



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
EV ÖDEV BİLGİ



Psikolojik danışma seanslarındaki kazanımların kalıcı ve uzun dönemli olması için danışanların seanslar arasında uygulama yapmaları önemli bir avantaj sağlamaktadır. Ödevler uygulama kısmı olup hem değişimin seansla sınırlı kalmamasında hem de gündelik yaşam pratiğine aktarılmasında rol oynarlar. Ödevler sayesinde danışan bir anlamda harekete geçmiş olur. Yapılan ödevler bilişsel değişimleri tecrübe etmeyi ve pekiştirmeyi sağlar, seanslar arasındaki ilişkiyi geliştirir. Danışanlar değişimleri eyleme dönüştürdüklerinde yeni sağlıklı bilişsel şemalar oluştururlar. Seans verimini arttırmada önemli rol oynayan ödevler danışanın yardım sürecine uyum sağlamasına da yardımcı olur. Seanslar arasında yapılan ödevlerden fayda gördükçe danışanın danışma sürecine inancı gelişir. Nitekim alan yazın ev ödevi içeren yardım sürecinin, ev ödevi içermeyen yardım sürecinden daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin ev ödevi ve ev ödevi olmadan yapılan kontrollü çalışmaların meta analitik incelemesi, ev ödevlerinin psikolojik yardımın sonuçlarını pekiştirdiği göstermektedir.

Seansta konuşulan problemler üzerine danışmanın verdiği ödevlerle danışan, sorunlarına karşı bir adım atar. Örneğin dışarı çıkamayan bir danışan düşünelim. Psikolojik danışman danışana her hafta dışarı çıkmasını başarmak için küçük küçük ödevler verir. İlk hafta apartmanda gezinmek, ikinci hafta kapının önüne çıkmak gibi küçük hedefler danışanı sonunda çözüme ulaştıracaktır. Ev ödevi doğası gereği duygusal, bilişsel ve davranışsal olabilmektedir. Örnek olarak bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanan danışmanın danışanı ile yaptığı görüşmelerde sıklıkla sorduğu soru şudur: “Bu seans sırasında konuştuklarımızı uygulamak için bu hafta ne yapabiliriz?”

Ev ödevi oluştururken danışmanın danışanını da iyi tanıması gerekir. Neyi, ne kadar, nasıl yapabileceğini iyi değerlendirmesi ve bilmesi önemlidir. Bu konuda danışanın da yardımcı olması ve yapabileceklerini ve yapamayacaklarını paylaşması sürecin başarılı olmasına yardımcı olur. Bazı danışanlar ödevleri severek yaparken, bazılarının “ödev” kelimesini duymak bile istemez (Özellikle ülkemizde öğrencilik yıllarından kaynaklı olarak çok kişide bu kelimenin olumsuz çağrışıma yol açabileceği dikkate alınmalıdır). Danışan ev ödevlerinde zorlandığında, daha kolay veya daha uygun başka ödevler hazırlanmalıdır. Tekrarlayan şekilde danışanın yapamayacağı ödevler vermek danışanın kendini kötü hissetmesine beraberinde yardım sürecinden kopmasına yol açabilir. Bu nedenle ödevin zorluk derecesi iyi hesaplanmalıdır. Ayrıca verilen hiçbir ödev kişinin hayatında büyük yer kaplamamalıdır. Sorunların kısa sürede çözüm bulmak, yardım sürecindeki kazanımları uygulamak için ödevler fırsattır. Bu fırsatlar danışan tarafından ne kadar iyi değerlendirilirse yardım sürecinin başarısı o kadar artar.

Psikolojik yardımın bir diğer hedefi, danışana kendi terapisti olmayı öğretmektir. Danışan yardım süreci bittikten sonra tekrar problem yaşasa dahi bunu terapistten öğrendiği becerilerle aşabilmelidir. Bu ödevler de bu konuda danışana yardım etmektedir.

Ev ödevlerinin 6 temel amacı olduğu görülmektedir. Bunlar:

1. Sorunlara uygulamalı çözümler bulmak
2. Öz farkındalığı artırmak
3. Bilişsel, davranışsal ve duygusal beceri pratiğini artırmak
4. Seanslarda öğrenilen teknikleri pekiştirmek
5. Düşünceleri test etmek
6. Nüksleri önlemektir.

Ödev belirlenirken dikkat edilmesi gereken temel noktalar

- ✓ Herkese uygun standart bir ödev yoktur, ödevin danışanlara uyarlanması önemlidir.
- ✓ Ödevin verilme nedeni ve psikolojik yardım amacıyla ilişkisi danışana açıklanmalıdır.
- ✓ Ödevin belirlenmesinde danışana sorumluluk verilmeli, danışanla işbirliği yapılmalıdır.
- ✓ Ödev verildikten sonra gerekirse seansta danışanla birkaç örnek yapılmalıdır.
- ✓ Ödev hakkında soru sormak ve ödevi gözden geçirmek önemlidir.
- ✓ Ödevle ilgili olası sorunları ön görmek ve sorunların ortaya çıkmasını önlemeye yönelik önlem almak gerekir.
- ✓ Ödevin tamamlanmaması danışanın motivasyon, sıkıntı ve uyum düzeyini değerlendirmek için fırsat olarak görülmelidir.

Ödev Uyumunu Artırıcı Teknikler

- ✓ Ödevlerin danışan ile beraber tasarlanması
- ✓ Ödevlerin zorluk düzeyinin danışana göre belirlenmesi
- ✓ Ödevlerin nerede, ne zaman, ne kadar ve ne sıklıkla yapılacağının belirlenmesi
- ✓ Ödevin uygulamasında çıkacak sorunların tahmin edilmesi ve bunlarla ilgili çözümler üretilmesi
- ✓ Ödevlerin yardım sürecinin hedefleriyle bağlantısının kurulması
- ✓ Ödevin mantığı ve neden yapıldığının açıklanması
- ✓ Ödevlerin somut ve davranışsal düzeyde tasarlanması
- ✓ Ödevle ilgili yazılı materyal verilmesi
- ✓ Çok fazla ödev verilmemesi
- ✓ Ödevin seansta yapılanlara göre tasarlanması
- ✓ Ödevi ne kadar yapabileceğine dair danışanın inancını yüz üzerinden puanlamasının istenmesi
- ✓ Ödevin seanstan önce planlanması
- ✓ Ödevin seans içinde başlatılması
- ✓ Ödevle ilgili hatırlatıcıların ayarlanması (Not, alarm veya yardımcı terapist vb.)
- ✓ Ödevlerin bir deney gibi tasarlanması
- ✓ Ödev etiketinin değiştirilmesi (sorumluluk, iyilik planı, gelişim uygulamaları, iyileşme aktiviteleri vb.)
- ✓ Ödevin danışan tarafından anlaşılıp anlaşılmadığının kontrol edilmesi
- ✓ Danışanın ödevle ilgili otomatik düşüncelerinin çalışılması
- ✓ Bir sonraki seansta verilecek ödevin gözden geçirilmesi

Ödev Uygulamasında Karşılaşılan Engeller

- ✓ Danışanla terapötik ilişkinin kurulamaması
- ✓ Ödevin gerekçesinin ve mantığının danışan tarafından anlaşılmaması
- ✓ Ödevin tasarlanması sürecine danışanın yeterince katılmaması, işbirliğinin eksik kalması
- ✓ Ödevin tasarlanmasında yetersiz kalınması
- ✓ Danışanın ödevler hakkında olumsuz inançlarının olması
- ✓ Danışanın kendi yetenekleri hakkında olumsuz inançlarının olması
- ✓ Danışanın kriz yaşıyor olması
- ✓ Danışanın bilişsel becerilerinin sınırlı olması
- ✓ Terapi seyrinde ödevden öncelikli meselelerin olması



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
EV ÖDEVİ PLANI



1. Ödevlerin danışman ve danışan tarafından oluşturulma süreci

- ✓ *Ödevlere işbirliği içerisinde birlikte karar verilmeli ve ödevler danışanın sorunlarına uygun olmalıdır.*

2. Ödevlerin danışman tarafından danışanlara sunulması

- ✓ *Ödevler açık ve net olmalı, ödevlerin önemi hakkında danışanlara gerekli açıklamalar yapılmalıdır.*
- ✓ *Danışanın yetenek düzeyiyle verilecek ödev eşleştirilmelidir.*
- ✓ *Ödevler aracılığıyla danışanın güçlü yönleri kullanılmalıdır.*

3. Ödevlerin danışan tarafından kabul edilmesi

- ✓ *Ödevler danışanın hazır bulunurluğuna, yeteneklerine, motivasyonuna ve durumuna uygun olmalıdır.*

4. Karar verilen ödevlerin yönergelerinin danışana sunulması

- ✓ *Ödevlerin yönergeleri danışman tarafından anlaşılmalıdır. Anlaşıp anlaşılmadığı kontrol edilmeli, anlaşılmayan noktalar mutlaka açıklığa kavuşturulmalıdır.*

5. Danışanın danışmanına yaptığı ödevler hakkında bilgi vermesi

- ✓ *Ödev yapma süreci ve sonucu hakkında danışandan geribildirimler alınmalıdır.*

6. Danışmanın ödevler hakkında danışana sorular sorması

- ✓ *Ödevler tamamlanmadıysa bu duruma neden olan faktörler belirlenmelidir.*