleme testi puanı ön-test puanından düşük bulunmuştur. Dört danışanla yapılan ikinci izleme ölçümü incelendiğinde ise dört danışanın da (D3, D4, D5 ve D6) ikinci izleme-testi puanının ön-test puanından düşük olduğu tespit edilmiştir. Danışanlardan D1, D3, D4 ve D6 danışanlarının izleme testi puanlarının son-test puanlarından yüksek olduğu; D2 ve D5 danışanlarının ise izleme testi puanlarının son-test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Buna göre bireysel müdahalenin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin içsel kontrol odağını artırma üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. İçsel kontrol odağının etkililiğinin devam edip etmediğine dair bireysel müdahale uygulaması sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde içsel kontrol odağının son-teste göre etkililiğini kısmen koruduğu söylenebilir. Programın etkililiğini izleme anketi de bu bulgulara kısmen benzer sonuçlar taşımaktadır. Çünkü birinci izleme ölçümünde verilen ankette bireysel müdahalenin kendi kararlarını kendisinin verebilmelerine katkı sağladığını belirten iki kişinin, biraz katkı sağladığını belirten dört kişinin ve ikinci izleme ölçümünde hiç katkı sağlamadığını belirten bir kişinin olması, uygulamanın kontrol odağı boyutunda kısmen etkililiğini koruduğunu düşündürmektedir. Bu durum danışanlarla yapılan ön görüşmelerde bazı danışanların (D1 ve D4) kendi kararlarını kendilerinin verdiğini belirtmeleri nedeniyle, bireysel müdahale içerisinde bu duruma ilişkin bir amaç belirlememelerinden kaynaklanmış

olabilir. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar ***kontrol odağına*** dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…kendimi daha iyi odaklıyorum. Şimdiye odaklıyım ve kontrolü ele alıyorum… (D1 son oturum)",
>
> "…oturumlarda kendime zaman ayırdım. Düşünme verimimi artırdı… (D1 birinci izleme)",
>
> "…en faydalı bulduğum oturum kontrolün elimizde olduğu oturum. Sigarayı kontrol edemediğimi gördüm… (D2 son oturum)",
>
> "…oturumların başında da kendi kararlarımı verebiliyordum. Şimdi de kendi kararlarımı kendim verebiliyorum… (D2 birinci izleme)",
>
> "…kazandığım en önemli beceri kendi istediğim kararları kendim verebilmem ve özgürleşmem… (D3 son oturum)",
>
> "…hem düşüncemde hem kararlarımda daha özgür hissediyorum… (D3 birinci izleme)",
>
> "…ilk geldiğimde hiçbir şeyi değiştiremem derken artık kendi kararlarımı uygulayabiliyorum… (D3 ikinci izleme)",
>
> "…otokontrolümü sağlayan biriyim… (D4 son oturum)",
>
> "…fikirlerimi kendim ifade edebiliyordum. Oturumlar boyunca bir fark olmadı. Özgürüm ve kontrol bende. Başka insanlara katkısı olur… (D4 birinci izleme)",
>
> "…kontrol edemediğim durumları kabul ediyorum… (D4 ikinci izleme)",
>
> "…artık hayır diyebiliyorum… (D5 son oturum)",
>
> "…kendi kararlarımı alabiliyorum. Kendi yatırımımı yapıyorum… (D5 birinci izleme)",
>
> "…kendim odaklı hareket ediyorum. Hayır diyebilme becerim gelişti… (D5 ikinci izleme)",
>
> "…seçimlerimi kendim yapıyorum ve eskiye göre düşünerek kararlar alıyorum… (D6 son oturum)",
>
> "…kendimi ifade edebiliyorum. Bazen öfkeme yenik düşsem de kendimi daha rahat ifade etmek iyi geliyor… (D6 birinci izleme),
>
> "…ne olursa olsun kararlarımı kendim alıyorum… (D6 ikinci izleme)",
>
> "…Artık erkek arkadaşım yok ve kendi kararlarımı verebiliyorum… (D7 son oturum)"

Nitel veriler incelendiğinde danışanların son oturum, birinci izleme ve ikinci izleme sonuçlarında kontrolü elinde tuttuğu ve kendi kararlarını verebildiği anlaşılmaktadır. Bireysel müdahalenin kimi danışanların (D2, D3, D5, D6, D7) içsel kontrol odağını artırma ve kendi kararlarını verebilmelerini sağlamalarına yardım ettiği söylenebilir. Ancak nitel ifadelerde D1 ve D4 danışanlarının bireysel müdahale sonrasında kendi kararlarını verebilmelerine oturumların herhangi bir katkı sunmadığını belirttikleri görülmektedir. Bu durum ilgili danışanların (ön görüşmelerinden de görüleceği üzere) bireysel müdahale öncesinde de kendi kararlarını kendilerinin vermesinden kaynaklandığını düşündürmektedir. Bu nedenle bireysel müdahale uygulamasının kendi kararlarını vermekte güçlük yaşayan, özgürlük ihtiyacı baskın olan

ve hayır diyebilme becerisi düşük olan bireylere daha büyük katkı sağlayacağı düşünülebilir.

William Glasser'in seçim teorisi bireylerin davranışlarının içsel olarak yönlendirildiğini ifade etmektedir. Bu nedenle bireylerin dışsal kontrol odağından içsel kontrol odağına geçmesi sayesinde psikolojik iyi olma hâli artabilir ve bireyler yaşantılarında pek olumlu davranış gösterebilirler. Özellikle Türk toplumunda dışsal kontrol odağının daha fazla olduğu ve bireylerin içsel kontrol odağına doğru yönelmesi ve seçim teorisinin etkililiği üzerine çalışılmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Osman, 2002, s. 11). Madde kullanımını okullarda önleme ve müdahaleye dair neler yapılabileceğine ilişkin yapılan önerilerde, öğrencilerin kontrolü ele almaya yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Karaca ve İkiz, 2014, s. 240). Alanyazında suç geçmişi olan yetişkin bireylerde gerçeklik terapisinin kontrol odağı üzerindeki etkililiğini inceleyen çalışmaların ise sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazında gerçeklik terapisi müdahale çalışmaları incelendiğinde, gerçeklik terapine yönelik müdahalelerin yetişkin kadınların karar verme baş etme becerileri ile sosyal ilişkilerindeki öz-yeterlik duygularına ve eylem planlarına (Law ve Guo, 2014, s. 1) olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Başka çalışmada toplumdan dışlanmış yetişkin bireylerle çalışılmıştır. Bu çalışmada 30 saatlik seçim kuramına dayalı bir eğitim programı sonrasında, 25-44 yaş arası katılımcıların, içsel kontrol odaklarında ve özgüven değerlerinde artış meydana geldiği bulunmuştur (Finnerty, 2007, s. 34). Dışlanmış yetişkin bireylerde gerçekleştirilen gerçeklik terapisinin, bireylerin içsel kontrol odaklarını geliştirmesi mevcut araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. 60 yönetici memur üzerinde gerçekleştirilen araştırmada deney grubundaki katılımcılara uygulanan seçim teorisi eğitimi sonunda katılımcıların iş ortamındaki içsel motivasyonunu ölçmüş, programın özellikle içsel motivasyonun rekabet boyutunda anlamlı düzeyde artmasında etkili olduğu tespit edilmiştir (Osman, 2002, s. v). Bu bağlamda yetişkin örneklemde yapılan gerçeklik terapisi temelli uygulamaların içsel kontrol odağını artırmada etkili olmasına dair mevcut araştırma bulgusuyla paralellik taşıdığı söylenebilir.

5.1.3. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların sorumluluk düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik tartışma

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının etkililiğine ilişkin mevcut çalışmaya katılan yedi danışanın nicel ve nitel analiz bulgularına göre,

danışanların sorumluluk düzeylerinin arttığı ve nicel ile nitel bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Nicel analiz bulgularına göre SÖ ön-test ve son-test sonuçları incelendiğinde, tüm danışanların SÖ puanlarının artış eğiliminde olduğu görülmüştür. Buna göre tüm danışanların gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında sorumluluk düzeylerinin artma eğiliminde olduğu söylenebilir.

İzleme 1 ve 2 ölçümü sonuçlarına göre SÖ ön-test sonuçlarına göre tüm danışanlarda izleme 1 puanlarının ön-test puanlarından yüksek ve son-test ile izleme 1 ve 2 puanlarının yakın olduğu görülmüştür. Buna göre danışanlarda bireysel müdahalenin bir ve iki ay sonrasında sorumluluk düzeyleri açısından etkililiğini devam ettirdiği söylenebilir. Programın etkililiğini izleme anketi sonuçlarına göre izleme 1 ölçümünde dördünün, izleme 2 ölçümünde yine dördünün uygulamanın sorumluluklarını yerine getirmelerine katkı sağladığını söylemeleri, bireysel müdahalenin bu açıdan etkililiğini devam ettirdiğini gösterebilir.

"Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"na katılan yedi danışanın hepsinin ***sorumluluk*** son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Birinci ve ikinci izleme ölçümleri incelendiğinde tüm danışanların birinci ve ikinci izleme testi puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Danışanların son-test ve izleme testleri puanlarındaki arasındaki fark incelediğinde, D1 danışanının birinci izleme puanının son-test puanından yüksek; D2 danışanının birinci izleme puanının son-test puanıyla aynı; D3, D4 ve D5 danışanlarının ikinci izleme puanlarının birinci ve ikinci izleme puanlarının son-test puanlarından düşük; D5 danışanının ise birinci ve ikinci izleme puanlarının son-test puanından yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre bireysel müdahalenin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sorumluluklarını artırma üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Sorumluluk düzeylerinin etkililiğinin devam edip etmediğine dair bireysel müdahale uygulaması sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde sorumluluğun son-teste göre etkililiğini koruduğu söylenebilir. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***sorumluluk*** düzeylerine dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…sorumluluklarımı gerçekleştiremedim. Yapmak zorunda olduğum şeyleri tam olarak yapamadım… (D1 son oturum)",
>
> "…boş zamanım kaldıkça evi daha derli toplu tutuyorum… (D1 birinci izleme)",

"…süreçte ilk nokta ve son nokta arasındaki fark sorumluluklarımı anlama ve yerine getirme konusunda, ilişkilerimin sıklığını artırmam konusunda… (D2 son oturum)",

"…sorumluluklarımı yerine getirerek hedeflerime ulaşabileceğimi gördüm… (D2 birinci izleme)",

"…ertelemiyorum. Artık tembel değilim… (D3 son oturum)",

"…oturumlarla birlikte sorumluluk aldım. Yeni işe başladım. Buraya gelmek bile bir sorumluluktu… (D3 birinci izleme)",

"…evlilik ve işle ilgili sorumluluklarımı yerine getirdim… (D3 ikinci izleme)",

"…işim gereği sorumluluklarımı yerine getiren biriyim… (D4 son oturum)",

"…iş sorumluluklarımı yerine getiriyorum. Tutarlıyım… (D4 ikinci izleme)",

"…kendi sorumluluğumu alabiliyorum… (D5 son oturum)",

"…sorumluluklarımı yerine getiriyorum… (D5 birinci izleme)",

"…daha sistematik ve motiveyim. İşlerimi 3 hafta yerine 1 haftada yapıyorum… (D5 ikinci izleme)",

"…danışmadan önce çok isteksizdim. Hiçbir şey yapmak istemiyordum. Şimdi daha motiveyim. Eski alışkanlıklarımı güzel mutlu anlarımı hatırladım. Enerji geldi… (D6 son oturum)",

"…hayatımın direksiyonunu aldım… (D6 ikinci izleme)",

"…Sorumluluklarımı yerine getirmek için detoks yaptım, düzenli yaşıyorum… (D7 son oturum)"

Danışanların sorumluluk açısından kullandıkları nitel ifadelere göre, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sorumluluğunu artırdığı ve yapılan izleme görüşmeleri ifadelerine göre de danışanlarda sorumluluğun etkililiğinin devam ettiği söylenebilir. Hem nicel hem de nitel ölçümlerin sonuçları, danışanların sorumluluklarını yerine getirmelerine katkı sağladığını ve uygulamanın bu açıdan etkililiğini devam ettirdiğini gösterir niteliktedir.

Alanyazında yer alan gerçeklik terapisi temelli çalışmaların suç işlemiş bireylerin sorumluluk düzeyinde artış sağlaması mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı gözükmektedir. Ayrıca gerçeklik terapisinin madde bağımlılığında önemli bir terapi modeli olduğunu gösterebilir. Bu bağlamda suç işlemiş kız çocuklarına ilişkin yapılmış bir çalışmada gerçeklik terapisi grup uygulaması sonrasında kız çocuklarının yüzde 80'inin tahliye oldukları ve daha sorumluluk sahibi oldukları görülmüştür (Glasser, 1975, s. 81-83).

Gerçeklik terapisine göre sorunların temelinde gerçeği inkâr etme ve sorunları yokmuş gibi görme eğilimi yatmaktadır. Gerçeklerle yüzleşme ve yaşamın sorumluluğunu üstlenme sayesinde bireylerin sorunlarıyla yüzleşmesi amaçlanmaktadır (Sarı, 2018, s. 110). Yapılan gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları

sonrasında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sorumluluk düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Özellikle madde kullanan danışanlar özelinde bakıldığında, bireylerin sorumluluk düzeylerinde meydana gelen artış sayesinde madde kullanımlarında azalma olması beklenmektedir (Wubbolding ve Brickell, 2017, s. 100). Buna göre madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan bireylerin sorumluluk düzeylerinde artış olması sonrasında hem denetimli serbestlik tedbiri yükümlülüklerine uyma hem de madde kullanımlarında olumlu yönde bir değişim olması mümkün olabilir.

Bağımlı bireyler madde kullandıktan sonra "farklı" davranmakta ve bu farklı davranmalarının sorumluluğunu kendinde değil maddede görmektedirler. Aslında madde kullanımının sorumluluğunu maddeye yıkarak suçluluk duygusundan kurtulmak istemektedirler. Aslında madde kullanan bireylerde sorumluluk duygusunu bastırma isteği oldukça güçlüdür. Madde kullanan bireylerin yaptıkları eylemi ve bu eylemin sorumluluğunu kişisel sorumluluğuna değil de maddeye bağlayan adli sistemlerin olduğu ülkelerde madde kullanım probleminin diğer ülkelere kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur (Doğan, 2021, s. 21-22). Mevcut çalışma kapsamında sorumluluk değişkeninin alınmasının ve gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması yapılmasının en önemli nedenlerinden biri bu alanyazın bilgisidir. Araştırma sonuçlarına göre danışanların sorumluluk düzeylerinin gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması ile artması, katılımcıların madde kullanımına kayma olasılığını azaltabilir. Aynı zamanda madde kullanımı olan bireylerin yaptığı davranışın sorumluluğunu üstlenen bireyler hâline gelmesi durumunda bu bireyler ilerleyen yaşamlarında tekrar denetimli serbestlik almayabilirler ya da başka bir suçlu davranışa yönelmeyebilirler.

Denetimli serbestlik tedbiri sürecinde gerçekleştirilen iyileştirme çalışmaları kapsamında temel hedef, bireylerin sorumluluk sahibi olmalarına, suçun önlenmesine yardım etmek ve bireylerin rehabilitasyonunu sağlamaktır (Demirbaş, 2008, s. 211). Bu nedenle denetimli serbestlikte yürütülen iyileştirme ve rehabilitasyon çalışmalarında bireylerin sorumluluk düzeylerini artıracak çalışmaların yer almasının fayda sağlayacağı düşünülebilir. Çünkü madde kullanımı olan bireylerin sorumluluk alma ve kendi yaşamlarının sorumluluklarını üstlenme oranı oldukça düşüktür. Bu gençler ve yetişkinler kendi sorumluluklarını hep başkalarına yüklemeye çalışırlar (Gövebakan ve Duyan, 2015, s. 51). Alanyazında mevcut araştırma bulgularına benzer araştırma

bulgularına rastlanmaktadır. Ancak bu araştırmaların çoğunlukla 18 yaş altı bireylerle yapıldığı gözlenmiştir. Alanyazında gerçeklik terapisine dayalı uygulanan programların suç işlemiş ergenlerin sorumluluk düzeylerini artırmada (Chung, 1994, s. 68; Vaziri vd., 2014, s. 311) ve 18 yaş altı öğrencilerin sorumluluk düzeylerini artırmada (Kim, 2002, s. 30; Kim, 2006, s. 4, Yalçın, 2007) etkili olduğunu göstermektedir. 20-35 yaşları arasında madde bağımlılığı kliniğinde tedavi görmekte olan bireylere dönük yapılan gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesinde deney grubundaki katılımcıların sorumluluk düzeylerinin arttığı (Jahromi ve Mosallanejad, 2014, s. 282, 284) görülmüştür. Bu bağlamda alanyazını destekler nitelikte gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sorumlulukları üzerinde de olumlu açıdan etkili olduğu söylenebilir.

5.1.4. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının danışanların yaşamları üzerindeki etkisine yönelik tartışma

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında danışanların yaşamlarındaki olumlu değişimlerin ivme kazandığı söylenebilir. Bireysel müdahale sürecinde danışanların kendilerini düşünme fırsatı buldukları, bakış açılarının olumluya yöneldiği, bireysel müdahalenin kişisel gelişimlerine, iletişim becerilerine, öfke kontrol becerilerine, hayır diyebilme becerilerine, stres yönetimlerine, an'ı yaşama becerilerine, sabit fikirlilikten vazgeçmelerine katkı sağladığı düşünülebilir. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***uygulamanın yaşamlarına katkısına*** dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…İlk oturuma geldiğimde o zamanlar karanlık, şu an ise aydınlık… (D1 son oturum)",
>
> "…Süreçten memnun kaldım. Bakış açımı değiştirdi. Kendime uzaktan bakabildim… (D1 birinci izleme)",
>
> "…Çalışmayı benzer sorunlar yaşayan kişilere öneririm. Destek almak problemleri çözümleme konusunda yararlı oldu… (D2 son oturum)",
>
> "…Farklı bakış açıları kattı. Sorunları nasıl çözebileceğimi gördüm… (D2 birinci izleme)",
>
> "…Artık hayır diyebiliyorum. Ben iyi olursam herkes iyi olur bunu öğrendim. Maske metaforu güzeldi… (D3 son oturum).",
>
> "…artık öfke kontrolümü de sağlamaya çalışıyorum… (D3 birinci izleme)",
>
> "…hayır deme konusunda tutumlarımı devam ettiriyorum… (D3 ikinci izleme)",
>
> "…bireysel müdahale sürecine ilk başladığı nokta ile şu an arasındaki fark eğlenebilmek, stres ve kriz anını daha iyi yönetmek… (D4 son oturum)",

"…ben işim nedeniyle stresli bir insanım. Buraya gelmek tüm unvanlarımı bırakarak "an"a dönmemi sağladı. Beni rahatlattı… (D4 birinci izleme)",

"…biraz daha rahatım. An'ı yaşamayı öğrendim… (D4 ikinci izleme)",

"…en çarpıcı nokta kendi duygu ve düşüncelerimi anlatırken "ben dili"ni kullanmaya başlamak… (D5 son oturum)",

"…öfke kontrolümü sağlayabileceğimi gördüm. Kalıtsal olmadığını anladım… (D5 birinci izleme)",

"…sabah kalktığımda daha rahatım. Öfke kontrolümü sağlayabiliyorum… (D5 ikinci izleme)",

"…danışmadan önce çok isteksizdim. Hiçbir şey yapmak istemiyordum. Şimdi daha motiveyim. Eski alışkanlıklarımı güzel mutlu anlarımı hatırladım. Enerji geldi… (D6 son oturum)",

"…eski yeni hâlimi görebildim. Hayatta ilk kez bir şans yakaladım dedim. İlk baştan beri pozitif gelen bir yaşantıydı… (D6 birinci izleme)",

"…kendime değer veriyorum. Tüm olumsuzlukları toparladım. Mutlu olmak için hayatımı değiştireceğim… (D6 ikinci izleme)",

"…aslında bu süreçte bana verilen garip bir ilgi sonucunda kendimi görebildim. Kendime özen gösterebildim… (D7 son oturum)"

Mevcut araştırmada madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan danışanların nitel ifadelerinde daha kararlı, hayata olumlu bakabilme, zaman yönetimi sağlama, sorun çözme becerilerini, iletişim becerilerini ve hayır diyebilme becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Bu becerilerin artışı katılımcıların yeniden maddeye dönmelerine engel olacağı düşünülebilir. Alanyazında bir cezaevinde uyuşturucu madde suçundan ceza almış kadınlara uygulanan gerçeklik terapisi müdahale programının sonucunda kadınların karar verme, öz-yeterlik duyguları ve baş etme becerilerinde artış olması (Law ve Guo, 2014, s. 1), mevcut araştırma bulgularıyla tutarlılık taşımaktadır. Alanyazın incelendiğinde gerçeklik terapisine dayalı geliştirilen grup müdahalelerinin yer aldığı, bireysel müdahale uygulamalarının sayısının sınırlı olduğu görülmektedir.

Alanyazında yetişkinlere dönük gerçekleştirilen gerçeklik terapisine dönük grup çalışmalarında farklı değişkenlerin ele alındığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda yetişkinler üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, gerçekleştirilen uygulamaların akademik ertelemeyi azaltma (Berber-Çelik, 2014, s. 229), öfke kontrol düzeylerini azaltma (Özmen, 2004, s. 171), sosyal kaygı düzeylerini azaltmada (Palancı, 2004, s. 111), internet bağımlılığını azaltmada ve benlik saygısını artırdığı (Kim, 2008, s. 4), çoklu sosyal destek algılarında artış ve durumluk kaygı düzeylerinde azalma (Tümlü, 2017, s. 81), evlilik çatışmalarını azaltmada (Boromand vd. 2013, s. 1), psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı, olumlu duygularda artış olduğu, öfke, depresyon, sinirliliğin

azaldığı (Farahanifar ve Heidari, 2016, s. 2217), affetme esnekliğini tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam puanlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında (Karakaş, 2014, s. 87) etkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonucunda D3 ve D5 danışanlarının öfke kontrol düzeylerinin azaldığını belirtmesi, D4 danışanın stres yönetimini artırması, D6 danışanının olumlu duygularının artması ve kendisini uygulama sonunda daha mutlu hissetmesi, D7 danışanının kendisini daha değerli hissetmeye başlaması alanyazın sonuçlarıyla tutarlılık taşımaktadır.

Madde kullanımı bağlamında uygulamanın yaşamlarına katkısının tartışılması

Alanyazında suç geçmişi olmamakla birlikte madde kullanımı/bağımlılığı olan bireylerle yürütülen gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının, katılımcılarda terapötik iyileşmelerinde önemli değişimler yarattığı (Wesley, 1988, s. 25); alkole yönelik algılarında değişim yarattığı, düşük eğitim düzeyi olan ve genç katılımcıların benlik saygılarını artırdığı (Kelly, 1996, s. 28); stres, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma sağladığı (Massah vd., 2015, s. 44) görülmüştür. Benzer şekilde mevcut araştırma sonuçlarına göre madde kullanım geçmişi olan bireylerin gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında madde kullanımına dönük algılarında olumsuza doğru bir değişim olduğu görülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen bireysel müdahale son oturumunda ve uygulama sonrasında birer ay arayla yapılan iki izleme görüşmesinde danışanlar, ***madde kullanımına*** dönük görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

> "…neredeyse madde kullanımına ihtiyacımın sıfır olduğunu gördüm. Madde bir gereklilik değil. Onsuz da olabiliyorum… (D1 son oturum)",
>
> "…oturumlar öncesinde de madde kullanmıyordum. Şimdi de kullanmıyorum… (D1 birinci izleme)",
>
> "…madde kullanımını uzun süredir kullanmıyordum. Bu süreçte de kullanmadım… (D2 birinci izleme)",
>
> "…maddeyi daha önce bırakmıştım. Dört ihtiyacı dengede götürmenin bu noktada faydalı olacağını anladım… (D3 son oturum)",
>
> "…madde kullanımım oldu çok pişman oldum… (D3 ikinci izleme)",
>
> "…madde kullanımının eksilerinin artılarından fazla olduğu çarpıcı nokta… (D4 son oturum)",
>
> "…denetimli serbestlikteki yaptırımlardan dolayı madde zaten kullanmıyordum. Bu bir detoks gibiydi… (D4 birinci izleme)",
>
> "…madde teklifleri geldiğinde kararlı oluyorum. Teklifleri reddedebiliyorum… (D4 ikinci izleme)",

"…madde ortamlarından tiksindiğimi ve uzak kalmak istediğimi daha net gördüm… (D5 son oturum)",

"…maddeden tiksiniyorum. Tehlikeli ortamlara girmek istemiyorum… (D5 birinci izleme)",

"…ortamdan uzağım. Eskiden yanıma madde için uğrarlardı… (D5 ikinci izleme)",

"…ilk oturumdan farklı olarak artık madde ortamından tamamen uzağım. Her mutsuzluğu maddeyle gidermiyorum… (D6 son oturum)",

"…şimdi madde kullanım ortamlarından tiksiniyorum… (D6 birinci izleme)",

"…nadiren alkol kullanımım oldu. Oturumlar maddeye bakış açımı değiştirdi… (D6 ikinci izleme)",

"…ben oturumlar öncesi ciddi bir alkol içicisiydim. İki şişe şarap, bir bira içerken artık çay içiyorum. Ortama girmiyorum. Kendimi koruyorum… (D7 son oturum)"

Danışanlardan çoğunun madde kullanımını, denetimli serbestlik sürecine başlarken bıraktığı, bu nedenle bireysel müdahale sürecinin başındayken madde kullanmadıkları görülmektedir. Zaten bu kişiler, kendilerine verilen tedbir kapsamında tedavi yükümlülüğü varsa, denetimli serbestlik süreci öncesinde hastanelere gitmek durumundadır. Denetimli serbestliğe geldiklerine bu yükümlülerin çoğu madde kullanımını bıraktığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmayla bu danışanların madde kullanımına dönmemesi veya madde kullanımına dair bakış açılarının değişmesi amaçlanmıştır. Buna bilgilere göre yapılan bireysel müdahale sonrasında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin madde kullanımına dair bakış açılarının olumludan olumsuza doğru yöneldiği söylenebilir. Ancak D3 danışanının ikinci izleme görüşmesinde madde kullanmış olduğunu ifade etmesi, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin madde kullanımı açısından etkililiğini kısmen koruduğunu düşündürmektedir. Danışanların oturumlar sonrasında madde kullanımına dair bakış açılarının oturumlar öncesine göre daha olumsuz olduğu, sürecin D7 danışanının alkol kullanımını bırakmasına yardım ettiği, özellikle danışanların madde kullanım ortamlarından eskisine göre uzak kalmaya başladıkları ve hayır diyebilme becerilerini artırdıkları düşünülmektedir.

Gerçeklik terapisi madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde sıklıkla kullanılan bir terapi modelidir (Akpınar ve Öz, 2013, s. 1). Alanyazında da gerçeklik terapisinin uygulanmaya başlanmasından itibaren psikiyatri hastanelerinde, okullarda, ıslahevlerinde, alkol-madde bağımlılığı tedavi merkezlerinde ve çok kültürlü ortamlarda kullanılan bir terapi yaklaşımı olduğu görülmektedir (Corey, 2009, s. 317). Gerçeklik terapisi ile madde kullanımı, suçlu davranış örüntüleri ve psikotik davranışlar gibi zor problemlerle çalışmak mümkündür (Sharf, 2015, s. 470). Mevcut araştırma bulguları

madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerde de etkili bir terapi modeli olduğunu düşündürmektedir.

Alanyazında madde kullanımının önemli sebeplerden biri, bireyin kendisini ait hissetmemesi ve okulda ya da iş yerinde sosyal ilişkiler geliştirememesi olarak belirtilmiştir (Ümmet, 2020, s. 173). Birey kendisini sosyal ortamda kabul ettiremediğinde, kişiler arası ilişkileri sağlıksız olduğunda ve kendisini bir topluluğa ait hissetmediğinde madde kullanma ya da yeniden başlama olasılığı artmaktadır. Mevcut araştırma kapsamında gerçeklik terapisinin ele alınmasının en önemli nedenlerinden biri de bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını madde olmadan sağlıklı bir biçimde karşılamalarına yardım etmektir. Yapılan bir çalışmada içsel kontrol odaklı bireylerin alkol bağımlılığından kurtulma oranının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yeh, Lee ve Hwang, 2008, s. 333). Buna göre gerçeklik terapisi odaklı bireysel müdahale çalışmasıyla bireylerin kontrol odağının içsele kaymasının yanı sıra madde kullanımına dönme olasılıklarını azaltabilir. Araştırma sonucu bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin artması, içsel kontrol odaklarının ve sorumluluk düzeylerinin artması dolaylı olarak katılımcıların maddesiz bir yaşama devam etme olasılığını artırabilir.

Madde bağımlılığı tedavisinde yasal yaptırımlara göre sağlık ve sosyal gruplarla yapılan müdahalelerin daha önemli olduğu belirtilmektedir. Bağımlılığın önlenmesinde ya da azaltılmasında profesyonel desteğe ihtiyaç duyan bireylerle yürütülen tedavilerde bireylerin kendi seçimlerine vurgu yapan yaklaşımlarının daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Yine madde kullanımının belki bireyin hatası olmasa da kendi sorumluluğunda olduğu anlaşılmaktadır. Bağımlılık eğilimlerini kontrol etmeyi öğrenen bireylerin davranışsal kontrol ve regülasyon alanlarında beyinsel kapasitelerinin arttığı bulunmuştur (Svanberg, 2020, s. 107-108). Mevcut araştırma bulguları bu ifadeleri destekler niteliktedir. Madde kullanımı olan bireylerle gerçeklik terapisi temelli çalışmaların bireylerin sorumluluk düzeyleri ile kendi kararlarını verme düzeylerini artırması ve kontrol odağını içsele dönüştürmesine katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sayesinde denetimli serbestlik sistemindeki bireylerin madde kullanım sorumluluğunu üstlenmelerine ve kendi kararlarını vermelerine yardım edileceği düşünülmektedir.

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının bitimini takiben birer ay aralıklarla yapılan iki izleme ölçümünde danışanlara uygulanan “Bireysel

müdahale uygulaması izleme anketi" sonuçları incelendiğinde, danışanların bireysel müdahale kazanımlarının birçoğuna ve program sürecinin etkisine dair "biraz katılıyorum" ve "tamamen katılıyorum" şıkkını tercih etmeleri programın etkisinin devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Danışanların birinci izlemede "hiç katılmıyorum" ifadesini nadiren işaretledikleri anlaşılmaktadır. "Hiç katılmıyorum"u işaretleyen danışanların madde kullanımını bireysel müdahale öncesinde bıraktığı için, oturumlarda madde kullanımına dair etki görmediği düşünülebilir. Yine kişiler arası ilişkilerinin oturumlar öncesinde de iyi olduğunu düşünen danışanların, bireysel müdahale sonrasında kişiler arası ilişkilerini geliştirme açısından fayda sağlamadığını söylemeleri mümkündür. İkinci izlemede yine danışanların nadiren "hiç katılmıyorum"u işaretledikleri tespit edilmiştir. Danışanlardan oturumlar öncesinde de kendi kararlarını kendisi veren ve özgür hissedenlerin, bireysel müdahale sonrasında bu açılardan katkı sağlamadığı söylenebilir. Bu açıdan düşünüldüğünde, bireysel müdahale çalışmasına danışanlar seçilirken psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan, kontrol odağı dışsala yakın ve sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanan danışanların alınmasıyla çalışmanın etkililiğini daha fazla artırmak mümkün olabilir.

Gerçeklik terapisi başarılı kimlik gelişimini amaçlayan bir terapi modelidir. Danışanların yaşamlarındaki sorunların çevrelerindeki insanlarla iletişim kuramamaları ve başarılı kimlik geliştirememelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Corey, 2008, s. 346). Başarılı kimlik geliştiremeyen ve kişiler arası ilişkileri zayıf olan bireylerin madde kullanımına yönelmesi veya tekrar madde kullanmaya başlaması olasıdır. Mevcut araştırma kapsamında madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerde yürütülen gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında, uygulama öncesine kıyasla, psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamaya başladıkları, kontrol odaklarının içsele yöneldiği ve sorumluluk düzeylerinin arttığı, madde kullanımlarında olumlu yönde değişim olduğu görülmüştür. Tüm bunların yanı sıra danışanların iletişim becerileri, hayır diyebilme becerileri, öfke kontrolü, stres yönetimi ve hayata karşı pozitif bakabilme olasılıklarının arttığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle denetimli serbestlik tedbiri altında olan bireylerle yürütülen gerçeklik terapisi odaklı bireysel müdahalelerle, bireylerin başarılı kimlik geliştirmelerine, hayır diyebilme becerilerinin gelişimine, kişiler arası ilişkilerinin güçlenmesine ve öfke-stres kontrollerini sağlamalarına yardım edilmesi mümkün olabilir.

Mevcut araştırma kapsamında gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması ve veri toplama süreci COVID-19 salgınında gerçekleştirilmiştir. COVID-19 ve salgın sürecinde madde kullanımıyla ilgili yapılan araştırmada ara sıra madde kullananların madde kullanımını bıraktığı, ancak düzenli madde kullananların ise madde kullanım oranın arttığı bulunmuştur. Yine yapılan bir anket sonucunda esrar kullanımının 2021 yılında diğer uyuşturucu maddelerden beş katı daha sık kullanıldığı tespit edilmiştir (Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi, 2021, s. 10, 12). Mevcut araştırma kapsamında danışanların çoğunlukla ara sıra madde kullandığı ve bireysel müdahale sürecinde iki danışan hariç madde kullanımının olmadığı bilinmektedir. Bu durum salgın sürecinde danışanların sokağa çıkma yasaklarından dolayı veya sosyal izolasyon nedeniyle maddeye erişimlerinin sınırlı olmasından kaynaklanmış olabilir.

Mevcut araştırma çalışma grubunun beşini erkekler ve ikisini kadınlar oluşturmuştur. Çalışmaya katılmaya gönüllü kadın yükümlü bulmakta zorlanılmıştır. Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan yükümlülerin oransal olarak çoğunlukla erkek olduğu bilinmektedir. Alanyazında erkeklerde uyuşturucu madde kullanım deneyiminin 50.6 milyon, kadınlarda ise 32.8 milyon olduğu anlaşılmıştır (Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi, 2021, s. 10, 12). Bu oranlar kadınlarda da madde kullanım oranının yüksek olduğunu gösterebilir.

Özetle gerçeklik terapisi pek çok psikolojik sorunu olan bireye uygulanabilecek bir terapi modelidir. Yapılan bir araştırma gerçeklik terapisinin en çok ve en sık olmak üzere okullarda, rehabilitasyon merkezlerinde ve cezaevleri ile ıslahevlerindeki uygulamalarda daha kayda değer başarılar elde edildiğini göstermektedir (Ivey vd., 1987, s. 326). Gerçeklik terapisi okullarda, akıl ve ruh sağlığı kurumlarında, iş yönetiminde ve özellikle madde ve alkol bağımlılığı tedavisinde başarılı bir şekilde kullanılan bir terapi modelidir (Karaca ve İkiz, 2014, s. 78). Bu açıdan bakıldığında, gerçeklik terapisi temelli uygulamaların cezaevleri ile madde ve alkol bağımlılıklarında etkili olduğu göz önüne alınırsa, bu terapi modelinin madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik müdürlüklerinde kullanılmasının da etkili olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırma sonuçları da madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin madde kullanımına ilişkin alanyazında yürütülmüş çalışmalarda gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarının suç geçmişi olan ergenlere ve yetişkin kadınlara olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Her ne kadar suç geçmişi olan

ergenlere (Chung, 1994; Kaner, 1993b; Vaziri vd., 2014; Yarish, 1985b) ve kadınlara (Law ve Guo, 2014) yönelik gerçeklik terapisine dayalı deneysel müdahale çalışmaları alanyazında yer alsa da madde kullanım geçmişi olan denetimli serbestlik tedbiri altındaki yetişkin bireylerle yapılmış kapsamlı bir müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmanın alanyazına özgün bir katkı sağladığı söylemek mümkündür.

Denetimli serbestlik sistemi temelde hükümlülerin suç işlemesine neden olabilecek davranışların düzeltilmesi, tekrar suç işlenmesinin önlenmesi, ceza infaz kurumlarından salıverilen hükümlülerin takibi ile madde kullanım bozukluklarının rehabilitasyonu amaçlanmaktadır (Yeşilay, 2022, s. 109). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerin rehabilitasyonu denetimli serbestlikte önemli bir çalışma alanıdır. Bu nedenle madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestliğe tabi olan bireylerin rehabilitasyonunun önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde rehabilitasyon danışmanlığı 1900'lerin başlarında ortaya çıkan başlarda engelli bireylerin bireysel ve mesleki ihtiyaçlarına cevap vermek üzere başlamış olan ancak günümüzde fiziksel engelli olan, gelişimsel, fiziksel ile zihinsel yetersizlikleri bulunan bireylere hizmet veren bir psikolojik danışma alt alanı olmakla birlikte artık madde ve alkol bağımlılığı olan gruba da hizmet veren bir alt alan olarak çalışmaktadır (Leahy ve Szymanski, 1995, s. 163). Rehabilitasyon danışmanlığının temel işlevleri arasında danışanların ihtiyaçlarını belirlemek, bu ihtiyaçlara yönelik hedef ve planlar geliştirmek, danışanların ihtiyaç duyduğu bireysel planlar geliştirmek, sonrasında aralarında işe yerleştirme, takip, psikolojik, tıbbi, sosyal, davranışsal müdahaleleri sağlamak gibi hizmetler yer almaktadır (Çimşir, 2019, s. 116). Bu bağlamda rehabilitasyon danışmalığı hizmetlerinin denetimli serbestlik sistemlerinde kısmen uygulandığı ve tam anlamıyla uyarlanmasıyla madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylere daha etkili ve bütüncül bir hizmet verileceği düşünülmektedir.

Özetle, gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında nicel ve nitel verilere göre bireysel müdahalenin danışanların her birinin eksik olan ihtiyaçlarına katkı sağladığı, eksik olan ihtiyaçların karşılama düzeylerini artırdığı, tüm danışanların kontrol odağının dışsaldan içsele yöneldiği, tüm danışanların sorumluluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının izleme çalışmalarında etkililiğini kısmen devam ettirdiği söylenebilir. İzleme görüşmelerinde elde edilen nitel veriler ve programın etkililiğini izleme anketi

sonuçlarına göre bireysel müdahalenin psikolojik ihtiyaçları karşılama, kendi kararlarını verebilme ile sorumluluklarını yerine getirme açısından etkisini devam ettirdiği söylenebilir. Madde kullanımına yönelik davranış değişikliği konusunda danışanlardan bireysel müdahale sonrasında alınan nitel verilere göre net bir sonuç söylemek güç olsa da araştırma sonucuna göre, tüm katılımcıların madde ortamlarından uzak kalmaya çalıştığı ve iki katılımcının alkolü bırakmak için çabaladığı anlaşılmıştır. Danışanların yasal bir madde olan alkolü azaltması ve madde ortamından uzak kalmaya çalışması müdahalenin etkililiğini gösterebilir. Ancak danışanların madde kullanımından temelde uzak kalma sebebinin denetimli serbestliğin caydırıcı yapısından kaynaklandığı söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma kapsamında yapılandırılmış "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk düzeyleri ve yaşamları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulanan bireysel müdahalenin etkililiği yedi danışandan elde edilen nicel ve nitel verilerle belirlenmiştir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahalenin psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç özgürlük ve eğlence), kontrol odağı ve sorumluluk düzeyleri ile uygulamanın yaşamları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen nicel ve nitel analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur:

1. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının nicel ve nitel analizler ile Pete'nin Patogramı sonucunda psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi açısından meydana gelen değişimler incelendiğinde, D1 danışanının sevme/ait olma, güç ile eğlence ihtiyaçlarını; D2 danışanının sevme/ait olma, güç ile kısmen eğlence ihtiyaçlarını; D3 danışanının sevme ait olma, güç, özgürlük ile eğlence ihtiyaçlarını; D4 danışanının kısmen sevme/ait olma, kısmen güç, kısmen özgürlük ile eğlence ihtiyaçlarını; D5 danışanının sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçlarını; D6 danışanının sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçlarını ve D7 danışanının sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinde artış meydana geldiği tespit edilmiştir.

2. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının tüm danışanların gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale sonrasında psikolojik ihtiyaçlardan sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçlarını karşılanma düzeylerinin artma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bireysel müdahale sonrasında özgürlük ihtiyacının karşılanma

düzeyinin ise kısmen artma eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Pete'nin Patogram grafiğinin ön-test ve son-test sonuçları ile son oturumda elde edilen nitel veriler PİÖ nicel ölçüm puanlarını destekler niteliktedir. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması sonrasında yapılan izleme 1 ve 2 ölçümü ile izleme görüşmelerine göre bireysel müdahalenin bir ay sonrasında psikolojik ihtiyaçlar açısından etkililiğini koruduğu, diğer bir deyişle danışanların oturumlardan bir ay sonrasında bile psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya devam ettiği, ancak izleme 2 ölçümünde uygulamanın kısmen etkililiğini koruduğu değerlendirilmektedir.

3. Danışanların kontrol odağı ortalama puanlarında meydana gelen değişimler incelendiğinde, yedi danışanın da kontrol odağının içsele yöneldiği, bu etkililiğin izleme ölçümlerinde kısmen devam ettiği görülmüştür. Araştırmanın nitel verilerinin sonuçlarında ise danışanların kontrol odaklarının içsele yöneldiği ve danışanların kısmen kendi kararlarını kendilerinin vermeye başladığını göstermektedir. Programın etkililiğini izleme anketi sonuçlarına ve izleme görüşmelerine göre kimi danışanların (D1 ve D4) bireysel müdahale sonrasında kendi kararlarını kendilerinin verebilmelerine katkı sağlamadığını belirtmesi, programın etkililiğini kısmen koruduğunu göstermektedir

4. Danışanların sorumluluk ortalama puanlarında meydana gelen değişimler incelendiğinde, yedi danışanın da sorumluluk düzeylerinin artma eğiliminde olduğu, bu etkililiğin izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Araştırmanın nitel verilerinin sonuçlarında danışanların sorumluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir. Nicel ve nitel veriler ile programın etkililiğini izleme anketi sonuçları birbiri ile örtüşmektedir.

5. Araştırmanın uygulamanın yaşamları üzerindeki etkisine ilişkin sonuçları incelendiğinde ise danışanların iletişim kurabilme, hayır diyebilme ile problem çözme becerilerinde, kişiler arası ilişkilerinde, sorumluluk düzeylerinde, olumlu düşünme, olumlu duygulanma ve şimdiye odaklanma oranlarında artış olduğu görülmektedir. Uygulamanın madde kullanımı bağlamında etkisi değerlendirildiğinde bireysel müdahale sonrasında danışanların madde kullanımına bakış açısının olumlu etkilendiği ancak madde kullanım davranışlarını değiştirmeye dönük çabalarında kısmen etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. D1, D2, D4 ve D5 danışanlarının oturumların başında maddeyi bıraktıkları, bireysel müdahale sonrasında madde bırakmayı sürdürdükleri tespit edilmiştir. Uygulamanın D3 danışanın madde kullanımın davranışını değiştirmede

kısmen etkili olduğu, D6 danışanının maddeden kısmen uzaklaşmasına, alkolü azaltmasına ve D7 danışanının alkolü bırakmasına ve madde ortamlarından tamamen uzaklaşmasına katkı sağladığı ortaya çıkmıştır.

5.3. Öneriler

Bu başlık altında mevcut araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda hem denetimli serbestliklerde çalışan uzmanlara hem de madde bağımlılığı ve psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara ve ilgili konularda çalışan araştırmacılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur. Bu çerçevede ilk olarak uygulamaya, daha sonra ise gelecekte yapılacak olan araştırmalara dair önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Uygulamaya ilişkin öneriler

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya ve uygulayıcılara ilişkin öneriler aşağıda yer almaktadır:

1. Mevcut çalışmanın uygulama içeriği "bireysel müdahale uygulaması" şeklinde tasarlanmış ve bu şekilde uygulanmıştır. Mevcut araştırma kapsamında geliştirilen "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın "Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı" tarafından verilecek hizmet içi eğitim programı ile standardize bir şekilde denetimli serbestlik müdürlüklerinde uygulanabileceği düşünülmektedir.

2. Ruh sağlığı kurumlarında ya da madde kullanımı olan bireylerle çalışan ve mevcut çalışmayı uygulayacak uzmanların programın uygulanmasına yönelik eğitimler almaları koşuluyla uygulama yapması önerilmektedir.

3. Mevcut araştırma kapsamında hazırlanan "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması", madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılamak, içsel kontrol odağını artırmak, sorumluluk düzeylerini artırmak ve madde kullanımına dair bakış açılarını olumluya dönük değiştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireysel müdahalenin cezaevinden koşullu salıverilme tarihine kadar tedbir altında olan yükümlülerin (cezaevinden nakil olan hükümlüler) koşullarına uygun biçimde uyarlanarak kullanılması önerilmektedir.

4. Mevcut araştırma kapsamında gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması ve veri toplama süreci COVID-19 salgını koşulları ve sınırlılıkları dâhilinde gerçekleştirilebilmiştir. İlerde yapılacak uygulamalarda mevcut araştırmanın COVID-19 koşullarında ve maske ile yürütüldüğü göz önünde bulundurulmalıdır.

5. Çalışmanın uygulama sürecinde sekizinci oturuma geldiği noktada çalışmayı habersiz bir şekilde bırakan bir katılımcı olmuştur. Yine bilgi vermeksizin ilk oturumlara katıldıktan sonra çalışmayı bırakan katılımcılar olmuştur. Her ne kadar katılımcılardan sözlü ve yazılı olarak gönüllü bir şekilde çalışmaya katılacaklarına dair onam alınsa da çalışma sürecinde madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik sürecinde olan kişilerle çalışıldığı unutulmamalıdır. Çünkü bu katılımcılarla çalışırken süreç içerisinde tekrar maddeye başlamaları, denetimlerini sekteye uğratmaları, cezaevine girmeleri, yeni bir işe başlamaları nedeniyle iş yerinden izin alamamaları ve/veya denetimli serbestliğini ihlal ettiği için dosyalarının kapatılması gibi olumsuz durumlar söz konusu olabilmektedir. Bu bağlamda denetimli serbestlik müdürlüklerinde yürütülen müdahale programlarının yükümlüyü zorlayıcı bir yapısı olması yerine onların hayatlarına destek olacak şekilde yapılandırılmasına ihtiyaç duyulabilir.

6. Denetimli serbestlik sürecinde yoksunluk belirtileri gösteren kişilerin önce psikiyatriste yönlendirilmesinin ve kişi psikiyatrik ilaç kullanırken gerçeklik terapisi temelli bireysel müdahalenin uygulanmasının daha uygun olacağı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle orta ya da şiddetli madde bağımlılığı olan bireylerle psikiyatrik ilaçları kullanırken bireysel müdahalenin uygulanması önerilir. Dahası şiddetli yoksunluk belirtileri gösteren yükümlülerin öncelikle denetimli serbestlikte yürütülen madde bağımlılığı odaklı SAMBA bireysel ya da grup çalışmalarına alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

7. Denetimli serbestliklerde eğitim ve iyileştirme olarak geçen faaliyetlere ek olarak rehabilitasyon çalışmalarının düzenlenmesi ve mevcut araştırma kapsamında geliştirilen bireysel müdahalenin "rehabilitasyon danışmanlığı" adı altında psikologlar tarafından uygulanması önerilmektedir. Bu kapsamda eğitim-iyileştirme ve rehabilitasyon içeriklerinin farklılığı gözetilerek denetimli serbestlik çalışmalarına eğitim-iyileştirme dışında ilgili uzmanların (psikolog/psikolojik danışman) yürüteceği rehabilitasyon faaliyetlerinin eklenmesi düşünülebilir.

8. Denetimli serbestlik müdürlüklerinde bu çalışmanın yükümlülerin denetim sürelerinin uzunluğu dikkate alınarak, bireysel müdahalenin yarım kalmayacak şekilde ayarlanması ve oturum sıralarının değiştirilmemesi önerilmektedir.

9. İleride denetimli serbestlik tedbiri alan yükümlülerle yapılacak müdahale ve psiko-eğitim çalışmalarında yükümlülerin zorunlu olarak bu çalışmalara geldiği ve iş yerinden izin almakta zorlandıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Gerçeklik terapisine

dayalı bireysel müdahale uygulanırken katılımcıların denetimli serbestliklere dirençli geldikleri ve eğitim ve iyileştirme çalışmalarına isteksiz katılımlarının olma ihtimali düşünülmelidir.

10. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasını kullanacak uygulayıcıların EK-19'daki pilot çalışma ve EK-20'deki esas uygulamaya katılan danışanlar ile gerçekleştirilen oturumların ayrıntılı özetlerini uygulama sürecinde neler yaşanabileceğini görebilmek adına gözden geçirmeleri önerilmektedir.

11. Mevcut çalışma sonucunda uygulanan bireysel müdahalenin psikolojik ihtiyaçlarını karşılanmasına, içsel kontrol odağının ilerlemesine, sorumluluk düzeylerinin artmasına katkı sağladığı ancak birinci ve ikinci izleme ölçümlerinde bu ilerlemenin kısmen devam ettiği görülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre denetimli serbestlik hizmetlerinin bir sorumluluğu olarak yükümlülerin denetimli serbestlik süreci bittiğinde de (denetimli serbestlikte edindikleri kazanımları devam ettirebilmesi ve pekiştirebilmesi için) belirli periyotlarla izlenmesi ve takip edilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda yükümlülerin denetimli serbestlik süreci bittikten sonra da zaman zaman psikolojik destek ve yardım alması gerektiği düşünülmektedir.

5.3.2. Araştırmalara ilişkin öneriler

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde yapılacak olan yeni araştırmalara ilişkin öneriler şu şekildedir:

1. Mevcut çalışmanın uygulama sürecinde COVID-19 salgını olması, denetimli serbestliklerde hükümlülerin izinli sayılmaları ve grup çalışmalarının yapılması için gereken hijyenik koşullar olmaması nedenleriyle çalışma grup yerine bireysel müdahale şeklinde yürütülmüştür. İlerde yapılacak araştırmalarda grupla müdahale ve psiko-eğitim çalışmaları ile mevcut çalışmanın uygulanması denenebilir.

2. Mevcut çalışma madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan yedi katılımcı ile yürütülmüştür. Uygulamanın diğer denetimli serbestlik müdürlüklerine yaygınlaştırılması için diğer denetimli serbestlik müdürlüklerinde de bireysel müdahale biçiminde uygulanarak daha fazla katılımcı üzerinde etkililik ve yaygınlaştırma çalışmaları yapılabilir.

3. Çalışma pandemi sürecinde gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte denetimli serbestlikte sadece madde kullanımı nedeniyle tedbir alan yükümlüler bulunduğu ve cezaevinden tahliye olacak hükümlüler izinli sayıldığı için çalışma sınırlı kalmıştır.

İleride yapılacak araştırmaların cezaevi geçmişi olan şartlı tahliyeyle denetimli serbestlik tedbirine ayrılmış hükümlülere de uygulanması önerilmektedir.

4. Bu çalışma 18 yaş üzeri yetişkin bireylerle yürütülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı bireyle ya da grupla müdahale uygulamaları madde kullanımı nedeniyle tedbir almış ergenlere dönük de geliştirilebilir.

5. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulamasının hem bireysel hem de grupla müdahale şeklinde tekrar gözden geçirilerek cezaevlerinde, AMATEM'lerde ya da madde bağımlılığıyla çalışan diğer ruh sağlığı birimlerinde geliştirilmesi önerilebilir.

6. Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması, madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri alan bireyler dışında farklı hedef kitlelere ancak ilgili çalışma grubunda etkililik çalışmalarının yapılması koşuluyla uyarlanabilir. Bu amaç doğrultusunda yapılması planlanan araştırmalarda, mevcut tez çalışmasının "EKLER" kısmında yer alan uygulama geliştirilirken yapılan pilot çalışma verileri ile araştırmacı günlükleri ve esas uygulama süreci izleme ölçümlerinde danışanların nitel ifadelerinden yararlanılabilir.

7. Çalışmaya katılmayı başta kabul eden 15 kişiden sekizinin farklı sebeplerle çalışmayı tamamlayamadığı görülmüştür. Bu nedenle ilerde yapılacak uygulamalarda oturum sayısı kısaltılarak uygulamanın etkililiğini ölçmeye ilişkin araştırmalar yapılabilir.

8. Mevcut araştırmada veri toplama aracı olarak nicel ölçme araçlarının, Pete'nin Patogramı'nın ve nitel görüşmelerin oldukça fayda sağladığı, araştırma bulgularını güçlendirdiği görülmüştür. Uygulamanın grupla müdahale veya psiko-eğitim çalışmalarına dönüştürüldüğünde odak grup görüşmelerinden destek alınmasının uygulamanın etkililiğini anlamak açısından yararlı olacağı söylenebilir. Bu nedenle "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" uygulamasını doğrudan uygulayacak ya da uyarlayacak olan araştırmacıların uygulama öncesi, süreci ve sonrasında karma desende nicel ve nitel veri toplama araçlarını birlikte kullanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Acar, F. (2020). Yaratıcı drama yöntemiyle madde bağımlılığına farkındalık geliştirme. İ. A. Kariper (Ed.), *Madde bağımlılığı disiplinler arası bir yaklaşım* içinde (s. 159-169). Ankara: Nobel.

Ada, Ş. ve Peker, A. (2012). Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulamasının Etkililiğinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(*1), 425-438.

Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2007). *Madde kullanımı olan hükümlülerle çalışma personel el kitabı.* Ankara: Denetimli Serbestlik ve Yardım Hizmetlerinden Sorumlu Daire Başkanlığı Yayınları.

Akpınar, O. ve Öz, F. S. (2013). Gerçeklik terapisi: özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12* (43), 1-22.

Aldemir, E., Berk, G. ve Coşkunol, H. (2018). Denetimli serbestlik bağımlılık programı'nın tedavi motivasyonu, ayıklık ve yaşam kalitesi üzerine etkileri: Motivasyonel ve bireysel görüşme ile karşılaştırmalı bir çalışma. *Arch Neuropsychiatry, 55,* 261-270. https://doi.org/10.5152/npa.2017.19440

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.* (5th edition). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-V tanı ölçütleri başvuru el kitabı.* (Çev: E. Köroğlu) (5. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Archer, J. Jr., & McCarthy, C. J. (2007). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Contemporary Applications.* Pearson.

Aslan, S. ve Tunç, E. (2021). Akademik erteleme davranışını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisine dayalı grup rehberliği programının etkisi. *International Journal of Social and Educational Sciences, 16,* 291-314. http://doi.org/10.20860/ijoses.977331

Atıcı, M. (2003). İstenmeyen davranışlarla başa çıkmada Glasser'in problem çözme yaklaşımının uygulanması. *Eğitim ve Bilim, 28*(128), 27-34.

Avcı, E. (2017). *Madde bağımlılığı tedavisi görmüş bireylerde bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin relaps eğilimi üzerindeki etkisinin sınanması.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi. (2021). *Avrupa uyuşturucu raporu: Eğilimler ve gelişmeler.* Lüksemburg: Avrupa Birliği Yayın Ofisi.

Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydemir, İ. (2017). Denetimli serbestlik ve madde bağımlılığında sosyal hizmet müdahalesi. D. Yücel ve M. B. Gönültaş (Ed.), *Adli sosyal hizmet: Yaklaşım ve müdahale* içinde (s. 217-290). Ankara: Nobel.

Bahadır, E., Güneş, F. ve Noyan, C. O. (2019). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntıya toleransın madde kullanım sürecine etkisi. *Bağımlılık Dergisi, 20*(4), 214-223.

Balseven, A., Özdemir, Ç., Tuğ, A., Hancı, H. ve Doğan, Y. B. (2002). Madde kullanımı, bağımlılıktan korunma ve medya. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 11*(3), 91-93.

Başkurt, İ. (2003). Gençlik, madde bağımlılığı ve korunma yolları (Psiko-sosyal bir yaklaşım). *İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8,* 73-114.

Bellici, N. (2012). *Gerçeklik terapisiyle yapılandırılmış eğitim programının ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devamlarının sağlanması, sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerine etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Berber Çelik, Ç. (2014). *Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2018). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 36,* 220-233. https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1

Berk, G. (2010). *Denetimli serbestlik tedbiri ve tedavi kararlarında uygulanacak bağımlılık programının etkinliğinin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Beverly, A. G. (1999). *Glasser's reality therapy approach to relationships: Validation of a choice theory basic needs scale.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. San Antonio: St. Mary's University.

Bhargava, R. (2013). The use of reality therapy with a depressed deaf adult. *Clinical Case Studies, 12*(5), 388-396. https://doi.org/10.1177/1534650113496869

Block, M. A. (1994). *A study to investigate the use of reality therapy in small group counseling sessions to enhance the self-concepts levels of elementary students.* Unpublished Doctoral Dissertation. Minneapolis, Minnesota: Walden University. (UMI No. 9520590).

Boromand, R., Sadeghifard, M., & Samavi, A. (2013). The effectiveness of group counseling based on the choice theory on reducing marital conflicts. *American Journal of Life Science Researches, 1*(1), 11-19.

Bozkurt, İ. ve Bozkurt, Ö. (2022). COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 23*(2), 181-190. DOI: 10.51982/bagimli.987234

Britannica, Educational Publishing Staff. (2010). Substance use and abuse. K. Rogers (Ed.), *Drug use and abuse* içinde (s. 1-24). Rosen Publishing Group.

Brunt, V. B. (2015). *Harm to others: the assessment and treatment of dangerousness.* USA: American Counseling Association.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cavendish, M. (2012). *Substance abuse, addiction, and treatment*. Cavendish Square Publishing.

Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö. ve Ceyhun, A. G. (2001). Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri, 4*(2), 87-93.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2022a). *Denetimli serbestlik faaliyetleri.* https://cte.adalet.gov.tr/Home/SayfaDetay/ds-genel-bilgi adresinden 16.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2022b). *Denetimli serbestlik müdürlüklerinin hangi bölge ve kısımda olduğunu gösterir tablo.* https://cte.adalet.gov.tr/Resimler/SayfaDokuman/782019131719EK-3B.pdf adresinden 17.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2022c). https://rayp.adalet.gov.tr/resimler/581/dosya/aralik-2021-istatistikleri05-01-20222-47-pm.pdf adresinden 17.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2022d). https://cte.adalet.gov.tr/Home/SayfaDetay/7242-sayili-kanun-kapsaminda-bazi-hukumluler-icin-uygulanan-covid-19-izni-ile-ilgili-duyuru25012021084052 adresinden 18.04.2022 tarihinde alınmıştır.

Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü. (2022e). https://cte.adalet.gov.tr/Home/BirimDetay/16 adresinden 16.10.2022 tarihinde alınmıştır.

Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz* (2. baskı). (Çev. Ed: A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık

Chung, M. (1994). Can reality therapy help juvenile delinquents in Hong Kong? *Journal of reality therapy, 14*(1), 68-80.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotheraphy*. (8th Edition). Belmont, CA: Thomson.

Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy.* (9th Edition). Wadsworth: Brooks Cole, Thompson Learning.

Creswell, J. W. (2014). *Research desing: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (4. Edition). London: SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi* (2. baskı). (Çev. Ed: Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı* (2. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çetin, A. G. (2019). *Denetimli serbestliğe tabi madde kullanıcısı genç yetişkinlerin madde kullanımına yönelik farkındalık algıları: Konya örneği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çınar, A. (2015). *Denetimli serbestlik sistemindeki rehabilitasyon hizmetlerinin hükümlülerin yeniden sosyalizasyonu sürecine etkileri: Aydın örneği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çimşir, E. (2019). Türkiye'de mesleki rehabilitasyon hizmetleri ve ihmal edilmiş bir alan olarak rehabilitasyon danışmanlığı. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(1), 114-124. https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.43815-443935

Dağ, İ. (1991). Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(26), 10-16.

Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 17*(49), 77-90.

Demir, Ö. O. (2021). *Seçim teorisi temelli uygulamalarla psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluşlarının geliştirilmesi: Bir eylem araştırması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Demirbaş, T. (2008). *İnfaz hukuku* (2. baskı). Ankara: Seçkin.

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. (2022). *Denetimli serbestlik tanımı.* https://cte-ds.adalet.gov.tr/gorevlerimiz adresinden 13.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği (DSHY). (2022). https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/03/20130305-7.htm adresinden 19.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Deniz, İ. (2017). *Gerçeklik terapisine dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

DiClemente, C. C. (2016). *Bağımlılık ve değişim: Bağımlılık nasıl gelişir ve bağımlı insan nasıl iyileşir?* Ankara: Nobel Akademik.

Doğan, Y. B. (2021). *Alkol dışı madde kullanımı ve bağımlılığı* (2. baskı). Ankara: Nobel.

Dökmen, Ü. (1984). Grimm ve Türk halk masallarındaki davranış modellerinin operant şartlanma ve denetim odağı açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 17*(1-2), 185-207.

Dönmez, A. (1984). Belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 17*(1-2), 143-158.

Duran, Ş. (2022). *Ergen-ebeveyn çatışmalarına yönelik gerçeklik terapisi temelli program geliştirilmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Dursun, A. (2020). *Ergenlerin problemli internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dursun, A. ve Gamsız Tunç, Ö. (2021). Ergenler ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik

Dursun, A. ve Gamsız Tunç, Ö. (2021). Ergenler ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisine dayalı grup müdahaleleri: Sistematik gözden geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(3), 2323-2346. http://doi.org/10.17679/inuefd.951530

Edens, R. M. (1995). *Effects of teaching control theory and reality therapy as an approach to reducing disruptive behaviors in middle school physical education. Unpublished doctoral dissertation.* Greensboro: The University of North Carolina. (UMI No. 9618157).

Erbaş, M. M. (2017). *Seçim kuramına dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hâli üzerindeki etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ertekin Tipigil, S. (2019). *Denetimli serbestliği olan bağımlı hastalara uygulanan psiko-eğitimin bireysel baş etme ve umut-umutsuzluk düzeylerine etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erwin, J. C. (2004). *The classroom of choice: Giving students what they need and getting what you want.* USD: ASCD.

Eryalçın, M. ve Duyan, V. (2016). *Suça sürüklenen çocuk ve gençler.* İstanbul: Yeni İhsan Yayınevi.

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eşici, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 25*(2), 443-454.

Evren, G. F. (2020). Bağımlılıkla mücadelede müzik eğitimi. İ. A. Kariper (Editör), *Madde bağımlılığı disiplinler arası bir yaklaşım* içinde (s. 172-181). Ankara: Nobel.

Farahanifar, M., & Heidari, H. (2016). The effect of group consulting based on reality therapy on self-control and resiliency of women having disabled children of Arak city. *Journal of Fundamental and Applied Sciences, 8,* 2217-2227. DOI:10.4314/JFAS.V8I2S.481

Finnerty, M. (2007). Choice theory training: effects on locusof control and self-esteem in adult community employment workers. *International Journal of Choice Theory, 2*(1), 30-34.

Frey, L. M., & Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Intervention in School and Clinic***,** *40*(3), 156-160.

Gamsız, Ö. (2017). *Madde kullanım geçmişi olan tedbir altındaki bireylerin yalnızlık ve otomatik düşüncelerinin psikolojik belirti düzeylerini yordaması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gençtanırım Kurt, D. (2018). Gerçeklik terapisi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* içinde (s. 353-376). Ankara: Pegem Akademi.

Gillard, A. (2013). *Drug abuse.* Greenhaven Publishing LLC.

Glasser, W. (1965). *Reality therapy.* New York: Harper Collins.

Glasser, W. (1972). *Identity society.* New York: Harper Collins.

Glasser, W. (1975). *Reality therapy: A new approach to psychiatry.* New York: Harper & Row Publishers.

Glasser, W. (1985). *Control theory: A new explanation of how we control our lives.* New York: Harper & Row Publishers.

Glasser, W. (1989). *Control theory in the practice of reality therapy case studies.* New York: Harper & Row Publishers.

Glasser, W. (1990). *My quality world workbook*. Chatsworth, CA: The William Glasser Institute.

Glasser, W. (1997). “Choice theory” and student success. *The Education Digest, 63*(3), 16-21.

Glasser, W. (1998a). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.

Glasser, W. (1998b). *Choice theory in the classroom*. New York: Harper Collins Publishers.

Glasser, W. (1998c). *Choice theory.* New York: Harper Collins Publishers.

Glasser, W. (1999a). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi.* (Çev: M. İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.

Glasser, W. (1999b). *Okulda kaliteli eğitim* (2. baskı). (Çev: U. Kaplan). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory: The new reality therapy.* New York: Harper Collins Publishers.

Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health.* New York: Harper Collins.

Glasser, W. (2005). *Defining mental health as a public health issue: A new leadership role for the helping and teaching professions.* Chatsworth, CA: William Glass Institute.

Glasser, W., & Wubbolding, R. E. (1995). Reality therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed.), (pp. 293-321). Itasca, IL: F.E. Peacock Publishers.

Gökalp, N. (2017). Bağımlılığa felsefi bir bakış. *Bağımlılık Dergisi, 18*(2), 59-64.

Gövebakan, R. ve Duyan, V. (2015). *Madde bağımlılığı ve aile*. İstanbul: Yeni İnsan.

Gül, Ş. (1996). *Gerçeklik terapisi grup uygulamasının lise öğrencilerinin mesleki gelecekle ilgili problemlerini çözümlemedeki etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gülder Altuner, Ö. (2021). *Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan bireylerin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güleç, G., Köşger, F. ve Eşsizoğlu, A. (2015). DSM-5’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 7*(4), 448-460. DOI: 10.5455/cap.20150325081809

Hammersley, R., Cavelle, T. L., & Forsyth, A. J. (1992). Adolescent drug use, health and personality. *Drug and Alcohol Dependence, 31(1),* 91-99. DOI: 10.1016/0376-8716(92)90013-3.

Hayta Önal, Ş. (2005). *Bir sorumluluk eğitim programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Herman, J. (2017). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi* teröre. (Çev: T. Tosun). İstanbul: Literatür.

Hollis, M. E., Jennings, W. G., & Hankhouse, S. (2019). An outcome evaluation of a substance abuse program for probationers: Findings from a quasi-experimental design. *American Journal of Criminal Justice, 44*(1), 395-408. DOI:10.1007/s12103-019-9472-z

Hsiao, T. J. (1997). *The effects of reality therapy group on the adolescent drug abusers* Unpublished Master Degree Thesis. Taiwan, Taichung: Providence University,.

Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Downing, L. (1987). *Counseling and psychotherapy: Integrating skills, theory and practice.* (2nd Edition). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall International Editions.

İkiz, F. E. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar ve yenilikçi yaklaşımlar.* Ankara: Nobel.

Jahromi, M. K., & Mosallanejad, L. (2014). The impact of reality therapy on metacognition, stress and hope in addicts. *Global Journal of Health Science, 6* (6), 281-287. http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v6n6p281

Jones, R. N. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel.

Jones, R. N. (2001). *Theory and Practice of Counselling an Therapy.* Continuum.

Kamer, V. K. (2015). Türkiye'de denetimli serbestlik sisteminin kuruluşu ve gelişimi. D. Özyörük (Ed.), *Türkiye'de denetimli serbestlik 10. yıl uluslararası sempozyumu bildiri kitabı "Uluslararası yaklaşımlar"* içinde (s. 24-26). Ankara: Atalay.

Kaner, S. (1993a). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 26*(2), 569-585.

Kaner, S. (1993b). Psikodramanın ve gerçeklik terapisinin suçlu gençlerin benlik kavramlarına ve empati düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi,1*(2), 165-172.

Karaca, R. ve İkiz, E. (2014). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış* (3. baskı). Ankara: Nobel.

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamlarına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 18,* 6-15.

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2020). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (5. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Katerndahl, D. A. (1991). Relationship between panic attacks and health locus of control. *J Fam Pract., 32*(4), 391-396.

Kelley, T. M., & Stack, S. (2000). Thought recognition, locus of control, and adolescent well-being. *Adolescence, 35*(139), 531-550.

Kelly, J. P. (1996). *The effect of reality therapy on the self-perception of alcohol abusers.* Unpublished Master Degree Thesis. Southern Connecticut State University.

Kendler, K. S., Ohlsson, H., Sundquist, K., & Sundquist, J. (2018). Prediction of drug abuse recurrence: a swedish national study. *Psychological Medicine, 48*(8), 1367-1374. DOI: 10.1017/S0033291717002938

Kılıç, F. S. (2016). Bağımlılık ve uyarıcı maddeler. *Osmangazi Tıp Dergisi, 38 (Özel Sayı 1),* 55-60. DOI: http://dx.doi.org/10.20515/otd.50661

Kırcaali İftar, G. ve Tekin, E. (1997). *Tek denekli araştırma yöntemleri.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Kıryar, B. (2020). Madde kullanımı. İ. A. Kariper (Editör), *Madde bağımlılığı disiplinler arası bir yaklaşım* içinde (s. 113-137). Ankara: Nobel.

Kim, K. (2002). The effect of a reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. *International Journal of Reality Therapy, 22*(1), 30-33.

Kim, J. U. (2006). The effect of a bullying prevention program on responsibility and victimization of bullied children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, *26*(1), 4-8.

Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, *27*(2), 4-12.

Kim, R. I., & Hwang, M. G. (2001). The effect of internal control and achievement motivation in group counseling based on reality therapy. *International Journal of Reality Therapy, 20*(2), 12-15.

Köroğlu, E. (2016). *Bağımlılıktan kurtuluş: Alkol ve madde bağımlılıkları nelerdir? Nasıl baş edilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.

Law, F. M., & Guo, G. J. (2014). The impact of reality therapy on self-efficacy for substance-involved female offenders in Taiwan. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology,* 1-23. DOI: 10.1177/0306624X13518385.

Leahy, M. J., & Szymanski, E. M. (1995). Rehabilitation counseling: Evolution and current status. *Journal of Counseling & Development, 74*(2), 163-166. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01843.x

Lee, C. C. (2005). *How reality therapy group's counseling affects drug abusers' self-control, self-efficacy, and self-concept.* Unpublished Master Degree Thesis. Taiwan: National Kaohsiung Normal University.

Loyd, B. D. (2005). *The effects of choice theory/reality therapy principles on high school students' perception of needs satiffaction and behavioral change.* Unpublished Doctoral Thesis. Minnesota: Walden University.

Macit, R. (2020). Uyuşturucu madde kullanıcıları ve esrar. *Journal of Economy Culture and Society, (61), 141-151*. https://dergipark.org.tr/tr/pub/jecs/issue/55581/676451

Maisto, S. A., Galizio, M., & Connors, G. J. (2014). *Drug use and abuse*. Nelson Education.

Massah, O., Farmani, F., Karimi, R., Karami, H., Hoseini, F., Farhoudian, A. (2015). Group reality therapy in addicts rehabilitation process to reduce depression, anxiety and stress. *Iranian Rehabilitation Journal, 13*(1), 44-50.

Moralı, G. (2020). Okuma yoluyla madde (uyuşturucu) bağımlılığı ile mücadele etme: Bibliyoterapi. İ. A. Kariper (Editör), *Madde bağımlılığı disiplinler arası bir yaklaşım* içinde (s. 149-158). Ankara: Nobel.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (2nd Edition). (Çev. Ed: F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Nazlı, S. (2019). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Nelson Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları.* (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik.

Nelson Jones, R. (2006). *Theory and practice of counselling and therapy* (4th. edition). London: Sage.

Neukrug, E. (2012). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession.* (4th. Edition). Belmont, CA: Nelson Education.

Ngai, S. Y. S. (2004). Group work with disaffected students: a reality therapy approach. *The Hong Kong Journal of Social Work, 38*(01n02), 15-34. https://doi.org/10.1142/S0219246204000038

Nursel, N. ve Ataç, S. (2006). *Denetimli serbestlik ve yardım sistemi*. Ankara: Yetkin Yayınları.

Osman, H. G. (2002). *Seçim teorisi eğitiminin içsel motivasyon ve aktif başa çıkma üzerinde etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme.* İstanbul: Yeniden.

Ögel, K. (2014). *SAMBA-Okumalar*. İstanbul: Yeniden Yayınları.

Ögel, K. ve Liman, O. (2001). *Gençlerde madde kullanım yaygınlığı ve özelliklerinin değerlendirilmesi: 2001 araştırması sonuçları.* İstanbul: Yeniden Yayınları.

Ögel, K., Koç, C., Aksoy, A., Yorohan, R. ve İşmen, M. (2011). *Sigara, alkol ve madde bağımlılığı tedavi programı (SAMBA).* İstanbul: Yeniden Yayınları.

Ögel, K., Bilici, R., Bahadır, G. G., Maçkan, A., Orhan, N. ve Tuna, O. (2016). *Denetimli serbestlikte, sigara, alkol madde bağımlılığı tedavi programı (SAMBA) uygulamasının etkinliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(4), 270-277. DOI: 10.5455/apd.200521

Öker Keleş, D. (2020). *Denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik geliştirilen karar verme becerileri eğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özcan, S. (2009). *Denetimli serbestlik uygulamasında motivasyonel görüşmelerin etkinliği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özcan, A. (2020). Bağımlılık ve bağımlılıkla mücadele. İ. A. Kariper (Editör), *Madde bağımlılığı disiplinler arası bir yaklaşım* içinde (s. 1-33). Ankara: Nobel.

Özmen, A. (2004). *Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkileri.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Patkar, S. (2018). Reality therapy: From theory to practice: An expert survey. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 38*(1), 130-158.

Pektaş, Ö., Mırsal, H., Kalyoncu, A. Ö., Tan, D. ve Beyazyürek, M. (2003). Remisyondaki alkol bağımlılarında kontrol odağı. *Bağımlılık Dergisi, 4*, 72-75.

Peterson, A. V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal, 28*(1), 41-49. http://doi.org/10.1080/15564223.2000.12034563

Peterson, A. V. (2008). *Pete's Pathogram: Pathway to success.* United States: Action Printing.

Peterson, A., & Parr, G. (1982). Pathogram: A visual aid to obtain focus and commitment. *Journal of Reality Therapy, 2,* 18-22.

Peterson, A. V., & Truscott, J. (1988). "Pete's pathogram: Quantifying the genetic needs." *Journal of Reality Therapy, 8*(1), 22-32.

Peterson, A., & Woodward, G. (1992). Basic needs: Competitive or complementary. A statistical study of psychological needs. *International Journal of Reality Therapy, 11,* 41-45.

Poudel, A., Sharma, C., Gautam, S., & Poudel, A. (2016). Psychosocial problems among individuals with substance use disorders in drug rehabilitation centers, Nepal. *Subst Abuse Treat Prev Policy, 11*(1), 28. https://doi.org/10.1186/s13011-016-0072-3

Pourzangiabadi, A., Abadian, L., Pouraboli, B., Dehghan, M., Bahramnejad, A., & Miri, S. (2020). The effects of group reality therapy on general health among nursing and midwifery students. *Nursing and Midwifery Studies, 9*(4), 183-188. DOI: 10.4103/nms.nms_104_19

Powell, K. M., & Lee, A. R. (1999). Avoidance of responsibility in conduct disordered adolescents. *Personality and Individual Differences, 27,* 327-340. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00246-3

Reeder, S. D. (2011). *Choice theory: An investigation of the treatment effects of a choice theory protocol on students identified as having a behavioral or emotional disability on measures of anxiety, depression, locus of control and self-esteem.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Kuzey Karolina: Kuzey Karolina Üniversitesi.

Regier, D. A., Farmer, M. E., Rae, D. S., Locke, B. Z., Keith, S. J., Judd, L. L., & Goodwin, F. K. (1990). Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse. Results from the Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. *JAMA, 264*(19), 2511-2518. DOI:10.1001/jama.1990.03450190043026

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psycohological Monographs, 80*(1), 1-28. http://dx.doi.org/10.1037/h0092976

Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43,* 1, 56-67. http://dx.doi.org/10.1037/h0076301

Rowe, C. L., & Liddle, H. A. (2003). Substance abuse. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(1), 97-120. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb00386.x

Saka, M. C. (2020). COVID-19 ve toplum ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri, 23,* 246-247. http://doi.org/10.5505/kpd.2020.27167

Sardoğan, M. E., Kaygusuz, C. ve Karahan, T. F. (2006). Bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 184-194.

Sarı, E. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi* (5. baskı). Ankara: Vize Akademik.

Schulden, J. D., Lopez, M. F., & Compton, W. M. (2021). Clinical implications of drug abuse epidemiology. *Psychiatric Clinics of North America, 35*(2), 411-423. https://doi.org/10.1016/j.psc.2012.03.007

Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. (6th edition). Cengage Learning.

Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (Çev. Ed: N. V. Acar). (5th Edition). Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.

Shaul, L., Blankers, M., Koeter, M. W. J., Schippers, G. M., & Goudriaan, A. E. (2019). The role of motivation in predicting addiction treatment entry among offenders with substance use disorders under probation supervision. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 63,* (14), 2453-2465. https://doi.org/10.1177/0306624X19849554

Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2014). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills.* (4th edition). Pearson Higher.

Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Sistemler, stratejiler ve beceriler* (Çev: E. E. Yerlikaya). Ankara: Pegem Akademi.

Strickland, B. R. (1989). Internal-external control expectancies: From contingency to creativity. *American Psychologist, 44*(1), 1-12. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.1

Svanberg, J. (2020). *Bağımlılık psikolojisi.* (Çev: E. Tanıl). Ankara: Nobel Yaşam.

Tanrıkulu, T. (2013). *Siber zorbalıkla ilgili değişkenlerin incelenmesi ve gerçeklik terapisi yönelimli bir müdahale programının siber zorbaca davranışlar üzerindeki etkisi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tedavi ve Denetimli Serbestlik (191) Broşürü. (2022). Tanıtım materyalleri. https://rayp.adalet.gov.tr/resimler/581/dosya/tedavi22-04-20214-11-pm.pdf adresinden 15.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Topcu, M., Öge, B. ve Gençöz, F. (2018). Sorumluluk Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 58*(1), 1058-1080.

Töngör, A. R. (2008). *Ceza hukukunda yeni boyutlarıyla erteleme.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tümlü, G. Ü., Akdoğan, R. ve Türküm, A. S. (2017). The process of group counseling based on reality therapy applied to the parents of children with disabilities. *International Journal of Early Childhood Special Education*, *9*(2), 81-98. http://doi.org/10.20489/intjecse.368465

Türk Ceza Kanunu (TCK). (2004). Üçüncü bölüm: Kamu sağlığına bağlı suçlar. https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.5237.pdf adresinden 17.12.2022 tarihinde alınmıştır.

Türk Ceza Kanunu (TCK). (2022). *Mevzuat bilgi sistemi.* https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5237&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5 adresinden 13.01.2022 tarihinde alınmıştır.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2022). *Türk Dil Kurumu sözlükleri.* https://sozluk.gov.tr/ adresinden 30.06.2022 tarihinde alınmıştır.

Uluğ, B. (1997). Madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar. C. Güleç ve E. Köroğlu (Editörler), *Psikiyatri temel kitabı* içinde (s. 299-320). Ankara: HYB Yayıncılık.

Uzbay, T. (2015). *Madde bağımlılığı: Tüm boyutlarıyla bağımlılık ve bağımlılık yapıcı maddeler.* İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi

Uzbay, T. (2018). *Hazdan bağımlılığa: İnsan neden bağımlı olur?* İstanbul: Destek Yayınları.

Uzunyayla Kahraman, Z. (2015). *Madde kullanım suçlarında denetimli serbestlik tedbiri uygulamasının etkinliğinin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Adli Tıp Anabilim Dalı.

Ümmet, D. (2020). Esrar, uçucu madde, kokain ve crack (taş) bağımlılığı. A. Eryılmaz ve M. E. Deniz (Editörler), *Tüm yönleriyle bağımlılık* içinde (s. 169-186). Ankara: Pegem Akademi.

Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vaziri, S., Kashania, F. L., Jamshidifara, Z., Vazirib, Y., & Jafaric, M. (2014). Group counseling efficiency based on choice theory on prisoners' responsibility increase. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 128,* 311-315. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.162

Walter, S. M., Lambie, G. W., & Ngazimbi, E. E. (2008). A choice theory counseling group succeeds with middle school students who displayed disciplinary problems. *Middle School Journal, 40*(2), 4-12. https://doi.org/10.1080/00940771.2008.11461666

Wesley, J. W. (1988). *Group reality therapy intervention for substance abuse with the severely and chronically mentally ill.* Unpublished Master Degree Thesis. Texas: The University of Texas at Arlington.

Whitesell, M., Bachand, A., Peel, J., & Brown, M. (2013). Familial, social, and individual factors contributing to risk for adolescent substance use. *Journal of Addiction,* 1-9. https://doi.org/10.1155/2013/579310

Woods, L. N., Lanza, A. S., Dyson, W., & Gordon, D. M. (2013). The role of prevention in promoting continuity of health care in prisoner reentry initiatives. *American Journal of Public Health, 103*(5), 830-838. https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300961

Wubbolding. R. E. (1988). *Using reality therapy.* Fitzhenry & Whiteside Ltd.

Wubbolding, R. E. (1990). Evaluation: The cornerstone in the practice of reality therapy. *Omar Psychology Practitioner Series, 2*, 6-27.

Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Bridgeport, NJ: Brunner Routledge, Taylor & Francis Group.

Wubbolding, R. E. (2007). Reality therapy theory. In D. Capuzzi & D. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* (4th ed., pp. 289-312). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.

Wubbolding, R. E. (2009). *Reality therapy.* Psychotherapy.net.

Wubbolding, R. E. (2011). Reality therapy. Washington, DC: American Psychological Association.

Wubbolding, R. E. (2012). Reality therapy. In J. Frew & M.D. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse World* (pp. 339-373). Routledge.

Wubbolding, R. E. (2015a). *Gerçeklik terapisi.* (Çev: E. Emir Öksüz). İstanbul: Okuyan Us Yayın.

Wubbolding, R. E. (2015b). The voice of william glasser: Accessing the continuing evolution of reality therapy. *Journal of Mental Health Counseling. 37*(3), 189-205. DOI: l0. l7744/mehc.37.3.0l

Wubbolding, R. E. (2016). Reality therapy/choice theory. D. Capuzzi ve M. D. Stauffer (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions* içinde (s. 373-404). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change.* Alexandria, VA: American Counseling Association.

Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R. I., Lojk, L., & Al-Rashidi, B. (2004). Reality therapy: A global perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling, 26*(3), 219-228.

Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (2017). *Counseling with reality therapy.* New York: Routledge.

Wubbolding, R. E., & Robey, P. A. (2012). Introduction to choice theory and reality therapy. P. A. Robey, R. E. Wubbolding ve J. Carlson (Eds.), *Contemporary issues in couples counseling* içinde (s. 3-20). New York: Routledge.

Xu, X. S. (1984). *The effectiveness of reality therapy in substance abuse treatment* Unpublished Master Degree Thesis. National Changhua University of Education, Taiwan.

Yalçın, A. F. (2007). *Başarı kimliği geliştirme programının etkililiği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yang, M., Mamy, J., Gao, P., & Xiao, S. (2015) From abstinence to relapse: A preliminary qualitative study of drug users in a compulsory drug rehabilitation center in Changsha, China. *PloS one,10*(6): e0130711. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130711

Yargıç, İ. (2009). Alkol ve madde bağımlılığı. I. B. Kulaksızoğlu, R. Tükel, A. Üçok, İ. Yargıç ve O. Yazıcı (Editörler)., *Psikiyatri* içinde (s. 196-223). İstanbul: Galenos Yayınevi.

Yarish, P. (1985a). Reality therapy and locus of control of juvenile offenders. *Journal of Reality Therapy*, *6*(1), 3-10.

Yarish, P. (1985b). *The impact of a treatment facility utilizing reality therapy on the locus of control and subsequent delinquent behavior of a group of juvenile offenders.* Unpublished Doctoral Thesis. The Florida State University, School of Criminology.

Yavuz, H. A. (2011). *Ceza adalet sisteminde denetimli serbestlik.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yeh, M. Y., Lee, L. W., & Hwang, F. M. (2008). The Chinese version of the drinking-related locus-of-control scale: A confirmatory factor analysis. Journal of Substance Abuse Treatment, 34(3), 333-339. DOI: 10.1016/j.jsat.2007.05.002

Yeşilay. (2022). *Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.

Yılan, G. (2007). *Psikolojik yardımın dıştan denetimli insanların içten denetim düzeyini yükseltmeye etkisi.* Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yorgun, A. ve Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim, 39*(175), 216-226. DOI: 10.15390/EB.2014.46

EKLER

EK-1. Ölçek Uygulama Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı,

Bu ölçek formları, Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda doktora tezi kapsamında, "Gerçeklik Terapisi Odaklı Bireysel Müdahale Uygulaması" konulu bilimsel araştırma amacıyla yapılmaktadır. Araştırmayı gerçekleştirebilmek için siz katılımcıların içtenlikle vereceğiniz bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma için herhangi bir **isim ya da kimlik bilgisi belirtmenize gerek yoktur. Araştırmaya katılmada ve bu ölçek formundaki sorularını yanıtlamada gönüllülük esas olup, dilediğiniz takdirde yanıtlamayabilir ya da yanıtlarken istediğiniz zaman bırakabilirsiniz**. Soruları doğru ve içtenlikle cevaplandırmanız, araştırmanın güvenirliği açısından önem taşımaktadır. Bu bilgiler, bilimsel araştırma dışında hiçbir uygulama için kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü katılarak bu ölçeği yanıtlıyorsanız, lütfen aşağıdaki kutucuğa işaret (X) koyarak onayınızı belirtiniz.

Bu ölçek formunu gönüllü yanıtlıyorum. ☐

Araştırmacı: Uzm. Psk. Danışman Özge GAMSIZ TUNÇ
Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Öğrencisi

EK-2. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (PİÖ) *(Seçilmiş örnek maddeler)*

Yönerge: Aşağıda belirtilen ifadeleri okuyunuz. Okuduktan sonra her ifadenin karşısındaki seçeneklerden, sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir.

	Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Ara sıra**	**Genellikle**	**Her Zaman**
1. Ailem bana her fırsatta beni sevdiğini hissettirir.					
2.					
3. Ailem benimle vakit geçirmekten hoşlanır.					
4.					
5. Aileme bağımın çok güçlü olduğunu hissediyorum.					
6.					
7.					
8.					
9. Hayatımda tercihlerimi kendim yaparım.					
10.					
11. Kendi hayatımla ilgili kontrolün benim elimde olduğunu hissederim.					
12.					
13.					
14.					
15. Hayatta başarılı bir insan olduğumu düşünüyorum.					
16.					
17.					
18. Eğlenmek için uğraşlar edinirim.					
19.					
20.					
21.					
22. Kitap, dergi gibi yayınları zevk alarak okurum.					
23.					
24.					
25.					

EK-3. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) *(Seçilmiş örnek maddeler)*

Bu ölçek, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin *sizin* düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir. "Doğru" ya da "yanlış" cevap diye bir şey söz konusu değildir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplayacağınızı umuyor ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

	Hiç uygun değil	**Pek uygun değil**	**Uygun**	**Oldukça uygun**	**Tamamen uygun**
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiçbir şey istediği gibi sonuçlanmaz.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					

EK-3. (Devam) Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) (Seçilmiş örnek maddeler)

	Hiç uygun değil	**Pek uygun değil**	**Uygun**	**Oldukça uygun**	**Tamamen uygun**
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
38.					
39.					
40.					
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
42.					
43.					
44.					
45.					
46.					
47.					

© Her hakkı saklıdır. Dr. İhsan Dağ

EK-4. Sorumluluk Ölçeği (SÖ) *(Seçilmiş örnek maddeler)*

Yönerge: Aşağıda belirtilen ifadeleri okuyunuz. Okuduktan sonra her ifadenin karşısındaki seçeneklerden, sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir.

	Asla	**Nadiren**	**Bazen**	**Sıklıkla**	**Daima**
1. Üzerime düşenleri yerine getirmenin önemli olduğuna inanırım.					
2.					
3.					
4.					
5. Söz verdiğimde, bu sözü yerine getirmeye çalışırım.					
6.					
7. Bir kişiyi kırdığımda, gönlünü almak isterim.					
8.					
9.					
10.					
11. Başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerini önemserim.					
12.					
13.					
14.					
15. Sorumluluklarımı yerine getirmek beni mutlu eder.					
16.					
17.					
18.					
19. Bana her zaman güven duyulabilir.					
20.					
21. Planlarımı kolaylıkla yerine getirebilirim.					
22.					
23.					
24. Başkalarına yük olmaktansa, kendi işimi kendim yapmayı tercih ederim.					

EK-5. Pete'nin Patogramı*

Yönerge: Her birey aynı insani ihtiyaçlara gereksinim duymasına rağmen, her bireyin gereksinim duyduğu psikolojik ihtiyacın yoğunluğu, her bireyin psikolojik ihtiyacından memnun olma düzeyi ve psikolojik ihtiyaç için harcadığı zaman, enerji ve çaba birbirinden farklı olabilmektedir. Örneğin, bazı insanlar sosyal bağlantılara (sevme/ait olma ihtiyacı) yüksek ihtiyaç duyarken, diğerleri daha çok, güç, özgürlük veya eğlence ihtiyacına gereksinim duyabilmektedir. Her bir ihtiyaç için ne kadar yoğun gereksinim hissettiğiniz, her bir ihtiyaçtan ne kadar memnun olduğunuz, her bir ihtiyaç için ne kadar çaba harcadığınız farklı olabilir. O sizin ihtiyaç profilinizi gösterecektir. Bu açıdan bakıldığında Pete'nin geliştirdiği bu patogramı tamamlamak için:

1. Her bir ihtiyaç (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sütununda o psikolojik ihtiyaca ne kadar yoğun bir ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz (algıladığınız) noktaya 1-9 arasında bir (X) koyun. Örneğin, "1" bu ihtiyaca "son derece zayıf" derecede ihtiyacım var; "9" ise bu ihtiyaca "son derece güçlü" derecede ihtiyacım var anlamı taşımaktadır.
2. Her bir ihtiyaç (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sütununda o psikolojik ihtiyaç için ne kadar enerji ve zaman harcadığınızı 1-9 arasında bir (X) ile belirtin. Örneğin, "1" bu ihtiyaca "son derece zayıf" derecede enerji/zaman harcadım; "9" ise bu ihtiyaca "son derece güçlü" derecede enerji/zaman harcadım anlamı taşımaktadır.
3. Her bir ihtiyaç (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sütununda o psikolojik ihtiyaçtan şu an için ne kadar memnun olduğunuzu 1-9 arasında bir (X) ile belirtin. Örneğin, "1" bu ihtiyacı karşılamak için elde ettiğim başarıdan "son derece zayıf" derecede memnunum; "9" ise bu ihtiyacı karşılamak için elde ettiğim başarıdan "son derece güçlü" derecede memnunum anlamı taşımaktadır.

*"Peterson, A. & Truscott, J. (1988). Pete's pathogram: Quantifying the genetic needs. *Journal of Reality Therapy, 8*(1), 22-32" den uyarlanmıştır.

EK-5. (Devam) Pete'nin Patogramı

9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												
	Y	Ç	M	Y	Ç	M	Y	Ç	M	Y	Ç	M
İhtiyaçlar	SEVME/AİT OLMA (Aşk, ilişki, bağlılık, kabul, sevecenlik)			GÜÇ (Yetkinlik, anlam, kazanım, önem, kontrol)			ÖZGÜRLÜK (Seçim, özerklik, ifade, düşünce, olmak)			EĞLENCE (Keşif, öğrenme, macera, keşfetme, hoşlanma)		

Y= Yoğunluk (İhtiyaca ilişkin algılanan yoğunluk seviyesi)

Ç= Çaba (Harcanan enerji ve zaman)

M= Memnuniyet (Algılanan başarı düzeyi)

1 = son derece zayıf
2 = oldukça zayıf
3 = orta derecede zayıf
4 = biraz zayıf
5 = nötr
6 = biraz güçlü
7 = orta derecede güçlü
8 = oldukça güçlü
9 = son derece güçlü

* Peterson, A. & Truscott, J. (1988). "Pete's pathogram: Quantifying the genetic needs. *Journal of Reality Therapy, 8*(1), 22-32" den araştırmacı tarafından uyarlanmıştır.

EK-6. Kişisel Bilgi Anketi

Değerli katılımcı,
Bu anket, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yürütülen doktora tez çalışması kapsamında, "Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale uygulaması" konulu bilimsel bir araştırma katılımcılarını belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Araştırmayı gerçekleştirebilmek için siz katılımcıların içtenlikle vereceğiniz bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma için herhangi bir **isim ya da kimlik bilgisi belirtmenize gerek yoktur.** Çünkü elde edilen yanıtlar bilimsel araştırma kapsamında değerlendirilecektir. **Araştırmaya katılmada ve bu anket sorularını yanıtlamada gönüllülük esas olup dilediğiniz takdirde yanıtlamayabilir ya da yanıtlarken istediğiniz zaman bırakabilirsiniz**. Soruları doğru ve içtenlikle cevaplandırmanız, araştırmanın güvenirliği açısından önem taşımaktadır. Bu bilgiler, bilimsel araştırma dışında hiçbir uygulama için kullanılmayacaktır. Katılımınız için teşekkürler.
Araştırmaya gönüllü bir şekilde katılarak bu anketi yanıtlıyorsanız, lütfen aşağıdaki kutucuğa işaret **(X)** koyarak onayınızı belirtiniz.

Bu anketi gönüllü yanıtlıyorum. ☐

Araştırmacı: Uzm. Psk. Danışman Özge GAMSIZ TUNÇ
Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Doktora Programı Öğrencisi

ANKET

AÇIKLAMA: Lütfen her bir anket sorusuna ilişkin kendi durumunuza en uygun seçeneği belirleyerek karşısındaki paranteze çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz ya da ilgili yanıtları o sorunun cevabı için ayrılmış boşluğa yazınız.

1) Yaşınız *(Lütfen yazınız):* ……

2) Cinsiyetiniz:

( ) Kadın ( ) Erkek

3) Eğitim durumunuz:

( ) Okuma yazmam yok ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise
( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

4) Çalışıyor musunuz?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

5) Medeni durumunuz:

( ) Evli
( ) Bekâr

EK-6. (Devam) Kişisel Bilgi Anketi

6) Çocuğunuz var mı?

( ) Evet (Evet ise kaç çocuğunuz var?) *(Lütfen yazınız)* ……..
( ) Hayır

7) Geçim düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

( ) Çok iyi
( ) İyi
( ) Orta
( ) Kötü
( ) Çok kötü

8) Kronik (sürekli devam eden) bir sağlık sorununuz var mı?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

9) Daha önce hiç herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi gördünüz mü?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

10) Daha önce hiç uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımınız oldu mu?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

11) Şu an herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi görüyor musunuz?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

12) Şu an herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanımınız var mı?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

13) Daha önce hiç cezaevine girdiniz mi?

( ) Evet ise;
a. (*Lütfen kaç kere cezaevine girdiğini belirtiniz:*……..)
b. (*Lütfen hangi suç/suçlar kapsamında cezaevine girdiğinizi belirtiniz:*……..)

( ) Hayır

EK-6. (Devam) Kişisel Bilgi Anketi

14) Daha önce hiç denetimli serbestlik tedbiri aldınız mı?

( ) Evet ise;
a. (*Lütfen kaç kere denetim tedbiri aldığınızı belirtiniz:*……..)
b. (*Lütfen hangi nedenle denetimli serbestlik tedbiri aldığınızı belirtiniz:*……..)

( ) Hayır

15) Ailenizde/yakın çevrenizde cezaevine giren birisi var mı?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

16) Haftada bir olmak üzere planlanmış 10 oturumluk bireysel müdahale oturumlarına katılımı aksatacak herhangi bir engeliniz var mı?

( ) Evet (*Lütfen belirtiniz:*……..)
( ) Hayır

EK-7. Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu

Merhaba,

Öncelikle bu görüşmeye katıldığınız için teşekkürler. Bu görüşme, doktora tezim kapsamında gerçekleştirilecek olan 10 oturumluk gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumları öncesinde size program hakkında bilgi vermek, psikolojik ihtiyaçlar, karar verme, sorumluluk ve madde kullanım örüntünüzü anlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Görüşmede sizden kimliğinizi açıkça ortaya çıkaracak, belirleyici olabilecek hiçbir bilgi istenmemektedir. Sizden istediğim birazdan soracağım sorulara kendi yaşadığınız olaylar ve/veya durumlara göre samimi bir şekilde yanıtlar vermenizdir.

Araştırma kapsamında sizle gerçekleştirilecek olan bu görüşme, sizin yaşadığınız olayın bireysel olarak incelenmesini ve değerlendirmesini içermemektedir. Sizin dışınızda diğer kişilerle de benzer görüşmeler yapılacaktır.

Görüşme süresince sizin verdiğiniz yanıtları not ediyor olacağım. Bu notlar sadece bu araştırma kapsamında değerlendirilecek ve yanıtlarınız tamamıyla gizli tutulacaktır. Araştırma bittiğinde notlar imha edilecektir. Bilgileriniz bilimsel amaç dışında ve bu araştırma haricinde herhangi bir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır. Sorulan soruları içtenlikle yanıtlamanız bu araştırmaya büyük katkı sağlayacaktır.

Bu görüşmeye katılımda gönüllülük esastır. Görüşmede sizi herhangi bir biçimde rahatsız edecek bir soru sorulmayacaktır. Ancak eğer bu görüşmede sizi rahatsız eden herhangi bir durum olursa, görüşme esnasında sorulan sorulara yanıt vermek istemezseniz beni bilgilendirerek görüşmeyi sonlandırma hakkınız bulunmaktadır. Böyle bir durumda verdiğiniz yanıtlar bu çalışma kapsamında değerlendirilmeyecektir. Yapılan araştırma hakkında herhangi bir bilgi almak ya da soru sormak isterseniz benimle telefon veya e-posta aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerlere ilişkin sorular sorup cevaplarını aldım. Uygulamaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Formda yazılanları onaylıyorum ve kabul ediyorum.

Danışanın İsmi:
İmzası:
Tarih:

Katılımcının uygulamanın içeriğine ilişkin sorularını cevapladım. Katılımcı, görüşmeye katılması hususunda özgürce karar vermiş olup, herhangi bir baskım söz konusu olmamıştır.

Araştırmacının İsmi: Özge GAMSIZ TUNÇ
İmzası:
Tarih:

EK-8. Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ ÖN GÖRÜŞME FORMU	
Görüşme Türü: Yarı Yapılandırılmış Görüşme	**Görüşülen Kişi:**……
	Cinsiyeti: ( ) Erkek ( ) Kadın
Görüşme Tarihi: …….	
	Yaşı: …….
Görüşme Saati Başlangıcı: ……..	
	Görüşme Öncesi Araştırmacı Gözlemleri:
Görüşme Saati Bitişi: …….…….	
	……..
Görüşme Yeri: Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Bireyle Görüşme Odası	……...

AÇIKLAMA:

Merhaba,

Öncelikle bu görüşmeyi kabul ederek araştırmaya destek olduğunuz için teşekkür ederim.

Size az önce vermiş olduğum "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu"ndaki açıklamalar çerçevesinde, görüşmenin içeriğini daha iyi somutlaştırmak açısından bir kez daha açıklama yapma ihtiyacı duyuyorum.

Bu görüşme, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" öncesinde sizi tanımak, psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı, sorumluluk ve madde kullanım örüntünüz hakkında bilgi edinmek ve oturumlara başlamadan önce ölçek uygulaması yapmak amacıyla düzenlenmiştir. Araştırma kapsamında sizinle gerçekleştirilen bu görüşme, sizin yaşadığınız olayları bireysel olarak inceleme maksadıyla düzenlenmemiştir. Sizin dışınızda diğer danışanlarla da benzer görüşmeler yapılacaktır.

Bu görüşme tamamıyla gönüllülük esası ile gerçekleştirilmektedir. Görüşmede sizden kimliğinizin tanınması açısından belirleyici olabilecek hiçbir bilgi istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda bu araştırma için kullanılacak, güvenli bir dosyada saklanacak, gerektiğinde kodlama yapılacak ve sonrasında imha edilecektir.

Bu görüşme süresince verdiğiniz cevaplara ilişkin daha sonra araştırma kapsamında değerlendirmek adına kısa kısa notlar alacağım. Ben araştırma yürütücüsü olarak, sizinle bu görüşmeden elde edilecek bilgilerin gizliliğini korumayı ve bu bilgileri sadece araştırma amaçlı kullanmayı taahhüt etmekteyim.

Görüşme, genel anlamda size rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, görüşme sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz görüşmeyi yarıda bırakabilirsiniz. Görüşmeyi sürdürmek istememe durumunda bana görüşmeye devam etmek istemediğinizi ifade etmeniz yeterli olacaktır. Şimdi dilerseniz başlayabiliriz.

1. Öncelikle kısaca kendinizi tanıtır mısınız? (Yaşınız, eğitim durumunuz, çalışma durumunuz, aileniz, kardeş durumunuz, medeni durumunuz gibi).

2. Şu ana kadar yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz? (Köy, ilçe, şehir, büyükşehir gibi)

3. Bir gününüzü ve haftanızı nasıl geçiriyorsunuz? Açıklar mısınız?

- *İlave soru:* Bir hafta içinizi nasıl geçirdiğinizi özetler misiniz?
- *İlave soru:* Bir hafta sonunu nasıl geçirdiğinizi özetler misiniz?

EK-8. (Devam) Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu

4. Serbest/Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- *İlave soru:* İş/okul ya da gündelik sorumluluklarınız haricinde kalan zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

5. Yaşantınızda sıklıkla karşılaştığınız ve çözemediğiniz sorunlarınız hakkında neler söylersiniz?

- *İlave soru:* Sıklıkla karşılaştığınız ve içinden çıkamadığınız problemler nelerdir?

6. Stres yönetimi için neler yaparsınız?

- *İlave soru:* Stresli anlarınızda neler yaparsınız?
- *İlave soru:* Psikolojik olarak kendinizi güçlü hissetmek için neler yaparsınız?

7. Kişiler arası ilişkileriniz nasıldır?

- *İlave soru:* Aile ilişkileriniz nasıldır?
- *İlave soru:* Arkadaş ilişkileriniz nasıldır?
- *İlave soru:* Romantik bir ilişkiniz var mı? Eğer varsa bu ilişkinizden ne düzeyde doyum sağlıyorsunuz?

8. Hayatınızda nelerden mutlu olursunuz?

- *İlave soru:* Hangi yaşantı, olay, etkinlik veya faaliyetler, hayattan keyif almanıza yardımcı olur?

9. Hayatınızda nelerden memnun değilsiniz?

- *İlave soru:* Hayatınızda neler değişse daha memnun olurdunuz?
- *İlave soru:* Neler sizin hayattan keyif almanıza engel olabilir?

10. Hayatınızda neleri değiştirmek istersiniz?

- *İlave soru:* Hayatınızda değiştirmek istedikleriniz için nasıl adımlar atıyorsunuz?
- *İlave soru:* Hayatınızda değiştirmek istediklerinizi yaparken sizi bekleyen zorluklar neler olur?
- *İlave soru:* Hayatınızda değiştirmek istediklerinizi yaparken güçlü yanlarınız neler olur?

EK-8. (Devam) Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu

Şimdi kısa bir açıklama yapmak istiyorum. İnsanların doğuştan getirdiği, evrensel ve genetik ihtiyaçları söz konusudur. Hemen tüm davranışlar bir ya da birden fazla ihtiyacı karşılamaya yöneliktir. Bu ihtiyaçlar sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. Bu ihtiyaçlar psikolojik ihtiyaçlar olarak ifade edilebilir. Sevme/ait olma aile ilişkilerini, arkadaşlıkları, iş arkadaşlıkları gibi diğerleriyle bağlılığı içerir. Güç ihtiyacı başarı, tanınma, güçlenme, güvende hissetme ve kendine değer vermeye yöneliktir. Özgürlük, seçimler ortaya koyabilmeyi, kendini özgür bir biçimde ifade edebilmeyi, hayatımızı nasıl yaşayacağımızı seçebilmeyi, kiminle ilişki kurmak ya da neyi okuyacağımızı sınırlama olmadan yaşayabilmeyi içerir. Eğlence ise gülme, şakalaşma, okuma, spor yapma gibi aktiviteleri kapsamaktadır (Karataş ve Yavuzer, 2018, s. 356-357).

11. Bu tanımlamaya bakarak sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için neler yaparsınız?

    - *İlave soru:* Kişiler arası ilişkilerinizin daha iyi olması için neler yaparsınız?

12. Güç (başarılı, güvende hissetme) ihtiyacınızı karşılamak için neler yaparsınız?

    - *İlave soru:* Başarılı olmak için neler yaparsınız?
    - *İlave soru:* Hayatınızda neler olsa kendinizi güçlü, güvende, başarılı hissedersiniz?

13. Özgürlük/kendini rahatlıkla ifade etme/kendi seçimlerinizi yapabilme ihtiyacını karşılamak için neler yaparsınız?

    - *İlave soru:* Özgür hissetmek için neler yapmaktan hoşlanırsınız?
    - *İlave soru:* Özgür hissettiğiniz ortam/durumları nasıl anlatırsınız?

14. Eğlenme/eğlence ihtiyacınızı karşılamak için neler yaparsınız?

    - *İlave soru:* Eğlenmek için neler yapmaktan hoşlanırsınız?
    - *İlave soru:* Eğlenme ihtiyacını karşılamak için neler yaparsınız?

15. Psikolojik ihtiyaçlarınızı (sevme/ait olma, güç/başarılı olma, özgürlük ve eğlence) karşılamada eksik kalan noktalar nelerdir?

    - *İlave soru:* Hangi psikolojik ihtiyacınızı karşılayamadığınızı düşünüyorsunuz?
    - *İlave soru:* Psikolojik ihtiyaçlarınızı karşılayamadığınızı düşündüğünüz noktalar için neler yapabilirsiniz?

16. Hayattaki sorumluluklarınız hakkında neler söylersiniz?

    - *İlave soru:* Sorumluluklarınızı yerine getirmek için neler yaparsın?
    - *İlave soru:* Sorumluluklarınızı yerine getirme konusunda kendinizi nerede görüyorsunuz?

EK-8. (Devam) Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu

17. Hayatınızda "Kendi kararlarınızı kendiniz almak" sizin için ne ifade ediyor?

- *İlave soru:* Hayatınızın kendi kontrolünüzde olması hakkında neler söylersiniz?
- *İlave soru:* Ne olsa hayatınızda daha fazla kontrol sahibi olurdunuz?

18. Uyuşturucu/uyarıcı madde kullanmaya ilk nasıl başladınız?

- *İlave soru:* Madde kullanım geçmişinizi özetler misiniz?

19. Şu ana kadar hangi uyuşturucu/uyarıcı maddeleri kullandınız?

- *İlave soru:* Belirttiğiniz maddeleri kullanım süre, oran ve sıklığınız neydi?

20. Şu an herhangi bir uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımınız varsa hangisi/hangilerini kullanıyorsunuz?

- *İlave soru:* Belirttiğiniz maddeleri kullanım oran ve sıklığınız nedir?

21. Şu anda bağımlı olduğunuzu düşündüğünüz veya tüketimini kontrol etmekte zorlandığınız maddeler var mı?

- *İlave soru:* Var ise onlar nelerdir? Bahseder misiniz?

22. Madde kullanımı hayatınızı nasıl etkiliyor? Bir örnek verir misiniz?

23. Kullanmış olduğunuz maddeleri geçmişte bırakma girişimleriniz hakkında neler söylersiniz?

- *İlave soru:* Madde bırakma girişimleriniz maddeyi bırakmanızda etkili oldu mu? Eğer olduysa ne kadar süre madde kullanmayı bıraktınız?
- *İlave soru:* Madde kullanımını bırakma sürecinde herhangi bir profesyonel ruhsal destek aldınız mı?

24. Madde kullanımını bırakmanın sizin için önemi nedir?

- *İlave soru:* Şu anda madde kullanımını bırakmanın ya da devam etmenin sizin için ne anlam ifade ettiğini söylersiniz?
- *İlave soru:* Eğer maddeyi bırakmayı düşünüyorsanız bu konuda neler yapmayı planlıyorsunuz?
- *İlave soru:* Ne olsa madde kullanımını bırakmak sizin için daha kolay olur?

EK-8. (Devam) Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu

25. On haftalık bu süreçte sizi nelerin beklediğini düşünüyorsunuz?

Eklemek istediğiniz başka açıklamalarınız yoksa, burada görüşmemizi sona erdirebiliriz. Görüşmeyi kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler. Görüşmeye gönüllü katılarak, bu bilimsel araştırmanın yapılmasına ve bilimsel bilgilerin elde edilmesine katkıda bulunup doktora tezime destek olduğunuz için teşekkür ederim.

**Görüşme bitimini takiben görüşmeci, görüşme sırasındaki gözlemlerine ilişkin açıklamalarını ve değerlendirmelerini katılımcıların kimlik bilgileri içermeksizin bu kısma not edecektir.*

EK-9. Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum Formu

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

1. Katılmış olduğunuz 10 oturumluk bireysel müdahale süreci hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

……..…

……..

2. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecini seninle benzer sorunlar yaşayan kişilere önerir misiniz? Niçin?

……..…

……..

3. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinin size kazandırdığı beceriler nelerdir?

……..…

……..

4. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale süreci, ilk oturumda belirlediğiniz amaçlara ulaşmada ne kadar katkı sağladı?

……..…

……..

5. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinde en faydalı bulduğunuz oturum hangisiydi?

……..…

……..

6. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecine dair aklınızda kalan en çarpıcı nokta ne oldu?

……..…

……..

7. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinde kendinize ilişkin fark ettiğiniz en önemli nokta nedir?

……..…

……..

8. Bireysel müdahale sürecine ilk başladığınız nokta ile şu an arasında nasıl farklar var?

……..…

……..

9. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinin sonuna geldiğinizde, psikolojik ihtiyaçlarınıza (sevme/ait olma, güç/başarı, özgürlük ve eğlence dair sürecin başındayken yapamadığınız neleri yapabiliyorsunuz?

……..…

……..

10. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinin sonuna geldiğinizde, sorumluluklarınıza dair sürecin başındayken yapamadığınız neleri yapabiliyorsunuz?

……..…

……..

EK-9. (Devam) Psikolojik Danışma Oturumlarını Değerlendiriyorum Formu

11. Katılmış olduğunuz bireysel müdahale sürecinin sonuna geldiğinizde, kendi seçimlerinizi yapabilmenize dair sürecin başındayken yapamadığınız neleri yapabiliyorsunuz?

……..…

……..

12. Bireysel müdahale sürecinin sonunda psikolojik ihtiyaçlarınızı (sevme/ait olma, güç/başarı, özgürlük ve eğlenme) karşılama, sorumluluklarınızı yerine getirme ve kendi kararlarınızı kendiniz vermenize dair hâlen çözemediğiniz noktalar varsa nelerdir?

……..…

……..

13. Bireysel müdahale sürecinin sonunda madde kullanımınıza dair hayatınızda herhangi bir değişiklik oldu mu? Eğer olduysa madde kullanımınıza dair hayatınızda farklılaşan noktalar nelerdir?

……..…

……..

14. Bireysel müdahale süresince öğrendiğiniz bilgileri, yaşantıları, deneyimleri ve süreçten kazandıklarınızı hayatınızın bundan sonraki aşamasında hangi alanlarda ve nasıl değerlendireceğinize ilişkin neler söylersiniz?

……..…

……..

EK-10. İzleme için Görüşme Formu

İZLEME İÇİN GÖRÜŞME FORMU	
Görüşme Türü: Yarı Yapılandırılmış Görüşme	**Görüşülen Kişi:**……..… **Cinsiyeti:** ( ) Erkek ( ) Kadın
Görüşme Tarihi: ……..	**Yaşı:** ……..……
Görüşme Başlangıç Saati: ……..	**Görüşme Öncesi Araştırmacı Gözlemleri:**
Görüşme Bitiş Saati: ……...	……..……
Görüşme Yeri: Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Bireyle Görüşme Odası	……..…… ……..……

AÇIKLAMA:

Merhaba,

Öncelikle bu görüşmeye katıldığınız için teşekkür ederim. Size az önce vermiş olduğum ve/veya birlikte okuduğumuz "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu"ndaki açıklamalar çerçevesinde, görüşmenin içeriğini daha iyi somutlaştırmak açısından bir kez daha açıklama yapma ihtiyacı duyuyorum. Bu görüşme, sizinle daha önce gerçekleştirmiş olduğumuz "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale" sonrasında psikolojik danışma süreciyle ilgili deneyimlerini ve oturumlar sonrasında yaşadıklarınızı paylaşmak amacıyla düzenlenmiştir. Sizden beklentim birazdan size yönelteceğim sorulara bireysel müdahale sürecinden sonra yaşadığınız deneyimleri, olayları ve durumları düşünerek cevaplar vermenizdir.

Bu görüşme tamamıyla gönüllülük esası ile gerçekleştirilmektedir. Görüşmede sizden kimliğinizin tanınması açısından belirleyici olabilecek hiçbir bilgi istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda, bu araştırma için kullanılacak, güvenli bir dosyada saklanacak, gerektiğinde kodlama yapılacak ve sonrasında imha edilecektir. Bu görüşme süresince verdiğiniz cevaplara ilişkin daha sonra araştırma kapsamında değerlendirmek adına kısa kısa notlar alacağım. Ben araştırma yürütücüsü olarak, sizinle görüşmeden elde edilecek bilgilerin gizliliğini korumayı ve bu bilgileri sadece araştırma amaçlı kullanmayı taahhüt etmekteyim.

Görüşme, genel anlamda size rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, görüşme sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz görüşmeyi yarıda bırakabilirsiniz. Görüşmeyi sürdürmek istememe durumunda bana görüşmeye devam etmek istemediğinizi ifade etmeniz yeterli olacaktır. Şimdi dilerseniz başlayabiliriz.

1. Sizinle 10 oturum süren bireysel müdahale süreci geçirdik. Üzerinden yaklaşık … hafta geçti. Şu an nasılsınız?

2. 10 oturum süren bireysel müdahale sürecini hatırladığınızda aldığınız psikolojik yardım hakkında neler söylersiniz?

- *İlave soru:* Geçirdiğimiz bireysel müdahale sürecine dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

EK-10. (Devam) İzleme için Görüşme Formu

3. Geçirdiğimiz bireysel müdahale sürecindeki çalışmaları hatırladığınızda, süreçte deneyimlediğiniz yaşantıların sizin hayatınızda ne gibi faydaları oldu?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde yaptığımız çalışmaların (burada danışmanlık sürecinde yaptığımız çalışmalar özetlenebilir) sizin hayatınız üzerinde ne açıdan etkileri oldu?

4. Bireysel müdahale sonrasında geçen yaklaşık bir aylık zaman diliminde sevme ve ait olma ihtiyacınızı nasıl karşıladınız?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların sevme/ait olma ihtiyacını karşılamanıza ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

5. Bireysel müdahale sonrasında geçen zaman diliminde güç (başarılı olma/değer görme) ihtiyacını nasıl karşıladınız?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların güç (başarılı olma/değer görme) ihtiyacını karşılamanıza ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

6. Bireysel müdahale sonrasında geçen zaman diliminde özgürlük (kendini rahatça ifade etme) ihtiyacınızı nasıl karşıladınız?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların özgürlük (kendini rahatça ifade etme) ihtiyacını karşılamanızda ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

7. Bireysel müdahale sonrasında geçen zaman diliminde eğlenme/eğlence (serbest zaman dilimlerinde zevk alacağın etkinlikler yapma) ihtiyacını nasıl karşıladınız?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların eğlenme/eğlence ihtiyacını karşılamanızda ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

8. Bireysel müdahale sonrasında geçen zaman diliminde sorumluluklarını (kendine, ailene, çevrene, topluma) yerine getirme konusunda neler söylersiniz?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların sorumluluklarını yerine getirmenize ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

9. Bireysel müdahale sonrasında geçen zaman diliminde kendi kararlarını kendin vermenize dair neler söylersiniz?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların kendi kararlarını vermenize ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

EK-10. (Devam) İzleme için Görüşme Formu

10. Bireysel müdahale süreci madde kullanımınızda ne gibi bir değişim sağladı?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların ve süreçteki paylaşımların madde kullanımındaki değişime ne açıdan katkıları olduğunu söylersiniz?

11. Bireysel müdahale sürecinin oturumlar sonrasındaki süreçte size ne gibi katkıları olduğunu söylersiniz?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinden edindiğiniz faydaların, oturumların sonundan bu yana geçen diliminde size ne gibi katkıları olduğunu söylersiniz?

12. Bireysel müdahale sürecindeki elde ettiğiniz deneyimlerin hangilerinin size gelecekte katkı sağlayacağını söylersiniz?

- *İlave soru:* Bireysel müdahale sürecinde edindiğiniz yaşantıların hangilerini gelecekte kullanmayı düşünüyorsunuz?

13. Bireysel müdahale sürecine ve bundan sonraki yaşantınıza ilişkin eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

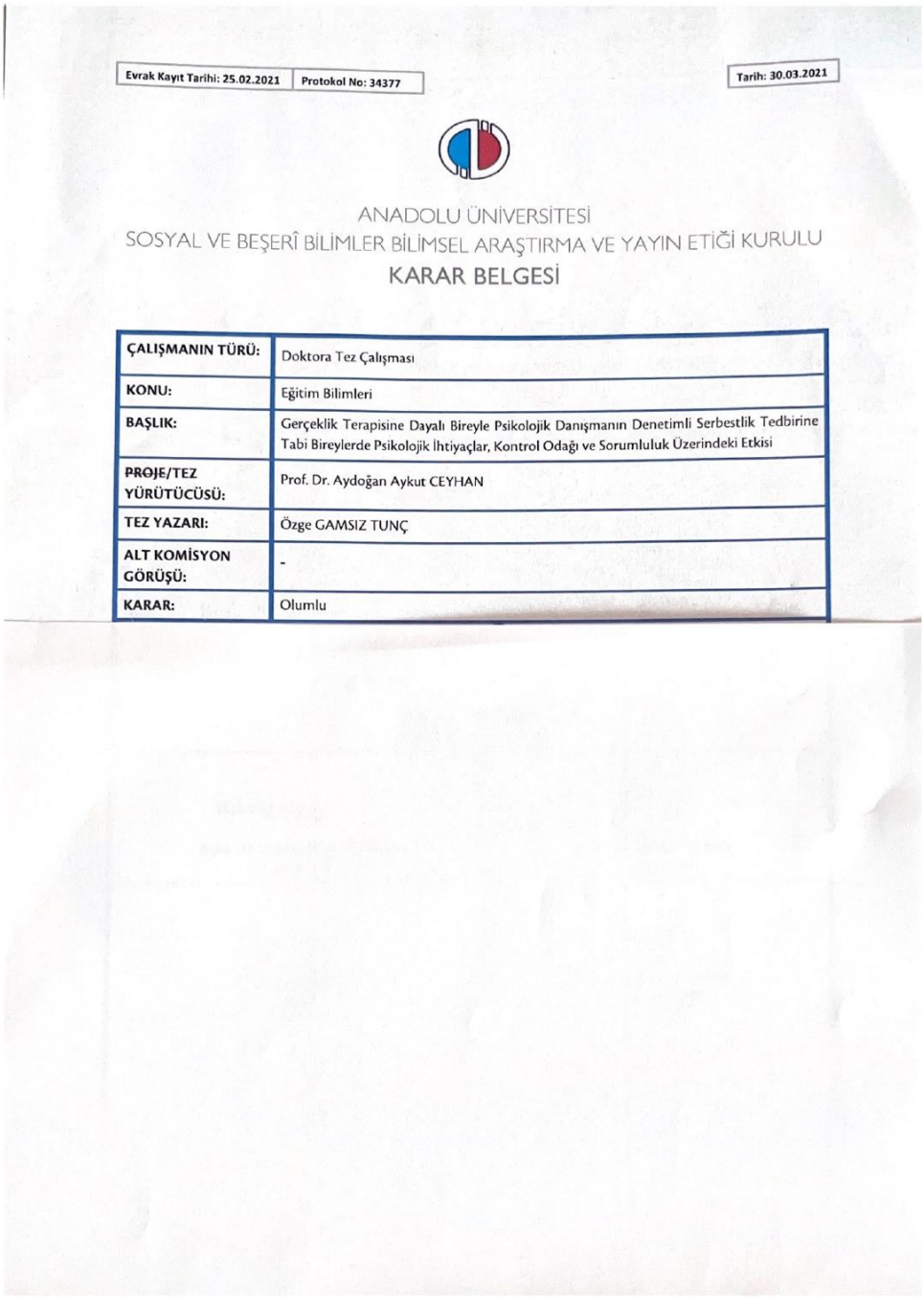
Başka açıklamaların yoksa burada görüşmemizi, sona erdirebiliriz. Görüşmeyi kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler….
Ayrıca bu görüşmeye gönüllü katılarak, bu bilimsel araştırmanın yapılmasına ve bilimsel bilgilerin elde edilmesi katkıda bulunup doktora tezime destek olduğunuz için teşekkür ederim.
**Görüşme bitimini takiben görüşmeci, görüşme sırasındaki gözlemlerine ilişkin açıklamalarını ve değerlendirmelerini katılımcıların kimlik bilgileri içermeksizin bu kısma not edecektir.*

EK-11. Bireysel Müdahale İzleme Anketi

Yönerge: On oturum süren gerçeklik terapisi temelli bireysel müdahale sürecinin öncesini ve sonrasını değerlendiriniz. Öncelikle aşağıda yer alan ifadeleri okuyunuz. Değerlendirme yaparken her bir ifadenin karşısındaki seçeneklerden, sizin görüşünüzü en iyi yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir.

İfadeler	**Hiç Katılmıyorum**	**Biraz Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1. Bireysel müdahale süreci, "iyi ki katılmışım" dediğim bir yaşantıydı.			
2. Bireysel müdahale süreci, sorumluluklarımı yerine getirmeme katkı sağladı.			
3. Bireysel müdahale süreci, isteklerimi anlamama yardım etti.			
4. Bireysel müdahale süreci, kararlarımı kendim vermemi sağladı.			
5. Bireysel müdahale sürecinin kişisel gelişimime katkıları oldu.			
6. Bireysel müdahale süreci sayesinde madde kullanımının hayatımdaki etkilerini görebildim.			
7. Bireysel müdahale süreci, kişiler arası ilişkilerimi geliştirmeme yardım etti.			
8. Bireysel müdahale sürecindeki çalışmalar faydalıydı.			
9. Bireysel müdahale süreci ile hayatımda neleri değiştirmek istediğimi keşfedebildim.			
10. Bireysel müdahale sürecinin kararlarımı özgürce vermeme katkısı oldu.			
11. Bireysel müdahale sürecinde edindiğim yaşantıları hâlen kullanmaya devam ediyorum.			
12. Bireysel müdahale sürecinden edindiğim yaşantıları gündelik yaşamıma aktardım.			

EK-12. Etik Kurul İzni



Evrak Kayıt Tarihi: 25.02.2021 | Protokol No: 34377

Tarih: 30.03.2021

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireyle Psikolojik Danışmanın Denetimli Serbestlik Tedbirine Tabi Bireylerde Psikolojik İhtiyaçlar, Kontrol Odağı ve Sorumluluk Üzerindeki Etkisi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Özge GAMSIZ TUNÇ
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

EK-13. Uygulama İzni

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı : 46985942-789/E.111/42838 20.04.2021
Konu : Anket, Ölçek Uygulama İzin Talebi

ESKİŞEHİR CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

İlgi :13.04.2021 tarihli ve B.M. 2021/4186 sayılı yazı.

İlgi yazı ve eki ile; Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde psikolog olarak görev yapan ve Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Öğrencisi olan (163515) Özge GAMSIZ'ın Prof.Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN'ın danışmanlığında yürüttüğü "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireyle Psikolojik Danışmanın Denetimli Serbestlik Tedbirine Tabi Bireylerde Psikolojik İhtiyaçlar, Kontrol Odağı ve Sorumluluk Üzerindeki Etkisi" konulu doktora tez çalışması kapsamında 01 Mayıs-31 Aralık 2021 tarihleri arasında Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde TCK 191/2 ve 3.maddesi gereğince tedavi ve denetimli serbestlik kapsamında gelen ve uygulamasına devam eden 18 yaş üzeri olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü 10 (on) yükümlüye "Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (PİÖ)", "Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)" ve "Sorumluluk Ölçeği" ile anket uygulanabilmesi için izin talebinde bulunulmuştur.

Söz konusu yazı ve ekleri incelenmiş olup, Özge GAMSIZ'ın Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN'ın danışmanlığında, ses kaydı ve görüntü alınmaması, kimlik bilgilerinin gizli tutulması ve bilgilerin basınla paylaşılmaması, çalışma esnasında müdürlüğün işlerinin aksatılmaması, tez çalışmasının jüriye sunulmadan Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'ne gönderilmesi ve Genel Müdürlükten onay alınmadan çalışmanın hiçbir şekilde kullanılmaması ve yayınlanmaması koşullarıyla Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde bulunan çalışmaya katılmaya gönüllü 10 (on) yükümlüye belirtilen tarihler arasında söz konusu form ve ölçeklerin uygulaması uygun bulunmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Hâkim
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-14. Bireysel Müdahale Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu "Bilgilendirilmiş Onam Formu", size kendimle ve birlikte yürüteceğimiz bireysel müdahale ile ilgili bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. Ben Özge GAMSIZ TUNÇ, Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde psikolog olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda doktora öğrencisiyim. Doktora tezim kapsamında sizinle bireysel müdahale uygulaması gerçekleştireceğim. Bu oturumlara katılım tamamıyla gönüllülük esasıyladır. Eğer oturumlar süresince kendinizi rahatsız hissederseniz istediğiniz aşamada süreci sonlandırma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda istediğiniz zaman önceden ayrılmak istediğinizi psikolojik danışmanınız olarak bana belirterek çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir. Bu formun bir kopyası sizde, bir kopyası ise psikolojik danışmanınız olarak bende kalacaktır. Sürecin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için psikolojik danışmanınız olarak benim ve danışan olarak sizin bazı sorumluluklarımız olacaktır. Bu sorumluluklar aşağıda yer almaktadır:

- Bireysel müdahale süreci kendinize ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarınıza yönelik paylaşımlarda bulunabileceğiniz bir süreçtir. Bu süreçte etkili sonuç elde etmeniz için aktif katılımınız ve çabanız gerekmektedir.
- Bu süreç, haftada bir veya iki gün, yaklaşık 60 dakika olmak üzere toplam 10 hafta sürecektir. Bireysel müdahale oturumları "Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Bireysel Görüşme Odası"nda gerçekleştirilecektir.
- Sizden oturumlara düzenli bir şekilde ve zamanında katılmanız beklenmektedir.
- Bireysel müdahale hizmetine yönelik olarak sizden herhangi bir ücret talep edilmemektedir.
- Bireysel müdahale sürecitez danışmanımın sürpervizörlüğünde ilerleyecektir. Süreçte tez danışmanından araştırmacının bireysel müdahale sürecini nasıl ilerlettiğine dair geribildirimler alınacaktır.
- Süreç içerisinde kimlik bilgileriniz saklı tutulup herhangi bir şekilde bir kurum ya da kişiyle paylaşılmayacaktır.
- Bireysel müdahale oturumlarında paylaştığınız bütün bilgiler gizli tutulacaktır. Ancak kendinize ya da bir başkasına zarar gelmesi, ya da gelme ihtimali durumunda sizin de bilginiz dâhilinde, iyiliğiniz gözetilerek bilgilerin bir kısmı ilgililer ile paylaşılabilecektir.
- Sosyal paylaşım siteleri dâhil olmak üzere bireysel müdahale sürecinde danışan ile psikolojik danışman arasında herhangi bir sosyal ilişkinin olmaması gerekmektedir.
- Oturumlara herhangi bir madde ve alkol kullanımı etkisinde gelmemeniz, ayık olarak gelmeniz gerekmektedir. Sürecin içeriğine ilişkin anlaşılmayan bir yer varsa, lütfen sormaktan çekinmeyiniz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerlere ilişkin sorular sorup cevaplarını aldım. Uygulamaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Formda yazılanları onaylıyorum ve kabul ediyorum.

Danışanın İsmi:
İmzası:
Tarih:

Katılımcının uygulamanın içeriğine ilişkin sorularını cevapladım. Katılımcı, bireysel müdahale uygulamasına katılması hususunda özgürce karar vermiş olup, herhangi bir baskım söz konusu olmamıştır.

Araştırmacının İsmi: Özge GAMSIZ TUNÇ
İmzası:
Tarih:

EK-15. Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

İlk Uzman Görüşü Öncesinde Ön Görüşme Formunun Amacı ve İçeriği

- Danışan ile tanışma.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumlulukları ve madde kullanım öyküsünü anlama. Ölçeklerin ve Pete'nin Patogramı'nın doldurulması.
- Bireysel müdahale oturumlarına dair bilgilendirme yapma.
- Görüşmeye gönüllü katılım formunu danışana doldurtarak, danışandan sözlü ve yazılı olarak izin alma.

İlk Uzman Görüşü Sonrasında Ön Görüşme Formunda Yapılan Değişiklikler

- Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular ön görüşmenin ve araştırma amacının odak noktasına göre yeniden düzenlenmiştir.
- Yargılama barındıran sorular çıkarılmıştır.
- Genel olan sorular araştırmanın amacına göre daha özel hale getirilmiştir.
- Açıklayıcı sorular uzman görüşlerine göre gözden geçirilmiştir. Aynı anlama gelen sorular elenmiştir.
- İlk soru olan *"İsminizi ve kimlik bilgilerinizi vermeden kendinizi tanıtır mısınız?"* yerine sadece *"Kendinizi tanıtır mısınız?"* sorusu ile görüşmeye başlanmıştır.
- *"Madde kullanımını bırakmak ya da azaltmak sizin için ne derece önemli?"* gibi derecelendirme içeren sorular, *"Madde kullanımının sizin için önemi nedir?"* şeklinde yeniden düzenlenmiştir.
- Soruların sıralaması değişmiştir.
- Madde kullanımına dair sorular tedirginlik yaratabileceği için rahatlatıcı sorulardan sonraya konulmuştur.
- Formdaki soru sayısının fazla olması ve içeriğin çok dağınık olması nedeniyle, formun amacının ne olduğunun net bir şekilde belli olmadığının anlaşılması neticesinde, ön görüşme formunun amacı danışanın madde kullanım örüntüsünü çıkarmak, psikolojik ihtiyaçlarına, sorumluluklarına ve seçimlerinin kontrolünün kendi elinde olup olmadığına dair sorular sorulmasının uygun olacağı, ön görüşmede bireysel müdahale oturumlarına dair bilgilendirme yapılması, bilgilendirilmiş onam formları ve ön test ölçümlerinin uygulanmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Sonrasında Ön Görüşme Formunda Yapılan Değişiklikler

- Görüşme formunda yer alan soruların dereceleme tipi olmasından kaçınılmış, açık uçlu ve nitel ölçüme uygun olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir.
- Formdaki sorulara "sen" hitabı ile başlayınca "sen" ile, "siz" hitabı ile başlayınca "siz" ile devam ederek kullanılmasına karar verilmiştir.
- Formdaki bazı soruların birbiriyle çakıştığı görülmüş ve aynı anlama gelen sorular tek bir soru etrafında toplanmıştır.
- Yapılan pilot uygulamalarda Pete'nin Patogramı'nın daha anlaşılır doldurulabilmesi ve soruların daha iyi anlaşılması için psikolojik ihtiyaçlara dair ön görüşmede ufak bir bilgi yapılmasına karar verilmiştir.
- Ancak bu bilgilendirmenin çok detaylı olmaması gerektiğine, çünkü oturumlarda tekrara düşme riskinin olabileceğine dikkat edilmiştir.
- Danışanların eğitim seviyesi gözetilerek terimsel olduğu düşünülen ve anlaşılması zor ifadeler görüşme formundan çıkarılmış veya görüşme soruları tekrar düzenlenmiştir.
- İkinci uzman görüşünden sonra ön görüşme formunun üzerinden son kez geçilmiştir. Özellikle danışanların *"hayatın kontrolünü ele almak"* kavramını anlamlandırabilmesi adına, *"kendi kararlarını verme"* ifadesi kullanılmıştır.
- Yine özgürlük ihtiyacının danışanların kafalarında somutlaşması adına "kendi seçimlerini yapma, kendini ifade edebilme" şeklinde açıklamalar yapılmıştır.
- Son olarak ön görüşme formu temel alınarak, oturumlar sonrasında yaklaşık birer ay arayla yapılması planlanan "İzleme için Görüşme Formu" oluşturulmuştur. Bu form tez danışmanının desteğiyle düzenlenmiştir.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

Pilot Uygulama ve İkinci Uzman Görüşü Sonrasında Ön Görüşme İçeriği

Ön Görüşme:

- *Başlangıç:* Danışanla tanışma.
- *Geçiş:* Ön görüşme hakkında sözel bilgi vermek. Danışandan görüşmeye gönüllü katıldığına dair yazılı izin almak-Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu.
- *Çalışma 1:* Ön görüşmeyi gerçekleştirilmek ve notlar almak-Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu.
- *Çalışma 2:* Ön-test ölçümlerini yapmak-Ölçek Formları.
- *Sonlandırma:* İlk oturum tarih ve saatini belirlemek.

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 1. Oturumun Amaç ve İçeriği

1. Oturum: Yapılama ve amaç belirleme.

- Bireysel müdahale sürecini tanıtmak.
- Danışanı değerlendirmek.
- Psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk hakkında sorunlarının kavramsallaştırılması.

İkinci Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Sonrasında 1. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- İlk oturumda oturumun temel amaçlarında herhangi bir değişiklik yapılmamıştır.
- İçerikteki etkinliklerden "Hayattan Beklentilerim" etkinliği genel sorular içermesi nedeniyle özele indirgenerek, "Cümle Tamamlama Formu" ve "Amaçlarımı Belirliyorum" formu ile oturum amaçlarının belirlenmesi hedeflenmiştir.
- İlk oturumda danışanın madde kullanım öyküsüne dair herhangi bir çalışma içeriği olmadığı fark edilmiş ve bu nedenle "Madde Kullanım Öyküm" çalışması ilk oturuma dahil edilmiştir.
- Her bir oturumun sonunda ev ödevi vermek yerine ödev kelimesi yerine günlük kelimesi kullanılarak danışanın amaçlarına dair attığı adımları "Hedef Günlüğü"ne not etmesi istenmiştir.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 1. Oturum

1. Oturum: Yapılama ve amaç belirleme

- *Başlangıç:* Danışanla terapötik iş birliği oluşturma.
- *Geçiş:* Bireysel müdahale sürecinin tanıtılması ve danışandan oturumlara gönüllü katılacağına dair sözel ve yazılı izin alma.
- *Çalışma 1:* Danışanın oturum hedeflerini belirlemek.
- *Çalışma 2:* Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), kontrol odağı ve sorumluluk hakkında sorunlarını ortaya çıkarma.
- *Çalışma 3:* Danışanın madde kullanım öyküsünü ve madde kullanım geçmişini öğrenmek.
- *Sonlandırma:* Danışana oturumu özetlemek. Bir sonraki oturum tarih ve saatini ayarlamak. Danışanın oturum sonundaki duygu ve düşüncelerini almak.

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 2. Oturumun Amaç ve İçeriği

2. Oturum: Gerçeklik terapisinin temel kavramlardan toplam davranış

- Gerçeklik terapisi kavramlarından toplam davranış hakkında danışanı bilgilendirmek.
- Toplam davranışın ögelerini aktarmak ve yaşantılardan örnekler vermek.
- Danışanın toplam davranış anlayışıyla hareket edebilmesini ve alternatif davranış geliştirebilmesini sağlamak.
- Madde kullanımı ile toplam davranış arasındaki ilişkiyi keşfetmek.

İkinci Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Sonrasında 2. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- İkinci oturumun amaç ve içeriği tamamıyla değiştirilmiştir. Bu kapsamda oturumun amacı kalite dünyasını belirlemek ve gerçeklik terapisinin İYDP formülasyona göre danışanın istekleri ve beklentileri belirlenmiştir. Bu oturuma, danışanın kalite dünyasını belirleyebilmek için bir imajinasyon etkinliği eklenmiştir. Danışanın kendi kalite dünyasına dair hayal kurması istenmiştir. Sonrasında danışanın isteklerini belirleyebilmek için "İsteklerim" Formu içeriğe eklenmiştir. Bu oturumda yer alan *"Madde kullanımınız ideal dünyanıza ulaşmanızı ne şekilde etkilemiş olabilir?"* sorusuyla, İsteklerim formundaki *"Eğer madde kullanımın devam ediyor olsa ya da daha fazla kullanımınız olsa idealinizdeki yaşantı nasıl/ne yönde etkilenirdi?"* sorularının benzer içerik taşıması nedeniyle bu soru yerine *"İdeal dünyana yaklaşman için neye ihtiyacın var?"* sorusuna yer verilmiştir.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 2. Oturum
2. Oturum: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası • *Başlangıç:* Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedefleri konusunda attığı adımları değerlendirmek. • *Geçiş:* İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunu ve ilk aşama olan istekleri keşfetme. • *Çalışma 1:* İYDP sisteminin formülasyonundaki ilk öge olan istekler doğrultusunda danışanın neler istediğini, neleri isteyip elde edemediklerini fark etmesine yardım etmek. Danışanın gerçekten neler istediğini fark etmesini sağlamak. İsteklerinin farkında olan danışanın seçimlerinin kontrolünü elinde bulundurduğunu anlamasını sağlamak. • *Çalışma 2:* Danışanın kalite dünyasını keşfetmek. • *Sonlandırma:* Danışana oturumu özetlemek. Bir sonraki oturum tarih ve saatini ayarlamak. Danışanın oturum sonundaki duygu ve düşüncelerini almak.
İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 3. Oturumun Amaç ve İçeriği
3. Oturum: Gerçeklik terapisinin temel kavramlardan kalite dünyası • Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından kalite dünyası, algılanan dünya kavramlarını açıklamak. • Danışanın kalite dünyasını keşfetmesini sağlamak. • Maddesiz kalite dünyasını yeniden keşfetmek.
İkinci Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama 3. Oturumda Yapılan Değişiklikler
• Üçüncü oturumun içeriği, danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetme, psikolojik ihtiyaçları konusunda beklentilerini ve isteklerini belirlemek amaçlarıyla yeniden düzenlenmiştir. • Bu kapsamda oturum içeriğine danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmek ve danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dair farkındalık kazanması amacıyla "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek, Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" eklenmiştir. • Pilot çalışma öncesinde oturumda yer alan psikolojik ihtiyaçların belirlenmesine yönelik yer alan ölçek hem uzun olması hem de oturumun amacına bir katkı sağlamaması nedeniyle oturumdan çıkarılmıştır. • Psikolojik ihtiyaçları değerlendirme listesine eksik olduğu düşünülen ihtiyaç örnekleri eklenmiştir. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını madde kullanmadan nasıl sağlıklı bir şekilde karşılayabileceğini keşfetmesi için "Psikolojik İhtiyaçlarımın Karşılanması İçin" formu oturuma eklenmiştir.
Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 3. Oturum
3. Oturum: Psikolojik ihtiyaçları keşfetme • *Başlangıç:* Danışanın ikinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • *Geçiş:* Psikolojik ihtiyaçları (Sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) keşfetmek, psikolojik ihtiyaçlara yönelik farkındalık kazandırmak. • *Çalışma 1:* Danışanın eksikliğini duyduğu psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmek. • *Çalışma 2:* Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (Sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) nasıl karşılayabileceğini keşfetmesini sağlamak. Danışanın madde kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardım etmek. • *Sonlandırma:* Oturumu özetleme ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatinin belirlenmesi.
İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 4. Oturumun Amaç ve İçeriği
4. Oturum: Psikolojik ihtiyaçlar-1 • Psikolojik ihtiyaçları (Sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) keşfetmek, psikolojik ihtiyaçlara yönelik farkındalık kazandırmak. • Madde kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi keşfetmek.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 4. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- İYDP formülasyonunun yapma, yön verme aşaması ve toplam davranış kavramının keşfedilmesi amaçlanmış ve bu kapsamdaki etkinlikleri içerecek şekilde oturum yeniden düzenlenmiştir.
- Toplam davranış kavramı ayaklı tahta, oyuncak araba görseli ile oyuncak araba üzerinden gösterilerek danışana aktarılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.
- Temelde ön tekerler olan düşünce ve davranış nereye giderse, arka tekerler olan duygular ve fizyolojik belirtilerin o yöne gideceği örnekler üzerinden aktarılmıştır. Buna göre oturum etkinlikleri, danışanın değiştirmek istediği davranışlar, psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması için attığı adımları attığı görebilmesi için yeniden düzenlenmiştir.
- Son olarak madde kullanımına yönelik olarak danışanın attığı adımları görebilmesi için danışana madde teklifi geldiğinde, nasıl düşüneceği, nasıl davranacağı, neler hissedeceği ve vücudunda hangi belirtilerin yaşanacağı hakkında bir rol oynama yapılmış, sonrasında "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu" ile değerlendirme yapılmasına karar verilmiştir.

Pilot Uygulama İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 4. Oturum

4. Oturum: İYDP-Yapma, yön verme ve toplam davranış

- *Başlangıç:* Danışanın üçüncü oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımlara bakmak.
- *Geçiş:* Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan yapma/yön aşamasını kavramak ve toplam davranışı keşfetmek.
- *Çalışma 1:* Danışanın toplam davranış anlayışıyla hareket edebilmesini sağlamak.
- *Çalışma 2:* İYDP sistemindeki yön ve davranış ögesi gereğince danışanın kendi toplam davranışlarını tanımasını ve bu davranışın etkilerini keşfetmesini sağlamak. Danışana isteklerini ve psikolojik ihtiyaçlarını gerçekleştirmek için neler yaptığını fark ettirmek.
- *Çalışma 3:* Danışanın madde kullanımı ile toplam davranış kavramı arasındaki ilişkiyi kavramasına ve madde kullanım davranışını değiştirmeye dönük çabalarına yardım etmek.
- *Sonlandırma:* Oturumu özetleme ve danışana hedef günlüğünü doldurmasını hatırlatmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 5. Oturumun Amaç ve İçeriği

5. Oturum: Psikolojik ihtiyaçlar-2

- Karşılanmayan psikolojik ihtiyaçları (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) psikolojik ihtiyaçların doyum sağlaması için yapılabilecekleri ve değişim adına neler yapılabileceğini keşfetmek.
- Temel psikolojik ihtiyaçları karşılamaya yönelik çabaları fark edebilmesini sağlamak ve danışana iç görü kazandırmak.
- Madde kullanımı olmadan psikolojik ihtiyaçların nasıl karşılanabileceğini keşfetmek.

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 5. Oturumunda Yapılan Değişiklikler

- Psikolojik ihtiyaçlar oturumu üçüncü oturuma alınmıştır. Bu oturumda İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü aşamalarına yer verilmesine karar verilmiştir. Dördüncü oturumda danışanların isteklerine ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya ilişkin yaptıklarına göz atıldıktan sonra beşinci oturumda danışanın adımlarını değerlendirmesi ve planlaması amaçlanmıştır.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 5. Oturum

5. Oturum: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

- *Başlangıç:* Danışanın dördüncü oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek.
- *Geçiş:* Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü basamakları olan değerlendirme ve planlama aşamalarını kavramak.
- *Çalışma 1:* Danışanın ilk oturumda belirlediği hedef ve isteklerine dair attığı adımları değerlendirmek. Yine danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakiçin neler yaptığını görmek.
- *Çalışma 2:* İYDP formülasyonundaki planlama aşamasına göre danışanın isteklerine ve psikolojik ihtiyaçlarına dair basit, net, açık, gerçekçi, gözlenebilir, ölçülebilir ve kontrol edilebilir planlar yapmasına yardım etmek.
- *Çalışma 3:* Danışanın madde kullanımındaki değişimi değerlendirmek.
- *Sonlandırma:* Oturumu özetlemek. Danışana hedef günlüğünü doldurmasını hatırlatmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 6. Oturumun Amaç ve İçeriği

6. Oturum: İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme-Planlama) Formülasyonu

- İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunu tanıtmak.
- İYDP sisteminin karşılaşılan sorunlar üzerinde çözüm üreten etkisini fark ettirmek.
- Danışanın madde kullanım davranışını İYDP formülasyonuna göre değerlendirmesini sağlamak.

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 6. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- Pilot oturumlar sonrasında İYDP formülasyonunun keşfedilmesinin ve özellikle istekleri ele almanın bireysel müdahale sürecinin oturum gidişatında ilk oturumlarda olmasının, danışanın amaç belirlemesi açısından daha uygun olacağı anlaşılmıştır. Pilot oturumlar ve uzman görüşü öncesinde seçimler ve kontrol odağı oturumu dokuzuncu oturumda planlanmıştır. Ancak bu oturumun daha önceki oturumlarda yer almasının, danışanın seçimlerinin farkına varması ve madde kullanmamayı seçmesi açısından önemli olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle son düzenlemelerde seçim ve kontrol odağı oturumu altıncı oturuma çekilmiştir.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 6. Oturum

6. Oturum: Seçimler ve Kontrol Odağı

- *Başlangıç:* Danışanın beşinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek.
- *Geçiş:* Seçim, kontrol, içsel ve dışsal kontrol odağı kavramlarını keşfetmek.
- *Çalışma 1:* Seçim kuramı felsefesini içselleştirmek. Danışanın etkili seçimler yapmasını ve seçimlerinin kontrolünü eline almasını sağlamak.
- *Çalışma 2:* Danışanın kişisel kontrolü kullanabildiği yaşantıları fark etmesine yardım etmek.
- *Çalışma 3:* Danışanın seçimlerini kendisi dışında diğerlerinin yapmasının yaşantısında yarattığı olumsuzlukları fark etmesini sağlamak. Madde kullanım kontrolünün kimde olduğunu görmek.
- *Sonlandırma:* Oturumu özetlemek. Danışana hedef günlüğünü doldurmasını hatırlatmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 7. Oturumun Amaç ve İçeriği

7. Oturum: Seçim ve Sorumluluk

- Seçim ve sorumluluk kavramlarını keşfetmek.
- Seçimlerin sorumluluğunu danışanın almasını sağlamak. Danışanın kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesine ilişkin motivasyonunu ve istekliliğini artırmak.
- Sorumluluk kavramını içselleştirmek. Danışanın kimlere karşı ve nasıl sorumlu olduğunu fark etmesine yardım etmek.
- Sorumluluğu ele almanın özgürlükle ilişkisini fark etmek.
- Madde kullanım sorumluluğunu üstlenmek.

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 7. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- Pilot oturumlar sonrasında bu oturumda danışanın İYDP formülasyonuna göre belirlediği planlarını uygulayıp uygulamadığının gözden geçirilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Bu oturumda danışanın planlarına dair neler yaptığı ve gelecekte psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapabileceği üzerine değerlendirme yapılması planlanmıştır. Seçim ve sorumluluk oturumları daha detaylı incelenmek adına ayrılmıştır. Sorumluluk oturumu sekizinci oturuma kaydırılmıştır.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 7. Oturum

7. Oturum: Planları Gözden Geçirme

- *Başlangıç:* Danışanın beşinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek.
- *Geçiş:* Danışanın beşinci oturumda yaptığı planlara dair neler yaptığını incelemek.
- *Çalışma 1:* Danışanın iki, beş ve on yıl sonraki hayatını planlaması için hayal kurmasına yardım etmek.
- *Çalışma 2:* Danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dair yaptığı planlara dair attığı adımları gözden geçirmek.
- *Çalışma 3:* Danışanın madde kullanımına dair attığı adımları ve değişimlerini gözden geçirmesine yardım etmek.
- *Sonlandırma:* Oturumu özetlemek. Danışana hedef günlüğünü doldurmasını hatırlatmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 8. Oturumun Amaç ve İçeriği

8. Oturum: Kontrol Odağı

- Danışanın seçim kuramı felsefesini içselleştirmesini ve etkili seçimler yapmasını sağlamak.
- Danışana kontrolün kendi elinde olduğunu fark etmesine yardım etmek.
- Danışanın kişisel kontrolü kullanabildiği yaşantıları fark etmesini sağlamak.
- Danışanın dışsal kontrol odağının danışanın yaşantısında yarattığı olumsuzlukları fark etmesini sağlamak.
- Danışanın madde kullanım kontrolünü ele geçirmesini sağlamak.

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 8. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- Sekizinci oturum gerçeklik terapisi temel kavramlarından sorumluluk kavramına ayrılmıştır.
- Öncelikle sorumluluğun keşfedilmesi amaçlanmış ve danışanların sorumluluklarının ne olduğunu görebilmesi adına "Sorumluluklarım" formu oturuma eklenmiştir.
- Yine madde kullanımı ile sorumlulukları arasındaki ilişkiyi görebilmeleri için "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu düzenlenmiştir. Bu oturumun sadece sorumluluklar ile şimdiye odaklanma konusunda ilerlemesi planlanmıştır.
- Yapılan okumalar ve pilot çalışma sonrasında, bu oturuma nefes egzersizi ve imajinasyon çalışmasının eklenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 8. Oturum

8. Oturum: Sorumluluk

- *Başlangıç:* Danışanın yedinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek.
- *Geçiş:* Sorumluluk kavramını keşfetmek.
- *Çalışma 1:* Danışanın kimlere karşı ve nasıl sorumlu olduğunu fark etmesine yardım etmek. Sorumluluğu ele almanın özgürlükle ilişkisini fark etmek. Seçimlerin sorumluluğunu danışanın ele almasını sağlamak. Danışanın kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesine ilişkin motivasyonunu ve istekliliğini artırmak.
- *Çalışma 2:* Danışanın madde kullanım sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak.
- *Çalışma 3:* Şimdiye odaklanmak. Hayatının sorumluluğunu alabilmesine yardım etmek.
- *Sonlandırma:* Oturumu özetlemek. Danışana hedef günlüğünü doldurmasını hatırlatmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.

İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 9. Oturumun Amaç ve İçeriği

9. Oturum: Seçim Özgürlüğü/Şimdiye Odaklanma

- Danışanın mutluluk ve mutsuzluğun kendi seçimlerinden kaynaklandığını fark etmesini sağlamak.
- Madde kullanımını seçmeden mutlu olma yollarını keşfetmek.
- Bir sonraki oturumun son oturum olduğunu danışana hatırlatmak.

Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 9. Oturumda Yapılan Değişiklikler

- Son oturumda başarılı kimlik kavramına ve ilişkilere dair değerlendirme yapılması planlanmıştır.
- Yapılan okumalar ve pilot çalışma deneyimi sonrasında şimdiye odaklanma kavramının bir önceki oturumda sorumluluk kavramı ile işlenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.
- Başarılı kimlik geliştirme ile ilişkileri güçlendirme oturumu, pilot oturumlar öncesinde taslak çalışmada yer almayan, uzman görüşü sonrasında oturumlara eklenen bir oturumdur.
- Bu oturumda psikolojik ihtiyaçlarla bağlantılı olan ve gerçeklik terapisinin temel kavramları arasında yer alan başarılı kimlik geliştirme ile kişiler arası ilişkileri güçlendirme becerilerinin artırılması hedeflenmiştir. Bu nedenle ilk olarak danışanın ilişkilerini gözden geçirebilmesi adına "İlişkilerim" formu düzenlenmiştir.
- Ayrıca danışanların yolunda gitmeyen veya daha iyiye götürmek istedikleri bir ilişki varsa onu nasıl geliştirebileceğini keşfetmesi amacıyla "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem İçin" formu bu oturuma eklenmiştir.

EK-15. (Devam) Ön Görüşme ve Oturum İçeriklerinde Uzman Görüşleri Doğrultusunda Yapılan Düzenlemeler

Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 9. Oturum
9. Oturum: Başarılı kimlik geliştirme ve ilişkileri güçlendirme • *Başlangıç:* Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • *Geçiş:* Başarılı kimlik kavramını keşfetmek. • *Çalışma 1:* Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılayabilmesi için başarılı kimlik oluşumuna yardım etmek. Yedi besleyici ve ölümcül alışkanlıkların ilişkileri ne yönde etkilediğini keşfetmek. • *Çalışma:* Danışanın kişiler arası ilişkilerini geliştirmek. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını maddesiz ve sağlıklı bir biçimde nasıl karşılayabileceğini keşfetmesine yardım etmek. • *Sonlandırma:* Oturumu özetlemek. Bir sonraki oturumun son oturum olduğunu hatırlatmak ve sürece dair duygu ve düşüncelerini içeren bir mektup yazmasını istemek.
İlk Uzman Görüşü ve Pilot Uygulama Öncesinde 10. Oturumun Amaç ve İçeriği
10. Oturum: Sonlandırma • İlk oturumda belirlenen hedeflere ne kadar ulaşıldığını tartışmak. • Oturumları değerlendirmek. • Oturumları özetlemek. • Vedalaşmak.
Uzman Görüşleri ve Pilot Uygulama Sonrasında 10. Oturumda Yapılan Değişiklikler
• Son oturumun içeriğinde ve amacında herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. • Bu oturumda cesaretlendirmeye, motivasyon artırmaya ve danışanın olumlu duygularla oturumdan ayrılmasına önem verilmiştir. • İlk oturumda verilen "Cümle Tamamlama Formu" karşılaştırma yapmak açısından son oturumda da verilmiştir. "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formunun içeriği düzenlenmiş, sorulara eklemeler yapılmıştır. • Bu oturumlar sonunda psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluklar ve kontrol odağı üzerindeki değişimleri daha net görebilmek adına "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" oturuma eklenmiştir. • Son olarak danışanlara katılım belgeleri verilmiş ve son ölçümler yapılmıştır. Danışanlara izleme ölçümleri ve görüşmesi yapılacağı için iletişimde kalmaları hatırlatılmıştır.
Pilot Uygulama ve İkinci Kez Alınan Uzman Görüşü Son Düzenlemeler Sonrasında 10. Oturum
10. Oturum: Sonlandırma • *Başlangıç:* Danışanın dokuzuncu oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • *Geçiş:* Psikolojik danışmanın ve danışanın bir önceki oturumda birbirlerine yazdığı süreci değerlendirmeye yönelik mektupların okunması. • *Çalışma 1:* İlk oturumda belirlenen hedeflere ne kadar ulaşıldığını tartışmak. • *Çalışma 2:* Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme), sorumluluk, kontrol odağı ve maddeyi kullanımı bağlamında ilk oturumdan bu yana hangi adımları attığını ve kendi gelişimini değerlendirmesine yardım etmek. • *Çalışma 3:* Oturumları ve süreci değerlendirmek, oturumları özetlemek ve vedalaşmak. • Sonlandırma: Son-test ölçümlerinin yapılması, vedalaşma, danışana yaklaşık bir ay sonra ilk izleme ölçümünün yapılacağını hatırlatmak.

EK-16. Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Planı

YARI YAPILANDIRILMIŞ ÖN GÖRÜŞME

Amaç: "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları" öncesinde danışanla tanışmak, danışana bireysel müdahale süreci hakkında bilgi vermek ve oturumlara başlamadan önce ön-test ölçek uygulaması yapmak. Danışandan ön görüşmeye ve ön-test ölçek uygulamasına dair sözel ve yazılı izin almak. Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), sorumluluk, kontrol odağı ve madde kullanımını keşfetmek.

Alt Amaçlar:

- Danışanla tanışmak.
- Danışana bireysel müdahale süreci hakkında yapılama yapmak.
- Ön-test ölçek uygulamasını yapmak.
- Danışandan ön görüşmeye gönüllü olarak katılma iznini almak.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluk, kontrol odağı ve madde kullanımını keşfetmek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu
- Ölçek Uygulama Gönüllü Katılım Formu
- Ölçekler

Süreç:

Başlangıç

Öncelikle danışana "Hoş geldin" denilir. Denetimli serbestlik uzmanı, danışana kısaca kendini tanıtır: *"Merhaba öncelikle sana kendimle ve bugün yapacağımız görüşme ile ilgili bilgi vermek istiyorum. Ben Özge GAMSIZ TUNÇ, Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde psikolog olarak çalışmaktayım. Bugün buraya seni tanımak, sana süreç hakkında bilgi vermek ve seninle bir ölçek uygulaması yapmak için davet ettim."*

Geçiş

Danışana kısaca denetimli serbestlik uzmanı kendini tanıttıktan sonra bu aşamada danışana ön görüşme hakkında sözel bilgi verir. Danışana: *"Doktora tezim kapsamında sizinle haftada bir olmak üzere on oturum sürecek bireysel uygulama gerçekleştireceğiz. Bu oturumlardan önce sizi tanımak, gerçeklik terapisi bağlamında psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluklar, kontrol odağı ve madde kullanımına dair sizden bilgi edinmek amacıyla bir görüşme gerçekleştireceğiz. Eğer bugünkü görüşmede kendinizi rahatsız hissederseniz istediğiniz aşamada görüşmeyi sonlandırma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda istediğiniz zaman önceden ayrılmak istediğinizi bana belirterek çalışmadan çekilebilirsiniz. Görüşmeden ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir. Görüşmede sorduğum sorulara verdiğiniz cevapları notlar alıyor olacağım. Ancak çalışmanın hiçbir kısmında isim ve kimlik bilgileriniz geçmeyecek. Bu çalışma kişisel bir değerlendirme içermeyecek. Araştırma bittikten sonra da aldığım notları imha edeceğim. Çalışma bitene kadar da notları sizin çalışmalarınızın yer aldığı bir uygulama dosyasında sadece benim göreceğim şekilde saklı tutulacak. Size şimdi görüşmeye gönüllü olarak katıldığına dair imzalamanız üzere bir bilgilendirilmiş onam formu vereceğim. Bu formun bir kopyası sizde, bir kopyası ise psikolojik danışmanınız olarak bende kalacaktır."* şeklinde ifade edilir. Sonrasında danışana "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu" verilir ve form imzalanır.

Etkileşim

Bu aşamada danışanla ön görüşme yapılır. Psikolojik danışman ön görüşme öncesinde görüşme formuna danışana ait kimlik bilgilerini, görüşme öncesi yaşadığı durumları, hissettiği duyguları, aklındaki düşünceleri not eder. Ayrıca görüşme tarihini, görüşmenin ne kadar sürdüğünü kaydeder. Ön görüşmede olduğu gibi tüm psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman oturumlar öncesi ve sonrasında kendi duygu, düşünce ve yaşantılarını araştırma günlüklerine yazar. Ön görüşme süresince danışanın verdiği cevaplar "Yarı Yapılandırılmış Ön Görüşme Formu" üzerine kaydedilir. Danışanın paylaştıkları form üzerine kaydedilir. Yarı yapılandırılmış bir görüşme gerçekleştirildiği için sorular sırasında akla gelen ek sorular sorulabilir. Ayrıca danışan görüşme sorularının sırasına göre cevaplar vermezse, danışanın verdiği cevaplar ilgili sorunun altına not edilir. Danışanın verdiği cevaplara psikolojik danışman tepkileri verilmez. Sadece danışanın verdiği cevaplar objektif bir biçimde not edilmeye çalışılır. Danışan ısrarla bir sorununa dair öneri almak ya da çözüm bulmak isterse, on oturumluk psikolojik danışma sürecinde konuya dair konuşulacağı, şimdilik sadece psikolojik danışman olarak danışanı tanımaya çalıştığımız belirtilir.

Ölçeklerin Uygulanması

Yarı yapılandırılmış ön görüşme sonrasında ön-test ölçümü yapılır. Bu kapsamda danışandan Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı ve Sorumluluk Ölçeklerini doldurması beklenir. Pete'nin Patogramı psikolojik danışman tarafından nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra danışana verilir. Bazı danışanlar doldurmakta güçlük yaşarsa ölçek formları psikolojik danışmanla birlikte doldurabilir. Ölçek formları danışanın okuma yazması varsa, danışan formları doldurmakta güçlük çekmiyorsa danışan tarafından işaretlenir.

Sonlandırma

Danışana sormak ya da eklemek istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. İlk oturumun gün ve saati netleştirilerek görüşme sonlandırılır.

EK-17. Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

GERÇEKLİK TERAPİSİNE DAYALI BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI*

A. Uygulamanın Genel Özellikleri

Bireysel Müdahale Uygulaması	Yapısal Özellikler
Bireysel müdahale uygulamasının temel amacı	• Bu araştırmanın temel amacı, "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması"nın TCK 191. maddesi kapsamındaki denetimli serbestlik altındaki madde kullanım geçmişi olan bireylerin psikolojik ihtiyaç, kontrol odağı, sorumluluk ve yaşamları üzerindeki etkisini incelemektir. • Bu temel amaç çerçevesinde denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanım geçmişi olan bireylerin gerçeklik terapisi/yaklaşımı temelli psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük, eğlence) sağlıklı bir şekilde karşılamaları açısından kendilerini geliştirmelerini, içsel kontrol odağını artırmalarını, sorumluluk bilincini geliştirmelerini, madde kullanımını bırakmalarını desteklemek amaçlanmaktadır.
Bireysel müdahale oturumlarının hazırlanmasında temel alınan yaklaşımlar	• Oturumlar hazırlanırken gerçeklik terapisi/yaklaşımının insan görüşü (gerçeklik terapisine göre sağlıklı birey, sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayan, kendi kararlarını kendi verebilen, sorumluluk sahibi, geçmişe değil şimdiye odaklanan bireydir) temel kavramları (kalite dünyası, psikolojik ihtiyaçlar, seçim, sorumluluk, toplam davranış, İYDP) ile temel müdahale teknikleri (soru sorma, metafor kullanımı, olumlu olma, yeniden çerçeveleme, rol oynama,) temel alınmıştır. • Aynı zamanda bireysel müdahale ve gerçeklik terapisinin temel ilkeleri göz önünde bulundurulmuştur.
Bireysel müdahale oturumlarının yapısı	• Her bir oturumda oturumun temel amacı ile doğru orantılı olacak şekilde hazırlanan etkinlik çalışmaları ile danışanların içgörü ile farkındalık kazanmalarına yardım edilmektedir. Danışanların kendi yaşantılarını gözden geçirmeleri ve kazandıkları becerileri gündelik hayatlarına aktarmalarına olanak sağlanmaktadır. • Bireysel müdahale oturumlarının her biri yapılandırılmış bireysel müdahaleye uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. • Oturumların yapılandırılmış bir yapıya ve içeriğe sahip olsa da etkileşimsel bir yapısı da bulunmaktadır.
Oturumların hedef kitlesi	• TCK 191. maddesi gereğince denetimli serbestlik tedbirine devam eden, madde kullanım geçmişi olan 18 yaş üzeri yetişkin yükümlü bireylerdir.

**"Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" kaynak gösterilmesi koşuluyla bilimsel çalışmalarda kullanılabilir.*

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

A. Uygulamanın Genel Özelliklerinin Devamı

Bireysel müdahale uygulaması seçim kriterleri	Bu çalışmaya, • Psikiyatrik tanı almamış, • Bireysel müdahale sürecine katılmaya istekli ve gönüllü, çalışmaya aktif ve sürekli olarak katılabilecek, • Bireysel müdahale bilgilendirilmiş onam formunu gönüllü bir şekilde imzalayan, • Hâlihazırda psikiyatrik bir ilaç kullanmayan, • Yakın bir geçmişte ya da hâlen herhangi bir terapi veya psikolojik danışma sürecine katılmamış ve bireysel müdahale sürecine katılmasında herhangi bir zorluk olmayan, • Madde kullanım geçmişi olan, TCK 191. maddesi gereğince denetimli serbestlik tedbirine devam eden 18 yaş üzeri yetişkin yükümlü birey katılım sağlayabilir.
Oturum sayısı	• 10 oturum
Oturum sıklığı	• Haftada bir
Oturum süresi	• Ortalama 1 Saat
Oturumlarının gerçekleştirildiği mekân	• Denetimli Serbestlik Müdürlüğündeki bireysel görüşme odaları
Değerlendirme	• Gerçeklik terapisi temelli bireysel müdahale oturumlarının başında ön-ölçüm ve beşinci oturumunda ara-ölçüm olarak Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Sorumluluk Ölçeği ile veriler elde edilmektedir. • Bireysel müdahale süreci sonunda son-test ölçümünde Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Formu ile Oturum Değerlendirme Anketi ile veriler elde edilmektedir. • Bireysel müdahale oturumları tamamlandıktan yaklaşık birer ay arayla yapılan iki izleme ölçümü kapsamında Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği ve izleme için görüşme formu ile izleme verileri toplanmaktadır. • Son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen verilerin analizi ile danışanların gelişimleri değerlendirilmektedir.

**"Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması" kaynak gösterilmesi koşuluyla bilimsel çalışmalarda kullanılabilir.*

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

B. Uygulamanın Genel Amaçları

Oturum	Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulamasının Genel Amaçları
Ön Görüşme	• Danışanla tanışma. • Danışanın psikolojik ihtiyaçları (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), kontrol odağı, sorumluluk düzeyleri ve madde kullanım geçmişi hakkında yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirme. • Ön-test ölçümlerini (Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Sorumluluk Ölçeği) alma.
1. Oturum	• Bireysel müdahale sürecini tanıtma. • Bireysel müdahale bilgilendirilmiş onam formu ile danışandan yazılı izin alma. • Danışanın oturum hedeflerini belirleme. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme), kontrol odağı, sorumluluk hakkında hedeflerini belirleme. • Danışanın madde kullanım geçmişini öğrenme.
2. Oturum	• Danışana İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunu kavrama. • İYDP sisteminin formülasyonundaki ilk öge olan istekler doğrultusunda danışanın neler istediğini, neleri isteyip elde edemediklerini fark etmesine yardım etmek. • Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından kalite dünyası kavramını keşfetmek. • Danışanın kalite dünyasındaki kişileri, sahip olmayı istediklerini, davranışlarını etkileyen fikir ve inançları keşfetmesini sağlamak. • Danışanın madde kullanımı ile kalite dünyası arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardım etmek.
3. Oturum	• Psikolojik ihtiyaçları (Sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) keşfetmek, psikolojik ihtiyaçlara yönelik farkındalık kazandırmak. • Danışanın kalite dünyasında yer alan psikolojik ihtiyaçlarını fark etmesine yardım etmek. • Kalite dünyasında yer alan isteklerine ulaşmada hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının ona yardım edeceğini keşfetmek. • Danışanın madde kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardım etmek.
4. Oturum	• Danışana gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan "yapma ve yön verme" hakkında farkındalık kazandırmak. • Gerçeklik terapisi kavramlarından toplam davranışı ve ögelerini aktarmak. • Danışanın kendi toplam davranışlarını tanımasına ve bu davranışın etkilerini keşfetmesini sağlamak. • İYDP formülasyonundaki Y (Yapma ve Yön) basamağı doğrultusunda danışanın değiştirmek istediği davranışlarını, toplam davranışındaki eylemlerini, attığı adımları fark etmesine yardım etmek. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada toplam davranış kapsamında düşünmesine yardım etmek. • Danışanın toplam davranış ve madde kullanımı ilişkisini danışanın keşfetmesine yardım etmek.

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

B. Uygulamanın Genel Amaçları Devamı

Oturum	**Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulamasının Genel Amaçları**
5. Oturum	• İYDP formülasyonundaki D (değerlendirme) ve P (planlama) basamakları doğrultusunda danışanın mevcut davranışlarının onu oturum hedeflerine, kalite dünyasına, isteklerine ve beklentilerine doğru götürüp götürmediğini keşfetmesini sağlamak. • Danışanın kalite dünyasına, isteklerine ulaşmak ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığı adımları değerlendirmek. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve istekleri ile beklentilerine ulaşmak için atacağı adımları planlamasını sağlamak. • Danışanın madde kullanımı olmadan bir hayat geçirmesine yönelik attığı adımları değerlendirmesine ve maddesiz bir hayat planlamasına yardım etmek.
6. Oturum	• Danışanın seçim ve kontrol kavramlarını içselleştirmesini sağlamak. • Danışanın kontrolün kendi elinde olduğunu fark etmesine yardım etmek. • Danışanın seçim kuramı felsefesini içselleştirmesini ve etkili seçimler yapmasını sağlamak. • Danışanın içsel kontrolü kullanabildiği yaşantıları ve dışsal kontrol odağının danışanın yaşantısında yarattığı olumsuzlukları fark etmesini sağlamak. • Danışanın içsel kontrol sahibi almasına yardımcı olmak. Danışanın madde kullanımının kontrolünü üzerine almasını sağlamak. Bir sonraki oturumun son oturum olduğunu danışana hatırlatmak.
7. Oturum	• Danışanla geleceğe dönük plan yapmak. Danışanın geleceğe dair oluşturduğu planlarına ulaşmak için psikolojik ihtiyaçlarını şu anda karşılamanın, sorumluluklarını yerine getirmenin ve hayatının kontrolünü ele almanın önemini keşfetmek. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme) karşılamak için belirlediği planlarına dair neler yaptığını gözden geçirmek. • Danışanın madde kullanımına dair yaptığı planları gözden geçirmek.
8. Oturum	• Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından sorumluluk kavramını kavramak. • Seçimlerin sorumluluğunu danışanın almasını sağlamak. • Danışanın kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesine ilişkin motivasyonunu ve istekliliğini artırmak. • Sorumluluğu ele almanın özgürlükle ilişkisini fark etmek. • Danışanın madde kullanımının sorumluluğunu üzerine almasına yardım etmek. • Danışanın şimdiye odaklanmasının önemini keşfetmesini sağlamak. • Danışanın şimdiye odaklanarak hayatının sorumluluğunu almasına yardım etmek.
9. Oturum	• Gerçeklik terapisi kavramlarından başarılı kimlik kavramını kavramak. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sağlıklı bir biçimde karşılayabilmesi için başarılı kimlik oluşumuna yardım etmek. Danışanın kontrol sahibi olmasını besleyen ve engelleyen yedi ölümcül ile yedi besleyici alışkanlık kavramlarını keşfetmek. • Danışanın madde kullanım çevresi dışında kendisine iyi gelen kişileri keşfetmesini sağlamak. Danışana bir sonraki oturumun son oturum olduğunu hatırlatmak.

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

B. Uygulamanın Genel Amaçları Devamı

Oturum	**Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulamasının Genel Amaçları**
10. Oturum	• Oturumları sonlandırmak. • Psikolojik danışmanın ve danışanın bir önceki oturumda birbirlerine yazdığı süreci değerlendirmeye yönelik mektupları okumak. • İlk oturumda belirlenen hedeflere ne kadar ulaşıldığını tartışmak. • Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme), sorumluluk, kontrol odağı ve maddeyi kullanımı bağlamında ilk oturumdan bu yana hangi adımları attığını ve kendi gelişimini değerlendirmesine yardım etmek. • Oturumları değerlendirmek, özetleme yapmak ve vedalaşmak. • Son-test ölçümlerini yapmak. • Danışana izleme ölçümü yapılacağının hatırlatılması.
İzleme Görüşmesi	• Danışandan izleme görüşmesine gönüllü katıldığına dair sözel ve yazılı izin almak. • Danışanın bireysel müdahale oturumları sonrası kazanımlarının oturumlar bitiminden on hafta sonrasında da devam edip etmediğini değerlendirmek. • İzleme ölçümünü yapmak.

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

B. Uygulamanın Genel Amaçları Devamı

Oturumlar Öncesinde Uygulayıcıya Not
• Oturumlar haftada bir olmak üzere planlanmıştır. Ancak tez çalışması kapsamında kimi danışanın ihtiyacı doğrultusunda, kimininse ise haftada iki gelmek istemesi nedeniyle oturumlardan birkaçı haftada iki kere yapılmıştır. Haftada iki kere yapılan oturumların bireysel müdahale sürecinin ilerleyişi açısından herhangi bir olumsuz etkisi gözlenmemiştir. • Oturumlar öncesinde uygulayıcının uyuşturucu/uyarıcı maddeler ve bağımlılık süreci hakkında bilgi sahibi olması süreç içerisinde uygulayıcıya kolaylık sağlayacaktır. • Danışanların bireysel müdahale içerisinde oturum hedefleri dahilinde sigarayı bırakmak, internet kullanımını azaltmak, öfkesini yönetmek, hayır diyebilmek, problem çözmek, çatışma yönetmek, stresini yönetmek gibi davranış değişikliği istekleri bulunabilmektedir. Bu nedenle uygulayıcının oturumların en başında değişim döngüsü basamakları olan farkındalık öncesi, farkındalık, karar, eylem ve sürdürme aşamaları ile temel yaşam becerileri hakkında bilgi sahibi olması önerilmektedir. Uygulayıcıların danışanın hedeflerine ve ihtiyaçlarına yönelik olan beceri kazandırma çalışmalarını kullanmaları işe yarayabilir. • Süreç bir bireysel müdahale süreci olduğu için, empati, saygı, etkin dinleme, koşulsuz kabul, yargılama, somutluk, yansıtma, kişiselleştirme, özetleme, cesaretlendirme, kendini açma gibi beceri ve tekniklere dikkat edilmesi önerilmektedir. • Oturumlar içerisinde gerçeklik terapisinin tekniklerinde metafor kullanımına yer verilmiştir. Örneğin, psikolojik ihtiyaçları karşılamada sosyal desteğin önemi aktarılırken danışanın kendisini bir masaya benzetmesi istenebilir. Masanın dört ayağı olduğu ve bu ayaklardan birisi olmazsa masanın duracağı, ikisi olmazsa yine duracağı ancak üçüncü ve dördüncü ayağı olmazsa sorun yaşayabileceği ifade edilebilir. Bu tarz metaforlar oturumların içeriğini güçlendirmekle birlikte danışanın aklında yer etmektedir. • Her bir oturumda yer alan ve oturumların içeriğine göre düzenlenmiş olan kavramların danışan tarafından keşfedilmesi sırasında bir öğretmen gibi bilgilendirme yapılmamaya özen gösterilmelidir. Bu sürecin bir bireysel müdahale süreci olması nedeniyle, uygulayıcıların danışanı açık uçlu sorularla önce düşündürmesi, sonrasında ise kavramların danışana tanıtılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

EK-17. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Programı

C. Oturum Planları ve İçerikleri

Gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale süreci toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum 60 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Bireysel müdahale oturumlarının amaçları, alt amaçları ve içerikleri ile ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

1. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

1. OTURUM: YAPILAMA VE AMAÇ BELİRLEME

Amaç: Bu oturumda bireysel müdahale sürecini tanıtmak ve yapılama yapmak amaçlanmaktadır. Yine danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumlulukları ve madde kullanımına dair danışma sürecinin sonunda ulaşmayı hedeflediği amaçlarının belirlenmesi hedeflenmektedir.

Alt Amaçlar:

- Bireysel müdahale sürecini tanıtmak.
- Psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk kavramlarını keşfetmek.
- Danışma oturumları sonunda danışanın ulaşmak istediği hedefleri belirlemek.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk hakkındaki hedeflerini belirlemek.
- Danışanın madde kullanım öyküsünü ve madde kullanım geçmişini öğrenmek.
- Hangi psikolojik ihtiyaçların madde kullanımı ile karşılandığını keşfetmek.
- Danışanın oturumlar sonunda maddeye ilişkin ulaşmak istediği hedeflerini belirlemek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- Bireysel Müdahale Bilgilendirilmiş Onam Formu
- Amaçlarımı Belirliyorum
- Madde Kullanım Öyküm
- Cümle Tamamlama Formu
- Hedef Günlüğüm

Süreç:

1.1. Başlangıç

İlk oturumda daha çok danışanla terapötik iş birliğinin kurulmaya çalışılır. Danışanı rahatlatmak için danışana ön görüşmeden bu yana danışanın hayatında değişen bir şey olup olmadığı sorulur. Psikolojik danışma becerileri ve tepkileri (yakından ilgilenme, içeriğin yansıtılması, duyguların yansıtılması, özetleme, konuşmaya açık davet gibi) bu süreçte kullanılabilir.

1.2. Geçiş

Bu aşamada danışana on oturum haftada bir olmak üzere düzenlenecek bireysel müdahale süreci tanıtılır, oturumların nasıl ilerleyeceği net bir şekilde belirtilir. Danışanın uygun olan gün ve saatleri öğrenilir. Her bir danışma oturumunun ortalama bir saat süreceği, haftada bir olmak üzere oturumların Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde bireysel görüşme odalarında gerçekleşeceği, oturumların günü ve saatine uymasının önemi belirtilir. Bu aşamada öncelikle danışana "Bireysel müdahale deyince aklına neler geliyor?" soruları yöneltilir. Bu kapsamda danışana bireysel müdahale oturumlarına dair yapılama yapılır: *"Peki, şimdi oturumlara başlamadan önce size süreçle ilgili bir bilgilendirme yapmak istiyorum. Bireysel müdahale, danışan ve danışman arasındaki profesyonel bir yardım ilişkisi. Bu süreç kendine ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik paylaşımlarda bulunabileceğin bir süreç. Oturumlar gerçeklik terapisi temelli ilerleyecek. Oturumlarda sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçlar, seçimlerin sorumluluğunu alma ve davranışların kontrolünü ele alma ve madde kullanımına ilişkin konuşacağız. Burada oturumlar sonunda ulaşmak istediğiniz amaçlarınız olacak. Bu bağlamda her hafta belirlediğiniz amaçlarınıza dair neler yaptığınız, neler düşündüğünüz ve neler hissettiğinize dair de konuşuyor olacağız. Bu*

oturumlara getireceğiniz birtakım problemler de olabilir, size iyi gelen yaşantılar, duygular da olabilir. Bu sürecin sonunda amaçlarınıza ulaşmanın ve süreçte en etkili sonuç elde edebilmenizin temel koşulu sürece aktif katılımınız ve çaba göstermeniz. Bu nedenle 10 oturuma düzenli bir şekilde gününde ve belirlediğimiz saatte katılmanızı bekliyorum. Sağlık sorunları gibi ciddi bir mazeretiniz olmadığı sürece tüm oturumlara gününde ve zamanında katılmanızı bekliyorum. Oturumların öncesinde acil bir durum olursa ve oturuma gelemeyecek olursanız bana bir gün öncesinde bilgi vermenizi istiyorum." Sonrasında danışana "Bireysel Müdahale Bilgilendirilmiş Onam Formu" danışana verilir. Psikolojik danışman ve danışan forma imza atar. Oturumlara devam etmenin önemi, danışanın aktif çaba ve katılımda bulunmasının gereği, oturumlara gelemeyecekse önceden haber vermesi gerektiği, oturumların ortalama bir saat süreceği, süre içinde danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının paylaşılacağı belirtilir. Sonrasında bu oturumun ilk oturum olduğu ve bu oturumda oturumlar sonrasında ulaşmak istediği amaçları, istekleri ve beklentileri üzerinde çalışacağımız ifade edilir. Danışana sormak istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulur ve ilk oturumun içeriğine başlanır.

1.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Öncelikle psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme), kontrol odağı ve sorumluluk kavramları keşfedilir: *"Gerçeklik terapisinin önemli üç kavramı psikolojik ihtiyaçlar, kontrol kavramı ve sorumluluktur. Şimdi kısaca bu kavramlardan söz etmek istiyorum. Her bireyin gereksinim duyduğu psikolojik ihtiyaçlar evrenseldir. Ancak her bireyin kendi ihtiyacını karşılayabilmesi için arzuladığı kişiye özgü ihtiyaçlar olabilmektedir. Bazıları için bir ailesinin olması ait olma ihtiyacını karşılarken, diğeri için bir takım sporunda oynamak bu ihtiyacı karşılayabilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 372). İnsanların yakınlık ve karşılıklı bağlılık için içten gelen bir ihtiyacı vardır (Wubbolding, 2015, s, 66). Güç ihtiyacı, kendi yaşamımızdan sorumlu hissetme, bir başarı duygusu yaşama, öz denetim, yeterlilik, öz saygı, öz değer için önemli bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 347). Özgürlük halk arasında "kendi ayakları üzerinde durmak" ifadesine karşılık gelen ihtiyacı tanımlamaktadır (Wubbolding, 2017, s. 26). Yine özgürlük kendini özgürce ifade edebilmeyi içerir. Özgürlük insanları birçok farklı seçenek arasından istediğini seçme fırsatı tanımaktadır (Wubbolding, 2015, s. 71). Özgürlük sayesinde bireyler kiminle iletişim kuracağını, ne okuyacağını, hangi spor dalıyla ilgileneceğini, hangi bölümü okuyacağını özgürce seçer (Sharf, 2017, s. 374). Önemli olan diğer bireylerin özgürlüğünü kısıtlamadan onların ihtiyaçlarına da saygı duymak şartıyla kendi seçimlerini yapmak olduğu belirtilmektedir (Glasser, 1999a, s, 53). Son olarak eğlence ise gülüp eğlenme, oyun oynama ve insan olmanın tadını çıkarma becerisi olarak tanımlanabilir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 372). İnsanların duyguları, düşünceleri ve davranışlarına ilişkin seçimler yaşamının kalitesini belirleyebilmektedir. Bunun dışında insanlar kendi davranışlarının, duygularının, kendi seçimlerinin etkili olup olmadığına karar vererek bunları değiştirmek için uğraşabilmektedirler (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 371). Kontrol kuramı, bireyin yaptığı seçimlerin nedenini şans, diğer bireyler ya da çevre gibi dışsal bir faktöre değil, kendi yaptığı bilinçli seçim ve tercihlere dayanması anlamı taşımaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 260). Sorumluluk, bireyin yaşamdan ne istediğini bilmesi, gerçekçi planlar yapabilmesi ve kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi olarak ifade edilebilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263). Gerçeklik terapisine göre eğer seçimleri birey kendi kararıyla yapabiliyorsa o seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmelidir (Corey, 2008, s. 349)."*

Sonrasında yapılan örneklendirmeler doğrultusunda danışanın psikolojik ihtiyaçları, kontrol odağı, sorumluluk bilinci ve madde kullanımı çerçevesinde bireysel müdahale oturumları sonunda ulaşmak istediği amaçları belirlenir. Bu bağlamda danışanın amaçlarını netleştirebilmek için danışandan "Amaç Belirleme Formu"nun doldurulması istenir (EK-1.1). Bu form ile danışandan psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), kontrol odağı, sorumluluk ve 10 oturum sonundaki yaşam amaçlarını belirlemek amaçlanır. Danışan formu doldurduktan sonra her bir soru üzerinde danışanla birlikte değerlendirme yapılır.

1.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanın madde kullanım geçmişini ve madde kullanım öyküsünü öğrenmek ve oturumlar boyunca gerçeklik terapisi kavramlarının madde kullanımı ile ilişkisini kurabilmek için danışandan "Madde Kullanım Öyküm" formunu doldurması beklenir (EK-1.2). Bu sayede danışanın madde kullanım öyküsü, madde kullanımına başlama nedenlerini fark etmesi amaçlanır. Esasında bireylerin madde kullanımı sayesinde hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını keşfetmesi beklenir. Etkinlikler sonrasında danışana neler hissettiği, neler düşündüğü sorulur.

1.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Danışanın bireysel müdahale oturumunda dair görüşlerini keşfetmek adına danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilir (EK-1.3). Danışandan formu bugünkü oturumu düşünerek doldurması

beklenir. Bunun için "1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında ……. ulaşmak istiyorum.", "2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için …… gibidir/benzer. Çünkü……" ve "3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi ……görüyorum" cümlelerini doldurması istenir. Bu sayede danışanın oturum hedefleri ve metafor kullanımı ile süreç hakkında kafalarında ne gibi bir algı olduğu anlaşılmaya çalışılır. Danışanın oturum hedeflerinin neler olduğu belirlenir.

1.6. Sonlandırma

Danışanının oturum amaçları ve madde kullanımına başlama nedenleri hakkında genel bir çerçeve çizildiğinde oturum özetleme ile sonlandırılır. Danışanın sormak ya da eklemek istedikleri üzerinde durulur. Danışana bir sonraki oturuma kadar, ilk oturumda belirttiği oturum hedeflerine dair o gün içinde neler hissettiği, neler düşündüğü, neler yaptığı, neler planladığı, o gün içinde hedeflerine dair bir adım attıysa neler hissettiği, attığı adımdan sonra neler düşündüğü ve hedeflerine dair bir sonraki planını danışman tarafından verilen çizelgeye not etmesi ve "Hedef Günlüğüm"e not etmesi istenir (EK-1.4). Danışana hedef günlüğüne istediği kadar not alabileceği ifade edilir. Formu her oturuma gelirken doldurarak getirmesi istenir. Bir sonraki oturum tarihi ve saati planlanır.

1. OTURUM EKLER

EK-1.1. Amaçlarımı Belirliyorum

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

Sevme/Ait Olma İhtiyacım *(Sevme/ait olma aile ilişkilerini, arkadaşlıkları, iş arkadaşlıkları gibi diğerleriyle bağlılığı içerir.)*

1. Sevme/ait olmaya yönelik ihtiyacına 0-10 arasında kaç puan verirsin? Sevme/ait olmaya ne kadar ihtiyacın var? (0 hiç ihtiyacım yok, 10 aşırı derecede ihtiyacım var).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Sevme/ait olma ihtiyacının karşılanmasına yönelik olarak oturumların sonunda ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..

..……..……..……

3. Sevme/ait olma ihtiyacım açısından düşünürsem, 10 oturum sonunda ……..……

……..olsa/gerçekleşse sevme/ait olma ihtiyacımı karşılamış olurum.

Güç İhtiyacım *(Güç ihtiyacı başarı, tanınma, güçlenme, güvende hissetme, kendine değer vermeye yöneliktir.)*

4. Güç/başarılı olma ihtiyacına 0-10 arasında kaç puan verirsin? Güçlü/başarılı olmaya ne kadar ihtiyacın var? (0 hiç ihtiyacım yok, 10 aşırı derecede ihtiyacım var)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Güç/başarılı olma ihtiyacının karşılanmasına yönelik olarak oturumların sonunda ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..……

……..……..……..……

6. Güç/başarılı olma ihtiyacım açısından düşünürsem, 10 oturum sonunda……..……..……

……..olsa/gerçekleşse güç/başarılı olma ihtiyacımı karşılamış olurum.

EK-1.1. (Devam) Amaçlarımı Belirliyorum

Özgürlük İhtiyacım *(Özgürlük, kendini özgür bir biçimde ifade edebilmeyi, hayatımızı nasıl yaşayacağımızı seçebilmeyi, kiminle ilişki kurmak ya da neyi okuyacağımızı sınırlama olmadan yaşayabilmeyi içerir.)*

7. Özgürlük ihtiyacına 0-10 arasında kaç puan verirsin? Özgür olmaya ne kadar ihtiyacın var? (0 hiç ihtiyacım yok, 10 aşırı derecede ihtiyacım var).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Özgürlük ihtiyacının karşılanmasına yönelik olarak oturumların sonunda ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..……..……..……

……..

9. Özgürlük ihtiyacım açısından düşünürsem, 10 oturum sonunda…….……

……olsa/gerçekleşse özgürlük ihtiyacımı karşılamış olurum.

Eğlence İhtiyacım *(Eğlence ise gülme, şakalaşma, okuma, spor yapma gibi aktiviteleri kapsamaktadır.)*

10. Eğlence ihtiyacına 0-10 arasında kaç puan verirsin? Eğlenmeye ne kadar ihtiyacın var? (0 hiç ihtiyacım yok, 10 aşırı derecede ihtiyacım var).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Eğlenme ihtiyacının karşılanmasına yönelik olarak oturumların sonunda ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..……..……..……

……..

12. Eğlenme ihtiyacım açısından düşünürsem, 10 oturum sonunda…….……

……..olsa/gerçekleşse eğlence ihtiyacımı karşılamış olurum.

13. Hayatınızdaki seçimlerinin kontrolü ne kadar elinde? (0 hiç benim elimde değil, 10 tamamıyla benim elimde)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. On oturumun sonuna kadar hayatında neler yapmayı seçersen kendini iyi hissedersin?

……..……..……..……

……..

EK-1.1. (Devam) Amaçlarımı Belirliyorum

15. On oturumun sonuna kadar hangi duyguları deneyimlersen sana iyi gelir?

……..……..……

……

16. Hayattaki sorumluluklarının (aileye, kendine, eşine, topluma karşı vb.) ne kadarını yerine getiriyorsun? (0 hiç yerine getiremiyorum, 10 tamamıyla yerine getiriyorum).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Şu an sorumluluklarını (aileye, kendine, eşine, topluma karşı vb.) yerine getirme konusunda kendini nasıl görüyorsun?

…...…..……..……..……

……

18. On oturum sonrasında sorumluluklarını (aileye, kendine, eşine, topluma karşı vb.) yerine getirme konusunda kendini nasıl görüyorsun?

……..……..……..……

……

19. On oturum sonunda sorumluluklarını (aileye, kendine, eşine, topluma karşı) yerine getirme konusunda ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..……..……

……

20. On oturum sonunda madde kullanımına yönelik ulaşmak istediğin amaçların nelerdir?

……..……..……

……

EK-1.2. Madde Kullanım Öyküm

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

1. Madde kullanımına başlama nedenlerin nelerdir?

……

……

2. Madde kullanımına başladığında aile ilişkilerin nasıldı?

……

……

3. Madde kullanımına başladığında arkadaş ilişkilerin nasıldı?

……

……

4. Madde kullanımına başladığında iş/okul hayatın nasıldı?

……

……

5. Madde kullanımına başladığında romantik/ikili ilişkin varsa nasıldı?

……

……

6. Madde kullanımına başladığında eğlence hayatın nasıldı?

……

……

7. Madde kullanımına başladığında sorumluluklarını yerine getirme düzeyin nasıldı?

……

……

8. Madde kullanımın boyunca madde kontrolünün elinde olup olmadığı zamanlar hakkında neler söylersin?

……

……

9. Madde kullanımını başından şimdiki zamana kadar özetlesen neler söylersin?

……

……

10. Şu anda madde kullanımını bırakıp bırakmama konusunda kendini nasıl görüyorsun?

……

……

EK-1.3. Cümle Tamamlama Formu

Yönerge: Aşağıda yer alan boşluklara cevaplarınızı yazınız.

1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında ……
……
……
……ulaşmak istiyorum.

2. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için……
……
……
……gibidir/benzer.
Çünkü……
……

3. Bireysel müdahale oturumunda kendimi ……
……
……görüyorum.

EK-1.4. Hedef Günlüğüm

Tarih	*Bugün hedeflerimi yapmaya ilişkin neler hissettim?*	*Bugün hedeflerimi gerçekleştirmeye yönelik neler düşündüm?*	*Bugün hedeflerimi gerçekleştirmek için neler planladım?*	*Bugün hedeflerime ilişkin neler yaptım?*	*Hedefime ilişkin bir adım attıysam sonrasında neler hissettim?*	*Hedefime ilişkin bir adım attıysam sonrasında neler düşündüm?*	*Hedefim hakkında bir sonraki planım*

2. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

2. OTURUM: İYDP: İSTEKLER VE KALİTE DÜNYASI

Amaç: Gerçeklik terapisinin İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunu kavramak. İYDP sisteminin formülasyonundaki ilk öge olan istekler doğrultusunda danışanın neler istediğini, neleri isteyip elde edemediklerini ve gerçeklik terapisinin temel kavramlarından kalite dünyası keşfetmek.

Alt Amaçlar:

- İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunu kavramak.
- İYDP sisteminin formülasyonundaki ilk öge olan istekler doğrultusunda danışanın neler istediğini, neleri isteyip elde edemediklerini, gereksinimlerinin ve algılarını fark etmesine yardım etmek.
- Gerçeklik terapisi temel kavramlarından kalite dünyasını kavramak.
- Danışanın kalite dünyasındaki kişileri, sahip olmak istediklerini, davranışlarını etkileyen fikir ve inançları keşfetmesini sağlamak.
- Danışanın zihinsel resmindeki dünyaya ulaşması için yapabileceklerini keşfetmek.
- Danışanın madde kullanımı ile kalite dünyası arasındaki ilişkiyi fark etmek.
- Danışanın kalite dünyasını madde kullanımı olmadan düzenlemesine yardım etmek.

Materyaller:

- Ayaklı tahta, tahta kalemi, etkinlik formları, kalem.

İçerik:

- İsteklerim
- İmajinasyon
- Benim Kalite Dünyam
- Hedef Günlüğüm

Süreç:

2.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek ikinci oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

2.2. Geçiş

Danışanın İYDP formülasyonunu kavraması amaçlanır: *"Gerçeklik terapisi belirli bir modele göre ilerler. Bu model İYDP modeli olarak adlandırılır. Modeldeki İ, isteklerini; Y, yönü ve attığın adımları; D, adımlarını değerlendirmeyi ve P, planlar yapmayı temsil eder. Bugün seninle ilk basamak olan isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin üzerine konuşacağız." denir.* Görsellik katmak adına ayaklı tahta yardımıyla formülasyon tahtaya yazılabilir.

2.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Ardından danışanla gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonunun ilk basamağı olan istekler ayağı üzerinde durulur. Bu kapsamda danışana "İsteklerim" formu verilir (EK-2.1). Bu form aracılığıyla İYDP formülasyonundaki İ doğrultusunda danışana istekler, gereksinimler ve algılarını fark etmesi adına *"Hayatında neler değişse daha memnun olursun? Eğer olmak istediğin gibi bir birey olsaydın, nasıl biri olmak isterdin? İstediğin gibi bir hayatın olsaydı, o hayatta neler yapıyor olurdun? Eğer ailenle senin isteklerin benzeseydi, ailen sence nasıl olurdu? (Biraz tanımlar mısın?) Eğer arkadaşlarınla senin isteklerin benzeseydi arkadaşların nasıl olurlardı? (Biraz tanımlar mısın?) Eğer olmak istediğin gibi biri olsaydın, iş/okul yaşantın nasıl olurdu? Hayatını hayalindeki dünyaya yaklaştırma konusunda seni neler motive eder? Hayatını hayalindeki dünyana yaklaştırma konusunda seni engelleyen şeyler nelerdir? Hayattan şu ana kadar elde edemediğin, ama gerçekten elde etmek istediklerin nelerdir? Gerçekten hayatını değiştirmek ister misin? İstiyorsan eğer bunu nasıl başarabilirsin? Eğer madde kullanımın devam etse, hayalindeki yaşantı nasıl/ne yönde etkilenirdi? Maddesiz bir yaşam hayalindeki yaşantına ulaşmanı ne şekilde etkiler?"* soruları yöneltilir. Danışanın verdiği cevaplardan sonra tekrar bir özetleme yapılır. Bu oturum boyunca psikolojik danışmanın dikkatle dinleme, etkin dinleme, soru sorma ve içsel kontrol odağına odaklanan bir dil kullanması önerilmektedir (Wubbolding, 2015, s. 132).

2.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanın kalite dünyası kavramını kavraması amaçlanır: *"Doğumumuzdan kısa bir süre*

sonra hafızamızda belli resimler oluşmaya başlar. Bunların her biri bireye özgüdür. Diğer bir deyişle kişiden kişiye zihnimizdeki resimler farklılaşmaktadır. Gerçeklik terapisinde buna kalite dünyası denilmektedir. Kalite dünyamızda çoğunlukla birlikte olmak istediğimiz kişiler, sahip olmayı istediklerimiz, yaşamak istediklerimiz, yaşamak istediğimiz mekânlar, attığımız adımları etkileyen fikirlerimiz ve inançlarımız yer almaktadır (Glasser, 1999a, s. 59). Örneğin, bir kişi daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak isterse bu istek çaba göstererek gerçekleştirilebilir. Ama beş milyonda bir oranlı bir piyangoyu kazanmayı istemek gerçekçi bir istek olmayabilir. Bazı istekler diğerlerine göre daha öncelikli olabilir. Örneğin, yemek yeme isteği, alışveriş yapmaya göre daha öncelikli olabilir. Kimi zaman istekler birbiriyle çatışabilmektedir. Örneğin, gece geç saatlerde film izlemek ile yeterince uyku uyuma isteği birbiriyle çelişebilmektedir (Wubbolding, 2012, s. 349). Önemli olan kalite dünyanızdaki resmi görebilmek, isteklerinizi tanımlamak ve isteklerinizi birer öncelik sırasına göre sıralamaktır." Sonrasında danışanla imajinasyon etkinliği yapılır.

İmajinasyon tekniği ile danışanın gözleri kapattırılarak kendi kalite dünyasındaki imgeleri hayal etmesi istenir. Bu doğrultuda danışana şöyle yönerge verilir: "*Şimdi rahat hissettiğin bir şekilde otur. Sonra gözlerini kapat. Şimdi burnundan derin bir nefes al ve rahatla. Her nefes alışverişinde biraz daha rahatladığını hisset. Yavaş yavaş nefes alıp vermeye devam et. Her nefes alışında karnının şiştiğini fark et. Şimdi tekrar derin bir nefes al ve nefes verirken, hayatının tam da istediğin ve beklediğin gibi olduğunu hayal etmeni istiyorum. (Ara) Bunu zihninde resim çizmek gibi düşünebilirsin. Hayalinde tüm isteklerin ve beklentilerinin gerçekleştiği bir anı çiziyorsun. O resimde tam da yaşamak istediğin hayatı yaşıyorsun. (Ara) Orada nelere sahipsin? (Ara) Nasıl bir yaşantın var? (Ara) O hayatta yanında birileri var mı? (Ara) Varsa kimler var yanında? (Ara) Onlar neler yapıyor? Hayal et. (Ara) Orada kimlerle konuşuyorsun, kimlerle dertleşiyorsun, sana kimler destek oluyor hayal etmeye çalış. (Ara) Tekrar derin bir nefes al. Nefes verirken şimdi nasıl bir mekânda ya da ortamda olduğunu hayal et. (Ara) Bulunduğun yer nasıl bir yer? (Ara) Mesela hangi renkler var bulunduğun o yerde? (Ara) Orada burnuna hangi kokular geliyor? (Ara) Bulunduğun mekânda neler yapıyorsun? (Ara) Yavaş yavaş nefes alıp vermeye devam et. (Ara) Şimdi her nefes alışverişinde karnının şiştiğini fark et. (Ara) Şimdi hayalindeki dünyada isteklerin, beklentilerin ve ihtiyaçların neler? Onları düşün. (Ara) Orada neler yapmak istiyorsun? (Ara) Neler yapmak sana iyi geliyor? (Ara) Orada neler düşünüyorsun? (Ara) O dünyada zihninden neler geçiyor? (Ara) Sadece fark et… Şimdi tekrar derin bir nefes al. Ve yavaşça nefes verirken hazır hissettiğinde yavaşça gözlerini açabilirsin."*

Uygulayıcıya Not: Araları verirken danışanın rahatça hayal edebilmesine olanak sağlayacak şekilde beklemek önerilmektedir.

Bu imajinasyondan sonra danışana *"Şu anda nasıl hissediyorsun?"* sorusu yöneltilir. Danışandan hayalini anlatması istenir. Sonrasında danışana "Benim Kalite Dünyam" formu verilerek, danışandan biraz önce hayal ettiklerini yönergeler doğrultusunda yazması istenir (EK-2.2). Danışanın sorular hakkında verdiği cevaplar üzerinde değerlendirme yapılır. Danışana bu etkinlik sonrasında nasıl hissettiği ve neler düşündüğü hakkında sorular yöneltilir.

2.5. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum, genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışandan bir sonraki oturuma kadar kalite dünyasına en yakın ve bugün hayal ettiği dünyaya en yakın olan fotoğraflarını gözden geçirmesi, bu fotoğraflardan bir albüm oluşturması istenir. Danışan oturumdan ayrılmadan önce danışana bugünkü oturum sonunda şu an nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulur. Danışana bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi hatırlatılır. Danışan ile bir sonraki randevu tarih ve saati kararlaştırılır.

2. OTURUM EKLER

EK-2.1. İsteklerim

Yönerge: Aşağıdaki soruları biraz önce kurduğun hayalindeki dünyayı düşünerek cevaplayabilirsiniz.

1. Hayatında neler değişse daha memnun olursun?

……

……

2. Eğer olmak istediğin gibi bir birey olsaydın, nasıl biri olmak isterdin?

……

……

3. İstediğin gibi bir hayatın olsaydı, o hayatta neler yapıyor olurdun?

……

……

4. Eğer ailenle senin isteklerin benzeseydi, ailen sence nasıl olurdu? (Biraz tanımlar mısın?)

……

……

5. Eğer arkadaşlarınla senin isteklerin benzeseydi arkadaşların nasıl olurlardı? (Biraz tanımlar mısın?)

……

……

6. Eğer olmak istediğin gibi biri olsaydın, iş/okul yaşantın nasıl olurdu?

……

……

7. Hayatını hayalindeki dünyaya yaklaştırma konusunda seni neler motive eder?

……

……

8. Hayatını hayalindeki dünyana yaklaştırma konusunda seni engelleyen şeyler nelerdir?

……

……

9. Hayattan şu ana kadar elde edemediğin, ama gerçekten elde etmek istediklerin nelerdir?

……

……

10. Gerçekten hayatını değiştirmek ister misin? Eğer istiyorsan bunu nasıl başarabilirsin?

……

……

11. Eğer madde kullanımın devam etse, hayalindeki yaşantı nasıl/ne yönde etkilenirdi?

……

……

12. Maddesiz bir yaşam hayalindeki yaşantına ulaşmanı ne şekilde etkiler?

……

……

EK-2.2. Benim Kalite Dünyam

Yönerge: Aşağıdaki soruları biraz az önce hayal ettiğin dünyayı düşünerek cevaplayınız.

1. Şimdi biraz önce hayal ettiğin dünyanı bir benzetme kullanarak tanımlamanı istiyorum. Biraz önce hayal ettiğin dünya neye benziyor? Yazınız.

……

……

……

……

2. Aşağıdaki soruları hayal ettiğin dünyanı düşünerek cevaplayınız.

a. Hayalinde canlandırdığın dünyada kimler var?

……

b. O dünyadaki isteklerin neler?

……

c. Hayalindeki dünyada ihtiyaçların neler?

……

d. Hayalinde nasıl bir mekândasın?

……

e. Orada nasıl düşünüyorsun?

……

f. Orada nasıl hissediyorsun?

……

g. Orada aklından neler geçiyor?

……

h. Orada nelere değer veriyorsun?

……

3. Hayal ettiğin dünyana şu anda ne kadar yakınsın? Kendine 0-10 arasında kaç puan verirsin? (0 hayalimdeki dünyaya hiç yakın değilim, 10 hayalimdeki dünyaya çok yakınım).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Hayal ettiğin dünyana yaklaşmak için neye ihtiyacın var?

……

……

5. Hayatında neleri değiştirsen hayalini kurduğun dünyaya yaklaşman daha kolay olur?

……

……

3. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

3. OTURUM: PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI KEŞFETME

Amaç: Psikolojik ihtiyaçları (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme) keşfetmek. Danışanın kalite dünyasında yer alan isteklerini karşılamada psikolojik ihtiyaçlarının nerede yer aldığını kavramasına yardım etmek.

Alt Amaçlar:

- Gerçeklik terapisi temel kavramlarından psikolojik ihtiyaçları kavramasına yardım etmek.
- Danışanın sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyacını keşfetmesini sağlamak.
- Kalite dünyasına ve isteklerine ulaşmada psikolojik ihtiyaçlarını karşılamanın önemini keşfetmek.
- Danışanın madde kullanmadan psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğini keşfetmesini sağlamak.
- Psikolojik ihtiyaçları karşılayacak seçim ve kontrolün her bireyin kendisinde olduğunu keşfetmek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek
- Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi
- Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için
- Hedef Günlüğüm

Süreç:

3.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek üçüncü oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir. Sonrasında bir önceki oturumda danışandan oluşturması istenen kalite dünyasına en yakın olduğu anlara dair fotoğraf albümünü anlatması istenir. Danışana *"Bu albümdeki fotoğraflara bakınca neler hissediyorsun?", "Fotoğraflara bakınca aklından neler geçiyor?", "Sence bir önceki oturumda hayal ettiğin dünyana yaklaşmak için neler yapabilirsin?"* soruları yöneltilir. Bu değerlendirmelerin ardından üçüncü oturum başlıklarına geçilir.

3.2. Geçiş

Bu oturumda önce danışana kendisi için dört psikolojik ihtiyaç olan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının ne anlama geldiği sorulur. Danışandan cevaplarını "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetme" formuna yazması beklenir (EK-3.1). Bu sayede danışan için psikolojik ihtiyaç kavramlarının ne çağrıştırdığı anlaşılmaya çalışılır. Sonrasında danışana *"Yaşamında nelere ihtiyacın var? Yaşamında olmazsa olmazların var mı? Varsa nelerdir? Yaşamında olmazsa olmazların dediğin kişiler var mı? Varsa kimlerdir? Hayatında senin için olmazsa olmaz ihtiyaçların nelerdir?"* soruları yöneltilir. Verilen cevaplar danışana özetlendikten sonra danışanın psikolojik ihtiyaçları kavraması adına temel psikolojik ihtiyaçların (sevme/ait olma, güç, eğlence ve özgürlük) neler olduğu danışana örneklerle açıklanır: *"İlk oturumda psikolojik ihtiyaçları ait olma, sevme ve sevilme, güçlü olma, kendini değerli görme, özgür olma ve kendi ihtiyaçlarına göre özgürce seçim yapabilme ve eğlenme olarak sıralamıştık. Psikolojik ihtiyaçlarını karşılan bireyler daha sağlıklı, tercihlerini sağlıklı yapabilen, madde kullanımından uzak, dengeli ve başarılı bir yaşam sürdürebilmektedir. Dahası özgüvenli ve özsaygısı gelişmiş bireyler olabilmektedir (Karadoğan ve Sardoğan, 2020, s. 262). Bu psikolojik ihtiyaçlarımızdan en az biri ya da daha fazlasını karşılamak için etkili seçimler yaptığımızda davranışlarımızı olumlu bir biçimde yönlendirmişiz demektir. Sevme ve ait olma ihtiyacımız bizi ailemizle, arkadaşlarımızla veya dostlarımızla özel ve doyurucu ilişkiler içinde olmaya itmektedir (Glasser, 1999a, s. 38). Çünkü yakın ilişkide olmayan kişiler mutsuz ve yalnız hissedebilir. Sabah kalkınca kendimizi mutsuz hissediyorsak bu ihtiyaçlardan biri ya da birden fazlası tatmin olmuş olmayabilir. Örneğin çocuğunun üniversite okumak için yanından ayrılan bir annenin, sevme ve ait olma ihtiyacını karşılama doyumu tehlikede olabilir (Glasser, 1999a, s. 42). Bu nedenle kişi sevme/ait olma ihtiyacını başka ilişkilerinden karşılama ihtiyacı hissedebilir. Sevme ve ait olma ihtiyacı üç şekilde karşılanabilir. Bunlardan ilki bir aileye ait olma, diğeri bir iş ya da meslek grubuna ait olma ve sonuncusu bir gruba ya da topluluğa ait olma şeklinde olabilmektedir (Seligman ve Reichenberg,*

2019, s. 372). Sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için karşılıklı özen ve saygı gösteren ilişkilerde bulunulabilir (Akpınar ve Öz, 2013, s. 6). Sevme/ait olma gibi doğduğumuzdan beri başarılı olma, güçlü hissetme ihtiyacımız da vardır. Örneğin bir doktor bir hastasının hayatını kurtarınca, bir öğrenci sınavlarda başarılı olunca (Glasser, 1999a, s. 52), ya da bir sporcu altın madalya kazanınca başarılı olma, güç ihtiyacını karşılamış olur. Güç illaki karşındakini kontrol etmeye çalışmak demek değildir. Burada bir kazanan ya da kaybeden olması gerekmez. Örneğin, bir doktor sadece bir başarılı ameliyat ardından kendini kontrol sahibi, başarılı ve güçlü hissedebilmektedir (Wubbolding, 2015, s. 69). Mesela ben bu doktora tezimi tamamlayınca güç/başarılı olma ihtiyacımı tatmin etmiş olacağım. Bir ev hanımı yemeklerini akşama kadar yetiştirdiğinde güçlü, başarılı hissedebilir. Güç ihtiyacının nasıl karşılandığı kişiden kişiye değişebilmektedir. Sağlıklı ve mutlu evliliklerin, arkadaşlıkların, kişiler arası güç dengesine bağlı olduğunu söylemek mümkündür (Jones, 2001). Bu ihtiyaç diğer bireyler üzerinde baskı kurmak anlamına gelmez. Daha çok bireyin yapabilme, becerebilmesine ilişkin içsel olarak kendini değerli bulma hissini ifade etmektedir (Gençtanırım Kurt, 2018, s. 357). Özgürlük ise "Kendine yapılmasını istemediğini başkalarına da yapma!" felsefesiyle çalışmaktadır. Özgürlük ihtiyaçlar arasında bir denge kurma çabasıdır (Glasser, 1999a, s. 53). Eğlence ise gülme, şakalaşma, oyun oynama, spor yapma, yazma, okuma gibi yaşam alanlarını içermektedir (Sharf, 2017, s. 374)." Kimi zaman güç ve özgürlük için çok fazla çaba harcayan veya diğer kişileri ezme pahasına bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireyler sorun yaşamaktadır. Kimi zamansa aile ve arkadaşlık ilişkileri eğlence ögesi içermediği için bozulmaya başlamaktadır (Ünüvar, 2012, s. 172).

3.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Bu aşamada danışanın bir önceki oturumda hayal ettiği kalite dünyasındaki beklenti ve isteklerine göre ulaşabilmesi için psikolojik ihtiyaçlarından hangilerini karşılamaya ihtiyacı olduğu sorulur. Danışana *"Hatırlıyor musun? Bir önceki oturumda senden hayatının tam da istediğin ve beklediğin gibi olduğu bir anı hayalinde resmetmeni istemiştim. Sen de bana hayalini kurduğun yaşantıyı aktarmıştın. Kalite dünyanda yer alan yaşantılar, kişiler, istekler, beklentiler ve olaylar, psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılama konusunda ipuçları verebilir. Geçen oturumda hayalinde yer alan kişiler senin sevme/ait olma ihtiyacını karşılayan kişiler olabilir. Kalite dünyanda yer alan hedeflerin güç ihtiyacını karşılama konusunda fikir verebilir. Benzer şekilde özgürlük ve eğlence ihtiyacını nasıl karşılayacağına ilişkin ipuçları da yer alabilir. Geçen oturumda hayalinde resmettiğin kalite dünyanı düşünürsen sence sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için kimlere ihtiyacın var? Yine güç ihtiyacını karşılamak için nelere ihtiyacın var? Tekrar geçen oturumda resmettiğin kalite dünyana odaklan. Sence hayatında neler ya da kimler olduğunda eğlence ihtiyacını karşılamış olursun?"* Verilen cevaplar doğrultusunda danışanın öne çıkan ihtiyaçları keşfedilmiş olur.

Danışanın hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının öncelikli olduğunu keşfetmesi için danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilir (EK-3.2). Formda verilen ihtiyaçlardan kendisi için eksikliğini hissettiği ve karşılamasını istediği ihtiyaçları daire içine alması beklenir. Verilen yanıtlar doğrultusunda danışanın gereksinim duyduğu ihtiyaçları hakkında genel bir izlenim edinilmiş olur. Danışana işaretlemeleri doğrultusunda hangi psikolojik ihtiyaçlara gereksinim duyduğu hakkında özetleme yapılır.

3.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Dört psikolojik ihtiyacın danışan için ne anlama geldiğinin fark edilmesi, danışanın bu ihtiyaçları karşılaması için neler yapabileceğini keşfetmesi açısından önemlidir. Danışanın psikolojik ihtiyaçları hakkında bir fikri oluşmasında sonra danışandan her bir psikolojik ihtiyacın karşılanması ve tatmin olmak için neler yapabileceğini "Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için" formuna yazması beklenir (EK-3.3). Bu form aracılığıyla danışana *"Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken sana neler yardımcı olabilir? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken sana kimler destek olabilir? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken güçlü yanların nelerdir? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada sana neler engel olur? Madde kullanman psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ne şekilde etkiler?"* soruları yöneltilir. Danışana yapılan etkinlik sonrasında neler düşündüğü, neler hissettiği sorulur.

3.5. Sonlandırma

Oturum özetleme ile sonlandırılır. Danışana şu anda neler hissettiği, neler düşündüğü sorulur. Bu çalışmalar yapıldıktan sonra oturum özetleme ile sonlandırılır. Danışandan bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğü"nü doldurması istenir.

3. OTURUM EKLER

EK-3.1. Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

1. Senin için sevme/ait olma ne ifade ediyor?

……..……

……..……

……..……

……

2. Senin için güçlü olma, başarılı olma ne ifade ediyor?

……..……

……..……

……..……

……

3. Senin için özgür olma, kendini özgürce ifade etme, kendi seçimlerini yapma ne ifade ediyor?

……..……

……..……

……..……

……

4. Senin için eğlence/eğlenme ne ifade ediyor?

……..……

……..……

……..……

……

EK-3.2. Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi

Yönerge 1: Aşağıda verilen psikolojik ihtiyaçlardan hangisinin eksikliğini hissediyorsanız onu yuvarlak içine alınız.

Aşk	Spor yapma	Yakınlık
Korkusuzluk	Herhangi bir yere üyelik	İyi aile ilişkileri kurma
Merhamet	Kahkaha	Hobiler edinme
Kararlılık	Eğlenceler	Mizah anlayışı
Arkadaşlar	Hareketlilik	Öğrenme aktiviteleri
Başarılı olma	Bağımsızlık	Oyun oynama
İlgi alanına göre araştırma yapma	Yaratıcılık	Birini etkileme
Dinleyici bulma	Rekabet etme	Gurur duyma
Sohbet etme	İş bulma/iş değiştirme	Düşüncelerini özgürce ifade etme

Yönerge 2: Yukarda yuvarlak içerisine aldığın psikolojik ihtiyaçlarından hangisi ya da hangilerini öncelikli olarak karşılamak senin daha önemli?

……

……

……

……

……

……

EK-3.3. Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak İçin

Yönerge: Psikolojik ihtiyaçlar *sevme/ait olma, güç/başarı, özgürlük/kendini özgürce ifade etme, kendi seçimlerini yapabilme ve eğlenme*dir. Bu kapsamda aşağıdaki soruları okuyunuz ve cevaplayınız.

Psikolojik ihtiyaçlarım	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken sana neler yardımcı olabilir?	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken sana kimler destek olabilir?	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken güçlü yanların nelerdir?	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada sana neler engel olur?	Madde kullanman psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ne şekilde etkiler?
Sevme/Ait olma					
Güç/Başarılı olma					
Özgürlük/Kendini özgürce ifade etme, kendi seçimlerini yapma					
Eğlence/Eğlenme					

4. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

4. OTURUM: İYDP: YAPMA/YÖN VERME VE TOPLAM DAVRANIŞ

Amaç: İYDP sisteminin formülasyonundaki ikinci öge olan yapma ve yön verme doğrultusunda danışanın neler yaptıklarına odaklanmasına yardım etmek. Toplam davranışın ögelerini aktarmak ve yaşantılardan örnekler vermek. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak, kalite dünyasına ulaşmak ve madde kullanımından uzaklaşmak için nasıl davrandığını fark etmesini sağlamak.

Alt Amaçlar:

- İYDP sisteminin formülasyonundaki ikinci öge olan yapma ve yön verme doğrultusunda danışanın neler yaptıklarına odaklanmasına yardım etmek.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamasını sağlamak.
- Kalite dünyasındaki isteklerine, beklentilerine ve ihtiyaçlarına ulaşmak için neler yaptığını ve hangi adımları attığını keşfetmesini sağlamak.
- Danışanın gerçeklik terapisi kavramlarından toplam davranışı kavramak.
- Toplam davranışın ögelerini aktarmak.
- Danışanın toplam davranış anlayışıyla hareket edebilmesini sağlamak.
- Danışanın kendi toplam davranışlarını tanımasını ve bu davranışın etkilerini keşfetmesini sağlamak.
- Danışanın madde kullanımı ile toplam davranış kavramı arasındaki ilişkiyi kavramasına ve madde kullanım davranışını değiştirmeye dönük çabasına yardım etmek.
- Danışanın davranışlarının seçimlerinin kendisinde olduğunu fark etmesini sağlamak.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem, oyuncak araba, ayaklı tahta.

İçerik:

- Oyuncak Araba/Arabam Görseli
- Davranışlarım
- İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?
- Rol Oynama
- Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu
- Hedef Günlüğüm

Süreç:

4.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek dördüncü oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

4.2. Geçiş

Danışanla gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan "yapma ve yön verme" ayağı ve bu bağlamda toplam davranış kavramı üzerinde durulur. Oturuma oyuncak araba ile gelinir. İlk olarak oyuncak araba gösterilerek danışana *"Araba nasıl hareket ediyor? Sence arabanın direksiyonunu sağa çevirirsen neler olur? Peki sola çevirirsen ne olur? Mesela hangi iki teker, diğer iki tekere yön verir?"* soruları yöneltilir. Sonrasında danışana *"Sence ön tekerlerle arka tekerler arasında nasıl bir bağlantı var?"* sorusu yöneltilerek danışana ön tekerlerin hareketinin arka tekerlerin hareketini belirlediğinden söz edilir. Sonrasında danışana duygular, düşünceler, davranışlar ve fizyolojik tepkiler hakkında ne bildiği sorulur. Bunun için önce danışana *"Düşünce deyince aklına ne geliyor? Duygular deyince sende neler çağrışıyor? Duyguları örnekler misin? Peki davranış deyince aklına ne geliyor? Fizyolojik tepkiler, vücut tepkileri sende ne çağrıştırıyor? Bir örnek verir misin?"* soruları sorulur. Sonra danışana oyuncak araba tekrar gösterilir ve *"Duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri arabanın her bir tekerine yerleştirsen nasıl yerleştirirdin?"* sorusu sorulur.

Danışana toplam davranış kavramı örneklendirerek açıklanır. Bunun danışana *"Eğer hayatındaki ihtiyaç duyduğun gereksinimlerini tamamıyla karşılaşamadıysan, hayatın dengeden uzakta olabilir. Peki istediklerine nasıl ulaşabilirsin? Etrafımızdaki herkes bunu davranışlarını kullanarak elde eder. Davranışlar, duygular, beden dili ya da fiziksel semptomlar, düşünceler, harekete geçme ya da uygulama birbirine bağlıdır. Bunlar gördüğün aracın dört tekerleği gibidir. Eylemde bulunma ve düşünme ön tekerler, duygu ve fizyolojik belirtiler ise arka tekerlerdir. Bu araç, senin "Yaşam Aracın" dır. Senin psikolojik ihtiyaçların bu aracın mekanik sistemi gibidir. Senin tekerleği döndürmene yardımcı olan direksiyon ya da isteklerin, hangi yöne gideceğine karar vermektedir."* denilir. Bu aşamada danışanın

eline "Arabam" formu (EK-4.1) verilir ve birlikte düşüncelerimizin eylemlerimizi, duygularımızı ve fizyolojik belirtilerimizi etkilediği örneklerle açıklanır.

Danışanın toplam davranışı kavraması amaçlanır: *"Toplam davranış, eylem, düşünce ve duygularımızda bulunması gereken birbirinden ayrılamaz dört bileşenden oluşan bir gerçeklik terapisi kavramıdır. Bu bileşenler, eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojidir. Davranış birleşiktir. Eylemlere düşünceler, duygular ve en azından bazı fizyolojik çabalar eşlik etmektedir (Wubbolding ve Robey, 2012, s. 8). Glasser davranış, eylem, düşünme, hissetme ve fizyoloji bileşenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini bir arabanın ön ve arka tekerlerine benzetmektedir. Buna göre öndeki tekerlekler olan düşünme ve eylem nereye giderse, arka tekerlekler olan hissetme ve fizyoloji de bu yöne gitmektedir. Davranışı değiştirmedeki temel nokta ise hissetme ile fizyolojiyi değiştirecek olan ön tekerlekleri, diğer bir deyişle eylem ve düşünceleri değiştirmektir (Sharf, 2017, s. 375). Eylem toplam davranışın en kontrol edilebilir yönü iken, bilişler toplam davranışın ikinci kontrol edilen yönüdür. Duygular, düşünme ve eyleme eşlik eden davranışlar olarak görülmektedir. Fizyolojik işlevler ise toplam davranışın en az kontrol edilen tarafıdır. Bu açıdan bakıldığında düşünceler ve duygular, eylemlerin nedeni değil kendisidir denilebilir (Wubbolding, 2012, s. 349). Bu nedenle süreçte sana çoğunlukla "Bu hafta ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptın? Madde kullanımına dair neler yapıyorsun? Bu hafta hedeflerine ilişkin neler yapacaksın?" sorularını soruyor olacağım. Bunun nedeni bizim eylemlerimize düşünceler, duygular ve fizyolojik belirtilerden daha fazla kontrol ediyor olmamızdandır (Corey, 2008, s. 357). Hayatımızda değiştirmek istediğimiz bir davranış varsa, o davranışı en kolay eylem ögeleriyle değiştirmeye başlayabiliriz. Şayet eylemlerimiz ve düşüncelerimiz üzerinde değişim yaparsak, duygularımız ve fizyolojik tepkilerimiz de değişecektir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 374)."*

4.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Yapılan aktarımdan sonra danışana "Davranışlarım" formu verilir (EK-4.2). Bu form aracılığıyla İYDP formülasyonundaki Y (yapma/yön) basamağı doğrultusunda danışanın değiştirmek istediği davranışlarını, toplam davranışındaki eylemlerini, attığı adımları fark etmesi adına danışana *"Son zamanlarda seni zorlayan ve değiştirsem güzel olurdu dediğin davranışın nedir? Hangi eylemleri hayatına geçirirsen, günlük yaşantında neler yaparsan istenmeyen davranışın değişirdi? Şimdi değiştirmek istediğin davranışa odaklan. İstemediğin davranışın olumlu tarafları nelerdir? İşe yarayan noktaları nelerdir? Peki yine değiştirmek istediğin davranışa odaklan. İstemediğin davranışın olumsuz tarafları nelerdir? İşe yaramayan, seni rahatsız eden noktaları nelerdir? İstemediğin davranış hakkında alternatif davranışlar geliştirmen gerekseydi, bunlar neler olurdu? Neleri yaşantında değiştirsen istemediğin davranış ortadan kalkardı? Şimdi ve gelecekte istenmeyen davranışın hakkında kendini nerede görüyorsun?"* soruları yöneltilir. Danışanın verdiği cevaplardan sonra tekrar bir özetleme yaparak danışanın davranışlarını fark etmesine yardımcı olunur. Bu oturum boyunca psikolojik danışmanın dikkatle dinleme, etkin dinleme, soru sorma ve içsel kontrol odağına odaklanan bir dil kullanması önerilmektedir (Wubbolding, 2015, s. 132).

4.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanın ilk oturumda belirlediği amaçlarını ve ikinci oturumda zihninde resmettiği kalite dünyasını, isteklerini, beklentilerini hatırlaması istenir. Eğer danışan hatırlamazsa danışana özetleme ile hatırlatılır. Oturum öncesinde danışanın amaçları, istekleri, kalite dünyası, ihtiyaçları gözden geçirilir. Yapılan hatırlatma sonrasında danışana *"Amaçlarına ulaşmak için bu oturuma kadar hangi adımları attın? Kalite dünyandaki isteklerine ve beklentilerine ulaşmak için hangi adımları atıyorsun?"* soruları yöneltilir. Bu sayede danışanın amaçlarına, isteklerine ve beklentilerine ulaşmak için attığı adımları görmesi amaçlanır.

Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için hangi adımları attığını ve hayatında madde kullanımı olmasaydı hangi adımları atacağı hakkında değerlendirme yapması için danışana "İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?" formu verilir (EK-4.3). Bu form aracılığıyla danışandan bir önceki oturumda paylaştığı psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) düşünmesi ve *"Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapıyorsun? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için atabileceğin başka adımlar neler olabilir? Hayatında madde olmasaydı psikolojik ihtiyaçları karşılamak için neler yapıyor olurdun?"* sorularını cevaplaması beklenir. Sonrasında danışana *"Psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığında ne hissediyorsun? Aklından neler geçiyor? ve Bedeninde neler oluyor?"* soruları yöneltilir. Bu sayede danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada toplam davranış kavramını kullanarak düşünmesine yardımcı olunur.

4.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Danışanla madde kullanımına dair kendisine bir teklif gelse nasıl davranacağını fark etmesi adına bir "rol oynama" yapılır. *Danışana, rol oynama sırasında danışan ve psikolojik danışman rolünden çıkıp arkadaş rolüne göre doğaçlama oynaması söylenir. Burada psikolojik danışman, danışanın eskiden tanıdığı madde kullanan bir arkadaşı rolüne gireceğini ve senaryo gereği yolda yürürken*

karşılaştıklarını, kendisini madde kullanımı yönünde ikna etmeye çalışacağını belirtir. Danışanın bu tutuma karşı nasıl davranacağını seçmesi söylenir. Danışandan madde kullanım teklifine dair nasıl davranacağını ve neler söyleyeceğini rol oynama sırasında doğaçlama yapması beklenir. Sonrasında rol oynama başlatılır. Bu rol oynama sonrasında danışana neler düşündüğü, nasıl hissettiği, kendisiyle ilgili neler keşfettiği sorulur. Akabinde ise danışanın "Arabam" görseli eşliğinde "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu"nu (EK-4.4) doldurması beklenir. Danışanın toplam davranış ve madde kullanımı ilişkisini danışanın keşfetmesine yardım etmek için, madde kullanımına dair neler düşündüğü, madde kullanımı ile ilgili davranışları, madde kullanımına ilişkin duyguları ve madde kullanırken fizyolojik durumlarının nasıl olduğunu belirtmesi istenir.

4.6. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışana bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi hatırlatılır.

Uygulayıcıya Not: Bu oturumda oyuncak araba ile oturuma girmek avantaj sağlamaktadır. Oyuncak araba toplam davranış kavramını keşfederken görsellik sağlamaktadır. Ayrıca danışanlar duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik belirtiler arasındaki farkı keşfetmekte güçlük çekebilmektedir. Bu nedenle bu kavramların somutlaşması için örneklendirilerek danışanlara açıklanması önerilmektedir.

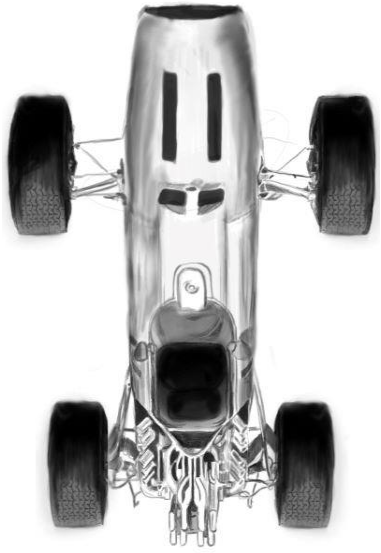
4. OTURUM EKLER

EK-4.1. Arabam

Olay: Yolda yürürken bir arkadaşını gördün. Arkadaşın sana selam vermeden geçti.

Sol Ön Teker
Eylem Tekerleği
1.……
……..…
……..…
2……...…
……..
……..…

Sağ Ön Teker
Düşünce Tekerleği
1. Ne kadar da kendini beğenmiş biri! Beni gördü, bilerek görmezden geldi beni!
2. Belki acelesi vardı. Eminim ki selam verememesinin bir sebebi vardır.



Sol Arka Teker
Duygular Tekerleği
1.……..……
……
……
2……..…
…….……
…….……..……..

Sağ Arka Teker
Fizyolojik Belirtiler Tekerleği
1…….…..…
…..…….…..…
……..…..……....
2……..……...……
……...…..……..……
……..

EK-4.2. Davranışlarım

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

1. Son zamanlarda seni zorlayan ve değiştirsem güzel olurdu dediğin davranışın nedir?

……..……

……..……

2. Hangi eylemleri hayatına geçirirsen, günlük yaşantında neler yaparsan istenmeyen davranışın değişirdi?

……..…

……..

3. Şimdi değiştirmek istediğin davranışa odaklan. İstemediğin davranışın olumlu tarafları nelerdir? İşe yarayan noktaları nelerdir?

……..……

……..

4. Peki yine değiştirmek istediğin davranışa odaklan. İstemediğin davranışın olumsuz tarafları nelerdir? İşe yaramayan, seni rahatsız eden noktaları nelerdir?

……

……..……

5. İstemediğin davranış hakkında alternatif davranışlar geliştirmen gerekseydi, bunlar neler olurdu? Neleri yaşantında değiştirsen istemediğin davranış ortadan kalkardı?

……..……

……İ……

6. Şimdi ve gelecekte istenmeyen davranışın hakkında kendini nerede görüyorsun?

……..……

……..

EK-4. 3. İhtiyaçlarımı Karşılamak İçin Neler Yapıyorum?

Yönerge: Psikolojik ihtiyaçlar sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenmedir. Bu kapsamda aşağıdaki soruları okuyunuz ve cevaplayınız.

Psikolojik ihtiyaçlarım	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaparsın?	Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için atabileceğin başka adımlar neler olabilir?	Hayatında madde olmasa psikolojik ihtiyaçları karşılamak için neler yapıyor olurdun?
Sevme/ait olma			
Güç/Başarılı olma			
Özgürlük/Kendini özgürce ifade edebilme			
Eğlenme			

EK-4.4. Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu

Yönerge: Şimdi aşağıdaki boşluklara verilen senaryo doğrultusunda madde kullanımına dair düşünce, duygu, davranış ve fizyolojik tepkileri yazmanı istiyorum. Yolda yürürken eskiden birlikte madde kullandığın bir arkadaşın karşına çıktı ve sana birlikte madde kullanmayı teklif etti diyelim. O anda neler düşünürsün, nasıl davranırsın, nasıl hissedersin, bedeninde neler olur? Yazınız.

Eskiden birlikte madde kullandığın arkadaşın madde kullanmayı teklif ettiğinde;	
Madde kullanımına ilişkin düşüncelerim:	
Madde kullanımına ilişkin davranışlarım (eylem):	
Madde kullanımına ilişkin hislerin (duygularım):	
Madde kullanımına ilişkin yaşadığım fizyolojik belirtiler:	

5. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

5. OTURUM: İYDP FORMÜLASYONU: DEĞERLENDİRME VE PLANLAMA

Amaç: Gerçeklik terapisi kavramlarından İYDP sistemindeki "Değerlendirme ve Planlama" aşamalarına geçiş yapmak. Danışanın mevcut davranışlarının onu götürmek istediği hedefe, yöne doğru götürüp götürmediğini değerlendirmek. Planlama aşamasında danışanın planlarını basit, uygulanabilir, ölçülebilir, geciktirilmeyen, kontrolünü eline alan, kendini adayan, kalıcı ve tekrarlayıcı nitelikte düzenlemesine yardım etmek. Madde kullanımının olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirmek. Danışanın madde kullanımı olmadan bir hayat geçirmesine yönelik attığı adımlarını değerlendirmek ve danışanın yeniden plan yapmasını sağlamak.

Alt Amaçlar:

- İYDP (İstekler-Yapma-Değerlendirme-Planlama) formülasyonunun değerlendirme ve planlama aşamalarını keşfetmek.
- Danışanın mevcut davranışlarının onu götürmek istediği hedefe ve kalite dünyasındaki isteklere doğru götürüp götürmediğini değerlendirmek.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada attığı adımları değerlendirmek.
- İsteklerini ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için planlama yapmak.
- Danışanın madde kullanımını olmadan hedeflerine, isteklerine ve psikolojik ihtiyaçlarına ulaşmasına yönelik planlama yapmasını sağlamak.
- Madde kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini karşılaştırmak.
- Danışanın madde kullanımı olmadan bir hayat geçirmesine yönelik attığı adımları değerlendirmesine ve maddesiz bir hayat için atacağı adımları planlamasına yardım etmek.

Materyaller:

- Ayaklı tahta, tahta kalemi, etkinlik formları, kalem.

İçerik:

- Adımlarımı Değerlendiriyorum
- Adımlarımı Planlıyorum
- Karar Terazisi
- Ölçekler

Süreç:

5.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek beşinci oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

5.2. Geçiş

Danışanla gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü basamağı olan "değerlendirme" ile "planlama" ayağı üzerinde durulur. Danışanın bugüne kadar attığı adımların kendisini amaçlarına ulaştırıp ulaştırmadığını değerlendirmesi ve planlaması beklenir. Bu noktada ayaklı tahtaya İYDP formülasyonu yazılarak danışana hatırlatılır. Bu oturumda değerlendirme ve planlama yapacağımız belirtilir.

5.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Danışanın ilk oturumda belirlediği amaçları ve ikinci oturumda belirttiği kalite dünyasına ulaşmasına dair istekleri, beklentileri ve ihtiyaçları danışana hatırlatılır. Danışanın İYDP formülasyonundaki istekler kısmında ifade ettiği isteklere dair attığı adımlar değerlendirilir. Bu kapsamda danışana oturum hedefleri, değiştirmek istediği davranışlar ve kalite dünyasına dair istekleri hatırlatılır. Bu hatırlatma sonrasında danışana *"Şu an beşinci oturumu gerçekleştiriyoruz. İlk oturumlarda belirlediğin hedeflerine, isteklerine, kendinde değiştirmek istediğin davranışlarına dair (burada her danışana hedefinin ne olduğu özetlenir) bu oturama kadar hangi adımları attın? Bu adımlar ne açıdan işe yaradı? Adımlarının sence işe yaramayan noktaları neler oldu?"* soruları yöneltilir.

Sonrasında danışanın kalite dünyasında ulaşmada ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama açısından bu oturuma kadar hangi adımları attığı, bu adımların ne açıdan ve ne kadar etkili olduğunu, bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik attığı adımları değerlendirdiğinde edindiği farkındalıkları "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formuna yazması beklenir (EK-5.1). Bu form aracılığı ile danışanın psikolojik ihtiyaçlarına yönelik attığı adımları değerlendirmesine yardımcı olunur. Form sonrasında danışana *"Bu oturuma kadar attığın adımların isteklerine, beklentilerine ulaşmanda ne kadar etkili*

oldu? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığın adımlar işe yarıyor mu? Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığın adımlar gelecekteki hayatını daha iyi duruma getirecek adımlar mı? Attığın adımlar seni madde kullanımında uzak tutuyor mu? İsteklerine ulaşmak için attığın adımlar işine yarıyor mu?" soruları ile değerlendirme yapmaları beklenir.

5.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanla gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonunun son basamağı olan "planlama" ayağı üzerinde durulur. Hedeflerin ve planlamanın basit, ulaşılabilir, açık, hemen başlanabilir, ölçülebilir, geri bildirim verme, kontrol edilebilir, değişime dair inancıyla uyumlu, tutarlı ve sürekli değişmeyi yansıtacak tarzda olması gerektiği danışana hatırlatılmalıdır. Yine planlama aşamasında danışanlara sağlıksız seçim ve davranışlar yerine sağlıklı adımlar atmalarına yardımcı olacak planlar yapmanın öneminden bahsedilir. İYDP formülasyonunda uygulanabilir planların sekiz özelliği olduğu görülmektedir (Wubbolding, 2007, s. 305). Danışana "Adımlarımı Planlıyorum" etkinliği verilmeden önce danışanın planlamayı nasıl yapacağını keşfetmesi amaçlanır: *"Biraz sonra yapacağımız çalışmada senden psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamak ve isteklerine ulaşmak için atacağın adımları ve oturum sonunda ulaşmak adına belirlediğin amaçlara, hayalinde resmettiğin kalite dünyana dair neler yapacağını planlamanı isteyeceğim. Yapacağın planın basit, anlaşılması kolay, gerçekçi ve ulaşabileceğin şekilde olmasını; ne zaman yapacağının belirli olduğu, geciktirmeden yapabileceğin, kontrolünü yapabildiğin, kendini adadığın ve alışkanlık hâline getirebildiğin şekilde olmasına önem vermeni bekliyorum. Planları yaparken ve uygularken sorumluluğun sana ait olduğunu unutma. Plan yaparken 5N1K (ne, nerede, nasıl, neden, ne zaman, kiminle) sorularını kullanabilirsin."* Sonrasında danışana *"Biraz önce ilk oturumda belirlediğin amaçlarına ve kalite dünyandaki isteklerine ulaşmak için attığın adımları değerlendirdik. Şimdi ise bundan sonraki oturumlarda yine isteklerine, oturum hedeflerine ve değiştirmek istediğin davranışına (burada yine danışanın istekleri özetlenebilir) dair neler yapabilirsin? Planlamanın özelliklerini kullanarak kendine bir plan yapsan, isteklerine ve değiştirmek istediğin davranışlarına dair nasıl bir planlama yaparsın? Bu planlamayı yaparken 5N1K sorularını kullanabilirsin."* Yapılan açıklama ardından danışanın planları dinlenir.

Sonrasında "Adımlarımı Planlıyorum" etkinliği ile danışanın psikoloji karşılamaya yönelik planlarını belirtilen formata uygun olarak yazması beklenir. Form doldurulduktan sonra danışanın neler düşündüğü, neler hissettiği sorulur (EK-5.2). Planladığı adımların danışan için gerçekçi, ulaşılabilir ve istek ile ihtiyaçlarıyla ilgili olup olmadığı sorulur.

5. 5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Sonrasında danışana "Karar Terazisi" formu doldurtulur (EK-5.3). Bu sayede danışanın madde kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini karşılaştırması ve madde kullanım davranışını değerlendirmesi beklenir. Çalışma sonunda danışana karar terazisinin neresinde olduğu, madde kullanımının olumlu ya da olumsuz noktalarından hangisinin ağır bastığı sorulur. Sonrasında danışana *"Madde kullanman senin için işe yarar mı yoksa olumsuz noktaları var mı? (Danışan eğer herhangi bir zararı yok ya da işe yarıyor derse, danışana "Peki denetimli serbestlik almana ya da ceza alma açısından baktığında ne düşünüyorsun?" sorusu yöneltilebilir.), Madde kullanman senin için ne gibi faydalar sağlıyor? Uyuşturucu/uyarıcı madde kullanman başkalarıyla ilişki kurmanı ne açıdan etkiledi? Madde kullanımının yasal açıdan kurallara uyma konusunda seni ne yönde etkiliyor? Madde kullanarak iş/okul yaşantını başarılı bir biçimde sürdürmen ve başarı ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılaman ne derece mümkün olabilir? Sence hem madde kullanarak hem de sağlıklı bir şekilde yaşaman hem de ruh sağlığını koruman ne derece mümkün? Peki, sen de madde kullanımına devam etsen aile, arkadaş, iş, okul, ekonomik, fiziksel ve psikolojik anlamda hayatın nasıl etkilenir? Maddeyi bırakmak senin için ne açıdan önemli? Maddeyi bırakmada kendine ne kadar güveniyorsun?"* soruları ile değerlendirme yapılır. Bu alıştırma sonrasında danışana *"Şimdi bu oturuma kadar madde kullanımını bırakmak adına attığın adımları düşünmeni istiyorum. Neler yaptın? Hangi adımları attın? Peki şimdi bu attığın adımları düşündüğünde sence maddeyi bırakmanda 10 puan üzerinden ne kadar etkili oldu? (0=hiç etkili olmadı; 10= çok etkili oldu), Şu andan madde kullanımını bırakmada attığın adımları düşününce kazandığın farkındalıklar neler? Madde kullanımı işine yarıyor mu? Bundan sonrası için madde kullanımına ilişkin planların nelerdir?"* soruları yöneltilir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda danışanın bugün kendisi ile ilgili neler keşfettiği, şu an nasıl hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulur.

5. 6. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışana "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi hatırlatılır. Danışan ile bir sonraki randevu tarih ve saati kararlaştırılır.

Uygulayıcıya Not: Bu oturum sonunda ara ölçüm yapılır. Ölçekler, oturum sonunda danışana verilir.

5. OTURUM EKLER

EK-5.1. Adımlarımı Değerlendiriyorum

Yönerge: Şu ana kadar psikolojik ihtiyaçlarınızı (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme) karşılamaya yönelik hangi adımları attığınızı düşünün ve bu adımların ne kadar etkili olduğunu aşağıya belirtiniz.

Psikolojik İhtiyaçlarım	Attığım Adımlar	Bu Adımlar İhtiyacımı Karşılamada Ne Kadar ve Ne Açıdan Etkili Oldu? (0=hiç, 10=çok)	Bu İhtiyacıma Yönelik Attığım Adımların Olumlu ve Olumsuz Tarafları
Sevme/ait olma ihtiyacım için attığım adımlar			
Güç/başarı ihtiyacım için attığım adımlar			
Özgürlük/Kendimi özgürce ifade edebilme/Kendi seçimlerimi yapma ihtiyacım için attığım adımlar			
Eğlenme ihtiyacım için attığım adımlar			

EK-5.2. Adımlarımı Planlıyorum

Yönerge: Psikolojik ihtiyaçlarınızı (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) karşılamaya yönelik atacağınız adımları düşünün ve bundan sonrası için atacağınız adımların neler olacağına dair plan yapın.

Psikolojik İhtiyaçlarım	Atacağım Adımlara Dair Planlarım (Ne? Nerede? Ne zaman? Nasıl?)
Sevme/ait olma ihtiyacım için planlarım (İlişkilerim için neler yapacağım?)	
Güç/başarı ihtiyacım için planlarım (Başarılı olmak ve değerli hissetmek için neler yapacağım?)	
Özgürlük ihtiyacım için planlarım (Kararlarımı özgürce verebilmek, kendi seçimlerimi yapabilmek için neler yapacağım?)	
Eğlence ihtiyacım için planlarım (Eğlenmek ve iyi vakit geçirmek için neler yapacağım?)	

EK-5.3. Karar Terazim

Madde kullanımının olumlu yanları	**Madde kullanımının olumsuz yanları**
Aile	Aile
Arkadaş ilişkileri	Arkadaş ilişkileri
Psikolojik sağlık	Psikolojik sağlık
Fiziksel sağlık	Fiziksel sağlık
İş/okul hayatı	İş/okul hayatı
Yasal durumlar	Yasal durumlar

6. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

6. OTURUM: SEÇİMLER VE KONTROL ODAĞI

Amaç: Danışanın seçim kuramı felsefesini içselleştirmesini ve etkili seçimler yapmasını sağlamak. Kontrolün kendi elinde olduğunu fark etmesin ve içsel kontrol odaklı yaşantıları fark etmesine yardım etmek. Dışsal kontrol odağının danışanın yaşantısında yarattığı olumsuzlukları fark etmesini sağlamak.

Alt Amaçlar:

- Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından seçim ve kontrol kavramlarını keşfetmek.
- Danışanın seçimlerinin ve kontrolünün kendi elinde olduğunu fark etmesine yardımcı etmek.
- Danışanın kontrol odağını dışsaldan içsele dönüşmesini sağlamak.
- Danışana dışsal kontrol odağının yarattığı olumsuzlukları fark etmesine yardım etmek.
- Danışanın madde kullanımını bir süre sonra istese de kontrol edemeyebileceğini keşfetmesine yardım etmek.

Materyaller:

- Ayaklı tahta, tahta kalemi, etkinlik formları, kalem.

İçerik:

- Tercihlerim
- Neleri Kontrol Ediyorum?
- Madde ve Seçimlerim

Süreç:

6.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek altıncı oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

6.2. Geçiş

Danışanla seçim ve kontrol kavramlarını içselleştirmesi üzerine çalışılır. Öncelikle danışana *"Seçim nedir?", "Kontrol nedir?", "Sen hayatını kendin kontrol ediyor musun? "Seni kontrol eden birileri var mı? Seçimlerini kendin yapabiliyor musun? Hayatının kendi kontrolünde olması ve kendi seçimlerini özgürce yapabilmek senin için ne anlam taşıyor? Hayatının kontrolünü kaybetmek hayatını ne açılardan etkiler?"* soruları ile seçim ve kontrol kavramının ne olduğuna dair giriş yapılır.

Danışanın içsel ve dışsal kontrol odağı kavramlarını keşfetmesi amaçlanır. Danışana eğer kendini kontrol eden ve seçimlerini özgürce yapmasını engelleyen biri varsa, bu durumda nasıl hissettiği, neler düşündüğü sorulur. Burada danışanın kontrol odağı (içsel-dışsal kontrol odağı) kavramlarını kavramasına yardım edilir. Kavramlar açıklanırken somutlaşması ve danışanların aktarılanları kavramasını kolaylaştırmak adına ayaklı tahta kullanılır. Ayaklı tahtaya içsel kontrol odağı ve dışsal kontrol odağının neler olduğu yazılır. Sonra danışanın kontrol odağını kavraması amaçlanır: *"Herkes yaşamı boyunca pek çok seçim yapmaktadır. Gerçeklik terapisine göre bireyin yaptığı seçimlerin sorumluluğu kendisine aittir. Mesela bir arkadaş ortamında karşına madde çıkıyor ve o maddeyi kullanıp kullanmamayı sen seçiyorsun. Kişiler hayatının kontrolünü bazen kendi elinde tutar, bazen de dışarıya kontrolü verir. Bu açıdan baktığımızda içsel kontrol odağı ve dışsal kontrol odağı yüksek bireyler vardır. Bireyi etkileyen olayların kendisinden kaynaklandığını algılaması, içsel kontrol odağı yüksek birey anlamı taşırken, bireyin hayatta başına gelen olayları şans ya da kader gibi kendinden bağımsız güçlerden kaynaklandığına inanması ise dışsal kontrol odağı yüksek olduğu anlamı taşır. Dilersen buna bir örnek verelim. Bir öğrenci aldığı yüksek puanları kendi başarısından kaynaklı gibi görürken, aldığı düşük notların öğretmeninden kaynaklandığını düşünürse bunu nasıl yorumlarız? Aslında her iki notu alan da öğrencidir. 100 puanı alan da 20 puanı alan da öğrencidir. Yani 100 puanı öğrenci alırken, 20 puanı öğretmeni vermemiş, 20 puanı da öğrenci kendisi almıştır. Dışsal kontrol odağı yüksek bireyler ne yaparsam yapayım iş bulamıyorum, maddeyi bırakamıyorum gibi düşünürken; içsel kontrol odağı yüksek bireyler eğer yeteri kadar çabalarsam, gereken eğitimlerimi alırsam istediğim işte çalışabilirim ya da eğer tedavi alır veya madde kullanım çevremden uzaklaşırsam maddeyi bırakabilirim der. Yani motivasyonun ve başarma gücünün, kontrolün kendi elinde olduğuna inanır."* Sonrasında danışana *"Peki sence senin içsel kontrol odağın mı, yoksa dışsal kontrol odağın mı daha baskın? Ne dersin?"* sorusu danışana yöneltilir. Bunu sorarken tahtaya ya da kâğıda bir çizgi üzerinde bir uca içsel, diğer uca dışsal kontrol odağı yazılarak çizgi üzerinde danışanın hangi tarafının ağır olduğunu somut bir şekilde görmesi sağlanabilir. Danışana *"İçsel kontrol odağı kullanmanın olumlu tarafları nelerdir?"* sorusu yöneltilir.

6.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Danışana *"Bugün danışma oturumundan sonra çıkışta sana iki seçenek sunulsa; biri eve gitmek, diğeri açık havada yürüyüş yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? İş hayatınla ilgili sana iki seçenek sunulsa; biri iş yerinde çalışmaya devam etmek, diğeri başka bir yere iş başvurusu yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Eşinle/ailenle farklı şeyler düşündüğünde sana iki seçenek sunulsa; biri kavga etmek, diğeri çatışmayı konuşarak, isteklerini, ihtiyaçlarını ve düşüncelerini paylaşarak çözmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Cumartesi günü için sana iki seçenek sunulsa; biri eşinle/ailenle vakit geçirmek, diğeri kendi başına vakit geçirmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Akşam yemeği için sana iki seçenek sunulsa; biri yemeğini evinde yemek, diğeri dışarıda yemek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Moralin bozukken iki seçenekten birini tercih etsen; biri moralin bozukken "canım sıkılıyor" deyip surat asmak, diğeri sana keyif veren etkinlikler yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Canın sıkkınken iki seçenek sunulsa; biri alkol/madde/sigara kullanmak, diğeri sana keyif veren sağlığına zarar vermeyecek ilgi alanına göre etkinlikler yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın? Trafikte sorun yaşadığında sana iki seçenek sunulsa; biri trafikte sorun yaşadığında kavga/hakaret etmek, diğeri sorunu konuşarak ifade etmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?"* soruları yöneltilir (Tercihlerim Formu-EK-6.1). Sonrasında danışana *"Hayatta pek çok seçenek karşımıza çıkar. Sen hayatında karşına çıkan seçenekleri neye göre karar verip seçiyorsun?", "Peki sonuçlarının olumsuz olacağını gördüğün yaşantılarda nasıl tercihte bulunursun?", "Olumsuz sonuçlar doğuran durumları tercih ettikten sonra nasıl hissedersin, aklından neler geçer?"* soruları yöneltilir. Böylece danışanın seçim yapma sorumluluğunun elinde olduğunu ve davranışların sonuçlarının yaptığı seçimlere göre değişebileceği danışana fark ettirilmeye çalışılır.

6.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanın yaşamındaki kontrol ettiği örnek olay/durumlar üzerinde durulur. Sonrasında danışanın kontrol edildiği örnek olay/durumlar sorulur. Danışanın yaşantısındaki kontrol ettiği veya kontrol edildiği örnek olay/durumlar karşısında neler düşündüğü ve hissettiği tartışılır. Öncelikle danışanın kontrol kavramının önemini fark edebilmesi için danışanla "Neler Kontrol Ediyorum? (EK-6.2)" formu üzerinden değerlendirme yapılır. Burada danışana kontrol edip edemeyeceği durumlar fark ettirilmeye çalışılır. Danışana *"Hayatta kontrol edemediğin olay/durumlara karşı neler yaparsın? Peki böyle olay/durumlar karşısında aklından neler geçer? Nasıl hissedersin?"* soruları yöneltilir.

6.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Bu çalışmadan sonra danışana *"Peki madde kullanımını kontrol edip edemeyeceğin konusunda neler söylersin? Sence madde kullanımı kontrol edilir mi? Madde kullanımın artarak devam etse, bir süre sonra maddenin hayatının kontrolünü ele alabileceği konusunda neler söylersin?"* soruları yöneltilir. Sonrasında "Madde ve Seçimlerim Formu"nu doldurması beklenir (EK-6.3). Bu form sayesinde danışana *"Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmayı seçmenin işe yaradığı noktalar nelerdir? Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmamayı seçmenin işe yaradığı noktalar nelerdir? Madde kullanımını seçmemiş olsaydın hayatında ne gibi değişikler olurdu? Madde kullanımının yerine hangi alternatif seçimleri yapardın? Çevrende madde kullanmayı seçen kişiler var mı? Eğer varsa onların hayatları nasıl? Ne durumdalar?"* şeklinde sorular yöneltilir. Danışana maddenin, bir süre sonra danışanın kontrolünden çıkabileceği, danışanın hayatını kontrol edecek duruma gelebileceği fark ettirilir. Danışana madde bağımlılığının bir beyin hastalığı olduğundan ve bir süre sonra bağımlı beyinde sinir hücrelerinin değişikliğe uğradığından, beyindeki kontrol mekanizmasının bozulduğundan söz edilir. Bir süre sonra bağımlı bireyin kendisini istese de kontrol etmekte zorlanacağı ifade edilir. Danışanın yaptığı davranışların kontrolünün kendisinde olup olmadığını değerlendirmek amaçlanır. Danışandan sorular sonrasında ne hissettiği ne düşündüğü ve bundan sonra nasıl davranacağı hakkında geri bildirim alınır.

6.6. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışanın bu oturumdan ayrılırken kendi ile ilgili neler keşfettiği, nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulur. Danışana bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi hatırlatılır.

6. OTURUM EKLER

EK-6.1. Tercihlerim

Yönerge: Aşağıdaki soruları okuyarak seçiminizi yuvarlak içine alarak belirtiniz.

1. Bugün danışma oturumundan sonra çıkışta sana iki seçenek sunulsa; biri eve gitmek, diğeri açık havada yürüyüş yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

2. İş hayatınla ilgili sana iki seçenek sunulsa; biri iş yerinde çalışmaya devam etmek, diğeri başka bir yere iş başvurusu yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

3. Eşinle/ailenle farklı şeyler düşündüğünde sana iki seçenek sunulsa; biri kavga etmek, diğeri çatışmayı konuşarak, isteklerini, ihtiyaçlarını ve düşüncelerini paylaşarak çözmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

4. Cumartesi günü için sana iki seçenek sunulsa; biri eşinle/ailenle vakit geçirmek, diğeri kendi başına vakit geçirmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

5. Akşam yemeği için sana iki seçenek sunulsa; biri yemeğini evinde yemek, diğeri dışarıda yemek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

6. Moralin bozukken iki seçenekten birini tercih etsen; biri moralin bozukken "canım sıkılıyor" deyip söylenmek, diğeri sana keyif veren etkinlikler yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

7. Canın sıkkınken iki seçenek sunulsa; biri madde kullanmak, diğeri sana keyif veren sağlığına zarar vermeyecek ilgi alanına göre etkinlikler yapmak. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

8. Trafikte sorun yaşadığında sana iki seçenek sunulsa; biri trafikte sorun yaşadığında kavga/hakaret etmek, diğeri sorunu konuşarak ifade etmek. Tercihini hangisinden yana kullanırsın?

EK-6.2. Neleri Kontrol Ediyorum?

Yönerge: Aşağıda yer alan ifadeleri okuyunuz ve hangisini kontrol edip edemeyeceğinizi karşısına çarpı (X) koyarak belirtiniz.

İfadeler	**Kontrol edebilirim**	**Kontrol edemem**
Nefes alıp vermeyi		
Madde kullanmayı		
Sigara içmeyi		
Alkol kullanmayı		
Birisi ile kavga etmeyi		
Yemeği aşırı yemeyi		
Başkasının benim hakkımdaki düşüncelerini		
Televizyonu aşırı izlemeyi		
Diğer kişiler hakkındaki olumsuz düşüncelerimi		
Eşimle/Ailemle kavga etmeyi		
Sosyal medyada aşırı vakit geçirmeyi		
Aklımdan geçen olumsuz düşünceleri		
Erken kalkmayı		
Yağmurun yağmasını		
Hastalanmayı		
Stresi yönetebilmeyi		
Düzenli uyumayı		
İşe zamanında gitmeyi		
Konuşurken yüksek sesle konuşmayı		
İnternette aşırı vakit geçirmeyi		

EK-6.3. Madde ve Seçimlerim

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları okuyunuz ve altındaki boşluğa cevaplarınızı yazınız.

1. Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmayı seçmenin işe yaradığı noktalar nelerdir?

……
……
……
……

2. Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmamayı seçmenin işe yaradığı noktalar nelerdir?

……
……
……
……

3. Madde kullanımını seçmemiş olsaydın hayatında ne gibi değişikler olurdu? Madde kullanımının yerine hangi alternatif seçimleri yapardın?

……
……
……
……

4. Çevrende madde kullanmayı seçen kişiler var mı? Eğer varsa onların hayatları nasıl? Ne durumdalar?

……
……
……
……

7. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

7. OTURUM: PLANLARI GÖZDEN GEÇİRME

Amaç: Danışanın iki yıl sonra, beş yıl sonra ve on yıl sonrasına ilişkin imajinasyon çalışması yapmak. Danışanın İYDP formülasyonuna göre yaptığı planlarını gözden geçirmesini sağlamak. Danışanın oturumların sonunda ulaşmak isteği hedeflere, psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) karşılamak için beşinci oturumda yaptığı planları kontrol etmek. Danışanın planlarına dair neler yaptığını gözden geçirmek. Danışanın madde kullanımına dair yaptığı planları gözden geçirmesine yardım etmek.

Alt Amaçlar:

- Danışanın iki yıl, beş yıl ve on yıl sonra psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak, sorumluluklarını yerine getirmek ve hayatının kontrolünü eline almak için şimdi neler yapacağını keşfetmesini sağlamak.
- İYDP formülasyonunun planlama aşamasında yapılan planları gözden geçirmek.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) karşılamak için yaptığı planları kontrol etmek.
- Danışanın madde kullanımına ilişkin yaptığı planları uygulayıp uygulamadığını görmesine yardım etmek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- İmajinasyon
- Planlarımı Gözden Geçiriyorum
- Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum

Süreç:

7.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek yedinci oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

7.2. Geçiş

Danışana beşinci oturumda psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için yaptığı planlar hatırlatılır. Danışana *"Yaptığın bu planlar hakkında şu anda kendini nerede görüyorsun? Planlarını uygulamak nasıl gidiyor? Belirlediğin planları yapmakta mısın? Neler söylersin?"* soruları yöneltilir.

7.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Sonrasında danışana *"Şimdi seninle ileriye dönük bir hayal kurma çalışması yapacağız."* denir. Danışanın geleceğe dönük planlama yapabilmesi için imajinasyon çalışması yapılır. Amaç danışanın gelecekte hayal ettiği dünyaya ilişkin şimdiki zamanda psikolojik ihtiyaçları ve madde kullanımına dair hangi adımları attığını fark etmesine yardım etmektir. Bunun için danışanın cevap vermeden sadece okunacak olan yönergeyi dinlemesi ve hayal kurması beklenir. Sonra yönerge okunur: *"Peki, şimdi seninle bir tane hayal kurma çalışması yapacağız. Ama bunun için senden şöyle rahat bir pozisyonda oturmanı istiyorum. İstersen gözlerini de kapatabilirsin. Şimdi derin bir nefes al ve rahatla. Nefes verirken bir hayal kurmanı istiyorum. Senden iki yıl sonrayı hayal etmeni istiyorum. Mesela iki yıl sonra bir sabah yataktan kalktın. Nasıl bir ortamdasın? Neredesin? (Ara) Orada burnuna hangi kokular geliyor? Etrafında hangi renkler var? Yanında kimler var? (Ara) Çalışıyor musun? (Ara) Çalışıyorsan nerede ve nasıl bir ortamda çalışıyorsun? (Ara) Nasıl hissediyorsun? (Ara) Çalışmıyorsan neler yapıyorsun? (Ara)… Hayal et… Tekrar derin bir nefes al ve yavaşça nefes ver.*

Şimdi senden beş yıl sonrayı hayal etmeni istiyorum… Yine neredesin? (Ara) Mesela hayalinde ne yapıyorsun? (Ara) Nasıl bir ortamdasın? (Ara) Orada kendini nasıl hissediyorsun? (Ara) Etrafında kimler var? (Ara) Etrafındaki eşyalar neler? İçinde bulunduğun ortamda nasıl eşyalar var? (Ara) Mesela ortamın kokusu nasıl? (Ara) Bunları hayal et… (Ara) Nasıl bir evde yaşıyorsun? (Ara) Aile hayatın nasıl? (Ara) Mesela çalışıyor musun? (Ara) Eğer çalışıyorsan çalışma ortamın nasıl? Nasıl bir yerde çalışıyorsun? İş ortamın nasıl? (Ara) Eğer çalışmıyorsan nelerle uğraşıyorsun? (Ara) Yine arkadaş ortamın nasıl? (Ara) Kimlerin yanında olmasını istiyorsun? (Ara) Kimlerle vakit geçiriyorsun? (Ara) Ve birlikte neler yapıyorsunuz? (Ara) Birlikte yaptığınız aktiviteler neler? Hayal et…(Ara) Beş yıl sonra eve döndüğünde ve akşam başını yastığına koyduğunda kendini nasıl görüyorsun? (Ara) O günü yaptıklarını değerlendirdiğinde nasıl hissediyorsun? Hayal et…(Ara) Şimdi

tekrar derin bir nefes al ve yavaşça nefes ver.

Şimdi 10 yıl sonrayı hayal etmeni istiyorum… 10 yıl sonra yatağından kalktığını ve sabah etrafına baktığını hayal et. Kendini nerede görüyorsunuz? (Ara) Yanında kimler var? Ortamda bir koku var mı? Kendini nasıl hissediyorsunuz o bulunduğun yerde? (Ara) Etrafında neler var? Mesela nasıl bir mekandasın? (Ara) Etrafındaki eşyalar neler? İçinde bulunduğun ortamda nasıl eşyalar var? (Ara). 10 yıl sonra nasıl bir iş yapıyorsun, kendini işinde nasıl görüyorsun? Hayal et… Eve döndüğünde gece uyurken kendini o günü değerlendirdiğinde nasıl hissediyorsun? (Ara) Şimdi derin bir nefes al… Ve nefes verirken üçe kadar sayacağım. 1, 2, 3…. (Ara) Peki, şimdi hazırsan yavaşça gözlerini açabilir ve şu ana geri dönebilirsin." Bu imajinasyonun ardından önce danışana hayalinde neler yaşadığını anlatması istenir. Danışanın iki, beş ve on yıl sonraki hayalleri dinlenir. Sonra danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dair, seçimleri ve sorumluluklarına dair ilerde kendisini nasıl gördüğünü paylaşması beklenir. Bunun için danışan "*Şimdi ilk oturumda belirlediğin hedeflerini düşünmeye çalış. Onlar nelerdi birlikte hatırlayalım. (Burada danışanın oturum amaçları ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya dönük hedefleri danışana hatırlatılır). Hedeflerine ulaşmak, psikolojik ihtiyaçlarını* karşılamak*, kendi kararlarını vermek ve sorumluluklarını yerine getirmek için hangi adımları attın? Bu attığın adımlar, iki yıl sonraki, beş yıl sonraki ve on yıl sonraki hayallerine ulaşman için ne kadar yeterli? Sence hayal ettiğin yaşantına ulaşmak için şu an planlarını uygulamak noktasında neredesin? Bu planlarını uygulamak ya da uygulamamak senin kontrolünde, sorumluluk sana ait. Benim senden beklediğin planını ne zaman ve nasıl uyguladığını görmek. Hadi gel seninle attığın adımları gözden geçirelim."* denir. Danışanın ilk oturumda belirlediği hedefler, ikinci oturumdaki kalite dünyası ve beşinci oturumda yaptığı planları doğrultusunda bir gözden geçirme yapılır. Bu paylaşımın ardından madde kullanımının bu hayalde yeri olup olmadığı sorulur. Eğer ki danışan hayalinde madde kullanımı olduğundan söz ederse, *"Madde kullanman seçimlerinin kendi kararlarını verme, sorumluluklarını yerine getirmeyi ve psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılamayı nasıl etkiler?"* sorusu yöneltilir.

7.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanla "Planlarımı Gözden Geçiriyorum (EK-7.1)" formu üzerinden beşinci oturumda psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) karşılamak için belirlediği planlarına dair neler yaptığını düşünüp formu doldurması istenir. Bu formdan önce danışana *"Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için beşinci oturumda belirlediğin planlarını düşün. Şu ana kadar neler yaptın? Değişim adına hangi adımları attın?"* sorusu yöneltilir. Bu formu doldurduktan sonra danışana *"Psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) sağlıklı bir biçimde karşılamak kimin elinde?"* sorusu yöneltilir. Danışana *"Psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken yapacaklarını nasıl kontrol ediyorsun?", "Psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda yaptığın planları değerlendirirsen, kendini nasıl görüyorsun?"* soruları yöneltilir.

7.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Danışanla "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum (EK-7.2)" formu üzerinden beşinci oturumda madde kullanımına dair belirlediği planlarına dair neler yaptığını düşünüp formu doldurması istenir. Bu formdan önce danışana *"Madde kullanımına dair beşinci oturumda belirlediğin planlarını düşün. Şu ana kadar neler yaptın? Değişim adına hangi adımları attın?"* sorusu yöneltilir. Bu formu doldurduktan sonra danışana *"Madde kullanıma dair belirlediğin planları uygulamaya dair kendini nasıl görüyorsum?", "Madde kullanımını nasıl kontrol ediyorsun?"* soruları yöneltilir. Danışanın madde kullanımına dair attığı adımları görmesi ve bu adımlarına ilişkin edindiği kazanımları ve farkındalıkları değerlendirmesi beklenir.

7.6. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışanın planları tekrar danışana hatırlatılır. Danışanın oturumdan ayrılırken neler düşündüğü ve nasıl hissettiği sorulur. Danışana bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi ve belirlediği planlar dahilinde attığı adımları not etmesi hatırlatılır. Danışan ile bir sonraki randevu tarih ve saati kararlaştırılır.

7. OTURUM EKLER

EK-7.1. Planlarımı Gözden Geçiriyorum

Yönerge: Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yaptığın planları düşünün ve planlarına dair hangi adımları attıysanız aşağıya yazınız.

Psikolojik İhtiyaçlarım	**Attığım Adımlar**
Sevme/ait olma ihtiyacım için neler yaptım?	
Güç/başarılı olma ihtiyacım için neler yaptım?	
Özgürlük/kendini özgürce ifade edebilme ve kendi seçimlerini yapma ihtiyacım için neler yaptım?	
Eğlenme ihtiyacım için neler yaptım?	

EK-7.2. Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum

Yönerge: Madde kullanmamaya yönelik yaptığın planları düşünün ve planlarına dair hangi adımları attıysan aşağıya yazın.

Madde Kullanmamaya Yönelik Yaptığım Planlar	**Attığım Adımlar**	**Attığım Adımların Sağladığı Faydalar**

8. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

8. OTURUM: Sorumluluk

Amaç: Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından sorumluluk kavramını kavramak. Danışanın seçimlerinin sorumluluğunu almasını sağlamak. Sorumluluk kavramını içselleştirmek. Sorumluluğu ele almanın seçimlerimiz ve özgürlükle ilişkisini fark etmek.

Alt Amaçlar:

- Danışanın gerçeklik terapisinin temel kavramlarından sorumluluk kavramını keşfetmesini sağlamak.
- Danışanın aldığı kararların ve yaptığı seçimlerin sonuçlarını üstlenmesine, davranışlarının sorumluluğunu almasına yardım etmek.
- Danışana sorumluluğu üstlenmesine dair içsel motivasyonunu artırmak.
- Danışanın hayatında kimlere karşı ve nasıl sorumlu olduğunu fark ettirmek.
- Danışanın sorumluluğu almasıyla özgürlük ihtiyacını da karşılayabileceğini keşfetmesini sağlamak.
- Danışanın madde kullanımının sorumluluğunu üstlenmesine yardım etmek.
- Danışanın şimdiye odaklanmasını sağlamak, bu sayede hayatının sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem, ayaklı tahta.

İçerik:

- Sorumluluklarım Formu
- Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım
- Nefes Egzersizi ve İmajinasyon

Süreç:

8.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek sekizinci oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir. Danışanın bir önceki oturumda belirlediği plan dahilinde attığı adımların neler olduğu danışanla gözden geçirilir.

8.2. Geçiş

Danışana "Sorumluluk denildiğinde aklına ne geliyor?" sorusu sorulur. Danışanların sorumluluk kavramını içselleştirebilmesi adına öncelikle *danışana "Şimdiye kadar aldığın sorumlulukları düşünmeni istiyorum. Kendini bu açıdan nasıl değerlendirirsin? Kendine bu zamana kadar aldığın sorumlulukları yerine getirme açısından 0 ila 10 arasında kaç puan verirsin? (0=hiç; 10=tamamıyla)"* sorusu yöneltilir. Sorumluluk kavramı keşfedilir. *"Sorumluluk, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını doyum sağlamalarında yardımcı olan temel bir davranış olarak tanımlanmaktadır. Sorumlu bireyler, hayatlarında ne istediklerini bilen, gerçekçi planlar yapan, yaptıkları planları ve hedefleri gerçekleştirmek için uğraşan bireylerdir. Dahası sorumluluk sahibi bireyler, diğer insanların, kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına engel olmamaktadırlar. Sorumlu bireyler geçmişteki başarısızlıklarına takılmak yerine onlardan ders alarak şimdiye odaklanırlar. Şimdiki zamanın sorumluluğunu ele alırlar (Karahan ve Sardoğan, 2020, s. 263)."* Danışanın kendine, ailesine, topluma ve çevrelerine karşı sorumluluklarını fark etmesi sağlanır. Danışanla sorumlulukların neden gerekli olduğunu, sorumluluklarını yerine getirmezse karşılaşabilecekleri hakkında değerlendirme yapılır.

8.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Danışanların sorumluluk kavramını tanımaları için kendi sorumlu oldukları ve olmadıkları olay/durumların neler olabileceği sorulur. Kişisel sorumluluk kavramı hakkında farkındalık kazandırmak amaçlanır. Danışana bu kapsamda "Sorumluluklarım Formu" verilir (EK-8.1). Bu form aracılığıyla danışana *"Senin için şu sıralar hayatındaki en büyük sorumluluk nedir? Kimlere karşı sorumlusun? Günlük yaşamda aldığın sorumluluklar neler? Sorumluluklarını yerine getirmek için neler yapıyorsun? Sence sorumluluk almanın kazançları neler olabilir? Sence sorumluluklarını yerine getirmezsen karşılaşacağın sonuçlar neler olabilir? Kendin için aldığın sorumluluklar nelerdir? Neler sorumluluklarını yerine getirmeni engeller ya da ertelemene yol açar? Sorumluluklarını yerine getirmediğinde neler düşünürsün, nasıl hissedersin?"* soruları sorulur. Danışanın sorumluluk almazsa karşılaşabilecekleri hakkında paradoksal müdahale tekniği kullanılarak değerlendirme yapılır. Burada

danışanın sorumluluk almazsa karşılaşabileceği en kötü şeyi hayal etmesi istenir. Ardından bu durumun nasıl üstesinden geleceğini düşünmesi beklenir. Özgürlük ve sorumluluk arasındaki ilişki hakkında danışanın farkındalık kazanması sağlanır.

8.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Danışanın sorumlulukları algılayışı ve uygulayışına ilişkin içgörü kazandırmaya yardımcı olunur. Bu kapsamda danışana "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu doldurtulur (EK-8.2). Böylece danışanın madde kullanımının kendisinin yaptığı bir seçim olduğunu fark etmesine yardımcı olunmaya çalışılır. Form aracılığıyla danışanın kendine, ailesine, arkadaşlarına, iş veya okul hayatına ve topluma karşı sorumluluklarını yerine getirmede madde kullanımının olumsuz etkisini fark etmesi amaçlanır. Her bir etkinlik sonrasında danışanın neler düşündüğü, hissettiği ve bundan sonra nasıl davranmayı planladığı sorulur.

8.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Son olarak danışanın şimdiki zamanın sorumluluğunu ele almasının, geçmiş ve geleceğin danışanının şimdiki zamana odaklanmasını engellediğini fark etmesi için önce danışana *"Geçmişe ya da geleceğe takıldığında hayatının sorumluluğunu ne kadar ele alabilirsin? Geçmişe takılmak ya da geleceğe karamsar bakmak sorumluluklarını yerine getirmeni nasıl etkiler?" s*oruları yöneltilir. Sonrasında hayatta aslında sadece şimdiki zamanı kontrol ederek, sorumluluklarının üstesinden gelinebileceği, geçmişin olumsuz etkilerinden kurtularak başarılı ve üretken olabileceği söylenir. Bu noktada bir "Nefes egzersizi ve imajinasyon" çalışması yapılır. Çalışma sırasında arka plana dinlendirici bir müzik koyulabilir. Nefes egzersizi ve imajinasyon çalışmasını yaparken şu yönerge takip edilir: "*Şimdi rahat bir şekilde oturun. Sonra gözlerinizi kapatın. Şimdi ilk yapmanız gereken nefesinize odaklanmak. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve rahatlayın. Bir elinizi karnınıza, bir elinizi göğsünüze koyun, yavaşça burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan verin. Tekrar burnunuzdan derin bir nefes alın. Karnınızın şiştiğini hissedin. Sanki karnınız havayla dolmuş bir balon gibi. Nefesinizi verirken karnınızın söndüğünü hissederek elinizi hayal ettiğiniz balonla beraber aşağıya indirin. Her nefes alıp verişinizde vücudunuzun ne kadar rahatladığını fark edin. Her nefesinizi verirken ellerinizi nazikçe karnınıza doğru itin. Şimdi dikkatinizi ellerinize odaklayın ve nefes alırken hangi elinizin daha çok hareket ettiğini gözlemlemeye çalışın. Karnınızın üzerindeki eliniz mi, yoksa göğsünüzün üstündeki eliniz mi daha çok hareket ediyor? Nefesinizin normal ve doğal akışını değiştirmeyin, sadece gözlemleyin. Aklınıza herhangi bir düşünce, bir yargı gelirse bunları fark edin ve elinizden geldiğince egzersizde, şu anda kalmaya çalışın. Şimdi nefes almaya devam ederken, her nefes alışta karnınızı dışarıya çıkarın. Her nefes alışta, karnınızın üzerindeki eliniz dışarı doğru yükselirken, her nefes verişte bu el içeri ve aşağı doğru alçalsın. Göğsünüzden nefes alıyorsanız, ilk başta bu karından nefes alma becerisi size biraz zorlama gibi gelebilir, yapamıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu son derece normal, yeni bir beceri geliştiriyorsunuz. Bu biraz pratik gerektirecektir. Kendinize zaman verin ve gözlemlemeye, denemeye devam edin. Kendinizi yargılamadan, eleştirmeden, nefesinize ve karındaki nefes hissine odaklanın (…biraz daha uzun sessizlik).*

Şimdi her iki elinizi de karnınızın üstüne koyun ve elleriniz orada rahatça dinlensinler ve her iki elinizle nefes hissini fark etmeye çalışın. Nefes alırken her nefeste her iki elinizin de yükselmesini ve sonra alçalmasını gözlemleyin. Karından nefes almayı pratik ederken, diyafram kasınızı kullanıyorsunuz, karnınız her nefeste dışarı doğru genişliyor ve sonrasında her nefes verişte karnınız yumuşayarak küçülüyor (…biraz daha uzun sessizlik).

Bu sırada zihniniz gezinmeye başlayabilir, başka düşünceler aklınıza gelebilir ve şu andan uzaklaşabilirsiniz. Bu çok normal. Bunu fark ettiğinizde, dikkatinizi tekrar karnınızın üzerindeki ellerinize ve ellerinizde hissettiğiniz nefese verin, odaklanın. Her nefesle birlikte karnınız genişliyor, derin ve uzun nefes alıyorsunuz. Zorlandığınızı, yorulduğunuzu hissediyorsanız, kendi nefes ritminize dönün, kısa bir ara verin ve sonra tekrar pratiğe, ellerinizin hareketi ile karından nefes almaya odaklanın. (…biraz daha uzun sessizlik). Eğer karından nefes almaya alıştıysanız ve kendinizi rahat hissediyorsanız, şimdi her nefesi biraz daha derinleştirmeye çalışalım. Yavaşça kendi içinizden üçe kadar sayın her nefes alışta. Nefes alırken nefesinizin vücudunuzda izlediği rotayı takip etmeye çalışın ve nefesinizle birlikte dikkatinizde vücudunuzda hareket etsin. Nefesinizin burun deliklerinden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini, sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın. Derin ve uzun nefesler alıp vermeye ve nefesinize odaklanmaya devam edin.

Şimdi yaşantınızın tam idealinizdeki gibi olduğunu hayal edin. Sizi mutlu eden tüm kişiler yanınızda. Hayalinizde ne varsa gerçek olmuş. Paranız, işiniz, eviniz tam istediğiniz gibi. Çok mutlusunuz. Belki bir deniz kenarındasınız. Hafif bir esinti hissediyorsunuz. Güneş tam üzerinize geliyor. Ne sıcak ne soğuk. İçiniz huzurla dolu. Şimdi yaşamınızdaki seçimleri özgürce yaptığınızı hayal edin. Kendi kararlarınızı kendiniz alıyorsunuz. Hayatınızda hangi işi yapıyor olursanız olun, nerede yaşıyor olursanız olun siz mutlu olmayı

seçiyorsunuz. Şimdi tekrar burnunuzdan derin bir nefes alın ve rahatlayın. Karnınızın şiştiğini hissedin. Yavaşça nefesinizi ağzınızdan verin. Her nefes alıp verişinizde vücudunuzun ne kadar rahatladığını fark edin. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın ve rahatlayın. Her nefes alıp verişinizde vücudunuzun ne kadar rahatladığını fark edin. Şimdi beşten geriye doğru saymaya başlayacağım. Saymayı bitirdiğimde yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz. 5, 4, 3, 2, 1… Ve şimdi yavaşça gözlerinizi açın." Çalışma bittikten sonra danışana *"Şu anda ne hissediyorsun?", "Bu etkinliğe ilişkin ne düşünüyorsun?"* soruları yöneltilir.

Danışandan etkinliğin kendisi için ne hissettirdiği ve ne düşündürdüğü hakkında tartışılır. Böylece danışanın şimdiye odaklanması ve sorumluluğu üzerine alması, seçim özgürlüğüne kavuşması sağlanır.

8.6. Sonlandırma

Yapılan değerlendirmeler sonucunda oturum genel bir oturum özetlemesi ile sonlandırılır. Danışana bu oturum sonunda nasıl hissettiği, aklından neler geçtiği sorulur. Danışana bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunu doldurmaya devam etmesi hatırlatılır. Danışan ile bir sonraki randevu tarih ve saati kararlaştırılır.

8. OTURUM EKLER

EK-8.1. Sorumluluklarım

Yönerge: Aşağıdaki soruları okuyarak altındaki boşluğa aklınıza gelen cevapları yazınız.

1. Senin için şu sıralar hayatındaki en büyük sorumluluk nedir?

……..…

……..…

2. Kimlere karşı sorumlusun?

……..…

……..…

3. Günlük yaşamda aldığın sorumluluklar neler?

……..…

……..…

4. Sorumluluklarını yerine getirmek için neler yapıyorsun?

……..…

……..…

5. Sence sorumluluk almanın kazançları neler olabilir?

……..…

……..…

6. Sence sorumluluklarını yerine getirmezsen karşılaşacağın sonuçlar neler olabilir?

……..…

……..…

7. Neler sorumluluklarını yerine getirmeni engeller ya da ertelemene yol açar?

……..…

……..…

8. Sorumluluklarını yerine getirmediğinde neler düşünürsün, nasıl hissedersin?

……..…

……..…

EK-8.2. Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım

Yönerge: Aşağıdaki soruları kendinize, ailenize, arkadaşlarınıza, iş veya okul hayatınıza, topluma karşı sorumluluklarınızı düşünerek cevaplayınız.

Madde kullanımın sorumluluklarını yerine getirmeni ne şekilde etkiledi?	Madde kullanımı nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmede zorluk yaşadın mı? Böyle olduğunda neler düşündün, nasıl hissettin?	Madde kullanımın miktarı ve sıklığı artarak devam etse, bu durumun sorumluluklarını yerine getirmen üzerinde nasıl bir etkisi olur?

9. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

9. OTURUM: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Amaç: Gerçeklik terapisi kavramlarından başarılı kimlik kavramını kavramak. Danışanın kişiler arası ilişkilerini geliştirmek. Danışanın yedi ölümcül ve yedi besleyici alışkanlıktan hangisini daha baskın kullandığını, hangisine daha sık maruz kaldığını keşfetmesine yardım etmek. Danışanın iletişim becerilerini güçlendirmek.

Alt Amaçlar:

- Gerçeklik terapisi temel kavramlarından başarılı kimlik kavramını kavramak.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılayabilmesi için başarılı kimlik oluşumuna yardım etmek.
- Danışanın kişiler arası ilişkilerini geliştirmek.
- Danışanın yedi ölümcül ve yedi besleyici alışkanlıktan hangisini daha baskın kullandığını, hangisine daha sık maruz kaldığını keşfetmesine yardım etmek.
- İletişim becerilerini güçlendirmek.
- Psikolojik ihtiyaçları madde kullanım çevresi dışında kendine iyi gelen bireylerle sağlıklı bir biçimde karşılayabilmek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem, ayaklı tahta.

İçerik:

- Hedef Günlüğüm
- İlişkilerim
- Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem İçin
- Mektubum

Süreç:

9.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek dokuzuncu oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

9.2. Geçiş

Sonrasında danışana *"Kişiler arası ilişkiler deyince aklına neler geliyor? Kişiler arası ilişkilerini güçlendirmek için neler yaparsın? Peki sence kimlik nedir? Başarılı kimlik nedir? Sence başarılı kimlik geliştirmek nasıl mümkün olur? Çevrende iletişim becerileri yüksek ve sağlıklı ilişkiler geliştirmiş kişiler var mı? Varsa bu kişilerin özellikleri nelerdir?"* soruları yöneltilir. Akabinde danışanın gerçeklik terapisinin önemli bir kavramı olan başarılı kimlik kavramını keşfetmesi sağlanır: *"Kimlik bir bireyin diğer insanlardan kendisini daha özel ve biricik hissetme gereksinimi olarak ifade edilmektedir. Başarılı bir kimlik gelişimi gerçekleştiren bireylere bakıldığında, bu bireylerin kendinden, yaşamından memnun olduğu, kendini sevdiği, aynı zamanda diğer insanlara da değer verdikleri gözlenmiştir. Başarılı kimlik gelişimi olan bireyler, diğerlerine zarar vermeden psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta, hem de çevrelerine yardımcı olmaktadırlar (Karahan ve Sardoğan, s. 2020). Örneğin bazı kişiler güç ihtiyacını karşılarken çevresindekileri düşünmeden sadece kendini değerli görür ve diğerlerine zarar verir. Oysa başarılı kimlik geliştiren bireyler psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken diğerlerinin ihtiyaçlarını da önemsemektedir. Başarılı kimlik geliştiren kişiler çevresindekilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Böyle olduğu takdirde daha mutlu ve sağlıklı birey olabilmektedir (Palancı, 2004, s. 61). Gerçeklik terapisine bireyler kişiler arası ilişkilerini güçlendirdikçe psikolojik ihtiyaçlarından daha fazla doyum alabilmektedirler (Glasser, 2003, s. 38). Yine gerçeklik terapisinde yakın ilişkisi olmayan bireylerin kendilerini mutsuz ve çoğunlukla yalnız hissettiği belirtilmektedir (Glasser, 1998c, s. 30). Bir önceki oturumda keşfettiğin sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını karşılamak için kişiler arası ilişkilerin sağlıklı olmasının önemi büyük gözükmektedir. Örneğin, bizi dinleyen, kendimizi ait hissettiğimiz insanlara, başarılı olmak için ve eğlenmek için sevdiğimiz yakınlarımızın desteğine ihtiyaç duyabiliriz. Bizi dinleyecek, değer verecek, başarılarımızdan dolayı takdir edecek kişilere ihtiyaç duyarız. Bu bizim güç ihtiyacımızı ve ait olma ihtiyacımızı da karşılayabilir. Yine kişiler arası ilişkilerimizde kiminle görüşüp görüşmeyeceğimizi ya da yalnız kalmak istediğimizde yalnızlığı seçmek bize özgür hissettirebilmektedir."* Eğer kişinin güç ve özgürlük ihtiyacı düşük ve eğlenme ile sevme/ait olma ihtiyacı yüksekse, bu kişilerin evliliklerini sürdürme olasılıklarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019, s. 376). Bu nedenle psikolojik ihtiyaçlar arasında denge kurmak ilişkilerimizin

sağlıklı yürümesi açısından oldukça önemlidir. Danışana psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının temel yolunun ilişki kurmak ve kurduğumuz ilişkilerden doyum almak olduğu hatırlatılır. "*Sen psikolojik ihtiyaçların arasında denge kurabiliyor musun? Bu dengenin oluşması için neler yapabilirsin?"* sorusu danışana yöneltilir.

9.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Başarılı kimlik tanımlamasının ardından danışanın "İlişkilerim" formunu doldurması beklenir (EK-9.1). Bu çalışma ile danışanın yakın ilişkide olduğu ve psikolojik ihtiyaçları açısından ona destek olan kişilerin kim olduğunu, onların diğer bireylerden ne açıdan farklı olduğunu keşfetmesi amaçlanır. Sonrasında danışana etkinliğe dair bir özetleme yapılır.

Danışanın iletişim kurmanın psikolojik ihtiyaçları karşılamada ve ilişkileri güçlendirmede ne kadar önemli olduğunu keşfetmesi amaçlanır. Bu kapsamda yedi ölümcül ve besleyici alışkanlığı kavramadan önce *"Sence kişiler arası ilişkileri iyi olan kişilerin özellikleri neler olabilir?"* soruları sorusu yöneltilir. Yedi besleyici ve ölümcül alışkanlık kavramları üzerine çalışılırken ayaklı tahta kullanılabilir. Danışandan gelen cevaplar doğrultusunda danışanın yedi besleyici ve ölümcül alışkanlığı keşfetmesi amaçlanır: "*İlişkilerde eleştirme, tehdit etme, suçlama, azarlama, şikâyet etme, tehdit edilme ve kontrol etmek için ödül isteme yedi ölümcül alışkanlığı doğurmaktadır. Bunun aksine destekleme, özen gösterme, saygı gösterme, farklılıkları anlamaya çalışma, cesaretlendirme, dinleme ve güvenme ise yedi olumlu özelliği içermektedir. Bunlar ise yedi besleyici alışkanlık olarak adlandırılır (Glasser, 2003, s. 339). İçsel kontrol odağı yüksek kişilerin yedi besleyici alışkanlığı daha fazla kullandığı, dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerin ise yedi ölümcül alışkanlığı daha fazla kullandığı görülmüştür. Sonuçta içsel kontrol odağı yüksek olan ve hayatının kontrolünü eline alan bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olup, hayatına dair daha etkili seçimler yapabilmektedir (Glasser, 1999a, s. 4). Dış dünya tarafından duygu ve düşüncelerimiz kontrol edildiğinde ve ilişkilerimizde yedi ölümcül alışkanlık hakimse mutsuz ve sağlıksız ilişkiler içinde kalabiliriz. Bunun yerine yedi besleyici alışkanlık kullanarak daha sağlıklı ve mutlu ilişkiler geliştirmemiz mümkündür. Ne olursa olsun başkaları tarafından hayatının kontrol edilmesi, başkalarının hayatını kontrol etmek, ilişki içindeki bireylerin birbirlerini yapmak istemediklerine zorlamaları, kişinin kendi kendini yapmak istemediği bir şeye yapmaya zorlaması mutsuz ilişkiler doğurmaktadır."* Yedi ölümcül ve besleyici alışkanlık ayaklı tahtaya yazılabilir. Eleştiri yerine destek verme, suçlama yerine cesaretlendirme, şikâyet etme yerine dinleme, kusur bulma yerine kabul etme, tehdit etme yerine güvenme, cezalandırma yerine saygı duyma, rüşvet verme yerine farklılıkları müzakere etmenin işe yarayacağı belirtilir. Sonrasında danışana *"Sence sen hayatında yedi besleyici ve ölümcül alışkanlıktan hangisini daha sık kullanıyorsun ve hangisine daha sık maruz kalıyorsun?"* sorusu yöneltilir. Danışana yedi ölümcül alışkanlık ile yedi besleyici alışkanlığı kullanmanın ilişkilerde ne gibi etkileri olacağı sorulur.

9.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Çalışmadan sonra danışana "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem İçin" formu (EK-9.2) verilir ve danışandan şu anda yolunda gitmeyen bir ilişkisini veya daha iyiye gitmesini istediği bir ilişkisini hayal etmesi istenir. Sonrasında o kişiyi düşünerek soruları cevaplaması danışandan beklenir. Sağlıklı ilişkiler geliştirmede iletişim becerilerini kullanmanın öneminden söz edilir. Burada danışana bir iki örnek cümle verilir. Bu cümleleri karşısındakini suçlamadan, aşağılamadan, yargılamadan ve eleştirmeden sadece kendi beklentileri, istekleri, duygu ve düşünceleri ile ifade etmesi istenir. Örneğin *"Benimle konuşurken yüzüme bile bakmıyorsun! Çok bencil ve kabasın!"* yerine *"Benimle konuşurken yüzüme bakmayınca dinlenilmediğimi düşünüyorum. Benimle konuşurken yüzüme bakmanı bekliyorum. Böyle olursa çok mutlu olurum."* Şeklinde düzeltmesi beklenir. Sorular bittikten sonra danışanın çalışmayla ilgili neler düşündüğü ve neler hissettiği sorulur. Danışana bugün oturum hakkında kişiler arası ilişkileriyle ilgili neleri fark ettiği sorulur.

9.5. Sonlandırma

Bu çalışmalar yapıldıktan sonra oturum özetleme ile sonlandırılır. Danışandan "Hedef Günlüğü"nü bir sonraki oturuma kadar doldurması istenir. *Danışana bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılır ve danışandan deneyimlediğini bu sürece dair psikolojik danışmana bir mektup yazması istenir.* Bu noktada "Mektubum" formu (EK-9.3) dağıtılır. Psikolojik danışman da danışana dair bir mektup yazacağını ifade eder. Son oturuma mektupların getirilmesi istenir. Mektupta kendine dair, oturumlara dair, psikolojik danışmana dair olan her türlü konuya ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını özgürce ifade edebileceği söylenir. Danışan ile bir sonraki randevu tarih ve saati kararlaştırılır.

9. OTURUM EKLER

EK-9.1. İlişkilerim

Yönerge: Aşağıda yer alan soruları cevaplayınız.

1. Yaşadığın ilişkilerin senin hayatın üzerindeki olumlu etkileri nelerdir?

……...……...……..……..……

……...……..……

2. Kendini yanında güvende hissettiğin kişiler kimlerdir?

……...……...……..……

……...……..

3. Kimlerle vakit geçirmekten hoşlanırsın?

……...……...……..……..……

……...……..……

4. Kimlerle eğleniyorsun?

……...……...……..……..……

……...……..……

5. Kimler sana huzur veriyor?

……...……...……..……..……

……...……..……

6. Kimlerle sırrını paylaşırsın?

……...……...……..……..……

……...……..……

7. Kimlerle sıklıkla iletişim içindesin?

……...……...……..……..……

……...……..……

8. Yukarıda sözünü ettiğin kişilerin sence diğer insanlardan farkı nedir?

……...……...……..……..……

……...……..……

9. Kişiler arası ilişkilerinde seni güçlü kılan, ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürmesini sağlayan olumlu yanların nelerdir?

……...……...……

……...……

10. Sıklıkla iletişimde olduğun kişiler arasında madde kullanan kişiler var mı? Eğer varsa, madde kullanımın ne şekilde etkilenir?

……...……...……..……..……

……...……..……

11. Madde kullanan kişilerin çevrende bulunması sağlıklı ilişkiler kurmanı ne yönde etkiler?

……...……...……..……..……

……...……..……

9.2. Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem İçin

Yönerge: Yolunda gitmediğini düşündüğünüz veya yolunda gitse bile daha da iyileştirmek istediğiniz bir ilişkinizi düşünün. Bu, aileden bir kişi, partneriniz veya bir arkadaşınız olabilir. Şimdi aşağıdaki soruları hayal ettiğiniz kişiyi düşünerek cevaplayın.

1. Onun hangi yönleri/özellikleri hoşuna gidiyor?

……...……...……..……..……

……...……..……

2. Ondan neler bekliyorsun?

……...……...……..……..……

……...……..……

3. Onunla ilişkinin daha keyifli olması için nelere ihtiyaç duyuyorsun?

……...……...……..……..……

……...……..……

4. Onunla ilişkinin daha iyi olması için neler yapabilirsin?

……...……...……..……..……

……...……..……

5. Onunla ilişkinin şu andan daha iyi olduğu bir zaman hatırlıyorsan, o zamanlar ilişkinizde şimdiye göre neler farklıydı?

……...……...……..……..……

……...……..……

6. Onunla ilişkinde bir şeyi farklı yapsan onlar neler olurdu?

……...……...……..……..……

……...……..……

7. Onunla ilişkinde işe yaramayan bazı davranışlarını bıraksan, onlar neler olurdu?

……...……...……..……..……

……...……..……

8. Onunla ilişkinin daha iyiye gitmesi için bazı adımlar atsan, onlar neler olurdu? Bu adımları o fark eder miydi?

……...……...……..……..……

……...……..……

9. Madde kullanımın devam etseydi onunla ilişkin ne yönde değişirdi?

……...……...……..……..……

……...……..……

EK-9.3. Mektubum

Yönerge: Aşağıya 10 oturum boyunca kendine, oturumlara, sürece, psikolojik danışmanına dair duygu, düşünce ve davranışlarını, kazandığın farkındalıkları ya da eksik bulduğun noktaları özgürce ifade edebilirsin.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

10. OTURUM PLANI VE İÇERİĞİ

10. OTURUM: SONLANDIRMA

Amaç: Danışanla ilk oturumda belirlenen hedeflere ne kadar ulaşıldığını tartışmak. Oturumları değerlendirmek, sonlandırmak, özetleme yapmak ve danışanla vedalaşmak.

Alt Amaçlar:

- Danışanın ilk oturumdan son oturuma kadar yaşadığı deneyimleri, kazandığı bilgi ve becerileri değerlendirmesini sağlamak.
- Danışanın psikolojik ihtiyaçlar, içsel kontrol odağı ve sorumluluk bilinci hakkında kazandığı bilgi ve becerileri bireysel müdahale oturumları bittikten sonra da devam ettirmesine yönelik motivasyon sağlamak.
- Danışanı olumlu duygular ile uğurlamak.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- Cümle Tamamlama Formu
- Bireysel müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi
- Bireysel müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum
- Pete'nin Patogramı
- Ölçekler

Süreç:

10.1. Başlangıç

Bir önceki oturum özetlenerek onuncu oturuma giriş yapılır. Oturumun giriş kısmında danışana bir önceki oturumdan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğü"nü doldurup doldurmadığı sorulur. Danışan eğer günlüğünü doldurduysa oturum sonunda ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin günlüğüne neler yazdığını danışandan paylaşması beklenir.

10.2. Geçiş

Bu oturumun son oturum olduğu ve sürecin en başından şu ana kadarki süreci birlikte değerlendirileceği danışana belirtilir. Sonrasında danışandan yazdığı mektubu paylaşması istenir. Sonrasında danışana neler hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulur. Psikolojik danışman sonrasında danışanına ilk oturumdan, hatta ön görüşmeden bu yana danışanda gördüğü değişimleri, danışanın kazandığı farkındalıkları özetler.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman bu oturumda motivasyon artırıcı ve cesaretlendirici bir dil kullanır.

Mektup paylaşıldıktan sonra danışanın ilk oturumda belirlediği kişisel amaçlarına ulaşıp ulaşmadığı, ulaştıysa ne kadarına ulaştığı değerlendirilir. Süreç içinde eksik kalan ve değinilmeyen noktalar ile danışanın kazanımları tartışılır. Danışandan süreçle ilgili geribildirim alınarak, danışanın duygu ve düşünceleri alınır. Oturumlar bitmesine rağmen kazanımlarını sürdürmesi adına, danışandan bu süreçten sonra neler düşündüğünü ve planladığını paylaşması istenir.

10.3. Çalışma 1 ve Etkileşim

Danışana *"Sen kendini ilk oturumdan bu yana nasıl görüyorsun?"* sorusu sorulur. Biraz daha açıklayıcı olmak adına danışana *"İlk oturumda belirlediğin amaçlarına sence ne kadar ulaştın? 0 hiç, 10 tamamıyla ulaştım olsun. Kendine amaçlarına ulaşma noktasında kaç puan verirsin?* şeklinde sorulur. Bu noktada danışanın ilk oturumda belirlediği oturum amaçları danışana hatırlatılır. Danışanın bundan sonra amaçlarına ulaşması için neler yapacağı sorulur.

Danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilir (EK-10.1). İlk oturumda danışana doldurtulmuş olan bu form son oturumda da doldurtulmuş olur. Danışanın bu formu tüm bireysel müdahale sürecini düşünerek yanıtlaması istenir.

10.4. Çalışma 2 ve Etkileşim

Sonrasında danışana tek tek psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluk ve kontrol odağı açısından şu an kendine 0 ila 10 arasında kaç puan verdiği sorulur. Bunun için danışandan "Bireysel müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi"ni doldurması beklenir (EK-10.2).

Çizelge doldurulduktan sonra ilk oturumdan bu yana psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük, eğlence), sorumluluk ve kontrol odağı bağlamında kendinde ne gibi değişmeler ve farklılıklar gördüğü danışana sorulur. Sonrasında bu oturumlardan sonra psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak, sorumluluklarını yerine getirmek ve hayatının kontrolünü eline almak adına neler yapacağı danışana sorulur.

10.5. Çalışma 3 ve Etkileşim

Sonrasında oturumlar genel olarak özetlenir. Danışana her bir noktada cesaretlendirme yaparak geri bildirim verilmeye çalışılır. Daha çok danışanın olumlu yönlerine ve kazançlarına vurgu yapılır. Ardından danışanın "Bireysel Müdahale Oturumları Değerlendirme Formu"nu doldurması istenir (EK-10.3).

10.6. Sonlandırma

Danışana katkıları ve emekleri için teşekkür edilir. Danışana oturumlar sonunda bu süreci hatırlayacağı bir hediye verilir. Danışandan son bir özetleme ve bu oturum sonundaki duygu ve düşüncelerini paylaşması beklenir. Oturum sonlandıktan sonra son test ölçümleri yapılır. Danışma oturumları bitmesine rağmen gizliliğin devam edeceği ve yaklaşık birer ay arayla iki izleme ölçümü yapılacağı hatırlatılır.

10. OTURUM EKLER

EK-10.1. Cümle Tamamlama Formu

1. Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında ……..……...……
……..……...……
……..……..……
……..……
……...……...……
……..……..ulaştım.

2. Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci benim için……...……..
……..……
……..……
…….gibidir/benzer.
Çünkü……..…...……
……...……..……..
……..
……..

3. Bireysel müdahale sürecinde kendimi
…….……..……..……..……...
……..……...
……...……...……
……...……...……
…….görüyorum.

EK-10.2. Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi

Yönerge: 10 haftalık bireysel müdahale sürecini değerlendirdiğinizde psikolojik ihtiyaçlarınızı madde kullanmadan karşılama, sorumluluklarınızı yerine getirme ve kendi seçimlerinizi kendi kararlarınızla alma konusunda kendinizi nerede gördüğünüzü işaretleyiniz. (0=hiç, 10=Tamamıyla)

Sevme/ait olma ihtiyacımı karşılama düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Güç/başarı/değer görme ihtiyacımı karşılama düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Özgürlük/kendi seçimlerini yapma/kendini ifade etme ihtiyacımı karşılama düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eğlenme ihtiyacımı karşılama düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sorumluluklarımı karşılama düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Seçimlerimin kontrolünü elime alma/kendi kararlarımı kendim verebilme düzeyim										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EK-18. İzleme için Görüşme Planı

İZLEME İÇİN GÖRÜŞME

Amaç: "Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumları" sonrasında danışanın bireysel müdahaleyle ilgili deneyimlerini ve oturumlar sonrasında yaşadıklarını paylaşmak. Danışandan izleme görüşmesine ve izleme ölçümü uygulamasına dair sözel ve yazılı izin almak. Danışanın bireysel müdahale sürecinde psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), sorumluluk, kontrol odağı ve madde kullanımına dair edindiği kazanımlar ve farkındalıklarının, bireysel müdahale sürecinin bitimi sonrasında da devam edip etmediğini değerlendirmek.

Alt Amaçlar:

- Danışandan izleme görüşmesine gönüllü katıldığına dair sözel ve yazılı izin almak.
- İzleme ölçümü uygulamasını yapmak.
- Danışanın bireysel müdahale oturumları sonrası kazanımlarının oturumlar bitiminde de devam edip etmediğini değerlendirmek.

Materyaller:

- Kâğıt, kalem.

İçerik:

- Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu
- Ölçek Uygulama Gönüllü Katılım Formu
- Ölçekler
- Bireysel Müdahale İzleme Anketi

Süreç:

Başlangıç

Öncelikle danışana "Hoş geldin" denilir. Psikolojik danışman danışana bireysel müdahale oturumları sonrasında hayatının nasıl ilerlediğini sorar.

Geçiş

Psikolojik danışman, danışana izleme görüşmesinin içeriği hakkında bilgi verir: *"Merhaba öncelikle bugün yapacağımız izleme görüşmesinin içeriği ile ilgili bilgi vermek istiyorum. Biliyorsun ki on oturum süren bireysel müdahale sürecini tamamladık. Üzerinden yaklaşık ... hafta geçti. Bugün seni buraya bireysel müdahale sürecinden edindiğin kazanımları, farkındalıklarını oturum sonrasında nasıl hayatına yansıttığını ve oturum sonrası deneyimlerini, yaşantını paylaşmak için davet ettim."* Sonrasında danışana "Görüşmeye Gönüllü Katılım Formu" verilir ve form imzalanır.

Ölçeklerin Uygulanması

Yarı yapılandırılmış izleme görüşmesi sonrasında izleme ölçümü yapılır. Bu kapsamda danışandan Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı ve Sorumluluk Ölçeklerini doldurması beklenir. Pete'nin Patogramı psikolojik danışman tarafından nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra danışana verilir. Bazı danışanlar doldurmakta güçlük yaşarsa ölçekleri psikolojik danışmanla birlikte doldurabilir. Ölçek formları ise danışanın okuma yazması varsa ve danışan formları doldurmada güçlük çekmiyorsa danışan tarafından işaretlenir. Sonrasında danışanın "Bireysel Müdahale İzleme Anketi"ni doldurması beklenir.

Etkileşim

Sonrasında danışanla izleme görüşmesi yapılır. Psikolojik danışman izleme görüşmesi öncesinde görüşme formuna danışana ait kimlik bilgilerini, görüşme öncesi yaşadığı durumları, hissettiği duyguları, aklındaki düşünceleri not eder. Ayrıca görüşme tarihini, görüşmenin ne kadar sürdüğünü kaydeder. İzleme görüşmesinin öncesinde ve sonrasında tüm bireysel müdahale sürecinde olduğu gibi kendi duygu, düşünce ve yaşantılarını araştırma günlüklerine yazar.

İzleme görüşmesi süresince danışanın verdiği cevaplar "Yarı Yapılandırılmış İzleme Görüşmesi Formu" üzerine kaydedilir. Yarı yapılandırılmış bir görüşme gerçekleştirildiği için sorular sırasında akla gelen ek sorular sorulabilir. Ayrıca danışan görüşme sorularının sırasına göre cevaplar vermezse, danışanın verdiği cevaplar ilgili sorunun altına not edilir. Danışanın verdiği cevaplara psikolojik danışman tepkileri verilmez. Sadece danışanın verdiği cevaplar objektif bir biçimde not edilmeye çalışılır.

Sonlandırma

Danışana sormak ya da eklemek istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Danışanın eklemek istediği herhangi bir şey yoksa izleme görüşmesi sonlandırılır.

EK-19. Pilot Uygulama Oturumlarının Özetleri ve Araştırmacı Günlükleri

Not: Her oturumun öncesinde ve sonrasında tez danışmanından alınan süpervizyon desteği ile oturumlar şekillendirilmiştir. Her bir danışanla ayrı ayrı bireysel olarak gerçekleştirilen oturumlar kişinin amaçları gözetilerek bireysel müdahaleye uyarlanmıştır.

1. PİLOT DANIŞAN (25 YAŞINDA, ERKEK)

1. Pilot Danışan Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	25
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Daha Önce Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Evet

1. PİLOT DANIŞAN ÖN GÖRÜŞME

1. Pilot Danışan Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 27.05.2021, **Saat:** 09.39

Bugün pilot uygulama kapsamında ilk görüşmemi gerçekleştireceğim. Saat 12.00'de danışan ilk danışan ile randevulaştık. Bu kapsamda ön-test ölçek uygulamalarını, bilgilendirilmiş onam formlarını doldurtacağım ve yarı yapılandırılmış ön görüşmeyi gerçekleştireceğim. Bugün için heyecanlı olduğumu söyleyebilirim. Zihnimde "Acaba bir aksilik olur mu?", "Danışanım ya gelmezse" gibi olumsuz düşünceler de mevcut. Danışanların gelip gelemeyeceği konusunda kaygılı olduğumu söyleyebilirim. Uygulayacağım formların ve görüşmenin uzun sürmesi sebebiyle danışanların sıkılacak olma ihtimali olabilir. Bu kaygıların ilk görüşmede netleşeceğini ve yerine rahatlama hissinin gelmesini umuyorum. Ayrıca COVID-19 salgınının hâlen devam etmesi ve kurum içi tedbirlerin sıkı olması nedeniyle yüz yüze yapılan görüşmelerde dikkatli olmam gerekmekte. Danışanımla ölçekleri doldurmayla başlayacağım, bilgilendirilmiş onam formlarını okuyarak danışandan hem sözel hem de yazılı olarak gönüllü olarak görüşmeye ve oturumlara katılacağının iznini alacağım. Sonrasında görüşmeye geçeceğim.

1. Pilot Danışan Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 27.05.2021, **Görüşme Saati:** 12.10, **Görüşme Bitiş Saati:** 13.20,
Görüşme Süresi: 1 saat 10 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan 25 yaşında, erkektir. Hoş geldiniz diyerek danışanla tanışılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme yapılmadan önce danışana görüşmenin amacı, içeriği ve danışanın bilmesi gereken diğer hususlar hakkında danışana bilgi verilmiştir. Danışandan görüşmeye dair sözel ve yazılı izin alınmıştır. Danışana sormak istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Danışana ilk soruda "Kendini tanıtır mısın?" sorusu sorulmuş ancak danışan hangi açıdan kendini tanıtması gerektiğini tam olarak anlayamamıştır. Bunun üzerine danışana yaşı, eğitim durumu, ailesi, nereli olduğu hakkında kendini tanıtabileceği ifade edilmiştir. Danışan … ile uğraştığını, çalıştığını belirtmiştir. Danışan bir ablası olduğundan söz etmiştir. Yoğun çalıştığını, boş kalmaktan hoşlanmadığını, özgüvenli olduğunu ifade etmiştir. Danışan salgın sürecinde … yaptığını, bir gününü nasıl geçirdiği sorulduğunda, sabah … akşam … kadar evden çalıştığını, yürüyüşe çıktığını, yürüyüşten hoşlandığını, yürüyüşten sonra eve gelip televizyon izleyip uyuduğunu ifade etmiştir. Haftada bir arkadaşlarıyla buluşmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Danışan kendine çoğunlukla boş zaman bırakmadan dolu dolu geçirmeyi sevmektedir. Boş zamanlarını ise …. ilgili araştırma yaparak, yürüyerek, … yaparak geçirmeyi sevmektedir. … Danışan stresli durumlara karşı mizahla başa çıkmaktadır. Danışanın çözemediği bir sorunu yoktur. Her türlü sorununa bir çözüm üretmeyi başarabilmektedir. Mesela bir aşk acısı yaşarsa keyfi olarak içmeyi tercih ettiğini belirtmiştir. Stresli ve sinirli anlarında sorunun çözümüne odaklanmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Danışan karşısındakilerin düşüncelerini kafasına takan biri olmadığını, sosyal ilişkilerinde eğlence odaklı olduğunu ifade etmiştir. Aile ilişkilerinde birebir ilişkilerinin pek de iyi olmadığını belirtmiştir. Annesinin çok titiz olmasından dolayı birlikte vakit geçirmekte zorlanmaktadır. Babasıyla da iş konularında anlaşamadıklarını, çatışma yaşadıklarını ifade etmiştir. Sosyal açıdan babasıyla

iletişiminde sorun yaşamamaktadır. Arkadaşlık ilişkilerinde çevresinde yakın hissettiği 5-6 kişi vardır, onlarla ilişkisi iyidir. (…) Danışan kişiler arası ilişkilerinin iyiye gitmesi için onlarla daha sık vakit geçirmeyi tercih etmektedir. … onun için hem eğlenip hem de güç ihtiyacını karşıladığı bir alan olarak gözükmektedir. Danışan kendi hayatını değiştirme gücünün elinde olduğunu düşünmektedir. Hayatında değiştirmek istediği bir şey olmadığını, sadece askerliğin önünde engel olduğunu belirtmektedir. (…) Danışan sevme/ait olma ihtiyacı noktasında insanlara kendini sevdirirse, onların da kendisini seveceği için bir ihtiyaç duymayacağını belirtmektedir. Özgüvenli olduğunda psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Sevme/ait olma ihtiyacını ailesinden ve yakın arkadaşlarından karşılamaktadır. … konusunda yükselmek istemektedir. Danışan maddi açıdan daha özgür olsa kendisi için daha iyi olacağını belirtmektedir. Eğlence ihtiyacını ise internette vakit geçirerek, internetten bilgi arayarak, arkadaşlarıyla vakit geçirerek karşılamaktadır. Danışan madde kullanımını keyif nedeniyle içtiğini belirtmektedir. Danışan sadece ailesine karşı, işine karşı sorumlu olduğunu ifade etmektedir. Ailesine karşı maddi sorumluluklarını yerine getirmek için çabalamaktadır. Eğer maddi açıdan daha iyi olsa sorumluluklarını daha iyi yerine getireceğini düşünmektedir. (...) Danışan kendi düşüncelerini özgürce ortaya koyarak hayatını kendi kontrolüne almaktadır. Birçok konuda bilgi sahibi olursa hayatını daha fazla kontrol sahibi olabileceğini belirtmektedir. Danışan iki yıl öncesinde keyif için esrar kullandığını ve denetim aldığını ifade etmektedir. Meraktan başladığını, çevresinde içen çok fazla kişi olduğu için kullandığını, sürekli bir kullanımının ise olmadığını belirtmektedir. (…) Danışan esrarın bağımlılık yapmadığını düşünmektedir. (…) Danışan günde .. paket sigara, canı isterse alkol içtiğini ifade etmektedir. Danışan madde kullanım döneminde ailesinin üzüldüğünü, onlar üzüldüğü için de kendisi de üzüldüğünü belirtmiştir. Denetimli serbestlik almasının çevresindeki kişilerin ön yargısına maruz kaldığını, bundan rahatsız olduğunu ifade etmektedir. Bireysel müdahale sürecinden işin içinden çıkamadığı durumların çözümünü sağlamayı, anlatarak, konuşarak rahatlamayı ummaktadır.

Değerlendirme: Danışanın görüşmede rahat olduğu gözlenmiştir. Psikolojik ihtiyaçlar konusunda soruları anlamada zorluk yaşadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle pilot çalışma sonrasında soruların daha net ve anlaşılır olması için değerlendirme yapılmaktadır. Danışana ilk soruda *"İsminizi vermeden kendinizi tanıtır mısınız?"* denildiğinde bunun tedirginlik yarattığını, isminizi vermeden demek yerine, sadece *"Kendini kısaca tanıtır mısın?"* demenin uygun olduğu düşünülmüştür. *"Sosyal destek kaynaklarının iyi olması size neler sağlar?"* sorusunda danışan sosyal destek kavramını anlamlandıramamıştır. Bu nedenler bu soru pilot çalışmalar sonrasında yapılacak esas uygulamada değiştirilecektir. Yine *"Hangi yaşantılar hayattan soyum sağlamana yardımcı olur*?" sorusu yöneltilmiş, bu sorudaki yaşantı kavramı soyut gelmiştir. Sorunun detaylandırılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Pilot oturumlarda yapılan görüşmede yer alan sorulardan bir diğeri *"Madde kullanımı dışında psikolojik ihtiyaçlarınızı tatmin etmenin yolları sizce nelerdir?"* sorusudur. Ön görüşme sorularının çok kapsamlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle deneysel uygulamada yapılacak ön görüşmenin odağını saptıran soruların çıkarılması düşünülmektedir.

1. Pilot Danışan Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 27.05.2021, **Saat:** 19.30

Danışan rahattı. Öncelikle ısınma sorularına yer vermem işe yaramış gözüküyor. Katılımcı saatinde geldi. Kısmen heyecanım azaldı. Görüşmeyi gerçekleştirirken rahat olduğumu fark ettim. İlk soru olan "Kendinizi tanıtır mısınız?" sorusunu ilave ve açıklayıcı sorularla desteklemem gerekebilir. Danışan madde kullanım sorusuna geldiğinde biraz tedirgin oldu. Ben bu aşamada madde kullanımı ile ilgili soruları danışana diğer sorularla aynıymış gibi rahat sormaya gayret gösterdim. Kendimi soruları sorarken biraz daha pratikle geliştirmeliyim. Danışan psikolojik ihtiyaç kavramını pek algılayamadı. Bu nedenle örneklerle daha detaylı açıklayarak psikolojik ihtiyaca yönelik soruları geliştirebilirim. Bazı soruların yerlerinde farklılıklar yapılabilir.

İlk pilot görüşme sonrası yarı yapılandırılmış görüşme formunda yapılan değişiklikler: Görüşme formunda "siz" yerine "sen" şeklinde hitap edilerek sorular sorulmaya başlanmıştır. Gerçeklik terapisinin bireysel müdahale sürecinde arkadaşça ilişki ortamı kurmanın önemli olduğu (Sharf, 2017, s. 378) göz önünde bulundurulduğunda, bu kararın alınmasının uygun olduğu söylenebilir.

1. PİLOT DANIŞAN 1. OTURUM

1. Pilot Danışan 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 11.21

Bugün danışanla ön görüşme sonrası ilk oturumu gerçekleştireceğim. Daha önce başka bir danışanla ilk oturumu gerçekleştirdiğim için şu an hangi etkinliği hangi sırada yapacağıma hakimim.

1. Pilot Danışan 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 07.06.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.02

Oturum Süresi: 32.24 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası
Danışanla ilk oturumda iş birliği ve güven ilişkisinin kurulmasına çalışılmıştır. Psikolojik danışma becerileri ve tepkilerinden yakından ilgilenme, içeriğin yansıtılması, duyguların yansıtılması, empati, konuşmaya açık davet gibi beceriler ilk oturumda kullanılmıştır. Danışanla terapötik ilişki kurulmaya çalışılmıştır. Birinci oturuma bireysel müdahale sürecini yapılama ile başlanmıştır. Ardından danışana amaç belirleme formu verilmiştir. Bu forma göre danışan sevme/ait olma ihtiyacına "0" yani hiç ihtiyacı olmadığını belirtmiştir. Buna göre danışana sevme/ait olmaya dönük hedefleri sorulduğunda, danışan ailesine karşı sadece anlayışlı olmak istemektedir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dair çevresine olduğu gibi davrandığı zaman karşılamaktadır. Danışana güç ihtiyacına dönük olarak 0-10 arasında 0'ı güce hiç ihtiyacım yok, 10'u ise güce çok ihtiyacım var diye düşünmesi ve kendine bir puan vermesi istendiğinde, kendisine "7" puan vermiştir. Danışan yapabildiklerini ya da yapabileceği işleri iş ortamındaki diğer insanlara gösterebilmeyi istemektedir. Buna da çabalarsa ulaşabileceğinin farkındadır. Danışan kendini oturumlar sonunda daha güçlü ve başarılı hissetmek için iş dışında yapacağı… ağırlık vermek istemektedir. Danışan şu anki özgürlük ihtiyacına "0" vermiş, yani şu an için hiç ihtiyacı olmadığını belirtmiştir. Danışan kendi seçimlerini yaptığını ifade etmektedir. Eğlenme ihtiyacı açısından ise kendine "4" puan vermiş, eğlenme ihtiyacını sıfır puana düşürmek için her zaman uğraşabileceğini belirtmiştir. Danışan salgın koşulunda yapabileceği pek bir şey olmadığını söylese de yine de başka uğraşlar bulabileceğini söylemektedir. Salgın koşullarında eğlence için yapabileceklerine odaklandığında tarihi konularda daha çok araştırmak, daha çok aktiviteye katılmak, gezmek, kendine daha çok vakit ayırmak istemektedir. Danışan güç ihtiyacını karşılarken eğlence ihtiyacını da karşılamakta olduğunu ifade etmiştir. Danışana hayatının kontrolünü ne kadar elinde olduğu sorulduğunda kendine 10 üzerinden "10" puan vermiştir. Hayattaki sorumluluklarını yerine getirme açısından kendine 10 üzerinden kaç puan verdiği sorulduğunda "7" puan vermiştir. Ancak danışan sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendini yeterli görmektedir. Danışan hayal kurarsa kendini iyi hissedeceğini ifade etmektedir. Mesela danışan sinirli, stresli anlarında kendini bir spor salonunda … hayal ederse, daha mutlu ve rahatlamış hissedebilmektedir. Sonrasında danışana bireysel müdahale sürecini neye benzettiğini sorduğumda bu süreci fikir danışmanlığına benzetmiştir. Oturumun sonunda danışan kendini rahatlamış olarak görmektedir. Danışan kendi hayatını istediği gibi yönlendirdiğini belirtmektedir. Etkinlikler bittikten sonra oturum danışanın amaçlarını özetleyerek tamamlanmıştır. Danışandan bir hafta içinde belirlediği hedeflere ilişkin neler yaptığını "Hedef Günlüğüm" e yazarak gelmesi istenmiştir.
Değerlendirme: İlk oturum planlandığı şekilde ilerlemiştir. Bu oturumda madde kullanım öyküsü ve danışanın madde kullanımına dair amaçlarının değerlendirilmediği fark edilmiştir. Bu oturuma danışanın madde kullanım öyküsü, maddeyi ilk kullandığında psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı ve madde kullanımını bırakmaya dair amaçlarının neler olduğuna dair bir etkinlik eklenmiştir. Cümle tamamlama formunun işlediği anlaşılmaktadır. Amaç belirleme formunda anlaşılmayan herhangi bir soru olmamasına rağmen forma madde kullanımına dair sorular eklenmiştir.
1. Pilot Danışan 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 16.36
Bugün danışanla ilk oturumu gerçekleştirdik. Danışanımın oturum öncesi oturuma katılacağını belirtmesi ve oturuma tam saatine gelmesinden mutlu oldum. Danışanın psikolojik ihtiyaçlara, sorumluluklarına ve kontrol odağına dair gerçekleştirilecek olan oturumlara dair bir beklentisi yok gibi görünüyor. Hâlihazırda kendi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan, sorumluluklarının bilincinde olan ve içsel kontrol odağı yüksek bir danışan olduğunu düşünmekteyim. Ancak biraz oturum hedeflerine dair etkinlikleri yaptıkça ve bu hedefle oturumu yürüttükçe sonlara doğru danışan güç/başarı ve eğlence ihtiyacına dönük eksiklikleri olduğunu keşfetti. Bu açıdan süreçte danışanın güç ve eğlence ihtiyaçlarına odaklanmakta fayda olduğunu düşündüm. Bu oturum planladığımdan daha kısa, 32 dakika sürdü. Diğer danışanımla 60 dakika sürmüştü. Benim de beklentim 55-60 dakika sürmesiydi. Ancak danışanımın hedeflerinin ve oturum beklentilerinin sınırlı olması nedeniyle oturumun kısa sürdüğünü fark ettim. Danışanların oturumlardan beklentisi olmadığında oturum süreleri kısalıyor. Bu konuyu pilot oturumlardan sonra değerlendirerek, pilot oturumlar sonrası yapacağım uygulamalarda ihtiyacı ve beklentisini olduğunu düşündüğüm danışanlarla oturumları yürütmeye çalışacağım. Ayrıca oturumda cümle tamamlama formu anlaşılırdı. Danışan rahat doldurdu. Amaç belirleme formunda dereceleme sorularının Pete'nin Patogramı'nı kontrol etmesi açısından faydalı diye düşünüyorum. İlk oturumda danışanın madde kullanım öyküsü, başlangıç nedeni ve psikolojik ihtiyaçları ile madde kullanımının ilişkisi, sorumlulukları ve madde kullanım ilişkisine dair içerikte herhangi bir etkinlik koymadığımı fark ettim. Bu nedenle içeriğe madde kullanımına ilişkin bir etkinlik koymayı planladım.

1. PİLOT DANIŞAN 2. OTURUM

1. Pilot Danışan 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 09.06.2021, **Saat:** 13.31

Bugün danışanımla ikinci oturumu gerçekleştireceğim. Daha önce başka bir danışanla ikinci oturumu gerçekleştirdiğim için nasıl bir oturum içeriği olduğunu deneyimledim. Benim kalite dünyam formundaki "Oraya dair fikirlerin nedir?" sorusu bir önceki danışanım tarafından tam anlaşılamamıştı. Bu nedenle bu danışanıma "Orada aklından neler geçiyor?" sorusunu yönelteceğim.

1. Pilot Danışan 2. Oturum Özeti: Kalite Dünyası ve İstekler

Oturum Tarihi: 09.06.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturumun Bitiş Saati:** 16.22

Oturum Süresi: 48.12 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışanla ikinci oturuma, ilk oturumdan bu yana hayatında neler yaşandığı sorarak başlanmıştır. Danışan bir haftasını çalışarak geçirdiğini belirtmiştir. Hayatında değişen pek bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Danışana hedef günlüğüne neler yazdığı sorulmuştur. Danışan sadece işi ile ilgilendiğini, formu doldurmaya fırsatı olmadığını belirtmiştir. Danışana işi ile ilgili yaptıklarının güç ihtiyacına dönük çalışmalar olabileceği, forma bunları da yazabileceği ifade edilmiştir. Sonrasında ilk oturum özetlenmiştir. Danışanın oturum hedefleri, psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik beklentileri hatırlatılmıştır. İkinci oturum kapsamında gerçeklik terapisinin ilk aşaması olan danışanın isteklerine odaklanılmıştır. Sonrasında kalite dünyası kavramı keşfedilmiştir. Danışana kalite dünyası kavramı tanıtılmış, örneklendirilmiştir. Sonra danışanla imajinasyon (hayal kurma) çalışması yapılmıştır. Danışandan gözlerini kapatması ve kendisini rahat hissedeceği bir biçimde oturması, yavaş yavaş nefes alması ve odaklanması beklenmiştir. Sonra hayal kurma çalışmasına ilişkin yönerge okunmuştur. Danışan etkinliğe karşı biraz tepkisel davranmıştır. Bu şekilde hayal kuramadığını, rahatlayamadığını belirtmiştir. Ama psikolojik danışman sakin ses tonu ile danışanı rahatlatmaya çalışarak yönergeyi okumaya devam etmiştir. Hayal çalışması bittikten sonra danışandan hayalini anlatması beklenmiştir. Danışan kendini kayalıkların üzerinde yürürken, arkasında annesi, babasını ve yanında arkadaşıyla hayal etmiştir. Dalga seslerini duymuştur. Etrafında yeşillik ve deniz görmüştür. İş konuştuklarını, bundan sonra neler yapacaklarını tartıştıklarını belirtmiştir. Sonrasında danışana "Benim Kalite Dünyam" formu verilmiş ve danışanın soruları cevaplaması beklenmiştir. Danışan orada herhangi bir ihtiyacının olmadığını, çevresindekilerle iş konuştuklarını ifade etmiştir. Hayalindeki dünyaya 10 üzerinden "5" puan olduğunu belirtmiştir. Madde kullanımının kalite dünyasını etkilemediğini ifade etmiştir. Yapılan etkinlik sonrasında danışana özetleme yapılmış, etkinlik süresince duygu ve içerik yansıtmaları yapılmıştır. Danışan hayalindeki dünyaya yaklaşmak için mekân değişikliğine, özellikle başka bir şehre taşınmaya ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Bunun için de planlarından söz etmektedir. Sonrasında danışana "İsteklerim" formu verilmiş ve birlikte formun doldurulması beklenmiştir. Danışanın şehir değişikliği beklentisi vardır. Danışanın güç ihtiyacı baskın olmakla birlikte, danışan başka şehre gitmesinin güç ve başarı ihtiyacını karşılamasında etkili olacağını fark etmektedir. Danışan iş alanında daha özgün biri olmak, kendi kendini aşmak istemektedir. Danışan şu an olmak istediği gibi biri olduğunu, istediği hayatı yaşadığını belirtmektedir. Danışan maddi ve düşünce açısından rahat olursa, tek işe odağını verirse isteklerini daha kolay yerine getirebileceğini keşfetmektedir. Danışan madde kullanımının isteklerine ulaşmasını etkileyen bir boyutunun olmadığını ifade etmektedir. Danışan çevresinde madde kullanan arkadaşları olduğunu belirtmektedir. Ancak kendisi sadece rahatlamak için kullandığını, ama rahatlamak için de sadece madde kullanmadığını, etrafındaki kişilerle sohbet ederse de rahatladığını ifade etmektedir. Danışan ile "İsteklerim" formu doldurulduktan sonra danışana "Hayatında madde olmasaydı nasıl rahatlardın?" diye sorulduğunda yürüyüş yapmanın ve müzik dinlemenin kendisini rahatlattığını belirtmiştir. Oturum sonunda danışan babasıyla ortak yaptıkları … konusunda anlaşamadığını, babasıyla orta yolu bulmaya çalıştığı ifade etmiştir. Oturum sonunda danışanın kalite dünyası ve istekleri özetlenmiştir. Danışana oturum sonunda ne hissettiği, nasıl düşündüğü sorulmuştur. Danışan biraz daha amaç odaklı yaklaşırsa hayatını daha fazla düzene koyabileceğini belirtmiştir. Maddi açıdan güç kazanmak için de daha fazla çaba sarf etmesi gerektiğini keşfetmiştir. Oturum biterken danışandan kalite dünyasına benzer yaşantıların fotoğraflarına bakıp bir albüm oluşturması ve bir sonraki oturuma albümü inceleyerek gelmesi istenmiştir.

Değerlendirme: Gerçeklik terapisinin İYDP formülasyonuna görsellik katmak adına ayaklı tahta kullanılabileceği düşünülmektedir. Kalite dünyasını somutlaştırmak adına yapılan imajinasyonun etkili olduğu görülmektedir. İmajinasyondaki yönergede sorulan sorulara danışan hayal kurarken cevap vermeye başlamıştır. Bu nedenle yönergenin başında danışandan, hayal kurarken sorulan sorulara cevap vermemesi, sadece hayal kurması, hayal bittikten sonra kendisine anlattırılacağı ifade edilmesi çalışmanın yapılmasını kolaylaştırabilir.

1. Pilot Danışan 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 09.06.2021, **Saat:** 20.30
Danışanımla bugün danışanın amaçlarını belirlemeyi başardık. İlk oturumda danışan hayatından memnun olduğunu ve herhangi bir oturum amacı olmadığını belirtmişti. Bu nedenle danışana bu memnuniyetinin devamına yönelik neler yapabileceği sorulmuştur. Bu oturumda ise kalite dünyasına dair imajinasyon ve sorular sayesinde danışan hayatına dair isteklerini fark ettiğini ifade etmiştir. Genel itibariyle beni tatmin eden bir oturum olduğu söylenebilir. Bu oturumun içeriğinin, etkinliklerin anlaşılırlığının yerinde olduğu ve danışan açısından da faydalı olduğu izlenimi edinilmiştir. Danışanın madde kullanımına dair olumsuz bir bakış açısı yok gibi görünmektedir. Esrarın bağımlılık yapabilme potansiyelinin farkında olmadığını düşünmekteyim. Yine de rahatlamak için sadece esrar arayışında olmadığını ifade etmesi olumlu bir nokta olabilir. Hedef günlüğünün daha etkili olabilmesi adına danışandan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence, sorumluluklar ve seçimlerine dair ayrı ayrı hedeflerini ve adımlarını yazması beklenebilir. Benim kalite dünyam formundaki "*Madde kullanımınız kalite dünyanıza ulaşmanızı ne şekilde etkilemiş olabilir?"* sorusuyla, İsteklerim formundaki *"Eğer madde kullanımın devam ediyor olsa ya da daha fazla kullanımınız olsa idealinizdeki yaşantı nasıl/ne yönde etkilenirdi?"* sorularının benzer içerik taşıması nedeniyle kalite dünyam formundaki soru kaldırılmıştır. Onun yerine "Kalite dünyana yaklaşman için neye ihtiyacın var?" sorusuna yer verilmesi planlanmıştır.

1. PİLOT DANIŞAN 3. OTURUM
1. Pilot Danışan 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 14.06.2021, **Saat:** 09.02
Bugün danışanımla üçüncü oturuma başlıyoruz. Randevu saatini 15.30'dan 09.45'e çektik. Oturumlar hızla ilerliyor. Görüşmeler yoğun geçiyor. Kendimi ilk oturumlara kıyasla daha rahat hissediyorum. Danışanı tanımaya başladığımı düşünüyorum, aynı zamanda bireysel müdahale sürecine alışmaya başladım. Bu danışanım madde kullanımı ile alakalı bir sorun yaşamadığını belirttiği için madde kullanımına dayalı etkinliklerde ve bu içerikteki sorulara dair cevaplar almakta zorlanıyorum. Danışana madde kullanımı devam etse ya da artsa hayatında neler olabileceğine odaklanmasını sağlayacak sorular sormaya çalışıyorum. Bu arada her danışanın aynı psikolojik ihtiyaçlara gereksinimi olmayabiliyor. Mesela bu danışanımın sevme/ait olma ile özgürlük ihtiyacından sağlıklı bir şekilde doyum sağlayabildiğini gözlemledim. Oturumlar süresince danışanımın güç ve eğlence ihtiyacına yönelik hangi sağlıklı seçimleri yaptığına odaklanmayı planlıyorum. Bu oturumda kullanacağım "Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması" formundaki ilk soru olan "Psikolojik ihtiyaçlarının hangilerinin karşılanmasına gereksinim duyuyorsun?" sorusunu formdan çıkarmaya karar verdim. Çünkü bir önceki danışanımla yaptığım üçüncü oturumda o sorunun işlevsel olmadığını fark ettim. Danışanı sanki bu soruyla bir psikolojik ihtiyacı seçmeye yönlendirmişim gibi oluyordu. Şimdi her bir ihtiyacı kendileri için değerlendirmelerini istemeyi planlıyorum.
1. Pilot Danışan 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme
Oturum Tarihi: 14.06.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturumun Bitiş Süresi:** 16.13
Oturum Süresi: 47.54 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası
Üçüncü oturum başlamadan önce danışana ikinci oturum özetlenmiştir. Sonrasında danışandan kalite dünyasına yakın olduğunu düşündüğü fotoğraflarını inceleyip incelemediği sorulmuştur. Danışanın telefonunda olan kalite dünyasına yakın olan fotoğraflarına bakınca neler hissettiği sorulunca, danışan o anları tekrarlama isteğinde olduğunu, bakınca eğlendiğini belirtmiştir. Şu an için danışan eğlence ihtiyacını karşılama biçiminin değiştiğini, yiyip, içip, gezmeden, daha çok araştırıp bilgi edinmenin kendisini eğlendirdiğini ifade etmektedir. Danışana hedef günlüğü sorulduğunda arkadaşlarıyla görüşme fırsatı olduğunu aktarmıştır. Yürüyüş yaptığını, müzik dinlediğini, eğlence ihtiyacını karşılamaya dönük çalıştığını belirtmiştir. Yoğun çalıştığı için bu faaliyetlerin kendini rahatlattığını ifade etmiştir. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek" formu verilmiş ve danışana sevme/ait olma, güçlü olma, özgür olma ve eğlenmenin kendisi için ne ifade ettiği sorulmuştur. Danışan için psikolojik ihtiyaçlarımı keşfetme formuna göre, sevme ait olma, değer verdiği insanlarla paylaşımlarda bulunma; güçlü olma kendi isteklerini yerine getirme; özgür olma kendi kararlarını verebilme; eğlence rahatlama, kafa dağıtma anlamı taşımaktadır. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Bu kapsamda danışandan şu an için kendisi için öncelikli olduğunu düşündüğü ve eksikliğini hissettiği ihtiyaçları yuvarlağa alması beklenmiştir. Bu listeye göre danışan yakınlık, hobiler, eğlenceler, öğrenme aktiviteleri ve rekabet etmeyi işaretlemiştir. Danışan hobilerine ve kendine yeteri kadar zaman ayırmak istemektedir. Yeni bilgiler öğrenmekten mutlu olduğunu ifade etmektedir. Rekabet ettiği zaman işini daha başarılı ve eğlenceli yaptığını belirtmektedir. Danışanın ihtiyaçlarının neler olduğu konusunda özetleme yapılmıştır. Akabinde

danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığı, kimlerin ihtiyaçlarını karşılamada kendisine destek olacağı, neler yardımcı olacağı, madde kullanımının ihtiyaçlarını karşılamayı nasıl etkileyeceği sorulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını muhabbet ederek karşıladığını, ailesi ve arkadaşlarının ihtiyacını karşılamada destek olduğunu, anlaşılır davranırsa bu ihtiyacını tatmin edebileceğini belirtmiştir. Güç ihtiyacı açısından çabalamanın güç ihtiyacını karşılamasına yardım edeceğini, kendi kendisine destek olabileceği ifade etmiştir. Özgürlük ihtiyacını kendi kararlarına göre seçim yaparsa doyum sağlayabileceğini belirtmiştir. Son olarak, eğlence ihtiyacını müzik dinleyerek, yürüyüş yaparak, …, muhabbet ederek ve her türlü oyun oynayarak karşıladığını, arkadaşları ve ailesinin bu ihtiyacını karşılamada destekçisi olduğunu, zaman yönetimi yaparsa eğlenceye daha fazla zaman ayırabileceğini keşfetmiştir. Danışan madde kullanımının psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına herhangi bir şekilde etkisi olmadığını düşünmektedir. Yapılan tüm etkinlikler sonra oturum özetlenmiştir. Danışandan bir sonraki oturuma kadar hedef günlüğünü doldurması istenmiştir.

Değerlendirme: Danışanın psikolojik ihtiyaçların anlamını ve kendi ihtiyaçlarını keşfetmesi adına danışana öncelikle sevme/ait olmanın, güçlü olmanın, özgür olma ve eğlenmenin ne anlama geldiğini kendisine sormak faydalı olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlarımı değerlendirme formunda yer alan derecelendirme sorularının işlevsiz olduğu izlenimi edinilmiştir. Bu etkinlik formunun esas çalışmada kullanılmaması planlanmıştır. Psikolojik ihtiyaçlarımı değerlendirme listesindeki yönerge revize edilmiştir. Çünkü hangisi daha önemli denildiğinde danışan bütün ihtiyaçları işaretlemiştir. Bu nedenle danışanın, şu sıralar hangi psikolojik ihtiyacın eksikliğini hissediyorsa ona bir işaret koyması daha uygun görülmektedir. Pilot çalışmada uygulanan psikolojik ihtiyaçlarımın karşılanması formu ile henüz toplam davranış kavramı keşfedilmeden ve danışanın psikolojik ihtiyaçlarının ne olduğunu anlaşılmadan, danışana psikolojik ihtiyaçları karşılamak için attığı adımlara ilişkin sorular sorulduğu gözlenmiş ve bu nedenle form danışanın sadece psikolojik ihtiyaçlarının neler olduğunu keşfetmesi amacıyla yeniden düzenlenmiştir.

1. Pilot Danışan 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 14.06.2021, **Saat:** 15.46

Danışanımla üçüncü oturumu tamamladım. Danışanım genel anlamda psikolojik ihtiyaçları konusunda doyum sağladığını belirtmesine rağmen, oturum içerisinde eksikliğini yaşadığı noktaları fark etti. Mesela babasıyla olan ilişkisinde daha anlayışlı olabilmeyi, yine kendisine biraz daha fazla zaman ayırsa kendisine iyi geleceğini fark etti. Bu açıdan bakıldığında benim için de tatmin edici bir oturum olduğunu söyleyebilirim. Oturumdaki soruların açık ve net olduğunu fark ediyorum. Sadece psikolojik ihtiyaçları değerlendirme formunun ölçek formatının oturum içerik ve amacı dahilinde düşündüğümde gereksiz olduğunu anladım. Belki psikolojik ihtiyaçları keşfetme formu detaylandırılabilir. Ona bakmayı planlıyorum. Ayrıca psikolojik ihtiyaçları değerlendirme ölçek formu kaldırılabilir. Psikolojik ihtiyaçları keşfetme formuna daha detaylı ve çeşitli örnekler konulabilir.

1. PİLOT DANIŞAN 4. OTURUM

1. Pilot Danışan 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 22.06.2021, **Saat:** 12.33

Oturum öncesinde bu oturumu ilk kez gerçekleştireceğim için, oturum içerik ve etkinliklerini gözden geçirdim. Bu oturum başarılı kimlik kavramı ve ilişkiler üzerine bir oturum olacak. Bunun için oturum öncesinde gerçeklik terapisi ve ilişkiler ile psikolojik ihtiyaçlar üzerine okumalarımı tekrarladım. Oturumun psiko-eğitim kısmına eklemeler yaptım. Bu oturuma kadar hiç power point sunu ile anlatım yapmadığım için, acaba bundan sonra bilgisayar sunumu ile anlatım nasıl olur diye tez danışmanıma sormayı planladım. Bugün için power point kullanmayacağım. Oturumu ilk kez gerçekleştireceğim için hafif bir heyecan içindeyim. Bugünün planladığım şekilde ve etkili, verimli bir şekilde geçmesini umuyorum. Danışanımla 14.00 için randevulaştık. Birazdan kuruma gitmek için yola çıkacağım. Gitmeden önce oturum öncesinde özet yapabilmek için, danışanın bir önceki oturumda aktardıklarına göz attım. Oturuma özetleme ve hedef günlüğüne neler yazdığına dair paylaşımlarla başlayacağım.

1. Pilot Danışan 4. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme

Oturum Tarihi: 22.06.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.56

Oturum Süresi: 56.38 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışana öncelikle hedef günlüğü sorulmuştur. Danışan bu hafta şehir dışına arkadaşının … gittiğini ve çok yorgun hissettiğini belirtmiştir. Sonrasında bir önceki oturum özetlenerek oturuma başlanmıştır. Öncelikle danışanın başarılı kimlik kavramını keşfetmesine yardım edilmiştir. Başarılı kimlik denilince danışanın aklına ne geldiği sorulmuştur. Danışan bir toplum kıstasına göre değil kendi kıstasına göre başarılı olmayı önemsediğini belirtmiştir. Kendini yeterli bulmak, danışan için başarılı kimlik geliştirdiği anlamına gelmektedir. Danışanın başarılı kimlik kavramını keşfetmesinden sonra danışandan "İlişkilerim" formunu doldurması beklenmiştir. Danışan çevresindekilerle fikir

paylaşımları yapmasının ve onlara destek vermesinin kendisini iyi hissettirdiğini ifade etmiştir. Danışan ailesine ve arkadaşlarına güvenmekte, herkesle eğlenebilmektedir. Madde kullanımı olan kişilerin çevresinde olduğunu, ancak sağlıklı ilişkiler kurmasını etkilemediğini belirtmiştir. Danışan ailesinin ve yakın arkadaşlarının diğer insanlardan daha anlayışlı oldukları ve kendisini her açıdan tanımaları açısından daha farklı olduğunu ifade etmiştir. Sonrasında bir özetleme yapılmış ve danışana "Sağlıklı ilişkiler geliştirmem için" formu verilmiştir. Bu formda danışan babası ile olan ilişkisini düşünerek soruları cevaplamıştır. Danışan babasının kararlı olması ve güven vermesini beklemektedir. Danışan babasından anlayışlı olmasını beklemektedir. Yine kendisi de babasından daha anlayışlı olmasını beklemektedir. Danışan babası ile iş konularında anlaşamadıklarını belirtmektedir. … Danışan babasından kendi işlerini boş iş olarak görmesini istememektedir. Babasının bencil olmadan kendini anlamasını beklemektedir. Danışan babasından fikir aldığını ama son aşamada kararlarını kendisini aldığını, kararlarının kontrolünün elinde olduğunu belirtmektedir. Danışan kendi kontrolünde olan, planlı ve önünün görebildiği işlerde bulununca rahat hissetmektedir. Yaptığı işlerde kendine zaman kalmasını, hobilerine zaman ayırmayı da beklemektedir. Danışan güç ihtiyacı ile eğlence ihtiyacını dengede tutmak istemektedir. Danışan oturumdan ayrılırken nötr hissettiğini belirtmiştir. Sonrasında oturum özetlenmiştir.

Değerlendirme: Bu oturumun sırası itibariyle daha sonda yer almasının uygun olacağı planlanmıştır. Psikolojik ihtiyaçlara değinilmişken, danışanın ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerini yerine getirmek adına yaptıklarına bakmak, toplam davranış kavramını açıklamanın daha yerinde olduğu izlenimi edinilmiştir. Yapılan etkinliklerin etkili olduğu düşünülmektedir.

1. Pilot Danışan 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 22.06.2021, **Saat:** 20.21

Oturum güzeldi. Danışan hedef günlüğünü doldurmamıştı. Bu nedenle sözel olarak hedeflerine dair neler yaptığını sordum. Danışan güç ihtiyacına yönelik olarak pek çok işle meşgul olduğunu ve yoğun bir şekilde çalıştığını belirtti. Danışanın arkadaşlık ilişkileriyle ilgili bir sorunu yok gibi gözüküyor. Sadece oturum sürecince babasıyla ilişkisiyle ilgili değiştirmek istediği noktaları danışanın fark ettiğini düşünüyorum. Özellikle danışanın babasıyla birlikte yaptığı … işiyle ilgili yaptığı konuşmalarında, babasını alttan alarak biraz daha anlayışlı olma hedefi var. Aslında danışan bu sıkıntının farkında ve sorunuyla ilgili adımlar atmış. Ancak yine de oturumlar süresince bu konuya odaklanmayı planlıyorum. Danışan madde kullanım çevresi olmasına rağmen, madde kullanım çevresinin onun psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamasında bir sorun yaratmadığını belirtti. Danışan madde kullanıp kullanmamasının kendi seçimi olduğunu, arkadaşlarından etkilenmediğini ifade ediyor. Danışan madde kullanımına yönelmeme konusunda kendine güveniyor gibi gözüküyor. Madde kullanımının sonuçlarını üstlenmesi hakkında danışanla konuşmayı planlıyorum. Bunun dışında etkinlikler anlaşılırdı. İçerik işlevseldi. Hocanın önerisiyle ayaklı tahtada gerçeklik terapisi kavramlarını kullanmanın akıllıca olduğunu düşündüm.

1. PİLOT DANIŞAN 5. OTURUM

1. Pilot Danışan 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 06.07.2021, **Saat:** 15.02

Oturum öncesi formlarımı hazırladım. Bir başka danışanla daha önce bu oturumu gerçekleştirdiğim için rahatım ama yine de aradan zaman geçtiği için tekrardan oturum içerik ve etkinlikleri gözden geçirdim. Danışanımın işlerinin yoğunluğu sebebiyle bir hafta boyunca görüşemedik. Araya danışanımın yoğun olduğu bir zaman dilimi olduğu için ancak bugün için randevulaştık. Oturuma başlamadan önce yine bir önceki oturumun özetini yapacağım. Danışanın hedeflerine yönelik attığı adımları soracağım. Oturum başlarken biraz kaygılıyım. Çünkü bu danışanımla geçmişte madde kullanımı nadir olduğu için etkinliklerin özellikle madde kullanımına ilişkin noktaları işlevsiz gibi oluyor.

1. Pilot Danışan 5. Oturum Özeti: İYDP-Yapma, Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 06.07.2021, **Oturum Saati:** 16.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.47

Oturum Süresi: 47 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında bir önceki haftadan beri hedef günlüğüne neler yazdığı sorulmuştur. Danışan günlüğü doldurmamıştır. Bu nedenle sözel olarak danışandan bir haftasının nasıl geçtiğini özetlemesi istenmiştir. Danışan bir haftayı oldukça yoğun geçirdiğini ifade etmiştir. Danışan şehir değişikliği hedefi için harekete geçeceğini belirtmiştir. Güç/başarılı olma konusunda para toplamaya çalıştığını, aynı zamanda sınavlarına hazırlandığını belirtmiştir. Danışan … işine eğer daha iyi koşullarda bir iş bulursa geçmeyi düşündüğünü, aksi taktirde devam edeceğini düşünmektedir. … işlerine devam etmeyi planlamaktadır. Danışan … son tartışmasından bu yana kavga etmediğini, şu an aralarının iyi olmadığını ama kendi kararlarını ortaya koymak adına o

kavganın olması gerektiğini, pişman olmadığını belirtmektedir. Danışan… bağırıp, çağırarak konuşmak yerine daha anlayışlı konuşmayı, daha alttan almayı tercih etmeye başladığını ifade etmektedir. Danışan yeni bir hayata başlamaktadır, iş kurmaya çalışmaktadır. Güç/başarılı olma konusunda doyum sağlamak için çalışmaktadır. Oturum hedefleri dahilinde danışa kendine daha fazla zaman ayırmaya başladığını ve eğlence ihtiyacını karşıladığını ifade etmektedir. Danışanın bir haftasının nasıl geçtiği sorulduktan sonra danışana İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan yön ve yapma kısmında olduğumuz hatırlatılmıştır. Sonrasında danışana oturuma getirilen oyuncak araba üzerinden arabanın direksiyonunu sağa çevirsek nasıl hareket ettiği, arka tekerlerin ne tarafa hareket ettiğine dair sorular sorulmuştur. Danışanın toplam davranış kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışanın örnek olaylar üzerinden toplam davranış kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında danışana "Davranışlarım" formu verilmiş ve üzerinde değerlendirmeler yapılmıştır. Danışanın son zamanlarda değiştirmek istediği bir davranışı bulunmamaktadır. Sadece eğlenme ihtiyacını gidermek için kendisine daha fazla zaman ayırmak istemektedir. İsteklerine dair adımlar attığını belirtmektedir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığında kendini iyi hissettiğini, şu sıralar psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için müzik dinlediğini, yoğun bir şekilde çalıştığını, gezdiğini, yeni yerler gördüğünü belirtmiştir. Sorumlulukları bağlamında ise danışan, işi ile ilgili sorumluluklarını yerine getirdiğini, şehir değişikliği yapacağı için ayarlamalarını yaptığını, iş başvuruları yaptığını ifade etmiştir. Sorumluluklarını yerine getirdiğinde danışan daha farklı neler yapabileceğini, kafasının net olduğunu belirtmektedir. Sorumluluklarını yerine getirince rahatlamış ve yeni sorumlulukları için enerji toplamaya çalıştığını aktarmıştır. Danışana son olarak madde kullanımı aklına nasıl düşündüğünü, nasıl davrandığı, nasıl hissettiği, vücudunda hangi belirtilerin olduğu sorulmuştur. Danışan temelde maddenin aklına gelmediğini belirtmiştir. Oturum, yapılan çalışmalar sonrasında özetlenmiştir. Oturum biterken danışana nasıl hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan rahatlamak, kendine zaman ayırmak, hayal kurmak, ileriye dönük plan yapmak ve müzik dinlemek istediğini ifade etmiştir. Oturum sonunda danışana ara ölçüm için ölçek bataryaları verilmiş ve danışanın formları doldurması beklenmiştir.

Değerlendirme: Oturumda hedef günlüklerinin işlemediği anlaşılmıştır. Danışan günlüğünü doldurmamış, yanında getirmemiştir. Esas uygulamada hedef günlüğünün sadece sözel olarak konuşulması tercih edilmiştir. Bu oturumda sorumluluğa dair bir formun etkisiz olduğu anlaşılmış, esas uygulamada sorumluluk oturumunda değerlendirme yapılması tercih edilmiştir. Yine bu oturumda madde kullanımına dair herhangi bir çalışma yapılmadığı fark edilmiş ve oturum revize edilmiştir. Oturum içerisinde İYDP formülasyonunun "Yön/yapma" kısmında dair sorgulamalar yapılması düşünülmüştür. Ayrıca oturum içeriğine danışanın kalite dünyası, oturum hedefleri ve İYDP formülasyonundaki "İstekleri" hatırlatılarak, bunlara dair hangi adımları attığının sorgulanması da eklenmiştir. Bu oturumda toplam davranışın direkt anlatılmasından ziyade, danışana duygu, düşünce, davranışın, fizyolojik tepkilerin ne olduğunun ayrı ayrı sorulmasının, sonrasında danışandan bu kavramları arabadaki dört tekere nasıl yerleştireceği konusunda soru sorulmasının daha uygun olduğu fark edilmiştir. Danışanla bu oturumda yapılan "İhtiyaçlarım ve Sorumluluklarım için Neler Yapıyorum?" etkinliğinin işlevsiz olması nedeniyle etkinlik yeniden düzenlenmiştir. Yine "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu" esas uygulamada danışanların anlayacağı şekilde düzenlenmiştir. Form vermeden önce rol oynama çalışmasının verilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

1. Pilot Danışan 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 06.07.2021, **Saat:** 19.18

Danışan güç ihtiyacına yönelik adımlar atıyor. Danışan başka bir şehirde … ilgili işlere baktığını ve şu an yaşadığı şehirde işlerini de ayarlamaya çalıştığını belirtti. Eğlenme ihtiyacına yönelik müzik dinlemeye ve yürüyüş yapmaya bolca vakit ayırdığını söyledi. Etkinliklerin işlevsel ve işe yarar olduğunu gözlemledim. Sadece danışanla madde kullanımına yönelik toplam davranışları konusunda bir çalışma yapamadık. Çünkü danışan madde kullanımının aklına gelmediğini, bu nedenle aklından geçen bir düşünce olmadığını, şu an rahat olduğunu, vücudunda bir belirti olmadığını ifade etti. Beşinci oturumda etkinlikler anlaşılırdı. Ancak madde kullanımıyla şu an sorun yaşamayan danışanlara *"Madde kullanımın devam etse, eskisi gibi ya da daha fazla kullanıyor olsan aklından neler geçerdi? Vücudunda neler olurdu? ve neler hissederdin?"* şeklinde sorular sorulabilir.

1. PİLOT DANIŞAN 6. OTURUM

1. Pilot Danışan 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 30.07.2021, **Saat:** 14.00

Oturumlar biraz yoğun geçiyor. Yetiştirmekte zorluk yaşıyorum. Hemen danışanımın bir önceki oturumda paylaştıklarına ve etkinliklerde aldığım notlara bakarak hazırlanacağım. Danışanla iki

haftadır görüşemedik. Bu oturumları her hafta yapmamız gerektiğini hatırlatmak istiyorum. Ne yazık ki bu danışanla bir düzen oturtamadık. Pilot uygulama sonrası oturumlara alacağım danışanlara bu konunun hassasiyetini daha titizlikle anlatacağım. Umarım araya giren zamana rağmen faydalı bir oturum olur.

1. Pilot Danışan 6. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme

Oturum Tarihi: 30.07.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitişi:** 15.40,

Oturum Süresi: 40 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Oturuma danışana bir önceki oturumdan beri hayatının nasıl gittiği sorularak başlanmıştır. Bu kapsamda danışan yoğun bir tempoda olduğunu, çekimlerinin arttığını, çoğunlukla çalışarak geçen bir hafta olduğunu ifade etmiştir. Şehir değişikliği planları için uğraştığını, gidip geldiğini, yeni iş fırsatları için çabaladığını belirtmiştir. İş hayatında kurduğu iletişimlerin arttığını, … özgün fikirlerini ortaya koymaya çalıştığını dile getirmiştir. Danışan bir haftasını anlatırken danışana verilen tepkilerde içerik ve duygu yansıtmaları kullanılmıştır. Danışana İYDP formülasyonunun "Değerlendirme" aşamasını keşfetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında danışanın bu zamana kadar psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığı adımları değerlendirilmiştir. Bu kapsamda "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu doldurulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dönük olarak işi ile ilgili babasına istemediği noktalar konusunda tepkisini dile getirdiğini ve sonrasında babasının kendisine daha anlayışlı olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle kendisinin de artık babasına daha ılıman ve anlayışlı davrandığını belirtmiştir. Ayrıca danışan hayatını biriyle paylaştığını ve şu an iyi hissettiğini dile getirmiştir. Danışan derdini paylaşabileceği, hayatını paylaşabileceği birini bulmasının kendisini mutlu ettiğini ifade etmiştir. Danışan kendisine sevme/ait olma konusunda attığı adımlara 5 puan vermiştir. Babasına tepki göstermeden düşüncelerini ifade etseydi daha iyi hissedeceğini ifade etmiştir. İş konusunda fazla seçici ve mükemmeliyetçi olan danışan, artık daha rahat iş seçebilmektedir. Danışan kendine 5 puan vermiştir. Güç/başarılı olma konusunda 10 puan olması için neye ihtiyacı olduğunu sorduğumda, şehir değişikliği yaptığı yerde kendi adını duyurmak istediğini ifade etmiştir. Danışan ilk oturumda da kendini özgürce ifade edip kendi seçimlerini özgürce yaptığı için oturumlarda özgürlüğe dair bir adım atmadığını dile getirmektedir. Danışan eğlenceyle ilgili olarak beş oturumdur eğlence ihtiyacını karşılamak için yürüyüş yaptığını, arkadaşlarıyla muhabbet ettiğini belirtmiştir. Buna rağmen yine de tam olarak kendine vakit ayıramadığını ifade etmiştir. Kendisine 7-8 puan vermiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamak için kendine ilk oturumdan bu yana daha fazla zaman ayırmaya çalışmaktadır. Danışan etkinlik sonrasında rahat ve mutlu olduğunu söylemiştir. Sonrasında danışana "Karar Terazi" formu verilmiştir. Bu formla danışanın kendisi için madde kullanımının olumlu ve olumsuz etkilerini yazması beklenmiştir. Danışan madde kullanımının aile, arkadaş ilişkileri, iş/okul hayatı, yasal açıdan olumlu etkisi olmadığını belirtmiştir. Sadece psikolojik olarak rahatladığını, dinlenmiş uyandığını ifade etmiştir. Madde kullanımının olumsuz yanlarına baktığında ise ailesinin üzüldüğünü, kendisinin de üzüldüğünü, fiziksel açıdan oturduğu yerden kalkamadığını, özgüven kaybı yaşadığını, cezai yaptırımları olmasının psikolojisini bozduğunu, denetimin gereksiz yere kendisine bir iş çıkardığını belirtmiştir. Danışanın madde kullanımını değerlendirmesi istenmiştir. Danışana terazi kefelerinde hangi tarafın daha ağır bastığı sorulmuştur. Danışan kendisi için kefelerin eşit olduğunu belirtmiştir. Danışan uzun zamandır madde kullanmadığını, ancak maddenin şu an kendisi için olumlu ve olumsuz etkisi olmadığını, çevresinde de madde kullanımından sorun yaşayan birisi olmadığını ifade etmiştir. Danışan madde kullanımının kontrolünün elinde olduğunu, kendisi istediği için bıraktığını belirtmiştir. Danışana madde kullanımına dair oturumlardan beri hayatında bir değişiklik olup olmadığı sorulmuştur. Danışan oturum başından beri madde kullanmadığını, maddeye dair kararını madde kullanmamalıyım değil, madde kullanmaya gerek yok şeklinde düşünerek aldığını ifade etmiştir. Danışan müzikle, yürüyerek de rahatlayabilmektedir. Sadece madde kullanımıyla rahatlayan biri değildir. Danışan madde kullanımına dair attığı adımları değerlendirdiğinde kendine 8-9 puan vermiştir. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan kendini oturum sonunda standart hissettiğini belirtmiştir. Hedef günlüğü danışana hatırlatılmıştır.

Değerlendirme: Danışana verilen karar terazisi formundan sonra, danışanın madde kullanımının olumsuz yönlerine dönük farkındalığını artırmak amaçlanmaktadır. Bu nedenle etkinlik sonrasında oturum gidişatına açık uçlu sorular eklenerek oturum yeniden düzenlenmiştir. Yine danışana madde kullanımını bırakma konusunda şu ana kadar attığın adımlar nelerdir? Bu adımların 0 ila 10 (0=hiç; 10=tamamıyla) arasında ne kadar etkili olduğu sorulmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Oturum revize edilmiştir.

1. Pilot Danışan 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 30.07.2021, **Saat:** 16.00

Bu oturumların danışanda büyük bir değişiklik yarattığını düşünmüyorum. Danışan çünkü hayatını yoluna koymuş görünüyor. İlk oturumlarda da benzer bir hissiyatım vardı. Danışan madde

kullanımıyla ilgili sorun yaşamadığını belirtiyor. Şu aralar güç ihtiyacına yönelik çabalıyor gibi görünüyor. Danışanın kendisiyle ilgili bir değişim ve bir beklentisi olmadığı için bu oturumdan nötr hisle ayrıldığını belirtti. Madde karar terazisi formuna madde kullanım davranışını danışanın kendi değerlendirmesi için danışana "Şu an'a kadar madde kullanımına dair attığın adımlar nelerdi? 0 ila 10 arasında kendini değerlendirsen kendine kaç puan verirsin?" sorusunu eklemeliyim diye düşündüm. Çünkü oturumun esas amacı hem psikolojik ihtiyaçlar açısından hem de madde kullanımı açısından danışanı değerlendirmek.

1. PİLOT DANIŞAN 7. OTURUM

1. Pilot Danışan 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 12.08.2021, **Saat:** 10.30

Oturuma girmeden danışanın bir önceki oturumdaki paylaşımlarına ve etkinliklere verdiği yanıtlara göz attım. Danışanın oturumlardan beklentisi aslında en başından beri yok gibi. Ama bu durum zaten danışanın hedeflerinin birçoğuna ulaşmış olması ve psikolojik ihtiyaçlarından doyum sağlamasından kaynaklanıyor. Bu oturumun nasıl devam edeceğini merak ediyorum. Bu danışanıma oturumların içerikleri kısır kalıyor gibi hissediyorum.

1. Pilot Danışan 7. Oturum Özeti: İYDP: Planlama

Oturum Tarihi: 12.08.2021, **Oturum Başlangıç Saati:** 15.30, **Oturum Bitişi:** 16.15

Oturum Süresi: 45 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hayatında deneyimlediği yaşantıları özetlemesi istenmiştir. Hedef günlüğüne bakılmak istenmiş ancak hedef günlüğü getirilmemiştir. Bu nedenle sözel olarak danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına neler yaptığı değerlendirilmiştir. Danışan … işlerine devam ettiğini belirtmiştir. Danışanla İYDP formülasyonun son aşaması olan "Planlama" aşaması üzerinde durulmuştur. Danışanın gerçeklik terapisi İYDP formülasyonuna göre planlamanın özelliklerini keşfetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında danışanla bir imajinasyon çalışması yapılmıştır. Danışan kendisini iki ve beş yıl içinde … etrafındaki kişileri koordine edebileceği bir yaşantı hayal etmiştir. 10 yıl sonra işinde daha ehlileşmiş olduğu ve çevresindeki kişilere de bilgilerini aktardığı bir yaşantıdan bahsetmiştir. Yine 10 yıl sonra kendisini evli ve denize karşı yaşadığı bir evde hayal etmiştir. Danışana kendisini nasıl hissettiği sorulmuştur. 10 yıl sonra daha rahat hissedeceğini belirtse de şimdi de kendisini rahat hissettiğini ifade etmiştir. İleriki vadede hedeflerinin yapabileceğine inancının sonsuz olduğunu belirtmiştir. İleriki yaşantısındaki hayalinde maddenin yeri olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmadan sonra danışandan planlarını yaparken planlamanın özelliklerini kullanması istenmiştir. Bu kapsamda planlarını yaparken ne, nerede, nasıl, ne zaman, niçin, kim ve kiminle sorularını düşünerek planlama yapması beklenmiştir. Danışana "Adımlarımı Planlıyorum" formu verilmiştir. Öncelikle danışan sevme/ait olma konusunda sevgilisiyle önümüzdeki ay kendi aracıyla geze geze tatile gitmeyi planladığını belirtmiştir. Güç/başarılı olma ihtiyacı için kendine uygun olan ve ilgili fırsatları değerlendirmek istemektedir. Danışandan kendine uygun olan ifadesini açmasını ve somutlaştırması istendiğinde aradığı işin, maaş olarak karşılığını aldığı, kendine zaman ayırmasında zorluk çekmediği bir iş olduğunu belirtmiştir. Danışanın özgür olmaya dair bir hedefi yoktur. Eğlenceye dönük ise kendine zaman ayırmayı planlamaktadır. Bunun için haftanın 1-2 günü kendine zaman ayırmak, yürüyüş yapmak ve açık havada vakit geçirmeyi planladığını belirtmiştir. Oturum danışana özetlenmiştir. Oturum sonunda danışana bugünkü oturuma dair kendisi ile ilgili neleri keşfettiği sorulduğunda ise danışan hayalleri ve planlarının farklı olduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Hayallerinin aslında daha basit ve kısa sürede erişilebilir olduğunu, planlarının ise daha karmaşık ve ulaşılması güç olduğunu görmüştür. Danışan kendisini oturum öncesine göre daha rahat hissettiğini belirtmiş ve planlarını görmüş olduğunu keşfetmiştir.

Değerlendirme: Hedef günlüklerinin oturumlara getirilmediği gözlenmiştir. İlk oturumda danışanlara verilmesi, getirilmediğinde ise sözel olarak oturumun başında değerlendirilmesi düşünülmüştür. Değerlendirme ve planlama aşamalarının aynı oturumda yer almasının daha işlevsel olacağı deneyimlenerek iki oturum birleştirilmiştir. Planlama aşamasının danışanın anlayabileceği şekilde daha basit aktarılmasının işe yarayacağı düşünülmüş ve oturum yeniden yapılandırılmıştır.

1. Pilot Danışan 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 12.08.2021, **Saat:** 22.45

Oturumlar genelde bu danışanla kısa sürüyor. Diğer danışanlara nazaran bu oturum da kısa sürdü. Danışanın aktaracağı, üzerinde çalıştığı bir danışma hedefi yok gibi. Danışanım madde kullanımını hayatından tamamen çıkarmış gibi. Danışan sadece işle ilgili yani güç ihtiyacı bağlamında adımlarını attığını belirtti. Bu konuda danışan 5-10 yıl sonraki hayalleriyle şimdiki hayallerinin paralel gitmediğini fark ettiğini ifade etti. Danışan oturumda keyifliydi. Benim gözlemim danışanın ilk oturumda pek çok farklı işlerle meşgul olmasına rağmen şu anda … ilgili ne yapacağını ve ne istediğini

biliyor gibi. Şu anda danışan kendisine daha fazla zaman ayırabiliyor. Planlarını kendine zaman kalacak şekilde yapıyor. Bu da önemli bir adım diye düşünüyorum.

1. PİLOT DANIŞAN 8. OTURUM

1. Pilot Danışan 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 18.08.2021, **Saat:** 11.00

Rahatım. Daha önce bu oturumu yaptım. Sadece "Tercihlerim" etkinliğinin sonunda neler diyebileceğimi düşündüm ve üzerine çalıştım. Sanırım bir de sorumluluğun ne olduğuna dair bilgilendirme yapmam gerekiyor. Onları halletmeliyim. Sonra bir önceki oturumu inceleyerek oturuma özetleme ile başlayacağım.

1. Pilot Danışan 8. Oturum Özeti: Seçim ve Sorumluluk

Oturum Tarihi: 18.08.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitişi:** 14.45

Oturum Süresi: 45 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri nasıl olduğu sorulmuştur. Danışan artık şehir değişikliği için adımları attığını, evini, işini ayarlamaya çalıştığını belirtmiştir. Keyfinin yerinde olduğunu, kendine daha fazla zaman ayırdığını ifade etmiştir. Danışan iş başvuruları ve görüşmeleri yaptığını belirtmiştir. Danışana seçim kavramını keşfetmesi için "Tercihlerim" formu verilmiştir. Form sonrasında her bir tercihin danışan açısından bir sonucu olduğu, bazı seçimlerin olumsuz sonuçları olabileceği hakkında değerlendirme yapılmıştır. Danışanın kendisine zarar vermeyecek ve sonuçları olumlu olan tercihlerde bulunduğu görülmektedir. Sonrasında oturum kapsamında sorumluluklar deyince aklına ne geldiği sorulmuştur. Danışan sorumluluk deyince üzerine düşeni yapmanın aklına geldiğini belirtmiştir. Sonrasında danışana sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendisini nasıl gördüğü sorulmuş, danışan sorumluluklarını yaptıktan sonra daha pozitif ve rahat hissettiğini ifade etmiştir. Sonrasında "Sorumluluklarım" formu danışana verilmiştir. Danışan hayatında en büyük sorumluluğun kendine karşı olduğunu ve para kazanmak istediğini belirtmiştir. Önce kendisine, sonra ailesine karşı sorumlu olduğunu söylemiştir. Danışan günlük yaşamda yemek yapmak, temizlik yapmak gibi sorumlulukları olduğunu ifade etmektedir. Sorumluluk sayesinde danışan hayatına düzen katmakta ve hayata karşı daha olgun bakabilmektedir. Yine kendisi için eğlenceye daha fazla zaman ayırdığını, para kazanmaya çalıştığını belirtmektedir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmezse kafası karışmakta ve huzur hissetmektedir. Yapılan çalışma sonrasında danışanın madde kullanmanın sorumluluklarını yerine getirmesinde olumsuz bir etkisi olduğunu fark etmesi adına "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışan madde kullanımının sorumluluklarını yerine getirmesinde olumsuz bir etkisi olmadığını, ancak tekrar kullansa ve madde miktarını artırsa iş hayatını olumsuz etkileyeceğini ve aile problemlerine odaklanamayacağını ifade etmektedir. Danışan madde kullanımının kendi kontrolünde olduğunu belirtmektedir. Oturum özetlenmiş ve danışana nasıl hissettiği, aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan iyi hissettiğini ve oturum başına göre daha rahat olduğunu belirtmiştir.

Değerlendirme: Bu oturumda seçim ve sorumluluk kavramları birlikte ele alınmıştır. Ancak kavramlardan ikisinin de ayrı oturumlarda olmasının etkinliklerden verim almak ve etkinliklere yeteri kadar vakit ayırabilmek açısından daha uygun olacağı anlaşılmaktadır. Pilot çalışma sonrasında iki kavramın ayrı oturumlarda çalışılması planlanmıştır. Tercihlerim formundan sonra danışana yaptığı seçimlerin sonuçlarının neler olabileceği sorulabilir. Çünkü form sonrasında değerlendirme yapılmayınca etkinliğin amacına ulaşmadığı anlaşılmıştır.

1. Pilot Danışan 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 18.08.2021, **Saat:** 22.28

Danışanım rahattı. Sanki ilk oturuma kıyasla isteklerinin ve beklentilerinin daha çok farkında. Kendine daha fazla zaman ayırdığı için mutlu olduğunu belirtiyor. Danışanıma oturum sonunda neler hissettiğini, neler düşündüğünü sorduğumda oturumun başı ve sonunda herhangi bir farklılık olmadığını ifade etti. Oturumların içeriği kapsamında düşündüğümde göz attığım kaynaklar ve bu oturumdaki farkındalığıma göre bir sonraki oturumda kontrol odağı ve sorumluluk kavramları ile şimdiye odaklanma arasında bir ilişki olduğunu gördüğüm için dokuzuncu oturumun içeriğine şimdiye odaklanma ve nefes egzersizleri çalışmasını koyabileceğimi düşündüm. Danışanların ana odaklanmayı bilmesi, kendini iyi hissetmesi ve geçmiş ile geleceğe ait olumsuz düşüncelerinden sıyrılarak seçimlerine, sorumluluklarına ve ihtiyaç doyumlarına odaklanmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda dokuzuncu oturumu yeniden düzenleyeceğim. Yine madde kullanımım ve sorumluluklarım formunda madde kullanım sıklığı artsa yerine madde kullanımına yeniden başlasan şeklinde yönerge verilmesi daha uygun olabilir. Çünkü danışan bu noktada madde kullanımındaki sıklığın artışının kendisini etkilemeyeceğinden, az ya da sık fark etmeyeceğinden söz etti. Bu nedenle sıklıktan ziyade madde kullanımına yeniden başlaması durumunda neler olacağını vurgulamak daha mantıklı olabilir.

1. PİLOT DANIŞAN 9. OTURUM

1. Pilot Danışan 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 20.08.2021, **Saat:** 12.00

Oturum öncesinde bir önceki oturumda danışanın paylaştıklarına göz attım. Dokuzuncu oturumun içeriğini düzenledim. Bu oturuma nefes egzersizi ve odaklanma çalışması koydum. Şimdiye odaklanmanın danışanlara iyi geleceğini düşünüyorum. Gerçeklik terapisinde de kontrolü sağlamak şimdiye odaklanmakla mümkün olabiliyor. Bu nedenle şimdiye odaklanma çalışması bu oturum için makul olacak gibi.

1. Pilot Danışan 9. Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 20.08.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitişi:** 16.20

Oturum Süresi: 50 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki haftadan beri hayatında meydana gelen bir değişiklik olup olmadığı sorulmuştur. Danışan şehir değişikliği adımını attığını belirtmiştir. Hayatının şu sıralar koşturma ile geçtiğini ifade etmiştir. Danışan gündelik aksilikler yaşadığını, onun dışında bir sorun olmadığını standart olduğunu, çalıştığını belirtmiştir. Danışana bir önceki oturuma dair neler hatırladığı sorulmuştur. Danışan sorumluluklarla ilgili konuştuğumuzu belirtmiştir. Bu oturum dahilinde ise seçim ve kontrol kavramları keşfedilmeye çalışılmıştır. Önce danışana seçim ve kontrol deyince aklına ne geldiği sorulmuştur. Danışan çevresinden öneriler aldığını, ancak son raddede hayatındaki kararları kendi aldığını, seçimleri kendi yaptığını belirtmiştir. Danışanın verdiği cevaplardan sonra "Neleri Kontrol Ediyorum?" etkinliği yapılmıştır. Danışan başkasının kendisi hakkında düşüncelerini ve diğer kişiler hakkındaki olumsuz düşüncelerini değiştiremeyeceğini belirtmiştir. Danışana içsel ve dışsal kontrol odağı hakkında örnekler verilmiştir. Sonrasında danışana kendisini içsel mi dışsal mı gördüğü sorulmuştur. Danışan kendini içsel odaklı olarak tanımlamıştır. Danışan kendi istediği sürece istediğini yapabileceğini bilmektedir. Bunu geçmişteki deneyimleri sayesinde öğrendiğini, bu nedenle geçmişe takılmayı tercih etmediğini belirtmiştir. Danışanla şimdiye odaklanma çalışması yapılmıştır. Öncelikle danışanın gözlerini kapatması ve rahat bir pozisyonda oturması istenmiştir. Yönerge okunmuştur. Çalışma sonrasında danışanın nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan rahatladığını belirtmiştir. En son aşamada danışanın bu oturuma kadar İYDP formülasyonunun planlama aşamasında belirlediği planlarına dair hangi adımları attığını düşünmesi istenmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dönük olarak arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini, adımlarını 0 hiç kontrol edemedim, 10 çok kontrol ettim diye düşündüğünde kendine 8 puan verdiğini belirtmiştir. Neden 10 vermediği sorulduğunda, danışan farklı arkadaş gruplarıyla da görüşebileceğini ifade etmiştir. Güç/başarı ihtiyacına dönük olarak ise danışan, şehir değişikliği adımları attığını, … ilgili görüşmelere başladığını belirtmiştir. Danışan kendisine güç/başarılı olmaya dönük şu aşamaya kadar yapmak istediklerini yaptığını ifade etmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacı kapsamında kendi kararlarını kendisi verdiğini, puanının 10 olduğunu belirtmiştir. Danışan eğlence ihtiyacına dönük olarak yürüyüş yaptığını, müzik dinlediğini, arkadaşlarıyla görüştüğünü, spor yapığını ve kendisine 10 puan verdiğini ifade etmiştir. Danışan sorumlulukları açısından kendisine 7 puan verdiğini ve sorumlulukları hakkıyla yerine getirmesi için daha çok koşturması ev temizliği yapması, para kazanması gerektiğini aktarmıştır. Hayatının kontrolünü ele almak için şehir değişikliği yaptığını belirtmiştir. Son olarak danışana "Seçimlerim" formu verilmiştir. Danışan bir sorunla karşılaştığında madde kullanmanın olumlu bir noktasını görmediğini, madde kullanınca problemin çözümünden uzaklaştığını, hatta daha çok soruna ittiğini belirtmiştir. Çevresinde madde kullananlar olduğunu, ancak onların yaşantılarını onaylamadığını, işine gücüne vakit ayırmayıp maddeye vakit harcadıklarını, bu nedenle onlardan uzaklaştığını ifade etmektedir. Oturum sonunda danışanın kendisiyle ilgili neleri keşfettiği sorulmuş, danışan kendisinde kontrol etme gücü kendinde olmasına rağmen kontrol edemediği durumları fark etmiştir. Oturum biterken danışan konuşarak rahatladığını ifade etmiştir. Oturum sonunda danışana oturumları, süreci ve kendini değerlendirmesi için duygu, düşüncelerini özgürce ifade edeceği bir mektup yazması istenmiştir.

Değerlendirme: Bu oturumun sıralamada daha önceye alınması gerektiği düşünülmüştür. Neleri kontrol ediyorum etkinliği sonrasında danışana hayatında kontrol edip kontrol edemeyeceği durumları fark etmesi için biraz daha sorgulama yapılabileceği anlaşılmıştır. Danışanla şimdiye odaklanmaya yönelik olan imajinasyon çalışmasını sorumluluk oturumda kullanılmasının daha işlevsel olacağı anlaşılmış, oturum içerikleri yeniden düzenlenmiştir.

1. Pilot Danışan 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 20.08.2021, **Saat:** 22.37

Danışanım keyifliydi. Sorduğum sorulara istekli cevaplar verdi. Egzersizlere odaklandı. Pilot sonrası esas uygulamaya daha istekli, madde kullanımına dair sorunlar yaşamış, psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken bireyleri katmaya çalışacağım.

1. PİLOT DANIŞAN 10. OTURUM

1. Pilot Danışan 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 26.08.2021, **Saat:** 13.00

Rahatım. Çok mutluyum. Pilot çalışmalar kısmında son oturuma gelmiş olmak çok sevindirici. Esas uygulamaya geçmek için sabırsızlanıyorum. Pilot oturumları düzenleyip yeniden uzman görüşü almak için hazırlamam gerekiyor. Oturum öncesinde özetleme yapabilmek için tüm oturumları gözden geçirdim. Özellikle ilk oturumdaki hedefler ve istekler kısmına odaklandım. Çünkü danışana hedeflerine ne kadar ulaşıp ulaşmadığını soracağım için onları tekrar özetleme ile danışana hatırlatmam iyi olacak. Bu oturumun daha çok cesaretlendirme ve motivasyon artırmaya yönelik olması, danışanın olumlu bir izlenimle oturumlardan ayrılmasını sağlayabilir.

1. Pilot Danışan 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 26.08.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitişi:** 16.10

Oturum Süresi: 40 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Öncelikle danışana bir önceki oturumdan bu yana neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iş başvurularını değerlendirdiğini ve yeni iş başvurularında bulunduğunu belirtmiştir. Sadece … değil, başka işlere de göz attığını ifade etmiştir. Şehir değişikliği yaptığı için para kazanmak istediğini belirtmiştir. Sonrasında danışana bu oturumun son oturum olduğu hatırlatılmıştır. Danışanın mektubu okunmuştur. Danışana on oturumun özetlemesi yapılmıştır. Danışanın ilk oturumda belirlediği hedefler hatırlatılmıştır. Danışanın on oturum süresince kendine kattığı olumlu özelliklerine ve kazandığı becerilere odaklanılmıştır. Danışan süreç içerisinde babasıyla olan problemini çözdüğünü, babasına artık daha anlayışlı olduğunu belirtmiştir. Danışan artık … orijinal ve yaratıcı fikirler ortaya çıkamaya başlamıştır. Danışanın son oturumda psikolojik ihtiyaçlarına, sorumluluklarını yerine getirme ve kendi kararlarını verme konusunda 0=hiç, 10=tamamıyla olmak üzere kendisine puan vermesi istenmiştir. Danışana verilen bireysel müdahale oturumlarını değerlendirme çizelgesinde sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyine 8, güç/başarılı olma ihtiyacına 9, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyine, 9, eğlenme ihtiyacına 9, sorumluluklarını yerine getirme düzeyine 8 ve kendi kararlarını kendi vermesine 10 puan vermiştir. Danışan maddi açıdan daha fazla para kazanırsa sorumluluklarını daha kolay yerine getirebileceğini ve daha özgür hissedeceğini ifade etmiştir. Yine istediği işi bulduğu takdirde güç ihtiyacını karşılayabilecektir. Danışan on oturum süresince arkadaşlarıyla daha fazla görüştüğünü ve kendine daha fazla ayırdığını, eğlence ihtiyacını karşıladığını belirtmiştir. Danışandan bireysel müdahale oturumlarını değerlendirme formunu doldurması istenmiştir. Danışan güven hissettiği bir ortamda özgürce konuşma hissiyatının kendini rahatlattığını belirtmiştir. Danışan bu süreci diğer kişilere de önermektedir. Danışma sürecinin kendini ifade etme ve rahatlama ile bilmediği noktaları öğrenme konusunda fayda sağladığını ifade etmektedir. Danışan bu süreçte daha fazla yürüyüş yaptığını, daha fazla rahatladığını, artık kendine daha fazla zaman ayırdığını belirtmiştir. Danışan bu oturumlar sayesinde psikolojik ihtiyaçlarını fark ettiğini ve kendini ihtiyaçlar konusunda değerlendirme fırsatı yakaladığını ifade etmiştir. Bu değerlendirmenin kendisine iyi geldiğini deneyimlemiştir. Danışan süreç içinde en çarpıcı bulduğu oturumun, nefes egzersizlerinin yapıldığı oturum olduğunu belirtmiştir. Danışan sorumluluklarına dair elinden gelen her şeyi yaptığını aktarmıştır. Kendi kararlarını kendi verme konusunda ise oturumların başında da kendi kararlarını veren biri olduğunu, şimdi de kendi kararlarını alabildiğini ifade etmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçları konusunda kendini artık eksik hissetmediğini aktarmıştır. Danışan edindiğini kazanımları her alanda kullanacağını belirtmektedir. Sorumluluklarını yerine getirmek için daha fazla motive olduğunu ifade etmektedir. Danışan on oturum süresince madde kullanımının aklına gelmediğini, madde kullanımının aklına gelmemesi konusunda sürecin katkı sağladığını belirtmiştir. Danışana sonrasında cümle tamamlama formu verilmiştir. Buna göre danışan oturumlar süresince istediği başarılara ve istediği düşünce tarzına ulaştığını belirtmiştir. Danışan oturumlardan sonra neyi isteyip neyi istemediğini artık daha net gördüğünü ifade etmiştir. Katılmış olduğu bu süreci rahatlatan bir eylem olduğu için spor yapmaya benzetmiştir. On oturum sonrasında kendisini daha kararlı biri olarak tanımlamıştır.

Değerlendirme: Etkinlikler işlevsel olmuştur. Mektupların oturumun sonunda okunup paylaşılması hoş duygularla oturumu sonlandırmak adına daha işlevsel olacağı düşünülmüştür. Oturumların danışana psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluklar ve kararlarını alma konusunda katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca nefes egzersizlerinin de sürece katkı sağladığı düşünülmüştür.

1. Pilot Danışan 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 26.08.2021, **Saat:** 22.15

Çok mutluyum. Sonunda pilot çalışmaları tamamladım. Bir kadın iki erkek olmak üzere üç danışanla pilot çalışmaları tamamlamış oldum. Diğer danışanlardan aldığım olumlu geri bildirimleri bu danışandan da aldım. Danışan bu oturumlarda kendisini rahat bir şekilde ifade etme fırsatı bulduğunu, güvenilir bir ortamda arkadaş gibi kendini anlatabildiğini ifade etti. Ben de güvenilir bir ortam

sunabilmiş olmaktan dolayı memnunum. Son oturum güzel geçti. Danışanın daha çok nötr kalacağını düşünürken, olumlu paylaşımlarda bulunmasından mutluyum. Çalışmamın diğer danışanlarla yapacağım kısımları için çok heyecanlıyım. Yorgunum ama işe yaradığını gördüğüm için seviniyorum. Danışan sadece bir öneri sundu. Bu da oturumların grup hâlinde düzenlenmesi yönündeydi. Ben de pandemi öncesinde bu çalışmayı bir psiko-eğitim grup çalışması şeklinde yürütmeyi planlamıştım. Pandemi sebebiyle bireysel müdahale uygulamasına döndürdüm. Bu nedenle belki bu tez çalışmasını tamamladıktan sonra pandeminin etkileri azalırsa psiko-eğitim grubu oluşturarak çalışmayı yürütmeyi düşünüyorum. Genel olarak bireysel müdahale oturumlarının içeriğinin grup çalışması olmamasından dolayı etkileşimsel etkinliklerin az olduğunu anladım. Bunun için bireyle danışma sürecine uygun etkileşimsel olarak neler yapılabileceğini, oturumları biraz daha eğlenceli ve dikkat çekici hale nasıl getirebileceğimi düşüneceğim.

Not: Danışan son oturum sonrasında izleme ölçümü için görüşmeye davet edilmiştir. Ancak danışanın şehir dışında … işine girmesi ve denetim süresinin sonlanması nedenleriyle danışanla izleme görüşmesi ayarlanamamıştır.

2. PİLOT DANIŞAN (18 YAŞINDA, KADIN)

2. Pilot Danışan Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	18
Cinsiyet	Kadın
Eğitim Durumu	Ortaokul
Çalışma Durumu	Hayır
Medeni Durumu	Evli
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	… kanseri
Daha Önce Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Öfke kontrolü/uyku bozukluğu tedavisi
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Altı ayda bir psikiyatrik tedavi görmektedir.
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	… kullanmaktadır.
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

2. PİLOT DANIŞAN ÖN GÖRÜŞME

2. Pilot Danışan Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.05.2021, **Saat:** 13.25

Pilot uygulama kapsamında ilk görüşmemin hemen arkasından ikinci görüşmemi gerçekleştireceğim. Bu kapsamda ön-test ölçek uygulamalarını, bilgilendirilmiş onam formlarını doldurtacağım ve yarı yapılandırılmış ön görüşmeyi gerçekleştireceğim. İlk görüşmeden sonra kaygımı biraz olsun atmış ve rahatlamış hissediyorum. Bunun nedeni ilk başta bireysel görüşme odasının steril olmasını sağlamış olmam, rahat bir ortamda görüşmeyi gerçekleştiriyor olmam. Şu an oldukça rahatım. Ayrıca ilk görüşmede beni zorlayan bir sorun oluşmadı. İki pilot ön görüşmeyi peş peşe gerçekleştirdiğim için soruları sırası veya içeriğiyle ilgili herhangi bir değişiklik yapma şansım yok. Pilot uygulamalardan sonra yapacağım esas uygulamalarda ön görüşme formunda bazı soruların yerleri, soruların kapsam ve içeriği ile bazı sorularda aydınlatıcı bilgi verme konusunda değişiklik yapmayı planlıyorum.

2. Pilot Danışan Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 27.05.2021, **Görüşme Saati:** 13.36, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.10

Görüşme Süresi: 1 saat 14 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışan 18 yaşında, kadındır. Kendisini kısaca tanıtması istendiğinde, büyükşehirde doğup şimdi de büyükşehirde yaşamaktadır. Ortaokul mezunudur. … kanseri rahatsızlığı bulunmaktadır. Danışanın öfke kontrolü ve uyku bozukluğu nedeniyle psikiyatrik tedavi görmektedir. Altı ayda bir psikiyatri ile görüşmektedir. İlaç kullanımına şu an devam etmediğini belirtmiştir. Danışan daha önce cezaevine girmemiş ve daha önce hiç denetim almamıştır. … yıllık bir ilişkisi olan danışan, … aydır da evlidir. Danışanın …hastası bir kardeşi vardır. Annesi bir babasının ayrı olduğunu belirtmiştir. Danışan anne ve babasının ikisiyle de iki yıldır görüşmemektedir. Danışan iki yıl önce annesi ve babasının hastanede kendisine destek olmadığını ve kendisini yetiştirme yurduna verdiklerini belirtmiştir. … yaşına bastıktan sonra temelli olarak yurttan çıktığını ifade etmiştir. Şu an evde eşine bakmaktadır. Başka herhangi bir iş yapmadığını, sağlık kontrolüne gittiğini ifade etmiştir. Danışanın yaşamı hep büyükşehirde geçmiştir. Gününün büyük çoğunluğunu evde otururak geçirmektedir. Evde televizyon

izleyerek ve örgü örerek vakit geçirmektedir. Üç günde bir … gitmektedir. Danışan eski hayatındaki olumsuzlukları kâğıda dökerek rahatladığını belirtmiştir. Şu aralar kendisi için en büyük stresin, … sıklıkla iş değiştirmesi olduğunu belirtmiştir. Sürekli yalan söylemesinden şikayetçidir. Kişi stresli anlarında … kırdığını, çoğunlukla da … kavga çıkardığını belirtmiştir. Ancak eşinin kendisiyle dertleşmesini beklediğini, eşinin kendisini çocukluğundan beri tanıdığı için dertleşmenin kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir. Kişi öfkesini kontrol etmekte zorlandığını aktarmaktadır. Danışan daha önceden psikiyatrik ilaç kullandığını, ancak şu an uykusunu getirdiği için kullanmadığını söylemiştir. Kişiler arası ilişkilerine baktığımızda, danışan aile ilişkilerinin kötü olduğunu, onlarla görüşmediğini ifade etmiştir. Bir tek … olan kardeşiyle arasının iyi olduğunu, ancak onunla da annesinin arasını bozması nedeniyle görüşemediğini paylaşmıştır. Arkadaş ilişkilerinin oldukça iyi olduğundan söz etmiştir. Ancak içine sinmeyen kişilerle görüşmediğini ifade etmiştir. Eşi ile olan ilişkisinden tatmin olmadığını, doyum sağlamadığını paylaşmıştır. Danışan sosyal ilişkilerini geliştirmek için herhangi bir şey yapmadığını ifade etmiştir. Danışan kendi yaptığı yemeklerden, kendi ördüğü kıyafetleri giymekten hoşlanmaktadır. Danışan hem eşinin hem kendisinin çalışmasını istediğini ifade etmiştir. Ancak eşinin çalışmasını istemediğini, bu nedenle çalışamadığını, borçlarının biriktiğini paylaşmıştır. Eşinin askere gidip, daha büyük yaşta sağlıklı bir şekilde evlenmek istediğini belirtmiştir. Danışan sağlığına kavuşmak istemektedir. Danışan eşinin kimi zaman hayatına karıştığını ve bu kontrolden memnun olmadığını belirtmektedir. Danışan sevilmek istemektedir. Bu noktada danışana psikolojik ihtiyaçlar üzerine kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Sonrasında danışana psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı sorulduğunda, danışan çabaladığını ifade etmiştir. Sevme/ait olma ihtiyacını eşinden karşıladığını, bu ihtiyacı karşılamak için patavatsızlık etmediğini belirtmiştir. Güç ihtiyacını karşılamak için bir şeyi yapmak için sürekli gayret gösterdiğini ifade etmiştir. İyi yemek yapınca danışan kendini başarılı görmektedir. Danışan kararsız biri olduğunu ancak yine de kendi kararlarının üzerine gitmeye çalıştığını ifade etmektedir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için ise danışan, eşi ile gülüp şakalaştığını, birlikte çizgi film izlediklerini, su savaşı yaptıklarını paylaşmıştır. Danışana psikolojik ihtiyaçlarından karşılamada eksik kaldığını düşündüğü bir ihtiyacı olup olmadığı sorulduğunda, halen eşi tarafından sevilmediğini hissettiğini belirtmiştir. Danışan anne ve babasının kendisine sahip çıkmasını beklemektedir. Danışan eşi izin verse çalışmak istemektedir. Danışan ilgi gösterilmesinden hoşlanmaktadır. Danışan psikiyatrik destekten ziyade psikolojik destek almak istemektedir. Danışana sorumluluklarının neler olduğu sorulduğunda, eşinin ve evinin düzenini sağlama sorumluluğu olduğunu ifade etmiştir. Danışana hayatının kontrolünün kimde olduğu sorulduğunda, kontrolün kendi elinde olmadığını, çoğunlukla kontrolün eşinde ve eşinin ailesinde olduğunu paylaşmıştır. Kararlarını kendisinin alabilmesi için neler yapabileceği sorulduğunda ise danışan, daha atılgan olabileceğini aktarmıştır. Danışan yeri ve zamanında konuşmayı öğrenmek istemektedir. Düşünerek hareket etmeyi beklemektedir. Danışana madde kullanım öyküsü sorulduğunda, danışan … kaybı ile maddeye başladığını paylaşmıştır. Maddeye çakmak gazı ile başlamıştır. … kaybı nedeniyle üzülüp arkadaşlarının teklifiyle maddeye başlamıştır. Danışan çakmak gazından, baliye, baliden esrara, esrardan bonzaiye pek çok madde deneyip kullandığından söz etmiştir. … yetiştirme yurduna girdiğinde esrarı bırakmaya çalışmış ve psikiyatrik destek almıştır. Danışana başka hangi maddeleri denediği sorulduğunda bir de metamfetamin denediğini ifade etmiştir. Danışan … yılında maddeyi bıraktığını, ancak arkadaş çevresi nedeniyle tekrar başladığını söylemiştir. Danışan şu an ise artık hiçbir şekilde madde kullanımı olan kişileri çevresinde barındırmadığını aktarmıştır. Danışanın babasının da bir madde kullanımı olmuştur. Bir kere babasından maddeyi bırakamadığını, kendisine yardım etmesini istemiştir. Babası maddeyi bırakma hattını aradığını ancak kendisini tedavi ettirmediğini söylemiştir. Danışan başlarda maddeyi haftada bir kez kullanırken giderek haftada iki, sonra üç olmak üzere madde kullanımının giderek arttığını ve en çok ecstasy maddesini kullandığını aktarmıştır. (…) Hemen hemen 1,5 yıldır hiçbir madde kullanmadığını aktarmıştır. (…) Alkolü arada bir kullanmaktadır. Danışan madde kullanımının hayatını çok fazla etkilediğini aktarmaktadır. Özellikle madde nedeniyle konuşmasında kekeleme olduğunu, aile ilişkilerini etkilediğini, ilişkilerini, eğitim hayatını olumsuz etkilediğini paylaşmıştır. Danışanın eşinin de bir madde geçmişi olduğunu, ama ikisinin de maddeyi bıraktığını belirtmiştir. Madde kullanımı konusunda … yetiştirme yurdundayken tedavi olduğunu, ilaç kullandığını söylemiştir. Denetimli serbestliğin kendisini kontrolde tuttuğunu, özellikle artık kavga etmekten uzak olduğunu aktarmıştır. Danışana katılacağı bireysel müdahale oturumlarından ne beklediği sorulduğunda, danışan hayatının olumlu olmasını ve düşünerek hareket etmeyi amaçlamaktadır.

Değerlendirme: Danışana ilk olarak "İsminizi vermeden kendinizi tanıtır mısınız?" sorusu yöneltilmiştir. Bu sorunun danışanda kaygı yaratacağı düşünülerek soru "Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?" şeklinde değiştirilmiştir. Danışanla yapılan ön görüşmede hayatının kendi kontrolünde olmadığı anlaşılmaktadır. Bunun için oturumlar süresince danışanın kendi kararlarını alma konusunda

neler yapabileceğine ilişkin değerlendirmelerde bulunulması planlanmıştır.

2. Pilot Danışan Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.05.2021, **Saat:** 15.30

Danışan rahat ve görüşmeyi gerçekleştirmeye istekliydi. Ben de soruları ilk görüşmeye kıyasla daha rahat ve kendime güvenerek sordum. Danışan kendisi hakkında bilgileri çekinmeden cevapladı. Görüşmede sanki bir yardım alma umuduyla soruları cevaplıyor gibiydi. Danışan geçmişteki madde kullanımının etkisiyle olabilir biraz uyuşuk ve sanki uykulu bir şekilde kendini ifade ediyordu. Sorulardan psikolojik ihtiyaçlar konusunda terimsel bilgilerin olması danışanın soruları anlamasını zorlaştırdığını fark ettim. Soruları biraz daha anlaşılır kılmaya çalışmalıyım. Tüm bunlara rağmen danışan açık ve samimi bir şekilde görüşme sorularını cevapladı. Danışanın sevilmeye karşı aşırı bir açlığı var gibi.

2. PİLOT DANIŞAN 1. OTURUM

2. Pilot Danışan 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.06.2021, **Saat:** 13.31

Danışanla ilk oturumu yapacağım için heyecanlıyım. Aynı zamanda oturumda bir aksilik yaşanmamasını bekliyorum. … Umarım ki danışanım gelir. Kişilerin randevu günlerine mazeret belirtmeden gelmemeleri konusunda oturumun başında hatırlatma yapmayı planlıyorum. Bugün ilk kez oturumlara başlayacağım için hazırlığımı yaptım. … Planım danışana ön görüşmeden bu yana hayatında değişen noktaları sormak, danışanı rahatlatmak, sonrasında bireysel müdahale sürecinin nasıl bir süreç olduğunu açıklamak ve danışanın oturum amaçları ile kişisel amaçlarını belirlemesine yardımcı olmak. En sonunda oturumu özetleyerek tamamlamak. Umarım güzel, verimli bir oturum olur.

2. Pilot Danışan 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 02.06.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.04

Oturum Süresi: 1 saat 4 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir haftadan beri hayatında değişen noktaların olup olmadığı ve nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan ön görüşmeden sonra çok rahat hissettiğini ve bir haftasının da gayet iyi geçtiğini belirterek oturuma başlamıştır. Eşinin başta kendisine bireysel müdahale sürecine katılması konusunda karşı çıktığını, ancak kendisinin mutlu olduğunu görünce istediği kadar oturumlara gelmesi konusunda motive ettiğini paylaşmıştır. Danışana ilk oturum kapsamında yapılama ile bilgilendirilmiştir. "Bilgilendirilmiş Onam Formu" doldurulmuştur. Danışan rahatsızlığı hakkında paylaşımlarda bulunmuştur. Tedavisi hakkında doktorla randevusuna gittiğini, ameliyat olması gerektiğini ifade etmiştir. Danışana bu oturumun sonunda ulaşmak istediği amaçları sorulmuştur. Bir özetleme ile danışanın oturum hedefleri netleştirilmeye çalışılmıştır. Sözlerini durup düşünerek konuşmak ve fevri hareket etmeden iletişim kurmayı dilemektedir. Bu noktada danışana bir metafor ile durum örneklendirilmeye çalışılmıştır. Danışana trafik lambasındaki kırmızı, sarı ve yeşil ışık benzetmesi paylaşılmıştır. *"Kırmızı ışıkta arabalar durmaktadır ve yeşil ışıkta hareket etmeden önce sarıda etrafına dikkatle bakmaktadır. Sonra hazırlanarak etrafta araba ya da yaya yoksa yeşil ışık yandığında geçmektedir."* Bu metafora göre danışana kendisinin de kırmızıdan yeşile direkt geçmek yerine sarı ışığa odaklanmayı istediği, yani ilişkilerinde iletişim kurarken durup düşünüp sonra konuşmayı istediği ifade edilmiştir. Danışana eğer ki sarıda geçerse ne gibi sorunlarla karşılaşabileceği sorulmuştur. Danışan etrafına bakmadan sarı ışıkta geçerse kaza yapabileceğini belirtmiştir. Sonrasında danışan *(gülerek) "Kırmızıdan yeşil ışığa geçerken sarı ışıkta beklemek istiyorum."* şeklinde amacını ifade etmiştir. Sonrasında danışana "Amaç Belirleme Formu" verilmiştir. Bu aşamada danışan formu doldurmadan önce danışana dört psikolojik ihtiyaç örneklerle açıklanmıştır. Bu sırada danışan eşiyle arasında bir konuşma geçtiğinden ve eşinin önerisiyle enerjisini atması için her gün dışarda top oynadıklarından söz etmiştir. Bu sayede hem eşine eskisi gibi takılmadığını hem de artık eskisi gibi kavga etmediklerini paylaşmıştır. Danışana içerik ve duygu yansıtmaları yapılmıştır. Sonrasında amaç belirleme formuna göre danışan sevme ait olma ihtiyacına 10 üzerinden (0=hiç ihtiyacım yok, 10=aşırı derecede ihtiyacım var) 5 puan düzeyinde ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyacını nasıl karşılamak istediği sorulduğunda öz anne ve babasıyla ilişkilerini düzeltirse, eşiyle arasındaki bağlılığı güçlendirirse sevme/ait olma ihtiyacını karşılayabileceğini yazmıştır. Yine danışan güç ihtiyacına 10 üzerinden 10 puan ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Danışanın güç ihtiyacı yüksektir. Bu ihtiyacını karşılamak için danışan azimle çalışması gerektiğini, kafasına uygun bir işte çalışmak istediğini yazmıştır. Bu konuda da iş başvuruları yaptığını ancak eşi ile bu noktada anlaşamadıklarını ifade etmiştir. Danışan … kardeşiyle uzun zamandır görüşmediğini, kendisini onun annesi gibi gördüğünü, bu nedenle kardeşiyle görüşmek istediğini söylemiştir. Danışan özgürlük ihtiyacına 10 üzerinden 7 puan ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyacını karşılamak için ise başkalarının ya da diğerlerinin

sözlerine kulak asmamak istediğini, kendi seçimlerini kendi yapmak istediğini ve arkadaşlık ilişkilerinde yaptığı seçimleri düzeltmek istediğini yazmıştır. Yine danışan eşi tarafından kıyafetlerine karışılmamasını istemektedir. Son olarak danışana eğlenme/eğlence ihtiyacına 10 üzerinden kaç puan ihtiyacı olduğu sorulduğunda, danışan kendisine 6 puan vermiştir. Eğlence ihtiyacını nasıl karşılayabileceği sorulduğunda ise danışan *"futbol oynamak, yürüyüş yapmak, şarkı söylemek"* cevabını vermiştir. Danışana hayatının kontrolünü ve seçimlerini ne kadar kendisinin aldığı sorulduğunda kendisine 10 üzerinden 7 puan vermiştir. Danışan hayatında kontrol sahibi olabilmek için çalışmak istemektedir. Danışan oturumlar süresince mutlu olmayı beklemektedir. Danışana sorumluluklarını yerine getirme açısından kendisine 10 üzerinden kaç puan vereceği sorulduğunda danışan kendisine 10 puan vermiştir. Danışan sorumluluk sahibi biri olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Danışan ilk cümle tamamlamayı *"Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında psikolojimin düzelmesini, anlayarak ve anlatarak çözümü bulmaya, oturmasını kalkmasını bilen biri olmak istiyorum."* şeklinde cevaplamıştır. İkinci soruyu *"Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için arkadaşla dertleşmek gibi. Çünkü anlattıklarımı sade siz ve ben bileceğim."* şeklinde ve üçüncü soruyu *"Bireysel müdahale oturumunda kendimi sağlıklı, mutlu birey olarak görüyorum"* şeklinde doldurmuştur. Sonrasında danışana duygu ve içerik yansıtması yapılmıştır. En son aşamada danışanın oturum amaçları ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin beklentileri özetlenmiştir. Sonrasında danışana "Hedef Günlüğüm" formu verilmiştir. Bir sonraki oturuma kadar doldurması istenmiştir.

Değerlendirme: Bireysel müdahale süreci hakkında yapılama yaparken, oturumlar hakkında gereksiz ve detay bilgiler verilmiştir. Çok uzun bilgilendirme konuşmasının danışanı sıktığı fark edilmiştir. Danışana bu kapsamda oturumların nerede yapılacağı, ne kadar süreceği, oturumlarda danışanın duygu ve düşüncelerinin paylaşılacağı, oturumlarda önce gelememe durumunda önceden bilgi vermesi gerektiğinin söylenmesi yeterli olabilir. Danışanların getirdiği sorunların çözümünde gerçeklik terapisinin de bir müdahale tekniği olan metaforların kullanılmasının işe yaradığı görülmüştür. Ayrıca danışanların oturumlara getirdiği ilişki, dürtü kontrol ve öfke kontrol problemlerinin olabileceği anlaşılmıştır. Dolayısıyla oturumlarda danışana ait sorun alanlarına yönelik okumaların yapılmasının ve oturumlar süresince bu problemlerinin çözümüne dair danışanların neler yaptığının, hangi adımlar attığının da ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Amaç belirleme formunu danışanın anlaması biraz zor olmaktadır. Bu nedenle bu formun danışanla birlikte tek tek sorulara bakılarak ve danışana yardım edilerek doldurulmasının daha uygun olduğu anlaşılmıştır.

2. Pilot Danışan 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.06.2021, **Saat:** 15.43

Danışanla oldukça başarılı bir oturum geçirdiğimi düşünüyorum. İlk oturuma ilişkin kaygımı danışma başladığında kontrole almayı başardım. Keyifli bir oturumdu. Benim için amaçları olan, çabasını, enerjisini oturumları başarılı bir biçimde bitirmeye harcayan bir danışan. İkinci oturum için sabırsızlanıyorum. İlk oturuma göre daha rahat olacağımı düşünüyorum. Ayrıca oturumların içeriğine yönelik bakıldığında ise psikolojik ihtiyaçlar, kontrol odağı ve sorumluluk kavramlarının çok terimsel kaldığını fark ettim. Bu kavramlar yazarak, çizerek, göstererek ve örneklerle açıklanabilir. İlk oturum içinde amaç belirleme konusunda uygun bir içerik oluşturulduğunu düşünüyorum. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşmadım. Danışan etkinlikleri keyifle doldurdu.

2. PİLOT DANIŞAN 2. OTURUM

2. Pilot Danışan 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 04.06.2021, **Saat:** 13.32

Danışanın oturumlara hevesle gelmesi beni de motive ediyor. Şu an oldukça rahatım. Saat 14.00'te ikinci oturumu gerçekleştirmeyi bekliyorum. Uzman görüşleri sonrasında aldığım dönütlere göre ikinci oturum üzerinde düzenleme yaptım. Etkinliklerimi hazırladım. Bugün İYDP'nin ilk basamağı olan istekler hakkında konuşacağız. Kalite dünyasını tanımlayarak, danışanın kalite dünyasının ne olduğunu paylaşacağız. Kendimi oturuma hazır ve motive hissediyorum.

2. Pilot Danışan 2. Oturum Özeti: Kalite Dünyası ve İstekler

Oturum Tarihi: 04.06.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.10

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk.**, Oturum Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir haftadan beri hayatında değişen şeyler sorulmuştur. Danışan eşinin kendindeki gelişim ve değişimi fark ettiğini, hatta bireysel müdahale sürecinin nasıl geçtiğini merak ettiğini söylemiştir. Eşinin kendisine artık daha fazla ilgi gösterdiğinden söz etmiştir. Artık eşine daha fazla güler yüzlü olduğunu ifade etmiştir. (…) Danışanın oldukça mutlu ve keyifli olduğu fark edilmiştir. Danışan kendisi de etrafına hep gülmeye başladığını, mutlu olduğunu belirtmiştir. Danışana birinci oturumda belirlediği hedefleri ve oturum özetlenmiştir. Danışan iş aramaya devam ettiğini ifade etmiştir. Ama

kendisine ve eşinin düşüncesine uygun bir iş bulamadığını paylaşmıştır. Paylaşımlar ardından danışan ile kalite dünyası kavramı keşfedilmeye çalışılmıştır. Kavram örneklendirerek açıklanmıştır. Bu kavramın içselleştirilmesi için bir çalışma yapılmıştır. Öncelikle danışanın kendini rahat hissettiği şekilde oturması ve gözlerini kapatması istenmiştir. Okunan yönergeyle birlikte yapılan imajinasyon çalışmasıyla danışanın kalite dünyasını resmetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında "Benim Kalite Dünyam" formu doldurulmak üzere danışana verilmiştir. Her bir soru danışanla birlikte tek tek sorularak cevaplanmıştır. Danışana biraz önce hayalini kurduğu kendi kalite dünyasını benzetme ile tanımlaması istenmiştir. Danışan *"Bana geleceği, ailemi çabalarsam gerçek olabileceğini gösterdi. Bir denize benziyor. Huzurlu hissettim. Mesela tatlıya benziyordu. Tulumba tatlısına benzetiyorum. Aşırı güzel ve tatlı bir kalite dünyam olarak hissettim."* cevabını vermiştir. Danışan kalite dünyasında eşinin, kendinin ve çocuğunun olduğunu ve o dünyadaki isteğinin eşinin çocuğuna bağlı olmasını, işini aksatmaması olduğunu belirtmiştir. O dünyada paraya ihtiyacı olduğunu, gayret göstermesi gerektiğini paylaşmıştır. Danışan kendini küçük mavi bir gölette, kum ve çimenler üzerinde hayal etmiştir. Oradaki düşüncelerini sorduğumda ise "Eğer ben çabalarsam ve her şeyi anlayışla karşılarsam mutlu bir aile olacağımızı düşünüyorum." şeklinde cevap vermiştir. Danışana kalite dünyasına 0-10 arasında ne kadar yakın olduğunu sorduğumda, "0" cevabını vermiştir. Danışana madde kullanımı devam etse kalite dünyasının nasıl etkileneceğini sorduğumda *ise "Madde kullanmaya devam etseydim, sağlığım, itibarım, en önemlisi kendi hayatımı bitirirdim. Maddeyi bırakalı bir buçuk sene oluyor ve çok mutluyum… Amaçlarımı biliyorum. Vakitlerim boş geçmiyor. Bence madde denilen şey intihar silahı…"* şeklinde cevap vermiştir. Sonrasında danışanla "İsteklerim" formu doldurulmuştur. Danışanın hayattan beklentisi huzurlu ve mutlu bir geçimdir. Danışana eğer istediği gibi biri olsa, nasıl biri olmak istediği sorulduğunda çalışkan biri olmak istediğini, kendi ayakları üzerinde durmak istediğini belirtmiştir. Danışan çalışmayı, eve geldiğinde yemek hazırlayıp ailesiyle çay keyfi yapıp sohbet edebilmeyi ve aksiyon olmadan bir hayat geçirmeyi beklenmektedir. Danışana eğer ailesiyle istekleri benzeseydi ailesinin nasıl olacağına dair soru sorulduğunda *"Empati yapmasını bilen, benim düşüncelerime çözüm bulan sıcakkanlı olan ve hep güler yüzlü olurdu"* cevabını vermiştir. Danışan istediği işe dair verimli çalışan bir işçi olmayı beklemektedir ve kazandığını yatırım yaparak kendi işini kurmayı dilemektedir. Danışan hem kendisinin hem de eşinin azimle çalışmasını, yaptıklarının övülmesini, küçümsenmemeyi istemektedir. Bu oturumla birlikte danışanın kalite dünyası ve İYDP formülündeki isteklerin netleştirilmesi sağlanmıştır. Sonrasında oturum özetlenmiş ve sonlandırılmıştır. Danışandan bir sonraki oturuma kadar kalite dünyasını çağrıştıran geçmiş fotoğraflarına bakması istenmiştir. Danışanın duyguları sorulduğunda danışan bugünkü oturumun çok güzel olduğunu belirterek oturumdan ayrılmıştır.

Değerlendirme: İmajinasyon çalışmasının ve benim kalite dünyam etkinliğinin işlevsel olduğu anlaşılmıştır. Danışan bu çalışmayı keyifle yerine getirmiştir. Benim kalite dünyam formunda yer verilen "Oraya dair fikirlerin neydi?" sorusunun anlaşılmaması üzerine esas uygulamada "Orada aklından neler geçiyor" şeklinde soru düzenlenmiştir. Ayrıca "Madde kullanman kalite dünyana ulaşmanı ne şekilde etkilemiş olabilir?" sorusu, bu formun içeriğine uymadığı düşünülerek formdan çıkarılmıştır. Bireysel müdahale sürecinde yer yer madde etkileri ve bağımlılık sürecine konu gelmektedir. Bu nedenle programı uygulayan uzmanların madde ve bağımlılık konusunda kendilerini geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir.

2. Pilot Danışan 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 04.06.2021, **Saat:** 16.05

Oturum çok keyifliydi. Sanki bu oturumdaki etkinlik, içerik ve materyaller çok oturmuş gibi. Belki etkinliklerimin görseli biraz daha renkli olabilir. İmajinasyonda arkadan müzik gelebilir. İmajinasyon etkinliğinin yönergesi yeniden düzenlenebilir. Oturumda danışan keyifliydi. Oturumdan mutlu ayrıldığını gözlemledim. Sanki danışanımla güven ilişkisinin daha kuvvetlendiğini, gerçeklik terapisinde olması gereken sıcak ortamın oluştuğunu fark ediyorum.

2. PİLOT DANIŞAN 3. OTURUM

2. Pilot Danışan 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 13.26

Bugün biraz tezle ilgili yetiştirememe kaygısı içindeyim. Bugün ikinci danışanımın yanı sıra üçüncü danışanla da ilk kez görüşeceğim. Bu yüzden biraz stresliyim. "Acaba gelecekler mi?", "Süresinde oturumlar yetiştirebilecek miyim?" diye düşünüyorum. Umarım sorunsuz geçer ve bütün danışanlarım zamanında gelir. Üçüncü oturuma girmeden bu oturumun içeriğini hazırladım. İlk kez bu oturumu uygulayacağım için oturumda herhangi bir şeyi atlamamak adına tekrar tekrar çalışıyorum. İlk iki oturumda psikolojik ihtiyaçların neler olduğuna biraz değinmiştik. Danışanımla şimdi yine üzerinden geçip, psikolojik ihtiyaçlar kavramının etkinliklerle daha da oturmasını umuyorum.

2. Pilot Danışan 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme
Oturum Tarihi: 07.06.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.01
Oturum Süresi: 1 saat 1 dk. **Oturum Yeri:** DSM Görüşme Odası
Danışana oturumun başında bir önceki oturumdan bu yana hayatında değişen neler olduğu sorulmuştur. Danışan bu hafta ev temizliği ve ev işleri ile uğraştığını belirtmiştir. Danışan 03 Haziran 2021 tarihinde yazdığı hedef günlüğünü paylaşmıştır. Danışan yapacaklarına dair sorumlu hissettiğini, plan yaptığını, vaktinde yetişmek için saatini kurduğunu, zamanında danışmaya geldiğini, sonrasında başarılı hissettiğini, söz verdiyse bunu gerçekleştirmenin önemini fark ettiğini belirtmiştir. Danışan başarısını herkesin görmesini istemektedir. Yine 4 Haziran 2021 tarihinde paylaştığı günlüğünde danışan, erken kalkıp ev işlerini yapmayı ve yine zamanında gideceği yere varmayı planlamıştır. Bu planına dair evini düzenlediğini ve zamanında planladığı yere gittiğini söylemiştir. Sonrasında ise danışan mutlu hissetmiş, çabaladığı taktirde başaramayacağı herhangi bir şey olmayacağını keşfetmiştir. Danışanın attığı adımları görmesi adına bu aşamada içerik ve duygu yansıtması ile cesaretlendirme yapılmıştır. Danışan ertelemeden ve üşenmeden planlarını yapmayı beklemektedir. Hedef günlüklerinden sonra danışanın kalite dünyasına yakın olan fotoğraflarına dair değerlendirme yapılmıştır. Bu fotoğraflarına bakınca neler hissettiği, neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan fotoğraflarına bakınca mutlu hissettiğini, fotoğraflarına bakınca annesi ile görüşmek istemediğini, ama annesini kaybederse … kardeşini yanına alabileceğini belirtmiştir. Danışan paradan çok huzurun hayatında daha önemli olduğunu keşfetmiştir. Danışana kalite dünyası özetlendikten sonra "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek" formu verilmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarına dair kendisine ne çağrıştırdığı sorulduğunda, sevme/ait olma *"mutluluk, sahiplenme, anlayış, eşi ve yakın arkadaşım"*, güçlü ve başarılı olma *"kaya gibi olmak"*, özgür olma *"buraya gelmek benim için özgürlüktür"*, eğlenme/eğlence *"çocukluğuma dönmek"* cevaplarını vermiştir. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Danışan *aşk, korkusuzluk, herhangi bir yere üyelik, iyi aile ilişkileri kurma, hareketlilik, öğrenme aktiviteleri, yaratıcılık ve dinleyici bulmaya* ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Çalışmadan sonra danışanın şu aralar ihtiyaçlarının neler olduğu özetlenmiştir. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Formu" verilmiştir. Danışanın ihtiyaçları netleştirilmiştir. Son olarak "Psikolojik İhtiyaçlarımın Karşılanması" formu doldurulmuştur. Danışan sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyacı için uğraşmaktadır. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için eşi ile birbirlerine yakınlık gösterdiklerini, güç ihtiyacı için işe giriş adımları attığını, eğlence ihtiyacı için ise yürüyüş, futbol, çizgi film izleme aktivitelerini yaptığını belirtmiştir. Eğer madde kullansaydı ihtiyaçlarını karşılama konusunda neler olabileceği sorulduğunda ise maddeye yeniden başlasa sevme/ait olma konusunda irtibatlarının kalmayacağını, hayal dünyasında yaşamak zorunda kalacağını, güç konusunda hayatta bir işinin olmayacağını, özgürlüğü sahte bir özgürlük olacağını, eğlence konusunda, madde etkisiyle saçmalayacağını, kendini rezil edeceğini, eğlenemeyeceğini ifade etmiştir. Danışana bugün kendisi ile ne keşfettiği sorulduğunda, son çalışmayı yaparken maddeden uzaklaştığını ve artık akıllandığını gördüğünü belirtmiştir. Çalışma bittikten oturum özetleme ile tamamlanmıştır. Danışan oturumdan ayrılırken çok iyi hissettiğini ve gururlu, önemli hissettiğini ifade etmiştir.
Değerlendirme: Hedef günlüğünü danışan ilk kez getirmiştir. Pilot oturumlarda kadın danışan hariç diğer danışanların hedef günlüğünü doldurmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle uygulamada yine "Hedef Günlüğüm" formunun danışanlara verilmesi planlanmıştır. Ancak yazmayı seven danışanların forma yazmasının, yazmayı sevmeyen danışanların ise sözel olarak o hafta hedeflerine dair neler yaptığının konuşulmasının daha uygun olacağı düşünülmüştür. Danışan oturumlarda yer yer gülen, yer yer ağlayan, aslında duygularını yoğun yaşayan bir danışan olduğu anlaşılmaktadır. "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi"nin anlaşılmaması nedeniyle, esas uygulamada danışanlardan sadece hangilerinin şu aralar eksikliğini hissediyorsa onu işaretlemesi istenmiştir.
2. Pilot Danışan 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 16.30
Bugün danışanım oturum sonunda ağladı. Bu aslında danışanın kendine dair keşiflerinin bir göstergesi diye düşünüyorum. Danışan madde kullanımından kurtulmuş olmasının bir mutluluğu içinde. Oturum sonunda madde kullanımına dair soruları kendisine daha fazla yöneltmemi istedi. Bunun sebebinin danışanın kendini maddeyi bıraktığı için güçlü hissettiğini fark etmesi olarak yorumluyorum. Danışan süreçten keyif alıyormuş gibi görünüyor. Psikolojik ihtiyaçlar ölçeği biraz uzun ve oturum içeriği açısından fazla gibi geldi. Çünkü hem süre çok uzadı hem de farklı bir bilgi vermiyor gibi. Bu ölçeği yaptığı için danışanla psikolojik ihtiyaçlardan doyum sağlama konusunda konuşmak için az zamanımız kaldı. Oturumlarda danışanın keyifli ve istekli olmasından motive oluyorum.

2. PİLOT DANIŞAN 4. OTURUM

2. Pilot Danışan 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 25.06.2021, **Saat:** 13.32

Bu oturumu ikinci kez uygulayacağım. Üzerinden şimdi tekrar geçtim. Danışanımla bir haftadır sağlık problemleri nedeniyle görüşemedik. Danışanımın kanser rahatsızlığı var. Aniden yaşadığı bir sorun nedeniyle hastaneye yatış yapmış. Bu oturumun başında sağlık açısından nasıl olduğunu sormayı planlıyorum. Oturum öncesinde kendimi rahat hissediyorum. Danışanımla on oturumu sağlık sorunları nedeniyle oturum sonlanmazsa güzel ilerleyeceğimizi umuyorum. Bunun dışında danışan bana bir işe girdiğini ve sonrasında hastalığı nedeniyle işten çıkarıldığını ve bunu kafasına taktığını belirtmişti. Bu konuyu da oturuma başlamadan konuşmayı planlıyorum. Danışanın güç ihtiyacına yönelik attığı adımlardan olan iş arama sürecine dair paylaşım yapmak uygun olabilir. Danışan bir önceki planladığımız randevu tarihini içe kapanık ve üzgün olduğu için ertelemek istediğini belirtmişti. Tüm bunlar üzerinde özetleme yaparak dördüncü oturuma geçiş yapmayı düşünüyorum.

2. Pilot Danışan 4. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 25.06.2021, **Oturum Saati:** 13.30, **Oturum Bitiş Saati:** 14.25

Oturum Süresi: 55 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Bu oturuma danışan üzgün geldiğini belirtmiştir. Bir önceki oturumdan beri bir işe girdiğini ancak iş yerinden hastalığı nedeniyle atıldığını, bu nedenle de çok kötü hissettiğini ifade etmiştir. Bu nedenle oturum başında danışan tekrar iş bulabileceği konusunda cesaretlendirilmeye ve motive edilmeye çalışılmıştır. Danışan tedavisi için atmayı planladığı adımları aktarmıştır. Rahatsızlığının tedavisi ve ameliyatı için daha büyük bir şehirdeki doktorla görüşmek için randevu almaya çalıştığını anlatmıştır. Sonrasında danışan iş bulmak için attığı adımlardan söz etmiştir. İş görüşmelerine gittiğini ve kendine uyan bir iş aradığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanın başarılı kimlik kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan ile ilişkileri konuşulmaya başlayınca danışan ağlamıştır. Özellikle eşine çok istediği bir hediyeyi almak için işe girmeyi çok istediğini ancak işten hastalığı nedeniyle atılınca çok üzüldüğünü paylaşmıştır. İşe girerek eşine ve ailesine destek olmayı beklemektedir. Paylaşımlardan sonra danışana "İlişkilerim" formu verilmiş ve danışanın bu formu doldurması istenmiştir. Danışan iyi ilişkiler kurmasının kendisini mutlu ettiğini, olumlu katkıları olduğunu ifade etmiştir. Özellikle ilişkide olduğu kişilerin kendisine destek sağladığını belirtmektedir. Danışanın yanında güvende hissettiği, birlikte vakit geçirmekten hoşlandığı kişiler, eşi ve eşinin ailesidir. Danışan ilgi görmekten hoşlanmaktadır. Özellikle annesinin eksikliğini eşinin annesinden karşılamaya çalıştığı düşünülmektedir. Danışan sıralarını eşiyle paylaşmaktadır. Danışanın sırlarını paylaştığı ve güvendiği insanların diğer bireylerden farkı, kendisine sahip çıkmaları ve kendisini ailesi gibi görmeleridir. Danışan sıklıkla iletişimde olduğu kişiler arasında madde kullanımı olan birilerinin olmadığını belirtmiştir. Madde kullanan kişilerin çevresinin tamamen madde kullanan kişilerden oluştuğunu ve maddeyi bırakınca bu kişilerin hayatından çıktıklarını aktarmaktadır. Madde kullanım ortamlarını halüsinasyona benzetmiştir. Duygu, içerik yansıtmaları ve özetleme sonrasında danışana "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu verilmiştir. Kişi eşini hayal ederek soruları cevaplamıştır. Eşi ile olan ilişkisinin daha iyiye gitmesi için neler yapabileceğini düşünmüştür. Danışan eşiyle gülüp eğlendiğinden ve eğlence ihtiyacını karşıladığından söz etmiştir. Danışan eşinden ilgili, sabırlı olmasını ve kendisini dinlemesini beklemektedir. Bu aşamada danışana iletişim becerileri kapsamında sen dili ve ben dili örneklendirilmiştir. Danışandan eşine isteklerini aktarırken suçlamadan, öfkesini kontrol ederek ve aşağılamadan eşine kendisini aktarması istenmiştir. (…) Danışan eşiyle olan ilişkisinin daha iyiye gitmesi için empati kurabileceğini belirtmiştir. Danışan ilişkisinin şu an iyiye gittiğini paylaşmıştır. Danışan çocuğunun olmasını istemektedir. Danışana eşi ile ilişkisinin daha iyiye gitmesi için neler yapabileceği sorulduğunda *"Durduk yere sorun yaratmazsam, ilişkim daha iyiye gidebilir."* şeklinde cevap vermiştir. Danışan eğer hayatında madde olsaydı eşi ve ailesinin olmayacağını ifade etmiştir. Maddeyi bıraktıktan sonra uyku düzeninin yerine geldiğini, fiziksel sağlığına kavuştuğunu, yediklerinden zevk aldığını belirtmiştir. Oturumun sonuna gelindiğinde danışana kendine dair neler keşfettiği ve bu oturum sonunda nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan kendini oldukça güçlenmiş ve başarmış hissettiğini belirtmiştir. Artık kendinde negatif nokta görmediğini aktarmıştır.

2. PİLOT DANIŞAN 5. OTURUM

2. Pilot Danışan 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 29.06.2021, **Saat:** 14:35

İlk kez beşinci oturumu gerçekleştireceğim. Bunun için heyecanlıyım. Oturuma girmeden oturumun içeriğini ve etkinliklerini kontrol ettim. Etkinlik çıktılarını hazırladım. Oyuncak araba edindim. Danışanımın bir önceki oturumda süreçten aldığı keyfi ve oturumlarda kendindeki değişimlere yönelik

farkındalıklarını paylaşmıştı. Hatta oturumların başında danışana verdiğim bir benzetme olan *"Kırmızı ışıktan yeşil ışığa geçmek yerine, sarı ışıkta odaklanmak istiyorsun"* benzetmesini danışan bir önceki oturumda paylaşarak, kırmızı ışıktan direkt yeşil ışığa geçmek yerine sarıda odaklandığından söz etmişti. Bu oturumların gidişatı açısından oldukça önemli. Bugün danışan oturumlara geleceğini, ancak biraz gecikeceğini belirtti. Danışanımın gecikeceğini önceden bilgi vermesi sorumluluklarını yerine getirmeye çalıştığının bir göstergesi gibi.

2. Pilot Danışan 5. Oturum Özeti: İYDP-Yapma/Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 29.06.2021, **Oturum Saati:** 15:00, **Oturum Bitiş Saati:** 15:55

Oturum Süresi: 55 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana "Bir önceki oturumdan bu yana nasılsın?" diyerek oturuma başlanmıştır. Danışan kendisini çok iyi hissettiğinden söz etmiştir. Bir önceki oturumdan bu yana bir mahkeme sürecinin olduğunu aktarmıştır. … Olayı aktarırken danışanın artık daha sakin konuştuğunu, sadece kendi duyguları ve düşüncelerini ifade ettiği gözlenmiştir. Danışan motive edilmiş ve cesaretlendirilmiştir. Sonrasında danışana oyuncak araba gösterilmiştir ve danışanın toplam davranış kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri arabanın dört tekerine yerleştirmesi istenmiştir. Toplam davranış kavramı örneklerle açıklanmıştır. Danışanın artık eşine gereksiz ve aşırı ilgi göstermek istememesi örneğinden yola çıkarak, kavramlar arabanın dört tekerleğine yerleştirilmiştir. Bu kapsamda danışan eşine gereksiz ilgi göstermediğini, çünkü fazla ilginin ayrılık getirebileceğini düşünmektedir. Hissettiği duygunun rahatlama olduğunu ve vücudunun da gevşediğini ifade etmiştir. Sonrasında "Davranışlarım" formu danışana verilmiştir. Bu form aracılığıyla danışana son zamanlarda kendisini zorlayan ve değiştirmesini beklediği bir davranışının ne olduğu sorulduğunda, danışan eşini çok fazla boğmak istemediğini belirtmiştir. Danışan kendini eşinden biraz daha geri tutsa, eşiyle daha iyi anlaşabileceğini ifade etmektedir. Danışan değiştirmek istediği davranışın olumlu bir tarafı olmadığını, olumsuz tarafının ise eşinin kendisinden soğuması olduğunu paylaşmıştır. Danışan eşine yerine göre ilgi göstermek istemektedir. Değiştirmek istediği davranış için adım atmıştır ve danışan adımlarını başarılı olarak görmektedir. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına ve sorumluluklarına dönük neler yaptığına dair değerlendirmeler yapılmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için eşine gerektiği zamanda ve dengeli bir şekilde ilgi göstermiştir. Yine dürtüsel olmanın önüne geçmek adına artık kırmızı ışıktan yeşile direkt geçmek yerine sarı ışıkta beklemektedir. Danışan güç ihtiyacını karşılamak için amaçlarının peşinden gitmiş ve iş aramalarına devam etmiştir. Danışan beş oturum sonunda işe yaradığını hissetmeye başladığını ifade etmektedir. Danışan *"Oturumun başlangıcından beri büyüdüğümü hissediyorum."* demiştir. Danışanın gidişatına dair psikolojik danışman da kendini açmış ve danışanı motive etmiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirdiğinde dimdik ayakta durabildiğini belirtmiştir. Sorumluluklarını yerine getirmek için zamanını ayarladığını, böyle olduğunda mutlu hissettiğini ifade etmiştir. Son olarak danışanın madde kullanmak aklına geldiğinde aklına neler geldiği sorulduğunda danışan, *"İçim acıyor, ben kurtuldum, inşallah onlar da kurtulur."* demiştir. Madde teklifi gelse direkt kafasını çevirip gideceğini, böyle olduğunda mutlu, iyileşmiş ve sağlıklı hissettiğini, bedenindeki değişimler sorulduğunda gözleri dolduğunu ifade etmiştir. Oturum sonunda özetleme yapılmış ve danışana hedef günlüğünü doldurması hatırlatılarak oturum sonlandırılmıştır. Oturum sonunda ara ölçüm için ölçek formları danışana doldurulmuştur.

Değerlendirme: Danışana toplam davranış kavramı açıklanırken öncelikle düşünce, davranış, duygu ve fizyolojik tepki denilince danışanın aklına neler geldiğinin sorulması gerektiği düşünülmektedir. Bu oturumdan sorumluluklara dair danışanın attığı adımları çıkarmanın ve zamanı etkili kullanmak adına danışanın istekleri ile psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin hangi adımları attığını değerlendirmesinin daha uygun olacağı anlaşılmaktadır.

2. Pilot Danışan 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 29.06.2021, **Saat:** 23:23

Danışanın bir önceki oturumdan bu yana bir mahkeme süreci olması nedeniyle oturumun başında mahkemenin stresi ve oradaki yaşantılar, duygular, düşünceler ve davranışları üzerinde durduk. Danışanın kendine ve oturum amaçlarına dönük farkındalığının yüksek ve adımlarının büyük olduğunu düşünüyorum. … Danışan oldukça motive ve istediğini adımları attığını, oturumun başında belirlediği isteklerini başardığını söylüyor. Bu çok kıymetli. Bana da kendindeki değişimi fark edip etmediğimi soran danışana bu oturumda daha cesaretlendirici ve motive edici cümleler kurmaya çalıştım. Danışanım da kendindeki gelişimin farkında. Attığı adımların hem kendisinin hem de çevresindekilerin farkında olmasından çok memnun görünüyor. Oturumdaki etkinliklere baktığımda ise etkinliklerin işlevsel olduğunu düşündüm. İlk kez bu oturumu yaptığım için diğer danışanlarla da yaptıktan sonra beşinci oturumu tekrar değerlendirmeye çalışacağım. Belki toplam davranışı anlatırken ayaklı tahtayı kullanabilirim.

2. PİLOT DANIŞAN 6. OTURUM

2. Pilot Danışan 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 03.08.2021, **Saat:** 12.00

Danışanın sağlık problemlerinin olması, COVID-19 şüphesinin olması ve bayram tatili nedeniyle danışanla bir önceki görüşmeden bu yana araya zaman girdi. Bu nedenle danışanı önce motive etmeye çalışacağım. Sonra başlangıçta oturumların her hafta olacağı yönünde konuştuğumuzu danışana hatırlatarak süreci yönetmeye çalışacağım. Biraz danışanla olan görüşmelere karşı benim de motivasyonum kırılmış gibi. Bu durumu toparlamaya çalışacağım. Umarım her şey yolunda gider. Ayrıca danışan oturumları ertelemek istiyormuş gibi görünüyor. Danışanla hayatında herhangi bir sorun olup olmadığını konuşmayı planlıyorum.

2. Pilot Danışan 6. Oturum: İYDP: Değerlendirme

Oturum Tarihi: 03.08.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.35

Oturumun Süresi: 1 saat 35 dk., **Oturum Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan sağlık sorunları yaşadığını, bir önceki oturumdan bu yana dayısı ile görüştüğünü, ailesel anlamda sorunlar yaşadığını, eşinin ailesinin dayısı ile görüştükten sonra kendisine tavır almasından dolayı rahatsız olduğunu dile getirmiştir. Eşinin ailesinin kendi ailesi ile görüşmesini tepki ile karşılamalarına anlam veremediğini belirtmiştir. (…) Danışan oturum sırasında ağlamıştır. Yaşadığı sıkıntıları ve eşiyle ciddi tartışmalar yaşadığını, eşinin yasaklar koyduğunu, eşinin hakaret ettiğini, bu nedenle eşinden boşanmayı dahi düşündüğünü paylaşmıştır. Danışan bir önceki oturumdan bu yana eşi ve eşinin ailesiyle ilgili sorunlarını aktararak içini dökmüştür. Danışan altıncı oturuma başlamadan önce motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye çalışılmıştır. Danışana hayatında ne değişse ve ne olsa, eşi ve ailesiyle olan sorunlarının çözüleceği sorulmuştur. Kendisinin içinde eşine karşı patlamaya hazır bir bomba olduğunu, şu oturuma kadar eşini sevgiye boğmak isteyen kişi yerine sanki bambaşka biri geldiğini ifade etmiştir. Bu noktada danışana üzgün olduğu, şu aralar kendini kötü hissettiği, zaman zaman herkesin eşiyle sorunlar yaşayabileceği yansıtılmıştır. Danışan ağladıktan ve rahatladıktan sonra altıncı oturum etkinliklerine geçilmiştir. Bu kapsamda "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu danışana verilmiştir. Danışan bu oturuma kadar sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için eşini sıkmamaya çalıştığını ve eşine karşı daha anlayışlı olduğunu belirtmiştir. Danışana bu ihtiyacını karşılamasına dönük attığı adımların ne kadar etkili olduğu sorulduğunda, kendisine 0 ile 10 (0=hiç etkili olmadı; 10=çok etkili oldu) arasında 6 puan vermiştir. 10 puan olması için ise eşi ile ilişkisini akışına bırakmaya karar vermiştir. Güç ihtiyacı için yorulmayacağı bir iş aramış, ne istediğini belirlemiş, kendisine 10 puan vermiştir. Özgürlük ihtiyacı için yine iş aradığını, kendi parasını kazanmak için çalışmayı düşündüğünü belirtmiştir. Şu an ise özgürlük ihtiyacını karşılayamadığını, çünkü eşi ve … çalışmasını istemediğini, bu nedenle kendine 0 puan verdiğini ifade etmiştir. Danışan eşine çok kızgın olduğunu ağlayarak paylaşmıştır. Danışan tekrar motive edilmiş, bu oturuma kadar çok güzel adımlar attığı ve bu olayın bir iki haftadır yaşanan sıra dışı bir durum olmasından dolayı öfkeli hissettiğine dair yansıtmalar ve kişiselleştirmeler yapılmıştır. Danışan yine eğlence ihtiyacını karşılamadığını, kendine 0 puan verdiğini yazmıştır. Danışan bu hafta kırmızı ışıktan direkt yeşil ışığa geçtiğini, sarı ışıkta yeniden durmak istediğini *(ağlayarak)* söylemiştir. Danışan tekrar psikiyatristine gitmesi konusunda cesaretlendirilmiştir. Son olarak danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Bu form ile danışanın madde kullanımının olumlu ve olumsuz yanlarını kıyaslaması istenmiştir. Danışan madde kullanımının olumlu yanlarına, madde kullanımını teşvik eden bir babanın kızı olarak, babasının gerçek yüzünü görmesi demiştir. Psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, iş/okul hayatı, yasal durumlar açısından olumlu bir yanını sıralamamıştır. Danışan madde kullanımının olumsuz yanlarına ise aile açısından annesi ile yaşarken evini polislerin basmasını, annesinin umursamamasını, arkadaş ilişkilerinin fazla olmasına rağmen sahte olması, sinirlerinin yıpranmasını, konuşma kabiliyetini kaybettiğini, öfke kontrol sorunu yaşadığını, beyninin çalışmasında olumsuz etkileri olduğunu, dikkat eksikliği ile okul hayatının bitmesini, suçlu davranışlara girmesini ve başının beladan kurtulmamasını söylemiştir. … Özetleme ile oturum sonlandırılmıştır. Danışan oturum biterken kimseyi kendinden ve kendi ailesinden çok sevmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Eşinin ailesine haddinden fazla değer verdiğini ve bu sebeple kendi değerini kaybettiğini keşfettiğini belirtmiştir.

Değerlendirme: Danışanlar yaşadığı sorunları oturum gündeminden bağımsız olarak danışmaya getirebilmektedir. Böyle zamanlarda danışanın sorununu dinlemek, psikolojik danışma beceri ve tekniklerini kullanmak yerinde olacaktır. Çoğunlukla danışanların yaşadığı sorunların psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğu da gözlenmiştir.

2. Pilot Danışan 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Bireysel Görüşme Odası, **Tarih:** 03.08.2021, **Saat:** 16.30

Danışanın bu oturumda dağılmış durumdaydı. Bir önceki oturumda her şeyi oturtmuş ve kendiyle ilgili

farkındalıkları üst düzey olan danışandan eser yoktu. Zaten ben de bir sorun yaşadığını fark etmiştim. (…) Kendisini oldukça yanlış, dışlanmış ve kimsesiz hissettiğini söyledi. Danışan çoğu kez ağlar durumdaydı. Bu nedenle oturumun içeriğini yönetmek ve etkinlikleri odakta tutmak zorlaştı. Bu nedenle danışanın yaşadığı durumun oturumların içeriğini bir karıştırıcı değişken olarak etkilediğini düşündüm. Oturumun başında danışanın herhangi bir psikiyatrik tedavi ve ilaç kullanım durumu yoktu. Şu an psikiyatriye gitmek istediğini, öfkesine ve kendine hâkim olamadığını ifade etti. Ben de psikiyatrik destek alması gerektiği konusunda danışanı motive ettim. Bu pilot çalışmayı danışan gelmeyi sürdürürse bir şekilde bitirmeyi, danışana destek olmayı planlıyorum. Danışma oturumlarına gelirken de danışan, eşinin dışarı çıkmaması yönünde baskısı olduğunu ve nasıl geleceğini bilemediğini ifade etti. Tüm bu olumsuz durumların oturumları sekteye uğratması olası gibi görünüyor. Ben de kendimi biraz mutsuz hissediyorum. Çünkü hem oturumlar yarım kalabilir hem danışanın ilerlemesi gerilemeye dönmüş gibi. Diğer oturumlarda danışan gelirse çoğunlukla motive artırıcı ve cesaretlendirici bir dille görüşmeyi yürütmeyi düşünüyorum.

2. PİLOT DANIŞAN 7. OTURUM

2. Pilot Danışan 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis**, Tarih:** 06.08.2021**, Saat:** 11.00

Bu oturumun danışana nasıl geleceğini merak ediyorum. Danışan sürprizlerle dolu. Aslında psikiyatrik bir destek almalı. Kendisi de bunun farkında. Bu oturumda yeniden bu konuda konuşmayı düşünüyorum. Danışan bir önceki oturumda dağılmış gibiydi o sebeple korkuyorum. Çoğunlukla motivasyon artırıcı ve cesaretlendirici bir oturum olmasını istiyorum. Bir önceki oturumda danışanın değerlendirmelerine göz attım. Bu oturuma özetleme ile başlayacağım.

2. Pilot Danışan 7. Oturum Özeti: İYDP: Planlama

Oturum Tarihi: 06.08.2021, **Oturum Saati:** 13.05, **Oturum Bitiş Saati:** 14.32, **Oturum Süresi:** 1 saat 22 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Bu oturumda danışan daha keyifli olduğunu, derdini sıkıntısını anlatınca rahatladığını, bir önceki oturumda eve gidince eşinin de nasıl olduğunu sormasından ve danışana ilgi göstermesinden dolayı memnun olduğunu belirtmiştir. Danışan bir önceki oturumdan beri dua ettiğini, bugüne kadar başına neler geldiğini ve hepsini kendisinin aştığını kendine hatırlattığını paylaşmıştır. Danışan artık kendi kararlarını alabilmekte ve hayatının merkezine kendisini almayı başarabilmektedir. Danışan kendisiyle yüzleşmiş ve kendini içsel olarak motive etmiştir. Bu hayatta eşinin kendisine bir yere kadar destek olabileceğini, belki bir gün gidebileceğini, bu nedenle öncelikle kendisine değer vermesinin ne kadar önemli olduğunu fark etmiştir. Sonrasında aynanın karşısına geçip yüzleşmiş ve kendisine neleri atlattığını, bu sorunu da atlatabileceğini söylemiştir. Hayatta kendinden fazla daha önemli birisi olmadığını keşfetmiştir. Özellikle …, pek çok sıkıntılar yaşadığını, o günleri aştıysa eşiyle olan sıkıntıları da aşabileceğini kendine hatırlatmıştır. Bu şekilde kendini daha mutlu ve huzurlu hissetmiştir. Danışan iletişim becerilerini kullanarak eşine karşı ne istediğini ve beklediğini ifade etmeye başlamıştır. Hafta sonu için birlikte vakit geçirmek istediğini, baş başa geçireceği zamana ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Eşi de olumlu adım attığı için sorunlarını çözmeye başladıklarını aktarmıştır. Oturuma geçmeden danışana iletişim becerileri kapsamında "ben dili" ile eşini suçlamadan, aşağılamadan, eleştirmeden kendi duygu, düşünce ve beklentilerini aktarmasına dair örneklemeler yapılmıştır. Sonrasında danışanla hayal kurma (imajinasyon) çalışması yapılmıştır. Danışandan gözlerini kapatması, kendini rahat hissedeceği şekilde oturması ve hayal kurması beklenmiştir. Danışana yönerge okunmuştur. Danışan 2 yıl, 5 yıl ve 10 yıl sonrasını hayal etme çalışmasından sonra ağlamış ve hüzünlenmiştir. Sadece hayal kurmanın da kendisine iyi geldiğinden söz etmiştir. Danışana hayalini paylaşması istenmiştir. Danışan iki yıl sonraki hayalinde çocuğunun olduğunu, kendi işini kurduğunu, burnuna tarçınlı kek kokusu geldiğini, eşinin desteğini aldığını hayal ettiğini; beş yıl sonrasında işini toparladığını ve çocuğunun büyüdüğünü, kendi evinin olduğunu; on yıl sonra da çocuğunun artık tamamıyla büyüdüğünü, çok duygulandığını, yine evinde olduğunu anlatmıştır. Sonrasında "Adımlarımı Planlıyorum" formu ile danışanın İYDP formülündeki planlama aşamasını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için hangi planları olduğu sorulduğunda *"Kendime zaman ayırmak istiyorum, eşimi anlamak, dertleşmek istiyorum."* cevabını vermiştir. Danışan etrafındakilere yeteri kadar zaman ayırdığını, artık kendisine değer vermenin sırası geldiğini belirtmiştir. Burada danışana uçak bir türbülans anında maskeyi önce neden çocuğundan önce kendine takmasının gerekli olduğu sorulmuştur. Bu metaforla danışanın kendine değer verirse, aslında kendi kararlarını alma sorumluluğunu üstlenebileceği, sonrasında çevresindekilere de daha rahat destek olabileceği aktarılmıştır. Güç ihtiyacını karşılamak için *"Ameliyat olmak istiyorum, evde ek iş sağlamak istiyorum."* demiştir. Özgürlük için bir planının

olmadığı, eğlence ihtiyacı için ise eşi ile hafta sonu parka gitmek istediğini belirtmiştir. Danışanın planlarının ne olduğu özetlenmiş ve planlarını uygulaması için danışan motive edilmiştir. Sonrasında danışana madde kullanımına ilişkin değişim planlarını yazması istenmiştir. Danışan maddeyi asla kullanmayacağını, karşısında madde kullanan biri çıkarsa yolunu çevirip gideceğini belirtmiştir. Danışan forma *"Madde kullanmadığım için aşırı mutlu ve gururluyum. Madde kullanmak acizliktir. Elime yine geçse bir daha asla kullanmam. Maddesiz hayat oksijeni algılamak ve hayatı yaşamak gibi. Madde bir teselli değildir, intihara sürükleyici bir yoldur. Bıraktığım için kendimi seviyorum ve alkışlıyorum. Aferin sana…"* notunu yazmıştır. Son olarak oturum özetlenmiştir. Danışan madde kullanımını bıraktığı ve artık hayatında kendini ön plana aldığı için motive edilmiştir. Danışan oturumdan mutlu ayrıldığını, hayatta pek şeyi başardığını gördüğünü, bu hayatta önce kendisi ve sonra eşi için var olduğunu fark ettiğini paylaşmıştır. Hayatta önce kendi ayakları üzerinde durmanın önemini keşfetmiştir. Oturum özetlenmiş ve bir sonraki oturuma kadar hedef günlüklerini doldurması hatırlatılmıştır.

Değerlendirme: Danışana ileriye dönük hayal kurma çalışmasında okunan yönerge üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Danışanların madde kullanımına dair gelecekteki değişim beklentilerinin de sorulmasının uygun olacağı düşünülmüş ve "madde kullanımında değişime dair gelecek planı yapmak" konusu bu oturuma eklenmiştir. Danışanın iletişim becerilerini geliştirmeye ihtiyacı olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle oturumlarda danışanın tespit edilen sorun alanlarına yönelik beceri geliştirmeye dair çalışılmasının uygun olduğu görülmektedir. Danışanların gereksinimi olan yaşam becerilerini (öfke kontrolü, stres yönetimi, hayır diyebilme becerisi, çatışma yönetimi, iletişim becerileri) geliştirdikçe psikolojik ihtiyaçlarının daha sağlıklı karşıladığı anlaşılmıştır.

2. Pilot Danışan 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Bireysel Görüşme Odası, **Tarih:** 06.08.2021, **Saat:** 16.04

Danışanın keyfi oldukça yerindeydi. Ben de iyi hissettim. Çünkü danışanın oturumlara bile gelememesi söz konusuydu. Ayrıca danışanın eşiyle olan ilişkisinin durumunun kötüleşmesinden ve eşinin danışanı oturumlara göndermemesinden endişelenmiştim. Danışanın kendini yalnız hissetmemesini istiyorum. Çünkü aşırı demoralize olabiliyor. Neyse ki danışan bu oturumda, geçmişte pek çok olumsuz tecrübesinin üstesinden nasıl geldiyse, şimdi de eşiyle arasında ne yaşarsa yaşasın, kendi başına üstesinden gelebileceğini, yalnız olmadığını fark etmiş gibi. Çok mutluyum. Danışan önce kendisine fayda sağlamasının sonrasında eşine ve diğerlerine fayda sağlamasına fırsat vereceğini keşfetmiş gibi. Diğer bir deyişle danışan kendine odaklanmanın ve kendini iyileştirmenin, kendine zaman ayırmanın önemini keşfetmeye çalışıyor. Güzel bir oturumdu.

2. PİLOT DANIŞAN 8. OTURUM

2. Pilot Danışan 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 09.08.2021, **Saat:** 12.00

Danışanımla son oturumlara yaklaştığım için çok mutluyum. Pilot uygulamalarımın ikincisi de tamamlanmak üzere. Danışan sağlık ve ailevi sebeplerle gelemeyeceğini söylemesine rağmen bugüne randevulaştık. Bu da oturumları tamamlamak için herhangi bir sorun olmadığını gösteriyor. Rahatım. Bir önceki oturumu gözden geçirerek notlar alacağım.

2. Pilot Danışan 8. Oturum Özeti: Seçim ve Sorumluluk

Oturum Tarihi: 09.08.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.21

Oturum Süresi: 1 saat 21 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Hafta sonunu eşinin ailesiyle geçirdiklerini bu durumdan rahatsız olduğunu, eşiyle birlikte vakit geçiremediklerini paylaşmıştır. Sonrasında … kardeşini görmeye gittiğinden söz etmiştir. Bu vesileyle annesiyle görüştüğünü, annesini görmesinin bir şey ifade etmediğini, kardeşi için annesinin evine gittiğini belirtmiştir. Danışan annesiyle görüşmesinin beklediğinden iyi geçtiğini ve kısmen de olsa buzlarının eridiğini aktarmıştır. Bir önceki oturumdan beri sevme/ait ihtiyacıyla ilgili adımlar attığı görülmektedir. Bir önceki oturumdan bu yana kardeşini görmesi danışana iyi gelmiştir. Danışan oturuma oldukça mutlu gelmiştir. Bundan sonra da kardeşini görmek için annesine gidebileceğini aktarmıştır. Ancak anne ve babasını hâlen sevmediğini belirtmektedir. Danışan artık eşine ne istediğini ve beklediğini aktarmaya başlamıştır. Eşine onunla vakit geçirmek istediğine dair duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Bir önceki oturum özetlendikten sonra bu oturumda sorumluluk kavramının keşfedilmesi amaçlanmıştır. Danışana sorumluluklarını almasının önemi vurgulanmıştır. Bu kapsamda danışana "Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışan hayatında en büyük sorumluluğunun eşine bakmak olduğunu, kendine, eşine ve ailesine karşı sorumlu olduğunu belirtmiştir. Danışan günlük ev işleri, evi ve denetimine karşı sorumludur. Sorumluluk almak danışanı düzenli tutmaktadır. Ayrıca danışan sorumluluklarını yerine getirmezse eşi ile büyük sorunlar yaşayabileceğinden bahsetmiştir.

Danışan sorumluluklarını yerine getirince mutlu, gururlu, başarılı hissetmektedir. Danışan kendisine artık zaman ayırdığını ve gün içinde örgü ördüğünü belirtmiştir. Danışanın sorumlulukları özetlendikten sonra danışana seçimlerini kendisinin yapabilme ve seçimlerinin sorumluluğunu alma farkındalığını kazandırmak amaçlanmıştır. Danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Bu form ile danışanın tercihleri ve bu tercihler sonunda yaptığı seçimlerin sonuçlarının neler olabileceği değerlendirilmiştir. Danışanın öfke kontrol sorunu üzerinde durulmuş, çünkü danışan bazı seçimlerin sonucu olumsuz olsa bile öfke kontrolünü sağlamakta zorlandığından söz etmiştir. Danışana bardak kırmadan ya da kendine zarar vermeden öfkeyi nasıl kontrol edebileceği sorulduğunda, danışan müzik dinlediğini paylaşmıştır. Danışana bardak kırmak yerine müzik dinlemeyi de seçebildiği yansıtılmıştır. Sekizinci oturumun en sonunda, danışanın "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu ile madde kullanımının sorumlulukları üzerindeki etkisini görmesi amaçlanmıştır. Danışan madde kullanımı tekrar devam ederse sorumluluklarının kötü yönde etkilenebileceğini, sabah kalkınca kahvaltı yerine madde kullanabileceğini ifade etmiştir. Madde kullanımının ne kadar kullansa o kadar arttığını fark etmiştir. Danışan ilerisi için tekrar madde kullanmaktan korktuğunu ifade etmiştir. Danışana oturumun başından bu yana madde kullanmadığı, bu sürecin ömür boyu dikkat edilmesi gereken bir süreç işi olduğu, bağımlılığın bir beyin hastalığı olduğu hatırlatılmıştır. Danışan madde kullanmadığı konusunda ve pek çok maddeyi denemiş olmasına rağmen bırakabildiği konusunda motive edilmiştir. Oturum özetleme ile sonlandırılmış ve hedef günlüğüm hatırlatılmıştır.

Değerlendirme: Oturumların başında danışanın hedef günlüklerinin sorulması daha net cevaplar verilmesini sağlayabilir. Eğer danışanlara bir önceki oturumdan bu yana neler yaptığı sorulursa oturumun süresi uzamaktadır. Uygulayıcıların oturumun süresine yönelik bir kaygısı varsa oturumun başında danışanlara hedeflerine ilişkin neler yaptığının sorulması uygun olacaktır. Tercihlerim formunda sorulan sorulardan birkaçı danışanlarla öfke kontrolünü sağlamak konusunda değerlendirme yapmayı gerektirebilir. "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formunun işlemediği noktaları düzenlenmiştir. Madde kullanımına dair tolerans ve çapraz tolerans kavramlarının bilinmesi oturumlarda işe yaramaktadır. Oturumlar içerisinde motivasyonel görüşme tekniklerinin kullanılmasının da oturumlara katkı sağladığı görülmektedir.

2. Pilot Danışan 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Bireysel Görüşme Odası, **Tarih:** 09.08.2021, **Saat:** 16.52

Danışan çok keyifli bir şekilde içeri girdi. Onu daha önce hiç bu kadar keyifli görmemiştim. Hatta eşiyle birlikte oturuma gelmişti. İlk kez eşini de yanında gördüm. Oturumda danışan eşiyle aralarını düzelttiğini, eşinin kendisini düşündüğünü ve artık baskı yapmadığını ifade etti. Çok mutluyum. Danışanla oturumları tamamlayabileceğiz. Danışan ilk oturumda bir tane engelli kardeşi olduğundan söz etmişti. Ancak uzun süredir öz annesi ile görüşmediği için kardeşini de göremediğini söylemişti. Bugün oturuma gelmeden hastanede bir isim benzerliğinden dolayı kardeşinin vefat ettiğini düşündüğünü, hemen o korkuyla annesini görme pahasına kardeşinin yanına gittiğini anlattı. Oturumda o yüzden aşırı keyifli olduğunu ifade etti. Annesiyle aralarında bir konuşma gerçekleştiğini, ancak duygularında ve düşüncelerinde annesiyle ilişkili herhangi bir değişiklik olmadığını belirtti. Hâlen annesine karşı duygularında bir yumuşama olmadığını ilave etti. Danışan her bir oturumda zorlu bir yaşantısını aktarıyor. Hayatı oldukça inişli çıkışlı. Bu durumun kendisi de farkında gibi. Hatta artık düşünmek istediğini, eskiden bir intihar girişimi olduğunu, bu olumsuz düşünceleri sıklıkla düşündükçe tekrar intihar girişiminden korktuğunu paylaştı. Danışanı derhal bir psikiyatrik yardım alması konusunda motive ettim. Bu oturum kendi içerisinde sorumluluklara dair hedefleri paylaşma ve içerik amacına ulaşmasında yetersiz kaldı gibi. Bir sonraki oturuma iyi bir özetleme ile başlamak istiyorum. Danışan kendi mutluluğundan dolayı sorumlulukları konusuna pek odaklanamadı gibi hissediyorum.

2. PİLOT DANIŞAN 9. OTURUM

2. Pilot Danışan 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 11.08.2021, **Saat:** 12.44

Danışanla son oturuma yaklaşıyorum. Danışanı bugün son oturum için hazırlamayı düşünüyorum. Çünkü oturumlar bitecek diye üzgün. Önceki oturumda aldığım notlara ve danışanın etkinliklerde verdiği cevaplara göz atacağım. Kendimi iyi ve rahat hissediyorum. Bir danışanla daha son oturuma yaklaştığım için mutluyum.

2. Pilot Danışan 9. Oturum Özeti: Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 11.08.2021, **Oturum Saati:** 13.05, **Oturum Bitiş Saati:** 14.40

Oturumun Süresi: 1 saat 35 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Odası

Danışana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorularak oturuma başlanmıştır. Danışan eczaneye iş başvurusunda bulunduğunu belirtmiştir. İş aramaya devam ettiğini belirtmiştir. Danışana bir önceki

oturum özetlenmiştir. Bu oturumda danışanın seçim ve kontrol kavramlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bunun için danışanın öncelikle "Neleri Kontrol Ediyorum?" formu verilmiştir. Bu form sayesinde danışanın kontrol edip edemediği durumlar anlaşılmaya çalışılmıştır. Danışan hayatının kontrolünün elinde olmadığını belirtmiştir. Çünkü bir karar alacakken karşısında eşinin, eşinin ailesinin çıktığını ve bu nedenle kendi kararlarını özgürce alamadığını ifade etmektedir. Danışan çoğunlukla eşinin ve ailesinin kendi kararlarına karıştığını aktarmıştır. Danışan kendi kararlarına karışınca mutsuz ve kötü hissetmektedir. Bir tek eşinin babasının kendisine destekçi olduğunu aktarmıştır. Özellikle iş başvurularına karışmalarından rahatsızdır. Danışan eşinin ve ailesinin kendisine karışmamasını ve kendi kararlarını almayı istemektedir. (…) Oturumların başında eşinin ailesini ailesi gibi gören danışan, artık eşinin ailesinin aşırı kontrolcü olduğundan rahatsız olduğunu ifade etmeye başlamıştır. Artık danışan kendi kararlarını alma konusunda eşinin ailesine ısrarcı olmaya çalışmaktadır. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dönük olarak İYDP formülasyonuna göre yaptığı planların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Bunun için danışana "Planlarımı Kontrol Ediyorum" formu verilmiştir. Bu kapsamda danışan sevme/ait olma açısından artık eşini boğmadığını ve kendisine adımlarını yerine getirme açısından 10 üzerinden 8 puan verdiğini; güç ihtiyacı açısından iş başvurularında bulunduğunu, çalıştığını ve kendisine adımlarını yerine getirme açısından 9 puan verdiğini; özgürlük açısından oturumlara gelebildiğini ve kendisine adımlarını yerine getirme açısından 10 puan verdiğini; eğlence ihtiyacı açısından kendisini yormadan günü geçirdiğini ve eşi ile spor yaptığını, kendisine adımlarını yerine getirme açısından 10 puan verdiğini; sorumlulukları açısından ise ev işlerini yerine getirdiğini, oturumlara gelirken dakik olmaya çalıştığını ve kendisine adımlarını yerine getirme açısından 10 puan verdiğini belirtmiştir. Sonrasında danışanın madde kullanımına dair seçimlerini değerlendirmesi istenmiştir. Bu amaçla danışana "Madde ve Seçimlerim" formu verilmiştir. Danışan madde kullanımı ile hiçbir sorunu çözemeyeceğini, kendisini maddenin yanlış yöne ittiğini belirtmiştir. Danışan artık madde kullanmadığını ve hayatının kıymetini bildiğini ifade etmiştir. Eskiden madde kullanan çevresi olduğunu ve hayatlarının oldukça kötü olduğunu söylemiştir. Madde kullananların işi olmadığını, ailesi ile aralarının kötü olduğunu ve eğlence olarak maddeyi gördüklerini ifade etmiştir. Danışan maddeyi kişinin isterse bırakabileceğini, kendisi de bırakmayı seçtiğini paylaşmıştır. Danışan, karşılaştığı sorunları madde olmadan çözdüğü ve artık ne sorunla karşılaşsa maddeyi seçmediği konusunda motive edilmiştir. Danışan maddeyi bıraktığı için kendisiyle gurur duymaktadır. Bu oturumun sonunda danışandan oturum sürecine dair bir mektup yazması istenmiştir. Danışana bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Danışanların planlarını gözden geçirme oturumunun dokuzuncu oturumda olmasının çok geç olduğu görülmüş, bu nedenle bu oturumun daha önceki oturumlara koyulması gerektiği düşünülmüştür.

2. Pilot Danışan 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 11.08.2021, **Saat:** 22.20

Danışanım git gel yaşıyor. Duyguları karışık gibi. Aslında bu oturum duygusal açıdan beni zorlayan bir oturumdu. Danışan geçmişteki …, anne ve babasının kendisini yalnız ve korunmasız hissettirdiğinden söz etti. İlk kez kendine dokunan anılarını paylaştı. Belki son oturuma yaklaştığımız için bunları bu oturumda paylaşmış olabilir. Zorlayıcı ve derin bir oturumdu aslında. ... Danışana pek çok zorluğu yaşamasına rağmen bu zorlukları aştığını, bu gücün kendisinde olduğunu hatırlatmaya çalıştım. Danışanı cesaretlendirmeye odaklandım. Yine motivasyon artırıcı teknikleri de uygulamaya gayret gösterdim. Danışan özellikle maddeden kurtulduğunu hatırlayınca, kendisiyle gurur duyduğu için kendisini başarılı ve iyi hissediyor. Bu olumlu noktaları vurgulamaya çalıştım.

2. PİLOT DANIŞAN 10. OTURUM

2. Pilot Danışan Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 13.08.2021, **Saat:** 12.29

Şu an çok mutluyum. Pilot çalışmamdaki ikinci danışanla da oturumları sonlandırıyorum. Artık gerçeklik terapisi oturumları biraz daha şekillendi. Eylül'de esas çalışma uygulamalarına başlamayı planlıyorum. Şimdi danışanın ilk oturumdan bu yana hedeflerini ve attığı adımları gözden geçireceğim. Tüm oturumlar boyunca danışanın hedeflerini, isteklerini, kazanımlarını ve farkındalıklarını özetleyerek 10. oturuma başlayacağım. Sonrasında danışandan dönütler alarak mektubunu okumasını isteyeceğim. Ben de danışanın benden istemesi üzerine kendisine bir mektup yazdım. Uygulamada psikolojik danışmanın da danışana mektup yazıp yazmamasına karar veremedim. Danışan sanki benimle bir bağ geliştirmiş gibi. Oturumları zor sonlandıracağımızı düşünüyorum. Bu yüzden kendisini bundan sonraki sürece alıştırmaya ve olumlu duygularla vedalaşmaya çalışacağım. Danışan bir önceki oturumda son oturum olacağı için üzüldüğünü belirtmişti. Ona bu sürecin bir sondan ziyade, kazandığı

edinimlerin bundan sonraki hayatına katması için bir fırsat olarak görmesini söyleyeceğim. Eğer herhangi bir şey danışmak isterse kapımın kendisine açık olduğunu ifade edeceğim. Amacım danışanın kendisini bu süreçten sonra yalnız hissetmemesi. Danışanın henüz alması gereken ruhsal destek bitmiş değil. Bu nedenle kendisini özellikle öfke kontrol problemi için psikiyatra yönlendireceğim. Onu motive etmeye çalışacağım.

2. Pilot Danışan 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 13.08.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.40

Oturumun Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan … kardeşi ve annesiyle görüşmeye devam ettiğini paylaşmıştır. Artık annesiyle konuşurken ters karşılanmadığından memnundur. Annesiyle ilişkisinde temkinlidir. Danışan oturum bittiği için hüzünlenmiş, ağlamıştır. Bu noktada danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Her bitişin bir başlangıç olduğunu, oturumlar boyunca önemli yollar aldığı hatırlatılmıştır. Danışanın olumlu özellikleri vurgulanmıştır. Onuncu oturum kapsamında danışana tüm oturumlar danışana özetlenmiştir. Danışana oturum hedefleri hatırlatılmıştır. Danışan bu noktada kendi hedeflerini paylaşmıştır. Eşinden ilgi beklediğini, onu sıkmak istemediğini, iş bulmak istediğini ve çocuk istediğini belirtmiştir. Danışanın ilk oturumda belirlediği hedefleri ve oturumlardaki kazanımları danışana hatırlatılmıştır. Danışana ilk oturumdan bu yana oturumlardaki hedeflerine ulaşıp ulaşmama konusunda kendisini nasıl gördüğü sorulmuştur. Danışan hedeflerine ulaştığını, özellikle artık öfkesini kontrol edebildiğini, durup düşünüp öyle konuştuğunu aktarmıştır. Danışan eşini kıskandığı için onu bunalttığını ve bu yüzden eşinden aşırı ilgi beklediğini fark etmiştir. Oturumlarda kıskanç olduğunu anladığını ifade etmiştir. Hedef günlüklerini yazarken en çok eşiyle olan sorunlarını yazıya döktüğünü keşfetmiştir. Mektupların paylaşımları yapılmıştır. Sonrasında danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" verilmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, sorumluluklarını yerine getirme ve kendi kararlarını alma konusunda kendini son oturumda nerede gördüğü sorulmuştur. Kendisine 0-10 arasında puan vermesi istenmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçları ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendisine 10 üzerinden 10 puan, kendi kararlarını verme konusunda ise kendisine 9 puan vermiştir. Çünkü danışan bir şey yapmaya karar vermeden eşine de danışmak zorunda olduğunu belirtmiştir. Sonrasında danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Danışana 10 oturum sonunda oturumlara dönük görüşleri sorulduğunda *"Kendimi çok iyi hissediyorum. Bu süreç beni bana geri kazanırdı. Kendi değerimi bilmeye başlamama sebep oldu."* demiştir. Danışana bu oturumları denetimli serbestlik tedbiri altındaki diğer kişilere önerme konusundaki görüşleri sorulduğunda danışan *"Evet önerebilirim burada vakit geçirseler ne zararı olacak ki, bence çok güzel ve eğitici… Zarar değil yarar olur."* demiştir. Danışana bu süreçte kazanmış olduğu becerilerin neler olduğu sorulduğunda *"Trafik lambası… Öfke kontrolü… Kendime güvenimin artması."* cevabını vermiştir. Danışan oturumlar sonucunda amaçlarına tamamıyla ulaştığını belirtmiştir. Yine oturumlar arasında en faydalı bulduğu oturumlar sorulduğunda hayal kurduğu oturumlar, kalite dünyasını keşfetme ve araba ile gelinen oturum olan toplam davranış oturumu olduğunu ifade etmiştir. Danışan oturumlara ilk başladığı nokta ile son oturum arasında büyük farklar olduğunu *"Çok farklar var. Önceden her yere zıplardım. Şimdi ise bekliyorum."* cevabı ile aktarmıştır. Danışan psikolojik ihtiyaçlarını oturum sonunda sağlıklı bir şekilde karşıladığını, yine sorumluluklarına ilişkin elinden geleni yapmaya çalıştığını paylaşmıştır. Madde kullanımına dönük olarak oturumlar süresince herhangi bir değişim olup olmadığı sorulduğunda *"70 yaşıma da gelsem bir daha ağzıma sürmem. Uyuşturucum müzik…"* cevabını vermiştir. Son olarak danışana oturumlarda kazanımlarına ilişkin başka neler söylemek istedikleri varsa paylaşabileceği söylenmiştir. Danışan artık daha fazla göz teması kurduğunu, eskiden hep konuşmak istediğini, etrafını hiç dinlemezken, şimdi konuşulanları dinleyebildiğini ifade etmiştir. Danışan oturumlar sonunda kendine bakmanın ve değer vermenin önemini keşfetmiştir. Uçaktaki maske metaforunun aklında kaldığını ve kendini önemsemesinin çevresindekileri de önemsemek anlamına geldiğini fark etmiştir. Danışana bundan sonrasına dönük planları sorulmuştur. İş bulmak istediğini, ameliyat olmayı planladığını, çocuk yapmayı düşündüğünü belirtmiştir. Kardeşiyle vakit geçirebileceğini söylemiştir. Danışanın olumlu hislerle ayrılması için ufak bir hediye verilmiştir. Danışan oturum sonlanırken duygulanmış, ağlamıştır. Bu yüzden danışana bu sürecin bir son değil başlangıç olduğu hatırlatılmıştır. Oturum biterken danışan bu sürecin kendisine emekledikten sonra yürümeyi öğrendiği bir süreç olduğunu belirtmiştir. Danışan bu süreçte kendi hayatını elinde tutmayı öğrendiğini paylaşmıştır. Danışan motive edilmiştir, olumlu özellikleri de vurgulanmıştır. Süreç teşekkür edilerek ve danışanın ölçek formlarını doldurmasıyla sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" formunda yer alan sorular danışanların daha iyi anlayacağı şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu danışanın hedef

günlüklerini doldurduğu ve son oturuma gelirken getirdiği görülmüştür. Kimi danışanlarla hedef günlükleri sözel, kimi danışanlarla yazılı olarak doldurulması uygun olacaktır.

2. Pilot Danışan 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 13.08.2021, **Saat:** 17.30

Danışanım çok duygusaldı. Zaten pek çok oturumda göz yaşlarını tutamamıştı. Bu oturumda da ağladı. Zannediyorum ki güvenli bağlanmayı annesiyle yaşamadığı için bu süreçte kendisini güvenilir bir ortamda gördü ve oturumlardan ayrılması zorlaştı. Kendimi mümkün olduğunca danışanla mesafeli olmaya zorladım süreç boyunca. Ancak onun kendisini yalnız hissetmemesi için de çabaladım. Koşulsuz sevgi ve empati ilişkisi ile profesyonel zeminden uzaklaşmadan oturumları yönettiğimi düşünüyorum. Danışan süreçte belki de ilk kez güvendiği bir ortamda hissetti. Bunu da kendisi ifade etti. Daha önce de destek almasına rağmen böyle bir güvenilir, rahat hissettiği bir ortamda olmadığını belirtti. Ben de bunları duymaktan çok memnunum. Süreç sonrasında izleme ölçümü için bir ay sonra görüşeceğimizi söylediğimde danışan rahatladı. Aslında danışan bir psikologla görüşmek istediğini, bu sürecin kendisine iyi geldiğini ifade etti. Bu nedenle gerçeklik terapisine dayalı bireysel müdahale oturumlarının kendisinin mi yoksa, danışanın terapiye ihtiyacı olmasının mı danışana iyi geldiğini söylemek güç. Burada bir karıştırıcı değişken var gibi. Pilot çalışma sonrası uygulamalarda ön görüşmede ruhsal durumunu, ilaç desteği alma, psikiyatrist ile görüşme durumunu daha detaylı soracağım. Danışan içerik ve hazırladığım etkinliklerden değil, sadece koşulsuz sevgi ve güven ortamından dolayı bu süreçten fayda sağlamış olabilir. Yine de her şeye rağmen danışanın süreçten memnun ayrılması, sürecin kendisine katkı sağlamasından dolayı seviniyorum. Danışanın bir öğrenci gibi her şeyi öğrenmeye, kendini geliştirmeye merakı da süreci kolaylaştırdı. Danışanın ilk oturuma kıyasla büyük bir performans gösterdiğini, kendisi ile ilgili farkındalıklarla süreçten ayrıldığını düşünüyorum.

2. PİLOT DANIŞAN İZLEME GÖRÜŞMESİ

İzleme Görüşmesi Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 01.10.2021, **Saat:** 09:15

Danışanı izleme görüşmesine getirmek için uğraştım. Görüşme tarihini zor belirledik. Bugün ayarlamış olduğum için memnunum. Danışanlar son oturumlar sonrasında üzerinden uzun zaman geçtiği için tekrar gelmeye isteksiz oluyorlar gibi. Ayrıca denetim sürelerinin de bitişi söz konusu olursa, denetimli serbestlik bürosuna gelmek istemiyorlar. Neyse ki bugün görüşeceğiz. Rahatım.

2. Pilot Danışan İzleme Görüşmesi Özeti

Görüşme Tarihi: 01.10.2021, **Görüşme Saati:** 10.03, **Görüşme Bitiş Saati:** 10.35 **Görüşme Süresi:** 32 dk., **Görüşmenin Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışana öncelikle "Hoş geldin" denilmiştir. Bu görüşmeye oturumdan sonraki yaşantılarını ve oturumlardaki deneyimlerini paylaşmak amacıyla çağrıldığı bilgisi verilmiştir. Öncelikle danışana ölçek formları verilmiş ve izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Sonrasında danışana "Bireysel Müdahale İzleme Anketi" verilmiş ve bu anketi danışanın doldurması beklenmiştir. Ölçek ve anket formları sonrasında izleme görüşmesine geçilmiştir. Danışana son oturumdan sonra belirli bir zaman geçtiği ve şu an nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan kendisini çok iyi hissettiğini ve olaylara eskisi kadar takılmadığını dile getirmiştir. Eşine karşı da eskisi kadar bağımlı olmadığını dile getirmiştir. Artık kendisini sevdiğini ve kendisiyle eğlenebildiğini söylemiştir. Kendisini ön plana koymaktadır. Kendisini güçlü yapabildiğini ve kendi kendine mutlu olduğunu belirtmiştir. Danışan on oturumun hafızasında olumlu bir yeri olduğunu ifade etmiştir. Artık daha düzgün konuşabilmekte ve kendisini daha iyi ifade edebilmektedir. Daha özgürdür. On oturum sonrasında kendisinin hangi konumda olduğunu görmüştür. Eskiden kendisini herkesin yönettiğini ve sanki bir kuklaymış gibi hissederken, artık tamamıyla hayatının kontrolünü eline aldığını belirtmiştir. Önceden hiç kendisini düşünmeden başkasını düşünürken artık eşi dahi olsa önce kendisine güvenmektedir. Özgüveni artmıştır. Danışana oturumların hayatına ne gibi faydaları olduğu sorulduğunda artık kırmızı ışıktan yeşil ışığa direkt geçmek yerine sarı ışıkta odaklandığını dile getirmiştir. Herhangi bir olay karşısında önce durup düşünmekte ve sonra kararını vermektedir. Oturumlar sonrasında bir hamilelik geçirdiğini, çok istediğini ancak düşük yaptığını belirtmiştir. Bu olay karşısında zor anlar yaşadığını ancak sonrasında toparlanmaya çalıştığını ve bu yaşantıyla baş etmek için kedi sahiplendiğini ifade etmiştir. Yine oturumlar sonrasında eşiyle çatışmaları ve tartışmaları yönetebildiğini söylemiştir. Oturumlar sonrasında danışan sevme/ait olma ihtiyacını kediyle karşılamaktadır. Ayrıca kendisini de sevmeyi öğrenmiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için kendisini kukla gibi görmekten vazgeçmiştir. Artık istediği yerlere gidebilmektedir. Gitmek istemediği yerler olursa hayır diyebildiğini ifade etmiştir. Kendi kararlarını verme konusunda etrafına karşı kendi kararlarını açıklayabildiğini aktarmıştır. Danışan son oturumdan bu yana eğlence ihtiyacını kedisi ile gidermektedir. Müzik dinlemeye ve

komik anılarını düşünmeye vakit ayırmaktadır. Artık sorumluluklarının farkında olduğunu dile getirmiştir. Danışana madde kullanımına dair oturumlar sonrasında ne gibi değişimler olduğu sorulmuştur. Danışan madde isteği olan arkadaşını reddettiğini, artık madde aramadığını ve madde kullanan kişilerle görüşmediğini ifade etmiştir. En yakın arkadaşının madde teklifini bile reddetmiştir. Bundan sonraki süreç içinde kendine olan sevgisini sürdürmeyi ve güçlü olmayı deva ettirmeyi planladığını aktarmıştır. Eşinin şubat ayında askere gitmesini beklemektedir. O yokken de kendi başına güçlü kalacağına inanmaktadır. Görüşme bittikten sonra danışana teşekkür edilmiştir.

2. Pilot Danışan İzleme Görüşmesi Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 01.10.2021, **Saat:** 12.05

Katılımcının dış görünüşü oturumlar zamanına göre daha düzgün görünmüştür. Danışanın keyfi yerinde gibiydi. Mutluydu. Hatta oturumlara göre daha sakin ve olgun bir ses tonu ile konuşuyordu. Görüşmede öz güvenliydi. Açıkçası oturumlara göre kendini daha güzel ifade edebiliyordu. Olgunlaşmış gibiydi. Danışan bir hamilelik sürecinin sonlandığını paylaştı. Bu yaşantı bile sanki onun büyümesini sağlamış gibiydi. Bu sıkıntıya rağmen danışanı iyi gördüm. Bir kedi sahiplenmiş. Bu yaşantı da onu ayakta tutmuş, sevme/ait olma ihtiyacını karşılamasını sağlamış görünüyor. Danışan madde teklif eden arkadaşını reddedip engellediğini belirtmiştir. Asla madde ortamına bile girmediğini aktarmıştır. Aynı zamanda danışan hayır diyebildiğini, artık kendisini kukla gibi hissetmediğini ifade etmiştir. Aldığım geribildirimlerden memnunum. Çalışmanın böylesi bir olumlu etki bırakacağını tahmin etmezdim.

3. PİLOT DANIŞAN (23 YAŞINDA, ERKEK)

3. Pilot Danışan Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	23
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Ortaokul
Çalışma Durumu	Hayır
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Daha Önce Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	İki kere
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

3. PİLOT DANIŞAN ÖN GÖRÜŞME

3. Pilot Danışan Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 12.05

Bugün danışanla ön görüşme yapacağım. Diğer iki danışanımla ön görüşme yaptığım için neyi nerede soracağımı biliyorum. Daha rahatım. Danışanımla ufak bir saat anlaşmazlığı yaşadık çünkü danışanım anne ve babasının telefonundan benimle iletişim sağlıyor. Anladığım kadarıyla madde kullanım çevresinden uzak kalmak adına kendine telefon almamayı tercih etmiş. Bu konu biraz sorun yaratacak gibi görünüyor. Umarım randevularla ilgili sorun yaşamayız. Biraz önce başka bir danışanla görüşmeden çıktım. Bugün yoğun geçiyor. Öncesinde dinlenecek fırsatım olmadı. Umarım görüşmem güzel geçer.

3. Pilot Danışan Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 07.06.2021, **Görüşme Saati:** 13.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 13.37

Görüşme Süresi: 37 dk., **Görüşmenin Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışan 23 yaşında, erkektir. Hoş geldiniz diyerek görüşmeye başlanmış, danışana öncelikle görüşmenin amacı anlatılmış ve danışandan hem sözlü hem de yazılı olarak görüşmeye gönüllü katıldığına dair izin alınmıştır. Danışan ilçede doğduğunu, ama çocukluğundan beri ilde yaşadığını söylemiştir. … ablası vardır. Ablalarından … evlidir. Lisede … okumaya başladığını ama devam ettirmediğini belirtmiştir. Pandemi nedeniyle işinden ayrılmış, şu an iş başvurularına devam etmektedir. Ailesiyle ilişkisinin şu an pek sıcak olmadığını ifade etmiştir. Danışan ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Danışana bir gününü ve bir haftasını nasıl geçirdiği sorulduğunda, arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini, babasıyla … gittiğini belirtmiştir. Danışanın hafta içi ve hafta sonu arasında fark yoktur. Danışan işi olmadığı için fazlaca boş zamanı olduğunu paylaşmıştır. Boş zamanlarını nasıl

değerlendirdiği sorulduğunda, babasına destek olduğunu, babasıyla … yaptığını aktarmıştır. Danışan kendisi için hiçbir şey yapmadığını, arabalara ilgisi olduğunu ama arabasını sattığını aktarmıştır. Kız arkadaşından … önce ayrılmıştır. Danışan dünyasının tersine döndüğünü, kendi hatalarının bedellerini ödediğini söylemiştir. Danışan stresli olduğunda insanlardan kaçmaktadır. Bir anlık öfkesiyle insanların kalbini kırmak istememektedir. Hatalarını düşünmeyi tercih etmektedir. Danışanın sıklıkla karşılaştığı sorunu, insanların kendi üzerinde baskı kurması ve danışana sahip olmaya çalışmasındır. Özellikle ailesi ve akrabalarından baskı görmektedir. Danışan arkadaş çevresinin madde kullanan çevre olduğunu ve o çevrede iyi hissetmediğini ifade etmiştir. Madde kullanmayan çevresi de olduğunu, onları üzmemeye çalıştığını belirtmiştir. Danışanın şu an romantik bir ilişkisi yoktur. Danışan çevresindeki ilişkilerin eski ilişkileri olduğunu, yeni ilişkiler kurmaya çalışmadığını aktarmıştır. Danışan sevdiklerinin sağlıklı bir şekilde yanında olmasını beklemektedir. Danışan hayattaki en büyük eksikliğinin yalnızlığı olduğunu ifade etmiştir. Danışanın sevme/ait olma ihtiyacı var gibi görünmektedir. Danışan çevresindekilerin kendisine tamamen güvenmesini istemektedir. Danışan ailesinin kendisi yerine arkadaşlarına inanmasından dolayı kırılmıştır. Bu nedenle ailesinin kendisine güvenmemesinden dolayı rahatsızdır. Danışan baştan sona kendisini değiştirmek istemektedir. Okumak istemektedir. Çevresini değiştirmeyi beklemektedir. Elinden geldiği kadar çabaladığını, ama bazen çevresindekilerin çelme taktığını aktarmıştır. Danışana değiştirmek istediklerini yaparken kendisini olumlu kılan özellikleri sorulduğunda, iyi analizci olduğunu belirtmiştir. Bu noktada danışana kısaca dört psikolojik ihtiyacın neler olduğu örneklerle açıklanmıştır. Sonrasında danışana psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı sorulmuştur. Danışan çocukluğunda futbol oynadığını, hatta kaptanlık yaptığını, şu an ise yeteneğini kaybettiğini aktarmıştır. Yanlış kararlar verdiğini, yanlış seçimler yaptığını ama şu an tekrar spora dönmek istediğini paylaşmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını ailesinden karşılamaktadır. Danışan güçlü hissetmediğini belirtmiştir. Danışan yaptığı hatalarının bedellerini aile ilişkilerindeki güvenin sarsılmasıyla ödediğini paylaşmıştır. Danışan eğlence ihtiyacını ailesiyle bir araya gelip sohbet ederek, arkadaşlarıyla kafeye veya parka giderek karşılamaktadır. Danışan hayattaki en büyük sorumluluğun ailesi olduğunu söylemiştir. Ailesine laf getirmemek için çabaladığını dile getirmiştir. Danışan hayatının ancak yüzde 70'inin kendi elinde olduğunu belirtmiştir. Daha önce hiç hayatının tamamen kendi kontrolünde olmasını sağlayacağını düşünmediğini ifade etmiştir. Danışan bugüne kadar yanlış tercihlerde bulunduğunu paylaşmıştır. Danışan tek derdinin hayatını düzene koymak olduğunu ve işe girmek, ailesine katkı sağlamak istediğini belirtmiştir. Danışandan madde kullanım öyküsünü paylaşması istendiğinde, ilk kez 9-10 yaşlarında arkadaş ortamında görerek madde kullandığını, içmeye başladığından beri hiçbir şekilde hayatının düzgün gitmediğini, arkadaş ilişkilerinin koptuğunu, sahip olduğu hemen her şeyi kaybettiğini ifade etmiştir. Şu an yeniden doğmuş gibi yaşamaya başlamıştır. Bu noktada danışan ailesinden destek almaktadır. Etrafında kuzenlerinin madde kullandığını paylaşmıştır. Danışan şu ana kadar esrar, bonzai, ecstasy, metamfetamin, eroin kullanmıştır. Danışan cebinde parası varsa kullandığını, ilk kez bonzai içtiğini belirtmiştir. Danışan küçük yaştan beri bonzai kullandığını paylaşmıştır. Bazen ayda bir, bazen her gün kullanmıştır. Danışan şu an herhangi bir maddeye bağımlı olmadığını düşünmektedir. 7-8 aydır temizdir. Danışan günde 1-2 paket sigara kullanmaktadır. Danışana maddeyi bırakma girişimleri sorulduğunda, … yıl AMATEM'de yattığını belirtmiştir. Oturumlarda psikolojik danışmandan destek ve fikir almayı beklemektedir. Görüşme sonunda danışanın eklemek istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuştur.

Değerlendirme: Danışanlara hayatında nelerden doyum sağladığı sorulduğunda, bu sorunun net anlaşılmadığı görülmüştür. Madde bağımlılığının ölene kadar dikkat edilmesi ve önemsenmesi gereken bir hastalık olduğu metaforlarla danışanlara aktarılabilir.

3. Pilot Danışan Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.06.2021, **Saat:** 16.46

Danışanın süreçten fayda sağlayabileceğini düşündüm. Danışan istekli ve hevesliydi. Bundan memnun oldum. Ön görüşmede fazlaca madde kullanım geçmişine dair sorular yer alıyor. Ön görüşmenin verimliliğini arttırmak, odağını toparlamak adına madde kullanımına ilişkin bazı soruları birinci oturuma kaydırabilirim.

3. PİLOT DANIŞAN 1. OTURUM

3. Pilot Danışan 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 23.06.2021, **Saat:** 10.45

Birinci oturumu daha önce başka danışanlarla gerçekleştirdiğim için daha rahatım. Önceki oturumlarda yaptığım gözlemler neticesinde ilk oturumda madde kullanımına dair danışanın amaçlarını da sormayı planladım. Çünkü ilk oturumda madde kullanımına dair etkinlik içeriği eksik kalmıştı. Sonrasında danışanın danışandan ön görüşmede madde kullanım öyküsüne dair aldığım bilgileri de özetlemeyi,

psikolojik ihtiyaçları karşılama ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi keşfetme amaçlı ilerlemeyi planlıyorum. Onun dışında diğer formlar ve etkinliklerim aynı. Her zaman olduğu gibi danışanımın zamanında gelip gelemeyeceği konusunda kaygım var. Denetimli serbestlikte yükümlülerin gün ve saatlerini ayarlamak ve planlı bir şekilde ilerlemek zor görünüyor. Oturumların da amaçlarından biri danışanlara sorumluluk bilincini kazandırmak. Umarım oturumlar etkili olur. Bugün iki danışanımla randevum var. Giderek danışan sayısı arttıkça yoğunluk da artıyor. Şimdilik rahatım.

3. Pilot Danışan 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 23.06.2021, **Oturum Saati:** 11.00, **Oturum Bitiş Saati:** 12.27

Oturum Süresi: 1 saat 27 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki görüşmenin özeti yapılmıştır. Sonrasında sürece dair yapılama yapılmış, danışandan "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile sözel ve yazılı izin alınmıştır. Danışana ön görüşmeden bu yana hayatında değişen neler olduğu sorulmuştur. Danışan çalışmaya başladığını, günlerinin yoğun geçtiğini belirtmiştir. Şu an işi ilk öğrenme sürecinde olduğu için alışmaya çalıştığını ifade etmiştir. … Danışan insanlarla ilişkisinde zorlandığını aktarmaktadır. Danışan insanların psikolojik baskısından kurtulmak istemektedir. İnsanların bakış açılarını değiştirmek için uğraşmaktadır. Özellikle ailesinin kendisine aşırı güvensiz olduğunu belirtmektedir. Onların kontrolünden hoşlanmamaktadır. Ancak maddeyi seçtiği için bu davranışları kabul ettiğini belirtmektedir. Değişim için uğraşmaktadır. Onların güvenlerini kazanmak için zamana ihtiyaç duymaktadır. Akışına bırakmıştır. Danışana ne olsa ailesinin ve arkadaşlarının tekrar güvenini kazanabileceği sorulduğunda, danışan düzenli bir hayata geçmesinin gerekli olduğunu paylaşmıştır. Danışanın verdiği cevaplar özetlenmiştir. Sonrasında "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Danışan her bir ihtiyaç için kendisini (0=hiç ihtiyacım yok; 10=aşırı derecede ihtiyacım var) puanlamıştır. Sevme/ait olma için kendisine 8 puan vermiştir. Danışan kendisini ifade etmek, başka biri olmak istemektedir. Bu noktada insanlara yardım etmeyi, bencil olmamayı ve empati kurmayı beklemektedir. İnsanları anlasa daha iyi hissedeceğini belirtmektedir. … Danışan kendisini yalnız hissetmektedir. Çevresindeki insanlara kendisini kanıtlama gereği duymadığını, artık kendisi için mücadele ettiğini belirtmiştir. Güç ihtiyacı için danışan kendisine 4 puan vermiştir. Eğer maddeyi hayatından tamamen çıkarırsa ve boşlukta kalmazsa güç ihtiyacını karşılayabileceğini belirtmiştir. Danışanın hayatındaki boşlukları doldurmaya ihtiyacı vardır. Madde kullanmamak, örnek olmak ve çevresindekileri de olumlu etkilemek istemektedir. Danışan özgürlük ihtiyacına 10 üzerinden 8 puan vermiştir. Eğer maddeyi tamamen hayatından çıkarırsa ve madde ile olan bağlarını tamamen koparırsa özgür hissedecektir. Son olarak danışandan eğlenceye 10 üzerinden 0 puan yani hiç ihtiyacı olmadığını belirtmiştir. Danışan hayatında kendi kararlarını alabilme, seçimlerini kendisi yapabilme konusunda kendisine 10 üzerinden 5 puan vermiştir. Oturum sonunda maddeden kopmak, hayatını düzene koymak ve gururlu hissetmek istemektedir. İş hayatını rayına oturtmayı beklemektedir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendisine 10 üzerinden 9 puan vermiştir. Mücadeleci olduğunu ifade etmiştir. Danışan kendi sorumlulukları ile diğer kişilere karşı sorumluluklarını dengede tutmak istemektedir. Sonrasında danışanın madde kullanım öyküsünü öğrenmek adına danışana "Madde Kullanım Öyküm" formu verilmiştir. Danışan arkadaşa ortamı ve merak nedeniyle 9-10 yaşlarında maddeye başladığını, yaşantısının o döneminde aile ilişkilerinin iyi, arkadaş ortamlarının çıkarsız, okul hayatının düzenli ve sosyal aktivitelerinin de şu ana göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Aslında danışan madde kullandığı dönemde madde kullanarak, sağlıksız bir biçimde psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını fark etmiştir. İçerik ve duygu yansıtmaları ardından danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Böylece danışanın oturum amaçlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Danışan on oturum süre sonunda *"Bakış açılarının ve düşünce özgürlüğümün değişmesini istiyorum."* cevabını vermiştir. Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için "*Psikolojik tedavi gibidir. Çünkü zihnimizdeki düşüncelerin özgürlük merkezi."* cevabını vermiştir. Son olarak *"Bu bireysel müdahale oturumunda kendimi bulunmuş olduğum durumdan kurtulmak için merdivenin üst basamaklarında görüyorum."* cevabını vermiştir. Son olarak oturum danışana özetlenmiş ve oturum sonunda neler hissettiği, aklından neler geçtiği sorulmuştur. Hayatının madde olmadan nasıl olacağını merak ettiğini ve maddesiz bir hayatı deneyimlemek istediğini belirtmiştir. Danışan yaşayarak ve deneyimleyerek hayatına yön çizdiğini, özellikle hataları olursa da onlardan ders çıkarabildiğini paylaşmıştır.

Değerlendirme: Her bir danışanın kendinde eksik gördüğü psikolojik ihtiyaçları farklı olabilmektedir. Yine danışanların oturumlar süresince psikolojik ihtiyaçlarına dair belirlediği amaçlar da farklılık taşımaktadır. Uygulamalarda bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

3. Pilot Danışan 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 23.06.2021, **Saat:** 19.30

Birinci oturum güzel ve verimli geçti. Biraz uzun sürmesine rağmen danışanın keşiflerinin kıymetli

olması önemliydi. Danışan kendisini keşfediyor gibi görünüyor. Danışan daha önce kimsenin kendisine bu oturumdaki gibi sorular sormadığını, bu oturumdaki gibi soruları formlara doldurmadığını, kendisini ilk kez böyle ifade ettiğini belirtti. Danışan aklından geçenleri özgürce ifade etmek istiyor. Bunu belirtmesi çok güzeldi. Ben de oturumdan keyifle ayrıldım. Danışanım temelde maddesiz bir yaşam hedeflediğini belirtti. Böyle olduğu takdirde psikolojik ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde karşılayabileceğini ifade etti. Ayrıca danışan özgürce seçim yapmasının önünde madde kullanımının bir engel olduğunu da söyledi. Bu oturumda madde kullanımına dair danışanın farkındalığının arttığını gözlemledim. Danışanın özellikle hayatının tümünü maddenin ele geçirdiğini ve maddeyi tamamen hayatından çıkarmayı keşfettiğini düşünüyorum. Danışanının hayatında madde olmazsa daha sağlıklı seçimler yapabileceğini ifade etmesinden de mutluyum. Danışanlardan her birinin psikolojik ihtiyaçlardan farklı beklentileri olabilir. Bazı danışanların sevme/ait olma, bazılarının ise eğlence ihtiyacı baskın olabiliyor. Bu danışanımda da sevme/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyacı baskın gibi görünmekte.

3. PİLOT DANIŞAN 2. OTURUM

3. Pilot Danışan 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 25.06.2021, **Saat:** 11.52

Kendimi biraz dağılmış hissediyorum. Danışanların sayısı arttıkça kafamı toparlamam, zamanımı planlamam zor olmaya başladı. Daha sistematik ve hızlı olmalıyım. Bugün danışanla ikinci oturumu yapacağız. İkinci oturumda hangi içerik ve etkinlikler olduğuna göz attım. Formların çıktısını aldım. Kendimi yorgun hissediyorum. Oturuma girmeden danışanın ilk oturumda formlara yazdıklarını ve paylaşımlarını gözden geçirdim. Danışanın amaçlarını hatırladım ve oturuma birinci oturumu özetleyerek başlayacağım. Danışanımın amacı çoğunlukla maddeyi tamamen hayatından çıkarıp kendisini ailesine ve arkadaşlarına yeniden kanıtlamak, onların güvenini yeniden kazanmak yönünde.

3. Pilot Danışan 2. Oturum Özeti: Kalite Dünyası ve İstekler

Oturum Tarihi: 25.06.2021, **Oturum Saati:** 12.00, **Oturum Bitiş Saati:** 12.59,

Oturum Süresi: 59 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. İşe gidip geldiğini ve yorgun olduğunu belirtmiştir. Şu aralar insanlardan uzaklaşmış ve çevresindekileri uzaktan gözlemeyi tercih etmektedir. Etrafında zarar vereceği ya da kendisine zarar verenlerden uzaklaşınca mutludur. Bu açıdan madde kullanan çevresinden de uzaklaşmak istemektedir. Sonrasında bir önceki oturum özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında kalite dünyası kavramının keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla bir "İmajinasyon" çalışması yapılmıştır. Danışandan kalite dünyasını özetlemesi istenmiştir. Kendisini … atölyesinde, kendine ait bir ofiste ve yanında iş arkadaşlarıyla görmüştür. Etrafında renkler vardır. Ancak danışan hayalini paylaşırken geçmiş zaman dili kullanmıştır. Çünkü çok uzun zamandır eline boya kalemlerini almadığını, madde kullanım seçimini yaptığı için hayatının mahvolduğunu aktarmıştır. Bu seçimin sonuçlarına katlanmak zorunda kaldığını paylaşmıştır. Hayatından istemediği kişileri çıkarmak istemektedir. Bu noktada danışana hayatından çürük elmaları çıkarmak istediği yansıtılmıştır. Danışan kalite dünyasında ailesi ve birkaç eski dostları olduğunu, o dünyada tek eksiğinin maddiyat olduğunu, orada huzurlu hissettiğini ve … uğraştığını belirtmiştir. O dünyaya 10 üzerinden 0 puan yakın olduğunu, hayaline oldukça uzak olduğunu aktarmıştır. Danışanın genç yaşına rağmen kendisiyle ilgili karamsarlığı olduğu düşünülmektedir. Bu noktada danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında danışanın isteklerine derinlemesine bakabilmek için "İsteklerim" formu verilmiştir. Danışan babası gibi olmak istemektedir. Ailesini kollayan ve ahlaki açıdan örnek biri olmayı beklemektedir. İstediği gibi bir hayatı olsaydı … atölyesini açıyor olacağı ya da … yarışmalarına katılmış olacağını belirtmiştir. Danışan kendisi ile ailesinin istekleri benzeseydi ailesinin ön yargısız olacağını, arkadaşları ile istekleri benzeseydi orta iş hayatlarının ve sosyal yaşantılarının olacağını ifade etmiştir. Danışan nişanını atmasaydı, belki de gerçekten istediği hayata erişebileceğinden söz etmiştir. Danışan hayatına tekrar madde kullanımı girse kazançlarının elinden gideceğini, etrafındaki dostlarının eksileceğini, ailesinin güvenini tamamen kaybedeceğini paylaşmıştır. Danışan birikim yaptığında … atölyesini açmayı, hayallerini tablolara aktaracağını belirtmiştir. Son olarak danışanın istekleri özetlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır. Oturum biterken kalite dünyasına en yakın olan fotoğraflarına bakarak bir sonraki oturuma öyle gelmesi istenmiştir. Danışan birikim yapmayı, zamanını kariyerine ve işine ayırmayı istediğini paylaşmıştır. Danışan oturumdan ayrılırken çok farklı hissettiğini ve daha önce hiç düşünmediği şeyleri düşünme fırsatı bulduğunu ifade etmiştir. Artık başkalarını bırakıp, zamanını kendisine ayırmanın iyi geleceğini fark etmiştir. Teşekkür ederek oturumdan ayrılmıştır.

Değerlendirme: Danışan hedef günlüğünü doldurmaya üşendiğini ve yazmayı sevmediğini belirtmiştir. Bu nedenle günlüklerini doldurmakta zorlanan danışanlardan ses kaydı alması istenebilir.

Ayrıca bu oturumlarda kullanılan formlarda işlemeyen noktalar yeniden düzenlenmiştir. Kimi danışanlar oturumlarda metafor kullanmaya meyillidir. Bu danışan da kendisini anlatırken sıklıkla metaforlardan yararlanmaktadır. Bu nedenle benzetme cümlelerini kullanan danışanlara bu oturumda olduğu gibi *"Hayatından çürük elmaları çıkarmak istiyorsun."* gibi benzetme cümlelerini sıklıkla kullanarak yansıtmalar yapılması uygun olabilir.

3. Pilot Danışan 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 25.06.2021, **Saat:** 13.14

Danışan daha önce hiç bu kadar kendini düşünmeye ve kendine zaman ayırmadığını ifade etti. Bundan sonra sıklıkla kendine zaman ayırmayı istediğini belirtti. Danışan verdiğim hedef günlüğünü doldurmayı istemediğini, yazmayı sevmediğini, aklına gelenleri paylaşabileceğini belirtti. Hedef günlüğümü bir tek kadın danışanım doldurdu, erkek danışanlar doldurmuyor. Danışan daha önce … ilgisi olduğundan bahsetmemişti. Kalite dünyasında kendisini bir … atölyesinde göre danışanın kendisi ile ilgili farkındalığı ve isteklerini belirtmesi güzeldi. Formlarda madde kullanımına yönelik iki benzer soru olduğunu fark ettim. Bu nedenle formların birinden o soruyu çıkarmayı planladım. Yönerge 3'ten sonra *"Peki kalite dünyana ulaşmak için hangi adımları atabilirsin?"* sorusu danışana sorulabilir. Onun dışında danışanın istekli olması, oturumlardan da fayda sağladığını belirtmesi çok kıymetliydi.

3. PİLOT DANIŞAN 3. OTURUM

3. Pilot Danışan 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 07.07.2021, **Saat:** 12.11

Danışanla üçüncü oturumu yapacağım. Danışan vardiyasını ayarlayamadığı için randevumuz bir hafta gecikti. Danışan bir önceki oturumda kalite dünyasındaki … yapmaya yönelik hedeflerinden bahsetmişti. Buna dair adımlarını soracağım. Onun dışında aile, arkadaş ve iş hayatını sormayı planlıyorum. Madde kullanımına dair danışanın hayatında herhangi bir değişiklik olup olmadığını da soracağım. Bir önceki oturumda danışandan fotoğraf albümlerine bakmasını istemeyi unutmuşum. Bu oturumda söyleyeceğim.

3. Pilot Danışan 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 07.07.2021, **Oturum Saati:** 12.30, **Oturum Bitiş Saati:** 13.38

Oturum Süresi: 1 saat 8 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hayatından değişen noktalar olup olmadığı sorulmuştur. Danışan işten ayrıldığını, iş yerinde anlaşamadığını belirtmiştir. Şu an evde bilgisayar oyunu oynadığını, evde vakit geçirdiğini söylemiştir. Bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışana hedefleri hatırlatılmıştır. Danışan ailesiyle vakit geçirmektedir. Arasının öncesine göre ailesiyle iyi olduğunu aktarmıştır. Danışan işten ayrılmasa iyi olacağını, ama işten çıkasında da bir hayır olacağını paylaşmıştır. Danışana kalite dünyası hatırlatılmış, … yapma konusundaki adımları sorulmuştur. Fotoğraf albümlerine baktıysa neler hissettiği ve fotoğraflarını betimlemesi istenmiştir. Danışan askerlik anılarını özlediğini, orada mutlu olduğunu, düşüncelerinin yerinde olduğunu belirtmiştir. O anılarındaki düşüncelerinde yeni bir iş kurma hayali olduğunu paylaşmıştır. Şu aşamada herhangi bir adım atamayacağını, sadece yeğeniyle birlikte oynarken … yapabileceğini aktarmıştır. Bu konuda danışanın üzerine gidilmemesi ve … yapmasının zamana bırakılması gerektiği düşünülmüştür. Bu oturumda danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek" formu verilmiştir. Danışana göre sevme/ait olma, sahip çıkmayı; güç/başarılı olma, liderliği ve önderliği; özgür olma, bağımsızlığı; eğlence ise müzik dinlemeyi ifade etmektedir. Danışana şu an hayatında nelere ihtiyacı olduğu sorulduğunda, iş ve eş cevabını vermiştir. Danışan kendisini en iyi anlayan kişinin annesi olduğunu paylaşmıştır. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Danışan form aracılığıyla eksik olduğunu düşündüğü ve hissettiği ihtiyaçlarına aşk, hareket, yakınlık, korkusuzluk, iyi aile ilişkileri kurma, merhamet, kahkaha, kararlılık, mizah anlayışı, öğrenme aktiviteleri, başarılı olma, bağımsızlık, kontrol etme, yaratıcılık, rekabet etme ve gurur duyma cevaplarını vermiştir. Danışan özellikle ablasıyla olan bozuk ilişkisinden memnun değildir. Ancak bu ilişkinin düzelmesi için elinden geleni yaptığını ve artık yapacak bir şeyi olmadığını paylaşmıştır. Danışanın olumsuz bakış açısının, daha olumluya dönmesi için danışan motive edilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için ailesinin olumlu bakış açısına ihtiyaç duymaktadır. Annesi ve büyük ablasının sevme/ait olma ihtiyacını karşılamada destekçileri olduğunu paylaşmıştır. Güç ihtiyacını karşılamak için kardeşlerinin ihtiyaçlarına destek çıkmak istemektedir. Babası ve annesi danışanın güç ihtiyacını karşılamada destekçileridir. Bayramda ailesiyle birlikte vakit geçirmek istemektedir. Danışan kimseye bir şeyini anlatmadığını, sorunlarla kendi baş ettiğini belirtmektedir. Danışanın sevme, ait olma ve yakınlık ihtiyacı var gibi gözükmektedir. Nişanlısından ayrılınca boşluğa düşmüştür. Güçlü olmak için yeni bir işe ihtiyacı vardır. Tekrar iş aramayı düşünmektedir. Danışanın özgürlük ihtiyacını karşılamak için zamana ihtiyacı vardır. Özellikle büyük ablasının özgür

hissetmesinde destekçisi olduğunu, evlenirse ve ailesinin yeniden güvenini kazanırsa özgürlük ihtiyacını karşılayacağını belirtmiştir. Danışan her kararını ve adımını ailesine göre vermektedir. Bu nedenle yeniden özgür hissetmek için ailesinin güvenini kazanmaya ihtiyacı vardır. Son olarak eğlence ihtiyacını müzik dinleyerek karşılayabileceğini, … ile eğlendiklerini ve eğlenmek için bilgisayar oyunu oynadığını aktarmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana bu oturumda neler hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan hafiflik hissettiğini belirtmiştir. Burasını zehrini döktüğü bir yer olarak tanımlamıştır. Buradan çıkınca eve gidene kadar kendisini düşündüğünü, her oturum sonrasında bir sonraki oturumu merakla beklediğini dile getirmiştir.

Değerlendirme: Bu oturumda bazı noktalarda danışana "Neden?" sorusunu sorduğumu fark ettim. Oturumlar içerisinde neden sorusunun sorulmasının tedirginlik yaratacağını ve başka soru tarzlarının kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Danışana verilen formlar ve sorular bu bağlamda yeniden düzenlenmiştir.

3. Pilot Danışan 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 07.07.2021, **Saat:** 22.54

Danışanım işten ayrıldığını belirtti. İşten ayrılmasının ve düzenli bir işi olmamasının anne ile babasının kendisine olan güvenini kırdığını ifade etti. Danışanın güç ihtiyacı baskın gibi görünüyor. Ayrıca danışan güç ihtiyacını karşılarsaailesiyle daha güvenilir bir ilişki kuracağının farkında. Böyle olduğu takdirde danışanın sevme/ait olma ihtiyacı da karşılanacak gibi görünüyor. Oturumlarda etkinliklerin içeriği anlaşılırdı sorun yaşamadım. Sadece psikolojik ihtiyaçların karşılanması formunda tekrar eden bir soru olduğunu fark ettim. Onu değiştireceğim. İşe yarayan bir oturum olduğunu söyleyebilirim. Danışan kendini yalnız hissetmediği belirtiyor ancak sevme/ait olma ihtiyacı baskın gibi.

3. PİLOT DANIŞAN 4. OTURUM

3. Pilot Danışan 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 09.07.2021, **Saat:** 11.36

Dördüncü oturumu daha önceden iki kez deneyimlemiş olmam rahatlatıcı benim açımdan. Danışanın üçüncü oturumda belirttiklerine göz atıp oturuma gireceğim. Formlarda herhangi bir değişiklik yapmadım. Bir önceki oturumda danışan ablasıyla yaşadığı ilişki sorunlarından söz etmişti. Bu oturumun başında özetleme yaparak, tekrar danışanın ablasıyla ilişkisini sormayı düşünüyorum. Ayrıca danışan çoğu arkadaşlık ilişkisinden madde kullanımına geri dönmemek için uzak kaldığını söylüyor. Bu konu hakkında arkadaşlarından uzak kalmasının danışana kazandırdıkları ya da kaybettirdikleri üzerinde durulabilir.

3. Pilot Danışan 4. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 09.07.2021, **Oturum Saati:** 12.30, **Oturum Bitiş Saati:** 13.23

Oturum Süresi: 53 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan maddesiz hayatın çok güzel ilerlediğini söyleyerek oturuma başlamıştır. Önceki görüşmeden bu yana kuzeninin düğüne gitmesine rağmen madde kullanmadığını paylaşmıştır. Bu hafta çok eğlendiğini, mutlu olduğunu söylemiştir. Ayrıca kendisi mutlu olunca ailesinin de mutlu olduğunu fark etmiştir. Ailesiyle arasının ilk oturumdan bu yana daha iyi olduğunu ifade etmiştir. Bu hafta bir arkadaşına destek olduğunu aktarmıştır. Danışan bu hafta madde kullanımı olan çevreden uzak kalmış ve sigara bile içmeyen lise arkadaşı ile görüşmüştür. Sevme/ait olma ve yakınlık ihtiyacı ile eğlence ihtiyacına dönük adımlar attığını belirtmiştir. Bu ihtiyaçları karşılamanın kendisine iyi geldiğini anlamıştır. Kendisine iyi gelen kişilerle bir arada olunca mutludur. Danışana içerik ve duygu yansıtmaları yapıldıktan sonra bu oturumun kavramı olan başarılı kimlik kavramına geçilmiştir. Bu oturumda danışanın başarılı kimlik geliştirmesi ve ilişkilerini güçlendirmesi amaçlanmıştır. Danışana "İlişkilerim" formu verilmiştir. Danışan dışarıdan huzur alırsa, başkalarına da mutlu ve olumlu davranışlarda bulanabileceğini, etrafında güvende hissettiği kişilerin ailesi ile birkaç dostu olduğunu yazmıştır. Danışan hiç kimse ile sırrını paylaşmamaktadır. Ancak oturumlarda sırlarını paylaştığını, burasının güzel bir yer olduğunu söylemiştir. Danışan yakın dostları ve ailesinin cana yakın olduğunu belirtmiştir. Danışana çevresinde madde kullanan kişiler olup olmadı sorulmuştur. Danışan *"Yok, olursa dostlarım ve ailem ile bağlarımı kazandığım kadarıyla kaybederim."* cevabını vermiştir. Çevresinde madde kullanan kişiler olursa, ailesi ve dostlarıyla arasının uzaklaşacağını keşfetmiştir. Bu form ile danışan kendisine olumlu gelen kişileri görebildiğini fark etmiştir. Danışan madde olursa hayatında psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığını, yemeden içmeden kesildiğini, kendisini bile düşünmediğini ifade etmiştir. Artık madde kullanmadığı için kendinden memnundur. Artık öz güvenlidir. Sonrasında danışanın sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için neler yapacağına odaklanmıştır. Danışana "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu verilmiştir. Bu form ile danışandan ilişkisini düzeltmek istediği birisini hayal etmesi istenmiştir. Danışan bu formu annesini düşünerek

doldurmuştur. Annesi ile ilişkisinin daha iyiye gitmesi için hayatını daha düzene koyması gerektiğini ve böyle olursa annesinin düşüncelerine saygı duyabileceğini ifade etmiştir. Danışan annesinden tekrar kendisine güveninin gelmesini beklemektedir. Annesiyle ilişkisinin daha keyifli olması için birlikte daha çok zaman geçirmesine ihtiyacı vardır. Annesi ile ilişkisinin bugünden daha iyi olduğu zamanları düşünmesi istendiğinde, danışan annesi ile ilişkisine daha fazla emek verdiğini belirtmiştir. Danışan eğer sigarayı bıraksa ve yeğeniyle ilişkisini değiştirse annesiyle ilişkisinin daha iyileşeceğini aktarmıştır. Danışan eğer tekrar maddeye dönse annesinin yüzüne bakmayacağını paylaşmıştır. Madde kullanımına geri dönse hem maddi hem manevi olarak ailesine zarar vereceğini söylemiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışandan buradan ayrılırken neler düşündüğü ve neler hissettiği sorulmuştur. Danışan buradan ayrılırken ailesinin isteklerini fazlasıyla yerine getirdiğini fark ettiğini açıklanmıştır. Ailesinden bir daha kopmak istemediğini keşfetmiştir. Koptuğu zamanlarda yanında kimseyi bulamadığı için korkmaktadır. Zor günler yaşadığı için o günlere geri dönmemek istemektedir. Oturum sonlanırken mutlu ve fazlasıyla huzurlu hissettiğini belirtmiştir.

Değerlendirme: Formlardaki soruların bir kısmı danışan tarafından tam anlaşılamamış, sorular danışana sözel olarak açıklanmıştır. Esas uygulamada da sorun yaşanmaması adına formdaki sorular güncellenmiştir.

3. Pilot Danışan 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 09.07.2021, **Saat:** 19.34

Danışanla oturumum verimli geçti. Sağlıklı ilişkiler kurma konusunda danışanın farkındalığının arttığını gözlemledim. Çünkü danışan kendine en yakın olan sosyal destek kaynaklarını keşfettiğini belirtti. Oturumdaki etkinliklerin işlevsel olduğunu düşünüyorum. Dördüncü oturumda ilk kez bir ayaklı tahta kullanarak başarılı kimlik kavramını aktarmaya çalıştım. Bunun görsellik oluşturarak fayda sağladığını söyleyebilirim.

3. PİLOT DANIŞAN 5. OTURUM

3. Pilot Danışan 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.07.2021, **Saat:** 12.00

Önceki oturumda paylaşılanların üzerinden geçtim. Danışan sigarayı bırakmak istiyor. Özellikle annesinin ve ailesinin güvenini tekrar kazanmak istiyor. Beşinci oturuma dördüncü oturumu özetleyerek giriş yapacağım. Sonrasında ise beşinci oturuma geçeceğim. Kendimi iyi hissediyorum. Öncesinde diğer iki danışanla beşinci oturumu gerçekleştirdiğim için rahatım. Ayaklı tahtayı psiko-eğitim kısmında kullanmayı planlıyorum.

3. Pilot Danışan 5. Oturum Özeti: Yapma/Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 14.07.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.15

Oturum Süresi: 1 saat 15 dk. **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iyi hissettiğini, bu hafta evde vakit geçirdiğini, bazen iş çıkarsa işe gittiğini belirtmiştir. Danışan dışarıda vakit geçirmediği için ailesi ve özellikle annesi ile arasının iyi olduğunu paylaşmıştır. Yeni bir işe girmek için bayram sonrasını beklemektedir. Bu hafta yeğeni ile eğlendiğini söylemiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında toplam davranış kavramının ve İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan yön ve yapma kavramlarının keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla önce oyuncak araba görseliyle danışanın toplam davranış kavramını keşfetmesi hedeflenmiştir. Sonrasında danışana "Davranışlarım" formu verilmiştir. Bu kapsamda danışana son zamanlarda değiştirsem ne güzel olurdu diyeceği davranışına sigarayı bırakmak demiştir. Danışan günlük yaşamında kafasındaki soru işaretlerini ve dertlerini atarsa daha kolay sigarayı bırakabileceğini düşünmektedir. Danışan sigaranın kötü kokusundan ve solunumunda yaşattığı sıkıntıdan mustarip olduğunu aktarmıştır. Sigarayı bırakırsa … de arasının daha iyi olmasını ummaktadır. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken ve sorumluluklarını yerine getirirken hangi adımları attığını öğrenmek amaçlanmıştır. Bu bağlamda danışan psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken olumsuz düşüncelerini kafasından attığını ve ailesinin eksiklerini tamamlamaya çalıştığını aktarmıştır. Danışan sorumluluklarını yerine getirdiğinde başarmış hissettiğini ve karşısına çıkan diğer engelleri de aşmaya daha motive olduğunu belirtmiştir. Yine sorumluluklarını yerine getirirken ailesine daha fazla zaman ayırdığını, sorumluluklarını yerine getirdiğinde tekrar bir planlama yaparak bir sonraki işleri için uğraştığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanın madde kullanımı olan bir ortam karşısına çıktığında hangi duygu, düşünceler, davranışlar ve fizyolojik belirtileri deneyimlediğine dair "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış" formu yapılmıştır. Danışan madde karşısına çıktığında *"Madde kullanırsam her şey kötüye gider, madde bana zarar verir."* düşüncelerinin aklından geçtiğini belirtmiştir. Hatırlatanlara karşı öfkeli hissetmektedir. Böyle düşündüğünde madde kullanmaya gitmeyeceğini, madde kullanmadığı için rahat hissedeceğini, vücudunda bir sıkıntı olmayacağını ifade etmiştir.

Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır.
Değerlendirme: Madde kullanımı ve toplam davranış formu yeniden güncellenmiştir. Danışanın anlayamadığı sorular değiştirilmiştir. Danışanın duygu, düşünce ve davranış kavramlarını ayırt etmekte zorlandığı gözlenmiştir. Oturumlarda bu kavramların mümkün olduğunca örneklendirerek ve somutlaştırarak danışanlara aktarılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

3. Pilot Danışan 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 14.07.2021, **Saat:** 14.52
Oturumda "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu"nda "madde kullanımı aklıma geldiğinde" değil de "madde kullanımı olan bir arkadaşınla yolda karşılaşsanız ve sana madde teklif etse" şeklinde formu düzenlemeyi düşündüm. Çünkü sorunun anlaşılırlığı ortadan kalkıyor. Ayrıca "davranışlarım" formunu değiştirerek ve maddeyle ilgili kısa hikayeler vererek danışanın neler yapacağına ilişkin daha net fikir olur diye düşündüm. Bu formu da yeniden gözden geçirebilirim.

3. PİLOT DANIŞAN 6. OTURUM
3. Pilot Danışan 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 16.07.2021, **Saat:** 12.45
Altıncı oturumu ilk kez gerçekleştiriyorum. Bu nedenle oturumda neler yapacağımın, etkinliklerin ve içeriğin üzerinden geçtim. Beşinci oturumda danışanın attığı adımların, psikolojik ihtiyaçlar ve madde kullanımı açısından neler olduğunu gözden geçirdim. Danışan sigarayı bırakmak istiyor. Bu konuda attığı adımları değerlendirmeyi planlıyorum. Yine danışan madde kullanımından uzak kalmak istiyor. Bu konuda da attığı adımları değerlendirebilirim diye düşünüyorum.

3. Pilot Danışan 6. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme
Oturum Tarihi: 16.07.2021, **Oturum Saati:** 14.30, **Oturum Bitiş Saati:** 15.25
Oturum Süresi: 55 dk. **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedef ve isteklerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan evden çıkmadığını, çoğunlukla bilgisayar oynayarak vakit geçirdiğini belirtmiştir. Bu durumda nasıl hissettiği sorulduğunda, ailesinin dışarı çıkmadığı için memnun olduğunu, dolayısıyla kendisinin de memnun olduğunu paylaşmıştır. Danışana madde kullanım ortamına girmek yerine evde kaldığına dair içerik ve duygu yansıtmaları yapılmıştır. Danışan şu an için iş bakmadığından, sadece evde ailesiyle vakit geçirdiğini aktarmıştır. Ailesiyle ilişkilerini güçlendirmek istemektedir. Yine madde kullanım ortamına girmek yerine, bu şekilde vakit geçirmekten memnun olduğunu dile getirmiştir. Danışan görüşmediği ablasıyla olan ilişkisine dair karamsardır. Bu açıdan danışan olumlu bakış açısı da olabileceği konusunda motive edilmiştir. Danışan gün içinde mutlu hissedemediğini fark etmiştir. Bu nedenle toplam davranış tekrar danışana hatırlatılmıştır. Davranış ve düşüncelerin, duygu ve fizyolojik tepkilerimizi etkileyebileceği değerlendirilmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında bu oturumda danışanın isteklerine dair attığı adımlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu danışana verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına yönelik olarak aile bağlarını koparmamaya çalıştığını belirtmiştir. Danışandan psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığı adımların ne kadar etkili olduğunu 10 üzerinden (0=hiç, 10=çok etkili oldu) puanlaması istenmiştir. Danışan aile bağlarındaki kopukluğun kendisinden kaynaklandığını keşfetmiş ve kendisine 9 puan vermiştir. Danışan güç/başarılı olma açısından maddeye yönelik eylemleri hayatından çıkartmıştır. Kendisine 10 puan vermiştir. Bu ihtiyacını değerlendirdiğinde *"Kendimden başka kişilere karşı olumlu ve etkin düşünceler sahibi oldum"* cevabını vermiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için maddeyi hayatından çıkartmıştır ve artık baskı altında hissetmemektedir. Kendisine 10 puan vermiştir. Eğlence ihtiyacı açısından bilgisayar oyunu ile bu ihtiyacını karşıladığını ifade etmiştir. Danışanın sürekli bilgisayar oyunu oynamasının da psikolojik ihtiyaçlarını karşılama açısından bir süre sonra sorunlara yol açabileceğini danışanın fark etmesi amaçlanmıştır. Danışan şu an eğlence ihtiyacını karşılama konusunda kendisine 5 puan vermiştir. Sonrasında danışanın madde kullanımında yaptığı değişimi değerlendirmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Danışan madde kullanımının aile, arkadaş ilişkileri, psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, iş hayatı ve yasal durumlar açısından hiçbir olumlu tarafının olmadığını ifade etmiştir. Madde kullanımının olumsuz taraflarına göz atıldığında aile bireylerinin madde kullandığında kendisinden uzaklaştığını ve aralarındaki sevgi bağının bittiğini belirtmiştir. Yine arkadaş ilişkileri noktasında kendisine güvenen dost ve arkadaşlarının kendisine sırt çevirdiğini, psikolojik sağlık açısından yoğun stres yaşadığını, aklından hep kötü düşünceler geçtiğini, fiziksel sağlık açısından ise cildinde yaralar oluşturduğunu paylaşmıştır. Danışan madde kullandığı için okuldan atıldığını ve yasal açıdan denetimli serbestlik aldığını aktarmıştır. Danışan maddenin bir tane bile olumlu yanını görmediğini belirtmiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışana buradan ayrılırken nasıl hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulmuştur. Buradan çıkınca hiç maddeye bulaşmadan eve gitmek

istediğini dile getirmiştir. Artık danışan daha kararlıdır. Yaptığı seçimlerin sorumluluğunu üstlendiğini ve kendi seçimlerinin kendisini bağladığını paylaşmıştır.
Değerlendirme: Danışanın kavramları içselleştiremediği noktalarda, kavramların somutlaştırılması adına ayaklı tahta kullanılmıştır. Esas uygulamada da ayaklı tahtanın kullanılması kavramların anlaşılırlığını kolaylaştırabilir.
3. Pilot Danışan 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 16.07.2021, **Saat:** 16.05
Danışan madde kullanımının kendisine verdiği zararların farkında. Oturumdaki etkinlikler işe yarar gibi görünüyor. Oturum başında toplam davranış kavramını ön tekerlerden düşünce ve davranışın kişinin arka tekerler olan duyguları ve fizyolojik belirtilerini etkilediğini tekrar özetledim. Bu hatırlatma fayda sağladı diyebilirim. Danışan ailesini ve kendisini madde kullanım çevresinden korumanın önemini fark etmiş görünüyor. Maddeden uzak kalmanın ailesiyle iletişimini ve güven ilişkisini tekrar kurduğunu ifade etti.

3. PİLOT DANIŞAN 7. OTURUM
3. Pilot Danışan 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 26.07.2021, **Saat:** 15.00
Şu an biraz kaygım var. İlk kez yedinci oturumu gerçekleştireceğim. İYDP formülasyonunun planlama kısmını aktaracağım. Bu kısımda psiko-eğitim verirken SAMIC kısaltmasını ayaklı tahtada yazarak anlatmayı düşünüyorum. Bu sayede danışanın formları doldururken planlamanın özelliklerinin aklında kalmasını istiyorum.
3. Pilot Danışan 7. Oturum Özeti: İYDP: Planlama
Oturum Tarihi: 26.07.2021, **Oturum Saati:** 15.35, **Oturum Bitiş Saati:** 16.45
Oturum Süresi: 1 saat 7 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası
Danışandan bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığını paylaşması istenmiştir. Çoğunlukla evde olduğunu, dizi izlediğini ve köye gittiğini ifade etmiştir. Bayramı köyde geçirdiğini paylaşmıştır. Danışan ailesiyle keyifli vakit geçirmiştir. Rahat olduğunu dile getirmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında danışanın ileriye dönük yaşantısını hayal etmesi için bir "İmajinasyon" çalışması yapılmıştır. Danışan iki yıl sonra maddeden tamamen uzaklaştığını hayal etmiştir. Beş yıl sonrasında ise işini düzene koyduğunu ve ailesinden tamamen kopmuş, kendi ayaklarının üzerinde durduğunu hayal etmiştir. 10 yıl sonrasında ise kendini evlenmiş olduğunu, arkadaş ortamının tamamen değiştiğini görmüştür. 10 yıl sonrasında iş ve aile odaklıdır. Danışan bu oturumlar sayesinde sağlam adımlar atmaya başladığını dile getirmiştir. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dair İYDP formülasyonunun planlama aşamasını keşfetmesi amacıyla "Adımlarımı Planlıyorum" formu doldurulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dair plan yapması istendiğinde kız arkadaşının olmasını istediğini, yeni kız arkadaşı olduğunda ona bir doğum günü sürprizi yapacağını belirtmiştir. Yine güç ve başarılı olma ihtiyacına dair denetimli serbestlikte kalan imzalarını bitirmek, bulacağı bir fabrika işinde sonuna kadar mücadele etmek ve ilerlemek istemektedir. Özgürlük ihtiyacına dair planları sorulduğunda, yeni bir iş hayatına başlayıp, düzen kurduğunda zarara yol açtığı tüm kişilerin zararını kapatmak ve gücünün sonuna kadar onlara destek olmayı hedeflemektedir. Son olarak danışandan eğlence ihtiyacına dönük planlarını yazması istendiğinde, danışan kız arkadaşı olduğunda onunla eğlenceli mekânlara gitmeyi veya onunla tatil yapmayı hedeflediğini ifade etmiştir. En son danışanın madde kullanımına dair değişim planlarını yazması istenmiştir. Danışan *"Arkadaşlarımla görüşmeyeceğim ve planlarım çevresinde, kurallara sadık kalıp hayallerimi tek tek gerçekleştireceğim."* ve *"Hâlihazırda düğün, bayram, yılbaşı gibi etkinliklerde maddeyle karşılaştığımda oradan uzaklaşıp o günü unutacağım."* cevaplarını vermiştir. Danışan geçmiş hatalarından ders alıp güçlenerek çıkmak istediğini ifade etmiştir. Danışan ilk oturumlarda ailesi için maddeyi bırakmak istediği belirtirken, artık maddeyi kendisi için bırakmak istediğini söylemektedir. Danışan hayatının kontrolünü eline almaya başlamaktadır. Oturum etkinlikler bitiminde danışana özetlenmiştir. Sonrasında danışana oturumlar biterken neler hissettiği ve nasıl düşündüğü sorulmuştur. Danışan her oturum sonunda daha da güçlendiğini hissettiğini paylaşmıştır. İnancının arttığını aktarmıştır. Danışan maddeyi aklına getirmemek istemektedir. Geçmişe dönemeyeceğini biliyordur. Artık güçlenerek bu oturumlardan çıkmayı hedeflemektedir. Daha rahattır.
Değerlendirme: Bu oturumda planlama kavramı keşfedilirken danışanlara SAMIC şeklinde planlamanın İngilizce tanımlarından bahsetmenin yersiz olduğu görülmüştür. Planlama basamaklarının danışanlara daha basit ve anlaşılır halde aktarılmasının daha işlevsel olacağı düşünülmektedir.
3. Pilot Danışan 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 26.07.2021, **Saat:** 19.00
Oturum verimli geçti. İlk kez bu oturumu gerçekleştirmeme rağmen başarılı bir şekilde oturumu

yürüttüğümü düşünüyorum. Psiko-eğitim kısmına biraz daha çalışabilirim. Etkinlikler işlevseldi.

3. PİLOT DANIŞAN 8. OTURUM

3. Pilot Danışan 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 28.07.2021, **Saat:** 14.29

İlk kez sekizinci oturumu gerçekleştireceğim için oturum yönergesi ve içeriğine çalıştım. Sorumlulukla ilgili oturum içime sindi. Ama oturum sonunda etkili olup olmadığını daha net anlayacağım diye düşünüyorum. Pilot görüşmelerin bir an önce bitmesini, sürecimin hız kazanmasını istiyorum.

3. Pilot Danışan 8. Oturum Özeti: Seçim ve Sorumluluk

Oturum Tarihi: 28.07.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.41

Oturum Süresi: 1 saat 11 dk. **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hayatında hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iyi olduğunu, evde vakit geçirdiğini, dizi izlediğini belirtmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında danışanın seçim ve sorumluluk kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan sorumlulukları yerine getirdiğini belirtmektedir. Danışan her ne kadar maddeyi arkadaş ortamında meraktan başlasa da kullanımını bugüne kadar devam ettirmesinin temel nedeninin kendi seçimlerinden kaynaklandığını ve madde kullanımına dair sorumluluğu üstlendiğini dile getirmiştir. Danışan annesi, babası, ablası ve eniştesine karşı sorumlulukları olduğunu belirtmiştir. Onlarla sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaktadır. Sonrasında danışana "Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışan en büyük sorumluluğunun ailesini korumak ve onları bir arada tutabilmek olduğunu ifade etmiştir. Danışan kendine karşı sorumludur. Günlük yaşamda odasını temiz tutmak sorumlulukları arasındadır. Danışana sorumluluklarının kazançlarının ne olduğu sorulduğunda *"İnandığım ve gerçekleştirmekte olduğum yolda engellerimi en az seviyeye indirmek"* cevabını vermiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmezse düşündüklerini ve yapmak istediklerini gerçekleştiremeyeceğini ifade etmektedir. Danışan madde kullanım dönemlerinde sorumluluklarını yerine getiremediğini fark etmektedir. Madde kullanırken işinden olduğunu, artık maddeye yenik düşmek istememektedir. Maddeden üç kez yoğun bakıma düştüğünü belirtmiş, artık eskisi gibi yaşamak istememektedir. Annesinin kendisini bıraktığı için desteklemesinden gururludur. Sorumluluklarını yerine getirmezse başarısız ve güçsüz hissedeceğini aktarmıştır. Sonrasında danışanın seçim kavramını içselleştirmesi için "Tercihlerim" formu verilmiştir. Danışanın olumsuz sonuç doğuracak tercihleri gözden geçirilmiştir. Diğer tercihleri seçse nasıl sonuçlar doğurabileceği tartışılmıştır. Sonrasında danışanın madde kullanımının sorumluluklarını nasıl etkileyeceğini değerlendirebilmesi için, danışandan "Madde ve Sorumluluklarım" formunu doldurması istenmiştir. Danışan maddenin iş hayatını bitirdiğini, bakmakla yükümlü olduğu kişilere sahip çıkamadığını belirtmiştir. Madde kullanımı nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmede ne tür zorluklar yaşadığı danışana sorulmuştur. *"Madde kullanıp bulunduğum işleri birçok kez aksattım ve hafife alıp affedileceğini düşündüm. Yanlış düşünceler nedeniyle işlerimden çıkarılmış oldum."* cevabını vermiştir. Bundan sonra madde kullanımı devam etse neler olacağı sorulduğunda ise danışan, *"Kullanılan maddenin miktarı çoğalırsa, gerçekleştiremediğim sorumlulukların aksine kötü sonuçlar yaşatacak yollarda, gayrimeşru yollarda adım atmaya çalışırım."* cevabını vermiştir. Danışana madde kullanımının bir beyin hastalığı olduğu hatırlatılmıştır. Sonuçta danışana yansıtmalar, kişiselleştirmeler ile oturum özetlenmiştir. Buradan ayrılırken danışana neler hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan her geçen gün daha iyi hissettiğini, hedeflerine daha da yakınlaştığını ve güçlü hissettiğini belirtmiştir. Oturumlardan çıkınca zihninin açıldığını, düşünmeye ve kendini dinlemeye zaman ayırdığını aktarmıştır.

Değerlendirme: Oturumun etkinlikleri uzun sürdüğü için sorumluluk oturumunun ayrı bir oturum şeklinde düzenlenmesinin daha uygun olacağı düşünülmektedir.

3. Pilot Danışan 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 28.07.2021, **Saat:** 16.55

Oturumu ilk kez uyguladım. Bence tercihlerim etkinliği öne alınabilir. Onun sonunu bağlayamadım gibi geldi. Sekizinci oturum üzerinde tekrar bir düzenleme yapmam gerekiyor. Ancak danışanın seçim ve sorumluluk hakkında bir farkındalık kazandığını düşünüyorum. Danışanın her bir oturum sonunda biraz daha güçlendiğini belirtmesi de çok kıymetli. Memnunum gidişattan.

3. PİLOT DANIŞAN 9. OTURUM

3. Pilot Danışan 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 02.08.2021, **Saat:** 14.00

Çok mutluyum. Sonunda pilot uygulama kapsamında bir danışanla dokuzuncu oturuma geldim. Heyecanlıyım. Oturum öncesinde etkinliklere göz attım. Sonrasında içeriği okudum. Hazırlığımı yaptım. Güzel bir oturum olmasını temenni ediyorum.

3. Pilot Danışan 9. Oturum Özeti: Kontrol Odağı
Oturum Tarihi: 02.08.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.52
Oturum Süresi: 1 saat 9 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan keyfinin yerinde olduğunu, ablası ve yeğeniyle vakit geçirdiğini belirtmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Danışan ilk oturumda kendisini çukurda hissettiğinden söz ederken, bu oturumda artık o çukurun son merdiveninden yüzeye çıktığından bahsetmiştir. Çukura düşmemenin başkalarının elinde değil de kendi elinde olduğunu fark etmektedir. Sonrasında seçim ve içsel-dışsal kontrol kavramının keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda danışana "Neleri Kontrol Ediyorum?" formu verilmiştir. Danışan kontrol edip edemeyeceği durumları işaretlemiştir. Danışan hemen her yaşantıyı kontrol edebileceğini ifade etmiştir. Şu an kendi hayatını kontrol edebildiğini, eskiden madde kullanım dönemlerinden hayatını kontrol edemediğini ve maddeye yenik düştüğünü paylaşmıştır. Artık olumsuz düşünceleri kafasından attığını, olumlu düşünmeye çalıştığını belirtmiştir. Sonrasında danışanın İYDP formülasyonuna göre belirlediği planlarını yeniden kontrol etmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla "Planlarımı Kontrol Ediyorum" formu verilmiştir. Bu kapsamda sevme/ait olma ihtiyacına dair ailesinin ve kendisinin istediği bir yolda ilerlemeyi tercih ederek, onların sevgi ile güvenlerini elde ettiğini paylaşmıştır. Attığı adımları 10 puan üzerinden ilk oturumdan bu yana adımlarını ne kadar kontrol edebildiğini puanlaması istenmiştir (0=hiç; 10=çok). Danışan tüm psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve sorumluluklarını yerine getirmek için attığı adımlara 10 puan vermiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamak için attığı adımlara dair *"Hayatımda bana zarar veren, beni geriye götüren tüm çevremden uzaklaştım. Kendime yeni bir sayfa açtım."* cevabını vermiştir. Özgürlük ihtiyacına dair attığı adımlara ilişkin *"Kendimi maddeye yönelik tüm faaliyetlerden çekip, maddesiz birliktelikler yarattım."* demiştir. Danışan eğlence ihtiyacına dönük olarak *"Olumsuz düşünceleri yenip, yapmak istediğim gerçekleştiremediğim tercihlere yöneldim."* şeklinde cevap vermiştir. Son olarak danışana sorumlulukları için bu oturuma kadar neler yaptığı sorulduğunda danışan sözlerini tuttuğunu ve çevresindekilerin güvenini kazanmak için uğraştığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanın madde kullanımına dair hangi seçimleri yaptığını fark etmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle "Madde ve Seçimlerim" formu danışana verilmiştir. Danışan maddenin işe yarayan bir noktasının olmadığını, tam tersi iş hayatında işe başlarken madde kullanımı nedeniyle çoğu kez işinin başlamadan sonlandığını belirtmiştir. Danışanın madde kullanımının kontrolünü ele almak için kendisini başarmak için inandırmaya ve bu inandığı yolda kararlılığını devam ettirmeye ihtiyacı vardır. Danışana madde kullanımı olmasa hayatında ne gibi farklılıklar olacağı sorulduğunda, madde kullanımını sonlandığında bulunduğu tüm ortamların, düşüncelerinin ve etrafındaki insanların da değişeceğini, daha ferah ve olgun düşüncelere kavuşacağını ifade etmiştir. Şu anda çevresinde madde kullanımı olan birileri olup olmadığı sorulduğunda *"Çevremde madde kullanan kimse kalmadı, hepsinden uzaklaştım."* cevabını vermiştir. Oturum sonunda özetleme yapılmıştır. Bir sonraki oturumun son oturum olacağı danışana hatırlatılmıştır. Bu kapsamda "Mektubum" formu verilmiştir. Danışandan oturumlara dair görüşlerini, duygularını, düşüncelerini ve oturumların kendisine kattıklarını mektuba yazması ve bir sonraki oturuma gelirken mektubunu getirmesi istenmiştir. Danışan oturumdan ayrılırken teşekkür etmiş, bu yolda ailesine, doktorlarına ve arkadaşlarına bile anlatamadığı yaşantıları bu oturumlarda özgürce anlatabildiğini paylaşmıştır. Belki bu oturumlar olmasa kendi kendine mücadele edeceğini ve belki de hiç maddeden kurtulamayacağını ifade etmiştir.
Değerlendirme: Planlarımı kontrol ediyorum formu bu oturumda çıkarılmıştır. Çünkü onuncu oturumda danışanın attığı adımların değerlendirilmesinin yapılması nedeniyle, arka arkaya aynı konulardan bahsedilmesinin gereksiz olduğu düşünülmüştür.
3. Pilot Danışan 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 02.08.2021, **Saat:** 19.00
Oturum dahilinde paylaştığım içsel ve dışsal kontrol kavramlarına dair biraz daha çalışmam gerekiyor. Bunun dışında keyifli bir oturumdu. Hatta danışan oturumdan ayrılırken teşekkür etti ve kimseye anlatamadığı yaşantılarını burada anlatabildiğini belirtti. Madde kullanımından oturumlar sayesinde kurtulduğunu paylaştı. Çok mutluyum bu açıdan. Oturum sonunda bir dahaki oturumun son oturum olduğunu söyleyince, danışan genel bir oturum değerlendirmesi yapmaya başladı. Onun için bir sonraki oturumun son oturum olacağını söylemeden önce danışanın bu oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri sorup, sonradan bir sonraki oturumun son oturum olacağını söylemek gerekebilir. Danışandan aldığım geribildirimlerden mutluyum. Bir hayata dokunmuş gibi hissediyorum. Son oturum için heyecanlıyım.

3. PİLOT DANIŞAN 10. OTURUM

3. Pilot Danışan 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 10.08.2021, **Saat:** 13.31

Çok mutluyum. Bir danışanımla bu sürecin bitiyor olduğunu bilmekten dolayı rahatım. Son görüşmeyi ilk kez yapacağım için heyecanlıyım. İlk oturumdan bu yana danışanın kazanımlarını, oturumların nasıl geçtiğini gözden geçirerek not ediyorum. Oturumun başında hedef günlüğüne dair geribildirimleri söylemesini, bir önceki oturumda danışandan istediğim mektubu paylaşmasını isteyeceğim. Sonra tüm süreci danışana özetleyeceğim. Danışanın aldığı yolu motivasyonel bir dil kullanarak özetlemeyi planlıyorum. Yine son-test ölçümlerini ve bu oturumda kullanacağım geribildirim formlarını hazırladım.

3. Pilot Danışan 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 10.08.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.46

Oturum Süresi: 46 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışana bugün değerlendirme ve sonlandırma oturumu yapılacağı açıklanmıştır. Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. … Danışan artık hayatından kendisine yararı olmayan kişileri elediğini, şu an etrafında 4-5 tane yakın dostu olduğunu dile getirmiştir. Danışana bu hafta sevme/ait olma ve eğlence ihtiyacına dönük adımlar attığına dair yansıtmalar yapılmıştır. Sonrasında danışandan mektubunu paylaşması istenmiştir. Danışan şu ana kadar karar verip gerçekleştiremediği noktalar olduğunu ve bu oturumlarda onları gerçekleştirme fırsatı elde ettiğini ifade etmiştir. Daha önce kimsenin kendisine sormadığı sorular sorulduğunu ve bu sorular üzerine düşünme fırsatı bulduğunu belirtmiştir. Danışan madde kullanımını bırakmada bu sürecin kendisine bir motivasyon sağladığını dile getirmiştir. Danışan artık daha kararlı olduğunu ve düşünüp de gerçekleştiremediği herhangi bir şey olmadığını paylaşmıştır. Danışan ilk oturumlarda karamsar olduğunu ve neyi yapıp yapmayacağına karar veremediğini, artık daha net ve olumlu olduğunu ifade etmiştir. Danışana tüm oturumlar özetlenmiştir. Sonrasında ilk oturumdaki oturum hedefleri danışana hatırlatılmıştır. Danışan oturumlar sayesinde kendini daha gururlu hissettiğini ve artık düşüncelerinin daha olumlu olduğunu, olumsuz düşünceleri kafasından attığını aktarmıştır. Danışan ilk oturumda kendisinin çukurun içinde ve yanında bir merdiven varken hayal etmiştir. Şimdi ise merdivenlerden çıkarken attığı ilk adımın bu oturumlara gelmek olduğunu, sonrasında her oturumdan sonra merdivenden bir basamak daha çıktığını ve şimdi yer yüzüne adım attığını paylaşmıştır. İlk oturumda belirlediği amaçlarına ulaşmada kendisine 10 üzerinden 10 puan vermiştir. Danışan ihtiyaçlarını karşılama düzeylerine sevme/ait olma ihtiyacı açısından 10 üzerinden 10 puan; güç ihtiyacına 10 puan; özgürlük ihtiyacına 9 puan eğlence ihtiyacına 10 puan; sorumluluklarını karşılama düzeyine 9 puan ve seçimlerinin kontrolünü eline alma düzeyine 9 puan vermiştir. Son olarak danışanın oturumları değerlendirmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla verilen formu danışandan doldurması beklenmiştir. Danışanın katılmış olduğu oturumlara dair görüşleri sorulduğunda *"Aklımdaki boşlukta olan düşüncelerimi doldurmam için danışman desteği almam gerektiğini anladım."* demiştir. Katılmış olduğu süreci benzer sorunlar yaşayan kişilere önerip önermeyeceği sorulduğunda *"Benim gibi birçok yıl madde içerisinde zaman geçirmiş kişiler için psikolojik açıdan değişim söz konusu ve maddeye yönelik fikirlerin sonlandırılması mümkün."* cevabını vermiştir. Danışan süreçte duygu ve düşüncelerinin maddeye yönelik olmadığını ve madde olmadan da doğru bir şekilde düşünüp yaşamayı öğrendiğini belirtmiştir. Danışan ilk oturumdan son oturuma kadar düşüncelerinin daha kararlı olduğunu, isteklerinin ve yapabileceklerinin üstüne yöneldiğini aktarmıştır. Süreç içerisinde danışana en faydalı bulduğu oturumun ne olduğu sorulduğunda, *"Seçim ve sorumluluklarım benim için ne ifade ettiğini ve madde olmadan nelerin yapılabileceği fikirleri benim için daha etkili olmuştur."* cevabını vermiştir. Danışan oturumlarda fark ettiği en önemli şeyin maddeye yönelik eylemlerden nasıl kolay bir şekilde çıkacağını ve doğru bir bakış açısı geliştireceğini öğrenmesi olarak ifade etmiştir. İlk oturum ile son oturum arasındaki farkın ne olduğu danışana sorulduğunda *"Düşünce ve fikirlerim konusunda kararsızlığımı yendim. Yapmayacağım ya da yapamayacağım konuların üzerinde durmamam gerektiğini anladım."* cevabını vermiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda ilk oturumdan son oturuma kadar neler yaptığı sorulmuş ve bu soruya danışan *"Aileme karşı olan bağlarımın çok daha fazla üzerinde durup gelebileceğim en son noktaya vardım."* cevabını vermiştir. Sorumluluklarına dair ise *"Aile çatımın altında üzerime düşen tüm sorumlulukları yerine getirdim ve getirmeye devam ediyorum. Onun dışında iş hayatımda da yerine getireceğim."* şeklinde paylaşım yapmıştır. Danışana ilk oturumdan bu oturuma kadar madde kullanımına dair hayatında herhangi bir değişiklik olup olmadığı sorulmuştur. Danışan bu soruyu *"Madde kullanımı sonunda düzenli uyku ve sağlık sorunları başta olmak üzere, bozulan tüm düzen ve bağların yeniden yapılandığını fark ettim."* şeklinde cevaplamıştır. Oturum sonlandırılırken danışana geleceğe dönük hedefleri sorulmuştur. Danışan ilerisi için tekrar işe başlamayı ve para kazanmayı hedeflediğini paylaşmıştır. Evlenmek

istediğini ve evlenene kadar sosyal açıdan hayatını düzene koymayı hedeflediğini aktarmıştır. Oturum sonunda özetleme yapılmıştır. Danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında danışana teşekkür edilmiş ve son ölçümler yapılmıştır.

3. Pilot Danışan 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 10.08.2021, **Saat:** 20.12

İlk pilot oturumunu bir danışanla tamamladım. Danışan öyle güzel farkındalıklarla ayrılıyor ki bu kadarını beklemiyordum. Danışan oturum başlarında olumsuz düşüncelerinden, kararsızlıklarından çok bıktığını, ancak şimdi hiçbirinden eser kalmadığını ifade etti. Danışan hayatında ilk böyle bir süreci başarıyla tamamladığını ve gururlandığını söyledi. Hayatından maddeyi tamamen çıkardığını ve bu nedenle kendisiyle gurur duyduğunu belirtti. Ben de bu programın işe yaradığını hissettim. Çünkü danışan hem kişisel amaçlarına hem oturum hedeflerine ulaşmış görünüyor. Kendime güvenim artıyor.

EK-20. Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Oturumlarının Ayrıntılı Özeti ve Araştırmacı Günlükleri

D1 DANIŞANI (24 YAŞINDA, ERKEK)

D1 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	24
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite Öğrencisi
Çalışma Durumu	Hayır
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	İyi
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Evet

D1 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D1 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 16.09.2021, **Saat:** 14.00

Ön görüşmeyi öncesinde üç kere pilot çalışmada uyguladığım için içeriğine hakimim. Ancak pilot görüşmeler ve ikinci uzman görüşü sonrasında yaptığım ufak değişiklikler var. Onlara göz atacağım. Rahatım. İçerikteki sorular daha oturmuş gibi ve doğal ilerliyor.

D1 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 16.09.2021, **Görüşme Saati:** 15.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 16.03

Görüşme Süresi: 1 saat 3 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan 24 yaşında, erkektir. Hoş geldiniz diyerek danışanla tanışılmıştır. Danışana görüşmenin amacı, içeriği ve danışanın bilmesi gereken diğer hususlar hakkında danışana bilgi verilmiştir. Danışandan görüşmeye dair sözel ve yazılı izin alınmıştır. Danışan …le ilgilendiğini, en iyi yaptığı işin … yapmak olduğunu ve çok fazla hobisi olduğunu bildirmiştir. Kendini aşırı pozitif olarak tanımlamıştır. Danışan tek çocuk olduğunu, anne ve babasının birlikte olduğunu söylemiştir. Büyükşehirde doğup büyüdüğünden bahsetmiştir. Lisede … okuduğunu sonra oradan ayrılarak … bölümüne geçtiğini belirtmiştir. … gibi pek çok sanatsal faaliyetle ilgilenmektedir. Danışan aileden para almakta ve çalışmamaktadır. Maddi durumunun iyi olduğunu, kız arkadaşı ve evcil hayvanı ile yaşadığını ifade etmiştir. Çoğunlukla gün içerisinde evcil hayvanına karşı sorumluluklarını yerine getirdiğini, kız arkadaşıyla vakit geçirdiğini, internetten oyun oynadığını, kimi zaman arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini, kimi zaman … yaptığını belirtmiştir. Danışan vaktinin çoğunu internet oyunuyla vakit geçirmektedir. Danışan stresli anlarında zamanının çoğunu düşünerek geçirdiğini, sonrasında ise hiç düşünmediğini belirtmiştir. Danışan kariyeriyle ilgili stres yaşadığını söylemiştir. Kariyerinde ismini duyurmak istemektedir. Kendisini geliştirmek için çabaladığını ifade etmiştir. Sosyal ilişkilerine baktığımızda, annesi ile babasından daha iyi iletişim kurmaktadır. Arkadaşları ile arasının iyi olduğunu, arkadaşlarının kendisine güvendiğini belirtmiştir. Kız arkadaşı ile ilişkisinden memnun olduğunu, ilk kez uzun süreli bir ilişkisi olduğu için tuhaf hissettiğini, ancak bu ilişkiden doyum aldığını ifade etmiştir. Danışan çevresindeki kişilere daha fazla tolerans göstermek istemektedir. Danışan aile ilişkilerinden, sosyal ilişkilerinden, ikili ilişkisinden ve maddi açıdan doyum sağlamaktadır. Hobilerine yeteri kadar zamanı kalmadığından söz etmiştir. Belki evini değiştirse daha iyi olacağından bahsetmiştir. Bunun dışında hayatından memnundur. Sadece danışan denetimli serbestlik almamış olsa daha iyi hissedeceğini, ancak bunu şu anda değiştiremeyeceğini aktarmıştır. Bu aşamada danışana psikolojik ihtiyaçların neler olduğu kısaca açıklanmıştır. Sonrasında danışana hangi ihtiyaçlarından doyum sağladığı sorulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını kız arkadaşı ile karşılamaktadır. Güç ve başarılı olma ihtiyacının ise şu an baskın olduğunu, çünkü COVID-19 salgın süreci öncesinde ailesinin durumunun çok iyi olduğunu, salgının maddi açıdan ailesinin ve dolayısıyla kendisini olumsuz etkilediğini, şu an ise eksikliğini kısmen hissettiğini belirtmiştir. Yine danışan kariyeri açısından gelişmek ve isim duyurmak istemektedir. …lerine, çalışmalarına dışarıdan başka bir gözle bakmak istemektedir. Ancak eskiden madde kullanarak yaptığı bu dışarıdan bakma eylemini alternatif nasıl yapabileceğini bulmayı beklemektedir. Danışan işinde nicelikten çok, niteliğe önem vermektedir.

Özgürlük açısından düşündüğünde kız arkadaşının özgürlüğünü kısıtladığını, ama bu ihtiyacı karşılamak için kontrolü eline alabildiğini belirtmiştir. İlişkisinde fedakârlık yapabilmektedir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılarken temelde hobileri ile karşıladığını ama kısmen de alkolle karşıladığını belirtmiştir. Danışanın en büyük sorumluluğu evcil hayvanına bakmak ve … hesabında paylaşım yapmaktır. Danışan kendi parasını kazanmak istemektedir. Danışan ilk kez lise döneminde arkadaş ortamında madde kullanmıştır. Hayatında esrar dışında başka maddeyi denemediğini aktarmıştır. Lise döneminde arkadaş ortamında denk geldikçe kullandığını, üniversitede keyif için kullandığını, ancak yasal yaptırımlarının bu kadar ağır olacağını bilmediğini belirtmiştir. Böyle olacağını bilseydi, hiç madde kullanmayacağını ifade etmiştir. (…) Danışan en son bir buçuk yıl önce kullandığını aktarmıştır. Danışan kız arkadaşı olmadığında bir hafta boyunca her gün alkol kullandığını, bunun dışında hemen her ay rutin alkol kullandığını, sigaraya bağımlı olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Lise döneminde alkolü çok sık kullandığı için psikiyatriye gittiğini açıklamıştır. Madde kullanımının sorumluluklarını yerine getirmesini olumsuz etkilediğini, kendisini daha fazla miskin yaptığını paylaşmıştır. Danışan kendini güçlü hissettiğini, pozitif olduğunu ifade etmiştir.

D1 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 16.09.2021, **Saat:** 18.22

Ön görüşme etkili geçti. Rahat geçen bir görüşmeydi. Sadece danışanımın öğrenci olmasıyla ilgili olarak görüşmelerin bazen haftada bir düzenlenmesinde sorun olacak gibi görünüyor. Bu noktada endişeliyim. Oturumlara haftaya başlayacağız. Umarım oturumların aralıklarını çok uzatmadan düzenleyebiliriz. Danışan sorulara samimi ve içten yanıtlar verdi. Hatta bazı soruların kendisine ilk kez yöneltildiğini ve ilk kez böyle sorular üzerinde düşündüğünü, kendisini fark ettiğini belirtti.

D1 DANIŞANI 1. OTURUM

D1 Danışanı 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 23.09.2021**, Saat:** 14.10

Danışanım önceden haber verdi, oturuma geleceğini söyledi. Bu süreçte en zor kısım bence danışanlarla ortak gün ve saatleri ayarlamak ve iptal olmadan o oturumu gerçekleştirebilmek. Bu en büyük stres kaynağım. Şu an danışanımın haber vermesi ve geleceğini belirtmesinden dolayı rahatım.

D1 Danışanı 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 23.09.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.04

Oturum Süresi: 1 saat 4 dk., **Oturum Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana ilk oturumda süreç hakkında yapılama yapılmış, bilgilendirilmiş onam formu ile sözel ve yazılı izin alınmıştır. Danışana bir haftasını nasıl geçirdiği sorulmuştur. Çoğunlukla evde olduğunu, kız arkadaşı ile vakit geçirdiğini ve evde oyun oynadığını paylaşmıştır. Haftada iki gün alkol aldıklarını ve bir gününde arkadaşı ile dışarı çıktığını söylemiştir. Danışan ile bu oturumda bireysel müdahale sürecine ve psikolojik ihtiyaçlarına dair amaç belirlenmiştir. ***Not:*** *Danışan ilk formu yazarken zorlandığını, kendisinde … rahatsızlığı olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle danışanla yapılan etkinlik çalışmalarında formlar psikolojik danışman tarafından doldurulmuştur.* Danışanın oturumların sonunda psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin hedeflerini öğrenebilmek amacıyla "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Danışana sevme/ait olma ihtiyacına 0-10 arasında (0=hiç ihtiyacım yok, 10=çok ihtiyacım var) kaç puan verdiği sorulmuştur. Danışan kendine 5 puan vermiştir. Şu anda sevme ve ait olma açısından herhangi bir sorun yaşamadığını ve var olan ilişkilerini korumak istediğini belirtmiştir. Danışanın 10 oturum sonunda sevme/ait olmaya ilişkin ulaşmak istediği herhangi bir hedefi yoktur. Danışana güç/başarılı olmaya dair ne kadar ihtiyacı olduğu sorulduğunda 5 puan vermiştir. Bu ihtiyacına dönük olarak oturumlar sonunda bir kariyer planının olduğunu, tanınırlığını artırmak istediğini ve … takipçilerini artırmak istediğini ifade etmiştir. Yine çalışmalarının dijital ortamlarda satılmasını hedeflemektedir. Danışan özgürlük konusunda herhangi bir ihtiyacının olmadığını belirtmiş ve kendisine sorulan özgür olmaya ne kadar ihtiyacın var sorusuna 0 vermiştir. Son olarak eğlenceye ne kadar ihtiyacı olduğu sorulduğunda danışan kendisine 3 puan vermiştir. Eğlenme ihtiyacını karşılamak için oturumların sonuna kadar arkadaşlarıyla daha fazla dışarıda vakit geçirmek istediğini ifade etmiştir. Danışana hayattaki sorumluluklarını ne kadar yerine getirdiği sorulduğunda, kendisine 4 puan vermiştir. Çoğunlukla üzerinde gereğinden fazla sorumluluk olduğunu düşünmektedir. Özellikle evcil hayvanı, ailesinin yanına gelmesini istemesini ve gündelik sorumlulukları üzerinde yük görmektedir. Bu oturumların sonunda ise sorumlulukları açısından ulaşmak istediği noktanın ne olduğu sorulduğunda, … eğitimini yerine getirmek istediğini aktarmıştır. … Bu etkinlikle hem oturum sonu amaçları hem de psikolojik ihtiyaçlara dair danışanın amaçları belirlenmiştir. Son olarak danışanın madde kullanım öyküsünü öğrenmek amacıyla "Madde kullanım öyküm" formu doldurulmuştur. Danışan eğlenceli olacağını düşünerek madde kullanmaya başladığını, madde kullanım döneminde babasıyla arasının iyi olmadığını, arkadaşları ile iyi olduğunu, madde kullanınca daha sosyal olduğunu

paylaşmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmış ve hedef günlüğüm formu danışana verilmiştir. Danışana cümle tamamlama formu verilmiştir. Danışan hayatının farkında olmak istediğini belirtmiştir. Form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Oturum sonunda neler düşündüğü ve nasıl hissettiği sorulduğunda ise bugün planlarını somut olarak ve bütünüyle paylaştığını, hedeflerini yerine getirmeye dair zamana yayarak yavaş yavaş adım atacağını söylemiştir.

D1 Danışanı 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 23.09.2021, **Saat:** 23.36

Danışan oturumda var olan mutluluğunu keşfettiğini belirtti. Hayatından memnun ve mutlu olduğunu ifade etti. Danışan kendi hayat koşullarının onun için mutlu olmasına yettiğini ve küçük şeylerden de mutlu olduğunu fark etmesini belirtmesi güzeldi. Danışanımın genel anlamda var olan hayatını muhafaza etmeye ihtiyacı var. Ayrıca psikolojik ihtiyaçlardan güç ihtiyacına dair amaçlar belirlediği için bu konuda çalışabiliriz gibi görünüyor.

D1 DANIŞANI 2. OTURUM

D1 Danışanı 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 28.09.2021, **Saat:** 14.00

Danışanla ikinci oturumu gerçekleştireceğiz. Oturum içeriğine hatırlamak açısından göz attım. Formları hazırladım. Rahatım.

D1 Danışanı 2. Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 28.09.2021, **Oturum Saati:** 16.10, **Oturum Bitiş Saati:** 17.09

Oturum Süresi: 59 dk., **Oturumun Gerçekleştirildiği Yer:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana oturum hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Kız arkadaşı işe girdiği için evcil hayvanının sorumluluğu ve ev işlerinin kendisine kaldığını, onlarla ilgilendiğini söylemiştir. Onun dışında her şeyin yolunda gittiğini paylaşmıştır. İnternette satışa koyduğu eserlerini kontrol ettiğini belirtmiştir. Bu hafta danışanın güç ihtiyacına dönük adımlar attığı anlaşılmaktadır. Sonrasında bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışan ile bu oturumda kalite dünyası ve isteklere dair çalışılmıştır. Öncelikle danışanın İYDP formülasyonun istekler aşamasını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bunun için "İsteklerim" formu doldurulmuştur. Bu form ile danışan, Instagram üzerinden tanınırlığını artırmayı ve yaptığı işte başarılı olduğunu hissetmek istediğini belirtmiştir. Daha başarılı olup yaptığı işlerin özenilmesini beklemektedir. İstediğini gibi bir hayatı yaşasaydı yine … yapıyor olacağını paylaşmıştır. Ailesi ile istekleri benzeseydi şu anda daha rahat olacağını söylemiştir. Ailesinden şu aralar daha fazla para beklediği için şu aralar çatışmaktadır. Arkadaşlarıyla istekleri benzeşiktir. Önce imajinasyon etkinliği ile danışanın kalite dünyasına ilişkin hayal kurması amaçlanmıştır. Çalışma bittikten sonra "Benim Kalite Dünyam" formu doldurulmuştur. Danışana kalite dünyasını neye benzettiği sorulduğunda hayalini *"Kâğıt gibi…'da kız arkadaşımla, …stüdyodaydım. Turuncu renkler vardı. Kağıtlar vardı. Benimle çalışan arkadaşlarımı bekliyordum. İçimde tatlı bir telaş vardı. Koleksiyonumu yetiştirmeye çalışıyordum. Etraf kâğıt kokuyordu."* şeklinde anlatmıştır. Danışan hayalinde kız arkadaşının, evcil hayvanının olduğunu, başarılı bir … olmak istediğini ve kalite dünyasında zamana ihtiyacı olduğunu paylaşmıştır. Orada keyifli hissetmektedir. Evcil hayvanına ve kız arkadaşına önem vermektedir. Danışana kalite dünyasına şu anda ne kadar yakın olduğunu puanlaması istendiğinde, danışan kendisine 5 puan vermiştir. Kalite dünyasına daha yaklaşabilmesi için bir fikre, maddiyata, tanınırlığa, bilinirliğe ihtiyacı vardır. Danışan çabalayarak isteklerine ulaşabileceğini keşfetmiştir. Danışan kalite dünyasına erişebilmek için daha fazla çalışması gerektiğinin farkındadır. Ancak danışan öncesinde tamamen eğlenip, eğlence ihtiyacını tatmin ettikten sonra tamamen … konsantre olmaktadır. Kalite dünyasına ulaşmasını gündelik sorumlulukların ve temel ihtiyaçların kendisini engellediğini paylaşmıştır. Danışan evini değiştirse daha mutlu olacaktır. Son olarak danışana madde kullanımına devam etse hayatında ne gibi farklar olacağı sorulduğunda hem pozitif hem negatif etkileri olacağını aktarmıştır. … odaklanmasında avantaj olabilecekken, üşengeçliğin negatif etkisinin olacağını belirtmiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışana oturumdan ayrılırken ne hissettiği ve ne düşündüğü sorulmuştur. Danışan oturum sonunda var olan boşluğunu nasıl doldursa daha verimli olur şeklinde bir düşüncesinin olduğunu paylaşmıştır. Zaman yönetimi yapmaya başladığını aktarmıştır. Oturumdan ayrılırken iyi hissetmektedir. Danışana bir sonraki oturuma gelirken kalite dünyasına en yakın olan fotoğraflarına bakarak gelmesi istenmiştir.

D1 Danışanı 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 28.09.2021, **Saat:** 23.02

Bugün etkili bir oturum olduğunu düşünüyorum. Danışan bu oturumun keyifli ve farkındalık arttırıcı olduğunu ve kendisini iyi hissettiğini belirtti. Kafasında hedefleri belli olan danışan, kendini zaman yönetimi konusunda ayarlayabilirse hedeflerine ulaşabileceği konusunda kendini motive hissettiğini ifade etti. Bence ikinci oturumun içerik ve etkinlikleri etkileyici oluyor. Bunu diğer danışanlarla da

fark ettim. Danışanlar ikinci oturum sayesinde hayallerini ve ideal dünyasını keşfediyor. Aslında hedeflerini de fark ediyorlar.

D1 DANIŞANI 3. OTURUM

D1 Danışanı 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 05.10.2021, **Saat:** 15.00

Oturum evraklarını hazırladım. Danışanımın gelip gelmeyeceği konusunda kaygılıyım. Etkinliklerin içeriğinde herhangi bir değişiklik yapmadım. Psikolojik ihtiyaçlar psiko eğitiminden sonra psikolojik ihtiyaçları arasında danışanın denge kurup kurmadığını sormayı planlıyorum.

D1 Danışanı 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 05.10.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.36

Oturum Süresi: 1 saat 6 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Hedef günlüğü sözel olarak tartışılmıştır. Danışan bir haftadır oyun oynadığını, ailesinin yanına şehir dışına görüşmeye gittiğini, evcil hayvanı ile vakit geçirdiğini paylaşmıştır. Danışanın fotoğraf albümüne dair gözlemleri sorulmuştur ancak danışan bunu unuttuğunu söylemiştir. Bu nedenle öbür oturuma kadar kalite dünyasını anımsatan fotoğraflara dair bakarak gelmesi istenmiştir. Bu oturuma geçmeden bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışan kalite dünyasına yaklaşmak için …de kendini ispat etmeye ihtiyacı olduğundan bahsetmiştir. Sonrasında "Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme" formuyla danışandan sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlenceye dair aklına gelen ifadeleri yazması beklenmiştir. Danışan sevme/ait olma denilince ailesinin aklına geldiğinden, güç denilince babasının ve maddi olarak kendini güçlü hissetmesinin aklına geldiğinden, özgürlük denilince kendisinin ve çocukluktaki yaşantısının aklına geldiğinden ve eğlence denilince evcil hayvanının aklına geldiğinden söz etmiştir. Bu çalışmadan sonra bir özetleme yapılmış ve diğer çalışmaya geçilmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirme listesi verilmiştir. Bu listeden danışanın eksikliğini duyduğu ihtiyaçlar "hareket, korkusuzluk, kahkaha, kararlılık, başarılı olma, yaratıcılık, gurur duyma"dır. Bu ihtiyaçları biraz daha somutlaştırması istenmiştir. Danışan spor yapmak istemektedir. Danışanın korkusuzluktan kastettiği karar verirken sonuçlarını düşünmeden hareket etmek istemesidir. Mesela … sayfasını geliştirmek istemektedir. Kararlılık konusunda ise danışan, … konusunda ne tür bir çalışma yapacağını ve ne üreteceğini bilmeyi beklemektedir. Kimi zaman kafası karışmaktadır. Son olarak danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için formunu doldurması istenmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamada kendisine kız arkadaşının, … ve ailesinin, güç ihtiyacını karşılamada babasının, özgürlük ihtiyacını karşılamada kız arkadaşının ve eğlence ihtiyacını karşılamada kız arkadaşının destek olduğunu paylaşmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamada insanlarla zaman geçirmenin, güç konusunda …sayfasını büyütmesinin, özgürlük konusunda evcil hayvanını eğitmesinin ve eğlence konusunda daha hızlı interneti olmasının kendisine yarar sağlayacağını belirtmiştir. Şu an danışanın güç ihtiyacını karşılamasında kararsız olması kendisine engel olmaktadır. Az ama nitelikli iş mi yoksa çok ama niteliksiz iş mi olsun konusunda kafası karışıktır. Danışana madde kullanımının psikolojik ihtiyaçlarını ne derece etkilediği sorulduğunda, güç konusunda hareketini azaltacağını ama … yaparken ilhamını artıracağını belirtmiştir. Maddenin özgürlüğünü kısıtlayacağını, ancak eğlence ihtiyacını karşılayacağını ifade etmiştir. Özellikle madde olmadan …deki yaratıcılığını nasıl artıracağı sorulmuştur. Danışan madde olmadan da … yaptığı zamanları hatırlamıştır. Bu etkinlikler sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışana nasıl hissettiği ve neler keşfettiği sorulmuştur. Danışan madde olmadan …deki yaratıcılığı nasıl kazanabileceğini düşünmeye başlayacağını ifade etmiştir. Danışan bu oturum sonunda nötr hissettiğini, bir önceki oturumda daha pozitif hislerle oturumdan ayrıldığını belirtmiştir.

D1 Danışanı 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 05.10.2021, **Saat:** 22.37

Bugünkü oturum sonrasında danışanın oturuma dair duygu ve düşüncelerini aldığımda, danışan nötr hissettiğini belirtti. Bu benim moralimi bozdu diyebilirim. İkinci oturumda uygulamaların daha fazla olması buna sebep olmuş olabilir. Ya da bu oturumda danışana madde olmadan nasıl … yapacağını sormam ve yüzleştirme yapmam olumsuz etki yaratmış olabilir. Yine de bu farkındalığın şu an olmasa da ileride danışanı geliştireceğini düşünüyorum. Danışan esrar kullanımının … yaparken yaratıcılığını artırdığını düşünüyor. Bu düşünce danışan için yerleşmiş bir düşünce gibi hissettiriyor. Hatta "esrar olmasaydı yaratıcılığını ne arttırırdı?" diye sorduğumda alkolün onun yerini alabileceğini, ancak alkolü sevmediğini belirtti. Bu durumda çapraz tolerans ve alkolün bağımlılık yapıcı etkisinden bahsettim. Danışan hayatında alkol ve madde olmadan da … yapabileceğini, ancak madde kullanmadığında yaptığı …lerin sayısında bir azalma olduğundan söz etti. Yine de esrar kullanımının kendisini yorgun ve tembel hissettirdiğini belirtiyor. Bu noktadan ilerleyebilirim diye düşünüyorum.

D1 DANIŞANI 4. OTURUM

D1 Danışanı 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 13.10.2021, **Saat:** 15.05

Bugün danışanla dördüncü oturumu gerçekleştireceğim. Oturum öncesinde danışanın bir önceki oturumda paylaştıklarını gözden geçireceğim. Bir önceki oturum, danışan açısından nötr geçmişti. Bu nedenle bu oturuma girerken kendimi motive etmeye çalıştım. Umarım keyifli bir oturum gerçekleşir.

D1 Danışanı 4. Oturum Özeti: İYDP: Yapma, Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 13.10.2021, **Oturum Saati:** 16.01, **Oturum Bitiş Saati:** 17.00

Oturum Süresi: 1 saat 1 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan ile kalite dünyasına ilişkin fotoğrafları değerlendirilmiştir. Bir önceki oturum özetlenmiş ve toplam davranış kavramının keşfedilmesine yardım edilmiştir. Bu kapsamda oyuncak araba ile çalışılmıştır. Danışan arabam formunu doldurmuştur. Sonrasında İYDP formülasyonun yapma, davranış kısmına geçilmiştir. Bu aşamada davranışlarım formu verilmiştir. Danışan değiştirmek istediği davranışları hakkında harekete geçmek istediğinden, iş anlamında öğrenmek istediklerini öğrendikten sonra … odaklandığından söz etmiştir. Danışan özellikle diğer yaptığı bütün eğlence ihtiyacını karşılamayı, sonrasında ise … odaklanmayı istemektedir. Danışan öncelikle oyundan bıkana kadar oynamayı sonrasında ise tam konsantre olmayı beklemektedir. Diğer bir deyişle bilgisayar oyunundan bıkmayı, sonrasında … odaklandığında bilgisayara vakit ayırmamayı istemektedir. Şu anda bilgisayar oynamak danışan için …odaklanmasını sağlayan bir araçtır. … tekrar döndüğünde ise öncesinde de teorik anlamda kendini yetkin ve yeterli hissetmeyi istemektedir. Bu çalışmadan sonra danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığına ve İYDP aşamasının ikinci aşaması olan yön, yapma kısmına değinilmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için kız arkadaşıyla ve evcil hayvanıyla vakit geçirmektedir. Güçlü olmak için ise … odaklanmak için motivasyon kazanmaya çalışmaktadır. Özgürlük için kendini ifade etmektedir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için ise bilgisayar oyunu oynamakta ve evcil hayvanı ile vakit geçirmektedir. Danışan madde kullanmasaydı, şu anda olduğu gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceğini belirtmiştir. Yurt dışına gitme konusunda kendisine teklifler geldiğini ama orada yaşama konusunda kararsız olduğu için gitmediğini, kısmen de pişman olduğunu paylaşmıştır. Son olarak danışana madde teklifi gelse nasıl tepki vereceği hakkında rol oynama yapılmıştır. Danışan madde teklifi geldiğinde *"Nereden çıktı bu? Keşke karşıma çıkmasaydı!"* düşüncelerinin aklından geçeceğini, davranış olarak ortamdan çekip gideceğini, sonrasında mutlu olacağını ve sonrasında madde kullanmadığı için bedeninde herhangi bir fizyolojik tepki olmayacağını belirtmiştir. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana oturum sonunda neler düşündüğü ve hissettiği sorulmuştur. Danışan kariyer planlarını masaya yatırdığını ve seçimlerini ortaya koyduğunu, bunun da iyi hissettirdiğini söylemiştir. Uzaktan bakmanın kendisine iyi geldiğini, bilgisayardan tamamen bıkmaya ve enerjisini toplamaya ihtiyacı olduğunu fark etmiştir.

D1 Danışanı 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 13.10.2021, **Saat:** 18.09

Keyifli bir oturum oldu. Danışan kendini ifade etme konusunda oldukça başarılıydı. Bu durumu kendi de sözel olarak belirtti. Hatta bir önceki oturumda kafasının birçok işle uğraştığı için meşgul olduğunu, bu nedenle bir fayda sağlayamamış olabileceğini ifade etti. Oturumdaki etkinliklerin de işe yaradığını düşünüyorum.

D1 DANIŞANI 5. OTURUM

D1 Danışanı 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 21.10.2021, **Saat:** 13.00

Beşinci oturumu hatırlamak adına gözden geçirdim. Danışanın bir önceki oturumda paylaştıklarına göz attım. Rahatım. Verimli bir oturum geçirmeyi umuyorum.

D1 Danışanı 5. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 21.10.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.20

Oturumun Süresi: 1 saat 20 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışanla bir önceki oturumdan bu yana yaptığı hedeflerim günlüğü değerlendirilmiştir. Danışan kız arkadaşı ile vakit geçirdiğini paylaşmıştır. Danışan bir iş teklifi aldığından söz etmiştir. İş teklifinin bilgisayar oyunlarından onu uzaklaştırdığından söz etmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun değerlendirme ve planlama aşamaları keşfedilmiştir. Bunun için danışana "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacı için bu oturuma kadar kız arkadaşı ile sık zaman geçirmeye çalıştığını, bu adım için kendisine 10 üzerinden 10 puan verdiğini paylaşmıştır. Danışan yalnız kalmaya alışkın olduğunu ancak ilişkisinde kız arkadaşıyla vakit geçirdikçe aralarındaki bağın arttığını keşfetmiştir. Güç/başarılı olma

ihtiyacı açısından danışan, hobileri ile vakit geçirdiğini ve bu sayede işi için motivasyonunun arttığını aktarmıştır. Kendisine bu adım için 10 vermiştir. Attığı adımın işe yaradığından söz etmiş ve kariyerine daha sıkı bağlandığını paylaşmıştır. Danışan özgürlük ihtiyacı için kız arkadaşıyla bir süre ayrı kalmasının kendisine odaklanmasına yardım ettiğini ve istediğini yapabildiğinden bahsetmiştir. Bu adım için kendisine 10 puan vermiş ve bir süre kız arkadaşından ayrı kalmasının iyi geldiğini dile getirmiştir. Son olarak eğlence ihtiyacına dönük olarak beş oturumdur bilgisayar oyunu oynadığını, artık ruhunu doyurduğunu anlatmıştır. Kendisine 10 puan veren danışan, ruhunu eğlence ile doyurduğu için diğer ihtiyaçlarına odaklanmasına zaman kaldığını paylaşmıştır. Değerlendirme özetlendikten sonra danışan ile planlama aşamasına geçilmiştir. Planlamanın aşamalarını danışanın keşfetmesine yardım edilmiştir. Bundan sonra ise her bir ihtiyaç için danışanın somut planları öğrenilmiştir. Danışan sevme/ait olma için kız arkadaşıyla daha fazla gezmek ve kız arkadaşıyla … yarışına gitmek istediğini aktarmıştır. Güç/başarılı olma aşamasında ise kendi el becerisine güvenmenin her şey olmadığını fark etmektedir. Özellikle insan tanımaya ve piyasaya girmeye ihtiyacı vardır. Özgürlük için danışanın planı ise maddi açıdan özgür olmaktır. Güç ihtiyacını karşılarsa özgürlüğünün de doyacağını düşünmektedir. Eğlence ihtiyacı için danışanın planı ise zamanını boşa harcamadan oyun oynamaktır. Bu çalışma sonrası etkinlik çıkarımları danışana özetlenmiştir. Son aşamada danışanın madde kullanımını değerlendirebilmesi için "Karar Terazim" formu verilmiştir. Danışan açısından aile konusunda madde kullanımının olumlu ya da olumsuz yanı yoktur. Arkadaş ilişkileri bağlamında madde kullanımının olumlu yanı kendi arkadaşlarıyla hoş vakit geçirmesi, olumsuz yanı ise tanımadığı anlamsız kişilerle arkadaş olmasıdır. Psikolojik sağlık açısından danışan, maddenin kullanım anında iyi hissettirdiğini, ancak geleceğe dönük adı atma konusunda yavaşlattığı için olumsuz olduğunu söylemiştir. Danışana göre fiziksel sağlık açısından maddenin olumlu yanı yoktur. Ancak olumsuz yanı çok yeme isteği, kilo aldırmasıdır. Yine danışana göre maddenin okul hayatı açısından maddenin olumlu yanı yokken, olumsuz yanı okula gitmek istememesi ve okula gitse bile odaklanamamasıdır. Madde kullanımının yasal açıdan olumlu yanı yoktur. Ancak olumsuz yanı boş yere kafasının meşgul olması ve denetime zaman harcamak zorunda kalmasıdır. Oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturuma dair neler hissettiği, neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan kafasında neler yapacağını özetlediğini ve daha iyi gördüğünü söylemiştir. Yine kafasını toparlamıştır. Danışan aynaya konuştuğunu düşünmektedir. Sadece aklından geçeni söylemesinin ona iyi geldiğini söylemiştir. Danışan sesli söylemenin daha iyi hissettirdiğini aktarmıştır. Daha önce görüştüğü psikologlardan farklı olduğunu ve git gide yararlı hissettiğini paylaşmıştır. Kendisini daha iyi hissetmektedir. Oturum sonunda ara ölçüm yapılmıştır.

D1 Danışanı 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 21.10.2021, **Saat:** 20.08

Bugün yoğun bir gündü. Danışan bu oturumda kendi kendini dinlediği için adımlarını daha iyi gördüğünü ve daha iyi değerlendirdiğini belirtti. Özellikle de oturumlardan sonra kendine güveninin geldiğini, dediklerini yapabilen birisi olduğunu fark ettiğini ifade etti. Bunda benim bu oturumda cesaretlendirmeye biraz ağırlık vermem etkili olmuş olabilir. Ayrıca bu oturumda danışanı motive etmeye çalıştım. Çünkü danışan güç ihtiyacı kapsamında adımlar attığını, bir iş teklifi aldığını, büyük bir adım attığını, işinin başına geçtiğini ifade etti. Danışanın ilerlediğini görmek mutluluk verici. Açıkçası oturumların bir aynaya benzetilmesi de çok hoşuma gitti. Danışan oturumlarda kendi kendini dinlediğini ve adımlarına emin adımlarla ilerlediğini belirtti.

D1 DANIŞANI 6. OTURUM

D1 Danışanı 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 28.10.2021, **Saat:** 10.00

Rahatım. Danışanla altıncı oturumu gerçekleştireceğim. Özetleme için bir önceki oturuma göz attım. Keyifliyim.

D1 Danışanı 6. Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 28.10.2021, **Oturum Saati:** 11.00, **Oturum Bitiş Saati:** 11.57

Oturum Süresi: 57 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana bir önceki hafta hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorularak oturuma başlanmıştır. Danışan yavaş yavaş çalışmalarına odaklanmaya başladığını paylaşmıştır. … eğitimine devam ettiğini belirtmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında danışanın seçim ve kontrol kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan hayatının büyük çoğunluğunu kontrol edebildiğini aktarmıştır. İlk olarak danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Danışan iki seçenekten birini seçmiş ve bu seçimleri olayların sonucunu düşünerek yaptığını dile getirmiştir. Ardından danışanın hayatında neleri kontrol edebildiğine bakılmıştır. "Neleri Kontrol Ediyorum?" formunda danışan verilen örneklerin hepsini kontrol edebildiğini belirtmiştir. Son olarak danışanın madde kullanımını kontrol

edip edemediği çalışılmıştır. Bu noktada "Madde ve Seçimlerim" formu verilmiştir. Danışan bir sorunla karşılaştığında madde kullanmasının stresle başa çıkmasına fayda sağladığını söylemiştir. Danışanın stresli anlarında madde yerine neyi seçse stresinin kontrol edebileceği sorulduğunda aslında fazla stresli bir insan olmadığını, eğer stres yaşarsa şu sıralar oyun oynadığını belirtmiştir. Danışan madde kullanımını kontrol edebildiğini, sorun yaşamadığını paylaşmıştır. Danışana maddeyi kullanmıyor olsaydı, hayatında ne gibi değişiklikler olacağı sorulduğunda, uzun dönem kullandığını ama şu anki hayatından memnun olduğunu söylemiştir. Danışan bu soruya *"İyi ki kullanmışım, ama iyi ki de bırakmışım."* cevabını vermiştir. Danışana çevresinde madde kullanan birilerinin olup olmadığı sorulmuş ve danışan çevresinde madde kullanan birileri olduğunu paylaşmıştır. Onların uzak çevresinde olduğunu, sadece duyduğunu, eskiden de o kişilerin seçimlerini eleştirdiğini, şu anda da onların yaptığı seçimleri aptalca bulduğunu belirtmiştir. Madde kullanan kişilerin denetim aldığını, denetim bittiğinde yine kullandığını ve ceza aldığını, bunun kendisine aptalca geldiğini anlatmıştır. Oturum özetlenmiştir. Bugünkü oturumdan sonra danışan iyi olduğunu, iyi hissettiğini dile getirmiştir.

D1 Danışanı 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 28.10.2021, **Saat:** 20.08

Oturum güzel geçti. Danışan güç ihtiyacını karşılamaya yönelik adımlar attığını belirtti. Hatta bu oturumda kendini iyi hissettiğini ifade etti. Bu sevindirici. Danışan yeni öğrendiği …programı için önce yeteri kadar dinlenip, boş zamanın doyasıya keyfine varıp, sonra tam odaklanarak … yapmaya ve bilgisayar programını öğrenmeye daha iyi motive olacağını fark etmişti. Aslında danışan kendine dıştan bakmayı keşfettiğini belirtti. Bu farkındalıklar çok güzel, beni rahatlatıyor. Oturumun başında danışanın sıkıldığını düşünürken, sonunda danışan keyifli ayrıldığı için kaygım azaldı.

D1 DANIŞANI 7. OTURUM

D1 Danışanı 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 05.11.2021, **Saat:** 13.10

Rahatım. Danışanın bir önceki oturumdaki farkındalıklarını özetleyeceğim. Danışanın attığı adımları vurgulayacağım. Güç ihtiyacına yönelik attığı adımları ifade edeceğim. Bu oturumun verimli geçmesini umuyorum.

D1 Danışanı 7. Oturum Özeti: Planlarımı Gözden Geçiriyorum

Oturum Tarihi: 05.11.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.55

Oturum Süresi: 55 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturuma dair hedeflerine ilişkin yaptıkları sorulmuştur. Danışan uzun süre ilgilenmediği bisikletinin bakımıyla uğraşmıştır. Genel anlamda hayatında sıkıntı olmadığını belirtmiştir. Ekipmanlarıyla uğraştığını dile getirmiştir. Kız arkadaşıyla hayatının iyiye gittiğini, iş hayatında yeni gelişmeler olduğunu, … ilgili tanınırlığını artırmak amacıyla bağlantılar kurmaya ve eserlerinin internet üzerinden satışı için neler yapacağını planlamaya başladığını ifade etmiştir. Danışana belirlediği planlar hakkında kendini nerede gördüğü sorulduğunda, … sitelerinde iletişimini artırdığından, isim duyurma çabasının gerçekleşmeye başladığından söz etmiştir. Artık bilgisayar oyununu azalttığını çünkü eğlence ihtiyacını karşıladığını, güç ve başarılı olmaya odaklandığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanla 2, 5 ve 10 yıl sonrasına dair hayal kurma çalışması yapılmıştır. Danışan iki yıl sonrasında daha büyük bir eve çıktığını, yüksek bir satış yaptığını, yanında kız arkadaşı ve evcil hayvanının olduğunu söylemiştir. Bunu düşününce sanki bunları gerçekleştirmiş ve geleceğin kapılarının o satışı yapınca açılmış olduğunu hayal etmiştir. Beş yıl sonrasında danışan kendisini daha büyük bir şehirde rezidansta yaşarken görmüştür. Evin içinde atölye köşesinin olduğunu ve evinin mini golf alanının olduğunu söylemiştir. Çevresinde arkadaşlarının olduğunu ve birlikte alkol içtiğini görmüştür. 10 yıl sonrasında ise danışan kendisini yurt dışında ve sahil kenarında hayal etmiştir. Etrafında çok fazla eşya olmayan bir evdedir. Orada bir uğraşının olmadığını, yalnız olduğunu düşünmüştür. Bu imajinasyon çalışmasından sonra danışana nasıl hissettiği ve kendisini planlarını gerçekleştirme konusunda nasıl gördüğü sorulmuştur. Kısa dönemde internet satışının yapılacağını ummaktadır. Danışan motivedir ve danışan cesaretlendirilmeye çalışılmıştır. Danışan kısa süreli hayalinde madde kullanımının yer almadığını ifade etmiş, ancak 10 yıl sonrasını ön göremediğini ifade etmiştir. Sonrasında danışanın beşinci oturumda belirlediği planlarını gözden geçirmek amaçlanmıştır. Danışan geçen sevme/ait olma ihtiyacı açısından ailesi, kız arkadaşı, evcil hayvanı ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirdiğini, kız arkadaşıyla daha fazla iletişim kurduğunu paylaşmıştır. Kendisine attığı bu adımlar için 10 üzerinden 10 puan vermiştir. Güç ihtiyacı açısından baktığında ilk oturumdan beri başarılı olmak için uğraştığını, genellikle kariyerinde ilerleyebilmek için adımlar attığını, üretim yaptığını, yeni üretimleri satışa çıkardığını dile getirmiştir. Kendisinin en çok uğraştığı ihtiyacın bu olduğundan bahsetmiş ve kendisine 10 puan vermiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için güçle bağlantılı olarak madde özgürlük için çokça uğraştığını, kendisine 10 puan verdiğini belirtmiştir. Son

olarak eğlence ihtiyacını karşılamak için ise güç ihtiyacına tamamen odaklanmak için tamamen eğlendiğini bildirmiştir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için bilgisayar oyununa doyduğunu aktarmıştır, kendisine 10 puan vermiştir. Son olarak madde kullanımına dair danışanın attığı adımlar gözden geçirilmiştir. Danışan süreç boyunca madde kullanmadığını, Türkiye sınırları içinde madde kullanmak istemediğini, ancak esrara karşı bakış açısının olumsuz olmadığını paylaşmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan oturumdan ayrılırken sanki plan yaptığını ve iyi hissettiğini paylaşmıştır. Plan yapmanın güzel olduğunu aktarmıştır.

D1 Danışanı 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 05.11.2021, **Saat:** 22.05

Verimli bir oturumdu. Oturumlar ilerledikçe, danışanın farkındalığı daha da artıyor gibi. Bugünkü oturumda danışan, oturumlarda planlarını dile getirince hedeflerini daha net gördüğünü ve motivasyonunun arttığını belirtti. Oturumlar sonunda güç ihtiyacı kapsamında hedeflerini dile getirince kendini iyi hissettiğini ifade etti. Çok memnun oldum.

D1 DANIŞANI 8. OTURUM

D1 Danışanı 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 10.11.2021, **Saat:** 11.17

Danışanın bir önceki paylaşımlarına bakıp, oturum başında özetleyebilmem adına notlar çıkardım. Bu oturumda sorumluluk konusuna değineceğim. Danışan oturumlardan keyif alıyor gibi. Umarım bu oturum da verimli geçer.

D1 Danışanı 8. Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 10.11.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.13

Oturum Süresi: 1 saat 13 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana nasılsın diyerek oturuma başlanmıştır. Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan internette … satabileceği bir platforma girebilmek. Bu hafta danışanın … ilgili tanınırlığını artırma hedefine, dolayısıyla güç/başarılı olma ihtiyacına ilişkin adımlar attığı anlaşılmıştır. Danışan cesaretlendirilmeye ve motive edilmeye çalışılmıştır. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında bu oturum konusu sorumluluk kavramının keşfedilmesi amaçlanmıştır. Danışanın sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendini 10 üzerinden değerlendirmesi istenmiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendine 5 puan vermiştir. Danışan üzerine bir sorumluluk yüklendiğinde kaçtığını paylaşmıştır. Kendi boyunu aşacağını düşündüğü sorumlulukları almamaktadır. Gündelik sorumlulukları yerine getirmemek için kaçmaktadır. Bu nedenle kendini sorumlulukları yerine getirme konusunda başarısız hissetmektedir. Çoğunlukla ev işleri danışana angarya gelmektedir. Danışana bu sorumluluklarını yerine getirmek için neler yaptığı sorulmuştur. Gündelik işleri uzun aralıklarla yaptığını, yemeğini dışardan yediğini söylemiştir. Gündelik işlere zaman ayırmak istememektedir. Kız arkadaşıyla yaşarken az da olsa yardım ettiğini ama yine bu işleri yapmadığını ifade etmiştir. Sorumluluklarının neler olduğunu keşfedebilmesi adına danışan" Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışanın en büyük sorumluluğu evcil hayvanıdır. Kendisini kız arkadaşı ve evcil hayvanına karşı sorumlu görmektedir. Gündelik hayatta sabah ve akşam yemeklerinde kız arkadaşına yardım etmektedir. Sorumlulukların kendisini rahatsız ettiğini, gündelik zamanını işi ve resmi için harcadığını paylaşmıştır. Temelde kendine karşı sorumluluklarını yerine getirmeye çalıştığını aktarmıştır. Danışana kendisine 5 puan vermesinin sebebi sorulmuştur. Burada 5 puanı arkadaşının kedisine baktığını, söz verdiğinde sorumluluklarını yerine getirebildiğini aktarmıştır. Danışan sorumluluklarını yerine getirmediğinde ileride daha büyük bir işle uğraşmak zorunda kalacağı için yerine getirmeye çalıştığını söylemiştir. Danışanın madde kullanımına devam etse sorumluluklarını ne derece etkileyeceğini fark etmesi adına bir çalışma yapılmıştır. Danışan madde kullanımının sorumluluklarını yerine getirmesini negatif etkilediğini paylaşmıştır. Madde kullanım döneminde tüm sorumluluklarını göz ardı ettiğini dile getirmiştir. Örneğin, madde kullanım döneminde okuldan uzaklaştığını, okulunu aksattığını, hayatının düzensizleştiğini fark etmiştir. Danışana tekrar maddeye başlasaydı hayatında değişenlerin neler olacağı sorulduğunda ise danışan daha da miskinleşeceğini, kız arkadaşına yemek konusunda bile yardım edemeyeceğini, daha çok para harcayabileceğini, ailesinin maddi durumunun şu aralar eskisine göre kötü olması nedeniyle onları da zorlayabileceğini belirtmiştir. Sonrasında sorumluluk ve şimdiye odaklanma ilişkisinin keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bunun için nefes egzersizi uygulaması yapılmıştır. Danışan nefes egzersizlerinin kendisine iyi geldiğini, ara sıra gündelik hayatında da bu çalışmayı yaptığını ifade etmiştir. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan kafasının netleştiğini, burada sesli konuşmanın ve aklındakilerini sözel olarak ifade etmesinin çok işlevsel olduğunu belirtmiştir. Sorumluluklarıyla ilgili eksiklerini de gördüğünü ve belki bu eksikleri tamamlamak için düşünmesi gerektiğini paylaşmıştır.

D1 Danışanı 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 10.10.2021, **Saat:** 22.42
Danışan için faydalı bir oturumdu. Rahat geçti.

D1 DANIŞANI 9. OTURUM
D1 Danışanı 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 13.00
Keyfim yerinde. Bu oturumu pilot çalışma sonrasında ilk kez gerçekleştiriyor olacağım. Dokuzuncu oturum olması çok sevindirici. Oturumların bitmesinden dolayı mutluyum. Bir önceki oturuma göz atıp, özetleme ile bu oturuma başlayacağım.
D1 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme
Oturum Tarihi: 17.11.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.55
Oturum Süresi: 55 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası
Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı değerlendirilmiştir. Danışan güç ihtiyacı ve özelde iş hayatına dair bir siteye giriş yapmaya çalıştığını, bu konuda zorlandığını ancak kişilerle irtibat sağlamaya çalıştığını söyledi. Çabalarının sonuçsuz kaldığını belirtmiştir. Öncesinde tanıdığı kişilerle iletişim sağlamaya çalıştığını dile getirdi. Danışan farklı alternatifler araması konusunda motive edilmeye çalışılmıştır. Bazı yaşantıların danışanın kontrolünde olmadığı, onlara müdahale edemeyeceği hatırlatılmıştır. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Ardından bu oturumun gündemine geçilmiştir. Danışan ile başarılı kimlik kavramı hakkında değerlendirme yapılmıştır. Danışana başarılı kimlik geliştirmesi için neler yapabileceği sorulmuştur. Danışanın tanınırlığını artırsa daha başarılı hissedeceğini paylaşmıştır. Danışan … konusunda kendini özel hissetmektedir. Başarılı kimliğin ilişkilerdeki yerine değinilmiştir. Bu amaçla danışanın kişiler arası ilişkilerine odaklanması amaçlanmıştır. İlişkilerim formuna göre danışana ilişkilerinin kendisine katkıları sorulmuştur. İlişkilerinin daha gerçekçi olmasını sağladığını belirtmiştir. Danışan evcil hayvanının, kız arkadaşının, anne ve babasının yanında kendini güvende hissetmektedir. Temelde güvendiği kişilerle vakit geçirmekten hoşlandığını, ancak bazen tanımadığı kişilerle de vakit geçirmeyi sevdiğini aktarmıştır. Yine kız arkadaşı, evcil hayvanı ve ailesiyle eğlenmesinin yanı sıra bilgisayar oynadığı iki üç kişi ile eğlenmektedir. Danışana bu kişilerin diğer kişilerden farklı özellikleri sorulduğunda, ortak zevklerinin olduğunu belirtmiştir. Danışana şu sıralar madde kullanımı olan kişilerle herhangi bir iletişimi olup olmadığı sorulduğunda, şu an madde kullanımı olan kişilerle bağlantı kurmadığını, denetimini bozmak istemediğini ifade etmiştir. Danışana madde çevresine tekrar girse, kişiler arası ilişkilerinin nasıl etkileyeceği sorulmuştur. Danışan olumsuz etkileneceğini, hep madde kullanan kişiler etrafında olursa, sohbetlerinin hep madde odaklı olacağını belirtmiştir. Sonrasında danışanın sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi adına yapabilecekleri değerlendirilmiştir. Danışan evcil hayvanı ile daha sağlıklı bir iletişim kurmak istediğini paylaşmıştır. … Danışan diğer ilişkilerinde herhangi bir sorun yaşamadığını ifade etmiştir. Danışana oturum özetlenmiştir. Danışan oturum sonunda kendisini daha net gördüğünü paylaşmıştır. Kendisini iyi hissettiğini ifade etmiştir. Aklındaki düşüncelerini gerçekten yansıtabildiği için mutludur. Danışandan bir sonraki oturuma kadar sürece ilişkin bir mektup yazarak gelmesi istenmiştir. Bu kapsamda danışana "Mektubum" formu verilmiştir.
D1 Danışanı 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 22.30
Bugünkü oturum güzel geçti keyfim yerinde. Danışan istekli ve motive görünüyor. Ben de danışanım bu farkındalıkları yaşadığı için çok memnunum. Son oturumu iple çekiyorum.

D1 DANIŞANI 10. OTURUM
D1 Danışanı 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 23.11.2021, **Saat:** 10.30
Çok mutluyum. Pilot çalışmadan sonra ilk kez bir danışanla uygulamayı tamamlayacağım. Oturumlarda danışanın kendini dinlemesi, oturumlarda kendini fark ettiğini ifade etmesi çok kıymetli. Oturuma girmeden her bir oturumu gözden geçireceğim. Özetleme ile başlayacağım. Sonra danışanın mektubu okuyacağım. Değerlendirme ile süreci tamamlayacağım.
D1 Danışanı 10. Oturum Özeti: Sonlandırma
Oturum Tarihi: 23.11.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.08
Oturum Süresi: 1 saat 8 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası
Danışanın bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı öğrenilmiştir. Danışan bir arkadaşı ile vakit geçirdiğini, eğlence ihtiyacını karşıladığını söylemiştir. Bunun dışında her şeyin normal olduğunu belirtmiştir. Bugünün son oturum olduğu danışana hatırlatıldıktan sonra, danışanın

önce mektubuna neler yazdığına bakılmıştır. Danışan bu oturumlarla daha kararlı biri olduğunu fark ettiğini paylaşmıştır. Danışana tüm süreç kısaca özetlenmiştir. Danışanın tüm sürece dair kendisini nasıl gördüğü sorulmuştur. Danışan güç/başarılı olmaya dair çalıştığımızı ve bu ihtiyacı için attığı adımlardan memnun olduğunu ifade etmiştir. … sayfasındaki takipçilerinin yüzde 50 arttığını, insanların eserlerini satın almaya çalıştığını, bundan memnun olduğunu dile getirmiştir. Sonrasında cümle tamamlama formu danışana verilmiştir. Danışanla form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Danışan hedeflerine ilişkin adımlar attığını ifade etmiştir. Sonrasında oturumların değerlendirilmesine devam etmek amacıyla danışana bir çizelge verilmiş. Bu çizelgede danışan ilk oturumlara göre dört psikolojik ihtiyacını karşılama, sorumluluklarını yerine getirme ve seçimlerinin kontrolünü ele alma düzeylerini puanlamıştır. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyine 10 üzerinden 10 puan, güç ihtiyacını karşılama düzeyine 9 puan, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyine 7 puan, eğlence ihtiyacını karşılama düzeyine ise 9 puan vermiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme düzeyine 5 puan ve kendi seçimlerini yapabilme düzeyine ise 10 puan vermiştir. Danışan madde kullanmadan ihtiyaçlarını karşıladığını dile getirmiştir. Danışanın son olarak oturumları değerlendirmesi amaçlanmıştır. Danışan bu oturumlar sonrasında kendisi için düşünme fırsatı bulduğunu, oturumlar süresince kendisine zaman ayırdığını, bu sürecin verimli düşünebilme becerisini artırdığını aktarmıştır. Danışan bu süreci kendisi ile benzer sorunlar yaşayan kişilere önerebileceğini söylemiştir. Kendisi için artı özelliklerini daha da artırdığını, ama bazı kişiler için bu sürecin eksiyi artıya çevirmelerine fırsat sağlayacağını dile getirmiştir. Danışan bu süreçte oturum hedeflerine ulaştığını, özellikle işi ile ilgili belirlediği amaçlarına dair adımlar attığını belirtmiştir. Danışan bu oturumlara çok istekli katıldığını söylemiştir. İstekli katılmasının verimi artırdığını dile getirmiştir. Danışan oturumlar süresince en çok gözlerini kapatarak kalite dünyasını düşünmesinden fayda sağladığını ifade etmiştir. Süreçte hayal kurma çalışmaları kendisine iyi gelmiştir. Artık daha inançlıdır. Danışan oturum sonlarına doğru hayallerinin daha gerçekçi olduğunu görmüştür. Sürece dair daha kararlı olmuştur. Danışan ilk oturumu karanlık olarak tanımlarken, son oturumu aydınlık olarak tanımlamıştır. Danışan süreçte en çok güç ihtiyacına dönük çalıştığını, kendinden emin olduğunu gördüğünü dile getirmiştir. Danışan başarılı olmak için nasıl adımlar atacağını daha da netleştirmiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmede zorlandığını, gündelik sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandığını keşfetmiştir. Danışan seçimlerini yaparken artık daha iyi odaklanmaktadır. Bu oturumdan sonra güç ihtiyacına odaklanmaya devam edeceğini, eninde sonunda başarılı olacağına inandığını paylaşmıştır. Gücünü artırırsa daha özgür olabileceğini düşünmektedir. Danışana madde kullanımına dair hayatında neler değiştiği sorulduğunda, madde ihtiyacının hiç olmadığını görmüştür. Maddenin bir gereklilik olmadığını fark ettiğini aktarmıştır. Danışan oturumlarda öğrendiklerini çevresindekileri değerlendirmek için kullandığını, artık insanları daha iyi gözlemleyip, daha iyi anladığını söylemiştir. Süreç içinde paylaşılan masa metaforunu hatırlayan danışan, aslında herkesin masanın ayakları gibi destek kaynakları olmasının önemini gördüğünü, eksikliğinde sorunlar ortaya çıkabileceğini keşfettiğini aktarmıştır. Artık çevresindeki kişilerin neye ihtiyacı olduğunu görebildiğini anlatmıştır. Oturum sonunda danışana teşekkür edilmiş, yaklaşık bir ay sonra bir izleme ölçümü yapılacağı hatırlatılmıştır. Oturum bitiminde son-test ölçümleri yapılmıştır.

D1 Danışanı 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 23.11.2021, **Saat:** 22.21

Çok iyi hissediyorum. İlk danışanımla oturumları tamamladım. Danışanın bu kadar gelişim göstereceğini beklemezdim. Farkındalıkları ve bu farkındalıkları ifade edişi güzeldi. Danışan bazı kişilerin bu programı sayesinde eksiden artıya geçiş yapabileceğini, kendisinin ise hayatındaki artılara artı kattığını belirtti. Zaten danışan ilk oturumda da oldukça mutlu, hayatta zevk alan biri olduğunu ifade etmişti. Ancak şu an kendi davranışlarını neden ve hangi amaçla yaptığını fark ettiğini, hatta psikolojik ihtiyaçları karşılamak için çevresindeki insanları da gözlemlediğini belirtti. Kendini tanıdığını, gündelik sorumlulukları yerine getirmede eksiklikleri olduğunu, adımlar atmada zorlandığını, ancak bunu neden yaptığını fark ettiğini ifade etti. Danışan iş sorumluluklarını yerine getirmek için gündelik sorumlulukları kız arkadaşıyla paylaştığını, kendisi ise biriktirerek işleri yerine getirdiğini belirtti. Danışan hayatında maddenin önemsiz olduğunu fark ettiğini ifade etti. Ben de danışanın ilk oturumlar madde kullanmasa bile maddeye karşı görüşlerinin daha olumlu olduğunu, sonrasında madde kullanımına ihtiyacı olmadığını fark ettiğini ve madde kullanımına daha objektif bakabildiğini düşünüyorum. Danışanın artık maddeyi istememesi önemli bir gelişmeydi. Danışan nefes egzersizlerini annesi sayesinde daha önce de yaptığını, biraz daha bu egzersizleri gündelik yaşamına koyacağını, hayal kurmaya ağırlık vereceğini belirtti. Şu an ise bunları deneyimlemenin kendisini olumsuz düşüncelerden ve stresten koruduğunu fark etmesi, bu çalışmaların motivasyonunu artırdığını fark etmesi müthiş bir adımdı.

D1 DANIŞANI BİRİNCİ İZLEME GÖRÜŞMESİ

D1 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 23.12.2021, **Saat:** 15.02

Biraz heyecanlıyım. İlk kez izleme ölçümü görüşmesi gerçekleştireceğim. Formlarımı ayarladım. Soruları gözden geçirdim. Öncelikle ölçekleri doldurtacağım.

D1 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi

Görüşme Tarihi: 23.12.2021, **Görüşme Saati:** 15.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.32

Görüşme Süresi: 32 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana izleme görüşmesi öncesi ölçekler ve bireysel müdahale izleme anketi verilmiştir. Sonrasında görüşme başlamıştır. Öncesinde danışana oturumlara dair özetlemeler ve hatırlatmalar yapılmıştır. Danışan kendisini iyi hissettiğini, okula başladığı için yoğun olduğunu belirtmiştir. Danışan oturumlardan memnun kaldığını, bakış açısını değiştirmesinin iyi geldiğini aktarmıştır. Danışan kendisine ve olaylara uzaktan bakmayı öğrenmiştir. Artık daha düzenli olduğunu, psikolojik ihtiyaçlarını hayatına katmasının kendisine farklı bir bakış açısı kattığını paylaşmıştır. Danışan on oturum sürecinin arkadaşları ile olan iletişimine olumlu katkısı olduğunu, hangi psikolojik ihtiyacının eksikliğini duyduğunu gördüğünü ve oturum öncesine kıyasla daha anlayışlı olduğunu görmüştür. Yine oturumlar boyunca hayal etme çalışmalarının keyifli olduğunu anımsadığını paylaşmıştır. Oturumların ertelemeden sorumluluklarını yapma konusunda kendisini motive ettiğini eklemiştir. Genel olarak faydalı olduğunu ve mutlu ayrıldığını söylemiştir. Oturumlar sonrasında geçen bir aylık süreçte danışan artık psikolojik ihtiyaçlarını karşılama odaklı bakmaktadır. Psikolojik ihtiyaçlarını sınıflayınca neye yoğunlaşacağını daha iyi görmüştür. Yine son oturumdan bu yana sevme/ait olma açısından kız arkadaşı ve evcil hayvanı ile vakit geçirmektedir. Artık daha az bencil olduğunu ve sürecin empati becerisini artırdığını belirtmiştir. Güç ihtiyacı açısından sosyal medya platformlarına giriş yapmaya ve çalışmalarını tanıtmaya başladığını aktarmıştır. Bazı geri bildirimler aldığını, çalışmalarının daha geniş kitlelerce görülmeye başladığını söylemiştir. Danışan artık konuşamadığı noktaları daha fazla karşısındakine ifade etmektedir. Okulda sosyal ortamını artırmıştır. Danışan oturum sonrası geçen zaman diliminde artık kendisini bilgisayar oyununa bağlamamaktadır. Hatta oturumlar sonrasında dışarıda da eğlenebildiğini fark ettiğini, böylece eve dönünce eğlence ihtiyacı doyduğu için bilgisayar oynamasına gerek kalmadığını ve sorumluluklarını daha rahat yerine getirdiğini görmüştür. Oturumlar sonrasında geçen zaman diliminde danışan, sorumlulukları açısından evini daha çok toplu tuttuğunu, boş zamanlarını artırmaya çalıştığını belirtmiştir. Artık daha fazla zaman yönetimi yapmaktadır. Danışan oturumlar öncesinde daha fazla bencil olduğunu, artık kararlarını verirken etrafındakilere danıştığını, sonra kendi kararlarını verdiğini söylemiştir. Oturumlar sonrasında madde kullanımı açısından herhangi bir değişiklik yaşamadığını, zaten denetim tedbiri aldığı andan itibaren maddeyi bıraktığını dile getirmiştir. Artık maddenin kendisine uzak bir konu olduğunu aktarmıştır. Son olarak bu süreçten mutlu ayrıldığını ve bundan sonra da psikolojik ihtiyaçlarına göre hareket edeceğini paylaşan danışan ile izleme görüşmesi sonlandırılmıştır.

D1 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 23.12.2021, **Saat:** 22.23

Danışanın oturumlara dair olumlu duyguları var. Ben de bu durumdan memnunum. Danışan aslında oturumlar sürecinde kendisini dinleyebilmesinin, kendi sesini oturumlarda sesli bir şekilde duymasının sorumluluklarını yerine getirmesinde ve plan yapmasında kendisini teşvik ettiğini paylaştı. Ayrıca psikolojik ihtiyaçları keşfetmesinin, onları karşılama açısından bir kolaylık sağladığını dile getirdi. Oturumların kendisine empati becerisi kattığından da söz etti. Madde kullanımına karşı oturum başlarında daha olumlu bir bakışı olan danışanın git gide maddeden uzaklaştığını söylemesi mutluluk verici bir gelişmeydi.

Not: D1 danışanı ile ikinci izleme görüşme, katılımcıya ulaşılamadığı için gerçekleştirilememiştir.

D2 DANIŞANI (26 YAŞINDA, ERKEK)

D2 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	26
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite Öğrencisi
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	İyi
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Evet (Öfke Kontrolü)
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D2 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D2 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 20.09.2021, **Saat:** 10.51

Bugün ilk kez yeni bir danışanla görüşmeye başlıyorum. Ön görüşme öncesi formları, ölçekleri hazırladım. Heyecanlıyım. Onun dışında kendimi yorgun hissediyorum.

D2 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 20.09.2021, **Görüşme Saati:** 11.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 12.04

Görüşme Süresi: 1 saat 4 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışan 26 yaşındadır. Üniversitede… okumaktadır. Geçen sene okula ara vermiştir ancak bu sene devam etmektedir. Bölümünden memnundur. Kimi zaman dersleri geçemediği zamanlarının olduğunu, şu aralar tekrar okula eskisi kadar yönelmek istediğini belirtmiştir. …temelli bir iş yaptığından ve kendi geçimini sağladığından söz etmiştir. Sosyal çevresini az tutmaya çalıştığını, eski arkadaşları ile sık görüştüğünü dile getirmiştir. Bir kedisi vardır ve şu aralar en çok ona değer verdiğini söylemiştir. Danışan yaşamının çocukluk dönemi ilçede, sonrasında ise büyük şehirde geçmiştir. Danışanın kendisinden … yaş büyük ağabeyi vardır. Kendisi ile haftada üç dört kez görüştüğünü, aralarının iyi olduğunu söylemiştir. Danışanın annesi ile arası iyi iken babası ile arası kötüdür. … Danışana bir haftasını nasıl geçirdiği sorulduğunda, genelde evde olduğunu, pandemi nedeniyle çoğunlukla evde bilgisayar oyunu oynadığını söylemiştir. Bilgisayar oyunları üzerinde çalıştığını, bu konuda para kazandığını belirtmiştir. Arada arkadaşları ile kahve içmektedir. Bunlar dışında yaptığı bir şey olmadığını söylemiştir. Danışan okuluna devam etmeye başlayacağından bahsetmiştir. Yurt dışına çıkmak istediğini belirtmiştir. Danışan müzik dinleyerek rahatlamaktadır. Yürüyerek müzik dinlemeyi de sevmektedir. Yazın yazlığa gittiğinde de rahatlamaktadır. Danışan sıklıkla karşılaşıp çözemediği bir sorun olmadığını, genelde kendi kendine ve sorunları başkasına yansıtmadan çözmeyi tercih ettiğini belirtmektedir. Danışan inancının olmadığını ve bu nedenle yaşadığı toplum içinde anlaşamadığı kişiler olabildiğini söylemiştir. Özellikle saygısızlığa tahammülü yoktur. Danışan … dönemlerinde öfkesini kontrol edemediği için tedavi aldığını, şu sıralar ise öfkeli anlarında on dakika hiçbir şey yapmadan sakinleşmeyi tercih etmektedir. Çözemediği sorunlara karşı yakınlarına sorarak destek almayı ve sonrasında kendi kendine çözmeye çalışmaktadır. Danışana çevresindekilerle arasının nasıl olduğu sorulduğunda annesi ile aralarının çok iyi olduğunu ancak kimi zaman kırıcı olabildiğini belirtmiştir. Annesine onu sevdiğini hep dile getirmektedir. Arkadaşlarının kendisini problemli gördüklerini, robot gibi yaşamamasını söylediklerini belirtmiştir. Ancak kendisi sistematik ve planlı olduğunu düşünmektedir. Yakın arkadaşları olduğunu ve onlarla vakit geçirebildiğini dile getirmiştir. Değer görmediği kişilere her şeyini anlatmamaktadır. Danışanın yaklaşık … senedir kız arkadaşı olmadığını ve aramak için uğraşmadığını belirtmiştir. Kendisini bir ilişki sorumluluğuna hazır hissetmemektedir. Danışan yeni arkadaş edinmede çekingen davrandığını söylemiştir. Şehir dışındaki arkadaşlarına karşı sorumsuz davrandığını ifade etmektedir. Danışan kendisini son zamanlarda mutlu hissetmemektedir. Genelde hayatını monoton görmektedir. Belki evlense ya da yurt dışına gitse sorumluluğunun artacağını ve öyle doyum sağlayacağını düşünmektedir. … Danışan yalnız yaşamak, bedenine bakmak, sağlıklı yaşamak istemektedir. Bazen arkadaşlarına hayır diyemediğinden söz etmiştir. Aslında çok konuşan birisi olmadığını, sessiz olduğunu gülerek belirtmiştir. Danışan son zamanlarda tembelleştiğini, motivasyon düşüklüğü yaşadığını söylemiştir. Hedeflerini belirleyebildiğini ancak hedeflerinin üzerine gitmediğini dile getirmiştir. Danışan gündelik sorumluluklarını yerine getiremediğini ifade etmiştir. Bu noktada danışana kısaca psikolojik

ihtiyaçlardan söz edilmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarından özgürlük açısından doygun olduğunu, eğlence konusunda basit şeylerin de kendisini eğlendirdiğini söylemiştir. Sevme/ait olma konusunda ailesinin kendisini sevdiğini, onların bu ihtiyacı karşıladığını belirtmiştir. Güç/başarılı olma konusunda ise okulda başarılı olmayı istemektedir. Bu ihtiyacında eksiklik duyduğunu ancak kendini yine de başarılı gördüğünü belirtmiştir. Ancak … gitse, orada iş kursa daha başarılı hissedeceğini ifade etmiştir. Sonrasında danışanın madde kullanım öyküsüne değinilmiştir. Danışan küçük yaşta … yaşındayken madde ile karşılaştığını ancak kişinin teklifi reddettiğini, lise sonda ise bir arkadaşının bonzai teklif ettiğini ve o şekilde kabul ederek maddeye başladığını dile getirmiştir. Bonzaiden hoşlanmayan danışan lisede escstasy de denediğini ancak devamını getirmediğini paylaşmıştır. Üniversitede aralıklarla esrar içtiğini, esrarın hiçbir zararını görmediğini, ancak kimyasalların hiçbirini onaylamadığını belirtmiştir. Üniversitede LSD denediğini ifade etmiştir. Bir bağımlılıktan söz edeceksek esrara bağımlı olduğunu belirtmiştir. Danışan bir yıldır esrarı kullanmadığını söylemiştir. Esrarı bırakmak istediği zamanların olduğunu, bulamadığı zamanlarda kullanmadığını ifade etmiştir. Ancak bu bırakma zamanlarının sadece 1-2 hafta sürdüğünü belirtmiştir. Daha önce maddeyi bırakmak adına tıbbi bir tedavi almadığını ifade eden danışan, denetimli serbestliğin maddeyi bırakmasında etkili olduğunu vurgulamıştır. Denetimin maddeyi bırakmasını kolaylaştırdığını, hapis yatmak istemediğini dile getirmiştir. Esrarı aşırı tükettiğinde tembellik olduğunu, günlük sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandığını paylaşmıştır. Danışan şu an sigara kullanmakta, alkolü nadiren kullanmaktadır. Danışan bu süreçte kendini açıklamak ve rahatlamak istediğini paylaşmıştır. Madde özelinde olmasa da diğer hususlarda fayda almak istediğini dile getirmiştir. Görüşme danışanın oturumlar için uygun gün ve saatlerini belirleyerek sonlandırılmıştır.

D2 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 20.09.2021, **Saat:** 12.26

Danışanım sorulara samimi ve içten yanıtlar verdi. Kendini güzel ifade etti. Her bir soruyu ince ince düşünerek ve aklına takılanları sorarak cevaplamaya çalıştı. Ben biraz yorulmuş hissediyorum. Danışanın sadece esrar kullanımı var. Uzun süredir de kullanımının olmadığını belirtti. İlk oturumda danışanın kişisel amaçları ile psikolojik ihtiyaçlar ve sorumluluklarına dair hedefler oluşturmasına yardımcı olmayı düşünüyorum.

D2 DANIŞANI 1. OTURUM

D2 Danışanı 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.09.2021, **Saat:** 13.00

Danışanım önceden bilgi vererek geleceğini belirttiği için rahatım. Danışanımın sorumluluk bilinci yüksek gibi görünüyor. Oturum öncesi biraz yoğun geçtiği için hazırlık yapamadım. Ama artık neyi ne zaman soracağımı biliyorum. Sürecin yoğun geçmesi beni strese sokuyor. Biraz daha pratik olmalıyım. İyi bir zaman yönetimine ihtiyacım var. Danışanımın ön görüşmede bahsettiği önemli noktaları okudum ve notlar aldım. Oturumun başında bunlar özetleyerek başlayacağım.

D2 Danışanı 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 24.09.2021, **Oturum Saati:** 13.35, **Oturum Bitiş Saati:** 14.55

Oturum Süresi: 1 saat 20 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana önceki görüşmeden beri nasıl olduğu sorulmuş, danışan keyfinin yerinde olduğundan söz etmiştir. Sadece bir dahaki hafta yazlıklarına gideceğinden söz etmiştir. Danışana yapılama yapılmış ve sürece dair yapılan bilgilendirmeden sonra "Bilgilendirilmiş Onam Formu" imzalatılmıştır. Bu oturum kapsamında sürece dair danışanın amaçlarını belirmenin amaçlandığından bahsedilmiştir. Danışana sonrasında psikolojik ihtiyaçlarına dair amaçlarını belirlemesi için "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olmaya ne kadar ihtiyaç duyduğunu puanlamış ve kendisine 10 üzerinden 5 puan vermiştir. Oturum sonunda sevme/ait olma açısından ulaşmak istediği amaca *"Bazı zamanlar yakınlarımın benden uzaklaştığını düşündüğüm için, onlara karşı daha yakın olsam yeter."* demiştir. Ayrıca verdiği kararlara rağmen çevresindekilerin kendisine karşı bakışının değişmemesini istemektedir. Güç/başarılı olma açısından danışan kendisine 9 puan vermiştir. Diğer bir deyişle danışanın güce 10 üzerinden 9 puan derecesinde ihtiyacı vardır. Ne olsa oturumlar sonunda güçlü hissedeceği sorulduğunda *"İsteklerim ve hayallerimin nasıl elde edileceğini veya kısa yollarını görsem"* cevabını vermiştir. Danışan ev ya da arabanın bir güç göstergesi olduğu ve bunlara ulaşmasının zaman alacağını belirtmiştir. Danışana özgürlüğe ne kadar ihtiyacı olduğu sorulduğunda ise kendisine "0" puan vermiştir. Sadece oturumlar sonunda yaptıklarının çevresi tarafından sorgulanmamasını dilemektedir. Eğlence açısından kendisine "2" puan vermiştir. Diğer bir deyişle danışanın eğlence ihtiyacı 10 üzerinden 9'dur. Danışana on oturum sonunda ne olsa eğlence ihtiyacını karşılayabileceği sorulduğunda planlarını ertelemezse ve eğlenmek için paraşütle atlama gibi daha önce yapmadığı aktiviteleri yapsa iyi olacağından söz etmiştir. On oturum sonunda danışana hayatında

ne olsa daha iyi hissedeceği sorulduğunda ise*"İşimi bırakırsam ve okuluma tam anlamıyla odaklanıp yeniden başlarsam iyi hissederdim."* demiştir. Yine on oturum sonunda huzurlu hissetmek istemektedir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme açısından kendisine 10 üzerinden 6 puan vermiştir. Danışan ailesine karşı olan sorumluluklarını yerine getirirken kendisini ertelediğini ve bu nedenle kendisine karşı olan sorumluluklarını ön plana almak istediğini paylaşmıştır. Kendisine daha fazla zaman ayırmak istemektedir. Danışan merak ederek maddeye başladığını, kullanıma başladığında ailesel bir sorununun olmadığını belirtmiştir. Madde kullanımıyla birlikte okul hayatında aksaklıklar oluştuğunu, arkadaşlarıyla alakalı herhangi bir sorun yaşamadığını paylaşmıştır. Sonrasında "Cümle Tamamlama Formu" doldurtulmuştur. Danışan formda yer alan ilk soruya *"Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında başkalarına karşı daha iyimser ve anlayışlı olmayı, ikili ilişkilerde saygılı olmaya ulaşmak istiyorum."* cevabını vermiştir. İkinci soruyu ise *"Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için bir bitkini veya ağacın çiçek açması gibidir."* şeklinde yanıtlamıştır. Son olarak üçüncü soruya ise *"Bireysel müdahale oturumunda kendimi daha açık sözlü ve konuşkan görüyorum."* demiştir. Yapılan etkileşim sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana bir sonraki oturuma kadar hedef günlüğünü doldurması söylenmiştir.

D2 Danışanı 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.09.2021, **Saat:** 23.15

Danışanımla oturum verimli geçti. Etkinlikler anlaşılırdı. Ancak pilot görüşmelere katılan danışanlarda daha kısa süren oturum, bu katılımcı ile daha uzun sürdü. Bu durumun her bir soruyu danışanın düşünerek cevap vermesinden kaynaklandığını düşünüyorum. Danışan formları da uzun uzun düşünerek dolduruyor. Genel anlamda işlevsel bir oturumdu diyebilirim. Danışan anlaşıldığını hissetti gibi görünüyor. Danışan kişisel amaçlarını ve oturum amaçlarını belirledi. Danışan çevresindeki insanlara daha anlayışlı olmak istiyor. Danışanla sevme/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçlarına yönelik çalışacakmışız gibi görünüyor.

D2 DANIŞANI 2. OTURUM

D2 Danışanı 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 06.10.2021, **Saat:** 12.15

Danışanla ikinci kez görüşeceğim. Uzun süre COVID-19 nedeniyle görüşme yapamamıştım. Bu nedenle heyecanlıyım. Pilot uygulamada gördüğüm kadarıyla ikinci oturum keyifli geçiyor. İşlevsel oluyor. Bu nedenle rahatım. Danışanın birinci oturumda paylaştığı oturum amaçlarını hatırlamak amacıyla notlarıma ve danışanın doldurduğu etkinlik formlarına göz attım.

D2 Danışanı 2. Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 06.10.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.57

Oturum Süresi: 57 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan yazlığa gidip geldiğini, bu nedenle okuluna odaklanamadığını paylaşmıştır. Danışanın bir önceki oturumda paylaştıkları özetlenmiştir. Bu oturumda öncelikle danışanın İYDP formülasyonunu tanıması ve isteklerini keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda öncelikle "İsteklerim" formu danışana verilmiştir. Danışan okulu bitirmeyi ve insanlar tarafından rahatsız edilmemeyi beklemektedir. Sağlıklı bir yaşam istemektedir. Danışan olmak istediği gibi biri olduğunu, kendisi gibi olmaya devam etmek istediğini paylaşmıştır. Danışan arkadaşlarının ve ailesinin beklentisindeki gibi özelliklerde olduğunu dile getirmiştir. Okul ve iş hayatı konusunda ise derslerini ve okulunu bitirebilse daha iyi olacağını söylemiştir. Danışan isteklerini gerçekleştirme konusunda çevreden aldığı desteğin kendisini motive ettiğini belirtmiştir. Yine danışan kendine öfke kontrolünü sağlamayı beklediğini söylemiştir. Danışana form kapsamında eğer madde kullanımına devam etseydi, yaşantısının muhtemelen aksaklıklarla geçeceğini ve isteklerini gerçekleştirmede güçlüklerle karşılaşabileceğini ifade etmiştir. Tam tersi maddesiz bir hayatın isteklerine ulaşmasına hız katacağını paylaşmıştır. Sonrasında kalite dünyasının keşfedilmesi amacıyla önce danışanla imajinasyon çalışması yapılmıştır. Hayal kurma çalışmasından sonra danışanın kalite dünyasını keşfetmek amaçlanmıştır. Benim kalite dünyam formunu doldurması için danışana süre verilmiştir. Danışana biraz önceki hayalinin kalite dünyasına dair izler taşıyabileceği ifade edilmiş ve danışandan hayalini paylaşması istenmiştir. Danışan kendisini yurt dışında …. şehrinde kendisini çatı katında, geniş ve düzenli bir bahçe manzarası olan, orman manzaralı bir evde yalnız başına yaşadığını hayal etmiştir. Hayalinde yanında ailesinin olduğunu ve güne yeni başladığını belirtmiştir. Danışanın hayalinde kedisi ve ailesi vardır. Orada pozitif düşüncelere sahiptir. Yine orada olabildiğince huzurlu ve rahattır. Orada aklından tüm yaşantısı ve oraya nasıl geldiği geçmektedir. Şu anda kalite dünyasına 10 üzerinden 5 puan yakın olduğunu belirten danışan, 10 puana ulaşmak için madde anlamda bir birikiminin olması gerektiğini paylaşmıştır. Oturum sonunda danışandan kalite dünyasına en yakın fotoğraflarını gözden geçirerek gelmesi istenmiştir. Son olarak danışanın neler hissettiği, neler

keşfettiği sorulmuştur. Danışan tez çalışmasına katkı sağladığı için mutlu olduğunu, sıkılmadan bu oturumu geçirdiğini ifade etmiştir.

D2 Danışanı 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 06.10.2021, **Saat:** 16.50

Keyifli bir oturumdu. Ancak beklediğim şekilde danışanının İYDP formülasyonundaki ilk aşama olan istekler kısmını ve beklentilerini net bir şekilde belirttiğini göremedim. Aslında danışanın şu aralar bir istek ve beklentisi yokmuş gibi görünüyor. Özellikle bir önceki oturumda belirttiği evini değiştirme isteği konusunda adım atmış görünüyor. Yarım bıraktığı okuluna dönmek isteyen danışan yine okuluna geri döndüğünü ve şu an okulunu tamamlamak istediğini belirtiyor. Danışanın keyfi yerinde görünüyor. Şu an için güç ihtiyacına yönelik olarak okulunu bitirme ve yurt dışı planlarına dönük beklentileri doğrultusunda ilerleyeceğiz gibi görünüyor. Danışan madde kullanımıyla alakalı ise herhangi bir sorun yaşamadığını ifade etti. Oturumların nasıl ilerleyeceği konusunda biraz kaygılı olsam da pilot çalışmada belirli bir yol aldığımı düşündüğüm danışanlar olduğu için sorun olmayacağını umuyorum.

D2 DANIŞANI 3. OTURUM

D2 Danışanı 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 13.10.2021, **Saat:** 10.22

Danışanım oturumu iki gündür erteliyordu. Sadece bu danışanımda değil çoğunlukla erteleme ya da oturumu iptal etme gibi sorunlarla karşılaşıyorum. Neyse ki sonradan dönüş yapıyorlar. Şu anda danışanın bir önceki oturumunu incelemeyi planlıyorum. Özetleme ile başlayıp, bugünkü oturum konusu olan psikolojik ihtiyaçlara başlayacağım. Kısmen rahatım.

D2 Danışanı 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 13.10.2021, **Oturum Saati:** 10.45, **Oturum Bitiş Saati:** 11.47

Oturum Süresi: 1 saat 2 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Oturuma, danışana oturum hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorularak başlamıştır. Danışan çok ekstra bir şey olmadığını, annesinin yanına geldiğini paylaşmıştır. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik adım atmış olduğu danışana hatırlatılmıştır. Keyifli bir hafta geçirdiğini ifade etmiştir. Derslerine devam ettiğini, aksatmamaya çalıştığını ifade etmiştir. Arkadaşlarıyla kahve içtiğini, eğlence ihtiyacını karşıladığını paylaşmıştır. Danışana uyku düzeniyle ilgili bir sorun olup olmadığı sorulmuştur. Danışan olmadığını, sadece gece boks maçı izlediği için uyumadığını belirtmiştir. Hayatını düzene koymak istemektedir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında danışana kalite dünyasını anımsatan fotoğraf albümüne baktıysa neler hissettiği sorulmuştur. Önceki fotoğraflarında biraz daha kilolu olduğunu fark ettiğini söylemiştir. Danışan yurt dışı anılarını da gözden geçirdiğini, o fotoğraflara sıklıkla baktığını, baktıkça iyi hissettiğini paylaşmıştır. Bu oturum kapsamında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Sevme/ait olmanın danışana ne ifade ettiği sorulduğunda danışan *"Bir kişinin diğer bir kişiye herhangi bir çıkar beklemeksizin yardım etmesi ve o kişiyi yaptığı eylemlere göre yargılamadan kabul etmesi"* olarak; güç/başarılı olmayı "*İsteklerimizi yapabilme konusunda engelsiz bir şekilde ulaşma"* olarak; özgürlüğü *"Başkalarının sınırlarına girmeden insanın bir iradesini eyleme geçirmesi, yapacaklarımın bağımsız kendi tercihlerimin olması"* olarak; eğlenceyi *"Geçirdiğim vaktin akılda kalıcı ve hatırladığımda yüzümü gülümseten bir anı olarak kalması. Seyahat, konser gibi tekrarlanması zor olan anlar eğlenceli olur."* şeklinde açıklamıştır. Güzel tanımlamalar yapan danışanın psikolojik ihtiyaçlarının neler olduğu keşfetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında yine danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi için "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Danışan listede hareket, hareketlilik ve başarılı olmayı işaretlemiştir. Spor yapmak istediğini, ancak bilgisayar oynadığı için kendisini toparlayamadığını ifade etmiştir. Son olarak danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kendisine nelerin yardımcı olabileceği sorulmuştur. Sevme/ait olma için sevdikleriyle iletişimini sürdürmenin ve onlara daha fazla zaman ayırmanın, güç konusunda zaman yönetimi ve programlı olmasının, özgürlük konusunda kendisini çevresindekilere ifade etmesinin ve eğlence konusunda ise programlı olmasının işe yarayacağını söylemiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma açısından ailesi ve arkadaşlarının, güç konusunda okuldaki sınıf arkadaşlarının, eğlence konusunda ise arkadaşlarının ve kendisinin kendine destek olacağını dile getirmiştir. Danışana madde kullanmasının psikolojik ihtiyaçlarını nasıl etkileyeceği sorulmuş ve danışan sevme/ait olma konusunda ailesi ve arkadaşlarıyla iletişim sıklığının azalabileceğini, güç konusunda okulunu aksatabileceğini, eğlence konusunda ise arkadaş grubunun farklılaşabileceğini ve boş vermişlik yaşayabileceğini belirtmiştir. Şu an psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasında bir engeli olmadığını, programlı olmak istediğini söylemiştir. Sonuçta oturum özetlenmiştir, danışan isteklerini yerine konusunda motive edilmiştir. Danışan bu oturum sonunda arkadaşları ve ailesiyle konuşamadığı konuları burada konuşabildiğini söylemiştir. İnsanlara

zayıf yönlerini anlatamadığı için, oturumlarda her şeyini paylaşabilmesinden dolayı rahat hissetmektedir.

D2 Danışanı 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 13.10.2021, **Saat:** 16.41

Bugün verimli bir oturum geçirdiğimizi düşünüyorum. Danışanla psikolojik ihtiyaçlar konusunu derinlemesine ele aldığımızı fark ettim. Danışan eğlence ihtiyacı kapsamında spor yapmak için zaman ayırması gerektiğini, şu an tembellik yaptığını ve çoğunlukla bilgisayar karşısında oyun oynayarak vakit geçirdiğini fark etti. Oturumdan ayrılırken buradaki paylaşımların kendisine iyi geldiğini, rahat hissettiğini belirtti. Özellikle danışan arkadaşlarına ve ailesine güçsüz görünmek istemediği için onlarla paylaşmak istemediği olay ve durumları oturumlarda rahatlıkla paylaştığını ifade etti. Çok memnunum. Çünkü oturumlara ve sürece karşı danışanın güven kazandığını söyleyebilirim. Danışanın güç ve eğlence ihtiyacının baskın olduğunu ve onlar için oturumlar süresince çalışacağımızı düşünüyorum.

D2 DANIŞANI 4. OTURUM

D2 Danışanı 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 18.10.2021, **Saat:** 12.48

Danışanla bir hafta görüşemedik. Danışan şehir dışına çıktığı için ertelemek zorunda kaldık. Danışanın bir önceki oturumda aktardıklarına göz atmam gerekiyor. Bu oturumun içeriğini hatırlamak amaçlı da oturumun içeriğine göz gezdireceğim. Umarım keyifli bir oturum olur. Danışanın oturumlardan beklentisi düşük gibi ama daha önce böyle bir sürece katılmadığını, oturumda sorulan soruların, paylaşımların üzerinde ilk defa düşündüğü noktalar olduğunu belirtiyor. İyi ilerliyoruz gibi görünüyor.

D2 Danışanı 4. Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 18.10.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.18

Oturum Süresi: 1 saat 18 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan yazlığına gidip geldiğini bu nedenle ailesiyle görüşme fırsatı yakaladığını söylemiştir. Hem de arkadaşlarıyla görüştüğü için sevme/ait olma ve eğlence ihtiyacını karşılamıştır. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun ikinci ayağı olan yapma ve yön verme aşamasında psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken neler yaptığını ve toplam davranış kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu aşamada oyuncak araba görseli kullanılmıştır. Arabam formu üzerinden örnek olaylar verilerek danışanın duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi keşfetmesi hedeflenmiştir. Sonrasında eyleme geçmenin önemini danışanın daha iyi kavrayabilmesi için, "Davranışlarım" formu ile danışanın isteklerine ulaşmak için attığı adımlara odaklanılmıştır. Danışan son zamanlarda kendisini zorlayan ve değiştirmek istediği davranışları sorulmuştur. Danışan yeni tanıştığı kişiler ile etkileşiminin zayıf olmasından rahatsızdır. Özellikle bu noktada yeni tanıştığı kişilerle konuştuğu konuların genel olmasını istemektedir. Böyle olursa konuşmaktan çekinmeden ve sonrasında yaşanacaklar hakkında kaygı duymadan konuşabileceğini fark etmiştir. Değiştirmek istediğin davranışın olumlu özelliklerine, ilk tanıştığı kişileri gözlemlemesinin tatsızlıkları engellemesini, karşı tarafın kötü biri olması ihtimaline karşı önlem almasını sağladığını söylemiştir. Tam tersi değiştirmek istediği davranışın olumsuz özellikleri hakkında ise sosyalleşmesini kısıtlaması, yeni insan tanımasını ve arkadaş edinmesini zorlaştırdığını ifade etmiştir. Yeni tanıştığı kişilerle etkileşimini artırması için neler yapabileceği sorulduğunda, yumuşak ifadelerle konuşmasına başlayabileceğini ve karşı etkilemeden onu dinleyebileceğini söylemiştir. Ayrıca ilk kez tanıştığı kişilerle daha rahat konulara giriş yaparsa ve karşı tarafın sınırlarına göre saygılı olursa işe yarayabileceğini ön görmektedir. Sonrasında danışanın ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığına odaklanılmıştır. Bunun için "Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için ailesiyle görüştüğünü, onları sıklıkla göremese bile telefonla iletişimde kaldığını paylaşmıştır. Güç ihtiyacını karşılamak için, derslerine girdiğini ve derslerini aksatmadığını söylemiştir. Dahası başarılı olmak için sıklıkla araştırma yaptığını, yurt dışına çıkabileceği programları takip ettiğini ifade etmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacının olmadığını ve özgür hissettiğini paylaşmıştır. Eğlence açısından ise bilgisayar oynadığını, arkadaşlarıyla kahve içtiğini ve müzik dinlediğini belirtmiştir. Danışan hayatında madde olmasaydı da yine şu anda yaptığı eylemleri yapacağını dile getirmiştir. Sonrasında danışanın kendisine madde teklifi gelse nasıl davranacağı, nasıl hissedeceği ne düşüneceği ve fizyolojik belirtilerinin ne olacağını görmek amacıyla bir rol oynama yapılmıştır. Danışan madde teklifi geldiğinde *"Bedavadan bu denetimi neden riske atayım ki… Basit bir illegal aktivite veya kafam olacak diye geleceğimi hiç edemem."* diye düşüneceğini, böyle olduğunda davranış olarak madde kullanmayacağını, sorumluluklarını yerine getireceği ve net bir şekilde vurgulayıcı olarak teklif etmemesi gerektiğini ifade edeceğini belirtmiştir. Madde kullanmadığı için rahat ve kararlı hissedeceğini, fizyolojik tepkileri

olarak daha sağlıklı ve dinç olacağını, vücudunun nötr olacağını ifade etmiştir. Danışana oturum özetlenmiştir. Oturum biterken danışanın neler düşündüğü ve nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan rahat hissettiğini, süreci merakla takip ettiğini, nasıl bir şekilde ilerleyeceğini merak ettiğini paylaşmıştır. Danışan bir şeyler kazandığını, bu oturumda insanlarla konuşurken çok da takmaması ve onlara daha açıklayıcı olması gerektiğini fark etmiştir.

D2 Danışanı 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 18.10.2021, **Saat:** 14.55

Keyifli ama zor bir oturumdu. Danışanın duygu, düşünce ve davranış ayrımını kavramasına yardım etmekte zorlandım. Pek çok örnek vererek kavramlar ayrımını netleştirmeye çalıştım. Danışanım diğer insanların dediklerini kafasına takmamaya çalışacağını ifade etti. Benim açımdan farkındalıkların yaşandığı bir oturumdu. Madde tekliflerine karşı danışanın dur demeyi öğrenmesi önemliydi.

D2 DANIŞANI 5. OTURUM

D2 Danışanı 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.10.2021, **Saat:** 14.42

Şu an rahatım. Danışma oturumu öncesi oturum içeriğine göz atıp etkinlik çıktılarımı hazırladım. Bir önceki haftanın oturumuna da göz atacağım. Bu oturuma özetleme ile başlayacağım.

D2 Danışanı 5. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 27.10.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.14

Oturum Süresi: 1 saat 14 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanla bir önceki oturumdan bu yana yaptığı hedeflerim günlüğü değerlendirilmiştir. Danışan bu haftasını arkadaşlarına vakit ayırarak geçirdiğini paylaşmıştır. Yeni ev arayışında olduğunu ve onunla uğraştığını belirtmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü basamağı olan değerlendirme ve planlama aşamaları keşfedilmiştir. Bunun için danışana "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarına dair attığı adımları değerlendirmiştir. Ayrı ayrı incelendiğinde danışanın sevme/ait olma ihtiyacı için bu oturuma kadar attığı adımlara bakıldığında, ailesi ile arasını düzelttiğini ve artık iletişiminde babası bile olsa daha yumuşak başlangıç yaptığını belirtmişti. Kendisine 10 üzerinden attığı adımı puanlaması istendiğinde kendisine 8 puan vermiştir. Diğer bir deyişle danışan sevme ait olma ihtiyacına dönük bu oturuma kadar attığı adımları 10 üzerinden 8 puan düzeyinde etkili bulmuştur. Bu adımlarına dönük edindiği kazanımları ise ön yargısız olduğunu, diyalogları başlatırken daha genel konuşmayı tercih ettiğini ve şehir dışındaki arkadaşlarıyla daha sık konuşmaya başladığını söylemiştir. Güç ihtiyacına dönük olarak derslerine kaldığı yerden devam ettiğini ve yurt dışında Erasmus yapmak için bilgi arayışına girdiğini belirtmiştir. Kendisine güç ihtiyacına dönük 7 puan veren danışan, İngilizcesini tazelemesi gerektiğini ve planlı olması gerektiğini fark ettiğini paylaşmıştır. Özgürlük ihtiyacı açısından değerlendirildiğinde, danışan her zamanki davranışlarını devam ettirdiğini ve kendisine 10 puan verdiğini dile getirmiştir. Son olarak eğlence ihtiyacına dönük attığı adımları değerlendirmesi istenen danışan bu süreçte iki kez tatil yaptığını, görüşmediği arkadaşlarıyla iletişim sağladığını ve bilgisayar oynadığını belirtmiştir. Kendisine 10 puan veren danışan eğlence ihtiyacını karşıladığını ama yazlığında daha çok vakit geçirse daha memnun olacağını söylemiştir. Danışanın adımları değerlendirildikten sonra İYDP formülasyonunun planlama aşamasına geçilmiştir. Önce planlamanın özelliklerinden söz edilmiş ve sonrasında danışanın ihtiyaçlarını karşılamasına yönelik adımlarını planlaması için "Adımlarımı Planlıyorum" formu verilmiştir. Bu kapsamda danışan adımlarını planlamıştır. Sevme/ait olmaya dönük olarak danışan *"İki günde bir ailemle konuşmak. Arkadaşlarımla haftada bir görüşmek ve dışarıda kahve içmek."* şeklinde plan yapmıştır. Güç ihtiyacına dönük olarak okuluna devam etmeyi, … gidebilmek için not ortalamasını artırmayı ve İngilizce pratik yapmayı istemektedir. Özgürlük için plan yapmayan danışan eğlence ihtiyacı için okulla birlikte spora yazılmayı beklediğini söylemiştir. Son olarak danışanın madde kullanımına ilişkin bir değerlendirme ve plan yapması beklenmiştir. Bu kapsamda danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Danışan maddenin ailesi açısından olumlu bir noktasını bulamamıştır. Olumsuz olarak ise madde kullanım dönemlerinde ailesi ile az iletişim kurduğunu belirtmiştir. Arkadaşları açısından yine maddenin olumlu bir faydasını görmediğini, olumsuz açıdan ise uzak arkadaşları ile bağlantısının zayıfladığını paylaşmıştır. Danışan psikolojik sağlık açısından olumlu olarak maddenin sinirli ortamlarda yatıştırdığını ancak olumsuz olarak paranoyak düşünceler ortaya çıkardığını söylemiştir. Bu noktada sinirli anlarında madde harici neler yapabileceği danışana sorulmuştur. Danışanın madde olmasaydı sinirli anlarında ne yapacağı hakkında bilgi edinilmiştir. Danışan artık çok sinirli olduğunda içsel olarak kendisini motive ettiğini, ortamdan uzaklaştığını ve olayın sonrasında başına gelecek kötü anları düşündüğünü belirtmiştir. Danışan fiziksel açıdan maddenin olumlu ve olumsuz bir noktasını görmemiştir. Okul hayatı açısından olumlu olarak

maddenin İngilizceyi daha akıcı konuşmasını sağladığını ancak olumsuz olarak maddenin çalışma isteğini yok ettiğini söylemiştir. Yine danışanın madde olmadan nasıl akıcı konuşabileceği hakkında değerlendirme yapılmıştır. Danışan yasal açıdan maddenin olumlu noktasını göremediğini, olumsuz olarak planlarını engellediğini ve ekstra bir sorumluluk yüklediğini dile getirmiştir. Danışan toplamda maddenin olumsuz yönlerinin daha fazla olduğunu ve artık yasal olmadığı için ülke sınırlarında madde kullanmayı düşünmediğini paylaşmıştır. Danışan ile bu oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana bu oturum sonunda nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan rahat hissettiğini, güzel bir oturum olduğunu, çok yönlü düşünmesine yardımcı olduğunu paylaşmıştır. Danışana ara ölçüm için formlar verilmiştir.

D2 Danışanı 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.10.2021, **Saat:** 16.37

Farklı danışanlarla bu süreci ilerletmek, benim için de insanların bir duruma nasıl farklı tepki verdiklerini görmemi sağlıyor. Kendimin de bu süreçte geliştiğini düşünüyorum. Herkesin hayata bakışı, sorunlarla mücadele şekli farklı. Bu danışanım da ilk oturumlara kıyasla bu oturumda şu an çok rahat. Arkadaşları ve ailesiyle iletişim sıklığını arttırması, psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma doyumu açısından işe yaramış görünüyor. Danışan keyifliydi. Ben de süreçten memnunum. Umarım danışan, süreç sonunda farkındalıklarını biraz daha artırarak süreci tamamlar.

D2 DANIŞANI 6. OTURUM

D2 Danışanı 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.11.2021, **Saat:** 10.30

Oturum öncesinde hem bir önceki oturuma hem de bugünkü oturum içeriğine göz atıyorum. Şu an rahatım. Artık oturumların içeriğine daha hâkim olduğumu düşünüyorum. Keyifli bir oturum geçirmeyi umuyorum.

D2 Danışanı 6. Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 02.11.2021, **Oturum Saati:** 11.00, **Oturum Bitiş Saati:** 11.57

Oturum Süresi: 57 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana bir önceki hafta hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorularak oturuma başlanmıştır. Danışan bugün uykusuz olduğunu, okuluna devam ettiğini, şu anda bir sorun yaşamadığını belirtmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarına dair sorun yaşamadığını ifade etmiştir. Sadece yeni bir ev bulduğunu, evi görmeye gittiğini paylaşmıştır. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Sonrasında danışanın seçim ve kontrol kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. İlk olarak danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Danışan iki seçenekten birini seçmiş ve bu seçimleri olayların sonucunu düşünerek yaptığını dile getirmiştir. Danışanın tercihlerine dair olumsuz bir sonuç ortaya çıkmamış ve danışan tercihlerini yaşantısının sonrasını düşünerek karar verdiğini ifade etmiştir. Ardından danışanın hayatında neleri kontrol edebildiğine bakılmıştır. "Neleri Kontrol Ediyorum?" formunda danışan sigara içmeyi, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini, yağmurun yağmasını, hastalanmayı ve internette aşırı vakit geçirmeyi kontrol edemediğini aktarmıştır. Danışan bu çalışmayla sigarayı kontrol edemediğini fark ettiğini paylaşmıştır. Bugüne kadar sigarayı bırakamadığını fark etmediğini söylemiştir. Bu etkinlikle kafasında bir ışık yandığını ve sigaranın zararlarını bilse bile bırakmak için çabalamadığını ifade etmiştir. Son olarak danışanın madde kullanımını kontrol edip edemediği çalışılmıştır. Bu noktada "Madde ve Seçimlerim" formu verilmiştir. Danışan bir sorunla karşılaştığında maddeyi seçmenin işe yaradığı noktalara sorunlardan uzaklaştırması ve konuyu dağıtması cevabını vermiştir. Danışan madde kullanıp kullanmamayı seçebildiğini ifade etmiştir. Eğer madde kullanmıyor olsan ne olurdu diye sorulduğunda ise *"Düzenli ve planlı olurdu. İletişim sıklığım artardı. Beslenmene dikkat edersin."* cevaplarını vermiştir. Danışana çevresinde madde kullanan kişiler olup olmadığı sorulmuştur. Bu soruya danışan madde kullanan kişiler olduğunu ve onları sorumsuz bulduğunu, daha fazla evde takıldıklarını gözlemlediğini, gelirlerini tamamen maddeye harcadıkları için parasız olduklarını ifade etmiştir. Etkinlikler bitince oturum özetlenmiştir. Bugünkü oturumda danışan sigarayı kontrol edemediğini fark ettiğini paylaşmıştır. Keyifli bir oturum olduğunu söylemiştir.

D2 Danışanı 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.11.2021, **Saat:** 18.03

Danışan kendisini keşfediyor. Daha önce farkına varmadığı, belki üzerinde daha önce hiç düşünmediği noktaları, oturumlarda düşünmeye başladığını belirtiyor. Bu oturumda danışan sigarayı kontrol etmekte zorlandığını belirtti. Oturumlarda güzel ilerliyoruz diye düşünüyorum. Danışanın oturumları aksatmadan her oturuma zamanında gelmesi sorumluluklarını yerine getirme konusunda başarılı olduğunu gösteriyor.

D2 DANIŞANI 7. OTURUM

D2 Danışanı 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 11.11.2021, **Saat:** 12.30

Görüşmelerin sayısı git gide arttı. Yoğun hissetmeye başlıyorum. Mevsim değişikliği nedeniyle de kendimi yorgun hissediyor olabilirim. Danışanımın altıncı oturumda paylaştıklarını hatırlamam gerekiyor. Onları gözden geçireceğim. Biraz kaygılıyım bugün. Yetiştirmekte güçlük çekmeye başladım.

D2 Danışanı 7. Oturum Özeti: Planlarımı Gözden Geçiriyorum

Oturum Tarihi: 11.11.2021, **Oturum Saati:** 14.30, **Oturum Bitiş Saati:** 15.16

Oturum Süresi: 50 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturuma dair hedeflerine ilişkin yaptıkları sorulmuştur. Danışan evini taşıdığını ve bununla uğraştığını aktarmıştır. Bugün yorgun ve uykusuz olduğunu, temizlikle uğraştığını belirtmiştir. Yeni evinde kedisi ile ilgili apartmanda bir sorun olmadığını söylemiştir. Bir hafta içinde ailesiyle görüşmeye devam ettiğini, arkadaşlarıyla kahve içtiğini paylaşmıştır. Sonrasında danışanla 2, 5 ve 10 yıl sonrasına ilişkin hayal kurma çalışması yapılmıştır. Danışan bugün çok yorgun hissettiği için hayal kurmakta güçlük çektiğini belirtmiştir. Danışan çok hayalperest birisi olmadığını, realist olduğunu ve gerçekleşmedikçe hayal kurmasının çok bir anlamı olmadığını ifade etmiştir. Bugünkü oturumda danışanın isteksiz ve olumsuz bir bakış açısının olduğu izlenimi edinilmiştir. Danışan bu aşamada cesaretlendirilmeye ve motive edilmeye çalışılmıştır. Motive edici konuşma ardından danışan kendisini yurt dışında gördüğünü ve orada yaşamak istediğini paylaşmıştır. Yurt dışında olursa daha mutlu olabileceğini söylemiştir. Şu aşamada danışanın hedeflerine ve hayallerine ulaşma konusunda nasıl gördüğü sorulduğunda danışan yeteri kadar çabalamadığını aktarmıştır. Ne olsa hayallerine ulaşma konusunda daha iyi hissedeceği sorulduğunda ise danışan para kazanması gerektiğini söylemiştir. Danışana okulunu bitirmeyi şu an için ön plana koyduğu ve okulunu bitirmeyi tercih ettiği hatırlatılmıştır. Tekrar danışanın motivasyonunun artırılması amaçlanmıştır. Danışana sonrasında "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu verilmiştir. Bu kapsamda danışan bu oturuma kadar sevme/ait olmaya ilişkin planlarını gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Özellikle ailesi ile iki günde bir telefonla görüştüğünü, arkadaşlarıyla dışarıda kahve içtiğini aktarmıştır. Güç ihtiyacı konusunda okuluna devam ettiğini ancak biraz önce hayalini kurduğu yurt dışına çıkma hedefi için para biriktirmesi gerektiğini söylemiştir. Danışan eğlence konusunda belirlediği hedef olan spora başlama hedefini yerine getiremediği, çünkü evini değiştirdiği için ona zaman ayıramadığını belirtmiştir. Eski evinin altında spor salonu olduğunu ancak şu anki evine spor salonu uzak olduğu için bunu gündeme alamadığını dile getirmiştir. Son olarak danışanın madde kullanımı gözden geçirilmiştir. Danışan madde kullanmadığını ve artık kullanmak istemediğini, özellikle yasal anlamda bir sorun yaşamak istemediğini bildirilmiştir. Artık madde kullanarak risk almak istememektedir. Bu etkinlikle oturum özetlenerek sonlandırılmıştır. Oturum sonunda danışan düşünceli olduğunu ve hedeflerini yerine getirmek için neler yapacağını düşüneceğini aktarmıştır.

D2 Danışanı 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 11.11.2021, **Saat:** 15.19

Danışan bugün keyifsizdi. Bugün konuşup konuşmak istemediğini sorduğumda evini yeni taşıdığı için yorgun olduğunu belirtti. Çalışmaları çok isteksiz yaptı. Bu durum benim de motivasyonumu düşürdü. Ama yine de danışanı desteklemeye çalıştım. Danışan uykusundan yeni kalkıp geldiğini belirtti. Bu nedenle durgun olduğunu ifade etti. Bence diğer oturumlardan daha karamsar ve kararsız bir duruşu vardı.

D2 DANIŞANI 8. OTURUM

D2 Danışanı 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 09.00

Sekizinci oturum formlarını hazırladım. Yedinci oturuma göz attım. Özetleme ile başlayacağım. Danışanlar fazlalaşmaya başladı. Yoğun geçiyor.

D2 Danışanı 8. Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 17.11.2021, **Oturum Saati:** 10.45, **Oturum Bitiş Saati:** 11.30

Oturum Süresi: 40 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışan karşılanmış ve danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu oturum iyi olduğunu, az uyuduğunu ama keyfinin yerinde olduğunu söylemiştir. Eviyle uğraştığını ve çoğunlukla eviyle ilgilendiğini söylemiştir. Danışan haftada iki üç kez arkadaşlarıyla görüştüğünü, herhangi bir sorun olmadığını aktarmıştır. Danışana spor konusunda neler yaptığı sorulmuş ancak danışan henüz adım atmadığını paylaşmıştır. Danışanın bu oturumda sorumluluklarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Öncelikle danışana "Sorumluluklarım" formu verilmiştir.

Bu formda danışan şu aralar en büyük sorumluluğuna *"Kedime bakmak. Okul hayatım. Aileme karşı sorumluyum."* cevabını vermiştir. Günlük yaşamda kedisinin kumunu temizlediğini, kedisini beslediğini ve evini topladığını söylemiştir. Danışan çoğunlukla sorumluluklarını yerine getirdiğini, ailesi ile iletişimde kaldığını paylaşmıştır. Danışana sorumluluklarını yerine getirmezse ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği sorulmuştur. Danışan *"Dağınık biri olursam kendime bir zararı olmaz ama yapmam gereken diğer şeyler hedeflerim yönünde negatif etki yaratır ve hayallerime ulaşamam."* demiştir. Danışan bilgisayar oyununu fazla oynamasının sorumluluklarını yerine getirmesini engellediğini yazmıştır. Danışana sorumluluklarını yerine getirmezse nasıl düşünüp nasıl hissedeceği sorulduğunda, eğer sorumluluğu büyükse ve yerine getirmezse öfkelenebileceğini söylemiştir. Bu çalışmanın ardından madde kullanımının danışanın sorumlulukları üzerinde nasıl bir etkisi olacağını görmek hedeflenmiştir. Bu kapsamda danışana "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışan madde kullanırsa ailesini daha az arayacağını, gündelik sorumluluklarını aksatabileceğini belirtmiştir. Özellikle madde nedeniyle sorumluluklarını aksattığı zamanlarda annesine ve ağabeyine haksızlık yaptığını düşünmüştür. Danışana madde kullanımının artarak devam etse ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği sorulduğunda ise annesini ve ağabeyini aramayacağını, evde tek başına geçirdiği vaktin uzayabileceğini, genel temizliğinin ve öz bakımının aksayacağını ifade etmiştir. Bu etkinliğin ardından danışanla nefes egzersizi çalışması yapılmış ve sorumlulukları yerine getirmede anda kalmanın önemi üzerinde durulmuştur. Danışan bu çalışmayla rahatladığını, çünkü kimi zaman olumsuz düşüncelerine takıldığı anlarının olduğundan söz etmiştir. Oturum çalışmalar sonunda özetlenmiştir. Danışan bu oturum sonrasında keyifli olduğunu, nefes egzersizinin kendisine iyi geldiğini ve günlük rutinine almayı istediğini söylemiştir.

D2 Danışanı 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 17.32

Danışanlar sıklaştığı için randevuları ayarlamakta zorlanıyorum. Bazen danışanlar gecikmeli gelebiliyor. Öyle olunca diğer danışanların randevu saatlerine kayabiliyor. Böyle bir durumun yaşanmaması için görüşme aralıklarının en az bir buçuk saat olmasına dikkat ediyorum. Ayrıca randevu sürelerine uymayan danışanlara saatlerine uymaları konusunda hassas davranmalarını söylemeyi planlıyorum. Bugün diğer oturuma göre danışanın keyfi yerindeydi. Geçen oturumda çok yorgun göründüğünü, bu oturumda nasıl hissettiğini sorduğumda geceleyin bilgisayar oyunu oynadığı için sabah yorgun hissettiğini belirtti. Okulu başlayınca hayatını düzene koyacağını ifade etti. Ayrıca danışan bu oturumu sonlandırdığında, başka bir danışmanla da süreci devam ettirmek istediğini söyledi. Böyle bir karar almasına ne zaman ve nasıl karar verdiğini sorduğumda ise bu sürecin kendisini düzene koyduğunu ve ona iyi geldiğini belirtti. Bu nedenle mutluyum. Danışan oturumlar öncesine nazaran ailesiyle daha sık görüştüğünü, hatta annesini aldatan babasıyla bile aynı ortamda bulunduklarında konuştuğunu, artık olayı daha az kafasına taktığını belirtti. Bu gelişmelerin yaşanmasından dolayı çok memnunum. Oturumlar biterken bir kişinin daha hayatına dokunmuş olduğumu görmek oldukça gurur verici.

D2 DANIŞANI 9. OTURUM

D2 Danışanı 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 08.30

Heyecanlıyım. Artık danışanla sona yaklaşıyorum. Danışana bir önceki oturumu özetleyerek başlamayı planlıyorum. Ayrıca bir sonraki oturumun son oturum olduğunu hatırlatacağım.

D2 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 24.11.2021, **Oturum Saati:** 09.00, **Oturum Bitiş Saati:** 10.10

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan okuluna devam ettiğini, özellikle derslerine daha fazla odaklandığını aktarmıştır. Derslerinin zorlaştığını ve onlara daha fazla yoğunlaşması gerektiğini söylemiştir. Danışan keyfinin yerinde olduğunu, daha düzenli yaşamaya başladığını paylaşmıştır. Ayrıca danışan İngilizcesini geliştirmek için adımlar attığını, yurt dışındaki arkadaşlarıyla İngilizce sohbet ettiğini söylemiştir. Bir önceki görüşmeden beri güç/başarılı olmaya dair hedeflerini yerine getirmeye çalışmıştır. Danışana bir önceki oturum özetlenmiş ve başarılı kimlik kavramına geçilmiştir. Başarılı kimlik geliştiren kişilerin sağlıklı ilişkiler geliştirdiğine dikkat çekilmiştir. Bu kapsamda "İlişkilerim" formu ile danışanın ilişkilerini keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan yaşadığı ilişkilerde kendisine destek olunmasından memnun olduğunu ve kendisini iyi hissettiğini paylaşmıştır. Danışan kendisini güvende hissettiği kişilerin annesi ve ağabeyi olduğunu, dostlarıyla vakit geçirmekten hoşlandığını dile getirmiştir. Danışana anneannesi, babaannesi ve annesi huzur vermektedir. Özellikle … ile sırrını paylaşmaktadır. Danışana sözünü ettiğini kişilerin diğer kişilerden farkı sorulmuştur. Danışan değer vermeleri diye cevaplamıştır. Danışana eğer madde

kullanımına devam etseydi sağlıklı ilişkilerinin nasıl etkileneceği sorulduğunda ise *"Kişiden kişiye iletişim farklılaşıyor. Direkt olarak etkilemese bile açıklama yapma durumunda bulunuyorum."* şeklinde cevap vermiştir. Sonrasında danışanın sağlıklı ilişkiler geliştirmesi hedeflenmiştir. Bu noktada yapılan çalışmada danışandan daha iyiye götürmesini istediği bir ilişkisini düşünmesi istenmiştir. Danışan şehir dışında yaşayan bir arkadaşını düşünerek sorulara cevap vermiştir. Onun açık sözlü, saygılı, ailesine karşı saygılı ve sakin olmasından hoşlanmaktadır. Danışanın ondan bir beklentisi yoktur. Onunla dertleşmek istemektedir. Onunla ilişkisinin daha iyi olması için onu daha sık arayabileceğini paylaşmıştır. Sonrasında ilişkileri etkileyen yedi ölümcül ve besleyici alışkanlık üzerinde durulmuş ve danışanın ilişkilerinde bu alışkanlıkların hangisini daha sık kullandığına bakılmıştır. Danışana oturum özetlenmiştir. Oturumdan ayrılırken rahat hissettiğini, sigaraya dönük ya da spor yapması konusunda farkındalıklarının oluştuğunu ancak henüz tembel olduğu için adım atmadığını belirtmiştir. Danışan bu noktada motive edilmiş ve seçimlerinin sorumluluğunun kendisinde olduğu hatırlatılmıştır. Danışana son oturuma gelirken oturumlara ve sürece dair duygu, düşünce ve davranışlarını yazması istenmiştir. Oturum sonlandırılmıştır.

D2 Danışanı 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 13.45

Danışanın keyfi yerindeydi. Danışanın okula başlaması, onun daha düzenli bir hayata geçmesini kolaylaştırmış gibi. Sabah gelmesine rağmen danışan dinçti. Önceki oturumlarda daha yorgun geliyor gibiydi. Onun dışında danışanın bu oturumdaki farkındalıkları da güzeldi. Danışan sigara kullanımını bırakmak istediğini, ancak bir türlü başaramadığını belirtti. Danışan sigara kullanımını bırakmayı davranışa dönüştüremediğini, zararlarının farkında olduğunu ancak kontrolün elinde olmadığını ifade etti. Bu açıdan danışanın seçimlerinin kontrolünü ele almasının önemini keşfettiğini söyleyebilirim. Bunun dışında danışan başarılı kimlik gelişimi kavramını keşfettiğinde, ailesiyle ilişkilerine eskiden olduğundan daha fazla önem verdiğini ve daha fazla zaman ayırdığını belirtmiştir. Bu farkındalıkları ve yaşantıları gördüğüm için benim açımdan keyifli bir oturum olduğunu düşünmekteyim.

D2 DANIŞANI 10. OTURUM

D2 Danışanı 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.12.2021, **Saat:** 10.30

Çok mutluyum son oturum. Sadece bugün biraz yoğun. Hızlı bir şekilde danışanın önceki oturumlardaki farkındalıklarına göz atacağım. Son oturum için danışana oturumları iyi duygularla hatırlaması için bir bez çanta ile danışanın olumlu özelliklerinin yazılı olduğu bir mektup hediye edeceğim. Hoş bir anı olacağını düşünüyorum.

D2 Danışanı 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 02.12.2021, **Oturum Saati:** 11.00, **Oturum Bitiş Saati:** 12.10,

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Geçen hafta içinde hasta olduğu için okula gitmediğini belirtmiştir. Sonrasında şehir dışına bir arkadaşının düğününe gittiğinden söz etmiştir. Onun dışında keyifli geçen bir hafta olduğunu ifade etmiştir. Daha çok arkadaşlarıyla vakit geçirmiştir. Danışana tüm oturumlar kısaca özetlenmiş ve özellikle amaçları doğrultusunda ilk oturumdan bu yana kendisini nasıl gördüğü sorulmuştur. Danışan kendisini gelişmiş gördüğünü, mesela işi bıraktığını ve tamamıyla okuluna yöneldiğini söylemiştir. Ailesiyle arasını düzelttiğini aktarmıştır. Danışana oturumları değerlendirmesi adına "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Danışan ilk soruya *"Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında duygularımı özgürce ifade etmenin bir zararı olmaması. Doğruyu ve yanlış belirti ayırt etmeyi. Kendimi kandırmamayı. Hedef koymayı öğrendim. Ailem ile aramı düzelttim."* demiştir. İkinci soruya *"Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için kitap gibidir. Çünkü tarafıma odaklı çalışma olduğu için benim hikayelerim ve hedeflerimi paylaştım."* cevabını vermiştir. Sonuncu soruya ise *"Bu bireysel müdahale oturumunda kendimi anlayışlı, açık fikirli görüyorum."* demiştir. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını puanlaması beklenmiştir. Danışan psikolojik ihtiyacını karşılama düzeyini puanlamış ve sevme/ait olma ihtiyacını karşılama açısından kendisine 10 üzerinden 10; güç/başarılı olma ihtiyacını karşılama açısından kendisine 9; özgürlük ihtiyacını karşılama açısından kendisine 10; eğlence ihtiyacını karşılama açısından kendisine 7 puan vermiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme açısından kendisine 9 puan ve seçimlerini, kararlarını kendi kendine verme düzeyine 10 puan olacak şekilde puanlamıştır. Danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. İlk soruda danışana 10 oturum hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Danışan *"Keyifli ve kişisel gelişim açısından faydalı"* olarak yorumlamıştır. Danışana bireysel müdahaleyi benzer sorunlar yaşayan kişilere önerip önermeyeceği sorulduğunda *"Öneririm. Destek almak problemleri çözümleme konusunda yararlı oldu."* demiştir. Danışma sürecinin danışana kazandırdığı becerileri sorulduğunda

"Açık sözlü olma. Çevremdeki insanlar ile sık sık iletişime geçme." cevabını vermiştir. Yine danışana oturumların hedeflerine ulaşmasında ne kadar katkı sağladığı sorulmuş ve *"Ailemle aram öncesine göre daha iyi. Okul ve yurt dışı hedeflerime öncelik vermemi sağladı. Katkısı fazla."* demiştir. Oturumlardan en faydalı bulduğu oturuma, *"Kontrolün elimizde olup engelleyemediğimiz oturum… Sigarayı bırakma ile alakalı."* şeklinde cevaplamıştır. Danışan en önemli farkındalığına *"Neden-sonuç ilişkilerini anlamak için düzeyli düşünme ve empati kurma."* demiştir. Danışan ilk oturumla şu an arasındaki farklar konusunda ise *"Sorumluluklarımı anlama ve yerine getirme konusunda. İlişkilerimin sıklığı konusunda."* farklar olduğunu söylemiştir. Danışan oturumlarla birlikte sevme/ait olma açısından adımlar attığını ve ailesiyle arasını düzettiğini aktarmıştır. Danışan oturumların başında belirlediği "spora başlamak" hedefini gerçekleştiremediğini, bu nedenle kötü hissettiğini paylaşmıştır. Son olarak danışan süreçteki kazanımlarını ikili ilişkilerinde kullanacağını söylemiştir. Danışana katkıları için teşekkür edilmiştir. Son test ölçümleri yapılmıştır.

D2 Danışanı 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 02.12.2021, **Saat:** 12.20

Keyifli bir oturumdu. Danışana tüm oturumları özetledim. Danışan da farkındalıklarını paylaştı. Özellikle sigara kullanımının şu anda kendi kontrolünde olmadığını keşfetmesi, sigarayı bırakmak için adım atması gerektiğini fark etmesi büyük bir keşif. Danışan için oturumlar, danışanın kişisel gelişimine, arkadaşları ve aile üyeleriyle daha sık iletişim kurmasına, insanlarla tanışırken ön yargıdan arınık iletişim kurmasına, yine çevresindekilere karşı daha anlayışlı olmasına destek olmuş. Bunları danışandan duymak oldukça mutluluk verici. Oturumlar danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesine, ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamasına, sorumluluklarını yerine getirmesine ve iletişim becerilerini kuvvetlendirmesine olanak sağlamış görünüyor.

D2 DANIŞANI 1. İZLEME GÖRÜŞMESİ

D2 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.12.2021, **Saat:** 12.30

Biraz yorgunum. Danışanın son oturumdan sonra neler yaşadığını merak ediyorum. Umarım oturumların ve sürecin olumlu katkıları danışan üzerinde devam etmiştir.

D2 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi

Görüşme Tarihi: 27.12.2021, **Görüşme Saati:** 13.05, **Görüşme Bitiş Saati:** 13.39

Görüşme Süresi: 34 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireyle Görüşme Odası

Danışana izleme görüşmesi öncesi ölçekler ve izleme anketi verilmiştir. Sonrasında görüşme başlamıştır. Danışana nasıl olduğu sorulmuştur. Danışan rahat olduğunu, okula gidip geldiğini, fazla bir şey yapmadığını, dersleri konusunda kendisini iyi gördüğünü paylaşmıştır. Çalıştığı derslerin iki ders hariç tümünden iyi not aldığını söylemiştir. Şubatta ailesinin yanına gitmek istediğini, bilet aldığını dile getirmiştir. Danışanın ailesiyle ilişkileri güzel gitmektedir. Danışana oturumlar kısaca özetlenmiştir. Sonrasında oturumların kendisine neler kattığını sorulmuştur. Danışan sürecin kendisine farklı bakış açıları kattığını, bazı sorunlarını çözmenin yollarını öğrendiğini aktarmıştır. İlişkilerinde susup karşısındakinin anlamasını beklemek yerine iletişimde kalmanın önemini keşfettiğini söylemiştir. Danışan oturumları hatırladığında keyifli olduğunu ve konuşmanın iyi geldiğini ifade etmiştir. Danışan aile ilişkilerinde artık daha hassas ve şefkatli davrandığını aktarmıştır. Danışan oturumlar sonrasında geçen bir ay içinde ailesiyle sıklıkla iletişim kurmuş ve sevme/ait olma ihtiyacını karşılamıştır. Anneannesi ile yüz yüze görüşmüştür. Güç/başarılı olma konusunda derslerine daha fazla çalışmış ve derslerine düzenli gidip gelmiştir. Bu oturumların güçbaşarılı olma konusunda planlarını uygulamasını teşvik ettiğini belirtmiştir. Bu oturumlar sürecinde okula gitmesinin ve bitirmesinin kendisi için önemli olduğunu keşfetmiştir. Özgürlük konusunda danışanın hayatında herhangi bir değişiklik olmamıştır. Sadece daha kararlı olmuştur. Danışan bu oturumlarda günlük rutinde basit gördüğü yaşantıların da kendisini eğlendirdiğini fark etmiştir. Danışan zevk aldığı aktivitelere odaklanmaya başlamıştır. Ayrıca eğlenceyi baskın hale getirmeden psikolojik ihtiyaçlar arasında denge kurmuştur. Danışan oturumlar sonrasında para biriktirmeye çalışmıştır. Evde eğlenmeyi de öğrenmiştir. Danışan oturumlarda sorumlulukları dahilinde plan ve hedeflerini belirlemesi açısından fayda sağladığını görmüştür. Danışan oturumlar sonrasından bu yana madde kullanmadığını söylemiştir. Maddeden uzak kalmasına fayda sağladığını paylaşmıştır. Oturumlar öncesinde de madde kullanmadığı için bu süreci daha rahat geçirdiğini belirtmiştir. Oturumların bundan sonraki süreçte düzenli yaşamını korumasına fayda sağlayacağını söylemiştir. Danışana eklemek ve paylaşmak istediği noktalar sorulmuş ve izleme görüşmesi sonlandırılmıştır.

D2 Danışanı 1. İzleme Görüşmesi Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 27.12.2021, **Saat:** 14.42

Keyifli bir görüşmeydi. Danışan her şeyin yolunda olduğunu belirtti. Artık ailesiyle daha sık

görüştüğünü ve onlara daha anlayışlı olmaya çalıştığını ifade etti. Aynı zamanda iletişim becerilerini kullanmaya başladığını, özellikle önceden ilişkilerde çözüm arayışında olmazken artık ilişkilerinde daha anlayışlı olduğunu paylaştı. Bunları duymaktan dolayı memnun oldum. Oturum sonrasında bile sürecin etkilerini gördüğüm için keyifliyim.
Not: 2. Katılımcıya telefon numarası değişmesi nedeniyle ulaşılamamıştır. Bu nedenle 2. katılımcıyla 2. izleme görüşmesi gerçekleştirilememiştir.

D3 DANIŞANI (26 YAŞINDA, ERKEK)

D3 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	26
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite Öğrencisi
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D3 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D3 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 22.09.2021, **Saat:** 08.45

Danışanla ilk kez görüşeceğim. Görüşme öncesinde bugün geleceği bilgisini verdiği için rahatım. Bugün üç görüşmem var. Yoğun geçiyor. Sanki görüşmeleri, günlükleri, notları yetiştirmekte zorlanmaya başladım. Bugün formları hazırladım. Bir de her danışanla farklı oturumları yürüttüğüm için zorlanıyorum. Danışanı karşılamaya odaklıyım. Danışanın oturumlara katılmasında ve oturumları sürdürmesinde bir sorun olmamasını umuyorum.

D3 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 22.09.2021, **Görüşme Saati:** 09.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 09.58

Görüşme Süresi: 58 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan karşılanmış ve hoş geldiniz diyerek görüşme süreci hakkında verilmiştir. Ön test ölçümleri yapılmıştır. Danışanın görüşmeye gönüllü katılımına dair sözel ve yazılı izin alınmıştır. Görüşme hakkında bilgi verildikten sonra görüşmeye başlanmıştır. Danışan 26 yaşında, üniversite son sınıf öğrencisidir. Ancak şu anda … çalıştığını, evlenmeyi düşündüğü için para kazanması gerektiğini paylaşmıştır. Danışan … ağabeyi olduğunu, ilişkisinin bazen iyi bazen kötü olduğunu, aile bağlarının iyi olduğunu, annesi ile arasının çok iyi olduğunu, babası ile arasının pek de sıcak olmadığını söylemiştir. Tüm bunlara rağmen bağları kuvvetli bir ailesi olduğunu dile getirmiştir. Danışan çocukluğundan beri hep büyükşehirde yaşamıştır. Şu aralar yoğun bir şekilde çalışarak, sürekli okumalar yaparak vakit geçirmektedir. Danışanın hafta içi ve hafta sonu aynı geçmektedir. Boş zamanlarında ilgi alanlarına yönelik kitap okumaktadır. Danışan çoğunlukla kendi isteklerini yerine getiremediği, kız arkadaşının ve onun babasının kendisine fazlaca müdahale ettiğini söylemiştir. Kendi ihtiyaçlarını ön plana alamamaktadır. Planlarını yaparken sürekli kız arkadaşını göz önünde bulundurmaktadır. Kendi seçimlerini ve kendi yapmak istediklerini yapamamaktan rahatsızdır. Danışan akademik kariyer istemesine rağmen, evlenmek istemesi nedeniyle kendi isteklerinden vazgeçmek zorunda kaldığını aktarmıştır. Danışan planlarından ve hedeflerinden uzaklaştığını söylemiştir. Danışan çabuk öfkelenme sorunu olduğunu ve stresini yönetemediğini dile getirmiştir. Esas hedefinin çok para kazanmaktan ziyade okuması, kendini geliştirmesi olduğunu söylemiştir. Danışan kendi isteklerini hayata geçiremediğinden yakınmıştır. Çoğunlukla çalışarak, okuyarak ve kız arkadaşıyla birlikte dışarıya çıkarak vakit geçirmektedir. Kendisini sosyal bir olarak tanımlamıştır. … Danışan kendi bakış açısına göre iyi bir statüde olmadığı için rahatsızdır. Şu an azimli olmadığını düşünmekte, azimli, çalışkan ve tuttuğunu koparan biri olmak istemektedir *(Bu noktada danışana psikolojik ihtiyaçlar konusunda bilgi verilmiştir.).* Danışan sevme/ait olma ihtiyacı açısından küçüklüğünden beri popüler biri olduğunu ve hiç sorun yaşamadığını, güç konusunda dini açıdan kendinden emin olmak istediğini, özgürlük açısından kendi kararlarını verebilmek istediğini, kararlı

olmak istediği ve eğlence açısından ilmi toplantılar ve okumalar yapmak istediğini belirtmiştir. Danışan madde kullanımı konusunda güçlü hissetmediğini paylaşmıştır. Maddeyle birlikte kendi profilinde bir düşüş gözlediğini fark etmiştir. Şu dönemde arkadaşlarıyla uzaklaştığını, iş yerinde sıkıntı yaşadığını, hak ettiği değeri göremediğini aktarmıştır. Danışan sorumluluklarını hiçbir zaman yerine getiremediğini, çalışkan olmayı beklediğini söylemiştir. Danışana madde kullanımını özetlemesi istenmiştir. Danışan … yaşında hiç alkol içmeden maddeye başladığını, arkadaş ortamında gördüğünü belirtmiştir. Danışan sonrasında esrar kullandığını, bonzai, ecstasy, metamfetamin kullanımını olduğunu söylemiştir. Madde kullanımının … yıl devam ettiğini ifade etmiştir. Bir dönem berbat hissetmesine rağmen madde kullandığını, hayatta tecrübe ettiği en kötü deneyim olduğunu dile getirmiştir. Madde nedeniyle kafasını olumsuz yönde şekillendirdiğini belirtmiştir. Danışan oturumlar için sevinçli ve heyecanlı olduğunu söylemiştir. Görüşme sonlandırılmıştır.

D3 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 22.09.2021, **Saat:** 17.27

Danışan görüşme süresinde sorduğum sorulardan keyif aldığını, buraya istekle geldiğini ifade etti. Çok memnunum. Danışan uyumlu, nazik, gerçekten sürece istekli ve süreçten verim alacağını düşündüğüm bir danışan. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarına, sorumluluğa ve kontrol odağına ilişkin kendini geliştirmeye ve dönüştürmeye ihtiyacı var gibi.

D3 DANIŞANI 1. OTURUM

D3 Danışanı 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 14.10.2021, **Saat:** 09.45

Heyecanlıyım. Danışan istekli, mutluyum. Oturumların fayda sağladığını görmek istiyorum. Ön görüşmeyi gözden geçirip bu oturumların formlarını hazırladım. Görüşme odasını ayarlamaya gideceğim.

D3 Danışanı 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 14.10.2021, **Oturum Saati:** 10.10, **Oturum Bitiş Saati:** 12.03

Oturum Süresi: 1 saat 47 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana nasıl olduğu sorulmuş, ön görüşmeden beri neler yaptığına değinilmiştir. Danışan cumartesi günü nişan töreninin olacağını, koşturduğunu, gergin olduğunu paylaşmıştır. Oturum öncesinde danışma süreci hakkında yapılama yapılmış, danışandan oturumlara gönüllü katıldığına dair sözlü ve yazılı izin alınmıştır. Bu oturum kapsamında danışanın oturum amaçları belirlenmeye çalışılmıştır. Sonrasında danışana "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olmaya şu an ihtiyacı olmadığını söylemiş ve kendisine 10 üzerinden 0 puan yani hiç ihtiyaç duymadığını belirtmiştir. Güç ihtiyacı konusunda kendisine ihtiyaç duyma düzeyi açısından 4 puan vermiştir. Oturumlar sonunda güç konusunda hedefine *"Güç ihtiyacının bende oluşturduğu negatif şeyleri tespit edip ayıklamak olsa/gerçekleşse güç/başarılı olma ihtiyacımı karşılamış olurum."* demiştir. Özgürlük ihtiyacına 10 üzerinden 7 puan ihtiyacı olduğunu söyleyen danışan, seçimlerini kendi yapmayı istediğini söylemiştir. Danışan kendi tercihlerini kız arkadaşını katmadan yapamadığını, onunla referanslarının farklı olduğunu ifade etmiştir. Öncelikle iş seçimi ve kariyer planlaması konusunda kendi seçimlerini yapmak istemektedir. … Danışan eğlence ihtiyacının 0 olduğunu yani şu an eğlenmeye ihtiyacı olmadığını dile getirmiştir. Hatta her durumda eğlenebildiğini paylaşmıştır. Yine de özelde kendisini nelerin eğlendiğini bilemediğini söylemiştir. Danışana hayatındaki seçimlerinin ne kadarının kendi elinde olduğu sorulmuştur. Danışan kendisine 10 üzerinden 3 demiştir. Hayır diyebilme becerisini geliştirirse seçimlerinin kontrolünde olabileceğini belirtmiştir. Danışan oturumların sonunda rahatlamak istediğini söylemiştir. Sorumluluklarını yerine getirme konusunda ise kendisine 10 puan veren danışan, sorumluluklarını yerine getirebildiğini paylaşmıştır. Danışana son olarak "Madde Kullanım Öyküm" formu verilmiştir. Danışan maddeye farklı görünme isteği nedeniyle başladığını ve bir eğlence kaynağı gördüğünü söylemiştir. Madde kullanım zamanlarında ailesi, arkadaşları ile bir sorunu olmadığını ancak okulda kötü bir öğrenci olduğunu aktarmıştır. Madde kullanımına başladığında sorumluluklarını yerine getirmede güçlük çektiğini paylaşan danışan, şu anda madde kullanımını bırakma konusunda kendisini iyi gördüğünü, üç yıldır nadiren kullandığını ve denetim tedbirinden sonra da hiç madde kullanmadığını aktarmıştır. Danışan madde seçimini kendi yaptığının farkındadır. Danışan cümle tamamlama formunun ilk sorusuna *"Bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında yaşadığım süreçleri tahlil ederken göz ardı ettiğim şeyleri öğrenmeye ulaşmak istiyorum."* demiştir. İkinci soruyu *"Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için günah çıkarma, dertleşme, geçmiş muhasebesi, kendimi keşfetmek gibidir. Çünkü kendimi özgür ve rahat hissettiğim bir ortamdayım."* şeklinde yanıtlamıştır. Üçüncü soruya *"Bireysel müdahale oturumunda kendimi keşfetme sürecinde görüyorum."* demiştir. Yapılan etkileşim ardından oturum danışana özetlenmiştir. Danışana hedef günlüğüm formu verilmiştir. Oturum sonunda danışan

rahatladığını ve kendisini keşfetmenin iyi geldiğini aktarmıştır.

D3 Danışanı 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 14.10.2021, **Saat:** 15.27

Danışan sorulara düşünerek, irdeleyerek cevap veriyor. Bu nedenle oturum süresi uzadı. Danışan hayır demeyle ilgili sorun yaşadığını ve bu nedenle özgürlük ihtiyacının baskın olduğunu belirtti. Kız arkadaşının kendisini kontrol etmesinin yanı sıra aile büyüklerinin ve akrabalarının da hayatına karışmasını engelleyemediğini düşünüyor. Bu nedenle danışanla kontrol odağını içselleştirmek, hayır diyebilme becerisi artırarak özgürlüğünü kazanma ihtiyacına dönül çalışacağım. Danışan eğlence kavramıyla ilgili de kendinde geçmiş yaşantılarının kendisinde oluşturduğu çelişkili düşünceler olduğundan söz etti. Eskiden eğlendiği zaman kendisini daha rahat hissederken, şu anda eğlenme açısından kendisini rahat bırakamadığından bahsetti. Sanki danışan eğlenmeyi kendisi için bir lüksmüş gibi görüyor. Bunun dışında danışan oturum sonrasında kendisini rahatlamış hissettiğini ifade etti. Ayrıca danışan kendisini keşfetmenin iyi geldiğini belirtti.

D3 DANIŞANI 2. OTURUM

D3 Danışanı 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 20.10.2021, **Saat:** 08.45

Bir önceki oturumu hatırlamak için notlarıma baktım. Danışan eğlence ihtiyacına dönük geçmişte ailesinden öğrendiklerinden dolayı olumsuz bir bakış açısı geliştirmiş görünüyor. Bu nedenle bu konuyu tekrar düşüneceğini belirttiği için oturumda neler düşündüğünü sormayı planlıyorum. Danışanın dini inancının davranışları üzerinde etkisi olduğunu gözlemliyorum.

D3 Danışanı 2. Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 20.10.2021, **Oturum Saati:** 10.30, **Oturum Bitiş Saati:** 12.20

Oturum Süresi: 1 saat 50 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta pek iyi olmadığını, iş yerinde kendisine dair bazı suçlamalarla karşılaştığı için moralinin bozuk olduğunu dile getirmiştir. Danışan yeni bir iş bakacağını söylemiştir. Bunun dışında nişan törenini gerçekleştirdiğini, uzun süredir görmediği akrabalarıyla görüşmesinin kendisine iyi geldiğini aktarmıştır. Danışan bu hafta sevme/ait olma ve eğlence ihtiyacını karşıladığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanın kalite dünyasını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışanla yapılan imajinasyon sonrasında danışana "Benim Kalite Dünyam" formu verilmiştir. Danışan kalite dünyasını ahşap tonlarının yer aldığı, etrafında çok fazla sayıda kitabın olduğu kütüphaneye benzeyen bir yer olarak aktarmıştır. Danışan o yeri kendi bilgi ve birikimlerini aktarabileceği ve alanında uzman kişilerin konuşabileceği bir yer olarak betimlemiştir. Orada dinlenilmeye ve okumaya ihtiyacı vardır. Ekonomisinin düzelmesine ve zamanını ayırabilmesine gereksinim duymaktadır. Danışan orada bütün istek ve arzularının tatmin olduğunu hissetmektedir. Orada kitaplara, insanlara, anlatmaya ve yazmaya değer vermektedir. Danışan hayalindeki dünyaya 10 üzerinden 3 puan düzeyinde yakın olduğunu ve bu hayalinin gerçekleşmesi için vakte, çevresindeki insanların desteğine ve azimli olmaya ihtiyaç duyduğunu ifade etmiştir. Sonrasında danışanın İYDP formülasyonuna göre isteklerini belirlemesi amaçlanmıştır. Bu amaçla danışana "İsteklerim" formu verilmiştir. Danışan hayatında çalışma biçiminin değişmesini, insanların destek göstermesini, kendisini geçindirecek şekilde para kazanmasını beklemektedir. Danışana olmak istediği gibi biri olsa nasıl biri olmak istediği sorulmuştur. Danışan her işi hakkıyla yapmaya çalışan ve çalışkan biri olmak istediğini aktarmıştır. Danışan istediği gibi bir hayatı olsaydı orada kitaplarının olacağını, okuyacağını, ilmi faaliyetler yapacağını hatta bunları belki sosyal medyada paylaşacağını söylemiştir. Danışana ailesinden neler beklediği sorulduğunda, özelde babasından biraz daha fikirlerini göstermesini beklediğini aktarmıştır. Danışan arkadaşlarından yanında olmalarını ve aynı beklentide olmalarını istemektedir. Yine iş/okul açısından düşününce kendini geliştirmek istediğini söylemiştir. Danışana isteklerine ulaşmasında kendisini nelerin motive edeceği sorulduğunda ise çevresinin, annesinin ve fikir birliği olduğu arkadaşlarının kendisini motive edeceğini ifade etmiştir. Tam tersi nelerin kendisine engel olabileceği sorulduğunda ise maddi sıkıntının ve insanların olumsuz düşüncelerinin kendisine engel olabileceğini paylaşmıştır. Danışana madde kullanımına devam etse hayatının ne yönde değişebileceği sorulduğunda, her şeyin daha kötü olabileceğini, bahsettiği isteklerinin hiçbirini yapamayacağını dile getirmiştir. Danışan maddesiz bir hayatın azimli olmasını ve çalışmasını sağlayacağını paylaşmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışana bugün nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan oturuma ilk geldiğinde çok kötü hissettiğini, bugünkü oturumun kendisine çok iyi geldiğini söylemiştir. Şu an daha motive olduğunu, yeni bir iş bulmak ve kendisini iyi hissetmek için çabalayacağını belirtmiştir. Danışana bir sonraki oturuma gelirken kalite dünyasına benzer anlarının yer aldığı fotoğraflarına bakarak oturuma gelmesi istenmiştir.

D3 Danışanı 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 20.10.2021, **Saat:** 13.05
Danışan iş yerinden istifa ettiği için bir boşlukta olduğunu söyledi. Onun dışında bu hafta nişanlandığını belirtti. Bu törenin kendisine nasıl geldiğini sorduğumda ise danışan kendisine iyi geldiğini ifade etti. Danışan güç ihtiyacına dönük sıkıntı yaşasa da sevme/ait olma ve eğlenme ihtiyacına dönük adımlar atmış görünüyor. Bunları danışanın da fark etmesi adına yansıtma yaptım. Danışanla oturum iki saate yakın sürdü. Çok yorgun hissediyorum. Artık danışana odaklanmakta zorlandım. Danışanın iş yerinde yaşadığını hazmedemediğini oturuma taşıdı. Bu nedenle oturum uzadı. Ancak danışan oturum sonrasında kendisini iyi hissettiğini, rahatladığını belirttiği için memnunum. Çok konuşan danışanlara karşı oturumların odağının kaymaması adına toparlamayı öğrenmem gerekiyor.

D3 DANIŞANI 3. OTURUM
D3 Danışanı 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.10.2021, **Saat:** 10.15
Danışanın önceki oturumundan notlar aldım. Hafif baş ağrım var ama oturum için motiveyim. Süreç biraz yorucu geçtiği için bedensel olarak yorulduğum zamanlar oluyor. Kendimi motive etmeye çalışıyorum.
D3 Danışanı 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme
Oturum Tarihi: 27.10.2021, **Oturum Saati:** 13.30, **Oturum Bitiş Saati:** 15.15
Oturum Süresi: 1 saat 45 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta toparlanmaya çalıştığını aktarmıştır. Danışan mutlu olduğunu çünkü artık kız arkadaşına kendi isteklerini paylaşmaya başladığını söylemiştir. Özellikle işinden istifa etmesinin kendi istediği işi yapmak istediğini çevresine söylemesi konusunda bir fırsat yarattığını paylaşmıştır. Bu nedenle istediği işi yapmak için girişimlerde bulunmaktadır. Kalite dünyasına benzer anlarının fotoğraflarına baktığını çok mutlu olduğunu paylaşmıştır. Bir haftadır alternatif işlere baktığını, özellikle … istediğini ve kendi işini yapmayı düşündüğünü söylemiştir. … Eğer kendi işini kurabilirse, okuluna devam etmeye ya da kitaplarını okuyup, okuduklarını aktarmaya daha fazla vakti kalacağını düşünmektedir. Bu oturumda danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla verilen "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetme" doldurtulmuştur. Danışana sevme/ait olma denilince kendisine ne ifade ettiği sorulduğunda *"Aile, sosyal çevre, bir gruba ait olma";* güç denilince *"Liderlik, önde gitme";* özgürlük denilince *"Düşüncede, ifadede, karar almada hür olmak, kınayanların kınamasından korkmamak";* eğlence denilince ise *"Haz aldığın, faydalı olması, sana bir şey katması, adına yapılacak faaliyetler"* anlamına geldiğini söylemiştir. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmesi istenmiştir. Danışan "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi"ni doldurmuştur. Bu forma göre danışan kararlılık, hareketlilik, dinleyici bulma ve iş bulmayı ihtiyacı olarak belirtmiştir. Son olarak danışan psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kendisine nelerin yardımcı olacağını değerlendirmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacı açısından kararlılığın, hareketin işine yarayacağını, bu ihtiyacını karşılarken kız arkadaşının kendisine destek olacağını, bu ihtiyacını karşılarken şefkatli olmasının güçlü yanı olabileceğini, insanların çatışan düşüncelerinin bu ihtiyacını karşılarken kendisine engel olacağını ve eğer madde kullanırsa yalnız kalacağını ifade etmiştir. Güç ihtiyacını karşılamada çevre desteğinin, kendi kararlılığının ve çalışkan olmasının kendisine yardımcı olacağını, kız arkadaşının, arkadaşlarının kendisine destek olacağını, inancının güçlü yanı olduğunu, ekonominin kısmen kendisine engel olacağını ve madde kullanırsa yalnızlığın kendisini güçsüz bırakacağını belirtmiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılarken çevre desteğinin ve ekonomik rahatlığın kendisine yardımcı olacağını, kız arkadaşının kendisine destek olacağını, inancının güçlü yanı olduğunu, insanların kontrolcü tavırlarının ve evlilikle ilgili zorlamalarının özgür hissetmesini zorlaştırdığını, eğer madde kullanırsa esarete mahkûm kalacağını söylemiştir. Danışana son olarak eğlence ihtiyacını karşılamada kendisine nelerin yardımcı olacağı sorulmuş ve danışan çevre desteğinin, kararlılığın, hareketin ve üretkenliğin kendisine yardımcı olacağını, kız arkadaşının eğlence ihtiyacını karşılamada kendisine destek olacağını, inancının güçlü yanı olduğunu ve eğer madde kullanımına dönerse muhabbetin daha eğlenceli olabileceğini ancak zararlı bir karşılama biçimi olacağını, madde kullanımının gerçek eğlence biçimi olmadığını dile getirmiştir. Oturum özetlenmiştir. Oturum sonunda danışanın nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulunca danışan artık maddenin kendisini eğlendirmediğini fark ettiğini ifade etmiştir. Danışan kendisini çok iyi hissettiğini, iyi ki bu sürece başladığını, oturumlardan çıkınca da zihninden hep konuştuklarımızı tarttığını söylemiştir. Oturumlara baştan ön yargılı bakarken şu an tamamen sürece olumlu baktığını paylaşmıştır.

D3 Danışanı 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.10.2021, **Saat:** 15.36
Benim için keyifli geçen bir oturumdu. Çünkü danışan isteklerini ve psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığının farkında. Madde kullanımının ihtiyaçlarına ve isteklerine ulaşmada olumsuz noktalarını görüyor. Danışan için iş yerinden ayrılması aslında bir avantaja dönüşmüş. Kalite dünyasındaki okuyup, araştırabileceği ortamları kurmak için adım atmayı planlıyor. Çevresinde insanları toplayarak onlara bildiklerini aktarma ve güç ihtiyacını karşılama hedeflerine ulaşmak için daha fazla zaman ayırabiliyor. Bu açıdan danışanın hedefleri konusunda daha net olduğu adımlar atmaya başladığı söylenebilir. Oturumlar sonundaki danışanın kendini burada özgürce ifade ettiği, iki yıldır belki kendiyle ilgili düşünemediği, konuşamadığı anları burada telafi etmesi açısından bir fayda gördüğünü söylemesi güzel. Yine oturum sonunda danışanın kendini iyi hissettiğini söylemesi, sürece karşı ön yargılarını kırdığını belirtmesi sevindirici.

D3 DANIŞANI 4. OTURUM
D3 Danışanı 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 04.11.2021, **Saat:** 12.54
Hazırlığımı yaptım. Yoğun geçiyor. Hemen her gün iki ya da üç danışanla görüşüyorum. Yine de motiveyim.
D3 Danışanı 4. Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön verme ve toplam davranış
Oturum Tarihi: 04.11.2021, **Oturum Saati:** 13.30, **Oturum Bitiş Saati:** 15.33
Oturum Süresi: 2 saat 03 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan beri nasıl olduğu ve hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan oturumlar sayesinde çok iyi olduğunu ve çok güzel bir hafta geçirdiğini ifade etmiştir. Danışan yeni işi için uğraştığını, ayrıca tezi ile uğraştığını, okulunu bitirmeye karar verdiğini söylemiştir. Dahası ne zamandır istediği çalışmalarını arkadaşlarını toplayarak gerçekleştirdiğini … dile getirmiştir. Bu haftasını oldukça verimli geçirdiğini söyleyen danışana sorumluluklarını yerine getirdiğini, güç ve özgürlük ihtiyacına dönük çalıştığı hatırlatılmıştır. Sonrasında danışanın gerçeklik terapinin ikinci basamağı olan yapma/yön verme açısından psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığının görülmesi amaçlanmıştır. Oturuma oyuncak araba ile gelinmiştir. Toplam davranış kavramının içselleştirilmesi amacıyla danışana "Arabam" formu verilmiştir. Danışandan yoldan geçerken yanından bir arkadaşının geçtiğini ve kendisine selam vermediğini düşünmesi istenmiştir. İlk olarak kendini beğenmiş biri olarak düşünse o arkadaşını sosyal medyadan engelleyebileceğini, sinirleneceğini ve nabız atışının hızlanacağını söylemiştir. Tam tersi arkadaşının acelesi olacağını ve bu nedenle selam veremediğini düşünse sebebini soracağını, üzüleceğini ve kafasının karışacağını dile getirmiştir. Sonrasında danışanın değiştirmek için adım atmak istediği davranışlara odaklanılmıştır. Davranışlarım formuna göre danışan ilk soru olan hayatında değiştirmek istediği davranışa *"Hayır demeyi öğrenmek istiyorum, kararlı olmak, tembellik"* cevabını vermiştir. Danışana hayatında günlük yaşamda neleri değiştirse istenmeyen davranışının değişebileceği sorulduğunda *"Hayır diyemediğim kişilerle iletişimimi düzenlemek, planlı hareket etmek"* cevabını vermiştir. İstemediği davranışın olumlu özelliğine anı kurtarmak, olumsuz taraflarına ise sinirlilik, yalan, çelişkiye düşmek ve başarısızlık demiştir. İstenmeyen davranışlarını değiştirmek için alternatif olarak neler yapabileceğini düşünmesi istendiğinde ise *"İletişim becerilerini geliştirmek, planlı olmak ve planlı yaşamak"* cevaplarını vermiştir. Yapılan yansıtma ve özetlemelerden sonra danışana "İhtiyaçlarımı karşılamak için neler yapıyorum?" formu verilmiştir. Bu form aracılığıyla danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapabileceğini gözden geçirmesi hedeflenmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için uzun zamandır sohbet etmeyi babasıyla görüştüğünü ve babasıyla iletişimi artırmasının kendisine iyi geleceğini paylaşmıştır. Danışan hayatında madde kullanımı hiç olmasaydı arkadaş ortamında daha çok değer görebileceğini belirtmiştir. Güç ve özgürlük ihtiyacını karşılamak için kız arkadaşıyla aldığı kararları ve isteklerini paylaştığını, iletişim becerilerini kullanmasının ve kararlı olmasının alternatif olarak atabileceği davranış adımları olduğunu dile getirmiştir. Danışan hayatında madde olmasaydı liderlik vasfının daha ön planda olabileceğini ifade etmiştir. Eğlence açısından ise şu anda boşa vakit geçirmek yerine kitap okuduğunu, ilgi alanlarına dönük notlarına göz gezdirdiğini belirtmiştir. Yine kararlı olmaya ihtiyacı vardır. Madde kullanımı hayatında olmasaydı halı saha, bilgisayar ve çoğunlukla kitaplarının eğlence ihtiyacını karşılayabileceğini söylemiştir. Danışan ile eğer karşısında madde kullandığı dönemlerden tanıdığı bir arkadaşı çıksa nasıl davranacağına dair bir rol oynama yapılmış ve "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu" verilmiştir. Danışan karşısına eski madde kullanım günlerinden bir arkadaşı karşısına çıksa *"Bu kişiyi hemen defetmem lazım"* diye düşüneceğini, davranış olarak ortamdan uzaklaşacağını, kendisini iyi, güçlü, başarmış hissedeceğini ve bedeninin normal olacağını söylemiştir. Son olarak oturum

özetlenmiştir. Danışan buradan ayrılırken duygularını fark ettiğini, konuşulanların çoğunun aslında düşündüğü ama hiç daha önce dile getirmediği konular olduğunu, madde kullanımına dönük konuşulmasının farkındalığının artmasını sağladığını dile getirmiştir. Düşündüklerini bu oturumlarla birlikte hayata geçirmeye başladığını söylemiştir. Madde kullanımının kendisi için bir zaafı olduğunu, bu oturumlarla ise maddeden daha fazla uzaklaştığını ifade etmiştir. 4-5 sene aralıksız kullandığı için beyninde zararlı olduğunu bilse de kendisini dürttüğünü söylemiştir. Şu anda ortamdan uzak kalarak kendini kaymadan korumaktadır.

D3 Danışanı 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 04.11.2021, **Saat:** 17.02

Danışanın hedefleri bu oturumda daha netti. Bunu kendisi ile paylaştığımda oturumlar sayesinde daha kararlı olduğunu ve kendi hayatını kontrol edebilir hale geldiğini söylemiştir. Bu açıdan bakıldığında dördüncü oturumda danışanın büyük adımlar attığını söyleyebilirim. Danışan aynı zamanda hayır diyebilmeye dair kendisi ile uğraşıyor. Hayatının kontrolünü kız arkadaşına vermesinden rahatsız.

D3 DANIŞANI 5. OTURUM

D3 Danışanı 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 08.11.2021, **Saat:** 11.32

Danışanımın psikolojik ihtiyaçlarına dair neler yaptığını görmek için sabırsızlanıyorum. Oturumlar iyi gidiyor. Keyifliyim. Danışanın attığı adımların devam etmesini bekliyorum. Heyecanlıyım. Şimdi önceki oturumun notlarına bakacağım.

D3 Danışanı 5. Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 08.11.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.28

Oturum Süresi: 1 saat 28 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan eski iş yerinde yaşadığı problemlerin ve istifasının sıklıkla aklına geldiğini ancak takılmamaya çalıştığını, yoluna bakmaya çalıştığını dile getirmiştir. Danışan bu hafta özellikle işiyle ilgili girişimler yapmaya çalıştığını, kız arkadaşı ile iletişim becerilerini ve hayır diyebilme becerilerini kullandığını ifade etmiştir. Kız arkadaşıyla iletişimde kullandığı "Ben dili" iletişim tarzının olumlu etkilerini gördüğünü aktarmıştır. Artık kız arkadaşıyla aşağılamadan, eleştirmeden konuştuğunu paylaşmıştır. Böyle davrandığında kavga etmeden tartışmayı çözdüğünü söylemiştir. Danışan attığı adımlar için takdir edilmiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında İYDP kapsamında değerlendirme ve planlama aşamaları keşfedilmiştir. Bu kapsamda öncelikle danışanın bu oturuma kadar psikolojik ihtiyaçlarına dair neler yaptığını değerlendirmesi için "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu yapılmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacı için bu oturuma kadar babasıyla ilişkisini geliştirdiğini ve arkadaşlarıyla sohbet toplantılarını yaptığını belirtmiş, kendisine 10 üzerinden 8 puan (0=hiç etkili olmadı; 10=çok etkili oldu) vermiştir. Kendisini değerlendiren danışan attığı adımlara dair *"Babamla iletişimim çok faydalı oldu. Çalışmalarım beni kendime getirdi."* demiştir. Güç/başarı ihtiyacına dair yine sohbetleri gerçekleştirdiğini ve yardım faaliyetleri yaptığını dile getirmiş, kendisine 8 puan vermiştir. Güç ihtiyacını değerlendiren danışan *"Çalışmalar bana çok faydalı oldu. Çalışmalarımın yeniden başlaması bana çok iyi geldi."* cevabını vermiştir. Danışan gücün oturumların başında kendisi için olumsuz bir algısı varken, şu an gücü sağlıklı bir şekilde nasıl karşılayacağını gördüğünü ve gücün aslında kötü bir ihtiyaç olmadığını fark ettiğini açıklamıştır. Özgürlük açısından iletişim becerilerini geliştirdiğini ve kararlı olduğunu dile getirmiştir. Kendisi bu ihtiyaç için attığı adımları değerlendirdiğinde kendisine 8 puan vermiştir. Bu ihtiyacına dair *"İletişim becerileri ve kararlılık kız arkadaşımla problemleri çözme sürecimde çok faydalı oldu."* demiştir. Son olarak eğlence ihtiyacını değerlendiren danışan kitap okumak ve notlarına bakmanın eğlence ihtiyacını 10 üzerinden 10 düzeyinde karşıladığını ifade etmiştir. *"Bu faaliyetler beni kendime getirdi ve bana çok katkısı oldu."* cevabını vermiştir. Sonrasında danışanın İYDP planlama aşamasını keşfetmesi ve psikolojik ihtiyaçlarına dair plan yapması beklenmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dair babasıyla ve akrabalarıyla iletişimi kuvvetlendireceğini, çalışmalarının sayısını artırmak istediğini söylemiştir. Güç ihtiyacına dair yine hafta içinde arkadaşlarıyla görüşmeye devam edeceğini belirtmiştir. Özgürlük ihtiyacına dair kız arkadaşıyla çözemediği sorunlarını iletişim becerilerini kullanarak çözmeye çalışacağını, hayır diyememe sorununu aşmaya çalışacağını yazmıştır. Son olarak eğlence ihtiyacını karşılamak için yaptığı planlara dair içeriklerini üretmek ve bunu hemen her gün rutine döndürmek istediğini ifade etmiştir. Danışanın madde kullanımına dair bir değerlendirme yapabilmesi için danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Danışan maddenin olumlu yanları açısından aile, arkadaş, fiziksel sağlık, iş, okul hayatı ve yasal açıdan hiçbir faydasının olmadığını belirtmiştir. Psikolojik açıdan daha ince düşünmesine olanak sağladığını yazmıştır. Maddenin olumsuz yanlarına ise aile açısından aile bağlarının birer birer koptuğunu, aile için utanç olduğunu söylemiştir.

Arkadaş ilişkileri açısından faydalı arkadaşlarından koptuğunu, psikolojik sağlık açısından paranoyak ve yanlış düşüncelerin oluştuğunu aktarmıştır. Danışan maddenin fiziksel sağlığına zarar verdiğini, nefesinin daraldığını, sınavlarına madde nedeniyle giremediğini, denetim aldığını ve rezil hissettiğini paylaşmıştır. Bu açıdan maddenin zararlarının yararlarına göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Madde bağımlılığını bir hastalık olarak değerlendirmiştir. Danışana oturum özeti yapılmıştır. Danışanın bu oturumdan sonra nasıl hissettiği, aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan çok güzel ve hafiflemiş hissettiğini, iletişim kurabildiği pek insan olmadığı için bu oturumların hayatında bir boşluğu doldurduğunu, her şeyi anlatabildiği için memnun olduğunu dile getirmiştir. Planlamanın önemini hatırladığını, bugün planlamanın yerli yerine oturduğunu, iletişimde kararlı olmasının farkına vardığını paylaşmıştır. Danışan bu motivasyonla devam ederse kişisel gelişim ve dönüşümü için faydalı olacağını beklemektedir. Teşekkürler ile beşinci oturum sonlandırılmıştır. Danışanla oturum sonunda ara ölçüm yapılmıştır.

D3 Danışanı 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 08.11.2021, **Saat:** 17.28

Danışan psikolojik ihtiyaçlarına dönük pek çok adım atmaya başlamış görünüyor. Artık hayatını planladığı ve zaman yönetimini yaptığı için memnun. Ben de bu gelişmelerden dolayı sevinçliyim. Bu oturumda aynı zamanda danışanın hayır deme becerilerini geliştirmeye yönelik de çalıştık. Yine özellikle kız arkadaşı ile iletişimde iletişim becerilerini geliştirmesinin ve "ben dili" ile konuşmasının ayrımını göre danışan kendinden memnun görünüyordu. Çünkü hayatının kontrolünü arkadaşlarına hayır diyerek almaya çalışıyor. Bu becerileri geliştirmesinin yaşantısında gözle görülür bir fark yarattığını söyleyen danışan oldukça mutlu. Motivasyonu da artmış görünüyor.

D3 DANIŞANI 6. OTURUM

D3 Danışanı 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 12.11.2021, **Saat:** 12.30

Danışan sorumluluklarını yerine getirmeye çalışıyor.

D3 Danışanı 6. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 12.11.2021, **Oturum Saati:** 13.05, **Oturum Bitiş Saati:** 14.30

Oturum Süresi: 1 saat 25 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan arkadaşlarıyla buluştuğunu şu an iyi hissettiğini ifade etmiştir. Her görüşmede bir sonraki görüşmeye kadar plan yaptığı için iyi hissettiğini belirtmiştir. Öncelikle danışanın seçim ve kontrol kavramlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Bu forma dayanarak danışan tercihlerini yapmış ve tercih yaparken sonrasını düşünmenin önemine dair çalışılmıştır. Sonrasında danışanın kontrol edip edemediği durumlar değerlendirilmiştir. Danışan nefes alıp vermeyi ve yağmurun yağmasını kontrol edemediğini belirtmiştir. Bunun dışında başkasının kendisi hakkındaki düşüncelerini, diğer kişiler hakkındaki olumsuz düşüncelerini, ailesiyle kavga etmeyi, aklından geçen olumsuz düşünceleri ve hastalanmayı kontrol etmekte zorlanacağını ama yine de kontrol edebildiğini ifade etmiştir. Danışanın içsel ve dışsal kontrol odağını keşfetmesi amaçlanmıştır. Sonrasında danışanla "Madde ve Seçimlerim" formu üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Danışan bir sorunla karşılaştığında madde kullanmayı seçmenin işe yaradığı noktaların neler olduğu sorulmuştur. Danışana madde kullanımını seçmemiş olsaydı hayatında neler olurdu diye sorulduğunda ise danışan okuluna daha erken başlamış olacağını ve hayata geç kalmayacağını söylemiştir. Danışana madde kullanan kişiler olup olmadığı sorulduğunda, kullanan kişiler olduğunu ama onlarla görüşmediğini, onların arkadaş ve aile ilişkilerinin, zihinsel melekelerinin bozuk olduğunu ifade etmiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışana oturum sonunda nasıl hissettiği ve nasıl düşündüğü sorulmuştur. Danışan bu oturum sonunda çok iyi hissettiğini ve iyi ki bu oturumlara katıldığını paylaşmıştır.

D3 Danışanı 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 12.11.2021, **Saat:** 15.08

Danışanla planlı programlı ilerliyoruz. Her oturumda gidişattan memnun memnun olduğunu belirten danışandan çok memnunum. Danışan babasıyla iletişimini güçlendirmeye çalışıyor. Bunun dışında her ne kadar kız arkadaşına karşı sorumlu olsa da kendi kararlarını ortak fikir paylaşımı sonrasında kendi almaya başladığını belirtti. Danışan trafikte öfke sınırının daha düştüğünü fark ettiğini, içsel kontrol odağının ise yüksek olduğunu belirtti. Ayrıca madde kullanımına devam ederse, bir süre sonra kontrolden çıkabileceğini fark etti. Bu nedenle madde bağımlılığının bir beyin hastalığı olup çok yönlü bir tedavi ve emek istediğini açıkladım. Değişim döngüsünü açıkladım ve davranış değişikliğinde değişim döngüsünü açıklamanın önemli olduğunu fark ettim. Danışan hayır deme konusunda adımlar attığını ancak bu değişikliği sürdürmesi gerektiğini keşfetti. Danışan iyi yönde ilerliyor gibi görünüyor.

D3 DANIŞANI 7. OTURUM

D3 Danışanı 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 18.11.2021, **Saat:** 09.40

Bugün rahatım. Danışanın planlarını kontrol edeceğim. Bugün planlarının hangilerine dair adımlar adım atıp atmadığını gözden geçireceğiz. İyi hissediyorum.

D3 Danışanı 7. Oturum Özeti: İYDP: Planları Gözden Geçirme

Oturum Tarihi: 18.11.2021, **Oturum Saati:** 10.30, **Oturum Bitiş Saati:** 12.00

Oturum Süresi: 1 saat 30 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanın bir önceki görüşmeden bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı değerlendirilmiştir. Danışan iş konusunda adımlar attığını belirtmiştir. … işine gireceğini aktarmıştır. Kendi … kurmaya çalıştığını ifade etmiştir. Kendisini bu yeni girişiminde iyi hissettiğini, kendi işinin patronu olacağı için kendi isteklerine öncelik tanıyabileceğini dile getirmiştir. Sonrasında danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu imajinasyondan sonra danışanın iki, beş ve on yıl sonraki planlarına bakılmıştır. Danışan harika hissettiğini belirtmiştir. … Bir çalışma odası ve … oluşturmak istemektedir. Beş yıl sonrasında danışan kendisini evinde çalışma ofisini tam anlamıyla oluşturmuş hayal etmektedir. Danışan beş yıl sonra kütüphanesini oluşturmuştur. On yıl sonrasında ise artık tam anlamıyla hayalini oturttuğunu görmektedir. Bunun için sistemli gitmesine ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışanın planları gözden geçirilmiştir. Danışanla "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu yapılmıştır. Danışan sevme/ait olma açısından attığı adımlara *"Çalışmalar yaptım, yardım çalışmaları ile uğraştım, babamla iletişimi sağladım."* cevabını vermiştir. Güç/başarılı olma bakımından yine çalışmalarını yaptığını, yardım çalışmalarını aktive ettiğini ve yeni işi ile uğraştığını belirtmiştir. Özgürlük ihtiyacına dönük olarak bakıldığında planlarını gözden geçirmesi istendiğinde, "Hayır deme alışkanlığı kazanıyorum." cevabını vermiştir. Danışan eğlence ihtiyacına dönük olarak okumalarına devam ettiğini, notlarına göz ettiğini söylemiştir. Danışanın planları özetlenmiştir. Sonrasında danışanın madde kullanımına dair attığı olumlu adımlar gözden geçirilmiştir. "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formuna göre madde kullanmamaya yönelik planlarını değerlendirmesi istendiğinde *"Evden çıkmamak, maddeyle ilişkisi olan kişilerle iletişim kurmamak, bol bol dua ve ailemle iletişim…"* cevabını vermiştir. Bu oturuma kadar danışanın kendi attığı adımları değerlendirmesi istenmiştir. Buna göre *"Dua, aileden yardım, farklı meşgaleler, madde kullanmayan insanlarla arkadaşlık yapmak."* demiştir. Danışana bu oturuma kadar attığı adımların sağladığı faydalar sorulduğunda *"Allah'ın yardım ettiğine eminim. Annemin yardımları ve onu üzmek istemeyişim. Arkadaşlarımın desteği ve farklı uğraşlarım maddeye dönmeme engel oldu."* cevabını vermiştir. Danışan attığı adımlar konusunda motive edilmiştir. Sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışana nasıl hissettiği ve ne düşündüğü sorulmuştur. Bu aşamada artık danışan harekete geçtiğini fark etmiştir. Özellikle eskiden ne istediğini ve ne yapmayı düşündüğünü bilirken hiç hareket etmediğini artık daha hareketli olduğunu paylaşmıştır. Kendisi için uğraştığını ve yenilendiğini hissetmektedir. Adımları için çabaladığı konusunda danışan motive edilmiştir.

D3 Danışanı 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 18.11.2021, **Saat:** 14.45

Bu oturumda danışanı daha net ve kararlı gördüm. Planları gözden geçirdik. Bu oturumda danışanla iletişim becerileri ve hayır diyebilme becerilerini geliştirme amacıyla da çalıştık. Sen dili ile yargılayıp, suçlayıp kavgayı büyüttüğünü belirten danışanla, ben dilini kullanma üzerine çalışma yaptık. Danışanı bu aşamada henüz becerilerini kazanma yolunda çok yeni olduğunu söyleyerek motive ettim. Kendisine de haksızlık etmemesi gerektiğini söyleyerek cesaretlendirdim.

D3 DANIŞANI 8. OTURUM

D3 Danışanı 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 22.11.2021, **Saat:** 12.24

Yoğun bir gün. Danışanın önceki oturumda paylaştıklarını özetleyerek oturuma başlayacağım. İyi hissediyorum. Danışanım planlarını uyguluyor.

D3 Danışanı 8. Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 22.11.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.28

Oturum Süresi: 1 saat 28 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana son oturuma yaklaştığımız hatırlatılmıştır. Danışan vedalaşma oturumuna hazır hale getirilmeye çalışılmıştır. Bu oturumdan önce danışanın hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Bu konuda danışan akrabalarının kendisini ziyarete geldiğini, onlarla vakit geçirdiğini ve eğlence, sevme/ait olma ihtiyacına dönük adımlar attığını ifade etmiştir. Sonrasında danışanın sorumluluk kavramını içselleştirmesi amaçlanmıştır. Danışana verilen "Sorumluluk" formu uyarınca danışan şu an en büyük sorumluluğunun evlilik olduğunu ve kendisine karşı sorumlu olduğunu belirtmiştir. Danışan

sorumluluklarını yerine getirmek için kendi yeteneklerini hatırladığını ve sorumluluk almanın kazançlarına ise özgüvenli olma, çalışkanlık ve motivasyon demiştir. Sorumluluk almazsa eğer ruh sağlığının bozulacağını ve başarısız olabileceğini söylemiştir. Eğer haksızlığa uğrarsa sorumluluklarını yerine getirmesine engel olabileceğini bildirmiştir. Yapılan çalışma sonrasında "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Bu form aracılığıyla danışana madde kullanımının sorumluluklarını nasıl etkileyebileceği sorulmuştur. Danışan *"Kendimle ilgili, ailemle ilgili, okulla ilgili ve çevremdeki unsurla alakalı sorumluluklarımı kötü etkiledi."* şeklinde cevaplamıştır. Sonrasında madde kullanımı nedeniyle hiç zorluk yaşayıp yaşamadığı sorulmuştur. Danışan *"Bambaşka bir insan oluyorsun, hislerin hep negatif oluyor."* demiştir. Son olarak eğer madde kullanımının sıklığı artarak devam etse nasıl bir etki ile karşılaşırsın denildiğinde, *"Düzelen özelliklerin bozulur, çok dibe batmış hissederim vs. vs."* şeklinde cevap vermiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışandan bu oturuma dair duygu ve düşünceleri alınmıştır. Sorumluluklarını artık yerine getirdiğini belirtmiştir. Artık daha fazla özgür hissettiğini ve hayır diyebilme becerisini artırarak sorumluluklarını da genişlettiğini paylaşmıştır.

D3 Danışanı 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 22.11.2021, **Saat:** 15.21

Güzel bir oturumdu. Bu oturum danışan açısından da oldukça olumluydu. Özellikle sorumluluklarını artırmak istemesi, onları yerine getirebilme gücünü bulması ve özgürlüğünün artmasıyla sorumluluklarını daha kolay yerine getirebildiğini fark etmesi oldukça güzeldi.

D3 DANIŞANI 9. OTURUM

D3 Danışanı 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 12.28

Sona yaklaşıyorum. Heyecanlıyım. Dileğim çalışmanın işe yaraması. Danışan her oturumda gidişattan memnun olduğunu söylüyor. Bugün ilişkiler odaklı bir oturum olacak. Danışanın kız arkadaşıyla olan iletişimine odaklanacağım. Bu oturumda iletişim becerilerine değinmek işe yarıyor.

D3 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 24.11.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.39

Oturum Süresi: 1 saat 39 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iş konusuyla ilgili attığı adımlardan söz etmiştir. Öncelikle iş konusunda alması gereken sertifikaları aldığını belirtmiştir. Oturum özetlenmiştir. Sonrasında danışanın başarılı kimlik kavramı ile ilişkilerini güçlendirmek için neler yapacağını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana "İlişkilerim" formu verilmiştir. Danışana yaşadığı ilişkilerin kendisini iyi hissetmesindeki önemi sorulmuştur. Danışan *"İlişkilerimde kendi alanımı koruyabildiğim zaman daha verimli oluyorum. Sevdiklerimle ilişkimin güzel olması veya kötü olması beni olumlu veya olumsuz etkiler."* demiştir. Danışan kendisini ailesinin, kız arkadaşının ve sevdiği arkadaşlarının yanında güvende hissettiğini, yine boş vakit geçirmediği nitelikli insanlarla eğlendiğini aktarmıştır. Danışan en yakın arkadaşı ile sırlarını paylaştığını, yakın olduğu kişilerle kafasının uyuştuğunu söylemiştir. Danışana ilişkilerindeki olumlu yanları sorulmuştur. Buna göre danışan "yardım sever, destekleyici ve takdir edici" olduğunu ifade etmiştir. Şu an çevresinde madde kullanan kişilerin olmadığını dile getirmiştir. Etkinliğe dair paylaşım yapıldıktan sonra diğer çalışmaya geçilmiştir. Danışanın sağlıklı ilişkiler geliştirmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda yedi besleyici ve ölümcül alışkanlık üzerinde durulmuştur. Danışan ilişkilerinde daha çok besleyici alışkanlıkları kullandığını paylaşmıştır. Danışandan yolunda gitmediğini düşündüğü bir ilişkisini düşünmesi istenmiştir. Danışan … ile sorunlarını halletmeye çalışsa da ilişkisinin daha iyi olması için elinden geleni yapmaya çalışacağını belirtmiştir. Danışan … zeki, becerikli ve kararlı olduğunu paylaşmıştır. Danışan … ile ilişkisinde iletişim becerilerini kullanmayı ve onunla ilişkisini düzenlemeyi beklemektedir. Danışan madde kullanımına devam etseydi aralarındaki ilişkinin kopma noktasına gelebileceğini belirtmiştir. Danışan son zamanlarda … ile konuştukça onu daha iyi tanıdığını ve ilişkilerinin daha iyi gittiğini paylaşmıştır. Oturum sonunda özetleme yapılmıştır. Danışan bu oturumda besleyici ve ölümcül alışkanlıkları iyice özümseyeceğini belirtmiştir. İlişkilerini analiz edeceğini, içsel ve dışsal kontrol odağını düşüneceğini ifade etmiştir. Danışan iyi hissettiğini söylemiştir.

D3 Danışanı 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 15.21

Oturumda çok yoruldum. Danışan önceki iş yerinde yaşadığı haksızlığı hazmedemiyor. Ancak anlattıkça rahatlıyor. Bu konunun kendisine, ailesine ve kız arkadaşına kendini kanıtlama konusunda başta olumsuz etkisi olduğu, ancak şimdi yakınlarının arkasında durduğunu hissettiğini paylaşıyor. Bu oturumda danışanın ilişkilerini daha iyiye götürmesi için neler yapabilecekleri üzerinde durduk. Danışan iletişim becerilerini geliştirmek için uğraşıyor.

D3 DANIŞANI 10. OTURUM

D3 Danışanı 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 06.12.2021, **Saat:** 09.34

Son oturum, çok mutluyum. Danışanın tüm oturumlarını gözden geçireceğim. Özetleme ile başlayacağım. Danışanın olumlu özelliklerinin olduğu bir mektup yazacağım. Keyifliyim.

D3 Danışanı 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 06.12.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.40

Oturum Süresi: 1 saat 40 dk., **Oturumun Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iş konusunda daha emin adımlarla ilerlediğini, artık sorunlara değil çözümlere odaklandığını belirtmiştir. Danışana bir önceki oturumu özetlenmiş ve sonrasında bu oturumun bir sonlandırma oturumu olduğu hatırlatılmıştır. Danışan oturum sonrasında hayır diyebilme becerisini kazandığını belirtmiştir. Özellikle hayır diyebildiği için artık kız arkadaşına, arkadaşlarına ve ailesine karşı hayır diyebilmektedir. İlk oturumda hayır diyememe problemi olduğunu düşünen danışan, artık etrafına hayır diyebildiğini ifade etmiştir. Artık adımlarını atmıştır. Kendisini ilk oturumdan bu yana çok iyi görmektedir. İnsanlar için çok ödün verdiğini ancak artık hayır diyebilmeyi başardığını ve oturum amaçlarını gerçekleştirdiğini söylemiştir. Danışan hayır diyebilme probleminin kendisi için çok ciddi bir problemken artık rahatladığını dile getirmiştir. Artık kendi kontrolünü de sağladığını, özgürleştiğini aktarmıştır. İlk oturumda bir denetimli serbestlik tedbiri altında olduğu için böylesi bir sürece katılmada tereddütleri olduğunu ancak oturumlardaki güven ortamı ve ilişkinin gelişmesi ile kendisini daha rahat hissettiğini paylaşmıştır. Danışan sürece inanmazken artık insanlara psikoloğa gidin diyecek duruma geldiğini söylemiştir. Bu sürecin başta kendisine katacağı bir şey olacağına inanmasa da pek çok şey kattığını aktarmıştır. Özellikle psikolojik danışmanın kendisini nötrlemesinden hoşlanmıştır. Ayrıca kendisindeki iletişim problemlerine değinilmesinden memnundur. Danışana verilen "Cümle Tamamlama Formu"na göre danışan ilk soruya bireysel müdahale oturumları sonrasında *"Kendimdeki negatif unsurları tespit ettim. Özgürlüğün değerinin ne kadar değerli olduğuna ulaştım. Özgürleştikçe niteliklerimin ortaya çıktığını, onlar çıktıkça çevreme de faydalı olduğumu öğrendim. İletişim becerileri ve bunların faydalarına ulaştım."* demiştir. Sonrasında *"Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci benim için dostluk ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi gibidir. Çünkü samimi ve geliştiriciydi. İyi ve doğruya yöneltici ve bana faydası olması içindi."* cevabını vermiştir. Son soruya ise *"Bireysel müdahale oturumunda kendimi güçlü, mutlu, bazı yönlerden gelişmiş görüyorum."* demiştir. Sonrasında danışana ihtiyaçlarını değerlendirme çizelgesi verilmiştir. Sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence açısından kendisine 10 üzerinden 10 puan vermiştir. Kendi kararlarını alma konusunda kendisine 10 üzerinden 9 puan vermiştir. Devamında danışanın oturumları değerlendirmesi istenmiştir. Danışan 10 oturumluk bireysel müdahale hakkındaki görüşlerine iletişim becerilerini geliştirdiğini, eksikliklerini gördüğünü, çevresinde kendisine katkısı olmayan kişileri temizlediğini paylaşmıştır. Danışana bu oturumları kendisiyle benzer sorunlar yaşayan kişilere de önerip önermeyeceği sorulduğunda, *"Kesinlikle çünkü bana çok fazla faydası dokundu. Ne kadar zeki olursan ol bazen anlayamıyoruz. Boş ve bilmiyordum diyeceğim hiçbir şey olmadı."* demiştir. Sürecin kendisine kazandırdığı beceriler sorulduğunda *"En temelde kendi istediğim kararları verebilmem. Özgürleşmem ve böylece diğer ihtiyaçlarımı istediğim şekilde karşılamam, kararlarımı güçlendiriyor."* şeklinde cevaplamıştır. Oturumların eksilerini artılara dönüştürmesine olanak sağladığını söyleyen danışan, her bir oturumdan fayda sağladığını, psikolojik ihtiyaçların analizi, davranış değişim döngüsü, iletişim becerileri, içsel-dışsal kontrol kavramları, yedi besleyici-ölümcül alışkanlıkların aklında kaldığını ifade etmiştir. Danışan uçaktaki maskeyi önce kendisine takmayla ilgili metaforu oldukça çarpıcı bulmuştur ve *"Hayır diyebilmem insanlar için iyi bir olmadığı ama kendim için iyi oldu. Bunu yaptıkça diğer ihtiyaçlarımı daha kolay karşıladı."* demiştir. Danışana ilk başladığı an ile şu an arasında ne fark olduğu sorulmuştur. Danışan *"Ben değiştim, yaşantım, işim değişti. Çok büyük değişim. Kendimi özgür ve rahat ifade ediyorum. Kafamın içindeki sis geçti."* cevabını vermiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarına dair yapamadığı neleri yaptığı sorulmuştur. Danışan *"Kendi kararlarımı aldığı için artık özerkleştim, çalışmalarımı artırdım, ilişkilerimi yeniden düzenledim."* demiştir. Sorumluluklarını yerine getirip getirmediği konusunda ise danışan *"Artık çabalıyorum. Kendi kararlarımı veriyorum. Ertelemiyorum. Tembel olmayışım."* şeklinde cevaplamıştır. Ayrıca danışan artık işini, hayat planını, boş zamanlarını ve kimlerle görüştüğünü kendi seçmektedir. Danışana bu oturumların sonunda kendi hedeflerine, psikolojik ihtiyaçlarına ve sorumluluklarına dair hâlen çözemediği noktaları sorulduğunda, sinirlerini kontrol etmek, bir yol almak, mevcut durumun mutluluğunu yaşamak, kayınpederine kararlı tutumunu sürdürmek, iletişim becerilerini kullanmaya devam etmek istediğini aktarmıştır. Madde kullanımını bırakmaya dair hayatında farklılaşan noktalar sorulduğunda ise danışan oturumdan önce zaten bıraktığını ve dört ihtiyacı arasında denge

oluşturmanın önemi kavradığını söylemiştir. Danışan iletişim becerilerini her anda, her koşula ve her kişiye karşı kullanacağını belirtmiştir. İhtiyaçları arasında denge kurmanın ruh sağlığına olumlu etkilerini gördüğünü ifade etmiştir. Danışana oturum sonlandırılırken danışana teşekkür edilmiş, danışana olumlu özelliklerinin yazılı olduğu bir mektup ve oturumları hatırlaması için ufak bir hediye verilmiştir. Son test ölçümleri yapılmıştır. Danışana yaklaşık bir ay sonra bir izleme ölçümünün yapılacağı söylenmiştir.

D3 Danışanı 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 06.12.2021, **Saat:** 17.03

Danışan kendini çok güzel duygularla buradan ayrıldığını söylemesinden, pek çok farkındalığı sıralamasından, oturumların bitmesini istemediğinden söz etmesi gurur vericiydi. Danışan artık kendi kararlarını alabiliyor ve özgürlüğünü eline almış gibi. Çok mutluyum. İhtiyaçları arasında denge kurmayı sağlaması, yine ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını keşfettiğini belirtmesi kazanç. Çok güzel ki danışanın bireysel müdahaleye karşı bakış açısının da değişmesine yardım ettim. Danışana kendi kararlarını almak adına kullandığım metafor olan uçaktaki maskeyi önce kendine, sonra çocuğuna takma metaforu danışanın kendi kararlarını almasına ve hayır demeyi bir bencillikmiş gibi görmesini engellemeye yaramış gibi. Aslında oturumlarda metaforları kullanmak çok işlevsel. Pilot çalışmada da bir danışana söylediğim öfkeli anlarında trafik lambasının kırmızı ışığından yeşile geçmeden sarıda odaklan metaforu işe yaramıştı. Danışanım ne mutluyum ki artık kendi kararlarını verebiliyor, özgürlük ihtiyacını karşılayabiliyor, iletişim becerilerini kullanıyor. Artık sorumluluklarını ertelemeden yerine getirebiliyor.

D3 DANIŞANI BİRİNCİ İZLEME

D3 Danışanı Birinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.01.2022, **Saat:** 09.24

Danışanla görüşmeden önce izleme formlarını ve görüşme sorularını hatırlamak amacıyla formları gözden geçirdim. Heyecanlıyım. Artık son görüşmelere yaklaşıyorum. Biraz sıkılmış gibiyim.

D3 Danışanı Birinci İzleme Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 27.01.2022, **Görüşme Saati:** 09.37, **Görüşme Bitiş Saati:** 10.08

Görüşme Süresi: 1 saat 13 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Önce danışanın ölçek formlarını doldurması sağlanmıştır. Sonrasında görüşmeye başlanmıştır. Danışan kendisini şu an iyi hissettiğini belirtmiştir. Güzel bir tecrübe yaşadığını, hayatının muhasebesini yapamadığı yerlerde kendisini daha iyi tanıdığını ifade etmiştir. Önemli bir dönüşüm olduğunu ve kendisine bir düşünme fırsatı sunduğunu, uzun zamandır içinde bulunduğu çevreyle iyi bir iletişim kurmasına olanak sağladığını aktarmıştır. Özellikle ilk oturumda hayır diyebilme problemini çözemeyeceğini düşündüğünü ancak bu problemin kendisine zarar verdiğini ve hayır diyebilmeye dair adımlar atma gücünü bulduğunu söylemiştir. Hayatı bozunca özgür olamayacağını ve hayır diyemeyeceğini düşünürken artık özgürlüğünü eline aldığını aktarmıştır. Oturumlar sonrasında geçen zaman diliminde hayır diyebilme gücüne eriştiğini söylemiştir. Sevme/ait olmayla ilişkili olarak babası ile ilişkisini daha iyi geliştirdiğini, kız arkadaşıyla olan ilişkisini düzenlediğini ve oturumlara dair kazandıklarını hayatına yansıtacağını, hatta çevresindekilere de aktaracağını paylaşmıştır. İletişim becerilerini arkadaşlarıyla olan ilişkilerine de yansıttığını söylemiştir. Kardeşiyle olan iletişimi de güçlenmiştir. Danışan güç ve başarılı olma konusunda kız arkadaşıyla bir … için çabalamaktadır. Bu oturumların güç ihtiyacı açısından arkadaş bağlantılarını artırmak, çalışmalarını hareket geçirmek ve planlarını devreye koymak açısından yaradığını söylemiştir. Bu oturumlar sonrasında hem düşüncede hem de kararlarında özgür hissetmektedir. Uçaktaki maske metaforunu iyice içselleştirmiştir. Artık kendisini daha özgüvenli de gördüğünü ifade etmiştir. Artık işine dönük dayatmalara karşı çıkabilmektedir. İlkelerinden taviz vermemeye çalıştığını söyleyen danışan artık daha iyi hissetmektedir. Eğlence açısından neler yaptığı sorulduğunda, eğlencenin boş bir kavram olmadığını görmüştür. Danışan zevk alan faaliyetleri yapmaktan eğlendiğini, özellikle kitap okumaya devam ettiğini, araştırmalarını yaptığını ve eğlence ihtiyacını karşıladığını aktarmıştır. Danışan sorumluluklarını yerine getirme konusunda iş ile ilgili uğraştığını, evraklarını toparladığını, ekonomisine göre karar vermeye çalıştığını belirtmiştir. Oturumların kendisinde psikolojik danışmanına karşı sorumlu hissetmesine ve kendi iyiliği konusunda, çalışmalarını harekete geçirmek konusunda sorumluluğu aldığını söylemiştir. Sorumluluklarını yerine getirirken doğru zamanda ve düşünerek harekete geçtiğini paylaşmıştır. Danışan kontrolünü ele almada, özgürlüğünü eline almada bu oturumların fayda sağladığını ifade etmiştir. Danışanın motivasyonu yüksektir. Madde kullanımı üzerinde olumlu bir değişim olup olmadığı sorulduğunda zaten oturumlar öncesinde bıraktığını, bu süreçte kendisi için değişim olmadığını ama madde kullanan kişilere yarar sağlayabileceğini söylemiştir. Maddeyi bırakmak isteyenlerin ancak maddeyi bırakabileceğini ifade etmiştir. Bu

programı hayatına geçirebilirse faydalı olacağını düşünmektedir. Oturumların genel olarak iletişim becerilerini kullanmaya devam edeceği, ayrıca bu becerileri hayatının her alanında kullanacağını dile getirmiştir. Bu oturumların geleceğe yönelik ne açıdan katkısı olacağı sorulduğunda, öfke kontrolünü sağlamaya çalışacağını, bu açıdan motive olduğunu belirtmiştir. Son olarak eklemek istedikleri sorulduğunda gücün kendisine zarar vermediğini, gücün de sağlıklı açıdan karşılanırsa katkı sağlayacağını, özgürlüğü ve hayatını kısıtlayacak her türlü durumla mücadele edeceğini, eğlence ihtiyacının da boş bir kavram olmadığını, eğlenceyi de faydalı faaliyetlerle karşıladığını paylaşmıştır. Danışan teşekkür etmiştir. Psikolojik danışman da sürece olan katkıları hakkında teşekkür etmiş ve görüşme sonlandırılmıştır.

D3 Danışanı Birinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 27.01.2022, **Saat:** 11.43

Özellikle iletişim becerileri, hayır diyebilme, kendi kararlarını verebilme, özgürlük ve içsel kontrol odağını geliştirme konusunda fayda sağlamış görünüyor. Çok güzel bir gelişme. Oturumlardan sonra ilesiyle olan iletişiminin, işiyle ilgili adımlarının iyiye gitmesi de memnun edici.

D3 DANIŞANI İKİNCİ İZLEME

D3 Danışanı İkinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 10.03.2022, **Saat:** 13.48

Danışanla ikinci izlemeyi yapacağım. İyiyim.

D3 Danışanı İkinci İzleme Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 10.03.2022, **Görüşme Saati:** 14.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 14.54

Görüşme Süresi: 54 dk., **Görüşmenin Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Öncesinde ölçek ve anket formları danışana doldurulmuştur. Sonrasında görüşmeye başlanmıştır. Danışan iyi olduğunu, ekonomisini düzelttiğini paylaşmıştır. İşle alakalı iyi bir noktaya gelmiş ve kafasındaki muğlaklık gitmiştir. On oturumun kendisindeki yansımalarının olumlu olduğunu söylemiştir. Danışan özellikle iletişim becerileri konusunda bu oturumların olumlu yansımalarını görmüştür. Bu becerileri yakın çevresinde kullanmakta biraz zorlansa da uzak çevresi ile kullanmakta başarılı olduğunu söylemiştir. Danışan ilk izleme görüşmesinden bu yana hayır deme ile kendi kararlarını verme konusunda adımlarını ve kararlı tutumunu sergilemiştir. İş değiştirme sürecinde iletişim becerilerini ve kararlı tutumunu kız arkadaşına ve onun ailesine karşı kullanmıştır. Psikolojik ihtiyaçlarından sevme/ait olma açısından düşündüğünde kız arkadaşıyla vakit geçirdiğini, evlilik sürecindeki hazırlıklarla uğraştığını aktarmıştır. Danışan güç/başarılı olma ihtiyacına dair iş hayatında değişiklikler yaptığını ve önceliği para kazanma ile iş hayatını yoluna koymaya verdiğini paylaşmıştır. Danışan bu süreçte kendi kararlarını verebildiğini, hayır demeye devam ettiğini, kendi seçimlerini de yapabildiğini ifade etmiştir. Eğlence ihtiyacı açısından kitap okumaya devam etmiştir. Danışan son izleme görüşmesinden bu yana kız arkadaşıyla iletişimini artırdığını ve ona karşı sorumluluklarını yerine getirdiğini belirtmiştir. İşle ilgili kararlı adımlarını atmıştır. Kararlarını verirken kendi kararlarının da ağırlığının olması için çaba sarf etmiştir. Danışan ilk oturumda hayatına dair hiçbir kararı veremezken, geldiği son aşamada artık kendi kararlarını alıp uygulamaya başlamaktan memnundur. Madde kullanımına dair herhangi bir farklılık olup olmadığı sorulduğunda ise danışan … kullanımının olduğunu, ancak bu ilacı psikiyatri gözetimi olmaksızın keyfi olarak kullandığını belirtmiştir. Bu noktada danışan bir psikiyatrik tedavi alma konusunda motive edilmeye çalışılmıştır. Danışan madde kullandığına pişman olduğunu ifade etmiş, öncesinde ilaç niyetiyle kullandığını, ancak sonrasında bu ilacı zevk aldığı için kullandığını fark etmiştir. Danışan bu ilacın da bağımlılık yapabileceği, doktor kontrolünde kullanılmasının uygun olacağı yönünde bilgilendirilmiştir. Danışan bu oturumlarda dört psikolojik ihtiyacı dengede tutarak uzaklaşabileceğini gördüğünü aktarmıştır. Bu görüşme sonrasında kazandığı hayır diyebilme, iletişim becerilerini ve özgürlüğünü korumayı geliştirmeyi planladığını söylemiştir. Genel olarak ailesiyle iletişiminin iyi olduğunu belirten danışan memnundur.

D3 Danışanı İkinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM Ofis, **Tarih:** 10.03.2022, **Saat:** 13.48

Danışan psikiyatrik ilaç olan …yı doktor kontrolü olmadan kullanmıştır. Bu noktada danışan psikiyatrik görüşmeye gitmesi konusunda motive edilmiş ve yönlendirilmiştir. Danışan motive edilmeye çalışılmıştır.

D4 DANIŞANI (25 YAŞINDA, ERKEK)

D4 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	25
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite öğrencisi
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	İyi
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D4 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D4 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.09.2021, **Saat:** 13.30

Danışan yoğun bir iş temposu olduğundan söz etti. Umarım randevuları ayarlamakta güçlük çekmem. Bu aralar arka arkaya görüşme yapmakta zorluk yaşıyorum. Randevularımı düzene koymak istiyorum.

D4 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 15.09.2021, **Görüşme Saati:** 16.11, **Görüşme Bitiş Saati:** 16.42

Görüşme Süresi: 31 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana öncelikle görüşme hakkında bilgi verilmiş, yazılı ve sözlü olarak görüşmeye katılıma dair onam alınmıştır. Danışan 25 yaşındadır. … işinde çalışmaktadır. Geleceğe yatırım yapmıştır. … yaşında bir erkek kardeşi vardır. Anne-babası birlikte ve sağdır. Mutlu olduğunu söylemiştir. Üniversitede … okuduğunu, yarıda bıraktığını ancak şu an önceliği olmadığını söylemiştir. … olan danışan bu işinden gurur duyduğunu aktarmıştır. Danışan yaşantısının çoğunu ilde geçirdiğinden söz etmiştir. Şu an bir kız arkadaşı vardır. Kardeşinin de yaşadığı şehre geleceğinden söz etmiştir. Çoğunlukla bir gününü çalışarak geçirmektedir. Para kazanmaya ihtiyacı olduğunu, … ile ilgili eğitimlere katıldığını, eğitimler verdiğini paylaşmıştır. Danışan hafta içini çok çalıştığı için pazar gününü dinlenerek geçirdiğini ifade etmiştir. Evde kaldığı günlerde yemek yaptığını, film izlediğini, yatmadan önce kitap okuduğunu dile getirmiştir. Bunun dışında borsa oynadığını, ekstra gelir için uğraştığını aktarmıştır. Danışana sıklıkla karşılaştığı ve çözemediği bir sorunu olup olmadığı sorulduğunda, danışan insanların hayatlarında çözemeyeceği bir sorun olamayacağına inandığını, bu nedenle kendi sorunları olsa bile sıklıkla üzerine gittiğini aktarmıştır. Stresini yönetmek için neler yapabileceği sorulduğunda ise danışan, bu konunun hayatında esas uğraştığı nokta olup oldukça stresli bir yaşantısı olduğunu ve bu sorunu nasıl aşacağını bilemediğini ifade etmiştir. İşiyle ilgili bir sıkıntısı varsa, gerekirse uyumayıp yine de o sorunu çözmek için uğraştığını söylemiştir. Danışan psikolojik olarak kendini güçlü hissetmektedir. Çok stresliyse sigara yakmaktadır. Denetim almasının da temel nedeninin stres olduğunu söylemiştir. Kişiler arası ilişkilerinin çok iyi olduğunu, aile ilişkilerinin saygı çerçevesinde ilerlediğini, az ve öz arkadaşı olduğunu, ciddi bir ilişkisi olduğunu ve bu ilişkisinden doyum sağladığını aktarmıştır. Arkadaşlarına pek fazla zaman ayıramadığını ifade etmiştir. Hayatında iş, arkadaş, aile hayatından doyum sağlamaktadır. Danışan yeni insanlar tanımaktan mutlu olduğunu, özellikle de bu iş ilişkisiyse daha da mutlu olduğunu belirtmiştir. Nitelikli insanlarla tanışmaktan memnundur. Danışan basketbol ve masa tenisi oynamaktan keyif alır. Danışan hayatında memnun olmadığı bir şey olmadığını, şükretmeyi sevdiğini söylemiştir. Danışana hayatında neler değişse memnun olursun denildiğinde, bir şeyin değişmesini istemediğini, hayatındaki iş ve ilişkilerden memnun olduğunu dile getirmiştir. Danışan sadece … gelirini ve maddiyatını artırmayı hedeflemektedir. *"Hayatımda bir şey değiştirmek istesem muhtemelen yapmış olurum."* demiştir. *(Bu noktada danışana psikolojik ihtiyaçlar hakkında bilgi verilmiştir.).* Danışan sevme/ait olma açısından başarılı olarak kendisini görmektedir. Kişiler arası ilişkilerinden memnundur. Sadece özgürlük açısından maddi özgürlüğe ihtiyacı olduğunu, buradaki kastettiğini de *"Neden …'de tatil yapmak varken …'da yapıyorum."* diyerek açıklamıştır. Danışan yurt dışına çıkabilmek istemektedir. Güçlü, başarılı olduğunu ancak daha da güçlenmek istediğini söylemiştir. Çalışacağı kişileri seçmektedir. Başarılı olmak için kişisel gelişimine ve öğrenmeye odaklanmaktadır. Maddi olarak sıkıntı yaşamadığını ancak daha fazlasını istediğini aktarmıştır. Danışan aklından geçenleri dobra dobra söylemektedir. Ayrıca bilgi sahibi olduğunda kendini daha güçlü hissetmektedir. Danışan başarısını

artırdıkça özgürleştiğini ifade etmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını sosyal ortamlara girerek, spora ve özellikle iyi olduğu etkinliklerde bulunarak karşılamaktadır. Danışan sorumluluklarının farkındadır. Evine, işine, ailesine, arkadaşlarına karşı sorumluluklarını yerine getirmektedir. Örneğin maddi destek verebilmektedir. Sadece gündelik sorumlulukları sevmediği için temizlikçi tercih ettiğini söylemiştir. Danışan ne isterse olduğunu, şansa inanmadığını, kontrolünün elinde olduğunu aktarmıştır. Danışana madde kullanım geçmişi sorulduğunda tamamıyla keyfiyetten maddeye başladığını belirtmiştir. Esrar tüketen biri olduğunu ancak her maddeyi denediğini paylaşmıştır. Üniversiteye geldiğinde maddeye başlamıştır. Arkadaş ortamında maddeye başlamıştır. Stres yönetimi için kullandığını söylemiştir. Esrar tükettiğinde hemen uyuduğunu bu nedenle devam ettiğini dile getirmiştir. Diğer maddelerin kendisine uymadığını söylemiştir. Esrarı rahatlattığı için kullanmıştır. Ortalama … yıl kullanımında hafta 1-2 kullanmıştır. Şu an daha rahat olduğu için ve denetimi tekrar yaşamamak için madde kullanmadığını sigara, bazen de alkol kullandığını aktarmıştır. Danışan denetimde ara kontroller olduğunu bildiği için ve denetimini yakmamak adına yaklaşık bir yıldır madde kullanmadığını paylaşmıştır. Bunun yerine alkol ve sigara kullandığını, sigaraya bağımlı olduğunu söylemiştir. Maddeyi bırakmanın kendisi için sadece maddiyat açısından fayda sağladığını aktarmıştır. Danışan psikolojiye ilgilisi olduğunu ve bu süreci merak ettiğini dile getirmiştir. Ayrıca şansa inanmadığını ve kişisel gelişim ile dönüşüme inandığını söylemiştir. Bu çalışmaya katılarak diğer insanlara faydalı olmayı beklemektedir.

D4 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 15.09.2021, **Saat:** 18.30

Danışanın kendine güveni çok yüksek. Öz bakımı ve giyimi düzenli. Kendisine inanıyor. Herhangi bir psikolojik ihtiyacı yok gibi. Ancak maddi açıdan güçlü olma ve kendini daha özgür hissetmeye ihtiyacı var gibi görünüyor. Ayrıca stresli olduğunu ve stresini yönetmekte zorlandığını dile getirdi. Bu konuya değineceğiz gibi geliyor. Danışan çok hızlı düşünüyor ve konuşuyor. Sanki iş hayatındaki sistemli, hızlı ve pratik çalışmasının yansıması konuşmasında ortaya çıkmış gibi. Oldukça işkolik bir danışanla çalışacağım. Esrarın kendisi için sorun yaratmadığını söylemesi biraz beni zorlayacak gibi.

D4 DANIŞANI 1. OTURUM

D4 Danışanı 1. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.09.2021, **Saat:** 12.00

Danışanla ilk oturum olduğu için heyecanlıyım. Ön görüşmede danışan, hayatından memnun olma düzeyinin yüksek olduğunu belirtmişti. Umarım danışanla amaç belirleme konusunda sorun yaşamam.

D4 Danışanı 1. Oturum Özeti: Yapılama ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 17.09.2021, **Oturum Saati:** 15.19, **Oturum Bitiş Saati:** 16.29

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana önce süreç hakkında bilgi verilmiş, sonrasında danışandan sürece katılma konusunda yazılı ve sözlü izin alınmıştır. Danışana bir önceki oturumdan beri nasıl hissettiği sorulmuştur. İş hayatıyla ilgili maddi açıdan birtakım sorunlar yaşadığını, maddi stres yaşadığını aktarmıştır. Şu an kötü bir dönemden geçtiğini belirtmiştir. Danışanın istekleri özetlendikten sonra psikolojik ihtiyaçlarına dönük amaçlarının belirlenmesi için "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Danışandan psikolojik ihtiyaçları açısından kendisine 10 üzerinden (0= hiç ihtiyacım yok; 10= aşırı derecede ihtiyacım var) ne kadar ihtiyacı olduğunu puanlaması istenmiştir. Danışan kendisine sevme/ait olma ihtiyacı açısından kendisine 1 puan vermiş, herhangi bir ihtiyacı olmadığını söylemiştir. Danışan güç/başarılı olma açısından kendisine 5 puan vermiş, oturum sonunda ulaşmak istediği amaçlarına *"daha çok yatırım yapmak", "daha ucuza ürün almak için piyasa takibi"* hedeflerini koymuştur. Özgürlük ihtiyacına dönük olarak kendisine 3 puan vermiş, bu açıdan *"Holding sahibi olup günümü sıkıntısız geçirmek"* demiştir. Eğlence ihtiyacı için kendisine 4 puan vermiş, *"Kendime daha fazla zaman ayırmak, daha az insan sesi ile kafa dinlemek"* şeklinde amaç belirlemiştir. Danışan sorumluluklarını 10 üzerinden 8 puan yerine getirdiğini ve bu konuda herhangi bir amacının olmadığını dile getirmiştir. Son olarak danışana "Madde Kullanım Öyküm" formu verilmiştir. Danışan maddeye uyku yönetimi, merak ve heyecan nedeniyle başladığını, stresli zamanlarında yardım ettiğini söylemiştir. Danışan madde kullanımına başladığında okul hayatı iyiyken sonrasında sıkıntılar yaşadığını ve başarısızlıklar oluştuğunu belirtmiştir. Danışan madde kullanım dönemlerinde daha çok eğlendiğini ve madde kullanımını bıraktıktan sonra artık eğlenemediğini ifade etmiştir. Danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. İlk soruya süreç boyunca 10 oturum sonrasında *"Sizin çalışmanıza yardımcı olmak, bunun yanında ben de bir şeyler öğrenmek, diğer insanlara yardımcı olmak istiyorum."* demiştir. Katılmış olduğum bu süreç benim için *"Kişisel gelişim paneli gibidir. Çünkü benzerler."* yanıtını vermiştir. Danışan bu oturumda "*Kendimi olduğum gibi görüyorum."* demiştir. Yapılan etkileşim ardından oturum özetleme ile sonlandırılmış ve danışana "Hedef Günlüğüm" verilmiştir.

D4 Danışanı 1. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 17.09.2021, **Saat:** 17.52
Oturum güzel geçti. Danışan oturumun başında iş stresi yaşadığını belirterek oturuma geldi. Ancak danışan oturum sonunda daha rahatlamış olduğunu ifade etti. Danışan güç ihtiyacına önem veriyor. Bu nedenle de eğlence ihtiyacını hayatında daha arka plana almış gibi görünüyor. Danışanla oturumlarda psikolojik ihtiyaçları arasında denge kurmanın önemi hakkında farkındalık kazandırma çalışmaları yapamam gerektiğini düşünüyorum. Bunun dışında danışanın oturumlardan net bir beklentisi yok gibi. Tez çalışmasına diğer insanlara faydalı olmak için katıldığını belirtiyor. Ben de danışanın bu amacı dışında kendi hedeflerini oluşturmasına dair danışana açık uçlu sorular yöneltmeye çalıştım. Danışan maddeyi stresten kurtulmak için kullandığını belirtiyor. İşinden kaynaklı bir stres kaynağını nasıl yöneteceğine dair eksik gibi. Çünkü madde yerine sigara ve alkol ile başa çıkmaya çalıştığını, ancak bunların da bir fayda sağlamadığını belirtti. Danışanın kişisel gelişimine odaklanması ve kendini geliştirmeye istekli olması çok güzel.

D4 KATILIMCI 2. OTURUM
D4 Danışanı 2. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 21.09.2021, **Saat:** 12.10
Yeni danışanlara alışmaya çalışıyorum. Oturumların etkili olup olamayacağını merak ediyorum. Oturuma girmeden bir önceki oturuma göz attım. Notlar aldım. Özetleme ile oturuma başlayacağım.
D4 Danışanı 2. Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası
Oturum Tarihi: 21.09.2021, **Oturum Saati:** 16.05, **Oturum Bitiş Saati:** 17.01
Oturum Süresi: 56 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışan hafta sonunu güzel geçirdiğini ve her şeyin yolunda olduğunu belirtmiştir. Danışan geçen oturumda stresli olduğunu ancak bu oturumda keyifli hissettiğini belirtmiştir. Danışan doğum günü olduğu için arkadaşlarıyla vakit geçirdiğini söylemiştir. Danışan iş yoğunluğunun devam ettiğini, güç ihtiyacını daha iyiye gitmesi için uğraştığını aktarmıştır. Danışan iş bağlantılarını kurmaktadır. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "İsteklerim" formu verilmiştir. Bu kapsamda danışan hayatında değiştirmek istediği herhangi bir noktanın olmadığını ifade etmiştir. İstediği bir hayatı olsa o hayatta neler yapıyor olacağı sorulduğunda, *"Deniz ortasında yat üzerinde geziyor olurdum*." demiştir. Danışan hayalindeki dünyaya ulaşmada kendisini karşılıklı düzgün iletişimin, paranın ve ailesi ile kız arkadaşının kendisine olan inancının onu motive ettiğini belirtmiştir. Danışan hayaline erişmesini engelleyen şeyin para olduğunu, daha fazla para kazanması gerektiğini ifade etmiştir. Danışan şu an mutlu olduğunu dile getirmiştir. Danışana madde kullanımı devam etse hayalindeki yaşantının nasıl etkileneceği sorulduğunda çalışma temposunun zedeleneceğini, ideallerine ulaşma süresinin uzayacağını ve maddi sıkıntıya düşme riskinin olabileceğini söylemiştir. Bu çalışmadan sonra danışanın kalite dünyasını görebilmek için bir imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada danışan deniz üzerinde sanki bir gün batımında ve yat içerisinde kendisini hayal etmiştir. Benim kalite dünyam formuna göre danışan hayal ettiği dünyayı "…" filmine benzetmiştir. Hayalinde canlandırdığı dünyada ailesinin, kız arkadaşının ve üç yakın arkadaşının olduğunu belirtmiştir. Orada çabalarının sonucunu görmek istemektedir. Özellikle kurmuş olduğu … genişletmek ve en kısa zamanda parayı düşünmeden yaşamayı hedeflemektedir. Danışan orada mutlu ve rahattır. Şu an hayal ettiğin dünyaya ne kadar yakın olduğu sorulduğunda kendisine 10 üzerinden 2 puan vermiştir. 10 puan olması için zamana ve paraya ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Danışan buradan çıkarken hedeflerine daha yaklaştığını düşündüğünü ve son zamanlarında hedeflerinden biraz kopuk hissettiğini ama şu an inançlı ve motive olduğunu aktarmıştır.
D4 Danışanı 2. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 21.09.2021, **Saat:** 17.14
Oturum güzel geçti. Danışanın sürece alıştığını düşünüyorum. Ben de sürece alıştım. Danışan net, planlı ve kararlı. Bu nedenle danışanla oturumları ilerletmek kolaylaşıyor. Danışan ne istediğini biliyor ve sorularıma karşı hep net ve ne istediğini bilen cevaplar veriyor. Çoğunlukla güç ihtiyacına dönük çalışacağımızı görüyorum. Danışan kısa sürede ideallerine ulaşmak için güç ihtiyacına dönük çabalıyor. Danışana bu oturumda nasıl hislerle ayrılıyorsun sorusunu sorduğumda, hedeflerini gözden geçirdiğini ve bunun kendisine iyi geldiğini ifade etmesinden dolayı memnunum.
D4 DANIŞANI 3. OTURUM
D4 Danışanı 3. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 29.09.2021, **Saat:** 15.45
Oturum öncesi danışanın bir önceki oturumuna göz attım. Yoğun geçiyor. Yorgun hissediyorum. Odaklanmaya çalışıyorum.
D4 Danışanı 3. Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 29.09.2021, **Oturum Saati:** 16.05, **Oturum Bitiş Saati:** 16.52
Oturum Süresi: 47 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki haftadan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan kendi iş yerini yenilemeyle uğraştığını paylaşmıştır. Kendisi 4-5 gündür tadilatla uğraştığını belirtmiştir. İşini geliştirmesi açısından yenilik yapmasının işe yarayacağını ifade etmiştir. Kardeşinin geldiğini tadilat ve … işlerinde kendisine yardımcı olduğunu paylaşmıştır. Bu hafta işiyle uğraşmadığı ve fiziksel açıdan yorulduğu için rahat hissettiğini, zihinsel olarak rahat olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca uzun zamandır görmediği arkadaşlarının şehir dışından geldiğini ve eğlence ihtiyacını karşıladığını söylemiştir. Bir önceki oturum danışana özetlendikten sonra bu oturum kapsamında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Öncelikle danışana sevme/ait olma denilince aklına ne geldiği sorulmuştur. Danışan sevme için *"Öncelikle güven, karşılıklı sevgi/saygı çerçevesinde yaşanan her iki kişinin de kazanması"* ve aidiyet için *"Hiçbir çıkar ilişkisi olmadan yaşama durumu"* demiştir. Danışan güçlü/başarılı olmaya dair *"Başkaları tarafından değer görmek, daha huzurlu ve stressiz yaşam ve emeklerinin sonucunu görme gibi birçok konuya başlık olan durum"* şeklinde cevap yazmıştır. Özgür olmanın danışan için ne ifade ettiği sorulduğunda ise *"Sorumluluklardan ve problemlerden uzak bir yaşantı"* demiştir. Son olarak eğlencenin kendisi için ne ifade ettiği sorulmuş ve danışan *"Sevdiğim bir kişi veya kişilerle karşılıklı mutlu olma durumu"* şeklinde cevap vermiştir. Danışanın şu an eksikliğini hissettiği psikolojik ihtiyaçlarını öğrenmek amacıyla öncelikle "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Danışan şu an başarılı olma, yaratıcılık ve düşüncelerini özgürce ifade etmeye ihtiyacı olduğunu aktarmıştır. Bu kapsamda yaratıcılığın iş yaşamında oldukça önemli olduğunu, uzun zamandır yaratıcı hissetmediğini paylaşmıştır. Farklı fikirler üreterek iş başarısını artırmak istemektedir. Düşüncelerini özgürce ifade etme konusunda ise danışan, kimi zaman işinde yeterince para kazanamadığı, yüksek borçları olduğu dönemlerde ailesine ve kız arkadaşına bu durumu söyleyemediği için rahatsızdır. Danışan aslında ekonomik açıdan özgür olmak istemektedir. Böyle olduğunda kendisini hem özgür hem de güçlü hissedecektir. Son olarak danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada kendisine nelerin yardımcı olacağını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada kendisine neler yardımcı olur diye sorulmuştur. Danışan sevme/ait olma açısından ailesiyle, kız arkadaşıyla vakit geçirmesinin, arkadaşlarıyla muhabbet etmesinin yardımcı olacağını, yine ailesinin, arkadaşlarının ve kız arkadaşlarının kendisine bu ihtiyacını karşılamada destek olacağını paylaşmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamada aile ilişkilerinin, empati yeteneğinin, iletişim kurmasının ve iletişim ağı olmasının güçlü yanları olduğunu söylemiştir. Eğer madde kullanımı olursa aile ilişkilerinin kötüleşeceğini ve iş ilişkilerinin kötüleşeceğini belirtmiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamada yeni müşteri ve yeni iş kolu bulmasının kendisine yardımcı olabileceğini paylaşmıştır. Güç ihtiyacını karşılamada ailesinin, kendisinin, patronlarının ve kız arkadaşının yardımcı olacağını dile getirmiştir. Güç ihtiyacını karşılamada kararlılık ve azimli oluşunun güçlü yanı olduğunu aktarmıştır. Danışan tekrar madde kullanımına dönse iş ilişkilerinin kötüleşeceğini ve ekonomik sıkıntılar yaşayacağını ifade etmiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için arkadaşlarının, ailesinin ve kız arkadaşının destek olacağını söylemiştir. Bu süreçte güçlü yanlarının düşüncelerini özgür bir şekilde ifade etmesi ve kararlarını kendisinin vermesi olarak belirtmiştir. Son ihtiyaç olan eğlence ihtiyacını karşılarken arkadaşlarla vakit geçirmesinin, kız arkadaşıyla vakit geçirmesinin ve kardeşiyle takılmasının kendisine yardım edebileceğini paylaşmıştır. Danışan eskiden eğlence ihtiyacını maddeyle karşılarken, şu anda yani madde kullanımı olmadığı dönemde eğlence ihtiyacını karşılayacak aktivite bulamadığını belirtmiştir. Danışana bu oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturumda kendisini rahat ve nötrlenmiş hissettiğini paylaşmıştır.

D4 Danışanı 3. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 29.09.2021, **Saat:** 17.46
Biraz yoruldum. Ama danışanın farkındalıkları yüksek. Geçmişte madde kullanımının özgürlük ve eğlence ihtiyacını karşıladığını ifade eden danışanla psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılama yollarını konuştuk. Bu farkındalık güzeldi. Danışan maddenin sağlıklı bir eğlence yolu olmadığının farkında. Oturum sonunda danışanın bu oturumda özgürce kendini ifade edebildiğini belirtmesinden mutluyum. Danışan kendini geliştirmeye meraklı. Ayrıca ekonomik anlamda yaşadığı zorluğu kimseye anlatamadığı için bu oturumlarda kendini anlatabildiğini ifade etti. Bu durum danışanla güven ilişkisinin de kurulduğunu gösteriyor.

D4 DANIŞANI 4. OTURUM
D4 Danışanı 4. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 07.10.2021, **Saat:** 15.40
Danışanın bir önceki oturumunu inceliyorum. Notlar alıyorum. Oturumun güzel geçmesini umuyorum.

Biraz yorgunum. Ama genel olarak kendimi iyi hissediyorum.

D4 Danışanı 4. Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 07.10.2021, **Oturum Saati:** 16.10, **Oturum Bitiş Saati:** 17.18

Oturum Süresi: 1 saat 8 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan gergin olduğundan söz etmiştir. Şu an iş yerinde bir müşterisi ile ilgili sorun yaşadığını, düzeltmekte zorlandığı bir meseleyle karşılaştığını paylaşmıştır. Emeklerinin boşa çıkmasından dolayı kaygılıdır. Henüz yeni haber aldığı için stresli olduğunu, buraya gelirken iki tane sigara içerek rahatlamaya çalıştığını söylemiştir. Danışana derin bir nefes alması ve rahatlaması söylenmiştir. Bunun dışında danışan iş yerindeki tadilatı bitirdiğini, ilk günden zihinsel olarak yorulmaya başladığını ifade etmiştir. Şu an … sahibi olduğu için üzerindeki sorumlulukların fazlalığından söz etmiştir. Bir önceki oturumdan bu yana müşteri portföyünü genişletmek için adımlar attığından söz etmiştir. Danışanla bu oturum kapsamında oyuncak araba ile girilmiştir. Toplam davranış kapsamında "Arabam" formuyla örneklerle açıklama yapılmıştır. Danışan yolda yürürken karşısında bir arkadaşı çıksa ve kendisine selam verse neler yapacağı, aklından neler geçeceği, hangi duyguları hissedeceği ve fizyolojik belirtilerinin neler olacağı sorulmuştur. Sonrasında danışanın hayatında değiştirmek isteyeceği herhangi bir şey olup olmadığı sorulduğunda, danışan şu an herhangi bir şey değiştirmek istemediğini söylemiştir. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada İYDP formülasyonunun "yapma ve yön aşaması"nı keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana verilen forma göre psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığının öğrenilmesi amaçlanmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için ailesiyle vakit geçirdiğini, kız arkadaşıyla vakit geçirdiğini, arkadaşlarıyla muhabbet ettiğini dile getirmiştir. Bu adımları dışında başka bir adım atma hedefinin olmadığını söylemiştir. Güç ihtiyacı açısından bakıldığında işiyle ilgili ağları genişletmeye çalıştığını, yatırım yaptığını ve çalıştığını belirtmiştir. Bu ihtiyacını karşılamak için alternatif adımların neler olabileceği sorulduğunda ise *"Yeni çalışma arkadaşları alabilirim. Yurt dışına gözlem amaçlı gidebilirim. İşin uzmanı ile sohbet edebilirim."* demiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için daha çok çalışıp ilerde meyvelerini toplamak istediğini söylemiştir. Alternatif olarak özgürlük ihtiyacını karşılamak için neler yapabileceği sorulduğunda *"Zor günler parası birikimi. Derneğe ya da kulübe katılmak ve oyun oynamak"* demiştir. Son olarak eğlence ihtiyacını karşılamak için dışarı çıktığını, spor yaptığını ve etkinlik araştırması yaptığını söylemiştir. Danışan hayatında madde varken eğlence ihtiyacını madde ile karşıladığını, şu an büyük bir boşluk olduğunu ifade etmiştir. Alternatif neler yapabileceği sorulduğunda ise spor yapabileceğini, hobi oluşturabileceğini ve daha çok arkadaş bulabileceğini keşfetmiştir. Sonrasında danışanla bir rol oynama yapılmıştır. Bu rol oynama aracılığıyla danışanın madde kullanımı olan bir arkadaşıyla karşılaşsa nasıl düşüneceği, nasıl davranacağı, nasıl hissedeceği ve fizyolojik tepkilerini görmek hedeflenmiştir. Bu rol oynama sonrasında danışana "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış" formu verilmiştir. Danışan teklif geldiğinde aklından *"İyi bir teklif. Bedava içecek. Zaman kaybı, ya daha çok içersem?"* şeklinde düşüncelerin geçtiğini; davranış olarak ise maddeyi reddedeceğini; duygularının kararsızlık, tereddüt olacağını, pişman olmayacağını; fizyolojik belirtilerinin ise gece uyuyamamak ve sıkıntı basması olacağını söylemiştir. Aslında sonrasında "Keşke içseydim!" diye düşünebileceğini dile getirmiştir. Danışan maddeyi içse de içmese de pişman olacağını ifade etmiştir. Danışan bıraktıktan sonra madde boşluğunu işiyle ve çalışmayla doldurduğunu söylemiştir. Oturum özetlenmiştir. Danışana bu oturumdan sonra nasıl düşündüğü ve nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan bugün nötr hissettiğini, her oturum sonrasında da artı ya da eksi gelse buranın kendisini nötrlediğini söylemiştir. Bugün oturum başında kaygılı hissettiğini ama şimdi iyi olduğunu belirtmiştir. Aklından ekonomik kaygılarının geçtiğini ve nasıl iyileştireceğini düşündüğünü söylemiştir.

D4 Danışanı 4. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 07.10.2021, **Saat:** 17.22

Danışanla oturumlar güzel ve keyifli geçiyor. Danışan ne istediğinin farkında. Oturumlar ne istediğini bilen ve kendini iyi ifade edebilen danışanlarla daha kolay ilerliyor. Farkındalıklar böyle olduğunda fazla oluyor. Danışan güç ihtiyacı ile özgürlük ihtiyacının kendisini ne kadar etkilediğinin farkında. Hatta güçlü olursa daha özgür hissedeceğini söylüyor. Danışan tüm sorulara yerinde, net ve hızlı cevaplar veriyor. Madde kullanımını danışan her ne kadar bitirse de kimi zaman yolda karşısına çıkan madde kullanan arkadaşları olduğunda içinden *"Acaba içsem nasıl olurdu?"* düşüncesinin geçtiğini belirtiyor. Danışan madde kullanmak dışında eğlence ihtiyacını karşılayacak aktiviteleri bulmaya ihtiyaç duyuyor.

D4 DANIŞANI 5. OTURUM

D4 Danışanı 5. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.10.2021, **Saat:** 14.24

Danışanla beşinci oturuma geldik. Danışan adımlarını emin adımlarla atıyor. Kendini çok iyi ifade edebiliyor. Hatta oturumlarda kendisini diğer insanlara anlatmadığı şekilde anlattığını belirtti. Danışan hayallerini, ideallerini özgürce paylaşabildiğini söyleyince ben de memnun oluyorum. Danışan kendini keşfetmeyi sevdiği için, oturumlar da daha verimli ve keyifli geçiyor.

D4 Danışanı 5. Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 15.10.2021, **Oturum Saati:** 14.45, **Oturum Bitiş Saati:** 15.42

Oturum Süresi: 57 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bir önceki oturumda kaygılı olduğunu ve bu nedenle işiyle ilgili müşterisiyle iletişim kurduğunu söylemiştir. Şu an işiyle ilgili sorunlarını çözmek için gayret göstermektedir. İş ağlarını genişletmek için online görüşmeler ve toplantılar gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Ekonomik kaygılarını yönetebilmek için uğraşmaktadır. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için attığı adımları değerlendirmesi ve planlaması amaçlanmıştır. Öncelikle "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu yapılmıştır. Danışan bu oturuma kadar sevme/ait olma ihtiyacına dönük olarak attığı adımlara *"Arkadaşlarla ara sıra dışarı çıkma, davet ve ailemi arıyorum"* demiştir. Bu ihtiyaca dair attığı adımları 10 üzerinden puanlaması istendiğinde, kendisine 7 puan verdiğini söylemiştir. Bu ihtiyacı kapsamında edindiği farkındalıkları sorulduğunda ise *"Ailemle yüz yüze görüşmeler ve kız arkadaşıma daha fazla zaman ayırma"* şeklinde cevaplamıştır. Danışana güç/başarı ihtiyacı için attığı adımlar sorulmuştur. Bu kapsamda *"... ile aramı iyi tutuyorum, araştırma yapıyorum ve yeni müşteriler ediniyorum."* şeklinde adımlar attığını belirtmiştir. Attığı adımları değerlendiren danışan kendisine 10 üzerinden 7 puan vermiştir. Güç kapsamında edindiği farkındalıklar hakkında *"Zamana ihtiyacım var. Organizasyon düzenleyip ... sahipleri ve yerel firmalar görüşme..."* cevabını vermiştir. Danışan özgürlük ihtiyacı kapsamında attığı adımlara *"Yatırım yapıyorum, gelecek planlaması yapıyorum, ürün araştırması yapıyorum."* demiştir. Bu kapsamda kendisine attığı adımlara dair 8 puan vermiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamak için attığı adımlara *"Etkinlikler araştırıyorum, arkadaşlarla dışarı çıkıyorum, misafirlik yapma ve kabul etme..."* cevabını vermiştir. Kendisine attığı adımlar açısından 7 puan veren danışan, kazanımlarına *"Hobi bulabilirim, oyun oynayabilirim, kulüp ya da dernek bulabilirim."* şeklinde cevap vermiştir. Danışanla sonrasında psikolojik ihtiyaçları karşılamak için atacağı adımları planlaması istenmiştir. Yapılan "Adımlarımı Planlıyorum" doğrultusunda sevme/ait olma açısından danışanın planını *"Kız arkadaşım ile güzel bir mekânda bu hafta sonu bir etkinlik ile güzel bir buluşma"* olarak belirlemiştir. Güç/başarılı olmaya dair planına ilişkin olarak *"Ben yeni müşteriler bulup ziyaret ederek onların firmalarına giderek yeni anlaşmalar düzenlemek istiyorum."* ve *"... ağımı genişleterek ürün çeşitliliğimi artırarak daha çok satış hedefi koymak"* demiştir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için bir plan yapması istendiğinde ise *"Kız arkadaşım ile vakit geçirmek"* ve *"Önümüzdeki hafta sonu İstanbul'da iş sonrası arkadaşımı ziyaret etmek istiyorum."* diye cevaplamıştır. Son olarak danışanın madde kullanımı açısından kendisini değerlendirmesi istenmiştir. Bu açıdan danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Buna göre danışana maddenin olumlu ve olumsuz yanları sorulmuştur. Aile açısından bakıldığında danışan esrarın alt türlerinin bazılarının daha konuşkan hale getirip daha iyi ilişkiler kurdurması, olumsuz yanlarına ise ailesine daha az zaman ayırması, bazı zamanlarda daha kolay öfkelenmesine yol açması olarak belirtmiştir. Arkadaş ilişkileri açısından madde kullanımının olumlu noktalarına daha iyi eğlenme ve muhabbet etme fırsatı, daha çok kişi ile tanışma ve daha fazla arkadaşlık fırsatı sağladığını söyleyen danışan, olumsuz noktalarına kullanmayan arkadaşlar tarafından farklı gözle bakılması, iyi arkadaşlarına daha az zaman ayırması ve çoğu arkadaşı ile arasının bozulması demiştir. Psikolojik sağlık açısından olumlu noktalarını daha mutlu, daha eğlenceli zaman geçirmesi; olumsuz noktalarına daha depresif, daha kararsız, daha tembel, daha içe kapanık, daha huzursuz, daha mutsuz ve heyecanlı olması olarak ifade etmiştir. Danışan fiziksel sağlık açısından olumlu yönlerine grip olmaması, olumsuz yönlerine ise *"öksürük krizi tutması, nefes darlığı, sürekli açlık hissi, kondisyon sıkıntısı"* demiştir. İş/okul hayatı açısından olumlu yönleri sorulduğunda "*okul daha eğlenceli geçer, okulda iyi ortam yaparsınız, yeni kişilerle tanışırsınız"*; olumsuz yönleri sorulduğunda ise *"derslerden kalırsınız, başarı oranınız düşer, müşteri/patron ilişkilerinde sıkıntı yaşarsınız, daha çekingen/kararsız olursunuz"* şeklinde cevap vermiştir. Son olarak yasal açıdan maddenin olumlu yönlerine *"İllegal olması adrenalin ve heyecan sağlar"* ancak *"siciliniz lekelenir, hapis cezası alabilirsiniz ve polisten tedirgin olursunuz"* cevabını vermiştir. Danışana oturum özetlenmiştir. Danışana bu oturumda neler hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Danışan kendisini standart hissettiğini, bir değişikliğin olmadığını belirtmiştir. Oturum sonlandırılmıştır.

D4 Danışanı 5. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.10.2021, **Saat:** 16.16

Danışan bu oturumun kendisi için nötr geçtiğini belirtti. Zaten psikolojik ihtiyaçlarına ve

sorumluluklarına dair planları olduğunu ifade etti. Benim için de nötr hissettiğim bir oturumdu. Danışan kendini güzel ifade ediyor. Sorduğum soruları anlamlandırmakta zorlanmıyor. Danışan planlarını net bir şekilde ifade etti. Planlarına dair adımlar atacağını söyledi. Farkındalıkları yüksek. Eğer yurt dışında olursa madde kullanabileceğini, ama şu an için yurt dışında olsa dahi kullanmaya dair bir isteği olmadığını belirtti. Bu danışan dahil pek çok danışanın denetimli serbestliğe tabi olunca madde kullanmayı bıraktıklarını görüyorum. Bu nedenle tedbirin, danışanların madde kullanımlarını durdurduğunu düşünüyorum.

D4 DANIŞANI 6. OTURUM

D4 6. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 20.10.2021, **Saat:** 15.37

Danışanla altıncı oturumdayız. Güzel bir şekilde ilerliyoruz oturumlara. Danışanın farkındalığının yüksek olması ve bilişsel düzeyinin fazla olması da bunda etkili oluyor. Bu oturumun da keyifli geçeceğini umuyorum.

D4 Danışanı 6. Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 20.10.2021, **Oturum Saati:** 16.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.57

Oturum Süresi: 57 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bu hafta hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan kız arkadaşıyla romantik bir plan yaptığını ve güzel vakit geçirdiğini belirtmiştir. Danışan işi kapsamında müşterileriyle bağlantı kurduğunu ve bağlantılarını artırdığını ifade etmiştir. Hobilerini artırmakla ilgili herhangi bir adım atmadığını söylemiştir. Bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturumda seçim ve kontrol kavramına dönük çalışılmıştır. Danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Bu formla danışanın tercih yapması ve bu tercihlerin sonuçlarını fark etmesi amaçlanmıştır. Canı sıkkınken alkol, sigara ve kahveye yöneldiğini söyleyen danışana alternatif neler yapabileceği sorulmuştur. Danışanın stresli anlarında yapacağı alternatif davranışları türetmesine ihtiyaç olduğu görülmüştür. Etkinlik sonunda danışan, kendi seçimlerini yaptığını ve sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini aktarmıştır. Sonrasında danışana verilen "Neleri Kontrol Ediyorum?" formuyla birlikte danışanın hayatında kontrol edebileceği noktalar keşfedilmiştir. Danışan sigara içmeyi, yağmurun yağmasını ve düzenli uyumayı kontrol edemediğini ifade etmiştir. Danışanın kontrol edebileceği yaşantıları fark etmesi amaçlanmıştır. Özellikle sigara içmeyi kontrol edemediğini keşfetmiştir. Ancak sigarayı bir ihtiyacı olarak gördüğünü söylemiştir. Kontrol etmenin kendi elinde olmadığı durumlarda danışan olayların daha olumlu noktalarını görmeye çalıştığını dile getirmiştir. Aslında madde kullanımını bırakmasının dışsal kontrol olduğunu, zorunlu olarak bıraktığını fark etmiştir. Danışana denetim bittiğinde madde kullanım davranışının devam etmesi için neler yapabileceği sorulmuştur. Danışan şu an maddeyle ilgili olumsuz noktaların daha fazla olduğunu, bu nedenle de maddeye dönmek istemediğini söylemiştir. Danışana içsel ve dışsal kontrol odağını aktarılmış ve kendisinin hangisine yakın olduğu sorulmuştur. Danışan içsel kontrol odağının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Sonrasında "Madde ve Seçimlerim" formu doldurtulmuştur. Madde ile karşılaştığında madde kullanmayı seçmesinin işe yaradığı *noktalara "Anlık unutma ve rahatlama sağlar."*; işe yaramadığı noktalara ise *"Bu rahatlama kalıcı değildir."* demiştir. Danışana madde kullanım kontrolünün kimin elinde olduğu sorulduğunda *"Benim elimde, Artı-eksi dengesine bakarak bırakmak ve kullanmak tercihtir."* demiştir. Bu noktada danışanın madde kullanımının bir süre sonra kişinin kendi kontrolünden çıkan bir beyin bağımlılığına dönüşebileceği aktarılmıştır. Danışana sonrasında madde kullanımını seçmemiş olsaydı hayatında ne gibi değişiklikler olacağı ve alternatif olarak hangi seçimleri yapacağı sorulmuştur. Danışan *"Ekstrem sporlar, eşsiz etkinlikler, tatil yapmak ve yeni yerler keşfetmek"* cevabını vermiştir. Eskiden eğlence ihtiyacını tamamen maddeyle karşılarken artık madde olmadan yapacağı farklı etkinlere ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Danışanın bu noktada hayatında hiç madde olmasaydı nasıl eğleneceğini keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan hayatında madde olmadığında nasıl eğleneceğini bilmediğini söylemiştir. Maddesiz eğlence ihtiyacını nasıl karşılayacağını bilememektedir. Danışana çevresinde madde kullanmayı seçen birileri olup olmadığı ve onların hayatlarının nasıl olduğu sorulmuştur. Bu noktada danışan *"Var. İki türlü yaşamları mevcut: Bilinçli ve bilinçsiz tüketici olarak ayrılıyor. Bilinçsizler iyi bir halde değiller, varlıksız, niteliksiz ve konfor alanından çıkmayan, dışarıya bağımlı kişiler…"* demiştir. Danışanın bu oturumda neler keşfettiği, nasıl hissettiği ve aklından neler geçtiği sorulmuştur. Danışan öncelikle içsel ve dışsal kontrol odağı ayrımını öğrendiğini, içsel odaklı olduğunu görmekten memnun olduğunu, maddesiz bir hayatın kendisi için eğlence açısından boşluk oluşturduğunu gördüğünü, madde olmadan eğlenmek için neler yapacağını bulmaya çalışacağını, iyi eğlenemiyorsa çalışmaya odaklanacağını söylemiştir. Danışana bu oturum özetlenmiştir. Danışan buradan ayrılırken nötr hissettiğini, aklındaki sorunlarından uzaklaştığını belirtmiştir.

D4 Danışanı 6. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 20.10.2021, **Saat:** 17.04
Keyifli bir oturumdu. Danışan madde kullanımını ile eğlence ihtiyacını karşılamayı örtüştürmüş. Diğer bir deyişle danışan madde kullanımı bıraktıktan sonra eğlence ihtiyacını nasıl karşılayacağını keşfetmekte zorluk yaşıyor. Bu nedenle danışan hayatında madde olmasaydı kendisine ne gibi aktivitelerin ya da etkinliklerin iyi geldiğini kestirmekte güçlük yaşıyor. Eğlence ihtiyacını karşılamak için neler yapabileceğini sorduğumda ise yurt dışında daha önce görmediği yerlere gitmenin, hiç tekrarı olmayacak konserlere gitmenin veya daha önceden hiç yapmadığı ekstrem sporları yapmanın kendisine iyi geldiğini belirtiyor. Danışan güç ihtiyacına daha önem verdiğini keşfediyor. Özellikle eğlence ihtiyacını istediği gibi karşılamak için önce güç ihtiyacını karşılamak için para kazanmaya odaklanmış durumda. Aynı zamanda danışan sigara ve alkolü stresli olduğu zamanlarda kullandığının farkında. Danışan stresli zamanlarında uyuşturucu madde kullanımı yerine alkol ve sigara kullanıyor gibi görünüyor. Her ne kadar alkol ve sigaranın da zararlarının farkında olsa da stresli zamanlarında ne yapacağını tam da kestiremiyor. Madde kullanımının kendisinde yarattığı boşluğu doldurabilirse daha rahat edeceğini düşünüyorum.

D4 DANIŞANI 7. OTURUM
D4 Danışanı 7. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 25.10.2021, **Saat:** 13.52
Danışanla yedinci oturumdayız. Bu oturumda planlarını gözden geçirip yeni planlar yapmasını amaçlıyorum. Bu nedenle beşinci oturumda danışanın yaptığı planları gözden geçirdim. Danışana özetleyip hatırlatacağım ve attığı adımları psikolojik ihtiyaçları ile ilgili ne aşamada olduğunu değerlendirmesini isteyeceğim. Oturum öncesinde çalışıyorum. Hatırlatma yapmak istiyorum.
D4 Danışanı 7. Oturum Özeti: Planları Gözden Geçirme
Oturum Tarihi: 25.10.2021, **Oturum Saati:** 16.00, **Oturum Bitiş Saati:** 17.04
Oturum Süresi: 1 saat 4 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumda hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan standart olduğunu, yoğun bir şekilde çalışmalarına devam ettiğini belirtmiştir. Sorumluluklarının da arttığını ifade etmiştir. Danışan parasının değer kaybettiğini, cebinden sürekli para çıktığını ve iyi hissetmediğini aktarmıştır. Danışan motive edilmiştir. Bu oturumda danışan ekonomik kaygılarını gündeme getirmiştir. Daha önce böyle bir krize girmediğini ve çok sarsıldığını ifade etmiştir. Bu noktada danışana hayatında değiştirebileceği şeylere odaklanması söylenmiştir. Değiştiremeyeceği şeylere odaklandığında neler hissedeceği ve neler düşüneceği sorulmuştur. Danışan kendisini kötü hissedeceğini belirtmiştir. Bir önceki oturum özetlenmiştir. Danışana imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmayla danışandan 2, 5 ve 10 yıl sonrasını hayal etmesi istenmiştir. Danışan iki yıl sonrasında hayatında herhangi bir farklılık olmadığını, aynı ofisinde ve aynı iş yerinde çalışıyor olacağını hayal etmiştir. Belki müşteri sayısının artmış olacağını belirtmiştir. Beş yıl sonra kendisini artık işini bırakmaya yakın ve işini büyütmüş olarak görmüştür. Belki birkaç katlı ofis ve yeni kokusu hayal etmiştir. İşini kardeşine devredeceğini söylemiştir. On yıl sonrasında kendisini kalite dünyasına ulaşmış olarak, yani işini bırakmış, yelkenli ya da yat üzerinde, güneş altında ve çam kokuları arasında hayal etmiştir. Danışan on yıl sonra kalite dünyasına ulaşmayı planlamaktadır. Ömür boyu stresli yaşam istemediğini belirtmiştir. Şu ara git gide kötüye giden işini yoluna koymak için uğraştığını söylemiştir. Danışan işinin getirilerini ve götürülerini paylaşmıştır. Danışana etkinlik sonrasında keşfedilenler özetlenmiştir. Sonra danışanın beşinci oturumda yaptığı planları gözden geçirmek hedeflenmiştir. Bu kapsamda danışana "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma için *"Kız arkadaşım ile pazar günü yemeğe çıktık. Dans ettik, güzel sohbet ettik"* ve *"Yurt dışından arkadaşımı davet ettim."* demiştir. Güç ve başarılı olmak için attığı adımlara *"Yeni müşteri toplantıları düzenledim."* ve *"Müşteri randevusu dolduruyorum."* cevabını vermiştir. Özgürlük ve eğlence ihtiyacına dönük olarak herhangi bir adım atmamıştır. Bu çalışma sonrasında ise danışanın madde kullanım davranışlarını gözden geçirmesi istenmiştir. Danışana verilen "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formu doldurtulmuştur. Buna göre danışan madde kullanımına yönelik yaptığı planlara *"Tekrar eski yaşantıma dönmek istemiyorum."* demiştir. Sonrasında bu planı için attığı adımlara *"Gelen teklifleri reddettim. Arayışa girmedim."* cevabını vermiştir. Son olarak bu adımlarının kazanımları sorulduğunda, *"Maddeye ihtiyacım olmadığını anladım."* demiştir. Etkinlikler bittikten sonra danışanın neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan aslında madde kullanmayı canının çok istediğini ama kendisine alternatif yollar üretmeye başladığını belirtmiştir. Danışan oturumun başında bunalmış hissettiğini, hâlen daha öyle hissettiğini söylemiştir. Şu an motivasyonunun, öz güveninin kırık olduğunu, depresif hissettiğini, muhtemelen parasal konuları yoluna koymaya başlarsa kısa sürede iyi olacağını aktarmıştır.

D4 Danışanı 7. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 26.10.2021, **Saat:** 09.30
Danışanın oturumda ilk kez kendisini bu kadar çaresiz ve depresif hissettiğine şahit oluyorum. Ekonomik anlamda yaşadığı zorluklardan bahseden danışan oldukça rahatsızdı. Danışanın güç ihtiyacı çok baskınken ve bu ihtiyacını karşılamak için var gücüyle çalışırken, ekonomik sorunlar yaşaması onu kötü etkilemiş görünüyor. Bu oturumda bazı durumların kendi kontrolünde olmadığı hatırlatılmış ve danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Olumsuz durumun olumlu noktasına odaklanmasına dair sorgulamalar yaptırdım. Bugün planlarını gözden geçirme kapsamında yapılan bu oturumda, danışanın depresif olması oturumu olumsuz etkiledi gibi. Çünkü her ne kadar güç ihtiyacını karşılamaya dönük her ne kadar planladığı adımları atsa da bunları olumlu bir şekilde değerlendiremediğimizi düşündüm.

D4 DANIŞANI 8. OTURUM
D4 Danışanı 8. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 04.11.2021, **Saat:** 15.50
Bugün yoğun geçiyor. Fiziksel açıdan yorgunum. Bir önceki danışanla oturum yeni bittiği için dinlenemedim. Toparlanmaya çalışıyorum. Danışanla sekizinci oturumda olmak ve sona yaklaşmak iyi hissettiriyor. Ayrıca danışan bir önceki oturumda pek iyi değildi. Umarım bugün danışan daha motivedir ve sorunlarının çözümüne dair adımlar atmış şekilde oturumu yürütebiliriz.
D4 Danışanı 8. Oturum Özeti: Sorumluluk
Oturum Tarihi: 04.11.2021, **Oturum Saati:** 16.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.42
Oturum Süresi: 42 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı gözden geçirilmiştir. Danışan kendisini iyi hissettiğini belirtmiştir. Ekonomik açıdan sorunları devam etse de alışmaya başladığını ve daha az kafasına taktığını paylaşmıştır. Danışan daha sakin olduğunu, borçlarını ödemek için yeni bir yöntem aradığını söylemiştir. Biraz daha zamana ihtiyacı vardır. Onun dışında yurt dışından bir arkadaşı geldiğini ve bu sefer eğlenirken kafasına takmadığını belirtmiştir. Kendisini rahat hissettiğini ve eğlence ihtiyacını karşıladığını aktarmıştır. Danışan kendini dengelemek için eğlenceye de vakit ayırmasından memnun olduğunu, ancak arkadaşıyla uzun süredir görüşmediği için iyi hissettiğini paylaşmıştır. Güç ihtiyacını karşılamak için yeni müşteriler ile bağlantılar kurmaya çalıştığını ancak beklediği gibi geri dönüşler olmadığını aktarmaktadır. Danışan güç ihtiyacını karşılamak için rutinini bozmamaya gayret göstermektedir. Kontrolünün dışında olan ekonomik durumlar için kafaya takmamaya çalıştığını belirtmiştir. Danışan motive edilmiş ve bir önceki oturum özetlendikten sonra bu oturum kapsamında sorumluluk kavramına değinilmiştir. Danışana verilen "Sorumluluk" formunda danışana en büyük sorumluluğu sorulmuş ve danışan *"… ayakta tutmak", "Ailem, kız arkadaşım ve kardeşime destek olup hayatlarını iyileştirmek"* demiştir. Danışana kimlere karşı sorumlu olduğu sorulduğunda ise *"Müşterilerime, …, patronlarıma, kız arkadaşıma, aileme ve kardeşime karşı"* şeklinde cevap vermiştir. Danışan günlük yaşamda aldığı sorumluluklara *"Haftalık ev işlerinin 1/3 'ü", "Ailem, kız arkadaşım ve … ihtiyaçlarını karşılamak"* demiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmek için neler yaptığı sorulduğunda *"Çabalıyorum. Daha iyiye götürmek istiyorum."* cevabını vermiştir. Sorumluluk almanın kazançları sorulduğunda düzenli bir hayat ve huzurlu bir hayat olduğunu belirtmiştir. Sorumluluklarını yerine getirmezse danışanın karşılaşabileceği sonuçlar sorulduğunda ise *"Memnuniyetsiz ve sorunlu müşteri…", "Huzursuz bir aile ortamı oluşur.", "Düzensiz bir hayatınız olur."* şeklinde cevap vermiştir. Form sonrası yapılan etkileşimden sonra "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Verilen form sonrasında madde kullanımının sorumluluklarını yerine getirmeni ne şekilde etkilediği sorulduğunda *"Uzatılan okul, kayıp zaman ve bitmeyen üniversite*" ve *"Memnuniyetsiz müşteri, memnuniyetsiz patron ve yerine gelmeyen sorumluluk ve taahhüt"* cevabını vermiştir. Madde kullanımı nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmede zorluk yaşayıp yaşamadığı ve böyle olduğunda neler hissedip neler düşündüğü sorulduğunda ise *"Acaba yerine gelmeyen şeyleri nasıl açıklarım?", "Zaman olarak ekstra zaman nasıl isterim?", "Kaygılı ve üzgün olurum."* demiştir. Madde kullanım miktarı ve sıklığı artarak devam etse bu durumun sorumluluklarını yerine getirmesini nasıl etkileyeceği sorulmuş ve danışan bu soruyu *"Daha kötü sonuçlar görürüm." "Pazar tatilimi keser ve Pazar da çalışmak zorunda olurum."* şeklinde yanıtlamıştır. Form aracılığıyla yapılan etkileşimler sonrasında danışana nefes egzersizi ve imajinasyon çalışması yaptırılmıştır. Sonrasında çalışmaya dair etkileşim yapılmıştır. Bu hususta danışana nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan rahat hissettiğini ve bu çalışmanın çok benzerini günlük yaşamda kullandığını paylaşmıştır. Haftada iki üç kez nefes egzersizi yaptığını söylemiştir. Bu çalışmayla "an"a dönmüş hissettiğini ve en azından stresi yönetebildiğini dile getirmiştir. Böyle olunca arka planda yer alan olumsuz düşüncelerinden de kurtulmaktadır. Yapılan çalışmalar ve etkileşimler ardından oturum özetlenmiştir. Danışana oturum biterken neler hissettiği ve

neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan "an"da olduğunu, kendisini nötrlemiş gördüğünü, kendisini daha rahat hissettiğini ve daha sakin olduğunu belirtmiştir. Ekonomik sorunları için kurtarıcı planlar oluşturduğunu söylemiştir. Şu an aklından bir şey geçmediğini, işle ilgili sorunlarını bile unuttuğunu, iyi olduğunu aktarmıştır.

D4 Danışanı 8. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 04.11.2021, **Saat:** 16.56

Danışan rahattı. Geçmişe takılmak yerine ve sorun odaklı bakmak yerine çözüm odaklı ilerliyor. Şimdiye odaklanmanın öneminin farkında. Nefes egzersizlerini gündelik hayatında da kullanana danışan için, şimdiye odaklanma konusunda güzel bir çalışma yaptığımızı düşünüyorum. Danışanın iş sorumlulukları da ön planda ve danışan işindeki sorumluluklarını yerine getirince ailesine, kız arkadaşına karşı sorumlulukları da daha istenilir şekilde yerine getirdiğini belirtiyor. Danışan hızlı düşünen ve hızlı cevaplar veren bir danışan. Farkındalığı yüksek.

D4 DANIŞANI 9. OTURUM

D4 Danışanı 9. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 11.11.2021, **Saat:** 13.44

Danışanla son oturuma yaklaşıyoruz. Çok heyecanlıyım, mutluyum.

D4 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 11.11.2021, **Oturum Saati:** 16.02, **Oturum Bitiş Saati:** 16.44

Oturum Süresi: 42 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hayatında değişen noktalar ve hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bir önceki oturumdan beri standart olduğunu, ailesiyle, kız arkadaşıyla vakit geçirdiğini paylaşmıştır. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında başarılı kimlik geliştirme, yedi ölümcül ve besleyici alışkanlık konusuna değinilmiştir. Danışana kişiler arası ilişkilerini gözden geçirmesi amacıyla danışana öncelikle "İlişkilerim" formu verilmiştir. Bu forma göre danışana ilişkilerinin kendisini iyi hissetmesine ne açıdan katkısı olduğu sorulmuştur. Danışan iyi ilişkiler kurmanın kendisine olumlu etkileri olduğunu, işinin yoğun stresinden uzaklaşmasına ve "an"ı anında yaşamasına katkı sağladığını belirtmiştir. Danışan ailesinin, kız arkadaşının yanında güvende ve huzurlu hissettiğini, yine ailesi, kız arkadaşı ve arkadaşlarıyla vakit geçirmekten hoşlandığını ifade etmiştir. Danışan kimseyle sırrını paylaşmamaktadır. Bu kişilerin diğer inanlardan farkı sorulduğunda ise *"Yakınlık ve samimiyet, uzun süredir tanıyor olmam."* şeklinde cevap vermiştir. Danışana kişiler arası ilişkilerinde ilişkisinin sağlıklı bir şekilde sürmesini sağlayan olumlu yanları sorulmuştur. Danışan *"İletişimimin iyi olması ve orta yolu bulmam."* demiştir. Danışan çevresinde madde kullanan kişiler olabildiğini ancak bu durumun sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyen bir yapısı olmadığını aktarmıştır. Form aracılığıyla etkileşim sağlanmıştır. Sonrasında danışana "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu verilmiştir. Bu forma göre danışandan yolunda gitmediğini düşündüğü ya da iyileştirmeyi istediği bir kişiyi hayal etmesi ve soruları cevaplaması beklenmiştir. Danışan … olduğu … düşünerek soruları cevaplamıştır. Onun arkasında durmasından memnundur. Ondan daha iyi ilişkiler kurmasını beklemektedir. İlişkisinin daha keyifli olması için daha çok müşteriye ihtiyacı vardır. Yine ilişkisinin daha iyi olması için çalışmaya ihtiyacı vardır. Daha farklı ve yeni network ağları kurarsa ilişkisinin daha iyiye gideceğinden söz etmektedir. Danışan daha çok satış yaparsa ilişkisindeki iyiye gidişin fark edileceğini ve bu adımların daha çok satış yapmasına fırsat sağlayacağını dile getirmiştir. Madde kullanımı devam etse … ilişkisinin kötüye gideceğini paylaşmıştır. Etkinlik sonunda danışanla etkileşim yapılmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışana bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatılmıştır. Sonrasında ise danışana bir oturum sonrasında doldurması için "Mektubum" formu verilmiştir. Oturum sonunda danışanın neler hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan "an"a dönmüş olduğunu, kafasının arka planında yer alan sorun silsilesinden bir nebze de olsa uzaklaştığını dile getirmiştir. Danışan işe gidene kadar rahat olduğunu belirtmiştir.

D4 Danışanı 9. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 11.11.2021, **Saat:** 16.51

Danışana oturum sonrası kendisiyle ilgili neler keşfettiğini sorduğumda, hâlihazırda danışanın bir kişisel gelişim sürecinde olması nedeniyle çok bir keşfinin olmadığını belirtmiştir. Danışan iş yerindeki ekonomik krizi kanıksadığını, alternatif planlar yaptığını ifade etmiştir. İletişim becerileri dahilinde sorun yaşamadığını aktarmıştır. Danışan ilk oturumdan bu yana sadece oturumlardan sonra kendisini nötrlediğini, hayat koşturmasında bu oturumların kendisi için bir "dur payı" olduğunu söylemiştir.

D4 DANIŞANI 10. OTURUM

D4 Danışanı 10. Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 09.52

10. oturumdayız. Çok mutluyum. Danışan hemen hiç aksatmadan oturumlarını tamamladı. Danışan oldukça sorumluluk sahibiydi. Birazdan danışanın tüm oturumlarını gözden geçireceğim. Bu oturuma özetleme ile başlayacağım. Keyifli bir şekilde sonlandırma yapmayı umuyorum. Çok heyecanlıyım.

D4 Danışanı 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 17.11.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.54

Oturum Süresi: 54 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir hafta boyunca hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu haftanın kendisi için bir yıldır yaşadığı en yoğun hafta olduğunu belirtmiştir. Son üç gündür işi ile ilgili yoğun bir şekilde çalıştığını söylemiştir. İşini büyütmek açısından uğraşmaktadır. Yabancı dilinin olmasının avantajını kullanmaktadır. Yurt dışı bağlantılı işler yapmaya başladığı için mutlu olduğunu söylemiştir. Şu an ekonomisine bir faydası olmasa da bu girişimin kendisine büyük bir itibar sağladığını ifade etmiştir. Danışana oturumların bir özeti yapılmıştır. Sonrasında danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Danışan süreç boyunca 10 oturum sonrasında *"Daha çok eğlenebilen, burada öğrendiklerimi hayatıma katabilen, daha sorumlu olduğum bir birey oldum."* demiştir. Danışan katılmış olduğum bireysel müdahale süreci benim için *"Özel danışmanlık gibidir. Çünkü daha önceden eskimiş bilgileri yenileme fırsatı, bunun yanında öğrenerek geliştirme fırsatı buldum."* cevabını vermiştir. Son olarak bu oturumda kendimi *"Daha iyi ve bilinçli bir insan görüyorum."* demiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyine 8, güç ihtiyacını karşılama düzeyine 6, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyine 9, eğlenme ihtiyacını karşılama düzeyine 6 puan vermiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirebilme ve kendi kararlarını verebilme düzeyine 10 üzerinden 9 puan vermiştir. Bu çizelgeye dair danışanla etkileşim yapılmıştır. Sonrasında verilen oturumları değerlendirmeye dair formda ise danışan katılmış olduğu 10 oturumluk sürece dair görüşlerine *"Zaman problemi dışında bütün görüşmelerim olumlu yönde. Uygulanmaya devam edilmeli."* demiştir. Katılmış olduğu süreci benzer sorunlar yaşayan kişilere önerip önermeyeceği sorulduğunda *"Öneririm. Mutlaka yeni bir şeyler öğreneceklerdir."* cevabını vermiştir. Danışan oturumlar sonunda kazandığı becerilere *"Eğlenebilmek, stres ve kriz yönetiminde daha istikrarlı olmak"* demiştir. Yine danışan ilk oturumda belirlediği amaçlara oturumların yeterli katkıyı sağladığını, en faydalı bulduğu oturumun "kalite dünyası" ile ilgili oturum olduğunu söylemiştir. Danışan oturumlar arasında en çarpıcı bulduğu noktayı *"Madde kullanımının eksilerinin artılarından fazla olduğu an çarpıcı nokta"* olarak tanımlamıştır. Danışana ilk başladığı nokta ile şu an arasında ne gibi farklar olduğu sorulduğunda, eğlenebilmek ile stres ve kriz anlarını daha iyi yönetebilmek olarak belirtmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarına dair sürecin başındayken yapamadığı neleri yapabildiği sorulmuştur. Danışan *"Eğlenebiliyorum. Daha iyi kendimi ifade edebiliyorum."* demiştir. Sorumluluklarına dair sürecin başı ile kıyaslandığından neleri yapabildiği sorulduğunda danışan, işi gereğince sorumluluklarını yerine getiren birisi olduğunu ifade etmiştir. Yine kendi seçimlerini yapabilmesine dair danışan, oto kontrolünü sağlayan biri olduğunu aktarmıştır. Psikolojik ihtiyaçlarına dair çözemediği herhangi bir sorun olup olmadığı sorulduğunda *"Sorunum bulunmuyor. Zamana ihtiyacım var."* şeklinde cevaplamıştır. Danışan hayatında madde kullanımına dair ilk oturumdan bu yana değişen herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Danışan *"Madde kullanmayı ve istemeyi de bıraktım. Onun yerine neleri koyabileceğimi düşünme fırsatı sundu."* demiştir. Danışana oturumda kazandıklarını bundan sonraki yaşantısında hangi alanlarda kullanacağı sorulmuştur. Danışan *"Sosyal, iş hayatında değerlendireceğim. Hayatıma farkındalıklarımla entegre edeceğim."* cevabını vermiştir. Danışan oturumlarda ön yargısız bir ortam olmasından memnun kalmıştır. Yine kendisini dışarıda arkadaşlarına veya iş ortamındaki kişilere anlatamadığı şeyleri anlatabildiği için rahat hissettiğini söylemiştir. Kendisini diğer insanlardan ayrı gibi görmediğini, herkes gibi hissettiği için mutlu olduğunu belirtmiştir. Kendisini bu oturumlarla rahat hissettiğini, bilgilerini yenilediğini, ön yargısız olarak katılım sağlayanların fayda sağlayabileceğini dile getirmiştir. Burada tamamen "kendisi gibi" olduğunu paylaşmıştır. Danışanın mektubu alınmıştır ve danışana yazılan mektup verilmiştir. Danışana oturumdan olumlu duygularla ayrılması için ufak bir hediye verilmiştir. İzleme ölçümleri için bir ay sonra tekrar irtibata geçileceği söylenmiştir. Danışana son-test ölçekleri verilmiştir.

D4 Danışanı 10. Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.11.2021, **Saat:** 16.17

Danışan hemen her sorduğum soruyu hızlıca işleyip tekrar aktarabilen biri. Hızlı düşünüyor. Bilişsel açıdan gelişmiş. Bu da oturumların daha anlamlı olmasını sağladı diye düşünüyorum. Çok mutluyum. Danışan çok güzel duygularla oturumdan ayrıldığını belirtti. Ben de duygulandım. Danışan zihninde

var olan bilgileri oturumlar sayesinde yenilendiğini, şimdi öğrendiklerini hayatına geçirmeye çalıştığı ifade etti. Danışan hayatını güç ihtiyacına dönük yaşasa da eğlenceyi de artık günlük hayatına almaya başladığını, ailesiyle kart oyunu oynadığında bile artık eğlenebildiğini belirtmiştir. Danışanı cesaretlendirmeye ve motive etmeye çalıştım. Danışan artık madde dışındaki yaşantıların da kendisinin eğlence ihtiyacını karşıladığını belirtmiştir. Olumlu duygular yaşayan danışanları dinleyince ben de gururlanıyorum, mutlu oluyorum. Diğer danışanlarla da benzer yaşantıları deneyimlemeyi umuyorum.

D4 DANIŞANI BİRİNCİ İZLEME

D4 Danışanı Birinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 29.12.2021, **Saat:** 13.23

Heyecanlıyım. Danışanla uzun zamandır görüşmüyoruz. Bu nedenle danışanın hayatında neler olduğunu, danışma sürecindeki yaşantıları hayatına yansıtıp yansıtmadığını merak ediyorum. Umarım paylaştıklarımızın danışanın yaşamına olumlu yansımaları olmuştur.

D4 Danışanı Birinci İzleme Özeti

Görüşme Tarihi: 29.12.2021, **Görüşme Saati:** 14.53, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.17

Görüşme Süresi: 24 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Öncelikle danışana ölçek ve anket formları verilmiştir. Formlar doldurulduktan sonra görüşme başlamıştır. Danışan şu an iyi olduğunu, hayatında değişiklikler olduğunu söylemiştir. Danışan iş hayatıyla ilgili tatmin edici değişimler yaşadığını ve bu bir ayının oldukça yoğun geçtiğini ifade etmiştir. Danışana on oturumda paylaşılanlar kısaca hatırlatılmıştır. Danışan bu oturumlara gelmeden önce kişisel gelişimine dair pek çok adım attığını bu nedenle bu sürecin, kendisi dışında diğer bireylere daha fazla yarar sağlayacak bir süreç olacağını söylemiştir. Kendisi için de daha önce öğrendiği kişisel gelişim bilgilerini hatırlama fırsatı yakaladığını ifade etmiştir. Danışana süreçle ilgili duygu ve düşünceleri sorulduğunda, stresli bir yaşantıya sahip olduğunu, insanlarla tanışırken hep kendisini tanıtma amacı taşıdığını, ancak süreçte sıradan bir insan olduğu için kendisini iyi hissettiğini söylemiştir. Özellikle dışarda yaşadığı stresinin azaldığını, burada "an"a döndüğünü belirtmiştir. Danışan eğlenceye dönük ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını keşfettiğini, özellikle bir kutu oyunuyla bile eğlenebilmeyi öğrendiğini dile getirmiştir. Daha önce yaşantısının stresi altında ezilirken, zevk alamazken artık daha fazla eğlenebildiğini belirtmiştir. Danışan sevme/ait olmaya dair oturumların başında bir ihtiyacı olmadığını, oturumların sonunda da bu ihtiyacını kız arkadaşı, ailesi, kardeşi ve arkadaşlarıyla karşıladığını ifade etmiştir. Güç ihtiyacına dönük olarak oturum süresince çabaladığını ve özellikle iş ağlarını artırdığını, pozisyonunda yükselme yaşadığını söylemiştir. Süreç içerisinde çoğunlukla güç ihtiyacını artırmak için çabalamıştır. Bu oturumların kendisine güç açısından ne gibi katkısı olduğu sorulduğunda danışan, daha soğukkanlı düşünme fırsatı sunduğunu belirtmiştir. Danışan bu oturumlar sayesinde ekonomik açıdan kontrol edemediği durumlara takılmamayı başardığını aktarmıştır. Danışan kontrol edemediği şeyleri kabullenmektedir. Danışan özgürlük konusunda oturumların başında da kendisini ifade etmede zorluk yaşamadığını, bazen parasal konuları ailesine ve kız arkadaşına aktarmada güçlük yaşadığını belirtmiştir. Bu oturumlar ile oturumların öncesi ve sonrasında bir fark yaşamadığını dile getirmiştir. Diğer bireylerin fayda sağlayabileceğini düşünmektedir. Son olarak eğlence konusunda ne gibi farkındalıklar yaşadığı sorulduğunda ise danışan özellikle eğlence ihtiyacını oturumlar öncesinde karşılayamadığını ve hayatında eksiklikleri olduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Madde ile eğlenceyi birleştirdiğini ve sanki madde olmadan hiç eğlenemeyecekmiş gibi düşünürken şu an bakış açısının değiştiğini söylemiştir. Oturumlar sonrasında artık kardeşiyle kutu ya da kart oyunu oynarken bile eğlenebildiğini ve bu eksikliğini kapattığını aktarmıştır. Eskiden bir arkadaşıyla kafede oturmanın bir eğlencesi olmadığını düşünürken, artık arkadaşlarıyla oturmak ve kahve içmek de danışana eğlenceli gelebilmektedir. Danışana sorumlulukları konusunda oturumların ne gibi bir faydası olduğu sorulmuştur. Danışan hâlihazırda oturum öncesinde de sorumluluklarını yerine getiren ve kararlarını kendisi veren biri olduğunu aktarmıştır. Bu nedenle bu açılardan oturumların danışana herhangi bir katkısı olmamıştır. Danışan artı ya da eksi bir değişim yaşamadığını belirtmiştir. Danışana oturumlar sonrasında madde kullanımına dair herhangi bir değişim yaşayıp yaşamadığı sorulmuştur. Danışan denetimli serbestlik tedbirinin başlı başına kendisinin yasal açıdan madde kullanmasına engel olduğunu aktarmıştır. Maddeyi uzun süre kullanamadığı için kendisi için bir detoks gibi olduğunu söylemiştir. Oturumlar süresince herhangi bir madde kullanmadığını ifade etmiştir. Danışan oturumlar süresince madde kullanımının olumlu ve olumsuz noktalarını kıyaslamıştır. Danışan beş altı yılda biriktirdiği bilgileri on oturumda verebilen bir yapısı olduğu için süreçten memnun kaldığını paylaşmıştır. Danışan eğlence açığını kapatmak için madde kullandığını, süreçte en fazla eğlence açığını kapatmayı öğrendiğini söylemiştir. Danışan burada öğrendiği becerileri yaşantısında kullanacağını, özellikle hayatında kötü giden bir olayı iyiye çevirebilmesine, her kötü olaydaki iyi noktayı görebilmesine olanak sağladığını ifade etmiştir. Bunun dışında kontrolünde

olmadığı olaylara ve yaşantılara daha az takılmayı öğrendiğini ve yaşantısına aktarmaya çalışacağını dile getirmiştir.

D4 Danışanı Birinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 29.12.2021, **Saat:** 15.36

Güzel geçti. Danışan zaten sevme/ait olma, özgürlük ve sorumlulukları konusunda bir oturum hedefi olan danışan değildi. Danışanla güç ve eğlence ihtiyacına dönük çalışmalar yaptık. Bu süreç sonrasında danışanın eğlenceye dönük bakış açısının değişmesi önemli bir adım oldu diye düşünüyorum. Özellikle artık kutu oyunu oynayarak ve bir kafede arkadaşlarıyla oturarak dahi kendisini iyi hissediyor. Eskiden maddesiz hiçbir şekilde eğlenemeyeceğini düşünürken artık küçük şeylerden de mutlu oluyor. Öğrendiklerinin bundan sonraki yaşantısına katkısı sorulduğunda ise artık kontrolünün dışında olan ve değiştiremeyeceği durumları kabullendiğini belirtti. Yaşantısında da olumsuz yaşantılar yerine olumlu yaşantılara odaklanacağını söyledi. Çok memnunum ben de.

D4 DANIŞANI İKİNCİ İZLEME

D4 Danışanı İkinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 07.02.2022, **Saat:** 13.08

Danışanın hayatında değişen noktaları merak ediyorum. Heyecanlıyım.

D4 Danışanı İkinci İzleme Özeti

Görüşme Tarihi: 07.02.2022, **Görüşme Saati:** 13.47, **Görüşme Bitiş Saati:** 14.15

Görüşme Süresi: 28 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Öncelikle danışana ölçek ve anket formları verilmiştir. Formlar doldurulduktan sonra görüşme başlamıştır. Danışan şu an iyi olduğunu, hayatının yoğun geçtiğini söylemiştir. İşlerinin iyi gittiğini ve müşteri ile çalışan sayılarının arttığını belirtmiştir. İş hayatının daha standart ve yolunda gittiğini söyleyen danışan, artık mali sıkıntı noktasında kontrol edemediği noktaları kafasına takmamayı tercih ettiğini paylaşmıştır. Danışan iyi olduğunu ve rahat hissettiğini dile getirmiştir. Geçirilen on oturumluk sürecin yaşantısına katkısı sorulduğunda ise danışan, çalışmanın amacıyla doğru orantılı olduğunu ve çalışma sonrasında özellikle madde kullanımının artı ve eksi dengesini düşündüğünü, madde kullanmama konusunda daha kararlı olduğunu paylaşmıştır. Oturumların kişisel dönüşümüne katkı sağladığını, özellikle eski öğrendiği becerileri hatırlama ve yeniden kullanmaya fırsat sağladığını aktarmıştır. Danışan sevme/ait olma konusunda ihtiyacını kız arkadaşıyla olan ilişkisini evliliğe dönüştürmeye karar verdiğinden söz etmiştir. Bu ihtiyacını oturumlar öncesinde de karşıladığını, sürecin sevme/ait olma ihtiyacını karşılamasına bir katkı sağlamadığını belirtmiştir. Danışan güç ihtiyacı konusunda, bir önceki izlemeden bu yana yoğun biçimde çalıştığını, 7-8 yıl içinde emekli olma hayallerini gerçekleştirebilmek adına çaba sarf ettiğini dile getirmiştir. Oturumların güç ihtiyacı konusunda kendisine plan yapmayı sürdürme ve kontrol edemediği yaşantıları kabul etme konusunda fayda sağladığını ifade etmiştir. Danışan özgürlük açısından oturumlar öncesinde de özgür olduğu için bir fark göremediğini belirtmiştir. Sadece ekonomik açıdan kontrol edemediği durumları kabul ettiğini, biraz daha rahat olduğunu fark ettiğini aktarmıştır. Danışan eğlence konusunda ise bir önceki izlemeden bu yana ailesiyle görüştüğünü, artık arkadaşlarına zaman ayırdığını, tabu oynadığında bile eğlendiğini ve buna şaşkın olduğunu dile getirmiştir. Özellikle sorumlulukları ve kendi kararlarını alma konusunda oturum öncesindeki yaşantılarını devam ettirdiğini paylaşmıştır. Danışan madde kullanım tekliflerine hayır diyebildiğini ve artı-eksi dengesi yaptığını, ancak bir aydır alkol kullanımında bir artış olduğunu aktarmıştır. Danışana eklemek istedikleri sorulduğunda ise bu oturumlarla "an"da kalma konusunda farkındalığının arttığını, geçmişe veya geleceğe takılmak yerine "an"a odaklandığını söylemiştir. Danışana katkılarından dolayı teşekkür edilmiş ve ikinci izleme görüşmesi sonlandırılmıştır.

D4 Danışanı İkinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 07.02.2022, **Saat:** 16.03

Danışan ile verimli bir görüşmeydi. Uzun süredir görmediğim danışanın keyfi yerindeydi. Madde kullanımına dönmemiş olması oldukça sevindirici. Ancak alkol kullanım sıklığını artırması dikkatimi çekti. Bu nedenle danışana alkolün de bir bağımlılığının olabileceğini hatırlattım. Keyifliyim.

D5 DANIŞANI (39 YAŞINDA, ERKEK)

D5 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	39
Cinsiyet	Erkek
Eğitim Durumu	Üniversite Mezunu
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Hayır
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Hayır
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Evet
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D5 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D5 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.09.2021, **Saat:** 13.13

Ön görüşmeyi yeni bir danışmanla yapacağım için çok heyecanlıyım. Yeni bir hayat hikayesiyle yeni bir danışanla bireysel müdahaleye başlıyorum. Temennim oturumların aksamadan ve yarıda kalmadan ilerlemesi yönünde. Görüşme sorularının üzerinden geçtim.

D5 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 14.09.2021, **Görüşme Saati:** 15.37, **Görüşme Bitiş Saati:** 16.43

Görüşme Süresi: 1 saat 6 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan ile tanışılmış, görüşmeye katılma konusunda danışandan sözel ve yazılı izin alınmıştır. Görüşmeye gönüllü katılım formu doldurulmuştur. Danışan 39 yaşındadır. Kendisinden üç yaş küçük bir kız kardeşi vardır. Danışan yaşamını 15 yaşına kadar küçük şehirde büyümüştür. … mezunu olan danışan … işiyle uğraşmaktadır. Danışana bir gününü ve bir haftasını özetlemesi istenmiştir. Danışan yoğun çalıştığı zamanlarda gece ve gündüzünün karıştığını belirtmiştir. Çoğunlukla atölyede vakit geçirdiğini aktarmıştır. Danışanın hafta içi ve hafta sonu kavramı yoktur. Danışan boş zamanlarında işle alakalı araştırma yapmaktadır. Danışana günlük yaşamda sıklıkla karşılaşıp çözemediği sorunları sorulmuştur. Danışan kandırılmak ve dolandırılmak demiştir. Ayrıca yakınındaki insanların iyi niyetinden faydalanmak istemesinden rahatsızdır. Danışan ayrıca öfke kontrol sorunu olduğundan söz etmiştir. Stresli anlarında neler yaptığı sorulduğunda danışan, yüzü asık gezdiğini, çoğunlukla kendi hâlinde kaldığını ve uzun süre öfkeli olabildiğini söylemiştir. Danışan psikolojik olarak güçlü hissetmek için, kendisinden daha kötü durumda olan kişileri düşünmektedir. Danışana kişiler arası ilişkileri sorulmuştur. Danışan özellikle uzun süreli ilişkileri olduğundan ve art niyet olmadıkça 30 yıllık arkadaşlıklarıyla ilişkisini sürdürdüğünden söz etmiştir. Aile ilişkileri özelinde danışan, annesi ile çocukken iyi olduklarını ancak babası ile kötü olduklarını, şu an ise aralarının iyi olduğunu belirtmiştir. Danışan kardeşi ile görüşmemektedir. Arkadaş ilişkilerinin karşılıklı saygı olduğu sürece iyi olduğunu ifade etmiştir. Kız arkadaşının olduğunu ve kırıldığı zaman da kız arkadaşının özür dilemesinin bile fayda etmediğini söylemiştir. Danışan kişiler arası ilişkilerinin iyi olması için sır tuttuğunu ve ilişkilerinde güvenilir olduğunu dile getirmiştir. Sosyal destek kaynaklarının iyi olması sayesinde huzurlu hissettiğini aktarmıştır. Danışan yurt dışında yaşarsa mutlu olacağını belirtmiştir. Sanatsal etkinliklere katılmak danışanı memnun etmektedir. Danışana hayatında ne değişse daha memnun olacağı sorulduğuna ise danışan, yaptığı işin karşılığını almak istediğini, ayrıca parasını alamama stresini yaşamak istemediğini, insanların kendisini suistimal etmesinden rahatsız olduğunu söylemiştir. *(Bu noktada danışana psikolojik ihtiyaçlar tanımlanmıştır.)*. Bu tanımlamaya bakarak danışana hayatında eksikliğini duyduğu psikolojik ihtiyaçların neler olduğu sorulmuştur. Danışan işiyle ilgili workshoplar düzenlemek ve katılmak, spor yapmak, düzenli ve sağlıklı beslenmek istediğini belirtmiştir. Sevme/ait olma konusunda kendisini şu an aidiyet duygusunun olmadığını söylemiştir. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak istemektedir. Yine danışan başladığı bir işi bitirmeyi ve böyle olursa daha güçlü/başarılı hissedeceğini aktarmıştır. İnsanlara karşı güvensizliğini ve aşırı şüpheciliğini aşmak için çabaladığını belirtmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacının olmadığını, genelde kendisini doğada, atölyesinde ve yalnız kaldığında özgür hissettiğini paylaşmıştır. Son olarak danışana eğlence ihtiyacını nasıl karşıladığı sorulduğunda ise müzik, festival, doğa, antik yerleri gezme ve değişik yemekleri yapmayı denemekten zevk aldığını söylemiştir. Danışan hayattaki sorumluluklarına dair eksik kaldığı bir nokta olmadığını belirtmiştir. Hayatında ne olsa daha fazla kontrol sahibi olacağı

sorulduğunda ise danışan maddi açıdan daha güçlü olursa ve sosyal açıdan daha güvenilir ilişkilerde bulunursa daha fazla kontrol sahibi olacağını ifade etmiştir. Sonrasında danışandan madde kullanım geçmişini özetlemesi istenmiştir. Danışan küçük yaşta ortamda görerek esrar ile maddeye başladığını söylemiştir. Sonrasında … yaşından sonra ecstasy, kokain, lsd, bonzai ve mantar kullandığını belirtmiştir. Danışan uzun süre kokain kullandığını paylaşmıştır. Şu anda denetimli serbestlik olduğu için madde kullanmadığını, yaklaşık iki yıldır kimyasal maddeden uzak kaldığını ifade etmiştir. Aralıklarla ve nadiren esrar kullanımı olduğunu dile getirmiştir. Danışan esrar kullandığında uyuşuk hissettiğini, ince işlerini yaparken zorlandığını aktarmıştır. Maddeyi üniversiteye gelirken bırakmayı düşündüğünü, ancak girişimlerden pek fayda sağlamadığını, ecstasy ve kokaini bırakmada ise başarılı olduğunu ifade etmiştir. Danışan kimyasal maddeleri kullanmak istememektedir. Esrar kullanımı açısından olumlu düşündüğünü ancak ortamına girmek istemediğini söylemiştir. On oturum sürecinde danışan kendisini keşfetmek istemektedir. Görüşme tamamlandıktan sonra danışanla birinci oturum tarih ve saati ayarlanmıştır.

D5 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 14.09.2021, **Saat:** 19.00

Danışan konuşmayı seviyor. Bu nedenle odaklanmakta biraz zorlandım. Biraz da yoruldum. Ama görüşmeden verim aldım gibi geliyor. Danışanla sevme/ait olma ve güç ihtiyacına dönük çalışacağız diye düşünüyorum. Umarım süreç keyifli geçer.

D5 DANIŞANI BİRİNCİ OTURUM

D5 Danışanı Birinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 11.10.2021, **Saat:** 12.30

Danışanla iki hafta önce ayarladığım görüşmeyi yapamamıştım. Bugün ilk oturumu gerçekleştireceğim için heyecanlıyım. COVID olmam süreci aksattı. Sağlıklı olursam bu oturumları daha iyi yöneteceğimi biliyorum. Bu nedenle oturumlar aksadığı için üzülmemeye çalışacağım.

D5 Danışanı Birinci Oturum Özeti: Tanışma ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 11.10.2021, **Oturum Saati:** 15.35, **Oturum Bitiş Saati:** 16.59

Oturum Süresi: 1 saat 24 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana ön görüşmeden bu yana nasıl olduğu sorulmuştur. Danışan ilişkisi ile çalkantılı olduğunu, ilişkisinde bir güvensizlik sorunu yaşadığını, bunu hemen herkese karşı hissettiğini, bir tetikte olma hissinin olduğunu paylaşmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışana süreç hakkında yapılama yapılmıştır. Sonrasında danışanın oturumlara dair amaç belirlemesi amaçlanmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dair amaçlarını belirlemesi için "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Form aracılığıyla danışanın psikolojik ihtiyaçları hakkında şu an ne kadar ihtiyacı olduğuna dair kendisine bir puan vermesi (0=hiç ihtiyacım yok; 10= aşırı derecede ihtiyacım var) istenmiştir. Danışan kendisine sevme/ait olma açısından 10 üzerinden 5 puan vermiştir. Bu ihtiyacına ilişkin olarak oturumlar sonunda *"Güvenilir insanlarla iş yapmak ve samimi arkadaşlıklar kurmak"* amacında olduğunu belirtmiştir. Danışan oturumlar sonunda insanlara karşı daha az şüpheci olmak istemektedir. Güç ihtiyacına dair kendisine 9 puan vermiştir. Danışan oturumlar sonrasında güç ihtiyacına dair ne yapmak istediği sorulduğunda "*İçime sinecek 30 adet … işi yapmak"* demiştir. Danışan öğrendiklerini ürünlerine yansıtmak, onları sergilemek ve gelir elde etmek istemektedir. Danışan özgürlük açısından 10 üzerinden 2 vermiştir. Özgürlüğe dair herhangi bir ihtiyacı olmadığını ifade etmiştir. Eğlence ihtiyacı açısından bakıldığında şu an ihtiyacına 10 üzerinden 2 puan vermiştir. Eğlence açısından bakıldığında oturum sonunda ulaşmak istediği amaçlara *"Spor yapmak, doğadaki aktivitelere katılmak"* demiştir. Yine danışan katıldığı aktivitelerle güzel anlar biriktirmek istediğini paylaşmıştır. Danışan seçimlerinin kontrolünde elinde olduğunu belirtmiştir. On oturum sonuna kadar spor, beslenme ve işine uyum sağlamayı beklemektedir. On oturum sonunda mutluluk ve huzur istemektedir. Danışan sorumluluklarını 10 üzerinden 2 puan vermiştir. İş ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmeye çalıştığını ve on oturum sonunda iş ile ilgili motivasyonunu artırmaya ve üretime geçmeye ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışanın madde kullanım öyküsü alınmıştır. Danışana madde kullanımına başlama nedenleri sorulduğunda, merak ve mahalle ortamında görmesi olarak ifade etmiştir. Danışan madde kullanımına başladığında babası ile görüşmediğini, o dönemde yatılı okulda kaldığını ifade etmiştir. Danışan madde kullanımına başladığı zamanda pek parlak bir öğrenci olmadığını, o dönem bir romantik ilişkisi olduğunu, hatta kız arkadaşının da madde kullandığını belirtmiştir. Danışan özellikle ecstasy kullandığı dönemlerde sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandığından söz etmiştir. Aslında başlangıçta keyif veren maddenin sonradan keyif vermemeye başladığını dile getirmiştir. Şu anda çoğu maddeyi bıraktığını ve ortama da girmediğini söylemiştir. Sonrasında verilen "Cümle Tamamlama Formu"na göre danışan, bireysel müdahale süreci boyunca 10 oturum sonrasında *"... işlerimde özgünlük ve*

süreklilik sağlamaya" ulaşmak istediğini belirtmiştir. Yine katılmış olduğu bireysel müdahale oturumu benim için, *"Fikirlerini almak istediğim güvenilir bir kişiyle görüşmeye benzer. Çünkü profesyonel, tecrübeli bir ortamda hissediyorum."* demiştir. Bireysel müdahale oturumunda danışana kendisini nasıl gördüğü sorulduğunda, kendimi *"İçimi dökmüş, rahatlamış görüyorum."* şeklinde cevaplamıştır. Danışanla etkinlik formuna ilişkin yapılan etkileşimden sonra danışana "Hedef Günlüğüm" verilmiştir. Sonrasında özetleme ile oturum sonlandırılmıştır. Danışan bu oturumdan ayrılırken iyi hissettiğini, bu sürece dair bir şey yapmak için motive hissettiğini paylaşmıştır.

D5 Danışanı Birinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev ortamı, **Tarih:** 11.10.2021, **Saat:** 22.45

Oturum keyifli geçti. Danışan süreçten fayda sağlamak istediğini ve fayda sağlamayı düşündüğünü belirtiyor. Danışanın oturuma istekli gelmesinden ve danışma sürecine hazır olmasından da memnunum. Danışan çok konuşan danışan tipi. Kendini anlatmayı seviyor. Bu da aslından benim danışan hakkında daha fazla fikir sahibi olacağım bilgiler edinmemi sağlıyor. Danışanla sevme/ait olma ile güç ihtiyacına dönük olarak, kısmen de eğlenceye dönük çalışacağımızı düşünüyorum. Bunlar haricinde danışan kişiler arası ilişkilerinde güven ilişkisi kurmak, insanlara güvenmek istiyor. Kafasındaki şüphelerden kurtulmak istiyor. Daha fazla işine odaklanmayı, … işinde motivasyonunu artırmayı bekliyor. Güzel geçen bu oturumun devamının gelmesini umuyorum. Faydalı olabilmek istiyorum. Danışanların istekli olması beni de motive ediyor. Sadece fazla konuşan danışanlarla oturumdan sonra daha fazla yorulduğumu, odaklanmakta güçlük yaşadığımı fark ediyorum.

D5 DANIŞANI İKİNCİ OTURUM

D5 Danışanı İkinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.10.2021, **Saat:** 12.29

Bugün öğleden önce iki danışanla görüştüğüm için yorgun hissediyorum. Şimdi dinleniyorum. Danışanın ilk oturumda belirlemiş olduğu hedeflerini hatırlayacağım. Bu amaçları danışana hatırlatarak ve bir önceki oturumu özetleyerek oturuma başlayacağım. Danışanın sevme-ait olma ihtiyacına ve güç ihtiyacına dair ise isteklerini netleştirmesine yardım etmeye çalışacağım.

D5 Danışanı İkinci Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 21.10.2021, **Oturum Saati:** 13.10, **Oturum Bitiş Saati:** 14.35

Oturum Süresi: 1 saat 25 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana öncelikle bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan günlüğünü dolduramadığını ancak aklında olduğunu söylemiştir. Bu hafta bir arkadaşının düğününe gittiğini belirtmiş, sevme/ait olma ve eğlenme ihtiyacına dönük adımlar attığını aktarmıştır. Bu hafta kız arkadaşı ile ilişkisine dair kafasındaki şüphelere dönük değerlendirmeler yapmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında bir önceki oturum özetlenmiş ve bu oturum kapsamında danışana İYDP formülasyonu aktarılmıştır. Bu formülün ilk aşaması olan isteklerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Danışana "İsteklerim" formu verilmiştir. Danışana hayatında neler değişse memnun olursun diye sorulduğunda *"İklim, daha fazla samimi güvenilir kişilerle tanışmak ve dostluk kurmak"* demiştir. Danışan olmak istediği kişiyi *"Öfkeyi kontrol edebilen, insan ilişkilerinde küsme, uzaklaşma gibi durumlarda dengeyi kurabilmek"* şeklinde tanımlamıştır. Danışan istediği gibi bir hayatı olsa o hayatta yemek, temizlik yapacağını, bitki yetiştireceğini, … yapacağını ve motosiklete bineceğini belirtmiştir. Danışan arkadaşlarıyla güvenilir bir ilişki kurmak, birbirine bir şey katan ilişkilerde bulunmak istemektedir. İşi anlamında da … siparişi verilince kendisine bağlı kalmak ve kendi istediği işleri yapabilmeyi dilemektedir. Danışan iş hayatının aktifliğinden memnundur. Ancak maddiyat motivasyonunu olumsuz etkilemektedir. Danışan kendisini … odaklamayı istemektedir. Hayatında değiştirmek istedikleri sorulduğunda sigarayı bırakmak demiştir. Eğer madde kullanımı devam etse neler olacağı sorulduğunda ise *"İş hayatım bozulur, maddi durumum bozulur, insan ilişkilerim bozulur"* demiştir. Etkinliğe dair yapılan etkileşimden sonra imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmadan sonra "Benim Kalite Dünyam" formu doldurulmuştur. Danışan hayalindeki dünyasını tropik bir adaya benzetmiştir. Beyaz kumların, sık orman ağaçların, çok az insanın olduğu, odun bir kulübede ve evcil hayvanları ile hayal etmiştir. Hayalinde yalnız olduğunu, etrafında az sayıda insan olduğunu, evcil hayvanları olduğunu belirtmiştir. Danışan kalite dünyasında doğada sakince, sessizce ve huzurlu bir biçimde dinlenmeye ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Orada yürümeye, mutfağında bir şeyler hazırlamaya, bitkilerle uğraşmaya ihtiyacı vardır. Danışan o dünyada zihnini yoran bir şey olmadığını, orada kaygısının olmadığını, … gibi sanatsal işleri ile uğraştığını belirtmiştir. Danışan orada dinlenmiş, rahat, enerjik, yer yer heyecanlı hissetmektedir. Danışan kalite dünyasına ulaşmada şu anda kendisine kaç puan verdiği sorulduğunda 10 üzerinden 5 puan verdiğini söylemiştir. Kalite dünyasına ulaşmada yaşadığı ülkeyi ya da şehri değiştirmeye ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Danışanla kalite dünyası kavramına ilişkin etkileşimde bulunulmuştur. Danışana madde kullanımı

devam etse kalite dünyasını nasıl etkileyeceği sorulduğunda olumsuz etkileyebileceğini, ilişkilerini de olumsuz etkileyeceği, yanlış kararlar verebileceğini, bu nedenle madde ortamına girmek istemediğini belirtmiştir. Danışana oturum özetlenmiştir. Danışana bu oturumda nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan ilk oturuma göre bazı şeylerin daha farkında olduğunu belirtmiştir. Farkındalığının arttığını, daha rahat kendisini ifade ettiğini paylaşmıştır. Danışan genelde buradan çıkarken iyi hissettiğini, bugün de iyi ve hafiflemiş hissettiğini söylemiştir.

D5 Danışanı İkinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.10.2021, **Saat:** 16.30

Danışan bugün rahat görünüyordu ve daha az konuşuyordu. Ancak kendini daha net ifade etti bence. Danışan bir önceki oturumda aklını kurcalayan bir konu olan olayı çözmeye çalıştığını, kız arkadaşıyla barıştığını belirtti. Tavırlarından da rahatlamış olduğu hissediliyordu. Kafasındaki şüpheler azalmış gibi görünüyordu. Danışan memleketinde bir düğüne katıldığını, bu hafta bir workshop yaptığını belirtti. Bu nedenle eğlence, sevme/ait olma ile güç ihtiyacına dönük yaptıklarını danışanın keşfetmesine yardım ettim. Dahası oturum ilerlerken danışan sigara kullanımının kendisini yorduğunu fark ettiğini ifade etti. İlk oturumdan beri spor yaptığını, yürüyüş yaptığını, sağlıklı beslenmeye çalıştığını belirtti. Bugün danışanın adımlarının yerinde olduğunu, kafasının daha net olduğunu düşündüm. Ben de oturum sonrasında kendimi iyi hissediyorum. Danışan da bu oturum sonlanırken kendisini oturum öncesine göre daha rahatlamış ve daha iyi hissettiğini belirterek oturumdan ayrıldı.

D5 DANIŞANI ÜÇÜNCÜ OTURUM

D5 Danışanı Üçüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 26.10.2021, **Saat:** 14.39

Önceki oturuma göz attım. Oturumun özeti ile başlayacağım. Rahatım. İyi bir oturum geçmesini umuyorum. Güç ve sevme/ait olma ihtiyacına odaklamayı düşünüyorum.

D5 Danışanı Üçüncü Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 26.10.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.50

Oturum Süresi: 1 saat 50 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bir önceki oturumdan bu yana şehir dışına çıktığını ve kamp yaptığını söylemiştir. Arkadaşıyla birlikte keyifli vakit geçirmekten memnun kalmıştır. Danışan eğlenme ve sevme/ait olma ihtiyacına dönük adımlar atmıştır. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dair aklına ne geldiği sorulduğunda *"Aile, dostluk, arkadaşlık, sevgililik, romantik ilişki"* aklına geldiğini belirtmiştir. Güç/başarılı olma açısından sorulduğunda *"Güvenilir olmak, sevdiğim işlerle meşgul olmak, kendime yetecek derecede ekonomik durum"* cevabını vermiştir. Özgür olma açısından sorulduğunda ise danışan *"İstediğim yere istediğim zaman seyahat edebilme özgürlüğü, istediğim kişilerle diyaloğa girebilmek"* demiştir. Danışana eğlencenin kendisi için ne ifade ettiği sorulduğunda ise danışan eğlenceyi *"Müzik dinlemek, dans, güzel sanatlar, yeni tatlar, motosiklet, araba kullanmak, yeni yerler görmek"* olarak ifade etmiştir. Etkinliğe dair etkileşim yapılmıştır. Sonrasında psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmesi için danışana liste verilmiştir. Danışan şu sıralar eksikliğini hissettiği ihtiyaçlarına spor yapma, herhangi bir yere üyelik, hobiler edinme, hareketlilik, arkadaşlar, başarılı olma, gurur duyma, iş bulma şeklinde ifade etmiştir. Danışanın hemen hemen dört ihtiyacın tümüne dair eksikliğini hissettiği noktalar olduğu paylaşılmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışan güvenilir arkadaş ilişkilerinin, ekonomik durumunu iyileştirecek güvenilir işlerin, hobilerine göre bir gruba ait hissetmenin, spor yapmanın kendisine iyi geleceğini fark etmiştir. Son olarak danışanın "Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılarken güvenilir ilişkiler kurmasının kendisine yardımcı olacağını, arkadaşlarının, ailesinin, kız arkadaşının ve ön yargısız insanların bu ihtiyacı karşılamada destekçisi olacağını belirtmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılarken sözünün arkasında duran biri olmasının güçlü yanı olduğunu, madde kullanırsa suni bir arkadaş çevresinin olmasının dezavantajlı bir durum oluşturacağını söylemiştir. Güç ihtiyacı hakkında danışanla konuşulduğunda danışan, güvenilir ticaretin, rutin çalışmanın, planlı olmanın ve kendi işinde başarılı olmanın işe yarayacağını söylemiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamada kendisine bazı arkadaşlarının, eski hocalarının, ailesinin ve ön yargısız insanların destek olacağını, işini düzenli yapmasının ve borcunu ödemek için çabalamasının güçlü yanları olduğunu ifade etmiştir. Danışan arkasından iş çevrilmesinin güç ihtiyacını karşılamasını engellediğini, madde kullanırsa eğer işlerini aksatacağını ve maddi olarak da götürüsünün olacağını paylaşmıştır. Danışan para kazanmanın, seyahat etmenin özgürlük ihtiyacını karşılayacağından söz etmiştir. Yeni tecrübelere açık olmasının güçlü yanı olduğunu, ekonomi ve sağlık sorunlarının özgürlük ihtiyacını karşılamasına engel olacağını ifade etmiştir. Madde kullanmasının yasal açıdan sorun oluşturacağını ve özgürlük ihtiyacını olumsuz etkileyeceğini dile getirmiştir. Son olarak eğlence

ihtiyacının karşılanmasında açık hava müzik organizasyonlarının, sportif faaliyetlerin, yeni bir dil öğrenmesinin ve yemek kursuna gitmesinin kendisine yardımcı olacağını aktarmıştır. Müzik ile ilgilenen çevresinin fazla olmasının güçlü yanı olduğunu, ekonomik sorunların ve kendisine ters gelen kişilerin bu ihtiyacını karşılamasına engel olabileceğini söylemiştir. Madde kullanımının anlık kendisini eğlendireceğini, ancak spor yapmasının engelleyeceğini belirtmiştir. Etkinlik sonrasında etkileşim yapılmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışana oturum sonunda nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan buradan çıkarken hafiflemiş hissettiğini ve enerjisinin yerine geldiğini belirtmiştir. Mutlu olduğunu paylaşmıştır. Objektif bir danışma sürecinde olmasından memnundur.

D5 Danışanı Üçüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 26.10.2021, **Saat:** 17.00

Danışanın eğlence ihtiyacını karşılamak için yapabileceği pek çok faaliyet var. Bu çok sevindirici. Danışanın sevme/ait olma ve güç ihtiyacını karşılamak için de güvenilir ilişkiler kurmasına ihtiyacı var. Ön yargısız kişilerle arkadaşlık kurmasının kendisine iyi geldiğinden söz ediyor. Danışanın bu hafta içinde kampa gitmesi ve iş yerinde bir workshop düzenlemesi de eğlence ile güç ihtiyacını karşılamak için çabaladığını gösteriyor. Danışanın çabası ve motivasyonu yüksek. Keyifli ilerleyen oturumlardan danışanın verim aldığını düşünüyorum. Danışanın farkındalıkları da iyi. Hatta danışan maddeyi bırakmak dışında sigarayı bırakmaya dönük adımlar da atmış.

D5 DANIŞANI DÖRDÜNCÜ OTURUM

D5 Danışanı Dördüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 03.11.2021, **Saat:** 14.45

Bugün oldukça yoğun ilerliyor. Bu nedenle yetişmekte güçlük çekiyorum. Çalışmamın aksamaması için büyük çaba sarf ediyorum. Danışmadan önce bir önceki oturuma göz attım. Kendimi motive etmeye çalışıyorum.

D5 Danışanı Dördüncü Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön Verme, Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 03.11.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.45

Oturum Süresi: 1 saat 45 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hayatında hedeflerine ilişkin değişen neler olduğu sorulmuştur. Danışan güç ihtiyacına dönük olarak …ile uğraştığını belirtmiştir. Atölyesini düzene koyup vermeyi planladığı … eğitimi için afiş hazırlamıştır. Danışan kız arkadaşıyla olan ilişkisini yoluna koymaya çabaladığını ifade etmiştir. Bu oturum kapsamında İYDP aşamasının yapma ve yön verme aşaması ile toplam davranışı keşfetmek amaçlanmıştır. Oyuncak araba üzerinden toplam davranış kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Danışanla davranış, düşünce, duygu ve fizyolojik belirtilere dair bir etkinlik yapılmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Davranışlarım" formu verilmiştir. Danışan son zamanlarda hayatında değiştirmek istediği herhangi bir davranışı sorulduğunda *"En ufak olumsuzlukta ya da bazı kuşkulandığım durumlarda insanlardan hemen uzaklaşma davranışı"* demiştir. Danışana günlük yaşantısında neler yaparsa istenmeyen davranışının değişeceği sorulduğunda *"Temkinli olmak ve gündelik sohbetler"* cevabını vermiştir. Danışan istemediği davranışın olumlu tarafını güven vermesi ve olumsuz tarafını ise *"Kendimi fazla açarsam kişisel bilgilerim aleyhimde kullanılır"* şeklinde yorumlamıştır. İnsanlardan hemen uzaklaşmadan iletişim kurmak için neler yapabileceği sorulduğunda ise danışan samimiyeti zamana yayabileceğinden söz etmiştir. Danışana şimdi ve gelecekte istenmeyen davranışına dair kendisini nerede gördüğü sorulduğunda *"Daha önce bir adım atmıştım, ileride kuşku ve şüphelerimin azalacağını düşünüyorum."* demiştir. Bu etkinlik üzerine etkileşim yapılmıştır. Sonrasında danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığı sorulmuştur. Sevme/ait olma için insanlarla kuşkulu düşüncelerle iletişim kurmak yerine üzerine düşünmemeyi tercih ettiğini, bu oturumların başından beri bu ihtiyacını karşılamak için kız arkadaşı ile daha ılımlı olmaya çalıştığını belirtmiştir. Bu ihtiyacı için başka hangi adımları atabileceği sorulduğunda ise kız arkadaşının sosyal çevresiyle vakit geçirebileceğini ifade etmiştir. Danışan hayatında madde olmasaydı hayır deme sorunu yaşamayacağını dile getirmiştir. Güç ihtiyacına dönük olarak danışan, yeni bir şeyler öğrenmesinin bu ihtiyacı karşılamasına destek olacağını belirtmiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamak için … hazırladığını, … yaptığını, … temizlediğini, teknik eksiklerini tamamladığını ifade etmiştir. Psikolojik ihtiyacını karşılamak için atabileceği başka adımlar olup olmadığı sorulduğunda danışan, ekstra para kazanmasına ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Eğer madde kullanmasaydı daha zinde olabileceğinden daha kısa sürede net iş yapabileceğinden söz etmiştir. Özgürlük açısından ise farklı yaptığı herhangi bir şey olmadığını ve sorunu olmadığını belirtmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamak için arkadaşlarıyla buluştuğunu, müzik dinlediğini ve … bindiğini söylemiştir. Bu oturumlar süresince şehir dışına çıktığını … ifade etmiştir. Danışana eğlenme ihtiyacını karşılamak için alternatif olarak neler yapabileceği sorulduğunda, kız arkadaşı ile kafeye gidip müzik dinleyebileceğini belirtmiştir. Bu etkinliğe dair danışanla yapılan etkileşim

sonrasında danışanla rol oynama yapılmıştır. Danışana yolda yürürken madde kullanımı olan eski bir arkadaşı ile karşılaşsa o anda nasıl davranacağı, neler düşüneceği, nasıl hissedeceği ve bedeninde neler olacağını yazması ve toplam davranış kavramını içselleştirmesi amaçlanmıştır. Danışan madde teklifi geldiğinde *"Acaba içsem mi? Ne güzel olurdu!"* diyeceğini, böyle düşününce ortama gideceğini, sonrasında mutluluk ve pişmanlık hissedeceğini ve bedeninde uykusuzluk ile rahatlama olacağını ifade etmiştir. Danışanla form üzerinden etkileşim yapılmıştır. Madde ortamına gitmemeyi tercih ederek davranış değişimi ile düşünce, duygu ve fizyolojik belirtilerini değiştirebileceği değerlendirilmiştir. Yapılan etkileşimler sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışana oturum sonunda nasıl hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Danışan bir iki gündür yoğun ve yorgun olduğunu, iyi hissettiğini belirtmiştir. Danışan denetimli serbestlik kapsamındaki yükümlülüklerini kimi zaman kaçırıp zorla gelirken, sürece unutmadan ve istekli gelebildiğini paylaşmıştır. Danışan spor yaparken de iyi hissettiğini ve bu süreci de spor yapmaya benzettiğini söylemiştir. Bugünkü oturumda kimi zaman söyleyemediği kelimeleri burada rahatlıkla paylaşabildiğini aktarmıştır.

D5 Danışanı Dördüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 03.11.2021, **Saat:** 17.15

Keyifli bir oturumdu. Danışan oturumlarda kendisini dinliyor olduğunu, rahatladığını, ayrıca düşünme fırsatı bulduğunu söyledi. Danışan öfke kontrolünü sağlamak istiyor. İnsanlara güvendikten sonra kendini açmak istiyor. Ayrıca kafasına kuşkulu düşünceler geldiğinde artık kendi kendisini telkin edebiliyor. Bugün danışanı olumsuz düşüncelere takılmaması ve alternatif düşüncelere odaklanması konusunda motive ettim. Verimli geçtiğini düşünüyorum.

D5 DANIŞANI BEŞİNCİ OTURUM

D5 Danışanı Beşinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 08.11.2021, **Saat:** 15.20

Danışanla görüşmemize hazırlanıyorum. Önceki oturumu özetleyeceğim. Yorgunum.

D5 Danışanı Beşinci Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 08.11.2021, **Oturum Saati:** 15.35, **Oturum Bitiş Saati:** 17.10

Oturum Süresi: 1 saat 35 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki görüşmeden bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan vereceği … dersleri için … hazırladığını belirtmiştir. Memnun olduğunu paylaşmıştır. … ders kayıtlarının da yolunda gitmesinden dolayı mutludur. Danışan güç ihtiyacına dönük çalışmıştır. Bu oturumda İYDP formülasyonundaki değerlendirme ve planlama üzerine değerlendirme yapılmıştır. Bunun için danışana "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Öncelikle danışana sevme/ait olma ihtiyacına dönük hangi adımları attığı sorulmuştur. Danışan *"Artık eskisi kadar şüpheci değilim, insanlara bir şans daha veriyorum. Çok kafama takmıyorum."* demiştir. Bu konuda attığı adıma kaç puan verdiği sorulduğunda 9 puan verdiğini ve bu davranışın huzurlu olmasını sağladığını söylemiştir. İkinci ihtiyaç olan güç ihtiyacına dönük olarak sorulduğunda danışan, *"Atölyemin teknik eksikliklerini tamamladım, workshoplara başlıyorum."* cevabını vermiştir. Danışan kendisine bu attığı adım için 9 verilmiştir. Bu adımı için kendisini huzurlu hissettiğini ve yorulduğunu söylemiştir. Özgürlük konusunda *"... dersleri için gelen danışanlar için inandırıcı gelmeyenlere cevap vermedim."* demiştir. Danışan kendisine bu ihtiyacına dönük attığı adımlara ilişkin 8 puan vermiştir. Bu adımı ile kazandığı farkındalıklara gereksiz sohbetlere girmediğini, daha iyi hissettiğini belirtmiştir. Eğlence ihtiyacı için neler yaptığı sorulduğunda danışan, *"Kampa gittim, sergilere katıldım, yeni insanlarla tanıştım, motosiklete bindim."* cevabını vermiştir. Kendisine 10 üzerinden 7 puan veren danışan "*Farklı insanlarla tanışmak ve bana iyi geldi"* demiştir. Form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dönük adımlarını planlaması istenmiştir. "Adımlarımı Planlıyorum" formuna göre danışan, sevme/ait olma ihtiyacına *"Kız arkadaşıma karşı daha ılımlı olmak, dinlemek, kafama takmadan üzerinde çok durmadan konuşmak"* demiştir. Güç ihtiyacına dönük olarak *"Atölyemde eğitimlere devam edeceğim haftada iki kez. Öğretmek hoşuma gidiyor katılımcılarla. Atölyemde eğitimden arda kalan kısımda, dijital işlerine devam edip kendim bunları somut işlere çevirmek istiyorum*." cevabını vermiştir. Özgürlük ihtiyacı için danışanın yaptığı planlara göz atıldığında, *"Güven duymadığım kişilerle sohbetimi derinleştirmemek, zamana bırakarak özgürce hayır diyebilmek mağduriyetimi önlemek adına."* demiştir. Son ihtiyaç olan eğlence ihtiyacı için danışan *"Yeni tarifler denemek, arkadaşımla, kız arkadaşımla cuma günü yeni mekânlar keşfetmek. Kız arkadaşımla sanatsal etkinliklere katılmak ve bu etkinlikleri belediye ve üniversite sitelerinden takip etmek."* planını yapmıştır. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin yaptığı planları hakkında danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında ise danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Danışan madde kullanımının olumlu yanlarına aile açısından tartışmaları umursamamak, arkadaşları açısından eğlenceli bir ortam sunması, psikolojik sağlık açısından eğlenceli hissetmesi, fiziksel sağlık açısından

enerji vermesi şeklinde cevap vermiştir. Madde kullanımının olumsuz yanlarına ise aile açısından bakıldığında *"ailemden uzaklaştırması, iletişimin kopması"*, arkadaş ilişkileri açısından *"arkadan iş çevrilmesi, arkadaş ilişkilerini bozması"*, psikolojik sağlık açısından *"sonrasında ruh hâlimde büyük bir çöküş olması"*, fiziksel sağlık açısından *"boğaz ağrısı, ağzın içinde yaralar, yorgunluk, belki dolaşım bozukluğu"*, iş/okul hayatı açısından *"detaylı işleri üstünkörü yapmak, okula veya işe gidememek, ertelemek"* ve yasal açıdan ise "*fırsatları değerlendirmemde engel olması"* demiştir. Karar terazim formunda yapılan etkileşim sonrasında danışan, madde kullanımının olumsuz yanlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir. Danışan artık madde kullanım ortamlarında bulunmadığını aktarmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışan oturum sonrasında iyi hissettiğini, bugün gün içinde kötü hisseden biri olduğunu ancak oturumların kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir. Danışan bugün hayır diyebilme becerisini artırmak istediğini, öfke kontrolünü sağlamak için iletişim becerilerinin önemini fark ettiğini söylemiştir. Oturum sonrasında ara ölçüm yapılmıştır.

D5 Danışanı Beşinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 08.11.2021, **Saat:** 18.00

Güzel bir oturumdu. Danışan hem kız arkadaşına hem de arkadaşlarına güvenmek istiyor. Bu nedenle danışanla iletişim becerilerine yönelik çalıştık. Danışan bu hafta güç ihtiyacını karşılamak için adımlar atmış. Bu oturumda danışanın ihtiyaçlarına dair attığı adımları değerlendirdik ve yeniden planladık. Danışan için bu oturum, zaman yönetimi açısından katkı sunan bir oturumdu diye düşünüyorum.

D5 DANIŞANI ALTINCI OTURUM

D5 Danışanı Altıncı Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.11.2021, **Saat:** 15.20

Danışanla altıncı oturumdayız. Bugün biraz sesim kısık ama yine de çalışmayı bitirmek adına motivasyonumu yüksek tutmaya çalışıyorum. Oturumları yürütmek keyifli ama bir o kadar da zor. Bir önceki oturuma göz atarak notlar alacağım.

D5 Danışanı Altıncı Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 15.11.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.36

Oturum Süresi: 1 saat 06 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ve planlarına ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bir önceki oturumdan beri iyi olduğunu, işiyle ilgili adımlar attığını, eğitim vermeye devam ettiğini belirtmiştir. Kişisel işlerini malzeme pahalılığı nedeniyle ertelemek zorunda kaldığını söylemiştir. Yapılan etkileşim sonrasında bu oturum kapsamında danışana seçim ve tercihler üzerine konuşacağımız söylenmiştir. Danışanla seçim ve kontrol üzerine yapılan etkileşim sonrasında danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Danışan tercihlerini yaptıktan sonra seçim yapmanın kendi elinde olduğu danışana hatırlatılmıştır. Sonrasında uygulanan "Neleri Kontrol Ediyorum?" formuna göre danışan nefes alıp vermeyi, başkalarının kendi hakkındaki düşüncelerini, diğer kişiler hakkındaki olumsuz düşüncelerini, aklından geçen olumsuz düşünceleri, yağmurun yağmasını ve stres yönetimini kontrol edemediğini ifade etmiştir. Danışana yağmurun yağması gibi durumları hiç kimsenin kontrol edemediği ancak bu tarz durumlarda önlem alınabileceği paylaşılmıştır. Bunun dışında stresi değil ama stres yönetimini sağlayabileceğimize dair etkileşimde bulunulmuştur. Danışana kontrolün ve tercihlerin kendi elinde olduğu hatırlatılmıştır. Bu oturumda danışanla içsel ve dışsal kontrol odağına dair etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışanın madde kullanımına ilişkin seçimleri değerlendirilmiştir. Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmayı seçmenin işe yaradığı noktalar sorulduğunda herhangi bir olumlu yanının olmadığını belirmiştir. Bir sorunla karşılaştığında madde kullanmamayı seçmenin işe yaradığı noktaları sorulduğunda *"Daha zindeydim ve çözüme odaklanabildim."* demiştir. Herhangi bir sorunla karşılaştığında madde kullanımını seçmemiş olsa hangi alternatif seçimleri yapabileceği sorulduğunda, "Daha iyi bir arkadaş ortamı, daha iyi bir zaman yönetimi, daha sağlıklı düşünme" cevabını vermiştir. Madde kullanan arkadaşları varsa onların hayatlarının nasıl olduğu sorulduğunda, hiç iç açıcı bir durumla karşılaşmadığını, madde sonrasında umursamaz olduklarını belirtmiştir. Sonrasında danışanla etkileşim yapılmıştır. Madde kullanım sorumluluğunun üzerinde olduğu konuşulmuştur. Oturum özetlenmiştir. Sonrasında danışanın oturuma dair duygu ve düşünceleri alınmıştır. Danışan hep iyi hislerle buradan ayrıldığını ifade etmiştir. Danışan workshopların kendisine iyi geldiğini, yeni insanlarla tanışmasının kendisine katkı sağladığını söylemiştir. Madde kullanımı olan çevreyle iletişimi kestiğini fark ettiğini aktarmıştır. Artık alkol konusunda bile seviyeli içilen ortamların kendisine iyi geldiğini paylaşmıştır.

D5 Danışanı Altıncı Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.11.2021, **Saat:** 16.45

Bugün danışan biraz durgundu. Kendisini kötü hissederek uyandığını söyledi. Bunun dışında ben de bu oturumda kendimi rahatsız hissediyordum. Danışanın öfke kontrolü, stres yönetimi ve hayır diyebilme

konusunda eksiklikleri var. Danışanın eksik becerileri üzerinde çabalayarak eksiklerini kapatabileceğini fark etmesi güzeldi. İşi ile uğraşmasının ve özellikle sinirli, stresli olduğu anlarda kafasını başka bir şeyle meşgul etmesine fayda sağladığını belirtti. Danışanın oturumlar sonrasında kendisini rahat hissettiğini söylemesinden de memnunum.

D5 DANIŞANI YEDİNCİ OTURUM

D5 Danışanı Yedinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 12.30

Danışanın önceki oturumunu hatırlamak için altıncı oturum notlarına göz attım. Danışan kafasında taktığı ve sinirlenmesine yol açan düşüncelerinden söz etmişti. Onlara dair konuşmayı planlıyorum. Sevme/ait olma ile güç ihtiyacına dair özellikle planlarını gözden geçireceğiz.

D5 Danışanı Yedinci Oturum Özeti: Planları Gözden Geçirme

Oturum Tarihi: 24.11.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.33

Oturum Süresi: 1 saat 03 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hayatında hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Bir hafta içinde danışan … eğitimleriyle uğraştığını belirtmiştir. Ekonomik kaygılar yaşadığını ve bu nedenle yurt dışına gitme hayaline dair araştırmalar yaptığını ifade etmiştir. Bu oturum kapsamında danışanla bir imajinasyon çalışması yapılmıştır. Öncelikle danışandan iki yıl sonrası, sonrasında sırasıyla beş yıl ve on yıl sonrasını hayal etmesi beklenmiştir. Danışandan hayallerini paylaşması istendiğinde, danışan iki yıl sonrayı sanki ilk kez hayal ettiğini fark ettiğini paylaşmıştır. Parça parça düşündüğü anları olmuşken şimdi boşlukta hissettiğini aktarmıştır. İki yıl içerisinde biraz nefes alabildiğini, aydınlık bir yerde olduğunu hayal ettiğini belirtmiştir. Beş yıl sonra kendisini yüksek binaların ve otoyolların, köprülerin olduğu yerde motosiklete binerek gördüğünü, berrak bir gökyüzünde denize gider gibi hissettiğini söylemiştir. Danışan on yıl sonrasında ise kendisini aydınlık ve ferah bir ev ortamında, gündüz, sabah saatlerinde, kız arkadaşı ile evli olarak hayal etmiştir. İmajinasyon çalışması sonrasında danışan kendisini iyi hissettiğini aktarmıştır. Bu hayal çalışmasından sonra danışan, kendisini değerlendirdiğinde iş hayatın hayalinde olmadığını, ancak işinin hayatının bütününde yer alan bir iş ve hatta hobi olduğunu, ancak kendisini zorlamasından dolayı yorgun olduğunu ifade etmiştir. … derslerinin kendisini tatmin ettiğinden söz etmiştir. Ancak yaptığı özel … işlerinden beklediği kadar maddi kazanç sağlayamadığından rahatsızdır. İmajinasyon etkinliğine dair yapılan etkileşim sonrasında danışanın planlarının gözden geçirilmesi hedeflenmiştir. Danışana "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu doldurulmuştur. Bu kapsamda danışan sevme/ait olma ihtiyacına yönelik olarak attığı adımlara *"Daha ılımlı oldum, kendi isteklerimi dile getirdiğimde sorun yaşamadık"* demiştir. Güç ihtiyacına dönük attığı adımlar sorulduğunda ise danışan, *"... eğitimlere devam ediyorum. Öğretmek hoşuma gidiyor. ... fiziki koşulları oldu. Malzeme aldım."* şeklinde cevap vermiştir. Sonrasında özgürlük ihtiyacına yönelik neler yaptığı sorulmuş ve danışan *"Hayır diyebildim, kendi önceliklerimi ön plana almak özgür hissettirdi."* demiştir. Son olarak eğlence ihtiyacına dönük olarak *"Yeni mekânlarda yemek yedik. Yeni ortamlara girmek bana iyi geldi."* cevabını vermiştir. Çalışma sonrasında danışanla verdiği cevaplara dönük etkileşim yapılmıştır. Yapılan etkileşim sonunda danışana "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formu verilmiştir. Forma göre danışan maddeyi tekrar kullanmak istemediğini belirtmiştir. Bu amaçla attığı adımlara *"Madde kullanılan ortamlara girmedim. Davetlere hayır dedim."* demiştir. Attığı adımların danışana sağladığı faydalar sorulduğunda *"Kullanmamı engellemiş olabilir. Artık zamanı istediğim gibi yapılandırabiliyorum."* cevabını vermiştir. Yapılan etkileşim sonrasında oturum özetlenmiştir. Bu oturum sonunda danışana neler keşfettiği sorulduğunda, madde kullanımı olmadığında zaman yönetimini sağladığını ve kendisine, işine daha çok zamanı kaldığını keşfettiğini ifade etmiştir.

D5 Danışanı Yedinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev Ortamı, **Tarih:** 24.11.2021, **Saat:** 18.30

Keyifli bir oturumdu. Danışanın attığı adımları gözden geçirdik. Danışan artık madde kullanım çevresine daha kolay hayır diyebiliyor. Dahası iş ve güç ihtiyacını da karşılamaya yönelik adımlarının öncelikli olduğunu keşfediyor. Danışan artık madde kullanmadığı için zamanı yönetebildiğini dile getirdi. Kendisine ve işine daha çok zaman kalmasından memnun görünüyor.

D5 DANIŞANI SEKİZİNCİ OTURUM

D5 Danışanı Sekizinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 03.12.2021, **Saat:** 15.22

Oturumların sonuna geliyoruz. Keyifli geçiyor. Danışanın attığı adımları soracağım.

D5 Danışanı Sekizinci Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 03.12.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.23

Oturum Süresi: 53 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Sonrasında danışan iş görüşmesi yaptığını, derslerinin keyifli geçtiğini, ailesini ziyarete gittiğini, bu haftasının fena geçmediğini iletmiştir. Danışana sevme/ait olma ve güç ihtiyacına dönük adımlar attığı söylenmiştir. Sonrasında önceki oturum özetlenmiş ve etkileşimde bulunulmuştur. Bu oturumda sorumluluk üzerine değerlendirme yapılmıştır. Öncelikle sorumluluğun danışan için ne anlama geldiği sorulmuştur. Danışana hayatındaki en büyük sorumluluğun ne olduğu sorulduğunda *"İşlerimle ilgili sorumluluklarım"* demiştir. Danışan ailesine, kursiyerlerine ve arkadaşlarına karşı sorumlu olduğunu ifade etmiştir. Günlük yaşamda aldığı sorumluluklara… ısıtmak ve temizlik işleri olduğunu söylemiştir. Sorumluluklarını yerine getirmek için çabaladığını belirtmiştir. Danışan sorumluluk almanın kazançlarına *"Boşa geçirmemiş oluyorum. Bunları yerine getirince ekstra bir zamanım oluyor."* cevabını vermiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmediğinde daha rahatsız hissedeceğini ve işlerinin birikeceğini ifade etmiştir. Şu sıralar aldığı sorumlulukları parasını değerli hale getirmek ve yatırımını güçlendirmek olarak dile getirmiştir. Danışan madde kullanımına geri dönse sorumluluklarının etkileneceğini ifade etmiştir. Form üzerinde verilen cevaplara dair yapılan paylaşımlar sonrasında danışana "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışana madde kullanımının sorumluluklarını ne açıdan etkilediği sorulduğunda danışan, *"Erteledim, unuttum, ilgilenmedim"* demiştir. Danışana madde kullanımı nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmede zorluk yaşadıysa neler deneyimlediği sorulduğunda, *"Evet, samimiyetsiz hissettim. Yalnız olduğumu hissettim."* cevabını vermiştir. Eğer madde kullanımına devam etse sorumlulukları üzerinde ne gibi bir etkisi olacağı sorulduğunda ise *"Gündelik sorumluluklarımı umursamaz ve ertelerdim."* şeklinde cevaplamıştır. Çalışma sonrası yapılan etkileşim sonrasında danışana nefes egzersizi ve imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmadan sonra danışanın duygu ve düşünceleri alınmıştır. Danışan bu çalışmadan memnun kaldığını ve çalışmayı hayatına uyarlamasının fayda sağlayabileceğini söylemiştir. Danışana oturum özetlenmiştir. Bu oturum sonrasında danışanın neler hissettiği ve neler düşündüğü sorulmuştur. Bugün sorumluluklarının farkına vardığını söylemiştir. Buradan ayrılırken iyi hissettiğini ifade etmiştir.

D5 Danışanı Sekizinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 03.12.2021, **Saat:** 16.49
Oturum keyifliydi. Danışan sorumluluklarını yerine getirmeye çabaladığını, eskisinden daha fazla sorumluluklarını fark ettiğini belirtti. Bu oturumdan ayrılırken de kendisini iyi hissettiğini ifade etti. Danışan biraz uykulu gibiydi ama toparladı. Hatta bir ara öfkeli olduğu kişileri hatırladığını ama hemen aklından atmaya çalıştığını söyledi. Oturumlardaki etkileşimlerden danışanın fayda sağladığını düşünüyorum. Oturumlarda kafasındaki takıldığı olumsuz düşüncelerine dair neler yapabileceğini konuşmanın ve nefes egzersizi çalışmalarının işe yaradığı söylenebilir. Nefes egzersizinin kendisini rahatlattığını söylemesinden memnunum.

D5 DANIŞANI DOKUZUNCU OTURUM
D5 Danışanı Dokuzuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 10.12.2021, **Saat:** 15.12
Son oturuma yaklaşıyoruz. Çok heyecanlıyım. Keyifli bir oturum olmasını diliyorum.
D5 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme
Oturum Tarihi: 10.12.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.51
Oturum Süresi: 1 saat 21 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan bu yana hayatında değişen noktaların neler olduğu ve hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bir önceki oturumdan beri iş hayatına dönük çalıştığını, özgün çalışmalarını artırdığını ve spor yapmaya başlamaya çalıştığını ama yapamadığını ifade etmiştir. Danışan bu hafta takıntılı düşüncelerine ve iletişim becerilerine ilişkin çalıştığını söylemiştir. Bir önceki oturum danışana özetlendikten sonra bu oturumda başarılı kimlik geliştirme ve ilişkileri güçlendirmeye dair çalışacağımızdan söz edilmiştir. Bu kapsamda danışana öncelikle "İlişkilerim" formu verilmiştir. Forma göre danışana ilişkilerin kendisini iyi hissetmesinde nasıl etkileri olduğu sorulmuştur. Danışan *"Eğlenmemi sağlıyor, değerli hissettiriyor, iş bağlantısı oluyor"* cevabını vermiştir. Danışana güvende hissettiği kişiler sorulduğunda, danışan yakın arkadaşlarının ve zaman zaman ailesinin yanında güvende hissettiğini paylaşmıştır. Danışan arkadaşları ve hayvanlarla vakit geçirmekten hoşlanmaktadır. Bazen kız arkadaşının kendisine huzur verdiğini ve eskiden beri tanıdığı arkadaşlarıyla sırrını paylaştığını ifade etmiştir. Danışan bazı arkadaşları ve ailesiyle sıklıkla iletişimde olduğunu söylemiştir. Danışana yakın ilişkide olduğu kişilerin diğer kişilerden farkının ne olduğu sorulduğunda ise *"Daha şeffaf ilişkimiz var. Birbirimizin ne istediğini biliyoruz."* cevabını vermiştir. Danışana bir ilişkiyi sürdürmede olumlu yanlarının neler olduğu sorulmuştur. Danışan samimi, şeffaf,

dürüst olduğunu ifade etmiştir. Danışan şu sıralar çevresinde madde kullanan kişiler olmadığını ve çevresinde madde kullanan kişiler olmasının sağlıklı ilişkiler kurmasını olumsuz etkileyeceğini söylemiştir. İlişkilerim formuna dair danışanla etkileşim yapıldıktan sonra danışana yedi besleyici ve ölümcül alışkanlıktan söz edilmiştir. Danışan hayatında kimi zaman ölümcül alışkanlıkları kullanabildiğini ve bu durumun kendisi için sorun oluşturduğunu fark etmiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu kapsamında kendisi için yolunda gitmediğini düşündüğü bir ilişkisini hayal etmesi istenmiştir. Danışan uzun bir süre düşündükten sonra bir arkadaşını hayal ederek soruları cevaplamıştır. Buna göre danışana onun hangi yönleri hoşuna gidiyor diye sorulduğunda vaktin eğlenceli geçtiğini, olduğu gibi davrandığını dile getirmiştir. Ondan neler beklediği sorulduğunda daha fazla zaman geçirmek istediğini belirtmiştir. Onunla ilişkisinin daha keyifli olması için neler yapabileceği sorulduğunda, seyahate ihtiyacı olduğunu paylaşmıştır. Daha fazla geliri olsaydı, arkadaşına daha fazla zaman ayırabileceğini söylemiştir. Danışan arkadaşıyla sağlıklı bir ilişki geliştirebilmesi için birlikte geçireceği zamanı artırmaya ve birlikte organizasyon yapmaya ihtiyacı olduğunu dile getirmektedir. Eğer madde kullansaydı onunla olan ilişkisinin ne yönde etkileneceği sorulduğunda ise arkadaşına zaman ayırmakta zorlanacağını paylaşmıştır. Danışanla form ışığında bir etkileşim yapılmıştır. Bu oturum sonunda danışanın neler hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Danışan iyi hissettiğini ve biraz daha iletişim becerilerine dair çalışması gerektiğini fark ettiğini söylemiştir. Başarılı kimlik ve içsel kontrol odağını artırmak için yedi besleyici alışkanlığı kullanmasının fayda sağlayacağını keşfettiğini dile getirmiştir. Danışana bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatılmıştır ve "Mektubum" formu danışana verilmiştir.

D5 Danışanı Dokuzuncu Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 10.12.2021, **Saat:** 18.13

Oturum güzel geçti. Danışanım biraz uykulu ve yorgun gibiydi. Tam da ilişkisi ile ilgili yolunda gitmeyen noktalar olduğunu paylaşmıştı. Bu oturumda iletişim becerileri ve ilişkiler üzerine konuştuğumuz için güzeldi. Danışanım artık hayatında iletişim becerilerini kullanmaya çabalıyor. Ancak henüz iletişim becerilerini içselleştirebilmiş değil. Biraz danışana zaman gerekiyor gibi.

D5 DANIŞANI ONUNCU OTURUM

D5 Danışanı Onuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.12.2021, **Saat:** 13.08

Mutluyum. Son oturumdayız. Hem de heyecanlıyım. Danışanımın farkındalıklarını ve keşiflerini duymak için sabırsızlanıyorum. Oturumların tümünde aldığım notları gözden geçirdim. Danışanın süreçte kazandığı olumlu özelliklerine göz atıp, danışana bir mektup yazdım.

D5 Danışanı 10. Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 21.12.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.51

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan … işiyle ilgili tablet aldığını ve bu tabletin işlerini hızlandırdığını söylemiştir. Bir sergiye katılmayı planladığını aktarmıştır. …eğitimlerine devam ettiğini paylaşmıştır. Bu hafta danışan güç ihtiyacını karşılamak için çalışmıştır. Eskiye göre danışan daha rahat, huzurlu ve daha az takıntılı olduğunu dile getirmiştir. Sonrasında danışana tüm oturumlarda paylaşılanlar özetlenmiştir. Oturumlar sonunda danışanın hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı sorulmuştur. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Bu forma göre danışan süreç boyunca 10 oturum sonrasında nelere ulaştığı sorulmuştur. Danışan *"Daha planlıyım, oluruna bırakıyorum. Eski durumlar yerine daha olumlu durumlara odaklanabiliyorum. Eskisine nazaran daha huzurlu ve umutlu hissediyorum."* demiştir. Danışan *"Katılmış olduğum bireysel müdahale süreci benim için yolculuk gibiydi. Keyifli bir yere vardı."* cevabını vermiştir. Sonuncu soruya ise *"Bireysel müdahale süreci sonrasında kendimi bu olumlu hâlimi koruyabilmek için daha istikrarlıyım."* demiştir. Cümle tamamlama formuna ilişkin etkileşim yapılmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışana psikolojik ihtiyaçlarını şu aşamadaki karşılama düzeyi sorulmuştur. Sevme/ait olma ihtiyacımı karşılama düzeyine 10 üzerinden 8 puan vermiştir. Güç ihtiyacını karşılama düzeyine 8 puan, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyine 9 puan, eğlenme ihtiyacına 8 puan olarak demiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendisine 8 puan düzeyinde yerine getirdiğini söylemiştir. Danışan kendi kararlarını kendi verebilme düzeyine ise 9 puan vermiştir. Danışan ile bu form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışanın oturumları değerlendirmesi amaçlanmıştır. Katılmış olduğu 10 oturumluk bireysel müdahale hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Danışan *"Faydalıydı, olumlu hislerle buradan ayrılıyorum."* demiştir. Katılmış olduğu süreci kendisiyle benzer sorunlar yaşayan kişilere önerip önermediği sorulduğunda, *"Öneririm. Kendinde göremediği bazı durumları dışarıdan bir gözle görebilir, farkındalık kazanabilir."* cevabını vermiştir. Danışma sürecinin kazandırdığı beceriler sorulduğunda,

"Öfke kontrol becerilerini geliştirmeye çalışmak, daha fazla zaman yönetimi yapabilme, sorumluluklarımı görebilme" olarak ifade etmiştir. Katılmış olunan sürecin ilk oturumda belirlediği amaçlara ulaşmasında ne kadar katkı sağladığı sorulduğunda, *"Olumlu katkıları oldu, iletişim teknikleri ile temel ihtiyacım karşılamamda faydalı oldu."* demiştir. Sonrasında danışana katılmış olduğun süreçte en faydalı bulduğu oturum sorulmuştur. *"Amaçlarını belirlediğim oturum, hedeflerimi ve isteklerimi görmemi sağladı."* şeklinde ifade etmiştir. Danışanın aklında kalan en çarpıcı noktası sorulduğunda ise *"Kendi duygu ve düşüncelerimi ben dilini kullanmaya başlamak"* olarak belirtmiştir. Sonrasında süreçte kendine ilişkin fark ettiği en önemli noktaya dair *"Öfkenin kontrol edilebilen bir davranış olduğunu gördüm."* demiştir. Danışan ilk başladığı nokta ile şu an arasında nasıl farkları olduğu sorulduğunda işlerini daha fazla yoluna koyabildiğini söylemiştir. Danışan artık hayır diyebildiğini ve bu sayede psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiğini belirtmiştir. Danışan oturumların başında ve sonunda sorumluluklarına ilişkin olarak değişen noktalarına *"İnsanlarla daha iyi iletişim kuruyorum. Böylece daha az riske girip güvenilir işler yapabiliyorum. An'a odaklanabiliyorum."* demiştir. Danışana oturumlarında başından farklı olarak kendi seçimlerini almaya dair hayatında neler değiştiği sorulmuştur. Danışan kendi sorumluluğunu alabildiğinden söz etmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya, sorumluluklarını yerine getirmeye ve kendi kararlarını verebilmesine ilişkin olarak hâlen çözemediği noktaları sorulduğunda, *"Güç ihtiyacına yönelik yeterli sayıda üretimi henüz gerçekleştiremedim."* cevabını vermiştir. Danışana madde kullanımıyla ilgili oturum süresince hayatında değişen noktaların neler olduğunu sorulduğunda ise *"Madde ortamlarından tiksindiğimi ve uzak kalmak istediğimi daha net gördüm."* şeklinde yanıt vermiştir. Son olarak danışana oturumlarda öğrendiği becerileri bundan sonra hayatının hangi alanlarında kullanmayı planladığı sorulmuş ve danışan *"Burada edindiğim becerileri kişiler arası ilişkilerimde de kullanmayı planlıyorum."* demiştir. Danışana eklemek istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulduğunda, danışan nefes egzersizlerinin de kendisine katkısı olduğunu paylaşmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışan oturum sonunda kendisini iyi hissettiğini söylemiş ve teşekkür etmiştir. Danışana ufak bir hediye verilmiş ve katılımı için teşekkür edilmiştir. Sonrasında izleme için görüşmeler olacağı hatırlatılmıştır. Son-test ölçümü yapılmıştır.

D5 Danışanı Onuncu Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.12.2021, **Saat:** 17.28

Danışanla son oturum güzel geçti. Danışan oturumların kendisi için katkısının büyük olduğundan söz etti. Özellikle iletişim becerileri, hayır diyebilme ve öfke kontrolü açısından farkındalık kazandığını ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için de kazandığı becerileri hayatına katacağını belirtti. Danışan oturumlar süresince sevme/ait olma ile güç ve başarılı olma ihtiyacına dönük çalıştı. Oturumların başında daha tembel olan ve sorumluluklarını yerine getirmede güçlük çeken biriyken artık daha planlı ve hayatını ertelemeyen biri olduğunu söylemiştir. Oturumlar sonunda danışan artık daha olumlu düşündüğünü ve özellikle olumsuz düşünceler aklına geldiğinde nefes egzersizlerini kullandığını dile getirmiştir. Danışan ilk oturumdan bu yana kararlı ve istikrarlı bir tutum sergileyerek istekli bir şekilde oturumlara gelmiştir. Attığı adımlar güzel adımlardır. Özellikle madde ortamlarına girmemeye dair oturumların başında kararsızken oturumlar ilerledikçe madde ortamından tamamen arınık bir yaşantısı olduğundan söz etmiştir. Danışanın oturumlar süresince istekleri netleşmiştir. Ben danışanın olumlu hislerle süreci tamamlamasından memnunum.

D5 DANIŞANI BİRİNCİ İZLEME

D5 Danışanı Birinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.01.2022, **Saat:** 15.17

İzleme formlarını ayarladım. Danışanla uzun zaman sonra görüşecek olduğumuz için heyecanlıyım. Merakla görüşme saatini bekliyorum.

D5 Danışanı Birinci İzleme Özeti

Oturum Tarihi: 21.01.2022, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.13

Oturum Süresi: 43 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana hoş geldin denildikten sonra izleme görüşmesi kapsamında bireysel müdahale oturumları sonrasındaki yaşantılarını paylaşmak amacıyla çağrıldığı ifade edilmiştir. Danışana önce ölçek formları ve "Bireysel Müdahale İzleme Anketi" doldurtulmuştur. Sonrasında ise izleme görüşmesine geçilmiştir. Danışan keyifli olduğunu, son oturumdan bu yana müşterileri arttığı için sevindiğini ifade etmiştir. Danışan aldığı psikolojik yardım hakkında neler söyleyeceği sorulduğunda tam anlamıyla farklı biri olmadığını ancak konuşulanların iyi geldiğini, konuşulanları arkadaşları ile de paylaştığını, süreç sonrasında kafasını toparlayabildiğini dile getirmiştir. Danışan sürecin birebir olmasının bir avantaj olduğunu, özel bir ilgi hissettiğini belirtmiştir. Sürece dair hiçbir negatif düşüncesinin olmadığını da söylemiştir. Kendisini çekinmeden paylaştığı için memnundur. Danışan sürecin

kendisine iletişim becerileri ve kendi beklentilerini aktarma noktasında fayda sağladığını ifade etmiştir. Danışana sürecin hayatı üzerinde ne açıdan etkisi olduğu sorulduğunda, öfke kontrolünü sağlayabileceğini gördüğünü ve öfkenin kalıtsal olmadığını anladığını belirtmiştir. Süreçte psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı sorulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını kız arkadaşıyla ilişkisinin devam ettiğini ve artık ilişkisinde daha ılımlı olduğunu aktarmıştır. Oturumların sevme/ait olma ihtiyacını karşılama açısından nasıl bir katkısı olduğu sorulduğunda, danışan dolandırıldığı zamanlarda kime güvenip güvenmeyeceğini etkili bir şekilde değerlendirmeyi öğrendiğini söylemiştir. Güvenmediği kişilerle iş ilişkisinde bulunmadığını dile getirmiştir. Danışan oturumlar sonrasında güç ihtiyacına ilişkin olarak işine odaklandığını ve işini önceliğine aldığını aktarmıştır. Bu oturumlar sayesinde artık gereksiz düşüncelere takılmamayı öğrendiğini, insanlarla olmanın kendisine iyi geldiğini söylemiştir. Özgürlük ihtiyacı açısından danışan oturumlar sonrasında madde tekliflerine hayır dediğini paylaşmıştır. Yine oturumlarda madde tekliflerine hayır demeyi öğrendiğini ve isteklerini karşısındakilere aktarmayı öğrendiğini söylemiştir. Danışan eğlence ihtiyacına dönük oturumlar sonrasında misafirler ağırladığını, gitmediği mekânlara gittiğini, çizimler ve yemekler yaptığını dile getirmiştir. Danışan sorumlulukları açısından kendine zaman ayırdığını, yürüyüş yaptığını söylemiştir. Oturumların kendisini daha planlı programlı yaptığından söz etmiştir. Danışan oturumlar öncesinde madde kullanımını bıraktığını, ancak artık daha kolay madde ortamlarına hayır diyebildiğini, artık maddeden tiksindiğini ifade etmiştir. Danışan bu oturumların öfke kontrolünü sağlamasına yardım ettiğini, artık ağzına geleni söylemediğini, daha kontrollü olduğunu düşünmektedir. Danışan bu oturumların kendisine gelecekte ne gibi katkılar sunacağı konusunda, sosyal gruplara girmesinde katkı sunacağını, kişiler arası ilişkilerini geliştirmesine katkı sunduğunu belirtmiştir. İşiyle ilgili çalışmalarına yoğun bir tempoda çalışmaya devam etmeyi planladığını aktarmıştır. Danışana eklemek istedikleri sorulmuştur. İzleme görüşmesi danışana teşekkür edilerek sonlandırılmıştır.

D5 Danışanı Birinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.01.2022, **Saat:** 16.21

Keyifli bir görüşme oldu. Danışanın farkındalıkları güzeldi. Olumlu hislerle ayrılması memnun ediciydi.

D5 DANIŞANI İKİNCİ İZLEME

D5 Danışanı İkinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 25.02.2022, **Saat:** 14.34

İkinci izleme görüşmesi için danışanla randevulaştık. Hazırım, heyecanlıyım.

D5 Danışanı İkinci İzleme Özeti

Oturum Tarihi: 25.02.2022, **Oturum Saati:** 15.04, **Oturum Bitiş Saati:** 16.06

Oturum Süresi: 1 saat 2 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Öncelikle ikinci izleme kapsamında ölçek formları doldurulmuştur. Sonrasında ikinci izleme görüşmesine başlanmıştır. Danışan iki hafta öncesinde amcasını kaybettiğini, son birkaç gündür iyi olduğunu ifade etmiştir. Yeni iş ve projelerinin devam ettiğini dile getirmiştir. Danışan yurt dışındaki yarışmalara katılmayı planladığını, bu nedenle de vize işlemleri ile uğraştığını aktarmıştır. Danışana süreçle ilgili duygu ve düşünceleri sorulmuştur. Danışan aklına iyi hislerin geldiğini, her hafta gelmenin kendisine iyi hissettirdiğini paylaşmıştır. Üzerindeki yükün gitmiş gibi hissettiğini ve özellikle uyandığında öfke kontrolünü sağlayabildiğini belirtmiştir. Danışan sürecin hayatına katkıları olduğunu, artık daha programlı, daha temkinli, daha sakin olduğunu ve düşünerek kararlar aldığını dile getirmiştir. Danışan artık daha çok kendisini düşünerek ve "kendi odaklı" hareket ettiğini söylemiştir. Danışana ilk izleme görüşmesinden bu yana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yaptığı sorulmuştur. Danışan, çok sosyal olmadığını, ancak yalnızlığın kendisine iyi geldiğini aktarmıştır. Bu sıralar kız arkadaşı ile görüşmeyi tercih etmediğini paylaşmıştır. Danışan oturumların iletişim becerilerinin kuvvetlenmesine fayda sağladığını belirtmiştir. Güç ihtiyacı açısından danışan … çalışmalara devam ettiğini, eğitim için gelen kişilerle ilgilendiğini aktarmıştır. Danışan workshoplara devam etmek istemektedir. Süreçte güç ihtiyacını karşılamak için planlı olmasının işe yaradığını gördüğünü söylemiştir. Danışan planlı olunca daha motive olduğunu fark etmiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için hocalarıyla görüştüğünü ve eskisine kıyasla kendisini daha rahat hissettiğini, daha rahat ifade ettiğini aktarmıştır. Süreç sonrasında danışan, insanlara kendi düşüncelerini daha rahat ve etkili bir şekilde aktarabildiğini ifade etmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını ilk izleme görüşmesinden bu yana müzik dinleyerek, zevkli gelen okumalar yaparak, yabancı kanalları izleyerek, sanat okumaları yaparak karşılamıştır. Süreç sonrasında eskiden eğlendiği madde kullanım ortamlarına girmediğini, madde kullanımı olmayan mekânlara gittiğinde de zevk aldığını paylaşmıştır. Oturumlar sonrasında danışan, iş konusunda daha planlı olduğunu ve sorumluluklarını yerine getirdiğini söylemiştir. Sadece spor ve

beslenme düzenini düzene koyamamasından rahatsızdır. Danışan oturumlar öncesinde de kendi kararlarını verebildiğini, ancak yine de bu konuda oturumlar sonrasında kendisini daha iyi bir noktada gördüğünü dile getirmiştir. Danışan ilk izleme görüşmesinden bu yana madde kullanım ortamlarından uzak olduğunu, arkadaşlarının yanına eskiden madde kullanımı için uğrarlarken artık madde odaklı bir arkadaş çevresinin olmadığını paylaşmıştır. Danışan süreçle birlikte daha gerçekçi olduğunu söylemiştir. Gelecekte bu süreçte kazandığı becerilerini kullanmayı düşünmektedir. Özellikle iletişim becerileri, zaman yönetimi ve sevdiği işe odaklanarak onun için çaba gösterme azmini devam ettireceğini ifade etmiştir. Görüşme danışana katkıları için teşekkür edilerek sonlandırılmıştır.

D5 Danışanı İkinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 25.02.2022, **Saat:** 14.34

Görüşme verimli geçti. Danışan rahattı. Danışan amcasının kaybının yası ve sağlık problemleriyle uğraştığını ancak son birkaç gündür iyi olduğunu ifade etti. Danışana sürecin fayda sağladığını görmekten memnunum. Hayatına iletişim becerileri, stres yönetimi, psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağı konusunda katkı sağladığını belirtti. Ayrıca sorumluluklarını gördüğünü, planlı olmasının ve zaman yönetimi yapmasının güç ihtiyacını karşılamada kolaylık sağladığını söyledi.

D6 DANIŞANI (44 YAŞINDA, KADIN)

D6 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	44
Cinsiyet	Kadın
Eğitim Durumu	Lise Mezunu
Çalışma Durumu	Evet
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Evet (2 tane)
Geçim Düzeyi	Orta
Kronik Sağlık Sorunu	Evet (Astım)
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Evet (Öfke Kontrolü)
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Evet (Öfke Kontrolü/Psikiyatrik Tedavi)
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Evet
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D6 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D6 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 06.12.2021, **Saat:** 10.30

Danışanım kadın olduğu için memnunum. Çünkü mevut çalışma kapsamında kadın danışanı zorlukla buldum. Danışanın oturumları devam ettirmesini temenni ediyorum. Bu oturumların devam edip etmeyeceği konusunda kaygılıyım.

D6 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 06.12.2021, **Görüşme Saati:** 15.15, **Görüşme Bitiş Saati:** 16.38

Görüşme Süresi: 1 saat 23 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan ile tanışılmış, görüşmeye katılma konusunda danışandan sözel ve yazılı izin alınmıştır. Görüşmeye gönüllü katılım formu doldurulmuştur. Danışan 44 yaşında, kadın ve lise mezunudur. Küçük yaşta boşanmış olan danışanın … yaşında bir kızı ve … yaşında bir oğlu vardır. ... yaşından beri her şeyi deneyimlediğini, … yaşında anne ve babasının yanından ayrıldığını ifade etmiştir. Şehir değişikliğinden sonra … ile geçimi sağladığını, şu anda ise başka bir iş tercih etmek istediğini ama yaşı gereği kendisine uygun bir iş bulamadığını paylaşmıştır. Danışana bir gün ve bir haftasını özetlemesi istenmiştir. Danışan sabah kızını okula gönderdiğini, sonra oğlunu kaldırdığını, evcil hayvanlarıyla ile vakit geçirdiğini, geceleri uyuyamadığını belirtmiştir. Danışanın düzenli bir iş beklentisi vardır. Kızına ve oğluna bir buçuk yıldır pazar günlerini ayıramadığı için rahatsızdır. Danışan boş zamanlarında ev işlerine zaman ayırdığını, hayvanlarıyla uğraştığını, market ve fatura işleriyle ilgilendiğini belirtmiştir. Bir yakın arkadaşı ile sıklıkla vakit geçirdiğini dile getirmiştir. Danışan güveninin boşa çıkmasından rahatsızdır. Danışan kızı ergen olduğu için sorunlar yaşadığını belirtmiştir. Danışan stresli zamanlarında kimseyle görüşmeyi tercih etmemektedir. Evi ile uğraşmaktadır. Danışan kişiler arası ilişkilerinden memnun olduğunu, aile ilişkilerinin ise pek de iyi olmadığından söz etmiştir. Özellikle ablasının kendisinin zor zamanlarında yanında olmadığı için kırgın olduğunu ifade etmiştir. Şu an hayatında az ve öz sayıda insan barındırmayı tercih etmektedir. Mutsuz eden kişilerden uzak kalmaktadır. Annesini beş yıl önce kaybettiğini ve oldukça üzüldüğünü belirtmiştir. Danışan iki aydır

bir romantik ilişkisi olduğunu, içini döküp dertleştiği için memnun olduğunu aktarmıştır. Danışana hayatında memnun olduğu şeyler sorulmuştur. Bir arkadaşıyla pikniğe gitmekten, doğada vakit geçirmekten mutludur. Hatta köyde yaşamak istediğini dile getirmiştir. Danışana hayatında memnun olmadığı noktalar sorulduğunda ise alkolün artık hoşuna gitmediği ifade etmiştir. Danışan rutin bir hayat beklediğini ve çocuklarına da daha fazla zaman ayırmak istediğini belirtmiştir. Danışan kendi ayaklarının üzerinde durmak istemektedir. *(Bu noktada danışana psikolojik ihtiyaçlara dönük açıklama yapılmıştır.)*. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için neler yaptığı sorulduğunda, annesinin kaybından sonra bu ihtiyacı iki aydır romantik ilişkisinden karşıladığını belirtmiştir. Danışan ilişkilerinin güçlenmesi için olduğu gibi davrandığını ifade etmiştir. Güç ihtiyacını karşılamak için ise danışan, kendisini geçindirecek bir iş aradığını belirtmiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak için hakkını savunduğunu ve evinde, arkadaşlarının yanında özgür hissettiğini paylaşmıştır. Danışan eğlenme ihtiyacını karşılamak için yemek yaptığını, arkadaşlarıyla dışarı çıktığını söylemiştir. Danışan bu dört ihtiyaç arasından sevme/ait olma ile güç ihtiyacının eksik kaldığını paylaşmıştır. Danışan hayatta öncelikle kendisini düşünmek istediğini söylemiştir. Danışandan madde kullanım geçmişini özetlemesi istenmiştir. Danışan küçük yaştan beri alkol kullandığını, 4 yıldır esrar ve metamfetamin kullandığını belirtmiştir. Danışan bir buçuk yıl ayda bir iki ayda bir kullanırken sonrasında beş ay 2-3 günde bir kullandığını ancak iki aydır madde kullanmadığını ifade etmiştir. Danışan ilk kez madde kullanım ortamlarında görerek başladığını, sonrasında ise devam ettiğini belirtmiştir. Şu sıralar madde kullanmadığını ancak haftada iki-üç gün alkol kullandığını dile getirmiştir. Sinirli olduğu zamanlarda sigara içtiğini söylemiştir. Danışan her madde kullanımından sonra ertesi gün bir pişmanlık yaşadığını, artık kullanmak istemediğini paylaşmıştır. Danışan maddeyi görünce dayanamadığını belirtmiştir. Daha önce madde kullanımını bırakmak için hiçbir profesyonel destek almadığını aktarmıştır. Danışan iş bulabilirse hayatının daha rahat olacağını düşünmektedir. Danışana son olarak süreç sonunda ne beklediği sorulmuştur. Danışan destek almak ve rahatlamak istediğini belirtmiştir. Görüşmeye dair danışana eklemek istedikleri sorulmuştur. Teşekkür edilerek görüşme sonlandırılmıştır.

D6 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 06.12.2021, **Saat:** 17.11

Keyifli bir görüşmeydi. Danışanın kendisini ifade etme becerisi yüksek. … yaparak geçinen danışan iki aydır bu işi yapmadığını ve madde kullanmadığın belirtti. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını erkek arkadaşından karşılıyor gibi. Hatta annesinin sevgisini erkek arkadaşında bulduğundan söz etti. Danışanın yoğun bir güç ihtiyacı var. Danışan eski madde ortamına girmezse maddeyi aramadığını söylüyor. Bu nedenle ortamdan uzak kalması danışanı maddeden uzak tutacakmış gibi görünüyor. Danışan ayrıca çocuklarının yüzünü kara çıkarmak istemiyor. Bu nedenle çocuklarının varlığı danışanın motivasyonunu artırıyor. Danışan çocuklarına karşı sorumlu olduğunu belirtti. Kendisine iyi gelen bir iş bulmak istediğini paylaştı.

D6 DANIŞANI BİRİNCİ OTURUM

D6 Danışanı Birinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 09.12.2021, **Saat:** 13.32

Danışanımla ilk oturumu gerçekleştirmek üzere randevulaştık. Çalışmaya sürekli olarak katılmayı gönüllü olarak kabul eden kadın danışan bulmakta güçlük yaşadığım için bu danışanımın gelmesini istiyorum. Endişeliyim.

D6 Danışanı Birinci Oturum Özeti: Tanışma ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 09.12.2021, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.10

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana hoş geldiniz denilmiş, sonra sürece dair bilgi verilmiştir. Sonrasında bilgilendirilmiş onam formu imzalatılarak danışandan sözlü ve yazılı izin alınmıştır. Danışanın oturumlara dair amaç belirlemesi hedeflenmiştir. Sonrasında danışanın psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin oturum hedefleri belirlenmiştir. Danışana verilen "Amaçlarımı Belirliyorum" formu aracılığıyla danışanın psikolojik ihtiyaçlarına ne kadar ihtiyacı olduğuna (0=az; 10=çok) 10 üzerinden puan vermesi istenmiştir. Buna göre danışan sevme/ait olma ihtiyacına ilişkin kendisine 10 üzerinden 7 puan vermiştir. Sevdiği kişi ile güvenilir bir ilişki içinde olmayı istediğini ifade etmiştir. On oturum sonunda ilişkide olduğu kişi ile daha fazla ortak paydada buluşmak istemektedir. Danışan güç ihtiyacına 10 üzerinden 8 puan vermiştir. Kendisine bir görev verilmesini ve o görevde başarılı olmayı istemektedir. Danışan bu oturumların sonunda güç ihtiyacı açısından önce kendisini hayatının merkezine almayı, kendi değerini keşfetmeyi, özgüvenini artırmayı ve kendisini geçindirecek kadar para kazanmayı istediğini söylemiştir. Danışan özgürlük ihtiyacına 0 puan vermiştir ve bu konuda bir ihtiyacı olmadığını dile getirmiştir. Sadece madde kullanımı nedeniyle aldığı denetimli serbestlik yükümlülüklerini yerine getirmek istemektedir. Danışan eğlence ihtiyacına 10 üzerinden 10 puan vermiştir. Bu konuda

çocuklarıyla paylaşımlarını artırmayı ve onlarla huzurlu konuşmalar yapmayı istemektedir. Danışana seçimlerinin kontrolü ne kadar elinde diye sorulduğunda ise kendisine 7 puan vermiştir. Bu kapsamda danışan öncelikle parasal açıdan seçimlerini ele almayı, bir işinin olmasını, çocuklarının ihtiyaçlarını gidermeyi hedeflemektedir. Danışan hayatının merkezine kendisini almak istemektedir. On oturum sonunda danışan madde kullanım ortamlarını değiştirmeyi istediğini belirtmiştir. Daha çok düzgün arkadaş ortamlarında olmayı ve mutlu olmayı dilemektedir. Danışan sorumluluklarını 10 üzerinden 10 puan düzeyinde yerine getirdiğini paylaşmıştır. Doldurulan bu form sonrasında danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında ise "Madde Kullanım Öyküm" formu danışana verilmiş ve danışandan önce doldurması istenmiştir. Sonrasında form üzerinde etkileşim yapılmıştır. Danışan maddeye ilk kez arkadaş ortamında başladığını dile getirmiştir. Ortamda bulaştığını, sonrasında işi nedeniyle ortamlardan kopamadığı için maddeden de soyutlanamadığını paylaşmıştır. Danışana madde kullanım dönemlerinde madde kontrolünü kaybettiği zamanların olup olmadığı sorulduğunda danışan, bir kez olduğunu, bir kişinin yanında sıklıkla madde kullandığını fark ettiğini, ne zaman o kişinin yanına gitse madde kullandığını için o dönem madde kontrolünün elinden gittiğini paylaşmıştır. Madde kullanımını özetlemesi istendiğinde danışan, maddenin kendisine bir şey yapmadığını düşünüp maddeye devam etmesinden dolayı pişmanlığını paylaşmıştır. Danışan maddeyi bırakmak için güçlenmeye ihtiyacı olduğunu, hayatındaki boşlukları doldurmaya ve desteklenmeye ihtiyacı olduğunu aktarmıştır. Form sonrası yapılan etkileşim sonrasında oturum danışana özetlenmiştir. Danışan bu oturumdan ayrılırken kendisini rahatlamış hissettiğini, her ne kadar etrafındakiler görüşmelerde ne yaptığını anlamasa da bu sürecin kendisine fayda sağlayacağına inandığını dile getirmiştir. Yanlış bildiklerini öğrenmek istediğini ve bu sürecin kendisine iyi geleceğini söylemiştir. Danışan süreç boyunca 10 oturum sonrasında *"Ev kiralayarak komisyon kazanmayı hedefliyorum. Bir planım da … Belediyesi başkan yardımcısı ile birebir görüşüp randevu almak istiyorum. Kendisinden bünyelerinde iki çocuklu dul bir bayan olan bana iş isteyeceğim."* demiştir. Danışan katılmış olduğum bu oturumu *"Bir uzman desteği almak bana çok iyi gelecek ve sonunda yeni çiçek açmış bir ağaca benzetiyorum gibidir/benzer. Çünkü eski ve yeni dostlukların bana verdiği aynı tatsızlıktan yoruldum. Bir bilenle paylaşmanın iyi geleceğine inanıyorum."* cevabını vermiştir. Son olarak oturumda kendimi *"İçimdekileri ve yaşadıklarımı paylaştığım için deşarj olmuş ve rahatlamış görüyorum."* demiştir. Danışanla form üzerine etkileşim yapılmıştır. Danışana "Hedef Günlüğüm" verilmiş ve birlikte günlüğün doldurulması kararlaştırılmıştır.

D6 Danışanı Birinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 09.12.2021, **Saat:** 16.44

Danışan tam saatinde oturuma geldiği için çok mutluyum. Özellikle kadın danışan olduğu için devamlılığı sağlayarak oturumlara gelmesini istiyorum. Danışan psikolojik destek almaya istekli. Bu sevindirici. Bu açıdan oturumların iyi geçeceğini düşünüyorum. Danışanın sevme/ait olmaya ihtiyacı var gibi. Yine kendisine uygun bir iş bulmak istiyor. Madde çevresinden de tamamen uzaklaşmayı, düzenli ve sade bir yaşama kavuşmayı istiyor. Danışanın kendisine güveni var ama madde kullanım ortamlarına girerse yeniden kullanabileceğinden endişeliyim. Bu nedenle mümkün olduğunda danışanı destekleyeceğim.

D6 DANIŞANI İKİNCİ OTURUM

D6 Danışanı İkinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.12.2021, **Saat:** 13.07

Danışanımın ilk oturumuna göz attım. Hedeflerini hatırlatarak oturuma başlayacağım. Bu oturumda danışanın kalite dünyası ve isteklerini netleştirmeye çalışacağım.

D6 Danışanı İkinci Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 21.12.2021, **Oturum Saati:** 13.38, **Oturum Bitiş Saati:** 15.03

Oturum Süresi: 1 saat 25 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin attığı adımları ve hedef günlüğü sorulmuştur. Danışan hedef günlüğünü dolduramadığını, her gün iş bulmayla alakalı bir işle uğraştığını söylemiştir. Bu nedenle günlüklere vakit ayıramadığını ifade etmiştir. Sonrasında bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Danışan bu zamana kadar kimseden bir destek istemediğini, bu nedenle kendi ayakları üzerine durmak istediğini, düzgün bir hayata geçmek istediğini paylaşmıştır. Önce İYDP formülasyonu danışana açıklanmış ve birinci basamak olan istekler aşamasına yönelik çalışılmıştır. Danışanın isteklerini belirlemek adına "İsteklerim" formu verilmiştir. Bu forma göre danışan çevresindeki insanlarla, başka yerde ve başka bir ortamda (köy-kasaba gibi) yaşamak istediğini belirtmiştir. Bir işi olmasını, bir ekibi olmasını istediğinden söz etmiştir. Üretmek istemektedir. Mutluluk saçmak, yardımsever olmayı dilemektedir. Danışan ailesi ile kendi isteklerinin örtüşmesini, arkadaşlarının bencil olmamasını istemektedir. Yine iş hayatının olmasını, üretken ve kendisini gösterebileceği bir işi

olmasını beklemektedir. Danışan isteklerine ulaşmada üzüntü ve kafasındaki takıldığı düşüncelerin kendisine engel olduğu söylemiştir. Daha enerjik ve canlı olmak istemektedir. Hayatını gerçekten değiştirmek isteyen danışan, kafasındaki üzüntüleri atmayı dilemektedir. Danışana eğer madde kullanımına geri dönse isteklerinin ne yönde etkilenebileceği sorulduğunda *"Tamamen eksiye dönüş yaşarım. Haylimi olumsuz etkiler*." demiştir. Danışan alkol ve maddeden uzak düzenli ve sağlıklı bir yaşam istediğini belirtmiştir. Form üzerinde danışanla etkileşim yapılmış ve danışan ile yapılan etkileşimden sonra danışanın kalite dünyasını keşfetmesi için önce imajinasyon çalışması yapılmıştır. Danışanın hayalini paylaşması istenmiştir. Yapılan etkileşimden sonra "Benim Kalite Dünyam" formu doldurulmuştur. Danışana hayalini anlatması istendiğinde *"Umudunu ve güveninin bittiği bir insanın yeniden başarılı bir insan hâline geldiğini gördüm. Masum ve küçük bir çocuğun hayalinin gerçekleşmesi hayalim."* demiştir. Danışana hayalinde kimleri canlandırdığı sorulduğunda *"Sadece mutlu olmuş beni (kendimi) gördüm."* cevabını vermiştir. O dünyadaki istekleri sorulduğunda *"Kendimi hedefine ulaşmış başarılı gördükten sonra çocuklarım ve diğer hayatımdaki insanlara ilgili daha güzel sunmak."* demiştir. Hayalindeki dünyada nelere ihtiyacı olduğu sorulduğunda *"Beklenti ve ihtiyaçlarımı karşılamış gördüm kendimi."* cevabını vermiştir. Danışana hayalinde nasıl bir mekânda olduğu sorulduğunda ise hafif bir müzik ve alkolün olduğu, sakin bir ortamda kendisini dinlemenin ona iyi geleceğini belirtmiştir. Orada neler düşündüğü sorulduğunda, *"Bak neler yaşadın. Hayatından neler geçti. Düştün, kayboldun. Ama bak kendi gücünle yine kendine geldin, hayata istediğin kaldığın yerden devam ediyorsun."* demiştir. Danışan hayalindeki dünyada çok mutlu hissettiğini, beyninin ve bedeninin yorgunluğunun huzura erdiğini hissettiğini paylaşmıştır. Orada aklından geçenleri ise şöyle tanımlamıştır: Bu zamana kadarki mutsuzluktan çıkıp içinde başarılı ve destekçi olarak devam eden bir ben düşünüyorum. Danışan orada nelere değer verdiği konusunda ise kendisine gelmesinin mutluluğundan ve çocuklarına verdiği değerden söz etmiştir. Danışan şu anda kalite dünyasına 10 üzerinden 6 derece yakındır. Hayal ettiği dünyaya yakınlaşması için kendisine ciddi seçenekler oluşturması ve bir hedef belirlemesi gerektiğinden bahsetmiştir. Danışan çaba gösterirse, yol ve yön bulmada yardım alırsa daha rahat kalite dünyasındaki isteklerine ulaşabileceğini belirtmiştir. Tekrar form ve kalite dünyası üzerine etkileşim yapılmıştır. Danışana oturum özetlenmiştir. Danışana bir sonraki oturuma kadar kalite dünyasına yakın olan fotoğraflarına bakarak gelmesi istenmiştir. Bu oturumdan hangi duygu ve düşüncelerle ayrıldığı sorulmuştur. Danışan psikolojisinin neden çöktüğünü anladığını, kendini keşfettiğini ve mutlu olarak ayrıldığını belirtmiştir.

D6 Danışanı İkinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 21.12.2021, **Saat:** 15.22

Oturumda danışanın isteklerini dair paylaşımda bulunduk. Danışan kendisini değerli hissedeceği ortamlarda ve ilişkilerde bulunmak istiyor. Özellikle güç ihtiyacı baskın olan danışan kendini değerli hissedeceği bir iş istiyor. Bunun için belediyeyi aradığını ve apart kiralama işini düşündüğünü belirtti. Danışan eski olumsuz anlarına ve kendisini üzen yaşantılara takılmazsa daha iyi hissedeceğini fark ediyor. Danışanın motivasyonu yüksek, ancak desteğe ihtiyacı var. Çünkü hayatında ona destek veren sadece erkek arkadaşı olduğunda söz ediyor. Ailesinden hak ettiğini düşündüğü ilgiyi görememekten rahatsız. Danışan kendisini motive etmeye çalışıyor. Özellikle çocuklarını mutlu etmek için kendisini mutlu etmesinin ve kendisine değer vermesinin önemini fark ediyor. Bu oturumda "uçakta önce kendine sonra çocuklarına maske tak" metaforunu kullandım. Oturum boyunca kullandığım metaforların işe yaradığını görmekten dolayı memnunum.

D6 DANIŞANI ÜÇÜNCÜ OTURUM

D6 Danışanı Üçüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 27.12.2021, **Saat:** 14.46

Oturum öncesinde danışanın önceki oturumuna göz attım. Özetleme yapmam için kolaylık sağlıyor. Sonrasında bu oturum için hazırlıklarımı yaptım. Formların çıktısını aldım.

D6 Danışanı Üçüncü Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 27.12.2021, **Oturum Saati:** 15.38, **Oturum Bitiş Saati:** 16.45

Oturum Süresi: 1 saat 07 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan beri hedef günlüğüne dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta oğlunun rahatsızlığıyla ilgilendiğinden söz etmiştir. Danışana kalite dünyasına yakın fotoğraflarına baktıysa neler hissettiği sorulmuştur. Danışan mutlu olduğunu ve iyi hissettiğini paylaşmıştır. Danışan bu hafta çocuklarına zaman ayırdığını söylemiştir. Bu oturum kapsamında danışanın psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek" formuna göre danışana sevme/ait olmanın ne ifade ettiği sorulduğunda, sevdiği insanı hatasına, eğrisine ve doğrusuna rağmen kabul etmek, olduğu gibi kabul etmek, olduğu gibi kabul etmek anlamı taşıdığını belirtmiştir. Danışana güçlü olma ve başarılı olmanın ne ifade ettiği sorulmuştur. Danışan işinin ve parasının olması şeklinde

ifade etmiştir. Özgürlük ve özgür olmaya dair olarak hayatı boyunca kendi seçimlerini kendisinin yaptığını söylemiştir. Eğlenceye dair ise mutlu olmak demiştir. Bu forma dair danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi" verilmiştir. Bu forma göre danışan spor yapmaya, yakınlığa, korkusuzluğa, hobiler edinmeye, arkadaşlıklara, öğrenme aktivitelerine, başarılı olmaya, oyun oynamaya, ilgi alanına göre araştırma yapmaya, gurur duymaya, sohbet etmeye ve iş bulmaya ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Form sonrasında danışanla bir etkileşim yapılmıştır. Danışanla yapılan etkileşim sonrasında danışanın "Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için" formunu doldurması beklenmiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılarken kendisine nelerin yardımcı olacağı, kimlerin destek olacağı sorulduğunda danışan sevme/ait olma ihtiyacı açısından kendisine nelerin yardımcı olacağı sorulduğunda çocuklarının büyümesiyle tek başına yaşamasının ve sade bir yaşam sürmesinin kendisine yardımcı olacağını, çocuklarının kendisine destek olduğunu söylemiştir. Sevme/ait olma açısından danışanın güçlü yanları sorulduğunda sevgisini, özlemini canı gönülden paylaşmasının olumlu yönleri olduğunu, bu ihtiyacı karşılamada suçlama, yargılama ve ön yargılı olmanın kendisine engel olacağını belirtmiştir. Madde kullanımına geri dönerse daha agresif olacağını, olumsuz düşüncelerinin artacağını dile getirmiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamada büyük ideallerinin olmadığını, sadece kendisini geçindirecek kadar bir parasının olmasının işe yarayacağını ifade etmiştir. Kendi kendine destek olacağını ve eğer işe girerse kendisini geliştirebileceğini söylemiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamada kendisini mutsuz eden insanların ona engel olacağını, maddeye geri dönerse yapacaklarının çoğunu yapamayacağını belirtmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacına dönük olarak her daim özgür hissettiğini ifade etmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamada güvenilir ortamların ve muhabbetin kendisine iyi geleceğini, bu ihtiyacı karşılamada kardeşlerinin ve çocuklarının destek olacağını, sürpriz yapmayı sevmesinin kendisine fayda sağladığını, eğer madde kullanırsa da artık kendisini eğlendirmediğini söylemiştir. Danışan ile etkileşimde bulunulmuştur. Oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturum sonrasında kendisini iyi hissettiğini, daha güçlü olmaya başladığını belirtmiştir.

D6 Danışanı Üçüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 27.12.2021, **Saat:** 17.03

Danışan kendisini günden güne daha güçlü hissettiğini paylaşmıştır. Kendisini bataklık çukurundan çıkardığını söylemesinden çok mutlu oldum. Keyifli ilerliyoruz. Danışan eski madde kullanım çevresine dönmemek için büyük çaba sarf ediyor. İş ile ilgili belediyeye gittiğini, ancak ilgili kişiyle görüşemediğini, bu nedenle apart kiralama işine baktığını paylaşmıştır. İş bulabilirse büyük oranda rahatlayacağından söz etmektedir.

D6 DANIŞANI DÖRDÜNCÜ OTURUM

D6 Danışanı Dördüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 30.12.2021, **Saat:** 12.28

Danışanın üçüncü oturumda belirlediği ihtiyaç ve isteklerine göz attım. Özellikle güvene dayalı ve ön yargısız ilişkiler kurmak isteyen danışanın ilişkilerine dair değerlendirme yapılabilir.

D6 Danışanı Dördüncü Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön Verme, Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 30.12.2021, **Oturum Saati:** 13.35, **Oturum Bitiş Saati:** 14.47

Oturum Süresi: 1 saat 12 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana işlerinin pek de yolunda gitmediğini iş başvurularının sonuçsuz kaldığını belirtmiştir. Danışan motive edilmeye çalışılmış ve sonrasında bir önceki oturum danışana özetlenmiştir. Bu oturumda danışanın İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan yapma/yön verme basamağını ve toplam davranış kavramını keşfetmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda danışanla oyuncak araba ve "Arabam" formu üzerinden duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepki kavramları çalışılmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Davranışlarım" formu doldurulmuştur. Danışan son zamanlarda kendisini zorlayan bir davranışına *"Dışarda iş için çabalıyorum, çocuklarıma vakit ayırmak istiyorum"* demiştir. İşini yoluna koymak istediğini belirtmiştir. Danışan yolunda gitmeyen durumları arkadaşına anlatarak rahatlamaktadır. Danışan baktığı işler olmazsa başka iş tercihlerine bakmayı düşünmektedir. Danışana şimdi ve gelecekte istenmeyen davranışı hakkında kendisini nerede gördüğü sorulduğunda, *"Şimdi çocuklarıma hayatımı idame ettirmem gerektiği için zaman ayıramıyorum. Ama sonrasında hayatımı yoluna koyunca çocuklarıma zaman ayıracağım."* demiştir. Form üzerine yapılan etkileşim sonrasında danışana "İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?" formu verilmiştir. Bu forma göre danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için çocuklarına zaman ayırdığını, ailesiyle yılbaşında vakit geçirmek istediğini söylemiştir. Güç ihtiyacını karşılamak için bu ihtiyacını öne aldığını, işe başvurmak için adımlar attığını dile getirmiştir. Bu ihtiyacını karşılamak için atabileceği alternatif adımlar sorulduğunda ise danışan, fikir alabileceği arkadaşlarına danışabileceğini belirtmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacını karşılamak için zaman özgürce

seçim yapmaya çalıştığını dile getirmiştir. Son ihtiyaç olan eğlence ihtiyacı için sevgilisiyle paylaşımlarda bulunduğunu, dertleştiğini söylemiştir. Alternatif olarak çocuklarına vakit ayırırsa daha çok eğlenebileceğini belirtmiştir. Bu form üzerine danışanla etkileşim yapılmıştır. Sonrasında danışanla bir rol oynama çalışması yapılmıştır. Özellikle danışandan dışarda madde kullanımı olan bir arkadaşıyla karşılaştığını hayal etmesi ve nasıl davranacağını, nasıl düşüneceğini belirtmesi duygu ve fizyolojik tepkilerini paylaşması beklenmiştir. Danışan geçmişteki ortamlarını hatırlayacağını, madde kullanım ortamlarına girerse hayatının daha kötüye gideceğini düşündüğünü belirtmiştir. Böyle düşünürse madde kullanmayacağını, tiksinti duyacağını, kullanmazsa mutlu olacağını dile getirmiştir. Hayır derse daha enerjik ve motive olacağını söylemiştir. Rol oynama ve "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu" sonrasında etkileşim yapılmıştır. Oturumda danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturumda kendisini değerlendirdiğini, kendisini tanıdığını belirtmiştir. Kendisinin yeniden doğmak istediğini, güçlenmeye başladığını söylemiştir. Kendi geçmişini analiz ettiğini paylaşmıştır.

D6 Danışanı Dördüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 30.12.2021, **Saat:** 15.32

Oturum verimli geçti diye düşünüyorum. Oturum sonunda danışanın aklında kendisine dair soru işaretleri vardı. Kendisini bu oturumdan çıkarken irdeleyeceğini, yaptığı hataları nasıl telafi edeceğini düşüneceğini paylaştı. Kafa karışıklığı olduğunu belirtmesi güzeldi. Danışan kendi içinde düşünerek hatalarını telafi etme yollarını bulabiliyor.

D6 DANIŞANI BEŞİNCİ OTURUM

D6 Danışanı Beşinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 12.01.2022, **Saat:** 12.29

Danışanla beşinci oturumu yürüteceğiz. Danışanın bir önceki oturumuna göz attım. İş adımlarını sorarak oturuma başlayacağım. Bir önceki hafta danışanın rahatsızlığı nedeniyle görüşemedik.

D6 Danışanı Beşinci Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 12.01.2022, **Oturum Saati:** 13.05, **Oturum Bitiş Saati:** 14.07

Oturum Süresi: 1 saat 32 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin ne yaptığı değerlendirilmiştir. Danışan apart işinin beklediği gibi sonuçlanmadığını ve şu an ne yapacağını bilemediğini paylaşmıştır. … Danışan özellikle iş arama konusunda motive edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında danışanla İYDP formülasyonunun üçüncü ve dördüncü basamağı olan değerlendirme ve planlama basamakları çalışılmıştır. İlk basamak olan değerlendirme basamağı kapsamında danışana "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Danışana sevme/ait olma ihtiyacı için ilk oturumdan bu yana attığı adımlara çocuklarımla net ve eskisi gibi paylaşımcı olunca sorunların ortadan kalktığını gördüğünü belirtmiştir. Danışana attığı adımların ne kadar etkili olduğu sorulduğunda *"Elimde mutluluk, huzur, aile istediğim her şey var. Tek istediğim en başından bu yana parasızlık ve işsizlik"* demiştir. Attığı adımlara kendisine 10 üzerinden (0=hiç; 10=çok) ne kadar etkili olduğunu yazması istendiğinde sevme/ait olma için 8 puan vermiştir. Danışan güç ihtiyacına dönük olarak iş alternatiflerini aramaktan asla vazgeçmediğini belirtmiştir. Kendisine 10 puan verdiğini ve alternatif işleri zorlamaya ve değerlendirmeye devam edeceğini belirtmiştir. Danışana özgürlük ihtiyacı için kendisini değerlendirmesi istenmiştir. Danışan erkek arkadaşına, arkadaşlarına gördüğü hataları dürüst bir şekilde paylaştığını, yüzlerine konuştuğunu, çocuklarına duygu ve düşüncelerini açıkça söyleyebildiğini ifade etmiştir. Danışan kendisine 6 puan vermiş, bu konuda atması gereken adımlar olduğunu söylemiştir. Attığı adımların ise ilişkilerini güçlendirdiğini dile getirmiştir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için attığı adımlara *"Erkek arkadaşımla geçirdiğim güzel bir vakit sonunda daha iyi tanıdım ve huzurlu hissettim. Eğlence bu mutluluktur bence."* demiştir. Attığı adımlara 10 puan veren danışan, anlaşıldığını ve karşısındaki insanı daha net ve içten tanıdığını belirtmiştir. Danışanla bu form üzerine değerlendirme yapılmıştır. Sonrasında danışana "Adımlarımı Planlıyorum" formu verilmiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin planlama yapmıştır. Danışanın planlarını İYDP'nin planlama aşamasının özelliklerine göre yapması gerektiği belirtilmiştir. Buna göre danışan sevme/ait olmaya ilişkin olarak *"Bir sonraki pazar gününde çocuklarıma ve kendime zaman ayıracağım. Değişik eğlence katarak kahvaltıya başlamak, alışveriş yapmak ve sinemaya gitmek."* demiştir. Güç ihtiyacına dönük olarak planları sorulduğunda, *"Kendime psikolojik olarak güçlü olmam gerektiğini, alternatif iş takibini bırakmadan devam edeceğim. Kendimi motive etmeye programlayacağım."* cevabını vermiştir. Özgürlük için danışan *"3-6 gün sonra erkek arkadaşıma çalışmayla ilgili desteğini gerçekleştirmesini net isteyeceğim."* demiştir. Eğlence için ise*"Çocuklarımla hafta sonu birkaç saat keyif yapacağım."* şeklinde plan yapmıştır. Planlamaya dair yapılan etkileşim sonrasında danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Bu form aracılığıyla danışanın madde kullanımının olumlu ve olumsuz yanlarını

kıyaslaması beklenmiştir. Madde kullanımının olumlu yanlarına danışan, arkadaş ilişkileri kapsamında madde kullanan insanları daha net görmesine olanak sağladığını, başka bir olumlu yanını görmediğini dile getirmiştir. Olumsuz yanlarına ise aile açısından mutsuzluğa iteklediğini; arkadaş ilişkileri anlamında ortamların kötülüğünü fark ettiğini; psikolojik sağlık açısından öfkesini artırdığını, kontrolü sağlamayı zorlaştırdığını; ortama tekrar dönmesinin madde kullanımını artırdığını ve iş hayatını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Danışanla karar terazisi üzerine değerlendirme yapılmıştır. Özellikle danışan terazide madde kullanımının olumsuz yanlarının daha ağır bastığını belirtmiştir. Danışanla yapılan etkileşim sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışana oturumdan sonra neler hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Danışan oturumdan ayrılırken maddenin kendisine verdiği zararları fark ettiğini ve kendisini güçlenmiş olarak gördüğünü söylemiştir. Danışana beşinci oturum sonunda ölçek formları verilmiş ve ara ölçüm yapılmıştır.

D6 Danışanı Beşinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 12.01.2022, **Saat:** 15.53

Danışanla istemediği işe geri dönmemesi ve alternatif neler yapabileceği konusunda değerlendirme yapılmıştır. Ayrıca danışan eski ortamına girdiği için bir kez metamfetamin kullandığını ve kendisini değersiz gördüğünü, suçlu hissettiğini paylaşmıştır. Danışana kendi seçimlerini yapabildiğini, sorumluluğun üzerinde olduğu hatırlatılmıştır.

D6 DANIŞANI ALTINCI OTURUM

D6 Danışanı Altıncı Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.01.2022, **Saat:** 13.17

Danışanın önceki oturumuna göz attım. Oturumların gidişatı artık daha kolay ilerliyor. COVID-19 vakaları yeniden arttığı için kaygılıyım. Oturumları gerçekleştirdiğim odayı havalandırarak hazır hale getirmeyi düşünüyorum.

D6 Danışanı Altıncı Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı

Oturum Tarihi: 14.01.2022, **Oturum Saati:** 13.30, **Oturum Bitiş Saati:** 14.40

Oturum Süresi: 1 saat 10 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin yaptıkları değerlendirilmiştir. Danışan alternatif işleri değerlendirmeye devam ettiğini, bu hususta çevresi olan arkadaşlarıyla görüştüğünü, eskiden olsa kimseden yardım istemediğini ancak şimdi mecburen iş için insanlardan yardım istediğini paylaşmıştır. Danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Alternatif seçimlere yönelmesinden dolayı cesaretlendirilmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Bu oturum kapsamında ise danışanın seçimleri ve tercihleri değerlendirilmiştir. Öncelikle seçim, kontrol odağı, içsel ve dışsal kontrol odağı üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışana tercihlerim formu verilmiş ve seçimlerinin sonuçları üzerine etkileşim yapılmıştır. Çalışma sonrasında danışana "Neleri Kontrol Ediyorum?" verilmiştir. Danışandan bu formu doldurması istenmiştir. Sonrasında bu form üzerine etkileşim yapılmıştır. Danışan kontrol edemediği durumlara birisi ile kavga etmeyi, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini, aklından geçen olumsuz düşünceleri, yağmurun yağmasını, stresi yönetmeyi, konuşurken yüksek sesle konuşmayı kontrol edemediğini paylaşmıştır. Form üzerine danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Danışanın kontrol edebildiği ve edemediği yaşantıları keşfetmesi amaçlanmıştır. Son olarak danışana "Madde ve Seçimlerim" formu verilmiştir. Danışana bu form aracılığıyla madde kullanımını seçmenin sonuçlarını keşfetmesi amaçlanmıştır. Danışana bir sorunla karşılaştığında maddeyi seçmenin işe yaradığı noktalar sorulduğunda, danışan maddenin olumlu bir noktasını görmediğini söylemiştir. Madde kullanmamayı seçmenin işe yaradığı noktalar sorulduğunda ise danışan, çocuklarıyla arasının daha iyi olmasını, ailesiyle arasının iyileşmesini, öfke kontrolünü sağlamasını belirtmiştir. Danışan madde kullanmamış olsa hayatında olabilecek değişikliklere evinde vakit geçirmek demiştir. Danışana çevresinde madde kullanan birileri varsa onların hayatlarının nasıl olduğu sorulduğunda, o arkadaşlarının madde yüzünden iflas ettiğini ve ruh sağlığının bozulduğunu gördüğünü ifade etmiştir. Bu forma dair danışanla etkileşim yapıldıktan sonra oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan bu oturum sonunda maddenin kendisine verdiği zararları görebildiğini, kendisini korumasının önemini fark ettiğini paylaşmıştır.

D6 Danışanı Altıncı Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.01.2022, **Saat:** 15.05

Danışanın bugün keyfi yerindeydi. İşini değiştirme konusunda kararlı olduğunu paylaştı. Bu oturumda danışanı cesaretlendirmeye çalıştım. Bu oturum danışanın kendi seçimlerini yapma ve yaşamın sorumluluğunu üstlenme üzerine danışana düşünme fırsatı sundu. Danışan madde ortamından uzaklaşmayı ve istemediği ortamlara girmeden kendisini korumayı istiyor.

D6 DANIŞANI YEDİNCİ OTURUM

D6 Danışanı Yedinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.01.2022, **Saat:** 13.15

Danışanın beşinci oturumunu gözden geçirdim. Bu oturumda planlarına dair danışanın hangi adımları attığına bakacağız. İyi hissediyorum. Danışanın süreci başarıyla yürüttüğünü düşünüyorum.

D6 Danışanı Yedinci Oturum Özeti: Planları Gözden Geçirme

Oturum Tarihi: 17.01.2022, **Oturum Saati:** 13.30, **Oturum Bitiş Saati:** 14.53

Oturum Süresi: 1 saat 23 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Oturuma başlamadan danışana bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan iç açıcı olmadığını, işinin yolunda gitmediğini, erkek arkadaşının iş bulmak için yardımcı olacağını söylediğini ancak bir adım atmadığını, bundan rahatsız olduğunu dile getirmiştir. İlişkisinde yaşanan çatışmalardan bahseden danışan artık kendi çizgisini ve isteklerini erkek arkadaşına iletmeye başladığını söylemiştir. Yapılan etkileşimden sonra danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında ise bugünkü oturuma dair paylaşımlara başlanmıştır. Öncelikle danışandan ileriye dönük bir hayal kurma çalışması yapması için gözlerini kapatması ve okunan yönergeleri takip etmesi beklenmiştir. Danışan hayal kurma çalışması sırasında ağlamıştır. Özellikle ileriye dönük hayal kuramadığını belirtmiştir. Canının sıkkın ve üzgün olduğunu belirten danışan hayal kurmakta zorlanmıştır. Danışanla hayal kurma çalışmasına dair yapılan etkileşimden sonra "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu danışana verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dönük olarak çocuklarıyla pazar günü birlikte vakit geçirmeyi denediğini, evde en azından güzel vakit geçirdiklerini paylaşmıştır. Güç ihtiyacına dönük olarak ise iş görüşmelerine gittiğini, ancak çözümsüz olduğunu, erkek arkadaşının bağlantılarını kullanmasını beklediğini, iletişim kurmaya çalıştığını ifade etmiştir. Özgürlük ihtiyacı açısından ise artık isteklerini belli ettiğini, erkek arkadaşına karşı sınırlarının net olduğunu, kendi kararlarını vermek için gayret gösterdiğini aktarmıştır. Danışanla yapılan etkileşim sonrasında ve danışanın planlarına dair attığı adımlar gözden geçirildikten sonra danışanın madde kullanımına ilişkin attığı adımlar gözden geçirilmiştir. Bunun için danışana "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formu verilmiştir. Bu forma göre madde kullanmaya yönelik yaptığı planlara ilk içtiğim ortamdan vazgeçebilmeyi istediğini ve artık kullanılan ortamlardan vazgeçtiğini belirtmiştir. Attığı adımların kendisine katkıları sorulduğunda *"Vazgeçmem gereken bir şey olduğunu gördüm. Bir kez daha tiksindim."* demiştir. Danışanla yapılan etkileşim sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan bu oturumdan ayrılırken ne hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Danışan bu sürecin kendisi için bir şans olduğunu, kendisinin bir terapi sürecine ihtiyaç duyduğu noktada karşısına çıktığını, bu nedenle çok mutlu olduğunu ifade etmiştir. Artık kafasındaki olumsuz düşüncelerine daha az takılmaya çalışacağını söylemiştir. Danışan her zaman dediği gibi hayatını kimseyle konuşup paylaşamadığı için rahat hissettiğini ifade etmiştir.

D6 Danışanı Yedinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.01.2022, **Saat:** 15.16

Danışan bu oturumda kötüydü. Bu oturumda danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Genel olarak ise verimli bir oturum geçirdiğimizi düşünüyorum. Danışanın hedeflerine ilişkin attığı adımlar eksikti. Oturumların sonuna kadar adımlarını sormayı planlıyorum.

D6 DANIŞANI SEKİZİNCİ OTURUM

D6 Danışanı Sekizinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 09.02.2022, **Saat:** 13.26

Danışanın dizinde bir zedelenme meydana gelmiş. Bu nedenle bir hafta görüşemedik. Bugün sekizinci oturumla devam edeceğiz. Bir önceki oturumu hatırlamak adına notlarıma göz attım. Danışan bir önceki oturumda kendini kötü hissediyordu. Bugün yine planlarına dair neler yaptığını soracağım. Danışanı motive etmeye çalışacağım.

D6 Danışanı Sekizinci Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 09.02.2022, **Oturum Saati:** 14.30, **Oturum Bitiş Saati:** 15.42

Oturum Süresi: 1 saat 12 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışana bir önceki oturum hatırlatılmıştır. Sonrasında danışanın neler yaptığı sorulduğunda, danışan bu haftanın gözlerinin açıldığı bir hafta olduğunu belirtmiştir. Arkadaşlarının olumsuz yönlerini gördüğü, arkadaşlıklarını analiz ettiği bir hafta olduğunu söylemiştir. … Alkolü dahi tercih etmek istemediğini ifade etmiştir. Danışanla bu oturumda sorumlulukları üzerine değerlendirme yapılmıştır. Sorumluluk denilince danışanın aklına ne geldiği sorularak etkileşim başlatılmıştır. Sonrasında "Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışana şu sıralar hayatındaki en büyük sorumluluğu sorulduğuna çocukları, işi ve

kendi sağlığı demiştir. Kimlere karşı sorumlu olduğu sorulduğunda ise kendisine, çocuklarına ve hayvanlarına olduğunu belirtmiştir. Günlük yaşamda aldığı sorumlulukları sorulduğunda evinin bakımı, sağlık takibi, hayvanlarının bakımı, çocuklarının ev ve okul sorumlulukları olduğunu söylemiştir. Sorumluluk almasının kazançları sorulduğunda her ne olursa olsun çocuklarının eğitimlerine destek vermesi konusunda elinden geleni yaptığını, zamanla kendine geldiğini belirtmiştir. Danışana hayatında sorumluluk almazsa ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği sorulduğunda ise *"Sorumsuz, karamsar, mutsuz oluyorum ve etrafıma da hissettiriyorum."* demiştir. Danışana kendisi için hangi sorumlulukları aldığı sorulmuştur. Danışan kendisini hissetmek için çabaladığını, bu çabalarının da sonuçlarını aldığını belirtmiştir. Bu formla yapılan etkileşim sonrasında danışana "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Danışan madde kullandığı için sorumluluklarını yerine getiremediğini ve böyle olunca da öfkelenmeye başladığını, etrafına zarar verdiğini dile getirmiştir. Madde kullanımı nedeniyle danışanın sorumluluklarını yerine getirmede zorluk olup olmadığı sorulmuştur. Danışan sorumluluklarını yerine getirmediğinde çocuklarını üzdüğünü, onlar üzülünce kendisinin de üzüldüğünü söylemiştir. Sonrasında toparlanmakta zorlandığını ve psikiyatrik destek almaya başladığını ifade etmiştir. Danışan madde kullanımı sıklığı ve miktarı artsa sorumluluklarını yerine getirmede güçlük yaşayacağını, umutsuz ve huzursuz olacağını dile getirmiştir. Danışanla bu form üzerine etkileşim yapılmıştır. Oturum sonunda danışana şimdiki an'a odaklanmanın sorumluluklarını yerine getirmedeki etkisi görebilmesi için nefes egzersizi ve imajinasyon uygulaması yapılmıştır. Danışana yapılan uygulama sonrası nasıl hissettiği sorulmuştur. Danışan kendisini iyi hissettiğini, yavaş yavaş bedenini istediği gibi olmasını sağlamanın elinde olduğunu ve kendi sağlığını kontrol edebileceğini fark ettiğini belirtmiştir. Yapılan etkileşim sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışana oturum sonunda düştüğü noktaları fark ettiğini ve artık mutlu olduğunu, bir kötülüğün kendisine pek çok şey kattığını görmüştür. Danışan kendinden vazgeçtiği zamanların olduğunu, artık ise oturumlar ilerledikçe toparlandığını, artık daha iyi düşünebildiğini, kendisine kötü gelen insanları gördüğünü, yenilenmiş hissettiğini ve kendisini ön plana alabildiğini, süreçten çok memnun olduğunu aktarmıştır.

D6 Danışanı Sekizinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 09.02.2022, **Saat:** 15.57

Danışan bugün çok farkındaydı. Süreçten aldığı faydaları belirtti. Burada kendisine dışardan bakmayı öğrendiğini keşfettiğini paylaştı. Artık danışan özgürlüğünün değerini biliyor ve bu ihtiyacını karşılamak için de uğraşıyor. Danışanın hayatında pek çok girişimi olumsuz sonuçlanmış ancak artık kendisini güçlü bulduğunu söylemesi çok güzeldi. Artık mutluluğa odaklandığını söylemesinden dolayı memnunum. Danışan bu sürecin kendisi için bir lütuf olduğunu söylüyor. Ben de çok mutluyum.

D6 DANIŞANI DOKUZUNCU OTURUM

D6 Danışanı Dokuzuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 15.02.2022, **Saat:** 12.51

Danışanla sona yaklaşıyoruz. Mutluyum. İlerlemeyi görebiliyorum. Ama danışanın iş bulma konusunda net bir sonuç elde edememesi tekrar madde kullanma ihtimalini artırabilir. Bu açıdan tedirginim. Önceki oturuma göz atıp özetleme ile dokuzuncu oturuma başlayacağım.

D6 Danışanı Dokuzuncu Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 15.02.2022, **Oturum Saati:** 14.10, **Oturum Bitiş Saati:** 15.21

Oturum Süresi: 1 saat 11 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanla bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta kendisini çevresiyle soyutladığını, özellikle sosyal çevresini yeniden gözden geçirdiğini belirtmiştir. Danışan kendisine iyi gelmeyen kişileri çevresinden uzaklaştırmaktadır. Özellikle bu hafta mutlu olmaya odaklandığını, çocukları ve hayvanlarıyla vakit geçirdiğini ifade etmiştir. Bu oturumda kişiler arası ilişkilerine dair etkileşimde bulunulmuştur. Öncelikle kişiler arası ilişkiler deyince aklına ne geldiği sorulmuştur. Yapılan etkileşim sonrasında danışandan "İlişkilerim" formunu doldurması istenmiştir. Danışan yaşadığı ilişkilerin kendi hayatının üzerindeki olumlu etkileri nelerdir diye sorduğunda sağlıklı ilişkilerin bencil olmayan, karşısındakini de düşünen biri olmasına fırsat sağladığını belirtmiştir. Danışan yanında güvende hissettiği kişileri çocukları ve kardeşleri olarak, vakit geçirmekten hoşlandığı kişileri arkadaşları olarak belirtmiştir. Danışan evcil hayvanları, çocukları ve hem cinsleriyle daha çok eğlendiğini; evinin ve çocuklarının kendisine huzur verdiğini ifade etmiştir. Danışan sırrını paylaştığı ve güvendiği herhangi birisinin etrafında olmadığını söylemiştir. Danışana bu kişilerin diğer insanlardan farklar sorulduğunda yakın olduğu kişilerin güvenilir kişiler olduğundan söz etmiştir. Danışana kişiler arası ilişkilerinde kendisini güçlü kılan olumlu yanları sorulduğunda ise *"Kırmadan, dürüstçe, olumlu olumsuz konuları paylaşabilme ve güvenebilme*" olarak ifade etmiştir. Danışan şu an madde kullanılan ortamlardan kaçtığını belirtmiştir. Danışana madde kullanan kişilerin

etrafında olmasının sağlıklı ilişkiler kurmasını ne yönde etkileyeceği sorulduğunda, *"Tamamen kötü yönde olacağını bildiğim için uzaklaşıyorum."* demiştir. Danışanla form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu verilmiştir. Form doldurulduktan sonra danışanla form üzerine etkileşim yapılmıştır. Danışan erkek arkadaşını düşünerek formu doldurmuştur. Danışana onun hangi yönleri hoşuna gittiği sorulduğunda, mutlu olması için destek olduğunu, aklı, gücü ve çevresiyle mutlu olacağı şeyleri yaptığını belirtmiştir. Ondan neler beklediği sorulduğunda ise yapabileceği güç kadarıyla ve özellikle iş konusunda destek olmasını beklediğini söylemiştir. Onunla ilişkisinin daha iyi olması için baş başa kalmaya ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Onunla ilişkisinin şu andan daha iyi olduğu bir zamanı hatırlıyorsa özetlemesi istenmiştir. Danışan ilk tanıştığı zamanlarda birbirlerini daha iyi dinlediklerini, karşılıklı konuşmaya ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Danışana onunla ilişkisi için iyi gelecek bir şeyler olup olmadığı sorulduğunda ise bazı şeyleri diretmekten vazgeçebileceğini, onu olduğu gibi kabul edebileceğini söylemiştir. Eğer madde kullansa bu ilişkisinin ne yönde değişeceği sorulduğunda ise ilişkisinin ilerlemeyeceğini, çünkü madde kullansa daha öfkeli ve kırıcı hale geleceğinden söz etmiştir. Danışanla form üzerinden etkileşim yapılmıştır. Özellikle gerçeklik terapisinde yer alan ve ilişkileri etkileyen yedi ölümcül ve besleyici alışkanlık hakkında değerlendirme yapılmıştır. Sonrasında oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana oturum sonundaki düşünce ve hisleri sorulmuştur. Danışan kendine olan değeri fark etmeye başladığını, artık ilk oturumda bahsettiği çukurdan çıktığını ve gök yüzünü görmeye başladığını belirtmiştir. Madde kullanımına artık devam etmek istemediği fark ettiğini söylemiştir. Danışan bir psikologla görüşmenin etrafı tarafından kötü görülürken artık etrafındakiler de kendisindeki değişimi fark ettiklerini, buradaki oturumların kendisini deşarj ettiğini ifade etmiştir. Çevresindekilerin de kendisindeki değişimi görmelerinden memnundur. Farklılaştığını hissettiği bir ortamda olmaktan dolayı mutlu olduğunu söylemiştir. Sürecin büyük katkısı olduğunu eklemiştir. Danışana bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılmıştır. Danışana bir sonraki oturumda doldurması için "Mektubum" formu verilmiştir.

D6 Danışanı Dokuzuncu Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: Ev ortamı, **Tarih:** 15.02.2022, **Saat:** 20.57

Oturum verimli geçti. Danışan kendisi için zararlı olduğunu düşündüğü ve kendisine destek olmayan arkadaşlarından uzaklaştığını ifade etmiştir. Danışan artık daha özgür seçimler yaparak kendi kararlarını vermektedir. Ailesiyle olan uzaklığını da fark ettiğini ve kardeşleriyle görüşmesinin kendisine iyi gelebileceğini söylemiştir. Danışan sevme/ait olma açısından ihtiyaçlarını karşılamaya dönük alternatifler üretmeye başlamıştır. Değişim adına motivasyonunu yüksek tutmaya çalışan danışan, oturumların sonunda kendisini daha çok keşfetmeye başlamıştır. Meydana gelen değişimden ben de çok memnunum. Ayrıca ilk oturuma göre oldukça kararlı ve mutlu bir danışan görmekten dolayı keyifliyim.

D6 DANIŞANI ONUNCU OTURUM

D6 Danışanı Onuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 18.02.2022, **Saat:** 13.40

Son oturumdayız. Pilot oturumlar sonrasında ilk kez bir kadın danışanla süreci tamamladım. Daha rahatım. Öncesinde danışanın tüm oturumlarına göz attım. Özetleme için notlar aldım.

D6 Danışanı Onuncu Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 18.02.2022, **Oturum Saati:** 14.12, **Oturum Bitiş Saati:** 15.26

Oturum Süresi: 1 saat 14 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta keyfinin yerinde olduğunu ifade etmiştir. Bu hafta pazar gününü çocuklarına ayırdığını, artık çevresini daha sakinleştirdiğini ve düzenlediğini belirtmiştir. Danışan bu süreçte kendisini düşünme ortamı sunduğunu söylemiştir. Bu oturumun son oturum olduğu hatırlatılmış ve danışana oturumlar özetlenmiştir. Öncelikle danışanın oturum amaçlarına ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu oturumların kendisini düşünme fırsatı sunduğunu, kendisini ön plana almayı öğrendiğini, süreçte kendisini özel hissettiğini ve süreçte psikolojik danışmanın çabasının da kendisini motive ettiğini belirtmiştir. Danışanın oturum hedeflerine dair değerlendirme yapmak için öncelikle danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Danışan süreç boyunca 10 oturum sonrasında *"Kendi benliğime, sorumluluklarımın farkına vardım. Düşünerek hareket etmeyi anladım. Enerjik ve güçlü olduğumu anladım. Kaybettiğim (kardeş ilişkisi, aile ilişkisi) durumları onarmak istiyorum. Plan kurarak ve hedef koyarak hareket ediyorum."* demiştir. Katılmış olduğum süreç benim için *"Yokuşu ters çıkmaya çalışan bir tavşana benzer. Çünkü kendimi düzgün düşünmeye hızlı hareket etmeye ve doğru yöne itekleyebilme gücüne tekrar kavuştum."* cevabını vermiştir. On oturum sonrasında kendimi *"Ben olmayı kendimi düşünmeyi, doğru ve mutlu yaşama yollarını tercih etmeyi, kendimin ve sevdiklerimin*

kaliteli zaman geçirmesi gerektiğinin önemini, bunların farkına varıp enerjik ve mutlu yaşama isteği görüyorum." demiştir. Bu form üzerine danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Danışana sonrasında "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" verilmiştir. Form üzerinde danışanın psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeylerini kendisine şu an için ihtiyaçlarını ne düzeyde karşıladığına 0-10 arasında (0=hiç; 10=tamamıyla) bir puan vermesi istenmiştir. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyine dair kendisine 9 puan vermiştir. Güç ihtiyacını karşılama düzeyine 8, özgürlük ihtiyacını karşılama düzeyine 10, eğlence ihtiyacını karılama düzeyine 9, sorumluluklarını karşılama düzeyine 9, seçimlerinin kontrolünü ele alma ve kendi kararlarını verebilme düzeyine 10 puan vermiştir. Danışanla form üzerinde etkileşim yapılmıştır. Özellikle her bir ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşıladığı için danışan motive edilmiştir. Sonrasında danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendiriyorum" formu doldurulmuştur. Danışan 10 oturumluk danışma sürecine dair görüşleri sorulduğunda, *"Kendimi deşarj olmuş gördüm. Amacımı gerçekleştirirken oturumlar boyunca sorulan sorularla yolumu buldum."* demiştir. Katılmış olduğu süreci benzer sorunlar yaşayan kişilere önerip önermeyeceği sorulduğunda *"Eski ve yeni tüm arkadaşlarımı yönlendiriyorum. Sürecin farkını gördüm. Danışma oturumları madde kullanan kişilere fayda sağlar."* şeklinde cevap vermiştir. Danışana katıldığı oturumların kazandırdığı beceriler sorulmuştur. *"Hep mutsuz ve olumsuzken, artık mutlu, pes etmeyen, kararlı ve temizim. Temiz nasıl yaşanır, onu düşünüp hareket ediyorum. Saçma ortamlara katılmıyorum. Güçlüyüm."* demiştir. Katılmış olduğu sürecin ilk oturumlarda belirlediğin amaçlarına ulaşmada ne kadar katkı sağladığı sorulduğunda danışan ilk oturumlarda aynı konuların konuşulmuş gibi geldiğini, ancak sonrasında konuların daha iyi oturduğunu belirtmiştir. Danışana en faydalı bulduğu oturum sorulduğunda *"Toplam davranış, karar vermenin elimde olduğu oturum"* demiştir. Danışana en çarpıcı oturum sorulduğunda *"Madde bağımlılığının bir beyin hastalığı olduğunu görmek, diğer hastalıklar gibi olduğunu görmek… Erkek arkadaşım bile bende meydana gelen değişimi fark etti."* cevabını vermiştir. Danışana oturumlarda fark ettiği en önemli nokta sorulduğunda, *"Spor yapsam ne olur, yemeğe gitsem ne olacak deyip isteksiz olduğum noktalarda artık daha motive olduğunu, eski alışkanlıklarımı güzel ve mutlu anlarımı hatırladım. Enerji geldi. Eski hâlime geldiğimi görüyorum."* demiştir. Katılmış olduğu sürecin sonunda psikolojik ihtiyaçlarına dair önceden yapamadığı neleri yapmaya başladığı sorulmuştur. Danışan *"Çocuklarıma vakit ayırıp eğlenceli anlar yaşıyorum. Olumsuz sonuçlansa da karşılaşsam iş için uğraşıyorum. Oturumlar öncesinde oturduğum yerden iş bekliyordum. Ama artık her kapıyı zorluyorum."* cevabını vermiştir. Danışana oturumlar başında çocuklarının isteklerini bakarız diye geçiştirdiğini, şimdi ise artık çocuklarını geçiştirmediğini ifade etmiştir. Süreçte kendi seçimlerini yapabilmeye yönelik neler yaptığı sorulduğunda danışan, *"Seçimlerimi hep kendim yapıyordum. Kararlarımın bazen yanlış olabildiğini gördüm. Düşünerek hareket etmeyi öğrendim."* demiştir. Danışana madde kullanımına ilişkin hayatında değişen noktalar sorulduğunda ise *"İlk oturumdan farklı olarak maddeye tamamen uzağım. Madde kullanımına tamamen uzağım. Madde kullanmak istemediğimi net bir şekilde söyleyebiliyorum."* cevabını vermiştir. Danışan oturumların başında ailesiyle hiç görüşmek istemezken, ablasıyla görüşmesinin kendisine iyi geleceğinden söz etmiştir. Danışan madde kullanmaya ilişkin olarak artık bahanelere sığınmadığını, kâr-zarar analizi yaptığını ifade etmiştir. Eskiye kıyasla danışan daha iyi iletişim kurabildiğini de eklemiştir. Oturum sonunda danışana çalışmaya katılımı için teşekkür edilmiştir. Danışan da teşekkürlerini sunmuştur. Danışana izleme görüşmesi olacağı hatırlatılmıştır. Oturum sonunda son-test ölçümü gerçekleştirilmiştir.

D6 Danışanı Onuncu Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 18.02.2022, **Saat:** 15.57

Çok mutluyum. İlk kadın danışanla da son oturuma geldim. Süreç yarıda kalmadı. Danışanımın ilerlemeleri, süreçteki olumlu değişimleri çok kayda değerdi. Danışan sürecin en önemli katkısını, kendisini hayatının merkezine alması olarak belirtmiştir. Maddeyi net bir şekilde kullanmak istemediğini fark etmesinden memnunum. Madde ortamından vazgeçmesi de önemliydi. Ayrıca artık ailesini daha çok önemseyeceğini paylaşan danışan, süreçteki kazanımlarından memnun. Ben de mutluyum.

D6 DANIŞANI BİRİNCİ İZLEME GÖRÜŞMESİ

D6 Danışanı Birinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.03.2022, **Saat:** 14.02

Danışanla ilk izleme görüşmesini yapıyorum. Heyecanlıyım. Danışanın son oturumdan bu yana nasıl olduğunu ve hayatında değişen noktaları merak ediyorum.

D6 Danışanı Birinci İzleme Görüşmesi Özeti

Görüşme Tarihi: 14.03.2022, **Görüşme Saati:** 14.27, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.25

Görüşme Süresi: 58 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan hoş geldiniz diyerek karşılanmıştır. İzleme görüşmesi yapılmadan önce danışana ölçek formları doldurtularak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Sonrasında izleme görüşmesine başlanmıştır. Danışana son oturumdan bu yana nasıl olduğu sorulduğunda danışan bir kaza geçirdiğini ve kaburgasında bir kırık oluştuğunu bu nedenle ağrı hissettiğini belirtmiştir. Fiziksel açıdan zorlu geçtiğini ancak iyi hissettiğini ifade etmiştir. Danışana on oturum hakkında neler söyleyeceği sorulmuştur. Sürecin en başında aslında oturumlardan pek fayda sağlamazken sona doğru oturumlardan çok mutlu ayrıldığını, kendisindeki farklılıkları etrafındaki kişilerin gördüğünü, kendi benliğini kazandığını, bazen karamsarlığa kapılırken şimdi hayata karşı daha olumlu bakabildiğini ve bu sürecin kendisine bir şans olduğunu belirtmiştir. Bu sürecin eski ve yeni hâlini kıyaslamasına olanak sağladığını ifade etmiştir. Danışan bireysel müdahale sayesinde madde kullanılan ortamlara girmemeyi başardığını, görünce dayanamadığını fark ettiğini belirtmiştir. Danışan artık etrafına karşı hayır diyebildiğini söylemiştir. Danışan sürecin özellikle madde konusunda kendisine destek olduğunu, artık kullanılan ortamlara girmediğini paylaşmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacına dönük olarak çocuklarına daha fazla zaman ayırdığını belirtmiştir. Danışan artık arkadaş ilişkilerinde daha temkinli ilerlemeye başladığını dile getirmiştir. Güç ihtiyacı açısından danışan oturumlar sonrasında kendisine olan güveninin geldiğini, daha sabırlı, güçlü ve inançlı olduğunu, oturumların silkelenmesine yardım ettiğini söylemiştir. Özgürlük açısından oturumların öfkesini yönetmesine yardım ettiğini ve bu sayede kendisini daha rahat ifade etmeye başladığını belirtmiştir. Danışan artık hayır diyebildiğini, özellikle madde kullanım ortamlarından uzak kaldığını ifade etmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamak için artık pazar günleri çocuklarına zaman ayırdığını, kendisini başta olmak üzerini çocuklarını hayatından ön plana almaya başladığını aktarmıştır. Danışan sorumlulukları açısından baktığından artık kim isterse yardımına koşmak yerine önce kendisi ve sonra çocuklarını hayatının merkezine aldığını aktarmıştır. Danışana oturumlar sonrasında hayatında madde kullanımıyla ilgili ne gibi değişiklikler yaşadığı sorulduğunda danışan, maddenin bir beyin hastalığı olduğunu öğrendiğini, bunu çevresindeki kişilerle de paylaştığını ifade etmiştir. Bu oturumların ortamını değiştirmesine ve arkadaş ortamından uzak kalmasına yardımcı olduğunu söylemiştir. Son oturumdan sonraki geçen süreçte danışan, arkadaşlarına maddeden vazgeçtiğini ve madde kullanımı nedeniyle kendisini aramalarını istediğini belirttiğini söylemiştir. Bundan sonraki süreçte de madde kullanmak istemediğini aktarmıştır. Kendisini güçlü kılmaya çalışacağını ve bundan sonraki süreçte özellikle hayatında daha olumlu şeylere odaklanacağını belirtmiştir. Eğlenmek için artık alkole de ihtiyacı olmadığını fark ettiğini söylemiştir. Danışan artık kendisine hükmedebildiğini dile getirmiştir. Görüşme bu noktada danışana teşekkür edilerek sonlandırılmıştır. Bir ay sonra bir izleme görüşmesi daha yapılacağı danışana hatırlatılmıştır.

D6 Danışanı Birinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 14.03.2022, **Saat:** 16.21

Danışanım çok iyi görünüyordu. Madde kullanılan ortamlara girmediğini, eskiden olsaydı arkadaşlarına hayır diyemezken, artık hayatının merkezine kendisini koyduğunu söylemiştir. Bu noktada oturumların, danışanın kendi seçimlerini yapabilmesine ve kendi kararlarını almasına fayda sağladığı söylenebilir. Ben de danışanın bu yönde ilerleyişinden dolayı mutluyum. İlk oturumda danışan kendisini enkazda ve çökkün olduğunu söylerken, artık mutlu ve güçlü olduğunu ifade etmiştir.

D6 DANIŞANI İKİNCİ İZLEME GÖRÜŞMESİ

D6 Danışanı İkinci İzleme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 28.04.2022, **Saat:** 11.36

Rahatım. Danışanla görüşmek için heyecanlıyım. Umarım programın etkililiği devam ediyordur.

D6 Danışanı İkinci İzleme Görüşmesi Özeti

Görüşme Tarihi: 28.04.2022, **Görüşme Saati:** 14.17, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.23

Görüşme Süresi: 1 saat 6 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışan hoş geldiniz diyerek karşılanmıştır. İzleme görüşmesi yapılmadan önce danışana ölçek formları doldurtularak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Danışan keyifli olduğunu söylemiştir. Danışan ara ara işe girip çıktığını söylemiştir. En azından iş bulamamaya dönük olumsuz algılarının kaybolduğunu belirtmiştir. Danışan şansa inanmadığını ve aklına koyduğunu yapabildiğini ifade etmiştir. Danışana on oturum hakkında neler söyleyeceği sorulduğunda benliğini kaybetmişken kendisini yeniden hissetmeye başladığını ve artık kendisini düşünmeye başladığını ifade etmiştir. Danışana sürece dair duygu ve düşünceleri sorulduğunda, bu sürecin yabancı bir insana kendini açmasının ve uzman kişiye danışmanın kendisini rahatlattığını söylemiştir. Bu sürecin rahatlatıcı bir süreç olduğunu paylaşmıştır. Danışan bu süreçte maddiyatı düşündüğünü ancak şu anda az parayla da idare edilebileceğini gördüğünü söylemiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacının şu an baskın olduğunu, çevresindekilerle ilişkisinde artık kendisini dürüstçe açıkladığını ifade etmiştir. Danışan

artık kimden ne isteyip ne istemeyeceğini bilmektedir. Çözümcüdür. Danışan son izleme görüşmesinden bu yana çocuklarıyla iletişiminde zorluk yaşamaktadır. Çocuklarına da açık ve net olmaya çalıştığını, dürüst olduğunu ifade etmiştir. Danışan ilk izleme görüşmesinden bu yana erkek arkadaşıyla birlikteliğinde mutlu hissetmediğini, onunla birlikteliğinde sorunlarının arttığını paylaşmıştır. Kızının bu sene üniversiteyi kazanmasıyla bu şehirdeki olumsuz çevresini bırakacağını ve yeni bir şehirde yaşamayı düşündüğünü belirtmiştir. Şehir değişikliğine iyi geleceğini düşündüğünü, sade ve öz bir yaşam beklentisi olduğunu söylemiştir. Kısır döngüden çıkmak için şehir değişikliği yapmasının iyi olacağını düşünmektedir. Güç ihtiyacını karşılamak için iş başvuruları yaptığını ve işe alınıp çalışmaya başladığını belirtmiştir. Bu süreçte isteklerini hayata geçirebileceğini görmüştür. Özgürlük ihtiyacı için daha açık olduğunu, kendi kararlarını sorguladığı, dürüst olmayı tercih ettiğini, bu ihtiyacını karşılama konusunda rahat olduğunu söylemiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamada hiçbir şey yapmadığını, ailesine hafta sonlarını ayırmada güçlük yaşadığını belirtmiştir. Bu oturumlar sayesinde danışan, kendisine geldiğini, psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmeyi öğrendiğini ve gözünü açtığını ifade etmiştir. Danışan kendi kararlarını verme konusunda rahat olduğunu, bu süreçte her zaman sorumluluklarını yerine getirdiğini, bazen çocuklarıyla zaman geçiremediğini söylemiştir. Danışan oturumlardan sonra hiç madde kullanmadığını, alkol kullanımını da minimuma indirdiğini belirtmiştir. Psikiyatristiyle kontrol randevusuna gideceğini dile getirmiştir. Oturumlar sayesinde maddenin bir beyin hastalığı olduğunu öğrendiğini ve hayatının düzene girdiğini ifade etmiştir. Danışan bu oturumlar sayesinde hayatının direksiyonunu eline almayı öğrendiğini, hayatında kendisine iyi ve kötü gelen yaşantıları analiz edebildiğini belirtmiştir. Danışan artık ilişkilerini daha iyi analiz edebilmektedir. Bu sürecin kendisini kendisine getirdiğini, silkelediğini, eski hâline dönme yolunda adımlar atmasını sağladığını ve ortamını terk etme konusunda kendisini motive ettiğini söylemiştir. Danışan bu sürecin kendisi için bir ayna olduğunu belirtmiştir. Danışan ilişkilerini düzene sokmak istediğini, artık kendisine değer vermeye başladığını söylemiştir. Mutlu olmak için hayatını değiştirmeye başlayacağını dile getirmiştir. Görüşme sonunda danışan süreçte kazandıklarını hayatına yansıtmaya çalıştığını, sürece katılmış olmaktan dolayı şanslı ve mutlu hissettiğini aktarmıştır. İkinci izleme görüşmesi teşekkürle sonlandırılmıştır.

D6 Danışanı İkinci İzleme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 28.04.2022, **Saat:** 16.22

Danışan keyifliydi. Mutlu görünüyordu. Bu sürecin kendisini keşfetme, kendisini tanıma ve kendi değerini fark etmesi açısından farkındalık kazandırdığını söylemesi güzeldi. Artık daha az depresif, daha özgüvenli ve daha kararlı görünüyor.

D7 DANIŞANI (30 YAŞINDA, KADIN)

D7 Danışanı Kişisel Bilgi Anketi Cevapları

Yaş	30
Cinsiyet	Kadın
Eğitim Durumu	Lise Mezunu/Üniversite Terk
Çalışma Durumu	Hayır
Medeni Durumu	Bekâr
Çocuk	Hayır
Geçim Düzeyi	Kötü
Kronik Sağlık Sorunu	Hayır
Geçmişte Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Evet (Konsantrasyon Bozukluğu)
Şu An Psikiyatrik/Psikolojik Tedavi Görme Durumu	Evet (Konsantrasyon Bozukluğu)
Şu An Psikiyatrik İlaç Kullanım Durumu	Evet
Daha Önce Cezaevine Girme Durumu	Hayır
Daha Önce Denetimli Serbestlik Tedbiri Alma Durumu	Hayır
Ailesinde/Yakın Çevresinde Cezaevine Giren Kişiler	Hayır

D7 DANIŞANI ÖN GÖRÜŞME

D7 Danışanı Ön Görüşme Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 18.11.2021, **Saat:** 14.32

Çalışmaya katılmaya gönüllü kadın danışan bulmakta zorlandığım için endişeliydim. Umarım danışan ön görüşmeden sonra oturumlara devam eder. Sıkılmış hissediyorum.

D7 Danışanı Ön Görüşme Özeti

Görüşme Tarihi: 18.11.2021, **Görüşme Saati:** 15.00, **Görüşme Bitiş Saati:** 15.55

Görüşme Süresi: 55 dk., **Görüşme Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana hoş geldiniz diyerek görüşme hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Danışandan görüşmeye

gönüllü katıldığına ilişkin sözel ve yazılı izin alınmıştır. Sonrasında danışanla görüşmeye başlanmıştır. Danışan 30 yaşında kadındır. Üniversiteyi yarıda bıraktığını, şimdi erkek arkadaşıyla birlikte yaşadığını, çalışmadığını ve ekonomik durumunun erkek arkadaşına bağımlı olduğunu söylemiştir. Danışanın anne ve babasının henüz … ayrıldığını ve kendisini anne annesinin büyüttüğünü dile getirmiştir. Danışan hep büyük şehirde yaşamıştır. Bir gününü nasıl geçirdiğini sorduğumda danışan, uyanıp kahve, yoga ve kitap okuma ile güne başladığını, sonrasında arkadaşlarıyla buluştuğunu, erkek arkadaşıyla yemek yaptığını belirtmiştir. Danışan boş zamanlarında … çalmakta ve kitap okumaktadır. Danışan kendi içine dönüş yapmak istemektedir. Kendisiyle baş başa kalamadığını ve bu durumdan rahatsız olduğunu dile getirmiştir. Kendisini üç yıldır kısır bir döngü içinde ve çaresiz hissettiğini paylaşmıştır. Danışana stresli anlarında neler yaptığı sorulduğunda yürüyüş, ağlamak, kedisini sevmek ve alkol içmek demiştir. Danışana kişiler arası ilişkileri sorulduğunda sosyal birisi olduğunu, sevilen birisi olduğunu belirtmiştir. Danışan aile üyelerinden sadece anne annesi ile görüştüğünü, annesini ve babasını merak etmediğini ifade etmiştir. Danışan son zamanlar … çalmaya başladığını ve müzikle ilgilenen arkadaşları ile güzel vakit geçirdiğini söylemiştir. Danışan erkek arkadaşıyla olan ilişkisinde kendisini ifade etmekte zorlandığını ve bu ilişkiden gün geçtikçe daha az doyum sağladığını paylaşmıştır. Danışan kendisi ve çevresiyle sevgiyi hissettiği ve içtenliği hissettiği anlarda memnun olduğunu aktarmıştır. Sevdiği sanatçıların konserine gitmekten, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten memnun olduğunu söylemiştir. Danışan kendisine ait bir olmasını ve ekonomik olarak özgür olmayı istemektedir. Önümüzdeki yıllarda kendi bestelerini yapmayı dilemektedir. *(Bu aşamada danışana psikolojik ihtiyaçlar tanımlanmıştır.).* Danışana sevme/ait olma ihtiyacını nasıl karşıladığı sorulmuştur. Danışan erkek arkadaşı ile sevme ihtiyacını karşıladığını, ancak kimseye ait hissetmediğini paylaşmıştır. Güç ihtiyacını karşılamak için kendisi sevme motivasyonları yaptığını belirtmiştir. Hayatının kontrolünü eline alırsa daha güçlü hissedeceğini dile getirmiştir. Danışan ekonomik özgürlüğüne ulaşırsa özgür olma ihtiyacını karşılayacağını ifade etmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını ise alkol alarak karşıladığını söylemiştir. Ayrıca arkadaşlarıyla vakit geçirirken ve dans ederken de eğlendiğini ifade etmiştir. Danışana sorumlulukları sorulduğunda erkek arkadaşına ve kedisine karşı sorumlu olduğunu paylamıştır. Danışan kendi seçimlerini yapamadığını ve kendi kararlarını veremediğini söylemiştir. Danışana madde kullanım öyküsü sorulduğunda 10 yıl önce üniversitedeyken maddeye başladığını, esrar kullandığını ifade etmiştir. Danışan ilk esrar kullanım zamanlarında arkadaşlarıyla kullanırken, sonrasında tek başına kullandığını söylemiştir. Danışan psikiyatrik ilaç kullanımına devam ettiğini, şu an esrar kullanmadığını paylaşmıştır. Danışan maddenin etkilerini madde olmadan nasıl karşılayacağını düşündüğünü ve … çalarak bu etkiyi yakaladığını aktarmıştır. Danışan artık maddeyle eskisi gibi eğlenmediğini söylemiştir. Arkadaş ortamını değiştirdiğini ve kendine yaklaşmak için çabaladığını ifade etmiştir. Bu oturumların da seçmiş olduğu yolda kendisine destek olacağını, kendine bu süreçle daha da yakınlaşmasına fırsat sağlayacağını düşünmektedir.

D7 Danışanı Ön Görüşme Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 18.11.2021, **Saat:** 17.14

Güzel bir görüşmeydi. Danışanın psikiyatrik ilaç kullanımı var. Konsantrasyon problemi nedeniyle başladığını ve hâlen devam ettiğini söylemiştir. Ancak psikologla hiç görüşmemiştir. Danışan maddeyi iki aydır kullanmadığını ve arkadaş ortamından uzaklaştığını belirtmiştir. Danışan hayatını yoluna koymaya çalışıyor. Süreçte istekli görünüyor. Danışan erkek arkadaşıyla yaşıyor ama sanki ilişkisinden memnun değil gibi anlattı. Müzikle ilgilenen arkadaşlarının yanında daha iyi hissettiğini paylaştı. Danışan kendisine ait bir evde yaşamak ve ilgisine göre bir işe girmek istiyor. Danışanın özgürlük, güç ve sevme/ait olma ihtiyacı baskın gibi. Danışanın süreçte kalmasını ve fayda görmesini umuyorum.

D7 DANIŞANI BİRİNCİ OTURUM

D7 Danışanı Birinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 26.11.2021, **Saat:** 13.30

Heyecanlıyım. Çünkü kadın danışanlarla oturumları devam ettirmek zorlayıcı oldu. Umarım süreci tamamlayabiliriz.

D7 Danışanı Birinci Oturum Özeti: Tanışma ve Amaç Belirleme

Oturum Tarihi: 26.11.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.21

Oturum Süresi: 51 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana oturumlar hakkında yapılama yapılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu doldurularak danışandan sözlü ve yazılı izin alınmıştır. Sonrasında danışana "Amaçlarımı Belirliyorum" formu verilmiştir. Bu formda danışanın psikolojik ihtiyaçlarına 10 üzerinden ne kadar ihtiyacı olduğunu (0=hiç; 10=aşırı derecede) puanlaması istenmiştir. Danışan kendisine sevme/ait olma için 5 vermiştir. Oturumlar sonunda bu ihtiyacı için kendisini sevme meditasyonunu artırmayı, en yakın iletişimde

bulunduğu kişilerle ilişkisini değerlendirmeyi hedeflediğini paylaşmıştır. Danışan güç ihtiyacına 9 puan vermiştir. Buna göre danışan oturum sonunda *"Kendimi güçlü hissetmek için istikrarlı olmak, kursa katılmak ve devamını getirmek, kararlı olmak"* istediğini belirtmiştir. Özellikle güç ihtiyacını karşılamak için kendisini geliştirmek, … kursuna katılmak istediğini paylaşmıştır. Danışan özgürlük ihtiyacı için kendisine 8 puan vermiştir. Danışan kendisini edilgen hissettiğini ve hayatında daha aktif olmasının kendisine iyi geleceğini belirtmiştir. Danışan arkadaşlarıyla özgürce görüşemediğini ve erkek arkadaşının kendisine arkadaşlarıyla görüşme konusunda engel olduğunu paylaşmıştır. Danışan kendisine eğlence ihtiyacına dönük 2 puan vermiştir. Oturumlar sonunda eğlence ihtiyacına dönük olarak arkadaşlarıyla buluşmak, güzel müzik dinlemek ve evden çıkmasının kendisine iyi geleceğini belirtmiştir. Danışan hayatta kendi kararlarını alabilme konusunda kendisine 8 puan vermiştir. Oturum sonrasında meditasyonu artırsa, para kazansa, cesaretli olsa kendisine iyi geleceğini ifade etmiştir. Oturumlar sonunda mizah yeteneğinin gelişmesini, heyecanlı ve mutlu olmayı dilemektedir. Danışan sorumluluklarını 5 düzeyinde yerine getirdiğini ifade etmiştir. Bu nedenle oturumlar sonunda zaman yönetimi yapmayı, erken kalkmayı, hareket kazanmayı ve ertelememeyi istemektedir. Danışan şu an madde kullanmadığını ancak alkol aldığını, alkolü de oturumlar sonunda bırakmak istediğini paylaşmıştır. Form üzerinde yapılan etkileşimle danışanın oturum hedefleri belirlenmiştir. Sonrasında danışana "Madde Kullanım Öyküm" formu verilmiştir. Danışan maddeye zihninin berraklaştığını hissettiği için başladığını ifade etmiştir. Ancak şimdi yürümenin ve meditasyonun zihnini berraklaştırdığını fark ettiğini söylemiştir. Danışan maddeye başladığında annesiyle ilişkisinin kötü olduğunu, yüzeysel ve fazla sayıda arkadaşı olduğunu, madde kullanımıyla okula gitmekte zorlandığını, sürekli partilere gittiğini dile getirmiştir. Danışan madde kullanımıyla sorumluluklarının da azaldığını aktarmıştır. Madde kullanımının üniversite yıllarını, hayatını kötü etkilediğini, madde nedeniyle okulu yarıda bıraktığını paylaşmıştır. Danışana öncelikle "Cümle Tamamlama Formu" doldurulmuş ve bu sayede oturum amaçları belirlenmeye çalışılmıştır. Danışan 10 oturum sonrasında *"Kendimi tanımak istiyorum. Hoşlandığım ve hoşlanmadığım özelliklerimi keşfetmek, hafif hissetmek istiyorum."* demiştir. Danışan *"Katılmış olduğum bireysel müdahale oturumu benim için deniz gibidir. Çünkü deniz devingen ve rahatlatıcıdır."* cevabını vermiştir. Danışan bireysel müdahale oturumunda *"Kendimi daha yaklaşmış, istediğimi ve istemediğimi net görmüş olarak görüyorum."* cevabını vermiştir. Danışanla bu form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Danışanla form üzerine yapılan etkileşim sonrası özetleme ile oturum sonlandırılmıştır. Danışanla bir sonraki oturuma kadar "Hedef Günlüğüm" formunun doldurulması kararlaştırılmıştır. Danışan oturum sonrasında kendisini memnun hissettiğini söylemiştir.

D7 Danışanı Birinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 26.11.2021, **Saat:** 17.05

Oturum keyifli geçti. Danışanın oturumlardan beklentisi çok. Temelde kendi isteklerini, hoşuna giden ve gitmeyen noktaları keşfetmek istiyor. Psikolojik ihtiyaçlara dair amaçları fazla. Ön planda güç ve özgürlük ihtiyacı baskın gibi. Özellikle para kazanmak, erkek arkadaşının kısıtlamalarından kurtularak bağımsız olarak karar vermek ve arkadaş grubuyla geçireceği zamanı artırmak istiyor. Danışanın alkolü bırakmaya dönük de beklentisi var.

D7 DANIŞANI İKİNCİ OTURUM

D7 Danışanı İkinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 03.12.2021, **Saat:** 09.26

Danışanla ikinci oturumdayız. Danışanın oturum hedeflerini gözden geçireceğim.

D7 Danışanı İkinci Oturum Özeti: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası

Oturum Tarihi: 03.12.2021, **Oturum Saati:** 14.00, **Oturum Bitiş Saati:** 15.14

Oturum Süresi: 1 saat 14 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumun özeti yapılmıştır. Hedeflerine ilişkin danışana neler yaptığı sorulmuştur. Danışan hayatında hiçbir dönemde daha önce psikoloğa gitmediğini ve ilk kez gerçekleşen bu süreçte daha ilk oturumda hayatında bir bekleme hâlinde olduğunu fark ettiğini paylaşmıştır. Danışan gerçekten istediği hayat için çabalamaya başladığını aktarmıştır. Danışan eskiden hiç erkenden uyanamazken sabah yedide uyanmaya başladığını, kendisini iyi hissettiğini söylemiştir. Danışan kendisinin birçok isteği olduğunu ilk oturumda fark ettiğini paylaşmıştır. Danışanla yapılan etkileşimden sonra danışana "İsteklerim" formu verilmiştir. Bu forma göre danışana hayatında ne değişse daha memnun olacağı sorulduğunda yaşadığı yerin değişmesini istediğini söylemiştir. Danışan ekonomik özgürlüğü olmasını ve kendisini geliştirmeyi dilemektedir. Danışan kendi bestelerini yapmayı hedeflemektedir. Danışan arkadaşlarıyla ve kendisiyle kurduğu sevgi dolu iletişimin kendisini motive ettiğini paylaşmıştır. Danışan tembellik ve amaçsızlığın ise kendisini engellediğinden söz etmiştir. Danışan annesiyle arasını düzeltmek istemektedir. Eğer madde kullanımı olsaydı bahsettiği

isteklerin hiçbirine ulaşamayacağını ifade etmiştir. Danışanla form üzerine etkileşim yapılmış ve danışanla imajinasyon çalışması yapılmıştır. Danışanın kalite dünyasını keşfetmek amacıyla yapılan bu imajinasyon sonrasında danışana "Benim Kalite Dünyam" formu verilmiştir. Danışan hayalinde sihirli bir bahçeyi canlandırdığını, özellikle hayaline az ve öz insan olduğunu söylemiştir. Hayalindeki dünyadan beklentisi sorulduğunda ise kendi sesini duymak ve kendi seçimlerini yapmak istediğini belirtmiştir. Danışan hayalinde sessiz bir yerde olduğunu, orada olumlu duygular içinde ve yaratıcı olduğunu aktarmıştır. Oradaki hisleri sorulduğunda ise çok mutlu, huzurlu ve enerjik olduğunu paylaşmıştır. Danışan kalite dünyasında yaratıcılığa ve kendisine önem vermektedir. Şu an kalite dünyasına ne kadar yakın olduğu sorulduğunda 10 üzerinden (0= hiç; 10=tamamıyla) kendisine 6 puan vermiştir. Oraya yaklaşması için paraya ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Danışanla form üzerine yapılan etkileşim ile danışanın kalite dünyasını keşfetmesi amaçlanmıştır. Oturum özetlemeyle sonlandırılmıştır. Danışandan bir sonraki oturuma kadar kalite dünyasına benzer fotoğraf anılarına bakarak gelmesi istenmiştir. Danışan pek çok isteği olduğunu gördüğünü ve hafiflemiş hissettiğini paylaşmıştır.

D7 Danışanı İkinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 03.12.2021, **Saat:** 16.51

Danışan bu oturumda kendi isteklerini yerine getirmeye dair adımlar atmaya başladığını paylaştı. Öncelikle kendisine uygun kiralık bir ev bulduğunu ancak ailesinden destek alması gerektiğini söyledi. Şu an'a kadar babasından hiç para istemediğini, ancak kendi istekleri için ilk kez maddi açıdan destek olmasını isteyeceğini belirtti. Danışanın ilk oturumdan beri amaçları netleşmiş görünüyor. Hatta oldukça kararlı görünüyordu bu oturumda. Daha ilk oturumdan motivasyonunun bu denli artmasından memnun oldum. Danışan daha erken kalktığını ve alkol kullanımına sınır getirmeye çalıştığını paylaştı. Ben de bu adımları görünce gururlandım. Danışanın erkek arkadaşına güvenmediğini fark ettim. Hatta danışan da erkek arkadaşıyla olan ilişkisini gözden geçiriyor gibi. Özellikle erkek arkadaşının kendi hayatına fazlaca müdahil olmasından rahatsız.

D7 DANIŞANI ÜÇÜNCÜ OTURUM

D7 Danışanı Üçüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 13.12.2021, **Saat:** 15.10

Bir önceki oturuma göz attım. Yoğun bir tempodayım. Kadın danışanların devamlılığı benim için önemli. Heyecanlıyım.

D7 Danışanı Üçüncü Oturum Özeti: Psikolojik İhtiyaçları Keşfetme

Oturum Tarihi: 13.12.2021, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.08

Oturum Süresi: 1 saat 8 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin yaptıkları sorulmuştur. Danışan babasını görmeye gittiğinden ancak görüşmesinin beklediği gibi geçmediğinden söz etmiştir. Danışan babasının oldukça varlıklı olduğunu ancak kendisine hiçbir desteğinin olmadığını söylemiştir. Danışan yaşadığı hayal kırıklığından dolayı motive edilmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında kalite dünyasına ilişkin fotoğraflarına bakıp bakmadığı sorulmuştur. Danışan hayaline ilişkin bir anının fotoğrafına göz attığını çok mutlu ve sevgi dolu hissettiğini paylaşmıştır. Bu oturum kapsamında psikolojik ihtiyaçlara değinilmiştir. Öncelikle danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Keşfetmek" formu verilmiştir. Buna göre danışan sevme/ait olmayı güvende, güvenli hissetmek olarak tanımlamıştır. Güç ihtiyacını ise kendi kararlarını kendi alması şeklinde ifade etmiştir. Özgürlük ihtiyacını istediği zaman istediği şeyleri yapabilmek olarak aktarmıştır. Eğlence konusunda ise *"Arkadaşlarımla görüşmek, caz konserine gitmek, arkadaşlarımla kahve içmek ve iyi hissettiğim ortamlarda bulunmak"* demiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışandan "Psikolojik İhtiyaçlarımı Değerlendirme Listesi"ni doldurması beklenmiştir. Danışan bu listeye göre şu anki ihtiyaçlarını aşk, korkusuzluk, anneannesiyle iyi aile ilişkileri kurma, kahkaha, eğlence, başarılı olma, yaratıcılık, sohbet etme, iş bulma olarak sıralamıştır. Bu kapsamda danışanla etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışana "Psikolojik İhtiyaçlarımı Karşılamak için" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını doğada vakit geçirerek, bir ağaca sarılarak giderdiğini, şu an bu ihtiyacını karşılamasına destek olan biri olmadığını belirtmiştir. Sevme/ait olma ihtiyacını karşılarken güçlü yanları sorulduğunda her şeye rağmen kalbinin açık olduğunu ve insanları sevdiğini belirtmiştir. Madde kullanımı olursa bu ihtiyacın ne yönde değişeceği sorulduğunda ise yanılsama olacağını ve sevgiye ihtiyacını maddeden karşılayacağını söylemiştir. Danışan güç ihtiyacını karşılamasına bir motivasyon cümlesinin bile yardımcı olacağını ifade etmiştir. Bu ihtiyacını karşılamasına destek olan birisinin olmadığını, özgür olmasının bu ihtiyacını karşılamasına destek olacağını, madde kullanırsa sahte bir güvenin geleceğini söylemiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamada ekonomik açıdan özgür olmasının ve kararlılığın işe yarayacağını belirtmiştir. Kurduğu ilişkilerin ve güçlü iletişimin bu ihtiyacı karşılamasına fayda sağlayacağını,

ilişkisinin ve erkek arkadaşının kontrolcü tavırlarının bu ihtiyacını karşılamasına engel olduğunu ifade etmiştir. Madde kullanımı olsa sadece madde kullanım anında özgür hissedeceğini belirtmiştir. Danışan rahat hissettiği yerlerde eğlence ihtiyacını karşıladığını, arkadaşlarının bu ihtiyacı karşılamasına destek olduğunu paylaşmıştır. Danışanla form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Oturum çalışma ve etkileşimler sonrasında özetleme ile sonlandırılmıştır.

D7 Danışanı Üçüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 13.12.2021, **Saat:** 16.46

Keyifli bir oturumdu. Ancak danışanın kalite dünyasına ulaşması için gerekli olduğunu düşündüğü parayı babasının vermemesi ve yıllar sonra bu sebeple görüştüğü babasının kendisini değersizleştirmesi danışanda bir hayal kırıklığı yaşatmış görünüyor. Danışan ihtiyaçlarını karşılamada kısıtlı kalmış. Özellikle erkek arkadaşıyla olan ilişkisi onu baskı altında hissettiriyor. Erkek arkadaşıyla olan birlikteliği danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına engel oluyor gibi. Danışan dışsal kontrol altında görünüyor. Bu nedenle çalışmasının kendisine iyi geleceğinin farkında. Danışan erkek arkadaşı izin vermediği için arkadaşlarıyla da buluşamıyor. Bu nedenle rahatsız hissediyor. Şu aralar yalnız kalarak kafa dinlemeyi tercih ettiğini belirtti. Danışan ayrıca alkol kullanımını da azalttığını, rahat olduğunu ifade etti.

D7 DANIŞANI DÖRDÜNCÜ OTURUM

D7 Danışanı Dördüncü Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 20.12.2021, **Saat:** 12.12

Oturumdan önce bir önceki oturumun notlarına baktım. Bugünkü oturuma hazırlandım. Rahatım. Danışanın istek ve beklentilerini gözden geçirdim. Danışanın güç ve özgürlük ihtiyacına dönük attığı adımlara bakmak istiyorum. Danışan anneannesiyle görüşmek ve annesiyle irtibata geçmek istiyordu. Bu adımları gözden geçirmek istiyorum.

D7 Danışanı Dördüncü Oturum Özeti: İYDP: Yapma/Yön Verme ve Toplam Davranış

Oturum Tarihi: 20.12.2021, **Oturum Saati:** 13.00, **Oturum Bitiş Saati:** 14.13

Oturum Süresi: 1 saat 13 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışanla bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine dair neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu hafta iş görüşmelerinde bulunduğunu ve artık işe başlamak istediğini belirtmiştir. Danışan bir önceki oturumdan bu yana arkadaşlarıyla görüşme fırsatı bulduğunu, annesi ve anneannesi ile görüştüğünü ve bu farklılığın kendisine çok iyi geldiğini söylemiştir. Danışana bir önceki oturum özetlendikten sonra bu oturum kapsamında öncelikle oyunca araba eşliğinde toplam davranış hakkında değerlendirme yapılmıştır. Yapılan etkileşim sonrasında danışanın İYDP formülasyonu ikinci basamağı olan yapma/yön çalışılmıştır. Bu kapsamda danışana "Davranışlarım" formu verilmiştir. Danışana son zamanlarda değiştirmek istediği bir davranışı sorulmuştur. Danışan *"Alkolü bırakmak istiyorum. Daha az kıskanç olmak istiyorum. Hafta sonu doğada bulunmak istiyorum. Erken kalkıp daha çok iş yapmak istiyorum."* demiştir. Davranış değişikliğini sağlamak için akşamları erken uyumasının, daha fazla meditasyon yapmasının, … çalmasının, yogaya devam etmesinin işe yarayacağını ifade etmiştir. Danışan değiştirmek istediği davranışların olumlu bir yönünü göremediğini, olumsuz yönünün ise bu davranışların yaşam enerjisini aldığını paylaşmıştır. Danışan değiştirmek istediği davranışları değiştirmeyi başarabileceğini düşünmektedir. Danışanla form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında ise "İhtiyaçlarımı Karşılamak için Neler Yapıyorum?" formu verilmiştir. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için çevresine sevgi ile yaklaştığını, kedisi ve yakın arkadaşıyla vakit geçirerek bu ihtiyacı karşıladığını belirtmiştir. Danışan hayatında alkol/madde olmasa daha mantıklı olacağını ve öfkesini kontrol edeceğini ifade etmiştir. Güç ihtiyacını karşılamak için negatif düşünmediğini, iş başvurusundan olumlu sonuç almayı beklediğini ve düzenli bir hayat yaşamaya çalıştığını aktarmıştır. Danışan alkol/madde almasa daha dengeli ve istikrarlı olacağını söylemiştir. Danışan özgürlük ihtiyacını karşılamak için erkek arkadaşlarıyla iletişim kurduğunu ve ona empatik olmaya çalıştığını belirtmiştir. Danışan eğlence ihtiyacını karşılamak için yakın arkadaşıyla vakit geçirdiğini söylemiştir. Eğlence ihtiyacını karşılamak için alternatif olarak kültürel faaliyetlerde bulanabileceğini ifade etmiştir. Danışan hayatında alkol/madde olmasa daha fazla parası olacağını fark etmiştir. Ayrıca madde olmadan eğlence ihtiyacını karşılamak için spora gideceğini ve yürüyüş yapabileceğini aktarmıştır. Danışanla bu form üzerine yapılan etkileşim sonrasında rol oynama çalışması yapılmıştır. Buna göre danışandan oturumdan çıkınca karşısına madde kullanan bir arkadaşının çıktığını hayal ederek "Madde Kullanımı ve Toplam Davranış Formu"nu doldurması istenmiştir. Danışan madde kullanımı olan arkadaşı karşısına çıktığında önceki anılarının aklından geçtiğini, eski anlarını hatırladığını, başlangıçta hoşuna gidebileceğini ama sonrasında o anki mutluluğun hayatını hiç etmesini istemediğini düşünmüştür. Buna göre o arkadaşını reddettiğini ve iletişimi kestiğini belirtmiştir. Böyle olunca iyi hissettiğini ve kendisini motive hissettiğini

paylaşmıştır. Form üzerinde toplam davranış kavramına ilişkin etkileşimde bulunulmuştur. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışana oturum sonunda nasıl hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. Danışan bu oturumdan ayrılırken iyi hissettiğini ve ihtiyaçlarına ayırdığı vakti değerlendirdiğini, ihtiyaçlarını karşılamak için kendisine daha fazla zaman ayıracağını fark ettiğini belirtmiştir.

D7 Danışanı Dördüncü Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 20.12.2021, **Saat:** 14.26

Güzel bir oturumdu. Danışan annesi ve anneannesi ile görüşmüş, hatta yakın arkadaşıyla vakit geçirme fırsatı yakalamış. Tüm bunlar danışanın sevme/ait olma ve eğlence ihtiyacına dönük adımlar attığını gösteriyor. Danışan iş başvurularının sonuçlarını heyecanla beklediğini söyledi. Danışan ayrıca bir hafta boyunca erkek arkadaşıyla daha anlayışlı ve empatik olarak iletişim kurmaya çalıştığını paylaşmıştır. Danışan kendisine güvenmek istemektedir. Bunun için de yoga ve meditasyonu hayatının bir parçası hâline getirmeye çabalıyor. Bu hafta danışanın çabaları ve adımları büyüktü ve ben de bu adımları gördüğüme iyi hissediyorum.

D7 DANIŞANI BEŞİNCİ OTURUM

D7 Danışanı Beşinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 04.01.2022, **Saat:** 10.46

Danışanın bir önceki oturumuna göz attım. Etkinliklerin çıktısını aldım. Özellikle iş hayatı, erkek arkadaşı ile ilişkisine ve alkol kullanımı üzerinde durmayı planlıyorum.

D7 Danışanı Beşinci Oturum Özeti: İYDP: Değerlendirme ve Planlama

Oturum Tarihi: 04.01.2022, **Oturum Saati:** 11.00, **Oturum Bitiş Saati:** 11.59

Oturum Süresi: 59 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan başvurduğu ilk iş görüşmesinden olumlu bir cevap gelmediğini söylemiştir. Danışan erkek arkadaşıyla arasının iyi olduğunu ve bu hafta iletişimlerinin düzeldiğini belirtmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlenmiştir. Sonrasında danışanla İYDP formülasyonunun ikinci ve üçüncü basamağı kapsamında çalışılmıştır. Danışana bu kapsamda "Adımlarımı Değerlendiriyorum" formu verilmiştir. Danışan bu oturuma kadar attığı adımlarını bu form aracılığıyla değerlendirmiştir. Bu kapsamda danışan sevme/ait olma açısından attığı adımlara empatiyle yaklaşmak ve irtibata geçmek demiştir. Bu ihtiyacına dönük attığı adımlara 10 üzerinden (0=hiç; 10=çok) bir puan vermesi istendiğinde danışan kendisine 9 puan vermiştir. Danışan bu ihtiyacına dönük attığı adımları değerlendirdiğinde, ilişkilerinde dengede olduğunu belirtmiştir. Danışana güç ihtiyacına dönük attığı adımlar sorulduğunda, işiyle ilgili görüşmeler yaptığını, susmaya çalıştığını, sabır gösterdiğini ve öfke kontrolü sağlamaya çalıştığını ifade etmiştir. Danışan bu ihtiyacına dönük attığı adımlarına 8 puan vermiştir. Bu adımların kendisinin kişisel gelişime katkı sağladığını belirtmiştir. Danışan özgürlük ihtiyacına dönük olarak attığı adımlara 7 puan vermiştir. Erkek arkadaşıyla önemli konuları konuştuğunu ifade etmiştir. Eğlence konusunda ise … atölyesine katıldığını ve ormanda yürüyüşler yaptığını belirtmiştir. Eğlence ihtiyacına dönük attığı adımlara 8 puan vermiştir. Kendisinden memnun olmasını sağladığından bahsetmiştir. Bu forma dönük etkileşim yapılmıştır. Sonrasında "Adımlarımı Planlıyorum" formu verilmiştir. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarına dönük olarak somut, basit, açık ve net (SAMIC) planlar yapması amaçlanmıştır. Danışan sevme/ait olma ihtiyacı için atacağı adımlara dair *"Ben diliyle konuşmak, erkek arkadaşımla iletişim kurduğum zamanlarda"* demiştir. *(Bu noktada danışan iletişim hatalarından ve yaşadığı iletişim sorunlarından söz ettiği için danışana "ben dili"ne dair örneklendirmeler yapılmıştır.).* Danışan güç ihtiyacına dair *"Organizasyon işi, meditasyon yaparak kendime yaklaşmak. Sarhoş olmamak, tüm iletişimlerimin sağlıklı olması."* cevabını vermiştir. Özgürlük ihtiyacı için herhangi bir planı olmadığını söyleyen danışan eğlence ihtiyacına dönük olarak sevdiği bir şarkıyı çalıp söylemek ve kayıt yapmak istediğini bunu … içinde yapmak istediğini belirtmiştir. Danışanla planlarına ve forma ilişkin etkileşim yapıldıktan sonra, danışanın madde kullanımına dönük değerlendirme yapması için danışana "Karar Terazim" formu verilmiştir. Bu forma göre danışan madde kullanımının olumlu ve olumsuz bir yönü olmadığını söylemiştir. Arkadaş ilişkileri açısından yanlış arkadaşlar seçmesinin olumsuz bir yönü olduğunu, psikolojik sağlığı açısından dengeden uzaklaşmasına ve tükenmişlik hissine yol açtığını, fiziksel sağlık açısından nefes darlığı yaşadığını ve zihninin kötüleştiğini ifade etmiştir. Danışan iş hayatının madde nedeniyle yarım kaldığını ve denetim almasının yasal açısından denetim aldığını aktarmıştır. Danışanla form üzerine etkileşim yapılmıştır. Sonrasında oturum özetlenmiştir. Danışan "ben dili"ni öğrenmesinin çok işlevsel olduğunu ve mümkün olduğunca kullanmasının işe yarayacağını belirtmiştir. Danışan kendisini iyi hissederek oturumdan ayrıldığını ifade etmiştir. Danışana ölçek formları verilmiş ve ara ölçüm yapılmıştır.

D7 Danışanı Beşinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 04.01.2022, **Saat:** 12.17
Verimli bir oturumdu. Danışanın sevme/ait olma ihtiyacını karşılamak için iletişim becerilerini kullanmasının önemli olduğunu gözlemledim. Çünkü erkek arkadaşlarıyla iletişimini anlatırken özellikle suçlayıcı ve eleştirilen cümleler kullandığını gördüm. Ben diline dair örnekler verdim. Bu sayede danışan kendi iletişim hatalarını keşfetti. Faydalı bir oturumdu. Yine alkol kullanımına dair danışanın attığı adımlar kayda değer. Artık eve alkol almadıklarını belirtti. Güzel ilerleyen bir süreç oluyor. Mutluyum.

D7 DANIŞANI ALTINCI OTURUM
D7 Danışanı Altıncı Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 17.01.2022, **Saat:** 10.30
Danışanın bir önceki oturumuna göz attım. Danışan mesajla bir iş görüşmesinin olumlu geçtiğinden ve bu motivasyonu danışma sürecinden bulduğundan söz etmişti. Çok mutluyum.
D7 Danışanı Altıncı Oturum Özeti: Seçimler ve Kontrol Odağı
Oturum Tarihi: 17.01.2022, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.22
Oturum Süresi: 52 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışanla bir önceki oturumdan beri hedeflerine ilişkin ne yaptığı görüşülmüştür. Danışan iyi olduğunu, erkek arkadaşının işe başladığını ve şu anda memnun olduğunu belirtmiştir. Kendisi de yakın bir arkadaşı vasıtasıyla iş görüşmesi yaptığını ve işe başlayacağını söylemiştir. Bir önceki oturum danışana özetlendikten sonra danışanla seçim ve kontrol kavramları hakkında etkileşim başlatılmıştır. Öncelikle danışana "Tercihlerim" formu verilmiştir. Danışanın olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğuran tercihlerini görmesi amaçlanmıştır. Danışanla form üzerine yapılan etkileşim sonrasında "Neleri Kontrol Ediyorum?" formu danışana verilmiştir. Danışan kontrol edemediği durumlara nefes alıp vermeyi, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini ve yağmurun yağmasını söylemiştir. Danışanla kontrol odağına dair etkileşimde bulunulmuştur. Danışanla yapılan etkileşim sonrasında "Madde ve Seçimlerim" formu verilmiştir. Madde kullanmanın danışana kattığı bir nokta olup olmadığı sorulmuştur. Danışan madde kullanmasının sorununa sorun kattığını belirtmiştir. Madde kullanmadığı her an ise kendisine yaklaştığını ifade etmiştir. Madde kullanmayı seçmemiş olsaydı danışanın hayatında ne gibi değişiklikler olabileceği sorulduğunda ise danışan birçok şeyin farklı olacağını, diplomasının olacağını, başka bir dil biliyor olacağını, kendisine daha çok saygı göstermiş olacağını, kariyer yapmış olacağını belirtmiştir. Danışan çevresinde madde kullanan herhangi biri olmadığını, olumsuz bir hayatları olduğundan emin olduğunu aktarmıştır. Danışanla form üzerine yapılan etkileşim sonucunda madde kullanımının olumsuz sonuçlarının kendi seçimlerinden kaynaklandığı fark etmiştir. Yapılan etkileşimler sonucunda danışana oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturumdan ayrılırken güzel hissettiğini ve oturumdan mutlu ayrıldığını paylaşmıştır.
D7 Danışanı Altıncı Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 17.01.2022, **Saat:** 17.03
Danışan ilişkisinde "ben dili" kullanmaya başladığı için daha rahat hissettiğini belirtmiştir. Özellikle ortak arkadaşlarıyla buluşma konusundaki isteklerini dile getirdiğini artık daha anlayışlı olduğunu ifade etmiştir. Danışanda meydana gelen değişimden memnunum. Bu kadar kısa sürede önemli adımlar attı. Danışanın iş araması ve işe yönelik attığı adımlar güç ihtiyacını karşılamasına yardım edecek diye düşünüyorum. Bu hafta erkek arkadaşının alkol teklifine de hayır diyebilen danışan bu oturumda motive edilmiştir.

D7 DANIŞANI YEDİNCİ OTURUM
D7 Danışanı Yedinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü
Yer: DSM, **Tarih:** 26.01.2022, **Saat:** 14.50
Danışanın planlarına ilişkin beşinci oturumda yazdığı formu gözden geçirdim.
D7 Danışanı Yedinci Oturum Özeti: Planları Gözden Geçirme
Oturum Tarihi: 26.01.2022, **Oturum Saati:** 15.10, **Oturum Bitiş Saati:** 15.54
Oturum Süresi: 44 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası
Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ulaşıp ulaşmadığı sorulmuştur. Danışan bu hafta yoğun bir tempoyla çalışmaya başladığını ifade etti. Çalışma ortamının çok eğlenceli olduğunu, asistanlık yaptığını dile getirmiştir. Çok keyifli bir işe başladığını çok memnun olduğunu söylemiştir. Danışana bir önceki oturumun özeti yapılmış ve sonrasında imajinasyon çalışması yaptırılmıştır. Bu imajinasyon ile danışanın iki, beş ve on yıl sonrasını hayal etmesi istenmiştir. Danışan iki yıl sonra kendisini bahçeli bir evde ve müzikle ilgili bir işte hayal ettiğini düşünmüştür. Beş yıl sonra kendi stüdyosunda kendi bestelerini ve kayıtlarını yapmış olduğunu hayal etmiştir. On yıl sonra yurt dışında

gezdiğini, bir albüm yapmış olduğunu düşünmüştür. Etrafında kedisini ve sevip sevildiği arkadaşları olduğunu görmüştür. Danışanla hayaline ilişkin etkileşimde bulunulmuştur. Yapılan etkileşim sonrasında danışana "Planlarımı Gözden Geçiriyorum" formu doldurulmuştur. Danışana sevgi/ait olma ihtiyacına dönük attığı adımlar sorulduğunda *"Ben dilini hayatımdaki herkes için kullanıyorum."* demiştir. Güç ihtiyacına dönük attığı adımlar sorulduğunda ise *"Çalıştığım işim kendimi başarılı ve güçlü hissettiriyor. Akşamları yaptığım motivasyon beni kendime yaklaştırıyor."* cevabını vermiştir. Özgürlük ihtiyacını karşılamak açısından danışana neler yaptığı ve hangi adımları attığı sorulduğunda danışan, *"Çalışmak. Alacağım maaşla kendimi daha özgür hissedeceğim. Maddi özgürlük istiyorum."* demiştir. Eğlence ihtiyacı için attığı adımları sorulduğunda ise çalışırken eğlendiğini söylemiştir. Danışanın planları gözden geçirilmiş ve form üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında danışana "Madde Kullanımımı Gözden Geçiriyorum" formu verilmiştir. Buna göre danışan madde kullanmamaya dönük yaptığı planlara alkol içmeme kararından sonra iş bulma planı yaptığını ifade etmiştir. Sonrasında danışana alkol ve maddeyi bırakmak için attığı adımlar sorulmuştur. Danışan artık arkadaşlarıyla geçirmiş olduğu vakti bara giderek değil de kahve içerek geçirdiğini paylaşmıştır. Attığı bu adımın kendisini daha zinde, canlı ve daha mutlu hissetmesini sağladığını ifade etmiştir. Danışanla bu form üzerinde de etkileşim yapıldıktan sonra oturum özetlenmiştir. Danışan bu oturum sonunda güzel hissettiğini ve hafiflediğini söylemiştir. Hedeflerine dair eksik kalan adımları bu hafta yaparak telefonla paylaşacağını belirtmiştir.

D7 Danışanı Yedinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 26.01.2022, **Saat:** 16.00

Zevkli bir oturumdu. Danışan keyif aldığı, eğlenebildiği bir işe girmiş. Bu çok güzel. Adımlarını atmaya başlaması motive edici onun için. Danışan artık ben dilini içselleştirmeye başladığını, hayatındaki hemen hemen bütün ilişkilerde iletişim becerilerini kullanmaya başladığını aktarmıştır. Danışan alkolü az da olsa kullandığını ama şu an herhangi bir sıkıntı olmadığını paylaşmıştır.

D7 DANIŞANI SEKİZİNCİ OTURUM

D7 Danışanı Sekizinci Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 02.02.2022, **Saat:** 13.50

Danışanımla yapacağımız görüşme öncesinde hazırlıklarımı yaptım. Bir önceki oturumun notlarına göz attım. Keyifliyim. Danışanımla iş hayatı ve ilişkileriyle ilgili bir gözden geçirme yapacağım. Çünkü bir önceki oturumda danışanın planlarına ilişkin atmadığı adımlar vardı. Sonrasında oturuma başlamayı planlıyorum.

D7 Danışanı Sekizinci Oturum Özeti: Sorumluluk

Oturum Tarihi: 02.02.2022, **Oturum Saati:** 14.10, **Oturum Bitiş Saati:** 15.21

Oturum Süresi: 1 saat 11 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana hoş geldin denildikten sonra hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu haftanın kendisi için berbat geçtiğini, erkek arkadaşıyla ciddi bir kavga yaşadığını ve arkadaşının kendisini evden kovduğunu, bu nedenle işe de gidemediğini, işten atıldığını belirtmiştir. Yıllardır birlikte olduğu erkek arkadaşının kendisine toparlanma ve konuşma fırsatı bile vermediğini ifade etmiştir. Ertesi gün işe de gidemediğini, işte çıkarıldığını ve mutsuz olduğunu söylemiştir. Danışan motive edilmeye çalışılmıştır. Oldukça kırgın olduğu için oturum başında yaşadığı olumsuz yaşantı üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Danışan öncelikle motive edilmeye çalışılmış ve sonrasında danışanla sorumluluk üzerine çalışılmıştır. Bunun için danışana "Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Buna göre danışan hayatındaki en büyük sorumluluğu fizyolojik ve psikolojik olarak kendisini korumak olarak belirtmiştir. Kimlere karşı sorumlusun diye sorulduğunda kedisine ve kendine karşı sorumlu olduğunu ifade etmiştir. Danışana günlük hayatta aldığı sorumlulukları sorulduğunda ise kitap okumak, yoga ve meditasyon yapmak demiştir. Bu sorumluluklarını yerine getirmek için zaman yönetimi yapmaya çalıştığını söylemiştir. Meditasyonun kendisi ile iletişimini artırdığından söz etmiştir. Sorumluluk aldıkça kendince başardığı küçük başarıların iyi hissettirdiğinden bahsetmiştir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmezse kendisine haksızlık etmiş olacağını ifade etmiştir. Nelerin sorumluluklarını yerine getirmesine engel olabileceği sorulduğunda ise danışan, alkollü ortamdan bir davet almasının engel olabileceğini, eğer sorumluluklarını yerine getirmezse memnuniyetsiz ve kontrolünü kaybetmiş gibi hissetmesine yol açacağını belirtmiştir. Danışanla sorumluluklarım formu üzerine etkileşimde bulunulmuştur. Sonrasında madde kullanımının sorumluluklarını ne açıdan etkilediğini görmek hedeflenmiştir. Danışana "Madde Kullanımım ve Sorumluluklarım" formu verilmiştir. Madde kullanımının sorumluluklarını ne şekilde etkilediği sorulduğunda hayatını olumsuz etkilediğini ve hayatını ertelemek zorunda kaldığını ifade etmiştir. Danışana eğer madde kullanımı devam etse sorumlulukları üzerine ne gibi etkisi olabileceği sorulduğunda ise danışan, *"Öncelikle bedenime, sonrasında psikolojik olarak kendime çok zarar verici bir etkisi olur. Mental açıdan da*

oldukça bulanık ve karmaşık bir hal alır." demiştir. Yapılan etkileşim sonrasında danışanın sorumluluklarını yerine getirmede şimdiki zamana odaklanmasının önemine dair görüşülmüştür. Bu konuda nefes egzersizi ve imajinasyon çalışması yapılmıştır. Danışan bu çalışma sonrasında duygusallaştığını, her meditasyon sonrasında göz yaşlarının aktığını paylaşmıştır. Şu ara kendisini yalnız gördüğünü ama mutlu olduğunu söylemiştir. Danışanın kendisine en çok yaklaştıran ve dinginleştiren en güzel yol olduğunu ifade etmiştir. Meditasyonu yaptıktan sonra iyi hissettiğini, evinde de bu çalışmayı sürekli yaptığını paylaşmıştır. Oturum özetleme ile sonlandırılmıştır. Danışan dengede hissettiğini, mutlu ayrıldığını belirtmiştir.

D7 Danışanı Sekizinci Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 02.02.2022, **Saat:** 15.17

Oturum keyifliydi ancak danışan erkek arkadaşından sorunlu bir şekilde ayrıldığı için üzgündü. İşine gidememesi nedeniyle de işinden atılmış. Tüm bunlar danışanın sevme/ait olma ve güç ihtiyacını artırmış görünüyor. Ancak danışanı kontrol eden ve sorumluluklarını yerine getirmesine engel olduğunu düşündüğün erkek arkadaşından ayrılması da bir noktada danışana iyi hissettirecek olabilir. Bu açıdan yaşantının olumlu noktalarına odak çekmeye çalıştım. Danışanı motive etmeye çalıştım. Danışan ayrıldıktan sonra alkol kullanımının olduğunu ve burnunun üzerine düştüğünü söyledi. Bu açıdan alkolün yaşantısını tekrar mahvetmesine izin vermek istemediğini söyledi. Alkolün danışanın hayatını olumsuz etkilerini görebilmesinden dolayı memnunum. Oturum sonunda danışana psikiyatristi ile görüşmeyi ihmal etmemesi konusunda danışanı motive etmeye çalıştım.

D7 DANIŞANI DOKUZUNCU OTURUM

D7 Danışanı Dokuzuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 10.02.2022, **Saat:** 14.22

Sona yaklaşıyoruz. Danışanım bir önceki oturumda pek keyifli değildi. Çünkü erkek arkadaşından, işinden ve yaşadığı evden ayrılmış. Bir süre anneannesinin evinde kalmış, şimdi ise bir arkadaşının evinde kaldığını söyledi. Yine de hayata umutla yaklaştığını sadece bir süre yalnız kalmak istediğini paylaştı. Danışan bu oturumda umarım keyifli gelir. Motivasyon artırıcı görüşme yapmaya çalışacağım.

D7 Danışanı 9. Oturum Özeti: Başarılı Kimlik Geliştirme, İlişkileri Güçlendirme

Oturum Tarihi: 10.02.2022, **Oturum Saati:** 15.00, **Oturum Bitiş Saati:** 16.09

Oturum Süresi: 1 saat 09 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan bu haftasının daha rahat geçtiğini, kitap okuduğunu ancak bir gün uyku sorunu yaşadığını belirtmiştir. Genel olarak iyi geçtiğini ifade etmiştir. Sonrasında kimlik ve başarılı kimlik kavramına ilişkin değerlendirme yapılmıştır. Bu açıdan danışana "İlişkilerim" formu doldurulmuştur. Bu form aracılığıyla danışana yaşadığı ilişkilerin onun hayatı üzerindeki etkileri sorulmuştur. Buna göre danışan ilişkilerinin neşesini artırmasına ve kendine yaklaşmasına fırsat sağladığını, birkaç yakın arkadaşının ve anneannesinin yanında kendisini güvende hissettiğini belirtmiştir. Danışan kimlerle vakit geçirmekten hoşlandığı ve eğlendiği sorulduğunda müzik dinleyen insanları söylemiştir. Danışan en yakın arkadaşıyla kendi sırrını paylaştığını ve bazen de hiç tanımadığı kişilerle sırrını paylaştığını ifade etmiştir. Danışana diğer insanların yakın arkadaşlarından ve anneannesinden farkları sorulduğunda ortak noktalarının olması demiştir. Danışana kişiler arası ilişkilerinde kendisini güçlü kılan ve ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde süren olumlu yanları sorulduğunda yapıcı, pozitif, hayatın olumlu yanlarını gördüğünü, eğlenceli olduğunu ifade etmiştir. Danışana madde kullanan kişilerin çevresinde bulunmasının sağlıklı ilişkiler kurmasını ne yönde etkileyebileceği sorulduğunda yakın arkadaşları madde kullanmadığı için sorun oluşturacağını belirtmiştir. Bu aşamada içsel kontrol odağının ve kişiler arası ilişkileri güçlendirmenin yedi ölümcül ve yedi besleyici alışkanlıkla ilişkisi çalışılmıştır. Danışanla form üzerine yapılan etkileşimden sonra "Sağlıklı İlişkiler Geliştirmem için" formu danışana verilmiştir. Danışan formu kendisi ile olan ilişkilerini geliştirmek istediğini söylemiş ve kendisini düşünerek formu cevaplamıştır. Danışan kendisinin olumlu yönlerine hümanist olduğunu, herkesle barışık olduğunu, iyimser olduğunu, her daim bir umudunun olduğunu, duyarlı ve hassas olduğunu belirtmiştir. Danışan kendisini affetmek istediğini, hataları sebebiyle kendisine kızmak istemediğini ifade etmiştir. Kendisiyle ilişkisinin daha iyi olması için eve ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Danışana kendisiyle olan ilişkisinin daha iyi zaman olduğu zamanı hatırlıyorsa ne fark olduğu sorulmuştur. Danışan o zaman hırslı olduğunu, hatalarının daha az olduğunu ancak şimdi hatalarını görebildiğini aktarmıştır. Danışan yurt dışına çıksa, farklı bir dil öğrense kendisine iyi geleceğini söylemiştir. Danışana kendisiyle olan ilişkisinde neleri değiştirmek istediği sorulmuştur. Danışan arkadaşlarının programlarına kimi zaman gitmediği zaman haber vermediğini bundan rahatsız olduğunu ifade etmiştir. Danışana kendisiyle ilişkisinin daha iyiye gitmesi için neler yapabileceği sorulduğunda yalnız

kalmak ve düşünmek istediğini dile getirmiştir. Danışan madde kullanımı devam etse kendisinden git gide uzaklaşacağını belirtmiştir. Form üzerine etkileşim yapıldıktan sonra danışana oturum özetlenmiştir. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu danışana hatırlatılmıştır. Son oturuma gelirken doldurarak getirmesi için danışana "Mektubum" formu verilmiştir.

D7 Danışanı Dokuzuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 10.02.2022, **Saat:** 17.02

Danışan iyiydi. Bu hafta sadece uyku sorunu yaşadığını belirtti. Psikiyatr ile görüşmesi ve bu sorunu da iletmesinin önemi üzerinde durdum. Güzel bir oturumdu. Danışan bu oturumda sorduğum sorulardan sonra ilk kez ilişkilerini bu kadar ayrıntılı ele aldığını belirtti. Özellikle erkek arkadaşından ayrılmasına sebep olan olayları daha iyi irdeleyebildiğini söyledi. Bu oturum sonunda danışan, kendini affetme ve kendisiyle olan ilişkisini güçlendirmek için motive olduğunu paylaştı.

D7 DANIŞANI ONUNCU OTURUM

D7 Danışanı Onuncu Oturum Öncesi Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.02.2022, **Saat:** 10.03

Keyifliyim. Umarım verimli bir oturum olur. Çünkü bu danışanla sürecin sonuna geldik.

D7 Danışanı Onuncu Oturum Özeti: Sonlandırma

Oturum Tarihi: 17.02.2022, **Oturum Saati:** 15.30, **Oturum Bitiş Saati:** 16.35

Oturum Süresi: 1 saat 05 dk., **Oturum Yeri:** DSM Bireysel Görüşme Odası

Danışana bir önceki oturumdan bu yana hedeflerine ilişkin neler yaptığı sorulmuştur. Danışan kendisini dinlediği bir hafta olduğunu, çoğunlukla yalnız kalmasının kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir. Danışana bir önceki oturum özetlendikten sonra bu oturumun son oturum olduğu ve bundan sonra iki kez daha birer ay arayla izleme için görüşme yapılacağı danışana hatırlatılmıştır. Danışanın öncelikle bu oturumda hedeflerini ne düzeyde gerçekleştirdiğini fark etmesi amaçlanmıştır. Öncelikle danışana "Cümle Tamamlama Formu" verilmiştir. Danışana oturumlar sonrasında hangi hedefine ulaştığı sorulduğunda danışan oturumlara, *"Hayatıma daha uzaktan bakabilmeme ve kendimdeki eksiklikleri görmeme olanak sağladı"* demiştir. Danışan ikinci soruya, *"İki ağacın arasına kurulmuş hamağa benzer. Çünkü seansların meditatif bir hissi vardı."* cevabını vermiştir. On oturum sonrasında danışan kendisini *"Fazlasıyla değişken, karşımdaki insanın ruh hâlini anlayabilen ve yapıcı görüyorum."* demiştir. Form üzerine yapılan etkileşimden sonra danışana "Bireysel Müdahale Oturumlarını Değerlendirme Çizelgesi" doldurtulmuştur. Danışan sevme/ait olma ihtiyacını karşılama düzeyine 10 üzerinden 6; güç ihtiyacına 7, özgürlük ihtiyacına 10, eğlence ihtiyacına 10, sorumluluklarını yerine getirme düzeyine 7 ve kendi kararlarını alabilme düzeyine 9 puan vermiştir. Form üzerine yapılan etkileşim sonrasında danışanın oturumları değerlendirmesi amaçlanmıştır. Buna göre danışana on oturum hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Danışan *"Aslında garip… Gösterilen ilgi sonucunda kendimi görebildim. Kendime ilgiyle yaklaştım. Kendime özen gösterebildim."* demiştir. Danışana bu süreci benzer sorunlar yaşayan kişilere de önerip önermeyeceği sorulduğunda, *"Evet. Her anlamda katkı sağlar. Genel bir katkı oldu. Kendime başka bir açıdan bakabildim. Hangi durumlarda maddeye yakın olduğumu ve riskli durumları gördüm."* cevabını vermiştir. Danışana oturumlarda hangi becerileri kazandığı sorulduğunda, *"İletişim becerilerim ile problem çözme becerim arttı. Daha matematiksel bakıyorum ve düşünüyorum."* demiştir. Danışana ilk oturumda belirlediği amaçlarının ne kadarına ulaştığı sorulmuştur. Danışan *"İçsel anlamda gerçekten kendime yakınlaştım. Kendimi görebildim."* cevabını vermiştir. Danışana süreçte en faydalı bulduğu oturum sorulduğunda, *"İlişkiler başlığı, yakınımda olan kişilerin fazlalığını gördüm. Araba örneği de güzeldi."* demiştir. En çarpıcı bulduğu oturum sorulduğunda*"Araba örneği… Sanki kendi arabamı kullanmıyor olduğumu anladım. O arabanın kontrolünü elime aldım."* şeklinde cevap vermiştir. Danışan oturumlar süresince tutsak olduğunu fark etmiştir. İlk oturum ile şu an arasındaki farklar sorulduğunda sürece karşı ön yargılı olduğunu ama şimdi kendisini açabileceği bir yer gibi hissettiğini söylemiştir. Danışan psikolojik ihtiyaçları konusunda oturumların kendisine ne açıdan katkı sunduğu sorulduğunda, *"Dışarıya daha az ihtiyaç duyuyorum. Kendime yakınlaştıkça ve kendimi besledikçe ihtiyaçlarımı da karşılıyorum."* demiştir. Sorumluluklarına dair neleri yapabildiği sorulduğunda, *"Kendimi fiziksel ve psikolojik olarak korumak. Kendime ait sorumluluklarımı yerine getirebilmek. Detoks ve düzenli yaşam."* cevabını vermiştir. Danışana kendi seçimlerine dair neler keşfettiği sorulmuştur. Danışan *"Artık erkek arkadaşım yok ve kendi kararlarımı verebiliyorum."* demiştir. Danışana psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayla ilgili eksik kalan noktalar sorulduğunda sadece para ve barınma ihtiyacının olduğunu aktarmıştır. Danışana madde kullanımına dair oturumların başından sonuna kadar hayatında neler değiştiği sorulduğunda, *"Çok fazla değişiklik oldu. İki şişe şarap ve bir şişe bira içerken yani ciddi bir içiciyken artık ortama girmiyorum. Çay içiyorum. Kendimi koruyorum. Aşırılıktan ve sabit fikirlilikten vazgeçtim. Daha esneğim."* demiştir. Danışana bu süreçten kazandıklarını bundan sonra nasıl

kullanacağına ilişkin soru sorulduğunda, *"Hayatıma yeni hayat düzeni oluştururken ideale yakın şeyler yani problemlere yaklaşmak, iletişimin kalitesi, neye ihtiyacım olduğunu bilmek gibi… Kendime ait değeri artıracağım. Buruk ama güzel hissediyorum."* cevabını vermiştir. Danışanla form üzerinde detaylı bir etkileşimde bulunulmuştur. Bu oturumun sonunda danışana ufak bir teşekkür hediyesi verilmiştir. Katkıları için teşekkür edilmiştir. Danışana son-test ölçümü için ölçek formları verilmiştir.

D7 Danışanı Onuncu Oturum Sonrası Araştırmacı Günlüğü

Yer: DSM, **Tarih:** 17.02.2022, **Saat:** 17.05

Danışan kendisini çok güzel bir şekilde ifade etti. Bu sürecin başında danışan kendisini açmada isteksiz ve güvensiz görünürken son oturumda kendisini bu kadar güzel açmasına ben de şaşkınım. Danışan bu sürecin kendisi için güvenilir bulduğu bir terapi süreci olduğunu söyledi. Ben de danışanın hayatına dokunmuş olmaktan dolayı memnunum. Danışan süreç içerisinde erkek arkadaşında ayrıldı ama özgürleşti. Kendi kararlarını da özgürce verebiliyor. Oturumların başında ciddi bir alkol kullanımı olan danışanın bu kadar kısa sürede alkol tüketimini azaltması güzeldi. Artık danışan kendisine değer veriyor. Süreçte bir danışanın daha hayatına dokunmuş olmaktan ve hayatında önemli bir yer edinmekten dolayı memnunum. Özellikle empati, koşulsuz kabul, saygı, etik ilkeler ve gizlilik süreçte çok önemli, buna bir kez daha şahit oldum. Danışanlarla kurulan psikolojik danışma ilkelerine dayalı profesyonel bir ilişki onların büyük yol almasını sağlıyor. Böyle olunca danışanların rehabilitasyon ve eğitim-iyileştirme çalışmalarına karşı bakış açısı da olumlu yönde değişebiliyor.

Not: D7 danışanı şehir dışında yaşamaya başladığı ve kendisiyle randevu oluşturulamadığı için birinci ve ikinci izleme görüşmesi gerçekleştirilememiştir.

Not: Her bir danışanla olan oturum öncesi ve sonrasında tez danışmanından süpervizyon desteği alınmıştır.

EK-21. Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

Ön Görüşme, Oturum Temaları ve İzleme Görüşmeleri	**Oturum Genel Yapısı ve İçeriği**	**Oturumlarda Kullanılan Materyaller**
Ön Görüşme	• Başlangıç: Danışanla tanışma. • Geçiş: Ön görüşmeyi açıklama. Danışanla görüşmeye gönüllü katılım formunu imzalama. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçları (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), kontrol odağı, sorumluluk ve madde kullanım geçmişini keşfetmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Ön-test ölçümlerinin yapılması (Pete'nin Patogramı, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği). • Sonlandırma: İlk oturumun gün ve saatinin ayarlanması.	• Görüşmeye gönüllü katılım formu. • Yarı yapılandırılmış ön görüşme formu, görüşmeye dair notlar. • Ölçek formları.
1. Oturum: Yapılama ve Amaç belirleme	• Başlangıç: Bireysel müdahale sürecinin tanıtılması, yapılama yapma. • Geçiş: Sürece gönüllü katılıma dair danışandan sözel ve yazılı izin alma. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın oturum hedeflerini belirlemek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçlar (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), kontrol odağı, sorumluluk ve madde kullanımı hakkında hedeflerini ve danışanın bireysel müdahale sonunda ulaşmak istediği amaçlarını belirlemek. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanım öyküsünü ve madde kullanım geçmişini öğrenmek. • Sonlandırma: Danışanın bugünkü oturumun sonunda nasıl hissettiğini ve neler düşündüğünü keşfetmesini sağlamak. Danışana hedef günlüğünü açıklama ve her hafta oturum hedeflerine dair attığı adımları günlüğüne yazmasını belirtmek.	• Bireysel müdahale bilgilendirilmiş onam formu. • Cümle tamamlama formu. • Amaçlarımı belirliyorum. • Madde kullanım öyküm. • Hedef günlüğüm

EK-21. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

2. Oturum: İYDP: İstekler ve Kalite Dünyası	• Başlangıç: Danışanın bir önceki oturumdan bu yana hedefleri konusunda attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: İYDP (İstekler, Yön-Yapma, Değerlendirme ve Planlama) formülasyonunu kavramak. İYDP modelinin ilk aşaması olan istekler hakkında farkındalık kazandırmak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: İYDP sisteminin formülasyonundaki ilk öge olan istekler doğrultusunda danışanın neler istediğini, neleri isteyip elde edemediklerini keşfetmesine yardım etmek. Danışana hayatında gerçekten neler istediğini fark ettirmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın kalite dünyasını keşfetmesine yardım etmek. Danışanın madde kullanımı ile kalite dünyası arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardım etmek. Bu sayede kendi kalite dünyası ve isteklerinin farkında olan danışanın seçimlerinin kontrolünü elinde bulundurduğunu anlamasını sağlamak. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek, danışanın bu oturuma dair duygu ve düşüncelerini öğrenmek ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Danışandan bu oturumda hayalini kurduğu anlara benzer olan fotoğraflarına bakmasını, bu fotoğraflardan bir albüm oluşturmasını ve bir sonraki oturuma fotoğraflarını inceleyerek gelmesi istemek. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef günlüğüm. • İsteklerim. • İmajinasyon • Benim kalite dünyam.
3. Oturum: Psikolojik ihtiyaçları keşfetme	• Başlangıç: Danışanın ikinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. Danışanın kalite dünyasına benzer olan anların fotoğraflarına bakınca neler hissettiğini ve neler düşündüğünü kavramasına yardım etmek. • Geçiş: Psikolojik ihtiyaçları (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) keşfetmek, psikolojik ihtiyaçlara yönelik farkındalık kazandırmak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) keşfetmesini sağlamak. Danışanın kalite dünyasında yer alan psikolojik ihtiyaçlarını fark etmesine yardım etmek. Kalite dünyasında yer alan isteklerine ulaşmada hangi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacağını keşfetmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardım etmek. Kalite dünyasına ulaşmasında psikolojik ihtiyaçlarını nasıl sağlıklı bir biçimde karşılacağını keşfetmesini sağlamak. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef günlüğüm. • Psikolojik ihtiyaçlarımı keşfetmek. • Psikolojik ihtiyaçlarımı değerlendirme listesi. • Psikolojik ihtiyaçlarımı karşılamak için. • Hedef günlüğüm.

EK-21. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

4. Oturum: İYDP: Yapma/Yön ve Toplam Davranış	• Başlangıç: Danışanın üçüncü oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: İYDP formülasyonunun ikinci basamağı olan "yapma ve yön verme" basamağını keşfetmek. Gerçeklik terapisi kavramlarından toplam davranışı, toplam davranışın ögelerini aktarmak ve yaşantılardan örnekler vermek. • Çalışma 1 ve Etkileşim: İYDP formülasyonundaki Y (yapma ve yön) basamağı doğrultusunda danışanın değiştirmek istediği davranışlarını, toplam davranışındaki eylemlerini, attığı adımları fark etmesine yardım etmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın kalite dünyasında yer alan istekleri, beklentileri ve ihtiyaçları doğrultusunda hangi adımları attığını keşfetmesini sağlamak. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için hangi adımları attığını ve hayatında madde kullanımı olmasaydı hangi adımları atacağı hakkında değerlendirme yapmasına yardım etmek. Psikolojik ihtiyaçları karşılarken toplam davranış kapsamında düşünmek. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Herhangi bir madde kullanım teklifi gelse, danışanın hangi adımları atacağını görmesine yardım etmek. Toplam davranış ve madde kullanımı ilişkisini keşfetmek. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef günlüğüm. • Oyuncak araba. • Araba görseli. • Davranışlarım. • İhtiyaçlarımı karşılamak için neler yapıyorum? • Madde kullanımı ve toplam davranış formu.
5. Oturum: İYDP: Değerlendirme ve Planlama	• Başlangıç: Danışanın dördüncü oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: İYDP formülasyonunun üçüncü basamağı olan D "değerlendirme" ve dördüncü basamağı olan P "planlama" ayağını keşfetmek. • Çalışma 1 ve Etkileşim: İYDP formülasyonundaki istekler kısmında ifade ettiği isteklere dair attığı adımları değerlendirmek. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada attığı adımların onu istediği sonuca götürüp götürmediğini değerlendirmesini sağlamak. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Gerçeklik terapisi kapsamında İYDP formülasyonun "Planlama" aşamasını danışanla gözden geçirmek. Planlama aşamasında danışanın planlarının basit, gerçekçi ve uygulanabilir, ölçülebilir, kısa sürede uygulanabilir, kontrol edilebilir olmasına yardım etmek. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve istekleri ile beklentilerine ulaşmak için atacağı adımları planlamasını sağlamak. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanımı olmadan bir hayat geçirmesine yönelik attığı adımları değerlendirmesine ve maddesiz bir hayat planlamasına yardım etmek. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Ara test ölçümünün yapılması.	• Hedef günlüğüm. • Adımlarımı değerlendiriyorum. • Adımlarımı planlıyorum. • Karar terazim. • Ölçekler.

EK-21. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

6. Oturum: Seçimler ve Kontrol Odağı	• Başlangıç: Danışanın beşinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: Danışanın seçim ve kontrol odağı kavramlarını kavramasını sağlamak. Danışanın dışsal kontrol odağının danışanın yaşantısında yarattığı olumsuzlukları fark etmesini sağlamak. İçsel kontrol odağının olumlu taraflarını keşfetmesine yardım etmek. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın seçim kuramı felsefesini içselleştirmesini ve etkili seçimler yapmasını sağlamak. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın kişisel kontrolü kullanabildiği yaşantıları fark etmesini sağlamak. Danışanın hayatının kontrolünün elinde olduğunu keşfetmesine yardım etmek-Neleri kontrol ediyorum? • Çalışma 3 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanım kontrolünü ele geçirmesini sağlamak-Madde ve seçimlerim. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef günlüğüm. • Tercihlerim. • Neleri kontrol ediyorum? • Madde ve seçimlerim.
7. Oturum: Planları Gözden Geçirme	• Başlangıç: Danışanın altıncı oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: Danışanın beşinci oturumda yaptığı planları uygulama sorumluluğunu ve kontrolünü ele almasını sağlamak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın geleceğe dönük plan yapmasına yardım etmek. Planları için şu anda psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının önemini fark etmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını (sevme/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) karşılamak, sorumluluklarını yerine getirmek ve hayatının kontrolünü ele almak için belirlediği planlarına dair neler yaptığını gözden geçirmek. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanımına dair belirlediği planları için neler yaptığını gözden geçirmek. • Sonlandırma: Oturumu özetleme ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef Günlüğüm. • İmajinasyon. • Planlarımı gözden geçiriyorum. • Madde kullanımımı gözden geçiriyorum.

EK-21. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

8. Oturum: Sorumluluk	• Başlangıç: Danışanın yedinci oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: Gerçeklik terapisinin temel kavramlarından sorumluluk kavramını kavramak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Kimlere karşı ve nasıl sorumlu olduğumuzun farkına varılması. Sorumluluğu ele almanın özgürlükle ilişkisini fark etmek. Seçimlerin sorumluluğunu danışanın almasını sağlamak. Danışanın kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesine ilişkin motivasyonunu ve istekliliğini artırmak. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın madde kullanım sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak- Madde kullanımım ve sorumluluklarım. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Şimdiye odaklanmak ve hayatının sorumluluğunu alabileceğini fark etmesine yardım etmek. • Sonlandırma: Oturumu özetleme ve danışana hedef günlüğünü doldurması için hatırlatma yapmak. Bir sonraki oturumun gün ve saatini belirlemek.	• Hedef günlüğüm. • Sorumluluklarım. • Madde kullanımım ve sorumluluklarım. • Nefes egzersizi • İmajinasyon
9. Oturum: Başarılı kimlik geliştirme, ilişkileri güçlendirme	• Başlangıç: Danışanın hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: Gerçeklik terapisi kavramlarından başarılı kimlik kavramını kavramak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı bir biçimde karşılayabilmesi adına başarılı kimlik oluşumuna yardım etmek. Danışanın iletişimi besleyen ve iletişim sürdürmesini engelleyen yedi besleyici ve ölümcül alışkanlığı kavramasını sağlamak. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın kişiler arası ilişkilerini geliştirmek. Danışanın psikolojik ihtiyaçlarını madde kullanım çevresi dışında kendine iyi gelen bireylerle sağlıklı bir biçimde karşılamasına yardım etmek. • Sonlandırma: Oturumu özetlemek. Bir sonraki oturumun son oturum olduğunun danışana hatırlatmak. Danışana süreci değerlendirmeye yönelik mektup yazma görevini vermek.	• Hedef günlüğüm. • İlişkilerim. • Sağlıklı ilişkiler geliştirmem için. • Mektubum

EK-21. (Devam) Gerçeklik Terapisine Dayalı Bireysel Müdahale Uygulaması Oturumlarının Temaları, Genel Yapısı, İçerikleri ve Oturumlarda Kullanılan Materyaller

10. Oturum: Sonlandırma	• Başlangıç: Danışanın dokuzuncu oturumdan bu yana hedeflerine dair attığı adımları değerlendirmek. • Geçiş: Süreci değerlendirmeye yönelik yazılan mektupları okumak. • Çalışma 1 ve Etkileşim: Danışanın amaçlarının ne kadarına ulaşabildiğini görmek. • Çalışma 2 ve Etkileşim: Danışanın psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluk, kontrol odağı ve maddeyi kullanımı bağlamında ilk oturumdan bu yana attığı adımları ve gelişimini değerlendirmek. • Çalışma 3 ve Etkileşim: Oturumları özetlemek. • Sonlandırma: Son-test ölçümlerini yapmak, vedalaşmak, danışana yaklaşık birer ay arayla iki izleme ölçümü ve görüşmesinin yapılacağını hatırlatmak.	• Hedef günlüğüm • Mektubum • Cümle tamamlama formu • Bireysel müdahale oturumlarını değerlendirme çizelgesi. • Bireysel müdahale oturumlarını değerlendiriyorum formu. • Ölçekler.
İzleme için Görüşme*	• Başlangıç: Danışanın bireysel müdahale sürecinden sonra hayatının nasıl ilerlediğini keşfetmek. • Geçiş: İzleme görüşmesi hakkında bilgilendirmek ve danışandan sözel ile yazılı izin almak. Görüşmeye gönüllü katılım formu. • Çalışma ve Etkileşim: Bireysel müdahale oturumları sonrası kazanımların oturumlar sonrasında da devam edip etmediğini değerlendirmek. • İzleme ölçümünü yapmak. • Sonlandırma: İzleme görüşmesinin sonlandırılması.	• Görüşmeye gönüllü katılım formu. • Yarı yapılandırılmış izleme görüşmesi • Bireysel Müdahale İzleme Anketi • Ölçekler.

** İzleme görüşmeleri, 10. oturumun tamamlanmasının ardından yaklaşık birer ay aralıklarla iki kez aynı içerikte gerçekleştirilmiştir.*