

Deneysel Olarak Sınanmış

Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları I

Editörler:

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

7. Baskı





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

**Deneysel Olarak Sınanmış
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK PROGRAMLARI - I**

ISBN 978-605-4282-83-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. 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** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Şubat 2005, Ankara

7. Baskı: Eylül 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

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. Yedigâr KILIÇÇI

Merhume Sayın Prof. Dr. Gül AYDIN

öğretmenlerimize ithaf olunur.

ÖN SÖZ

Bilindiği gibi ülkemizde sosyal bilimlerde yapılan araştırmaların önemli bir kısmını temel araştırmalar oluşturmaktadır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı için de aynı durum söz konusudur. Bir diğer deyişle PDR alanında da uygulamalı araştırmaların oranı görece olarak daha azdır. Zaten az sayıda olan ve büyük bir çoğunluğu yüksek lisans ve doktora tezlerinden oluşan bu araştırmaların kütüphane raflarında kalması, uygulayıcılara ulaşmaması gerçek fonksiyonlarını yerine getirememesi sonucunu doğurmaktadır. Bu çalışma ile araştırmacılar ve uygulayıcılar arasındaki bilgi akışını sağlayacak bir yol oluşturulması amaçlanmıştır. İlköğretime yönelik programların yer aldığı bu kitabın dışında orta ve yüksek öğretime yönelik programların yer aldığı ikinci bir kitabın da çalışmaları sürmektedir.

Kitapta yer alan programlar biri hariç, akademik kurullar önünde savunularak kabul edilmiş olan yüksek lisans ya da doktora tezlerinde kullanılan programlardır. Bir programın dayandığı araştırma ise hakemli bir dergide yayımlanmıştır. Yine bir program hariç diğer tüm programlar, istatistiksel olarak anlamlı pozitif etki yaratmıştır. Bir program ise olumlu sonuç yaratmakla birlikte elde edilen değerler istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

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.

Uygulamalarda PDR alanının ve grup etkinliklerinin genel ilke ve kurallarının her zaman dikkate alınması gerekmektedir.

Programlara ilişkin soruların ya da taleplerin doğrudan yazarlarla iletişime geçerek iletilmesi mümkündür.

Kitap açık uçlu olarak planlanmıştır, araştırma sonuçları ile yararlı olduğu kanıtlanmış programların kitaptaki formatta editörlere iletilmesi durumunda gelecek baskılarda onlara da yer verilmesi bizi mutlu eder.

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

Editörler

Prof. Dr. Serdar ERKAN

Prof. Dr. Alim KAYA

Eylül 2015

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

- 1. Bölüm: Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi**
Prof. Dr. Alim Kaya
İstanbul Kültür Üniversitesi
Prof. Dr. Mesut Saçkes
Balıkesir Üniversitesi
- 2. Bölüm: Sosyal Beceri Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Öz-Kavramı Düzeylerine Etkisi**
Selcen Cerrahoğlu
30 Ağustos İlköğretim Okulu
Prof. Dr. Seher Balcı Çiçek
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- 3. Bölüm: Grup Rehberliğinin İlköğretim 4 ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Problemlerine ve Benlik Kavramlarına Etkisi**
Prof. Dr. Enver Sarı
Giresun Üniversitesi
- 4. Bölüm: Mesleki Grup Rehberliğinin İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk, Mesleki Benlik Algıları ve Mesleki Tercihlerine Etkisi**
Melda Evren
TED Ankara Bilim Koleji
- 5. Bölüm: Sosyal Beceri Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Beceri Boyutlarına ve Sosyometrik Statülerine Etkisi**
Prof. Dr. Zeynep Hatipoğlu Sümer
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- 6. Bölüm: Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi**
İlknur Yurdabakan
Buca İlköğretim Okulu

7. Bölüm: Çatışma Çözme Eğitiminin İlköğretim 4. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözümleme Stratejileri Üzerine Etkisi

Revan Çoban

İstanbul Şişli Terakki Okulları

8. Bölüm: Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi

Hanife Akgül

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

9. Bölüm: Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi

Necati Bilgiç

MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

10. Bölüm: Karar Verme Becerileri Eğitim Programının İlköğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Karar Verme Becerilerine Etkisi

Herdemtaze Şeyhun Diniz

MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Bölümler ve Yazarları.....	vii

1. BÖLÜM

BENLİK SAYGISI GELİŞTİRME PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet	1
Giriş.....	1
Kuramsal Çerçeve.....	1
Grubun Amaçları	9
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	9
Hedef Grup.....	10
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	10
Oturum Sayısı	11
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	11
Kaynakça.....	12
Oturumlar	14
Oturum 1.....	15
Oturum 2.....	19
Oturum 3.....	22
Oturum 4.....	29
Oturum 5.....	31
Oturum 6.....	33
Oturum 7.....	36
Oturum 8.....	39

2. BÖLÜM

SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-KAVRAMI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet	41
Giriş.....	42
Programın Genel Amacı.....	45
Hedef Grup.....	46
Ölçekle İlgili Bilgi	46

Piers-Harris Çocuklar İçin Öz-Kavram Ölçeği	46
Oturum Sayısı	47
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	47
Kaynakça.....	48
Oturumlar	49
Oturum 1.....	50
Oturum 2.....	51
Oturum 3.....	52
Oturum 4.....	53
Oturum 5.....	55
Oturum 6.....	57
Oturum 7.....	59
Oturum 8.....	63
Oturum 9.....	64
Oturum 10.....	66

3. BÖLÜM

GRUP REHBERLİĞİNİN İLKÖĞRETİM 4 VE 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLERİNE VE BENLİK KAVRAMLARINA ETKİSİ

Özet	67
Giriş.....	68
Kuramsal Çerçeve.....	68
Programın Genel Amacı.....	72
Hedef Grup.....	73
Kullanılan Ölçme Araçları	73
Oturum Sayısı	73
Kaynakça.....	74
Oturumlar	76
Oturum 1.....	77
Oturum 2.....	79
Oturum 3.....	81
Oturum 4.....	83
Oturum 5.....	85
Oturum 6.....	88
Oturum 7.....	90
Oturum 8.....	92

Oturum 9.....	94
Oturum 10.....	96
Oturum 11.....	98
Oturum 12.....	102

4. BÖLÜM

MESLEKİ GRUP REHBERLİĞİNİN İLKÖĞRETİM OKULU SEKİZİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN MESLEKİ OLGUNLUK, MESLEKİ BENLİK ALGILARI VE MESLEKİ TERCİHLERİNE ETKİSİ

Özet.....	105
Kuramsal Çerçeve.....	106
Programın Genel Amacı.....	110
Hedef Grup.....	110
Kullanılan Ölçme Araçları	111
Oturum Sayısı	111
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	111
Kaynakça.....	112
Oturumlar	113
Oturum 1.....	114
Oturum 2.....	119
Oturum 3.....	124
Oturum 4.....	132
Oturum 5.....	136
Oturum 6.....	141
Oturum 7.....	143
Oturum 8.....	144
Oturum 9.....	146
Oturum 10.....	148

5. BÖLÜM

SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN SOSYAL BECERİ BOYUTLARINA VE SOSYOMETRİK STATÜLERİNE ETKİSİ

Özet.....	151
Giriş.....	152
Kuramsal Çerçeve.....	152

Programın Genel Amacı.....	154
Hedef Grup.....	156
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	156
Oturum Sayısı	156
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	157
Kaynakça.....	158
Oturumlar	160
Oturum 1.....	161
Oturum 2.....	170
Oturum 3.....	179
Oturum 4.....	185
Oturum 5.....	193
Oturum 6.....	202
Oturum 7.....	211
Oturum 8.....	218
Oturum 9.....	225
Oturum 10.....	232

6. BÖLÜM

GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ İLKÖĞRETİM SEKİZİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet	235
Giriş.....	236
Kuramsal Çerçeve.....	236
Programın Genel Amacı.....	242
Hedef Grup.....	242
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	243
Oturum Sayısı	244
Kaynakça.....	245
Oturumlar	246
Oturum 1.....	247
Oturum 2.....	249
Oturum 3.....	251
Oturum 4.....	253
Oturum 5.....	256
Oturum 6.....	257
Oturum 7.....	259

Oturum 8.....	261
Oturum 9.....	263
Oturum 10.....	264

7. BÖLÜM

ÇATIŞMA ÇÖZME EĞİTİMİNİN İLKÖĞRETİM 4. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN ÇATIŞMA ÇÖZÜMLEME STRATEJİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Özet	265
Giriş.....	266
Kuramsal Çerçeve.....	266
Programın Genel Amacı.....	268
Hedef Grup.....	268
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	268
Oturum Sayısı	269
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	269
Kaynakça.....	270
Oturumlar	272
Oturum 1.....	273
Oturum 2.....	279
Oturum 3.....	282
Oturum 4.....	286
Oturum 5.....	289
Oturum 6.....	295
Oturum 7.....	299
Oturum 8.....	303

8. BÖLÜM

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİNİN İLKÖĞRETİM II. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DENETİMİ BECERİLERİNE ETKİSİ

Özet	307
Giriş.....	308
Kuramsal Çerçeve.....	308
Programın Genel Amacı.....	313
Hedef Grup.....	313
Kullanılan Ölçme Aracı.....	313
Oturum Sayısı	316

Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	317
Kaynakça.....	318
Oturumlar	320
Oturum 1.....	321
Oturum 2.....	324
Oturum 3.....	327
Oturum 4.....	330
Oturum 5.....	334
Oturum 6.....	337
Oturum 7.....	342
Oturum 8.....	345
Oturum 9.....	349
Oturum 10.....	353

9. BÖLÜM

ARKADAŞLIK BECERİSİ EĞİTİMİNİN İLKÖĞRETİM II. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özet	355
Giriş.....	356
Kuramsal Çerçeve.....	356
Programın Genel Amacı.....	360
Hedef Grup.....	361
Kullanılan ve Kullanılabilecek Ölçme Araçları	361
Oturum Sayısı	362
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	362
Kaynakça.....	363
Oturumlar	365
Oturum 1.....	366
Oturum 2.....	370
Oturum 3.....	374
Oturum 4.....	377
Oturum 5.....	380
Oturum 6.....	383
Oturum 7.....	385
Oturum 8.....	390
Oturum 9.....	394
Oturum 10.....	395

10. BÖLÜM**KARAR VERME BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMININ
İLKÖĞRETİM SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN KARAR VERME
BECERİLERİNE ETKİSİ**

Özet	397
Giriş	398
Kuramsal Çerçeve	398
Programın Genel Amacı	401
Hedef Grup	401
Kullanılan Ölçme Aracı	402
Oturum Sayısı	403
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	403
Kaynakça	404
Oturumlar	406
Oturum 1	407
Oturum 2	414
Oturum 3	418
Oturum 4	420
Oturum 5	426
Oturum 6	432
Oturum 7	435
Oturum 8	441
Oturum 9	447

1. BÖLÜM

BENLİK SAYGISI GELİŞTİRME PROGRAMININ İLKÖĞRETİM 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmada, benlik saygısı geliştirme programının düşük benlik saygısına sahip ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deney (n=12) ve kontrol grubu (n=12)nu oluşturan katılımcılara (N=24) benlik saygısını geliştirmeye yönelik sekiz oturumluk program öncesinde ve sonrasında benlik saygısı ölçeği uygulanmıştır. Deney grubu 8 oturumluk benlik saygısı geliştirme programına alınmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Sonuçlar benlik saygısını geliştirmeye yönelik olarak düzenlenen programın düşük benlik saygısına sahip ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısını artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

GİRİŞ

Kuramsal Çerçeve

Benlik saygısı konusunda bugüne kadar önemli miktarda çalışma yapılmış olmasına karşın literatürde geniş ölçüde kabul edilen, standart, genel bir benlik saygısı tanımı bulunmamaktadır. İlk tanım William James tarafından 1892'de "benlik saygısı= başarı / beklenti" dir" şeklinde yapılmıştır. Bu tanıma göre, benliğin değerliliği duyguları bireyin başarmayı umduğu ve başarabildiği girişimlerinden meydana gelmektedir (Magill, 1996, s.1498).

Coopersmith (1969, 1981), benlik saygısının; kabul, açıkça belirlenmiş sınırlar, orta güçlükteki yüksek hedefler ve kendine saygı ile ilişkili olduğunu belirtmekte ve benlik saygısını “bireyin, kendini yeterli, başarılı, önemli ve değerli biri olarak görmesine ilişkin düşüncelerini onaylaması ya da onaylamamasının bir ifadesi” olarak tanımlamaktadır. Ona göre statü, gelir ve eğitim gibi bazı faktörler eğer bireyler için bunlar kişisel başarımın bir parçası olarak tanımlanmışsa yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir.

Genel olarak benlik saygısı bireysel maharetin (becerinin) bir fonksiyonu olarak görülmektedir. Bu anlayışa göre benlik saygısı, kendine saygı, kendine güven ve yeterliliğin bir bileşimini içerir. Bu anlamda benlik saygısı yeterlik ve başarıdan türer ki bu da daha fazla başarıya yol açar. Benlik saygısı, yaptıklarımızın, düşüncülerimizin ve hissettiklerimizin, kendimizin ve çevremizdekilerin yaşamı üzerinde etkili olduğuna yönelik bir inançtır. Kaplan’a (1995, ss.341-345) göre benlik saygısı için en uygun tanım, dünya içinde yetenekli, sorumlu, başarılı bir birey olarak kendi değerimiz hakkındaki görüşlerimizi ve hislerimizi içermelidir.

Yüksek benlik saygısı kendimizi ve içsel dünyamızı değerli bulduğumuz anlamına gelmektedir. Daha ayrıntılı olarak bu, olumlu tutumlara sahip olduğumuz, kendimizi yüksekçe değerlendirdiğimiz, yeteneklerimiz konusunda ikna olduğumuz, kendimizi yeterli ve yaşamımız üzerinde kontrol gücüne sahip olarak gördüğümüz ve yapmak istediklerimizi yapabildiğimiz anlamına gelmektedir. Buna ek olarak başkaları ile karşılaştırdığımızda kendimizi değerli görmemiz demektir (Walz, 1991).

Benlik saygısı, genellikle bireylerin benlikleri üzerindeki tüm olumlu değerlendirmelerine işaret eder. Benlik saygısı iki farklı boyuttan oluşur; kendine güven ve değerlilik. Kendine güven boyutu insanların kendilerini yetenekli ve değerli görme derecelerine işaret eder. Değerlilik boyutu ise bireylerin kişisel değerlerine ilişkin hislerinin derecelerini ifade etmektedir.

Genel olarak benlik saygısı, benlik kavramının en önemli parçası olarak tanımlanmaktadır. Yine de bir süre benlik literatüründe birçok kez benlik saygısını benlik kavramı ile eş anlamlı görme girişimi olmuştur. Benlik saygısına bu odaklanma yüksek benlik saygısının birey ve toplum için oldukça önemli bir çıktı (ürün) olması nedeniyle (Cast ve Burke, 2002).

Burnett (1994) tarafından 3 ile 7. sınıf arasındaki 957 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin benlik kavramını, kendi özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bir kavram olarak gördükleri; benlik saygısını ise, bir insan olarak kendileri hakkındaki daha kapsamlı ve genel duygu ve düşünceleri olarak gördükleri bulunmuştur.