

**Deneysel Olarak Sınanmış**

# **Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları III**

**Editörler:**

Prof. Dr. Serdar ERKAN • Prof. Dr. Alim KAYA

— 5. Baskı —





**Editörler:** - Prof. Dr. Serdar ERKAN - Prof. Dr. Alim KAYA

## **DENEYSSEL OLARAK SINANMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK PROGRAMLARI - III**

ISBN 978-605-4282-81-4

DOI 10.14527/9786054282814

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2017, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti. ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye’de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000’in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ağustos 2007, Ankara

5. Baskı: Ekim 2017, Ankara

Yayın-Proje: Özlem Sağlam

Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Büyük Sanayi 1. Cadde 95/1

İskitler/ANKARA

Tel: 0312-341 1020

Faks: 0312-341 3050

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 26062

### **İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

Kimimizin doğrudan, kimimizin de öğretmenlerinin öğretmenleri olarak yetişmemizde ve ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanının doğup gelişmesinde büyük emekleri olan; alanımızın duayenleri,

*Merhume Sayın Prof. Dr. Feriha BAYMUR*

*Sayın Prof. Dr. Hasan TAN*

*Merhum Sayın Prof. Dr. Muharrem KEPÇEOĞLU*

*Sayın Prof. Dr. İ. Ethem ÖZGÜVEN*

*Sayın Prof. Dr. Yıldız KUZGUN*

*Merhume Sayın Prof. Dr. Yedigar KILIÇÇI*

*Merhume Prof. Dr. Gül AYDIN*

öğretmenlerimize ithaf olunur.



## ÖN SÖZ

Elinizdeki bu kitap ilk iki cildi daha önce yayımlanan “*Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*” serisinin üçüncü cildir. Daha önce yayımlanan kitaplardan birinci ciltte, ilköğretim öğrencileri için hazırlanmış ve bu yaş grubu öğrenciler üzerinde etkililiği test edilmiş programlar, ikinci ciltte ise yine aynı yaklaşımla orta ve yükseköğretim öğrencileri için hazırlanmış ve test edilmiş programlara yer verilmişti. Bu kitapta ise yine orta ve yükseköğretim öğrencileri üzerinde etkililiği test edilmiş programlar yer almaktadır.

Kitaptaki programlardan üçü doktora tezi, altısı ise yüksek lisans tezidir. Programların tümü deneysel olarak test edilmiş, etkililiği kanıtlanmış çalışmalardır. Bu çalışmalar bilimsel jüriler tarafından kabul edilmiştir.

Kitapta dokuz program yer almaktadır. Bunlar; *akademik güdülenme, problem çözme, sosyal beceri eğitimi, etkili çalışma alışkanlıkları geliştirme, benlik saygısı, kaygı, sosyal kaygı, sınav kaygısı ve sigarayı bıraktırma* konularında hazırlanmıştır.

Bu ve daha önceki kitapların hazırlanması için bizi güdüleyen şey, alanımızda yapılmış araştırma sonuçlarını, özellikle psikolojik danışmanların okul ortamında uygulayabilecekleri programları, meslektaşlarımıza ulaştırma ve onlarla paylaşma arzusudur. İlk iki cilde özellikle okul ortamında çalışan psikolojik danışmanların göstermiş olduğu ilgi bizi mutlu etmiştir.

Programların uygulanmasına ilişkin öneriler her programda hatırlatılmış olmakla birlikte uygulamaya ilişkin bazı noktaların tekrar hatırlatılmasında yarar görülmektedir:

1. Kitabın hedef kitlesi PDR alanında çalışan ve PDR alanında en az lisans diplomasına sahip meslektaşlarımızdır. Bu niteliği taşımayan kişilerin programları kullanması “ehliyet” ve “etik” sorunları yaratacaktır.
2. Uygulamalarda PDR alanının ve grup etkinliklerinin genel ilke ve kurallarının her zaman dikkate alınması gerekmektedir.

Programları uygulamak isteyen meslektaşlarımızın karşılaşılabilecekleri soru ve sorunları doğrudan yazarlarla iletişime geçerek iletmesi mümkündür. Bunun yanında programları uygulayan meslektaşlarımızın uygulamadan elde ettikleri sonuç ve gözlemlerini yazarlarla ve editörlerle paylaşmaları bizleri mutlu edecektir.

Kitap açık uçlu olarak planlanmıştır; araştırma sonuçları ile yararlı olduğu kanıtlanmış ama bu seride yer almayan programların yazarlarının da kitaptaki

formatta çalışmalarını editörlere iletmesi durumunda gelecek baskılarda onlara da yer verilmesi bizi mutlu eder.

Tüm yazarlara, danışmanlarına, kitaba dil açısından katkıda bulunan, Yrd. Doç. Dr. Namık Kemal ŞAHBAZ'a ve kitabı yayımlayan Pegem Akademi ekibine teşekkür ederiz.

Editörler

Prof. Dr. Serdar ERKAN

Prof. Dr. Alim KAYA

Ekim 2014

## **Bölümler ve Yazarları**

- 1. Bölüm: Akademik Güdülenme Destek Programı**  
**Yrd. Doç. Dr. İhsan Bozanoğlu**  
*Abant İzzet Baysal Üniversitesi*
- 2. Bölüm: Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi**  
**Azra Koçak Yazgı**  
*Ankara, Tevfik İleri Ortaokulu*
- 3. Bölüm: Lise I. Sınıf Öğrencilerine Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Kazandırmaya Dönük Bir Grup Rehberliği Programı**  
**Mesude Kaya Zengin**  
*Malatya, Derme İlkokulu*
- 4. Bölüm: Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Çalışması**  
**Sebahat Söylemez**  
*Özel İtalyan Lisesi*
- 5. Bölüm: Özsaygı Geliştirme Programının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi**  
**Naime Doğru**  
*Bursa, Yıldırım Yunus Emre İlkokulu*
- 6. Bölüm: Bilişsel–Davranışçı Sigara İçmeyi Bıraktırma Programının Depresyonlu Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkisi**  
**Prof. Dr. Hikmet Yazıcı**  
*Karadeniz Teknik Üniversitesi*

- 7. Bölüm: Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi**  
**Prof. Dr. Galip Yüksel**  
*Gazi Üniversitesi*
- 8. Bölüm: Sınav Kaygısını Azaltmaya Donuk Bir Grup Rehberliği Programı**  
**Doç. Dr. Zülal Erkan**  
*Mersin Üniversitesi*
- 9. Bölüm: Grup Rehberliği Programının Lise I. Sınıflarda Sınıf Tekrarı Yapan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Azaltılmasındaki Etkisi**  
**Erkan Sezer**  
*Malatya, 20 Mayıs Vakfı Turgut Özal Lisesi*  
**Prof. Dr. Mustafa Kılıç**  
*Ankara Ufuk Üniversitesi*



## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Bölümler ve Yazar.....	vii

### 1. BÖLÜM

#### AKADEMİK GÜDÜLENME DESTEK PROGRAMI

Özet .....	1
Giriş.....	1
Kuramsal Çerçeve.....	4
Genel Psikoloji Kuramlarında GÜDÜLENME.....	4
Koşullama Kuramları .....	4
İhtiyaç Kuramları .....	5
Akademik GÜDÜLENME, Benlik Saygısı, Başarı, Sınav Kaygısı ve Bilişsel Davranışçı Uygulamalar .....	6
Programın Genel Amacı.....	12
Gruba Üye Seçimi.....	12
Hedef Grup.....	12
Kullanılan/Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	12
Oturum Sayısı .....	14
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklardan Bazıları .....	14
Uygulayıcılara Öneriler .....	15
Kaynaklar.....	16
Oturumlar .....	18
1. OTURUM .....	19
2. OTURUM .....	22
3. OTURUM .....	24
4. OTURUM .....	27
5. OTURUM .....	29
6. OTURUM .....	31
7. OTURUM .....	34
8. OTURUM .....	36
9. OTURUM .....	42
10. OTURUM .....	45
11. OTURUM .....	47
12. OTURUM .....	49
13. OTURUM .....	50
14. OTURUM .....	56
15. OTURUM .....	57

## 2. BÖLÜM

### **SOSYAL KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Özet .....	59
Giriş .....	59
Kuramsal Çerçeve .....	59
Grubun Amaçları .....	67
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler .....	67
Hedef Grup .....	67
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları .....	68
Oturum Sayısı .....	69
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	69
Kaynaklar .....	70
Oturumlar .....	71
1. OTURUM .....	72
2. OTURUM .....	77
3. OTURUM .....	80
4. OTURUM .....	83
5. OTURUM .....	97
6. OTURUM .....	102
7. OTURUM .....	115
8. OTURUM .....	123
9. OTURUM .....	131
10. OTURUM .....	139

## 3. BÖLÜM

### **LİSE I. SINIF ÖĞRENCİLERİNE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRMAYA DÖNÜK BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI**

Özet .....	143
Giriş .....	143
Kuramsal Çerçeve .....	143
Programın Amacı .....	152
Hedef Grup .....	152
Kullanılan/Kullanılabilecek Ölçme Araçları .....	152
Oturum Sayısı .....	153

Programın Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	153
Kaynaklar.....	154
Oturumlar .....	157
1. OTURUM .....	158
2. OTURUM .....	163
3. OTURUM .....	168
4. OTURUM .....	170
5. OTURUM .....	172
6. OTURUM .....	176
7. OTURUM .....	180
8. OTURUM .....	184
9. OTURUM .....	187
10. OTURUM .....	191
11. OTURUM .....	194
12. OTURUM .....	197

#### 4. BÖLÜM

##### ERGENLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK BİR GRUP ÇALIŞMASI

Özet .....	199
Giriş.....	200
Kuramsal Çerçeve.....	200
Programın Genel Amacı.....	209
Gruba Üye Seçimi.....	209
Hedef Grup.....	210
Kullanılan Ölçme Araçları .....	210
Problem Çözme Envanteri .....	210
Çalışmayı Değerlendirme Anketi.....	211
Oturum Sayısı .....	211
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	211
Uygulayıcıya Öneriler .....	211
Kaynaklar.....	213
Oturumlar .....	215
1. OTURUM .....	216
2. OTURUM .....	220
3. OTURUM .....	222
4. OTURUM .....	227

5. OTURUM .....	235
6. OTURUM .....	237
7. OTURUM .....	241
8. OTURUM .....	243

## 5. BÖLÜM

### ÖZSAYGI GELİŞTİRME PROGRAMININ LİSE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet .....	251
Giriş .....	251
Kuramsal Çerçeve .....	251
Grubun Amaçları .....	262
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	263
Hedef Grup.....	263
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	263
Oturum Sayısı .....	264
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	264
Kaynaklar.....	265
Oturumlar .....	268
1. OTURUM .....	269
2. OTURUM .....	271
3. OTURUM .....	274
4. OTURUM .....	276
5. OTURUM .....	281
6. OTURUM .....	284
7. OTURUM .....	288
8. OTURUM .....	293
9. OTURUM .....	298
10. OTURUM .....	301

## 6. BÖLÜM

### BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI SİGARA İÇMEYİ BIRAKTIRMA PROGRAMININ DEPRESYONLU SOSYAL ANKSİYETELİ VE NORMAL İÇİCİLERDEN OLUŞAN GRUPLARDAKİ ETKİSİ

Özet .....	305
Giriş .....	306
Kuramsal Çerçeve .....	306
Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın Grupta Uygulanması .....	308
Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Kullanıldığı Problem Alanları .....	308
Bilişsel-Davranışçı Sigara Bırakma Programı .....	309
Bilişsel-Davranışçı Sigara Bırakma Programının Etkililiği .....	316
Programın Amaçları .....	317
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler .....	318
Hedef Grup .....	318
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları .....	318
Oturum Sayısı .....	319
Programın Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	320
Uygulayıcılara Öneriler .....	320
Kaynaklar .....	321
Oturumlar .....	325
1. OTURUM .....	326
2. OTURUM .....	329
3. OTURUM .....	332
4. OTURUM .....	335
5. OTURUM .....	337
6. OTURUM .....	339
7. OTURUM .....	342
8. OTURUM .....	344

## 7. BÖLÜM

### SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet .....	349
Giriş .....	350
Kuramsal Çerçeve .....	350
Sosyal Zekâ .....	351

Sosyal Beceriler.....	352
Sosyal Beceri Eksikliğinin Nedenleri.....	353
Sosyal Beceri Analizi .....	354
Sosyal Becerilerin Ölçülmesi .....	355
Sosyal Beceri Eğitiminin Etkisi .....	356
Programın Amaçları .....	358
Gruba Üye Seçimi .....	359
Hedef Grup.....	360
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları .....	361
Alt Ölçekleri Tanımlama .....	361
Sosyal Beceri Alt Ölçekleri.....	362
Sosyal Beceri Envanterinin Uygulama Alanları .....	364
Oturum Sayısı .....	365
Programın Hazırlanması ve Yararlanılan Kaynaklar .....	365
Kaynaklar.....	367
Oturumlar .....	370
1. OTURUM .....	371
2. OTURUM .....	373
3. OTURUM .....	376
4. OTURUM .....	380
5. OTURUM .....	384
6. OTURUM .....	387
7. OTURUM .....	390
8. OTURUM .....	392
9. OTURUM .....	395

## 8. BÖLÜM

### SINAV KAYGISINI AZALTMAYA DÖNÜK BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI

Özet .....	397
Giriş.....	398
Kuramsal Çerçeve.....	398
Sınav Kaygısı .....	399
Sınav Kaygısının Boyutları .....	400
Kuruntu Boyutu.....	400
Duyuşallık Boyutu .....	401

Sınav Kaygısının Performansa Etkisi .....	402
Sınav Kaygısının Azaltılmasıyla İlgili Yaklaşımlar .....	402
Grubun Amaçları .....	403
Gruba Üye Seçimi ve İlkeler .....	404
Hedef Grup.....	404
Kullanılan Ölçme Aracı.....	404
Sınav Kaygısı Envanteri .....	404
Sınav Kaygısı Envanterinin Güvenirliği .....	405
Sınav Kaygısı Envanterinin Geçerliliği .....	405
Oturum Sayısı .....	406
Programın Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	406
Kaynaklar.....	407
Oturumlar .....	409
1. OTURUM .....	410
2. OTURUM .....	413
3. OTURUM .....	418
4. OTURUM .....	419
5. OTURUM .....	423
6. OTURUM .....	424
7. OTURUM .....	425
8. OTURUM .....	428

## 9. BÖLÜM

### **GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ LİSE I. SINIFLARDA SINIF TEKRARI YAPAN ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN AZALTILMASINDAKİ ETKİSİ**

Özet .....	429
Giriş.....	430
Kuramsal Çerçeve.....	430
Bazı Psikolojik Kuramlara Göre Kaygı .....	437
Programın Genel Amacı.....	442
Hedef Grup.....	443
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	443
Oturum Sayısı .....	444
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar .....	444
Kaynaklar.....	445

Oturumlar .....	446
1. OTURUM .....	447
2. OTURUM .....	449
3. OTURUM .....	450
4. OTURUM .....	452
5. OTURUM .....	454
6. OTURUM .....	457
7. OTURUM .....	459
8. OTURUM .....	461
9. OTURUM .....	463
10. OTURUM .....	464