

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ,  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**  
**(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)**

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ TUTUKLU ve  
HÜKÜMLÜ GENÇLERİN SOSYAL BECERİLERİNE ve ÖZSAYGI  
DÜZEYLERİNE İLİŞKİN ALGILARINA ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

**Şirin YATKIN**

Ankara  
Ocak, 2012

## EK 1

### BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PLANI

**Programın Felsefi Alt Yapısı:** Varoluşçu ve Hümanist Felsefi Akımları

**Programın Kuramsal Alt Yapısı:** Bilişsel-davranışçı yaklaşım, psiko-sosyal gelişim kuramı.

#### **Grubun Organizasyonu**

Yer: Sincan F Tipi Cezaevi

Toplam süre: 5 hafta

Oturum sayısı: 15

Oturum süresi: 90 dakika

Grup katılımcı sayısı: En fazla 15 kişi

Oturum sıklığı: Haftada en fazla 3 oturum

#### **Programın Genel Amacı:**

Programın genel amacı tutuklu ve hükümlü ergenlerin özsaygısı gelişmiş, sosyal becerileri güçlü, kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade etme ve olumsuz duygularla başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesine destek olmaktır.

#### **Kazanımlar:**

- Kişisel özelliklerini açıklar.
- Her insanın bireysel özelliklerinin farklı olduğunu kavrar.
- Tüm insanların ve kendisinin ilgi ve sevgiye ihtiyacı olduğunu fark eder.
- Kendine özgü özellikleri olduğunu fark eder.
- Yaşamın cezaevinden ibaret olmadığını fark eder.
- Geleceğe yönelik umut besler.
- Temel duyguları tanır.
- Duyguların ifade edilme biçimlerini bilir.
- Saldırgan davranışların sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini görür.
- Öfke duygusunu kontrol eder.

- Ani verdiği tepkilerin yaşamında yol açabileceği olumsuzlukları fark eder
- İletişim engellerini fark eder
- İletişim kurarken sözlü ve sözsüz davranışlarını uyum içinde kullanır
- “Ben dili” ve “sen dili” nin iletişim üzerindeki etkilerini kavrar
- Olumlu “ben dili”ni kullanarak iletişim kurar
- Kendini karşısındaki kişinin yerine koyup onun duygularını açıklayabilir.
- Kendi davranışlarını çekingen, saldırgan veya atılgan olarak sınıflayabilir.
- Mantıklı olmayan düşünme biçimiyle ilgili genellemeleri kavrar.
- Sorumluluklarını fark eder.
- Kurallara uymanın getireceği rahatlık ve uyumu hisseder.

### **Grubun İlkeleri**

1. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu uygulama, grup lideri (araştırmacı) ve grup üyelerinin katılımı ile gerçekleştirilecektir.
2. Grup üyeleri, grup yaşantısındaki paylaşma ortamında, paylaşımda bulunmak istemedikleri zaman konuşmaya zorlanmayacak, gönüllülük esas alınacaktır.
3. Grup üyelerinin katılım hızlarına saygı duyulacak, üyelerin de birbirine saygı duymalarına, paylaşım, kabul ve dayanışma ortamının sağlanmasına dikkat edilecektir.
4. Grup lideri, her bir grup üyesinin grup yaşantılarına katılımını sağlamaya özen göstererek, grup üyelerini bu yönde cesaretlendirecektir.
5. Grup ortamının, üyelerin rahatlıkla kendilerini ifade edebilecekleri, kendilerini daha iyi tanıma fırsatları bulabilecekleri bir ortam olmasına özen gösterilecektir.
6. Grup üyelerinin, grup yaşantısıyla, sosyal bir ortamda, kişiler arası ilişkilerde kendilerini sınama, bireyler arası öğrenme fırsatı bulmalarına olanak sağlanacaktır.

## **Grubun Kuralları**

1. Grubun tüm üyelerinin (zorunlu haller hariç) grup oturumlarına düzenli katılımı sağlanacaktır.
2. Grup üyelerinin birbirlerine karşı saygılı olmaları esastır.
3. “Biz” – “Sen” ya da “insanlar” gibi genele hitap eden cümleler yerine “Ben” ile başlayan cümleler tercih edilir. Grupta konuşurken “Ben” dilini kullanmak önemlidir.
4. Grup oturumlarında düşüncelerden daha çok, duyguların ifade edilmesine ve çeşitli durumlarda üyelerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerini ağırlık verilir.
5. Grup oturumlarında, grup üyelerinin, kendilerine ilişkin paylaştıkları özel yaşantılar, grup oturumları dışında paylaşılmayacak, bir başkasına anlatılmayacak, paylaşımlar gizli tutulacaktır.
6. Grup üyelerinin, birbirlerini dikkatle dinlemeleri, konuşan grup üyesinin sözünün kesilmemesi beklenecektir.
7. Grup üyelerinin, birbirlerine güven sarsıcı ve zarar verici davranmalarına izin verilmeyecektir.
8. Grup oturumlarında, grup lideri ve üyeler birbirlerine karşı hoşgörölü ve saygılı olmaya özen gösterecektir.
9. Grup üyelerinin, verilen ev ödevlerini yaparak grupta paylaşması beklenecektir.

## **Grubun Özellikleri**

1. Grup uygulaması etkileşim ve eğitim içeriklidir.
2. Grup oturumları, grubun amaçları ve grubun özellikleri (yaş, cezaevinde olma vb) dikkate alınarak hazırlanmıştır.
3. Grup oturumları, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmıştır. Grup oturumlarında, bu yaklaşımda kullanılan teknik ve uygulamalardan yararlanılmıştır.
4. Grup oturumlarının hazırlanması sürecinde, sosyal beceriler, suç davranışı ve suç davranışına iten nedenler ve Bilişsel Davranışçı terapi yaklaşımı ile ilgili literatür incelenmiş, program hazırlama süreçleri ile ilgili yayınlardan ve çeşitli psikoeğitim programlarından yararlanılmıştır.
5. Oturumlarda yer alan etkinlikler günlük yaşama aktarılabilir niteliktedir.

## GRUP OTURUMLARI

### I. OTURUM

**Oturumun Amacı:** Grup kurallarını belirlemek ve grup üyelerini süreç hakkında bilgilendirmek. Grup üyelerinin, grup lideri ve birbirleriyle tanışmalarını sağlamak. Grubun amaç ve kuralları hakkında bilinçlenmek.

#### **Kazanımlar:**

- Kişisel özelliklerini açıklar.

**Materyal:** Grup ilkelerinin (Form 1), grup kurallarının (Form 2) yazılı olduğu formlar ve kişisel kayıt formu örneği (Form 3).

#### **Süreç:**

- Grup çalışması ve oturumlarla ilgili genel bilgilendirme yapılarak, bu oturumun hedeflerinden bahsedilecektir. Üyeler grup kuralları hakkında bilgilendirilerek grupta güven oluşturulmaya çalışılacaktır.
- Grup üyelerinden sırayla adlarını söylemeleri istenecek, adlarının anlamlarını bilip bilmedikleri sorulacak ve adlarının konulma hikayelerini grupta paylaşmaları istenecektir. Böylece grup üyelerinin birbiriyle tanışması sağlanacaktır.
- Grup lideri kendini tanıttak ve Form 1 ve Form 2 üyelere dağıtacak ve formlarda belirtilen grup ilkeleri ve kurallarını grup üyelerine yüksek sesle okuyacaktır.
- Grup üyelerine Form 3'te yer alan kişisel kayıt diskisi dağıtılarak, kendileriyle ilgili formun arkasında yer alan kategorilerden 6'sını seçip, diskte yer alan bölmelere yazmaları için 5 dakika zaman verilecektir. Kategorilerden birinin mutlaka "grupta başarmak istedikleri şey" kategorisi olması istenecektir. Zaman bitiminde üyeler ikişerli eşlenerek kişisel kayıt disklerinde yer alan özelliklerini birbirleriyle paylaşmaları istenecektir. Ardından her bir üyeden tanımaya çalıştığı diğer üyeyi gruba tanıttması istenecektir. Böylece grup üyelerinin birbirleriyle tanışmaları sağlanacaktır.
- Oturum özetlenerek sonlandırma yapılacaktır.

## **FORM 1**

### **Grubun İlkeleri**

1. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu çalışma, grup lideri (araştırmacı) ve grup üyelerinin katılımı ile gerçekleştirilecektir.
2. Grup üyeleri, grup yaşantısındaki paylaşma ortamında, paylaşımda bulunmak istemedikleri zaman konuşmaya zorlanmayacak, gönüllülük esas alınacaktır.
3. Grup üyelerinin katılım hızlarına saygı duyulacaktır. Üyelerin birbirine saygı duymalarına, paylaşım, kabul ve dayanışma ortamının sağlanmasına dikkat edilecektir.
4. Grup lideri, her bir grup üyesinin grup yaşantılarına katılımını sağlamaya özen göstererek, grup üyelerini bu yönde cesaretlendirecektir.
5. Grup ortamının, üyelerin rahatlıkla kendilerini ifade edebilecekleri, kendilerini daha iyi tanıma fırsatları bulabilecekleri bir ortam olmasına özen gösterilecektir.
6. Grup üyelerinin, grup yaşantısıyla, sosyal bir ortamda, kişiler arası ilişkilerde kendilerini sınama, bireyler arası öğrenme fırsatı bulmalarına olanak sağlanacaktır.

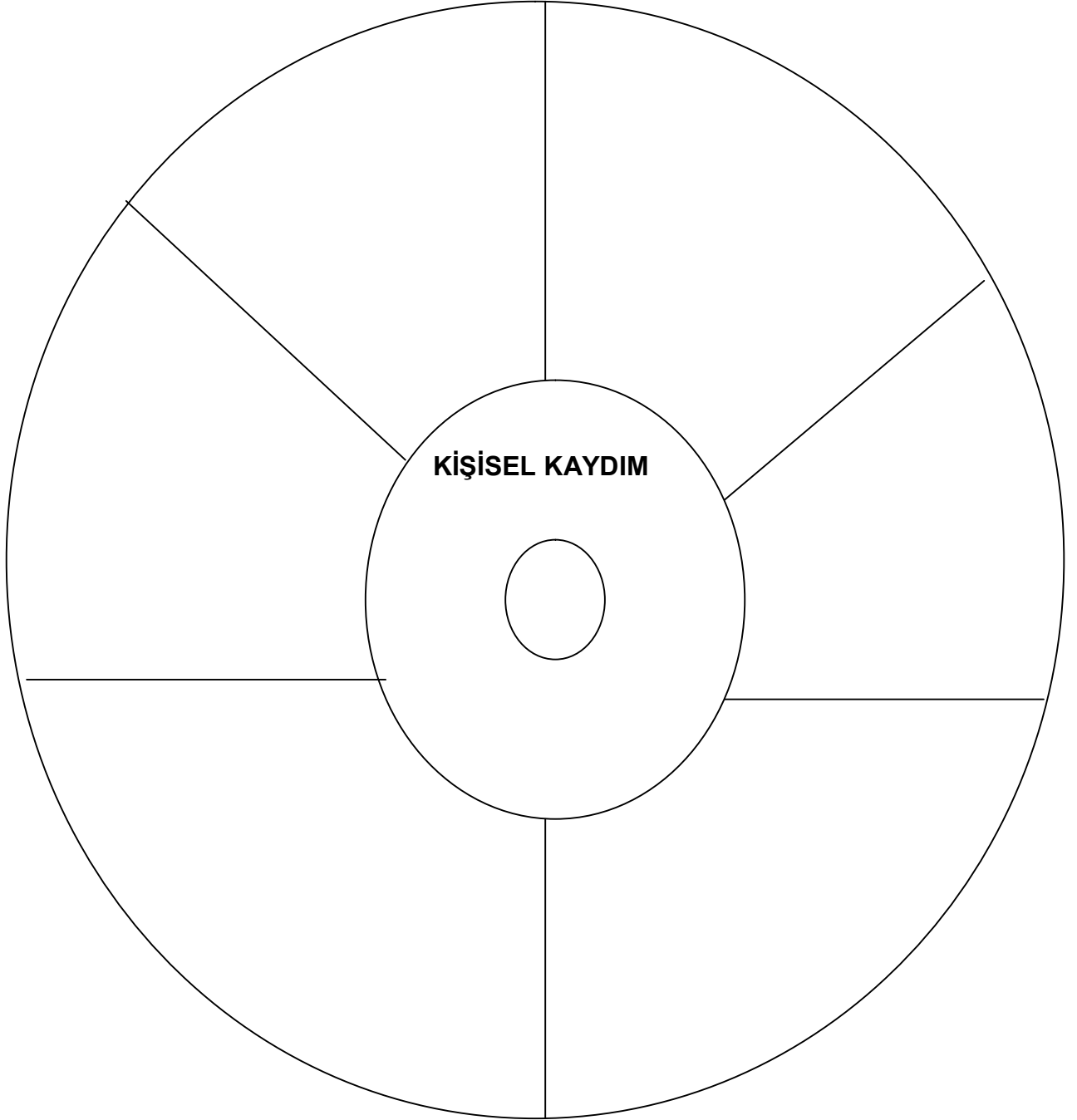
## **FORM 2**

### **Grubun Kuralları**

1. Grubun tüm üyelerinin (zorunlu haller hariç) grup oturumlarına düzenli katılımı gereklidir.
2. Grup üyelerinin birbirlerine karşı saygılı olmaları esastır. Grupta bir üye konuşurken sonuna dek dinlemek, sözünü kesmemek ve eleştirmemek esastır.
3. “Biz” – “Sen” ya da “insanlar” gibi genele hitap eden cümleler yerine “Ben” ile başlayan cümleler tercih edilir. Grupta konuşurken “Ben” dilini kullanmak önemlidir.
4. Grup oturumlarında düşüncelerden daha çok, duyguların ifade edilmesine ve çeşitli durumlarda üyelerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerini ağırlık verilir.
5. Grup oturumlarında, grup üyelerinin, kendilerine ilişkin paylaştıkları özel yaşantılar, grup oturumları dışında paylaşılmayacak, bir başkasına anlatılmayacak, paylaşımlar gizli tutulacaktır.
6. Grup üyelerinin, birbirlerini dikkatle dinlemeleri, konuşan grup üyesinin sözünün kesilmemesi beklenecektir.
7. Grup üyelerinin, birbirlerine güven sarsıcı ve zarar verici davranmalarına izin verilmeyecektir.
8. Grup oturumlarında, grup lideri ve üyeler birbirlerine karşı hoşgörölü ve saygılı olmaya özen gösterecektir.
9. Grup üyelerinin, verilen ev ödevlerini yaparak grupla paylaşması beklenecektir.

**Form 3**

**Kişisel Kayıt Diski**



(Morganett, 2005).



### **Kişisel Kayıt Formuna Yazılabilecek Kategoriler**

(Lütfen bu listeden 6 kategori seçerek diskette ayrılan kısımlara yazınız. Bu kategorilerden biri mutlaka “gruptan kazanmayı umduğum şey” olsun.)

- En sevdiğim şarkı
- Arkadaşlarımla gitmeyi en çok istediğim yer
- En iyi arkadaşım
- Doğum tarihim
- En sevdiğim hayvanlar veya beslemek istediğim hayvanlar
- Yaşadığım en güzel olay
- En sevdiğim ders
- En sevdiğim spor dalı
- En sevdiğim film
- En sevdiğim artist
- En sevdiğim yemek
- Doğduğum yer
- En sevdiğim yer
- En sevdiğim şarkıcı
- En sevdiğim şarkı
- Yaşamak istediğim yer
- Gruptan kazanmayı beklediğim şey

(Morganett, 2005)

## II. OTURUM

**Oturumun Amacı:** Grup üyelerinin lidere ve birbirlerine güven duymalarını sağlamak, üyeleri iletişim kurmaları yönünde cesaretlendirmek ve desteklemek. Üyelerin sosyal ilişkileri kolaylaştıran davranışları fark etmelerini desteklemek.

### **Kazanımlar:**

- Sosyal ilişkilerde güvenin önemini kavrar.
- Amaç oluşturmanın önemini kavrar.
- Amaçlarını üç evet kuralına uygun oluşturur.

### **Süreç:**

- Bir önceki oturum özetlenecektir.
- İnsanlara güvenmekle ilgili olarak konuşma başlatılacaktır..
- Üyelerden birine güven duydukları bir anlarını grupla paylaşmaları istenecektir.
- Üyelerden birinin onlara güven duydukları bir anlarını grupla paylaşmaları istenecektir.
- Güven yürüyüşü yaptırılacaktır.
- Grup üyelerinin etkinlikle ilgili paylaşımlarda bulunmaları sağlanacaktır.
- Grup yaşantısıyla ilgili bireysel amaçları sorulacaktır.
- Amaçlar ve amaç oluşturmanın yaşamdaki işlevi üzerinde paylaşımlarda bulunmaları istenecektir.
- Amaç oluşturma etkinliği (2. oturum 1. etkinlik) yaptırılacaktır.
- Her bir üyenin amaçlarıyla ilgili paylaşımda bulunması sağlanacaktır.
- Her bir üyenin kendi amacı ile grup amaçları arasında bir ilişki kurması ve bu ilişkiyi grupla paylaşması istenecektir.
- Oturum özetlenerek sonlandırma yapılacaktır.