

# ÖNCE DÜŞÜN PROGRAMI UYGULAYICI EL KİTABI

---

Funded  
by the European Union



EUROPEAN UNION



COUNCIL  
OF EUROPE    CONSEIL  
DE L'EUROPE

---

Implemented  
by the Council of Europe

Funded  
by the European Union



EUROPEAN UNION



COUNCIL  
OF EUROPE

CONSEIL  
DE L'EUROPE

Implemented  
by the Council of Europe

Avrupa Konseyi/ Avrupa Birliği Ortak Programı "Türkiye'de Model Cezaevi Uygulamalarının Yaygınlaştırılması ve Cezaevi Reformunun Desteklenmesi Projesi" kapsamında basılmıştır.

*Avrupa Konseyi  
İnsan Hakları ve Hukukun Üstünlüğü Genel Müdürlüğü  
Bilgi Toplumu ve Suçla Mücadele Müdürlüğü  
Suçla Mücadele Dairesi  
Cezaevleri ve Polis Reformu Birimi*

*F-67075 Strasbourg Cedex, Fransa*

Bu kitapta yer alan değerlendirmeler, yazarların kişisel fikirleridir. Söz konusu değerlendirmelerden, bu değerlendirmelerde sözü edilen hukuki belgeler üzerinde Avrupa Konseyi'ne veya Avrupa Birliği'ne üye devletlerin yönetimlerini, Avrupa Konseyi'nin veya Avrupa Birliği'nin yasal organlarını ya da Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'ni veya Avrupa Konseyi'nin uluslar arası sözleşmelerine dayanılarak tesis edilmiş herhangi bir kurumu bağlayıcı nitelikte resmi yorumlar yapıldığı anlamı çıkarılmamalıdır.

*2012, Ankara*

**Baskı**

**ŞEN MATBAA**

Özveren Sk. No: 25/A-B Demirtepe - ANKARA  
Tel&Fax: 0.312 229 64 54 • www.senmatbaa.com

## İÇİNDEKİLER

<b>Oturum1</b> .....	<b>7</b>
Açılış Oturumu.....	7
<b>Oturum 2</b> .....	<b>12</b>
Sorunların Farkında Olmak .....	12
2.Oturum Ekleri.....	16
Ek-1 Sorunları Tanımlamak: Kendiniz Ve Başkaları .....	16
Ek-2 Sorun Şekilleri Ve Boyutları.....	17
<b>Oturum 3</b> .....	<b>18</b>
Bilgi Toplanması .....	18
3.Oturum Ekleri.....	24
Ek-1 Birinci Bilgi Sayfası.....	24
Ek-2 İkinci Bilgi Sayfası .....	25
Ek-3 Gerçekler/Görüşler/Tahminler .....	26
<b>Oturum4</b> .....	<b>27</b>
Sorun Tanımlama .....	27
4.Oturum Ekleri.....	31
Ek-1 Belirsizi Belirli Hale Getirmek .....	31
Ek-2 Sorunları Yeniden İfadelenmek .....	32
<b>Oturum 5</b> .....	<b>33</b>
Duyguların Anlaşılması.....	33
5.Oturumun Ekleri.....	37
Ek-1 Duygu Sözcükleri Kontrol Listesi.....	37
Ek-2 Ruh Hali Değişmelerini Kâğıt Üzerine Çizmek.....	38
<b>Oturum 6</b> .....	<b>39</b>
Bir Sorun Olarak Suç Oluşturan Davranış.....	39
6.Oturum Ekleri.....	42
Ek-1 Sorun Çözme Notları .....	42
Ek-2 Suç Analizi .....	43
Ek-3 Suç Biçimleri.....	44
<b>Oturum 7</b> .....	<b>45</b>
Alternatif Düşünme .....	45
7.Oturum Ekleri.....	49
Ek-1 Nesnelerin Kullanımları .....	49
Ek-2 Şekillerin Anlamları.....	50

<b>Oturum 8.....</b>	<b>51</b>
Araç-Sonuç Esaslı Düşünme .....	51
8.Oturum Ekleri.....	58
Ek-1 Merdiven Tablo .....	58
Ek-2 Bir Engel Oluşturmak .....	59
<b>Oturum 9.....</b>	<b>60</b>
Dolaylı Düşünme .....	60
9.Oturum Ekleri.....	65
Ek-1 ‘Ya Eğer...’ Tablosu 1 .....	65
Ek-2 ‘Ya Eğer...’ Tablosu 2 .....	66
Ek-3 Gelecek Planı .....	67
<b>Oturum 10.....</b>	<b>68</b>
Karar Verme .....	68
10.Oturum Ekleri.....	72
Ek-1 Karar Verme Bilançosu.....	72
Ek-2 Kuvvet Alanı Analizi .....	73
<b>Oturum11.....</b>	<b>74</b>
Sorun Uygulaması: Kendini Yönetme 1.....	74
11.Oturum Ekleri.....	79
Ek-1 Sorun Çözme Notları 3.....	79
Ek-2 Ö-S-S Günlüğü.....	82
<b>Oturum 12.....</b>	<b>83</b>
Sorun Uygulaması: .....	83
Kendi Kendini Yönetme 2 .....	83
12.Oturum Ekleri.....	89
Ek-1 Gerginlik Termometresi .....	89
<b>Oturum 13.....</b>	<b>90</b>
Sorun Uygulaması: .....	90
Kendi Kendine Yönetim 3.....	90
13.Oturum Ekleri.....	96
Ek-1 Düşünme Raporu .....	96
<b>Oturum 14.....</b>	<b>97</b>
Sorun Uygulaması: Sosyal Etkileşim.....	97
Ek-1 Beceri Değerlendirme.....	102

<b>Oturum15.....</b>	<b>103</b>
Sorun Uygulaması: Sosyal Etkileşim 2.....	103
15.Oturum Ekleri.....	107
Ek-1 Rol Kartları 1A.....	107
Ek-2 Rol Kartları 1B.....	107
Ek 3 Rol Kartları 1C.....	108
Ek 4 Rol Puanları .....	109
<b>Oturum 16.....</b>	<b>110</b>
Becerilerin Birleştirilmesi: .....	110
Gözden Geçirme Ve Uygulama Oturumu.....	110
<b>Oturum17.....</b>	<b>113</b>
Sorun Uygulama:.....	113
Kışkırtmaların Yönetilmesi.....	113
17.Oturum Ekleri.....	117
Ek-1 Terslikler Listesi Bölüm 1 .....	117
Ek 2 Terslikler Listesi Bölüm 2 .....	118
<b>Oturum18.....</b>	<b>119</b>
Sorun Uygulaması: .....	119
Öfke, Saldırganlık Ve İnançlar .....	119
18.Oturum Ekleri.....	123
Ek-1 İlişki Halkaları .....	123
Ek-2 Tekrarlayan Olumsuz Düşünceler .....	124
<b>Oturum 19.....</b>	<b>125</b>
Bakış Açısının Belirlenmesi 1 .....	125
Kendisi Ve Başkaları.....	125
19.Oturum Ekleri.....	130
Ek-1 Canlandırma Kartları: Rollerin Değişmesi .....	130
<b>Oturum 20.....</b>	<b>131</b>
Bakış Açılarının Belirlenmesi 2: .....	131
Mağdurların Bakış Açıları .....	131
20.Oturum Ekleri.....	135
Ek 1 Ne Kadar İleri Gidilebilir?.....	135
Ek 2 Savunma Ve Etkisizleştirme Açıklamaları.....	136
<b>Oturum 21.....</b>	<b>137</b>
Müzakere Ve Çatışmaların Çözülmesi 1 .....	137
21.Oturum Ekleri.....	141

Ek1 Rol Oynama Kartları: Rollerin Sırayla Oynanması .....	141
<b>Oturum 22.....</b>	<b>143</b>
Müzakere Ve İhtilafların Çözülmesi 2 .....	143
<b>Oturum 23.....</b>	<b>145</b>
Gözden Geçirme Oturumu: .....	145
Değerlendirme Ve Yorumlar.....	145
23.Oturum Ekleri.....	147
Ek 1 Program Değerlendirme Formu.....	147
Ek 2 Uzun Vadeli Hedefler .....	150

## AÇILIŞ OTURUMU

Bu oturumda;

- Programa katılanların birbirleri ile tanıştırılması,
- Sorun çözme programı hakkında açıklama yapılması,
- Bir beceri olarak sorun çözme adımlarının anlatılması amaçlanmaktadır.

1.Oturuma, tanışma ile başlayın. Öncelikle kişilerden kendilerini kısaca tanıtmalarını isteyin. Daha sonra kişilerin birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlamak için aşağıdaki uygulamalardan birini yapın.

Tanışma Uygulaması 1: Katılımcıları ikili gruplara ayırın. Beş dakika süre verin. Bu süre içerisinde küçük grupların kendi içinde; yaş, doğum yeri, eğitim durumu, tuttuğu takım ve hobileri hakkında paylaşımda bulunmalarını isteyin. Daha sonra katılımcılardan teker teker eşleştikleri kişileri gruba tanıtmalarını isteyin.

Tanışma Uygulaması 2: Katılımcıların oturdukları çember düzeninde sırasıyla isimlerini söylemelerini isteyin. Ancak burada dikkat edilmesi gereken, katılımcının kendi adını söylemeden önce, kendisinden önce yer alan katılımcıların da isimlerini sırasıyla söylemesidir. Herkesin, isimleri eksiksiz söylemesinin ardından uygulamayı sonlandırın.

2.Tanışmanın ardından oturumların hangi gün, saat ve tarihler arasında yapılacağını belirtin ve programın içeriği, yöntemi ve amacı hakkında aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

*“Program, tutuklu ve hükümlülere yönelik 23 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum 90 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır. Program, problem çözme adımları ile başlamakta, bu becerilerin*

*geliştirilmesi çalışmaları ile devam etmekte ve problem çözme becerilerinin seçilen sorunlara uygulanması ile sonlanmaktadır.”*

Programın amacının; *“problemler hakkında düşünme ve gerçek yaşam koşullarında sorun çözme becerilerinin geliştirilmesine, bu becerilerin suç oluşturan davranış sorununa uygulanması ve gelecekteki suç oluşturan davranış riskinin azaltılmasına yardımcı olmak”* olduğunu belirtin. Daha sonra grup kurallarını oluşturun.

**Eğitici Notu:** Grup lideri, grup kurallarını oluştururken katılımcıların özel hayatlarıyla ilgili paylaşımlarını daha rahat ve güven içerisinde yapmalarını sağlamak amacıyla oturularda paylaşılacak her türlü bilginin grup dışında paylaşılması için gizlilik ilkesi üzerinde önemle durmalıdır. Ayrıca kurallar oluşturulurken katılımcılarında fikirlerinin alınması, sürece aktif olarak katılımlarını sağlayacaktır.

3. Grup kuralları oluşturulduktan sonra oturumun ilk konusunun “kendini değerlendirme” olduğunu belirtin ve cümle tamamlama çalışmasıyla devam edin. Büyük boy kâğıda aşağıdaki tamamlanmamış cümleleri yazın ve katılımcılara birer kâğıt dağıtarak yazılı olan cümlelerin sonlarını kendilerine göre tamamlamalarını isteyin. Grup çalışmayı bitirdikten sonra paylaşmak isteyenlerden cevapları alın.

*“Benim en büyük sorunum...”*

*Beni en çok kaygılandıran şey...*

*En çok yardıma gereksinim duyduğum konu...*

*En çok değiştirmek istediğim şey...*

*Zihnimi en fazla meşgul eden sorun...*

*Çözmeyi başaramadığım bir sorun...”*



**Eğitici Notu: Grup üyelerinin lideri ve katılımcıları yeterince tanınamaması nedeniyle paylaşımda bulunmak ve sürece katılım konusunda dirençli olabilirler. Grup lideri bu konuda katılımcıları desteklemeli ve teşvik etmeye çalışmalıdır.**

4. Cümle tamamlama uygulamasını bitirdikten sonra, sorunların günlük hayatın bir parçası olduğunu, önemli olanın bunların farkına varılması ve çözüm yollarının bulunması olduğunu belirtin. İnsanların doğumundan itibaren “*kişisel olmayan(nesnelerle ilgili)*” ve “*kişiler arası*” pek çok problemle karşılaştığını belirtin ve aşağıdaki gibi devam edin.

### ***“İki tür sorun***

***KİŞİSEL OLMAYAN***  
*(nesnelerle ilgili)*

*örnekler:*

*ayakkabı bağlarının bağlanması*

*araba imal edilmesi*

*para biriktirilmesi*

***KİŞİLER ARASI***  
*(kişilerle ilgili)*

*örnekler:*

*yeni arkadaşlar bulunması*

*Hakların talep edilmesi*

*maaş kuyruğunun düzenlenmesi*

### ***Problem çözme bir beceridir***

*Örneğin:*

*Tornavida kullanmak*

*Bisiklet sürmek*

*Araba kullanmak*

*Bilgisayar kullanmak*

*veya:*

*insanları ikna etmek*

*öğretmek*

*bir tiyatro oyununda rol almak*

*müzakere etmek*

*Bu sorunları öğrendiğimiz becerileri ile çözeriz.*

**Beceri;** bir amaca yönelik düşünceler ve eylemlerin öğrenilmiş sırasıdır. Bu süreç çeşitli adım veya aşamalarda öğrenilir. Bir kez tam olarak öğrenme gerçekleştiğinde otomatik hale gelir.

*Kuşkusuz her sorun, yukarıda belirtilen “kişisel olmayan” veya “kişiler arası” kategorilere açık bir şekilde dahil edilemez.”*

Gruba, sorunların birçoğunun ve muhtemelen çoğunluğunun her iki sınıfa da girdiğini açıklayın.

*“Örneğin, paranın yönetilmesi, paranın cansız nesnelere oluşması nedeniyle kişisel olmayan bir sorundur. Ancak, paranın kazanılması, biriktirilmesi veya harcanması, büyük ölçüde diğer kişilerle etkileşimi içerir. “Para” ile ilgili birçok sorun, kişiler arasındaki temaslara veya ilişkilerle yakından bağlantılıdır.”*

5. Problem çözme konusuna aşağıdaki şekilde giriş yapın.

*“Problem çözme, bir hedefe ulaşırken karşılaşılan zorluklara çözüm bulma sürecidir ve öğrenilebilecek bir beceridir. Problem çözme; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikleri içeren karmaşık bir süreç olmakla birlikte basit kısımlara da ayrılabilir. Problem çözme basamakları sonraki oturumlarda tek tek ele alınacak ve seçilen sorunlara uygulanacaktır. Bu adımlar;*

*I. SORUNLARIN BELİRLENMESİ: Bir sorun olduğunun farkında olmak ve bunun kişiler üzerindeki etkilerini anlamak.*

*II. SORUNLARIN TANIMLANMASI: Bir sorunu açık ve net şekilde kelimelerle ifade edebilmek.*

*III. BİLGİ TOPLANMASI: Sorunu çözmek için gerekli olan bilgileri toplamak. Doğru bilgilerin alındığından ve bunların gerçek bilgiler olduğundan emin olmak.*

*IV. DUYGULARIN TANINMASI: Bir sorunun, duyguları etkileme biçimlerini belirlemek. Yaşadığınız sorunlar ve hissettikleriniz arasındaki bağlantıları görme kabiliyetine sahip olmak.*

*V. FİKİRLER VE SEÇENEKLERİN OLUŞTURULMASI: Bir sorunu çözmek için kullanılabilir bir dizi alternatif düşünmek.*

*VI. ARAÇLAR VE AMAÇLAR ARASINDA BAĞLANTI KURULMASI: Herhangi bir sorunu çözmek için genellikle birden fazla çözüm yolu olabilir. Bu çözüm yollarından hangisi ya da hangilerinin amaçla hizmet ettiğini belirlemek. Sorundan (başlangıç tarihi) çözüme (sonuçlanma tarihi) kadar bir dizi eylemi gerçekleştirme becerisi söz konusudur.*

*VII. SONUÇLARIN TAHMİN EDİLMESİ: Farklı alternatiflerin sonuçlarının ne olabileceğini değerlendirmek, engelleri zamanında görmek.*

*VIII. KARAR VERMEK: Problemin çözümünü en iyi gerçekleştiren alternatifin seçilmesi için önceki aşamalarda oluşturulan bütün bilgileri ve fikirleri kullanmak.*

*IX. FARKLI BAKIŞ AÇILARI GELİŞTİRMEK: Sorunları çözerken başka kişilerin görüşlerinin, duygularının ve gerçekleştirdiğimiz eylemlerin bunlar üzerindeki etkisini dikkate almak.*

*X. SORUNUN YENİDEN TANIMLANMASI: Bütün aşamalar sonunda hala soruna çözüm bulunamamışsa, sorunu tekrar gözden geçirmek ( II. aşamaya geri dönmek)ve sorunu yeniden tanımlamak gerekir.”*

6. Problem çözme adımları aktarıldıktan sonra kısaca giriş oturumunu özetleyin katılımcılara teşekkür ederek oturumu bitirin.

**SORUNLARIN FARKINDA OLMAK**

Bu oturumda;

- Bir sorun olduğunda kişilerin bunu nasıl fark edeceklerini,
- Nelerin sorun oluşturduğunu ve bu sorunların nasıl sınıflandırılabilceğini düşünmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın. Daha sonra insanların her zaman sorunlar yaşayabileceklerini ancak bu sorunların neler olduğunun farkına varmamaları durumunda daha fazla sıkıntı hissedebileceklerini vurgulayın. Böyle bir durumun ruhsal durumu etkilediğini ve nedensiz kızgınlıklara, kırgınlıklara ve endişelere yol açtığını belirtin. Bu duygulara yol açan düşüncelerin neler olabileceği üzerinde durulmamasının da sorunların büyümesine neden olduğunu ifade edin.

2. Açıklamaların ardından grubu ikiye ayırın ve her kişiye Sorunları Tanımlamak: Kendimiz ve Diğerleri (Ek-1) başlıklı sayfanın bir kopyasını verin. Birinci gruptaki kişilerden sorunları olduğunda kendilerinde ne gibi değişimler yaşadıklarına ve sorunu nasıl fark ettiklerine ilişkin bir liste oluşturmalarını isteyin. Hazırlanan bu listelerin sorunlar karşısında kendilerinde ortaya çıkan değişikliklerin farkına varmalarını sağlayacağını belirtin. Örnek vermek için aşağıdaki listeden yararlanın:

*“Endişeli olmak,*

*Sinirli olmak,*

*Uykusuzluk-uyumakta güçlük çekmek,*

*Gece uyanmak,*

*İştah kaybı,*

*Yorgunluk hissi,  
Ruhsal durumda açıklanamayan değişiklikler,  
Olağan olmayan şeyler yapmak,  
Zihnin bir şeyle meşgul olması,  
Yardım istemek,  
Ağlamak,  
Daha fazla sigara içmek,  
Daha fazla alkol almak,  
Tek başına daha fazla zaman geçirmek,  
Kayıtsız olmak.”*

3. İkinci gruptaki kişilerden ise; bir sorun olduğunda başka bir kişide gözlemlenebilecek değişikliklerin bir listesini oluşturmasını isteyin. İki grup arasında ortak belirtilerin olabileceği gibi, bazı önemli farklılıkların da görülebileceğini belirtin. Örnek vermek için aşağıdaki listeden yararlanın:

*“Yorgun görünmek,  
Endişeli görünmek,  
Moralini bozuk görünmek,  
Asık suratlı, gergin veya kızgın görünmek,  
Saygısız veya alaycı davranmak,  
Huzursuz davranmak,  
Kızgın bir şekilde cevap vermek,  
Göz temasından kaçınmak.”*

4. İki grubun üyelerinden de kendi gruplarına ait listeyi büyük boy kâğıtlara yazmasını isteyin. Daha sonra bu iki listeyi karşılaştırın. Ortak noktalara ve farklılıklara aşağıdaki açıklamaları göz önünde bulundurarak vurgu yapın.

*“Sorunların varlığının farkında olmamızı sağlayan iki önemli ipucu vardır. Bunlar “İçsel İpuçlar” ve “Dışsal İpuçlar”dır.*

*İçsel İpuçları: Duygular, ruhsal durumdaki değişiklikler, dürtüler.*

*Dışsal İpuçları: Yüz ifadeleri, ses tonu, dış görünüşteki değişikliklerdir.”*

5. Aşağıdaki açıklama ile konuya devam edin.

*“Problemler, yoğunluklarına, karmaşıklıklarına, katılan ve etkilenen kişilerin sayısına, hangi sıklıkta meydana geldiklerine ve ne kadar süre devam ettiklerine göre birçok açıdan farklılık gösterirler. Problemler; çözümü olup olmadığı, çözümü varsa da ne ölçüde çözülebildiği açısından da farklılık taşımaktadırlar. Farklılıkları olsa da birçok problemin düşünülenenden daha fazla çözümü vardır. Oysa kişiler, karşılaştıkları problemleri çözmek için bu becerileri kullanmadıklarından onların çözülemez olduğunu düşünmektedir.”*

6. Sorunların Biçimleri ve Boyutları (Ek- 2) sayfasını katılımcılara dağıtın ve başlıklar altında yazan örneklere benzer uygun sorun boyutları altına kendi yaşadıkları sorunları yazmalarını isteyin:

Basit bir sorun

Karmaşık ve güç bir sorun

Giderek kötüleşen bir sorun

Birbirleri ile bağlantılı birçok yönü bulunan bir sorun

Daha sonra kişilerden ilgili başlığın altına yazmış oldukları bu sorunlarını grupta paylaşmalarını isteyin.

7. Son olarak grubun tamamından kendi sorunlarının bir listesini hazırlamalarını ve bunu kâğıtlara yazmalarını isteyin.

8. Yukarıdaki dört boyuttan birini ele alın ve sorun listelerini aşağıdaki boyutlara göre sınıflandırın.

*Kısa süreli* veya *Uzun süreli*

*Az sayıda kişiyi etkiler* veya *Çok sayıda kişiyi etkiler*

*Genellikle oldukça önemsizdir* veya *Genellikle çok önemlidir*

*Oldukça basittir* veya *Karmaşıktır*

*Çözülebilir* veya *Çözülmesi mümkün değil*

9. Analizin tamamlanmasının ardından, bu oturumda katılımcıların gerçekleştirdikleri çalışmalar ile sorunları daha anlaşılabilir hale getirmeyi öğrenerek çözüme ulaşmada ilk adımı attıklarını belirtin. Bu çalışmaların ilk bakışta çözümü zor ve bunaltıcı görünen sorunlar için de geçerli ve kullanılabilir olduğunu vurgulayın.

10. Oturumu kısaca değerlendirin ve teşekkür ederek oturumu kapatın.

## 2.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### SORUNLARI TANIMLAMAK: KENDİNİZ VE BAŞKALARI

---

*Bir sorununuz olduğunda nasıl anlarsınız?*

Ne olduğunu ve fark ettiğiniz değişimleri düşünün. Bunları aşağıdaki boşluğa yazın.

---

*Başka bir kimsenin bir sorunu olduğunu nasıl anlarsınız?*

Başka kişilerde, onların sorunları olduğu takdirde fark edebildiğiniz işaretler var mı? Bunlardan bazılarının ne olduklarını düşünün ve aşağıdaki boşluğa yazın.



## EK-2

### **SORUN ŞEKİLLERİ VE BOYUTLARI BAZI SORUNLAR HAYLİ BASİTTİR VE ÖNEMSİZ GÖRÜNÜRLER.**

Örnek: Elektrik sigortasını yenilemek gerekiyor.

Uzun süre ayakta durunca kendimi yorgun hissediyorum.

### **BAŞKA SORUNLAR ÇOK DAHA KARMAŞIKTIR VE İNSANLARI BÜYÜK ENDİŞE VE SIKINTIYA SOKARLAR.**

Örnek: Bir evlilik dağıldığında çocuklara kimin bakacağına karar vermek.

İşyerinde bir amirin birine haksızlık yapması.

### **BAZI SORUNLAR KÜÇÜK BAŞLAR FAKAT ZAMANLA BÜYÜRLER.**

Örnek: Bir kredi almak ve zamanında geri ödememek; onu geri ödemek için başka birinden borç almak.

### **BAZEN, SORUNLAR DAĞLAR GİBİDİR - BİRBİRİ ÜZERİNE YİĞİLMİŐ SORUN ÖBEKLERİ GİBİ.**

Örnek: Yeni bir yerde, çok az parayla, hiçbir arkadaş olmadan, yapacak pek fazla şey olmadan, bir iş bulma ihtimali çok düşük bir halde, güvensiz durumda, uyuşturucu madde kullanma baskısı altında yaşamak. Kısa zaman içinde, hayat umutsuz görünmeye başlar.

## BİLGİ TOPLANMASI

Bu oturumda;

- Bilginin önemi, çeşitli sorunlar için bilgi kaynakları listelerinin hazırlanması,
- Bilgi elde etmenin bir yolu olarak soru sorma becerisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1. Bir önceki oturumun özetini yapın. Aşağıdaki açıklama ile devam edin.

*“Problem çözme sürecinde elde edilen bilgiler; kişilerin düşünme biçimlerine, soruna yaklaşım yöntemlerine ve aldıkları kararlara olumlu katkı sağlar. Kişilerin sadece belirli şeyleri bilmeleri ya da bildiklerini düşünmeleri bazı kararların alınmasını, çözüme ulaşılmasını zorlaştırmaktadır. Kişilerin işe yaramayan bilgilerden uzaklaşıp yeni bilgiler elde ettiklerinde çözülmeyeceğini düşündükleri problemlerin üstesinden gelmeleri kolaylaşacaktır.”*

2. Katılımcılara problem çözme sürecinde bir sıkıntı ile karşılaşmış karşılaştıklarını sorun. Problem örnekleri alın ve bu problemleri; “bunu çözmek için ne tür bilgilerin gerekli olacağı” ve “bu bilgilerin nereden elde edilebileceği (bilgi kaynakları)” ile ilgili sorular yönelterek değerlendirin. Değerlendirme yapmak için önce kişisel problemler seçmek yerine aşağıdaki gibi genel problemler seçilebilir:

*“Televizyon, açma düğmesine basıldığında çalışmıyor.*

*Evdaki elektrikli cihazların hiçbiri çalışmıyor.*

*Bir havale, ödeme çeki veya fatura, yanlış tutar yazılmış.*

*Birinin binmeyi planladığı bir otobüs veya tren iptal edildi.”*

3. Daha sonra aşağıda belirtilen kişiler arası sorunlardan birini ele alın ve aynı değerlendirmeyi yapın:

*“Yakın bir arkadaşınızı, bir doğum günü partinize davet ettiniz ama gelmedi.*

*Çocuğunuz sizden izin almadan gece eve geç geldi.*

*Komşunuzun evinden her gece kavga sesleri geliyor.*

*Cüzdanızdan küçük miktarda paralar kayboluyor.”*

4. Ardından kişisel olmayan ve kişiler arası unsurların bir karışımı olan bir problem üzerinde çalışın. Bunun için aşağıdaki problem örneğini kullanabilir ya da benzer bir problem üzerinde çalışabilirsiniz.

*“Fotoğraf makineniz (veya başka eşya), arkadaşınıza ödünç verdiniz. Daha sonra size iade ettiğinde fotoğraf makinenizin çalışmadığını fark ettiniz.”*

5. Daha fazla bilginin gerekli olduğu daha geniş boyutlu ve daha acil bir sorun olarak aşağıdaki problemi kullanın.

*“Bilmediğiniz yeni bir bölgeye taşınma.”*

6. Grupla yukarıda belirtilen sorunların çözümü için gerekli bilgilerin nasıl elde edilebileceğini tartışın. Genel bilgi kaynaklarını (örneğin gazeteler, radyo, televizyon, posterler, broşürler) açıklayın. Başka kişilerin de bilgi kaynağı olarak önemini vurgulayın. Diğer kişilerden bilgi almanın soru sorma yöntemi ile gerçekleşebileceğini bunun da başlı başına bir beceri olduğunu belirtin.

Bu becerinin gösterilmesi ve incelenmesi için iki çalışmayı da sırasıyla uygulayın.

Öncelikle uygulama 1 ile başlayın.

Uygulama 1: Katılımcıları ikişerli küçük gruplara ayırın. On dakika süre verin ve bu süre içerisinde birbirleri hakkında belirli bir konuya ilişkin

mümkün olduğu kadar fazla bilgi elde etmelerini isteyin.

*“Boş zamanlarında ne yaptıkları.*

*O güne kadar yaşadıkları ve hatırladıkları iyi bir gün.*

*Gördükler en iyi film.*

*Geçmişte gidilen farklı yerler.”*

Yanıtları aldıktan sonra uygulama 2'ye geçin.

Uygulama 2: Katılımcıları A ve B olarak ikiye ayırın. A'lara 2. el bir arabaya ilişkin bilgileri içeren Birinci Bilgi Sayfası'nı (Ek-1) verin. B'lerden 2 dakika içinde sorular sorarak araba hakkında mümkün olduğu kadar fazla bilgi elde etmelerini isteyin. Elde edilen her doğru bilgi için kişilere puan verin ve en çok puan toplayan kişiyi belirleyin. Benzer bir uygulamayı, kiralık oda hakkında bilgi içeren İkinci Bilgi Sayfası'nı (Ek-2) kullanarak ve rolleri değiştirerek tekrarlayın.

7. Grup çalışmalarının ardından soru sormanın önemini vurgulayın. Katılımcılara soru sorma ile ilgili bir stratejileri olup olmadığını sorun. Katılımcıların belirlediği stratejilerle aşağıda belirtilen stratejileri birleştirerek yeni bir liste oluşturun.

*“Önceden soruların bir listesinin hazırlanması.*

*Soruların açık bir şekilde yazılması ve ifade edilmesi.*

*Açık olmayan yanıtlardan sonra soru sorulması.*

*Birden fazla kaynağın kontrol edilmesi.*

*Elde edilen yanıtların yazılması veya başka bir şekilde kaydedilmesi.”*

8. Elde edilen bilginin kaynağı kadar gerçekliğinin de büyük önem taşıdığını vurgulayın. Sorunların çözümü açısından yararlı olacak bilgilerin elde edilmesi üzerinde durulduktan sonra, bu bilgilerin niteliği üzerinde odaklanılacağını belirtin. Yanlış bilgilere sahip olmanın sorunların çözü-

münü zorlaştıracığını durumun daha da kötüleşmesine neden olacağını belirtin ve aşağıdaki durumları tartışmaya açın.

*“Gıda, giysi veya başka tüketim ürünlerinin satın alınması ve en ucuz ürünün hangisi olduğu konusundaki tavsiyeler bu bilgileri kimin verdiğiğe bağlı olarak büyük değışiklik gösterecektir. Neden?”*

*Bir kişi size, başka birinin sizden hoşlanmadığını söylüyor. Daha sonra üçüncü kişiye karşı düşmanca davranıyorsunuz. Bu şekilde davranmakta haklı mısınız?*

*Bir gazete haberinin başlığı şöyledir: Çocukların kötü beslenme alışkanlıklarından anne ve babaları sorumlu tutuluyor. Bu doğru mudur?”*

Kullanılan her örnek için katılımcılardan gelen yanıtları “*Ne tür bilgi elde edilmiştir?*” sorusunu kullanarak üzerinde konuşun.

9. Çok miktarda bilginin insanlar arasında paylaşıldığını, paylaşılan bu bilgilerin bazen kişilerin yaşamlarını önemli şekilde etkileyebilecek kararlar almak için kullanıldığını, bu nedenle elde edilen bilgileri gerçeklik ve nitelik açısından değerlendirmenin büyük önem taşıdığını ifade edin.

10. Başlıca üç tür bilgi belirlenmiştir. Bu üç kelimeyi büyük boy kağıda yazın ve aşağıdaki açıklamayı yapın.

GERÇEKLER

GÖRÜŞLER

TAHMİNLER

*“Gerçek, gözlem ve deneyimlerle kontrol edilebilen bilgilerdir. Doğru olup olmadığını belirlemek için görebilir, duyabilir, anımsayabilir veya başka şekilde bilgi elde edebiliriz.*

*Görüş, kişinin bir olay, nesne, kişi veya durum hakkındaki düşünceleri veya duygularıdır. Görüşlerin, insanların yaptıkları üzerinde büyük etkileri vardır. Ancak, bunlar çevrelerindeki dünyada gerçek durumu değil insanların nelere inandığını yansıtır.*

*Tahmin, akla sezgiye ya da bazı verilere dayanarak olabilecek bir şeyi bir olayı önceden kestirmedir. Gerçek ve görüşten farklılık gösterir. Burada kişiler, ellerinde gerçek bilgilerin bulunmadığını bilirler ve başka bilgilere dayanarak bir tahminde bulunurlar. Tahminle ilgili en önemli nokta, gerçeklerin kullanılarak kontrol edilmeleri gerektiğidir.”*

11. Bu ayrımların bir dizi uygulama ile ortaya konulabileceğini belirtin ve aşağıdaki uygulamalar ile devam edin.

Uygulama 1: Gruptan iki gönüllü seçin. Yüzleri birbirine dönük oturmalarını ve karşısındaki kişide ne gördüklerini anlatmalarını isteyin. Grubun diğer üyelerinden açıklamaları izlemelerini ve hangilerinin gerçek hangilerinin görüş veya tahmin olduğunu not etmelerini isteyin.

Böylece örneğin elbiselerin (gri pantolon giyiyor gibi) ve duruşun (elleri ceplerinde) tam tanımları, gerçekler olarak kabul edilecektir. Boy, ağırlık, yaş tahminleri veya yüz ifadelerine dayalı çıkarımlar ve buna benzer unsurlar tahminler olarak sınıflandırılacaktır. Diğer kişisel unsurlara ilişkin ifadeler (dost canlısı bir kişi gibi görünüyor), çıkarımların bir bileşimine dayanan izlenimler olmaları nedeniyle görüşlere yakın olacaktır.

Uygulama 2: Grubu üçe ayırın ve her bir gruba, günlük gazetelerden haber sayfası verin ve gruplardan gerçek, görüş ve tahmin içeren ifadeleri bulmalarını isteyin. Okuma yazmanın sınırlı olması durumunda bu uygulamayı üç kategoriye girebilecek uygun ifadeler oluşturma şeklinde düzenleyin.

**Eğitici Notu: Eğitimi grup oturumuna gelmeden önce gazetelerdeki üç kategoriye girecek haber sayfalarını hazırlamalıdır.**

12. Bu çalışmalar sırasında gruba gerçekler, görüşler veya tahminler konusunda yanlış bir şey bulunmadığını ve sadece, bunları birbirlerinden nasıl ve ne zaman ayırt edebileceklerini bilmeleri açısından önem ta-

şıldığını vurgulayın. Bütün bilgilerin hangi kategoride olduğunun kontrol edilmesi için bir gerçeklik testine tabi tutulması gerektiğini aşağıdaki gibi açıklayın.

*“Gerçeklik testinde iki aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar şunlardır:*

*Bunun gerçek olup olmadığını düşünmeme neden olan ne? sorusunun sorulması,*

*Buna şimdi karar veremezsem başka hangi bilgilere ihtiyacım var? sorusunun sorulması.”*

13. Bilgiyi verdikten sonra gerçeklik testi için Gerçek-Görüş-Tahmin Sayfası' nı (Ek-3) katılımcılara dağıtın ve gerçeklik testi aşamalarını kullanarak ifadeleri değerlendirmelerini isteyin. Uygulamayı bitirdikten sonra oturumla ilgili ne öğrendiklerini sorun. Cevapları aldıktan sonra oturumu özetleyerek sonlandırın.

### 3.OTURUM EKLERİ

#### EK-1

#### BİRİNCİ BİLGİ SAYFASI

#### Kullanılmış Araba

Aşağıdaki bilgilere sahip olduğunuzu hayal edin. Eşleştiğiniz kişi, bu bilgileri, sorular sorarak sizden almak zorundadır. Cevabı bu listede olan bir soru sorduğunda, onun yanındaki dairenin içine bir işaret (√) koyun.

- |                                                |                       |                                                   |                       |
|------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Kırmızı Ford Fiesta.                        | <input type="radio"/> | 14. İki yeni, iki çok aşınmış lastik.             | <input type="radio"/> |
| 2. Yedi yaşında.                               | <input type="radio"/> | 15. Bir kazada hasar görmüş.                      | <input type="radio"/> |
| 3. Üç kapılı hatchback.                        | <input type="radio"/> | 16. Motor kapağı ve yan taraf yenilenmiş.         | <input type="radio"/> |
| 4. Özel satış.                                 | <input type="radio"/> | 17. Alarmı yok.                                   | <input type="radio"/> |
| 5. 60.000 kilometrede.                         | <input type="radio"/> | 18. Frenler kusurlu, onarım gerekiyor.            | <input type="radio"/> |
| 6. Daha önce üç sahibi olmuş.                  | <input type="radio"/> | 19. Bir pazarcı tarafından kullanılmış.           | <input type="radio"/> |
| 7. Yakıt tüketimi ortalamasının üzerinde.      | <input type="radio"/> | 20. Radyo/kasetçalar takılı.                      | <input type="radio"/> |
| 8. Gelecek 6 ay için vergisi ödenmiş.          | <input type="radio"/> | 21. Bir hırsızlık girişiminde kilit zarar görmüş. | <input type="radio"/> |
| 9. Teknik muayenesi iki ay sonra.              | <input type="radio"/> | 22. Bir arka lamba kırık.                         | <input type="radio"/> |
| 10. Motor iyi durumda.                         | <input type="radio"/> | 23. Tavan yük rafı isteğe bağlı ekstra.           | <input type="radio"/> |
| 11. Koltuklar çok yıpranmış görünüyor.         | <input type="radio"/> | 24. Tavan güneşliği.                              | <input type="radio"/> |
| 12. Belli bölgelerde paslanma işaretleri var.  | <input type="radio"/> | 25. Çekme çubuğu takılı.                          | <input type="radio"/> |
| 13. Fiyatı, yaşına göre ortalamasının altında. | <input type="radio"/> |                                                   |                       |

Toplam alınan bilgiler:



## EK-2

### İKİNCİ BİLGİ SAYFASI

#### Kiralık Oda

Aşağıdaki bilgilere sahip olduğunuzu hayal edin. Eşleştiğiniz kişi, bu bilgileri, sorular sorarak sizden almak zorundadır. Cevabı bu listede olan bir soru sorduğunda, onun yanındaki dairenin içine bir işaret (Ö) koyun.

- |                                          |                       |                                                               |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Mobilyalı.                            | <input type="radio"/> | 14. Telefon yok.                                              | <input type="radio"/> |
| 2. Küveti var.                           | <input type="radio"/> | 15. Mutfakta çamaşır makinesi.                                | <input type="radio"/> |
| 3. Çarşaf temin edilir.                  | <input type="radio"/> | 16. Oldukça iyi durumda bir ev.                               | <input type="radio"/> |
| 4. Koridorda ortak tuvalet.              | <input type="radio"/> | 17. Yan binada üç gürültücü köpek.                            | <input type="radio"/> |
| 5. Ortak mutfak ve oturma odası.         | <input type="radio"/> | 18. Odayı sıcak tutmak maliyetli                              | <input type="radio"/> |
| 6. Ortak alanlar nöbetleşe temizleniyor. | <input type="radio"/> | 19. TV ve DVD oynatıcı.                                       | <input type="radio"/> |
| 7. Evcil hayvana müsaade edilmiyor.      | <input type="radio"/> | 20. Alışveriş merkezlerine beş dakikalık yürüyüş mesafesinde. | <input type="radio"/> |
| 8. Semt için ortalama kiranın altında.   | <input type="radio"/> | 21. Otobüs durağı 50 metre ileride.                           | <input type="radio"/> |
| 9. Üç diğer kiracı.                      | <input type="radio"/> | 22. Şehir merkezine otobüsle on dakikada gidiliyor.           | <input type="radio"/> |
| 10. Birlikte yaşayan bir çift.           | <input type="radio"/> | 23. En yakın kahvehaneye beş dakikalık yürüyüş mesafesinde.   | <input type="radio"/> |
| 11. Bir bekâr erkek.                     | <input type="radio"/> | 24. Bahçe yok.                                                | <input type="radio"/> |
| 12. Vukuatı bolca bir semt.              | <input type="radio"/> | 25. Caddenin diğer tarafında terkedilmiş bir depo.            | <input type="radio"/> |
| 13. İki haftalık kira peşin isteniyor.   | <input type="radio"/> |                                                               |                       |

Toplam alınan bilgiler:

### EK-3

#### GERÇEKLER/GÖRÜŞLER/TAHMİNLER

Aşağıdaki ifadeleri GERÇEK-GÖRÜŞ-TAHMİN olarak ayırıp sınıflandırın ve seçiminizi yuvarlak içine alın.

(1)	Erkeklerin suç oranı kadınlara göre daha yüksektir	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(2)	Çağan IRMAK gelmiş geçmiş en iyi film yönetmenidir.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(3)	Ağaçlandırma erozyonu önler.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(4)	Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre boşanma oranlarında son yıllarda artış gözlenmektedir.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(5)	Sabancı ailesinin serveti yaklaşık 5 milyar TL dir.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(6)	Çocukların annesiz veya babasız bir aile içinde yetişmesi iyi değildir.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(7)	Türkiye Süper Liginin 2010 yılı şampiyon takımı Bursaspor'dur.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(8)	Boğaz köprüsünün inşaa edilmesi bu yüzyılın en büyük mühendislik başarısıdır.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(9)	10 yıla kadar Türkiye'deki araba sayısı şimdikinin iki katından daha çok artmış olacaktır.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN
(10)	Tarkan Türkiye'nin en iyi şarkıcısıdır.	GERÇEK	GÖRÜŞ	TAHMİN

#### GERÇEK / GÖRÜŞ / TAHMİN çalışmasına yanıtlar:

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. Gerçek. | 6. Görüş.  |
| 2. Görüş.  | 7. Gerçek. |
| 3. Gerçek. | 8. Görüş.  |
| 4. Gerçek. | 9. Tahmin. |
| 5. Tahmin. | 10. Görüş. |

**SORUN TANIMLAMA**

Bu oturumda;

- Sorunları kelimelerle ifade etme becerisinin kullanılması,
- Bir sorunun tanımlanma şeklinin çözüm sürecini nasıl etkilediğinin anlaşılması,
- Sorun çözme adımlarının atılması amaçlanmaktadır.

1. Bir önceki oturumda ele alınan konuları kısaca özetleyerek başlayın. Sorunun tanımlanmasına ilişkin uygulama ile devam edin.

2. Senaryo 1 ve 2'yi katılımcı sayısı kadar çoğaltın. Her bir katılımcıya iki senaryoyu da verin. Senaryolarda yer alan sorunu sözlü olarak ifade etmeleri için aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Sorun birden fazla şekilde tanımlanabilir. Asıl önemli olan, sorunun açıkça tanımlanmasıdır. Ayrıca senaryodaki kişilerin birden fazla sorunu olabilir. Çalışmanın amacı, temel sorunun tanımlanmasıdır. Alıştırma istendiği takdirde ikincil sorunun tanımlanması ile devam edebilir.”*

*Senaryo 1: Ahmet uzun süredir aynı iş yerinde çalışmaktadır. Ancak kısa bir süre önce işine son verilebileceği söylenmiştir. Ahmet işinde çok başarılı olmasına karşın genellikle çok yorgundur. Her gün iş çıkışı at yarışı oynamak için ganyan bayiiine gitmektedir. At yarışında çok para kaybettiği için borç almaya başlamış, borcunu ödeyemediği için de kumarhanede ek bir işe girmiştir. Kumarhanede işi gece saat 02.00'de bitmektedir. O saatten sonra da başka bir kumarhanede oyun oynamakta ve bu nedenle borcu giderek artmaktadır. Eve genellikle sabaha karşı gitmektedir.*

*Senaryo 2: Osman ve Ayşe, birkaç yıldır birlikte. Başlangıçta iyi geçinmelerine ve birbirlerinden hoşlanmalarına karşın son zamanlarda daha fazla tartışmakta ve çeşitli konularda görüş ayrılığı yaşamaktadırlar. Kısa bir süre önce Osman, Ayşe'nin ailesi ile şiddetli bir şekilde kavga etmiştir. Son görüştüklerinde bütün akşam tartışmışlar ve dargın ayrılmışlardır. Buluşmak üzere sözleşmiş olmalarına karşın Ayşe buluşmaya gelmemiştir.*

Sorunların katılımcılar tarafından tanımlanmasının ardından bunların uygun bir şekilde ifade edilip edilmediğini grupla tartışın.

3. Daha sonra yeni alıştırma ile devam edin. Bu alıştırmadaki amacın, sorunların sözlü olarak ve çözüme yardımcı olacak şekilde ifade edilmesini sağlamak olduğunu vurgulayın. Aynı zamanda sorunların açık bir şekilde tanımlanmaması durumunda ortaya çıkacak sorunları da görmemizi sağlayacağını ifade edin. Alıştırma, belirsiz bir şekilde tanımlanmış sorunların açık hale getirilmesi için yeniden ifade edilmelerinin önemini ortaya koyacaktır.

4. Katılımcılara, eklerde yer alan Belirsiz Olanın Açık Hale Getirilmesi (Ek-1) Sayfasını dağıtın. İlk beş örnekte belirsiz her bir sorunun karşısında, soruna ilişkin açık bir ifade yer almaktadır. Her bir sorunu sıra ile kısaca tartıştıktan sonra, katılımcılardan sorunu açıkça tanımlamanın sorunu nasıl daha belirgin hale getirdiği ile ilgili görüşlerini açıklamalarını isteyin.

Sayfanın ikinci kısmında yer alan, sorunların belirsiz biçimde tanımlandığı ancak 'açık hale getirildiği' alanın boş bırakıldığı bölüme geçin. Katılımcılardan, belirsiz sorunların açık hale getirilmeleri için kendi ifadelerini yazmalarını isteyin.

Sayfanın üçüncü bölümüne, kendi sorunlarından bazılarını yazmalarını ve karşılıklarına da sorunları daha açık hale getirip yeniden ifade etmelerini isteyin. Katılımcılara bu çalışmayı yapmaları için yeterli süre verin ve daha sonra grupla paylaşımlarını isteyin. Katılımcıların beş örnek vermeleri zorunlu değildir. Bu aşamada sadece bir veya ikisinin doldurulması yeterli olacaktır.

5. Katılımcılara, bir sorunun açık bir şekilde yeniden ifade edilmesinin, bir çözüm aramada yetersiz olabileceğini belirtin ve aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Sorunu çözmek için atılacak bir sonraki adım hedeflerin veya sonuç durumlarının ifade edilmesidir. Bu hedefler veya sonuç durumları kişilerin sorunun hangi durumlarda ortadan kalkacağına dair düşüncelerini içerir.”*

Belirsiz olanın açık hale getirilmesi çalışmasında olduğu gibi üç grup örneği içeren Sorunların Yeniden İfade Edilmesi (Ek-2) Sayfasını dağıttın. İlk bölümde hedef ve amaçlar belirtilmiştir. Bunları sırasıyla tartışın.

İkinci bölümde, katılımcılardan verilmiş olan sorun cümleleri için uygun hedef cümleleri yazmalarını isteyin.

Katılımcılardan, Belirsiz Olanın Açık Hale Getirilmesi (Ek-1) Sayfasında yazmış oldukları sorunlara uygun hedef cümleleri yazmalarını ve bunu grupla paylaşmalarını isteyin.

6. Sorun analizi konusuna aşağıdaki şekilde giriş yapın.

*“Önceki oturumlarımızda sorunların farkında olmak konusu incelenmiş ve kişilerin, kendilerinin veya çevrelerindeki kişilerin sorunları olduğunu nasıl fark ettikleri ortaya konulmuştur. Bundan sonra daha fazla bilgi elde edilmesi ihtiyacı vurgulanmış ve bilginin bulunması için gerekli olan bazı beceriler konusunda çalışmalar yapılmıştır. Sorunun daha kesin bir şekilde tanımlanması, bir çözüm bulunmasına yönelik bir sonraki önemli aşamadır. Bu, yararlı bir ilerleme kaydedilmesi açısından önem taşımaktadır. Sorunun yazılı olarak tanımlanmasından sonra bilgi toplama becerileri, sorunun analizi için kullanılabilir.”*

7. Sorunun analiz edilmesinde 5N1K yönteminin kullanıldığını söyleyin. Katılımcılardan birinin gönüllü olmasını isteyin. Bir büyük boy kağıdın üstüne “Ne? Ne zaman? Nerede? Nasıl? Neden? ve Kim?” sorularını yazın.

Katılımcıdan bir sorun belirlemesini ve belirlediği sorun ile ilgili 5N1K sorularını yanıtlamasını isteyin. “Ne” sorusuna verdiği cevapta, sorun belirsiz bir şekilde ifade edilmiş ise daha açık hale getirmesini ve kişinin istediği hedef veya sonuç durumuna ilişkin bir açıklama yapmasını sağlayın.

“Ne Zaman” meydana geldiği veya ne kadar süre devam ettiği, “Nerede” ortaya çıktığı, “Kimin” bu sorunu yaşadığı ve/veya etkilendiği, “Neden” ve “Nasıl” meydana geldiği konusunda kişinin görüşleri hakkında bilgi toplayın, cevapları ilgili başlıklar altına yazın.

**Eğitici Notu: Katılımcılardan gönüllü çıkmaması veya gönüllünün öneride bulunmada isteksiz olması durumunda, önceden düzenlenmiş bir örneğin kullanılması yararlı olacaktır. Bu amaçla alkol veya uyuşturucu sorunları, aile anlaşmazlıkları, kumar gibi herhangi bir ayrıntılı bilgi verilebilen genel konu seçilebilir.**

8. 5N1K yöntemini sorun analizinde nasıl kullanıldığının anlatılmasının ardından oturumu kısaca özetleyin ve sonlandırın.

## 4. OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### BELİRSİZİ BELİRLİ HALE GETİRMEK

Sol tarafta belirsiz bir dille ifade edilen sorunları, sağ tarafta olanlar gibi daha kesin tanımlamalara çevirin. İlk kümede bazı örnekler veriliyor.

<u>BELİRSİZ</u>	<u>BELİRLİ</u>
1(a) Para meseleleri	Kumar oynamak için 100 Sterlin borç almak ve sonra bu parayı kumarda kaybetmek
1(b) Zor bir dönemden geçen evlilik hayatı.	Gecenin ileri saatlerinde eve arkadaşları getirmek yüzünden bir aydır gün aşırı münakaşa.
1(c) Annem ve babam ile geçinemiyorum.	İki yıl önce meydana gelen ve çözüme bağlanmayan tartışmalar yüzünden onlarla konuşmakta zorlanıyorum.
1(d) Rahat edemiyorum.	Daima huzursuz hissediyorum, ne yapacağıma dair hiçbir fikrim yok, düşünerek/konuşarak bunu aşamıyorum.
1(e) Kötü hissediyorum.	İlişkim sona erdi, eski partnerimi özlüyorum, neyin yanlış gitmiş olduğu hakkında düşünüyorum.
2(a) İçki problemi.	
2(b) Aile problemi.	
2(c) Uyku problemi.	
2(d) Dışlanmışlık duygusu.	
2(e) Berbat bir ruh halinde olmak	
3(a)	
3(b)	
3(c)	
3(d)	
3(e)	

## EK-2

### SORUNLARI YENİDEN İFADELENDİRMEK

Sol taraftaki 'sorun ifadelerini' sağ tarafta olanlar gibi hedef veya 'amaç ifadeleri' durumuna çevirin.

<u>SORUN İFADELERİ</u>	<u>AMAÇ İFADELERİ</u>
1(a) Boş durmak beni çok rahatsız ediyor.	Zamanı daha yararlı veya zevkli geçirmenin bir yolunu bulmak.
1(b) İnsanlar beni istismar ediyor.	Bunun nasıl olduğunu anlamak. Olmamasını temin etmek.
1(c) Onunla aramız gerçekten bozuldu.	Neyin yanlış gitmiş olduğunu bulmak. Onunla daha iyi anlaşmak.
1(d) Bu günlerde çok fazla içiyorum.	İçmeyi azaltmak. Bunun için etkili olacak yollar bulmak.
1(e) Belaya girip hâkim önüne çıkmaktan bıktım.	Suçlarımın nasıl meydana geldiğini anlamak. Suç işlemekten kaçınmanın yollarını bulmak.
2(a) Para kazanamıyorum.	
2(b) Burada yaşamaktan bıktım.	
2(c) Arkadaşlar beni belalı işlere çekiyorlar.	
2(d) Sevgilim benden ayrılacağını söylüyor.	
2(e) Ailem beni hiç aramıyor.	
3(a)	
3(b)	
3(c)	
3(d)	
3(e)	



**DUYGULARIN ANLAŞILMASI**

Bu oturumda;

- Sorunlarla bağlantılı duyguların belirlenmesi,
- Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama becerisinin geliştirilmesi,
- Duyguların davranışı nasıl etkilediğinin incelenmesi ve tartışılması amaçlanmaktadır.

1. Bir önceki oturuma kısaca değindikten sonra aşağıdaki açıklama ile devam edin.

*“Duygusal durumdaki değişiklik kişinin bir sorunla karşılaşmasına neden olabilir. Örneğin; sakinliği ile tanınan birinin o gün iş yerinde patronuyla tartışması ve öfkelenmesi sonucunda arkadaşlara karşı düşmanca davranması.”*

2. Duygularımızı anlamamanın problemleri çözmeye önemli bir adım olduğunu belirtin ve gruba, *“Bir sorunla karşılaştığınızda ne hissedersiniz?”* diye sorun. Cevapları aldıktan sonra duyguların tanımlanması için kullanılan kelimelerin listesini oluşturun ve bunu büyük boy kağıda yazın.

Daha sonra şu soruyu yöneltin:

*Yazdığımız duyguların çoğunlukla hangilerini yaşarsınız?*

3. Daha sonra bu oturumla ilgili tamamlayıcı materyaller arasından Duygulara İlişkin Kelimeler Kontrol Listesini (Ek-1) dağıtın. Grup üyelerine, bir aşamada yaşadıklarını anımsayabildikleri duyguları belirten kelimeleri daire içine almalarını söyleyin.

Daire içine aldıkları duygu durumlarının sayısını inceleyin. Daha sonra onlardan işaretlemiş oldukları belirli duygularla bağlantılı olayları (olumlu veya olumsuz) açıklamalarını isteyin. Grup üyelerini, duyguları üzerinde belirli etkiler yaratmış olan olayları mümkün olduğu kadar kesin bir şekilde belirlemeleri için teşvik edin.

4. Bir sonraki çalışmaya zemin hazırlamak amacıyla grup üyelerine başka bir soru yöneltin.

*“Bir günde kaç farklı duygu yaşıyorsunuz?”*

*“Sabah kalktıktan gece yatana kadar yaşadığınız duygu değişimlerini karşılaştırın.”*

5. Daha sonra grup üyelerini, çiftler halinde ayırın ve birbirleri ile kendi yaşamlarındaki bir iyi gün veya bir kötü gün hakkında konuşma yapmalarını isteyin. Bunu, birbirlerine bazı ayrıntılarla açıklamaları ve bunu niye iyi veya kötü olarak anımsadıklarını, bunun kesin nedenleri olarak gördükleri şeyleri ve bunun neden böyle olduğunu söylemeleri için teşvik edin. Bu çalışma için yirmi dakika ayırın. Bu sürenin sonunda paylaşımda bulunmak isteyenleri teşvik edin ve çalışmayı sonlandırın.

6. Aşağıdaki açıklamayla konuya giriş yapın.

*“Bir kişinin hissettikleri çok fazla olaydan etkilenebilir. Buna ek olarak insanları belirli biçimlerde hareket etmeye yönelten veya bazı duyguları daha keskin bir şekilde yaşamaya açık hale getiren duygu durumları olabilir.”*

Ruhsal Durumdaki Dalgalanmaların İşaretlenmesi(Ek-2) başlıklı sayfayı gruba dağıtın ve bunu kendileri için doldurmalarını ve kendi ruhsal durumlarının zaman içinde nasıl değiştiğini, hangi çevresel olaylardan ve nasıl etkilendiğini açıklamalarını isteyin. Grup üyelerine bu sayfayı doldurmaları için onbeş dakika verin ve daha sonra daha kapsamlı bir grup tartışmasına zemin hazırlamak için kişisel görüşlerini açıklamalarını isteyin.

7. Daha sonra Yüzler – Fotoğraflar başlıklı uygulamaya devam edin.

Grup üyelerinden slaytta görünen kişilerin neler hissettiklerini söylemelerini isteyin. Bu, iki şekilde yapılabilir:

(a) Her yüzün sırayla gösterilmesi ve grup üyelerinden, bu kişinin kendisini nasıl hissettiğini söylemelerinin istenmesi veya

(b) Gösterilen her yüz için grup üyelerinden boş bir sayfa üzerinde duygunun ne olduğunu yazmalarının istenmesi ve daha sonra bunların sonuçlarının karşılaştırılması.

Bu fotoğraflarda sıra ile gösterilen yüzlerin, aşağıdaki duygu durumlarını yansıttığını belirtin.

*“Mutluluk,*

*Keder*

*Kızgınlık*

*Korku*

*Şaşkınlık*

*Tiksinme*

*Araştırmalar uygulamada belirttiğimiz bu altı duygunun farklı kültürlerden gelen, farklı diller konuşan ve dünyanın çeşitli bölgelerinde yaşayan kişiler tarafından ortak olarak sergilenen evrensel duygular olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bunlar “Temel Duygular” olarak adlandırılmaktadır.”*

**Eğitici Notu: “Yüzler-Fotoğraflar Uygulaması”nda kullanılacak fotoğrafların oturum öncesinde eğitici tarafından slayt şeklinde hazırlanması gerekmektedir.**

8. Gruba yüz ifadelerinin, özellikle duyguları iletmek açısından önemli olduğunu vurgulayın. Ayrıca duyguların başka şekillerde de ifade edilebileceğini belirtin ve aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Ses tonu, ses tonundaki iniş çıkışlar, konuşmanın hızı ve vurgular ile göz teması ve beden hareketleri duyguların yoğunluğunu gösterilmesi açısından önem taşımaktadır.”*

9. Katılımcılara küçük not kağıtları dağıtarak çeşitli duygulara ilişkin kelimeler yazmalarını isteyin. Bunları toplayarak bir torba içine koyduktan sonra karıştırın. Grup üyelerini çağırın ve bunlardan birer tane almalarını isteyin. Daha sonra sırayla kağıt üzerinde belirtilen duyguyu gruba, aşağıdaki iki yoldan biriyle iletmelerini isteyin.

*Yüz ifadeleri. Bu durumda ses veya hareket kullanılmasına izin verilmez.*

*Ses tonu. Bu durumda kişiler, yüzlerinin önünde bir kağıt parçası tutarlar (yüz ifadelerini gizlemek için) ve rakamlarla konuşurlar (bu şekilde duyguyu sadece ses tonu ile ifade ederler).*

Bütün grup üyelerinin bunlardan birini veya diğerini (ve tercihen her ikisini) denemelerinden sonra sonuçları gözden geçirin ve yorumları alın. Bazı duyguların iletilmesi veya anlaşılmasının diğerlerine göre daha kolay olup olmadığını tartışın.

10. Daha sonra oturumu özetleyerek sonlandırın.

## 5.OTURUMUN EKLERİ

### EK-1

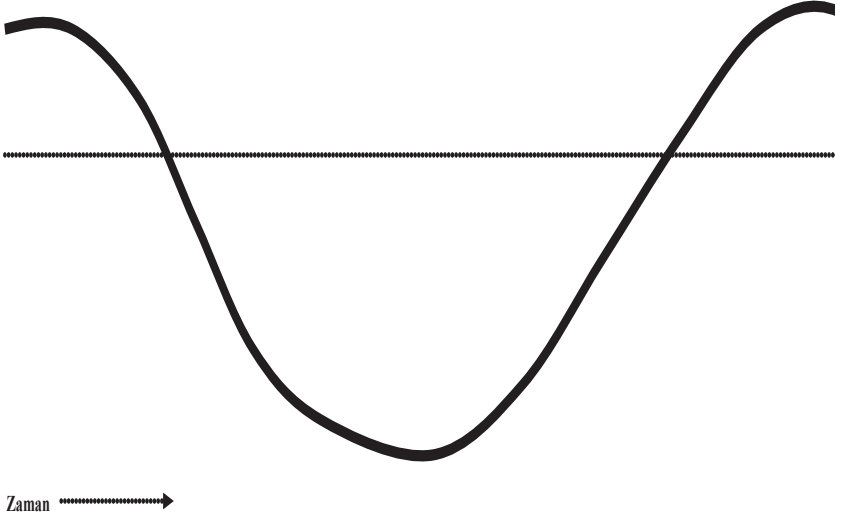
#### DUYGU SÖZCÜKLERİ KONTROL LİSTESİ

Aşağıda, insanların duygularını tanımlamak için kullandıkları sözcüklerden oluşan bir liste vardır. Yaşamış olduğunuz duyguları belirten sözcükleri daire içine alın.

öfke	korkma	heyecan
canı sıkkın	hüsrana uğramış	gurur
tasalı	memnun	özlem
utanmış	karamsar	pişman
bezgin	mutlu	kederli
kayıtsız	ümitli	üzgün
neşeli	suçluluk	şaşkın
güven	sinirli	dehşet içinde
hoşnut	kıskançlık	kaygılı
mahzun	değersiz	tiksinme
hayal kırıklığı	kızgınlık	huzurlu
çaresizlik		hayret

EK-2

RUH HALİ DEĞİŞMELERİNİ KÂĞIT ÜZERİNE ÇİZMEK



## BİR SORUN OLARAK SUÇ OLUŞTURAN DAVRANIŞ

Bu oturumda;

- Grup üyeleri tarafından işlenmiş olan suçları, çözülebilecek sorunlar olarak tanımlanmak,
- Suç oluşturma biçimlerinin fonksiyonel analizini gerçekleştirilmek ve suç davranışına katkıda bulunan unsurları belirlemek amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

2. Bu oturumda şu ana kadar ortaya konulmuş olan sorun çözüme yaklaşımı, suç davranışına uygulanacaktır. Oturumun başlangıcında Bir Sorun Olarak Suç İşleme Davranışı Sayfasını (Ek-1) grup üyelerine dağıtın.

Grupla birlikte broşürü inceleyin ve suç işlemenin, çözülebilecek bir sorun olduğunu açıklayın. Bunun yapılması için grup üyelerinin kendi suçlarını tanımlamaları ve tartışmalarının gerekli olacağını vurgulayın.

3. Fonksiyonel analizi aşağıdaki gibi açıklayın.

*“Fonksiyonel analiz; bir davranışın meydana gelmesinden önce, meydana geldiği sırada ve sonrasında devreye giren unsurları inceler. Bunun amacı, davranışın nedenleri ve sürdürülmesinin anlaşılmasıdır. Davranış nasıl başlamıştır ve devam etmesine neden olan şey nedir? Elde edilecek kapsamlı bir tanımlama için mümkün olduğu kadar fazla davranış biçimleri dâhil edilir ve bunlardaki farklılıklar üzerinde durulur.”*

*“Sürecin ilk bölümü, bir suçun seçilmesini, bunun ayrıntılı olarak incelenmesini ve daha sonra aralarındaki benzerlikler ve farklılık-*

*ların araştırılması için aynı yöntemin başka suçlara uygulanmasını içerir.”*

4. Oturuma suç analizi uygulamasıyla devam edin. Bu uygulamaya mahkûmun daha önceki suç geçmişinden kabul ettiği bir suç seçilerek başlanır. Tek ölçüt, bunun önemsiz bir olay ve sonuçlara yol açan kural ihlali olmaması gerektiğidir (Örneğin; yasadışı park etme, çöp atma, sigara içilmeyen bir alanda sigara içme, vs.). Çalışmanın tamamlanmasından sonra her suça ilişkin değerlendirmeleri büyük grupla paylaşın. Suç Analizi sayfasını (Ek-2) grup üyelerine dağıtın ve gruba açıklamaları şu şekilde yapın:

### **“Suç NEYDİ?**

*Suçun ne olduğu konusunda tam olarak sorgulama yaptığımız bölümdür.*

### **NE ZAMAN meydana geldi?**

*Suçun işlendiği tarih ve zamanın yanı sıra o dönemden önce yaşananlar ile bağlantısına bakılır.*

### **NEREDE meydana geldi?**

*Olay yerinin neresi olduğu ve bu yerin yaşanan diğer önemli yerlerle ilişkisi incelenir.*

### **KİM buna katılmıştır?**

*Suçlu; diğer davalılar; eğer varsa mağdurlar; tanıklar; orada bulunan diğer kişiler; orada bulunmayan ancak suçtan doğrudan veya dolaylı olarak etkilenen kişiler (suçlunun ve mağdurun yakınları, polis memurları).*

### **NEDEN meydana gelmiştir?**

*Suçun işlenmesine etki eden nedenlerin olası bir listesi oluşturulur.”*



**Eğitici Notu:** Söz konusu nedenlerin anlaşılması suçun bir sorun olarak görülüp zlmeye çalışıldığı bu çalışma esnasında özelikle üzerinde durulması gereken kısımdır. Katılımcılardan bu çalışmayı tek başlarına veya başka bir grup üyesiyle veya yeterli sayıda bulunması durumunda bir personel ile gerçekleştirmeleri istenebilir.

5. Katılımcılara Suç Biçimleri (Ek-3) sayfasını dağıtarak, işlemiş oldukları başka suç varsa benzer bir analiz yapmalarını isteyin.

6. Son olarak grup üyelerinden çiftler oluşturduktan sonra, suç biçimlerinde herhangi bir benzerlik olup olmadığını birlikte araştırmalarını isteyin. Biçimlerin benzerliklerine dikkat edin.

**Eğitici Notu:** Belirgin biçimler, aynı tipte veya çok benzer tipteki suçlar, aynı yerde veya birbirlerine çok yakın yerlerde işlenen suçlar, her günün veya her haftanın benzer saatlerinde işlenen suçlar, aynı kişi veya grupla birlikte işlenen suçlar vb.

Daha az belirgin olan biçimler, bunlardan hemen sonra veya hemen önce meydana gelenler gibi belirli başka olaylarla yakından bağlantılı olarak işlenen suçlar, karmaşık olmakla birlikte her zaman ortak unsurları içeren suçların nedenleri; suça karışan diğer kişiler vb.

7. Oturumu kısaca özetleyin ve teşekkür ederek oturumu sonlandırın.

## **6.OTURUM EKLERİ**

### **EK-1**

#### **SORUN ÇÖZME NOTLARI**

#### **BİR SORUN OLARAK SUÇ İŞLEME DAVRANIŞI**

Programın şimdiye kadar olan kısmı, bir sorununuz olduğunu nasıl söyleyebileceğinizle ilgilidir. Bunun ardından, onları çözmeye yönelik bir adım olarak, sorunların nasıl ifade edileceği hakkında çalışma yapılmıştır. Daha sonra, gruptaki herkesten kendi sorunlarının bir değerlendirmesini yapması istenmiştir. Bunlar önceki oturumda doldurulan Sorun Kontrol Listesi üzerine kaydedilmiştir.

Bu program hem sorunları çözmeye becerileri hem de suç işleme davranışı hakkındadır. İnsanların suç işledikleri zaman yaptıkları şeyler ve suç işleme nedenleri çözülecek sorunlar olarak düşünülebilir.

Bir soruna sahip olmak, kişinin tedaviye ihtiyacı olduğu veya değişmek için yeni bir kişi haline gelmek zorunda olduğu anlamına gelmez. Sadece, ortaya çıkan sorunları çözmekte, bu kursta işlenen becerileri uygulamakta daha başarılı olmak anlamına gelir.

Suç işleme genellikle insanların hayatlarındaki başka türden zorluklar ile bağlantılıdır. Bunlar çeşitli türlerde olabilir ve çoğu durumda tek başına bunlardan hiçbiri kişinin niçin suç işlediğini açıklamaya yetmez. Net bir tablonun belirmesi için bunların hepsine birden bakmak gerekir. Suç işleme davranışı geniş tablonun bir parçası olarak görülmektedir. Her kişi için, tablo farklılık gösterir.

Bu oturumun amacı, grup üyelerine, kendi suçlarını incelemeye başlamak ve bunların kendi hayatlarının diğer kısımlarıyla ve belki de yaşamakta oldukları başka zorluklarla nasıl bir bağlantı içinde olduklarını görmek için yardım etmektir. Daha sonraki oturumlarda, başka sorunların yanında suç işleme sorunuyla ilgili beceriler üzerine çalışılacaktır.

**EK-2**

**SUÇ ANALİZİ**

-----

**Ne?**

-----

**Ne zaman?**

-----

**Nerede?**

-----

**Kim?**

-----

**Neden?**

-----

EK-3

**SUÇ BİÇİMLERİ**

SUÇ	NE?	KİM?	NE ZAMAN?	NEREDE?	NEDEN?

## ALTERNATİF DÜŞÜNME

Bu oturumda;

- Sorun çözme becerisini açıklamak,
- Fikirlerin oluşturulması için kullanılan yöntemleri göstermek ve uygulamak amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

2. İnsanların seçeneklerini dikkate almadan harekete geçmeye çalıştıklarında ve alternatif düşünmeyi ihmal ettiklerinde ne olduğuna ilişkin kısa vaka örneklerini gruba verin. Dürtüsel düşünme ve sabit düşünmeyi aşağıdaki gibi açıklayın.

**“Dürtüsel düşünme:** İnsanlar, bir olayla karşılaştıklarında düşünmeden genellikle akıllarına gelen ilk şeyi yaparlar. Alternatifler üzerinde düşünebilselerdi farklı çözümler bulabilirdi.” deyin ve aşağıdaki örneği okuyun.

*“19 yaşındaki Tarık’ın, araba kullanması ailesi tarafından yasaklandı. Ancak, uzak bir yere taşınan kız arkadaşını görmeyi çok istiyordu ve yanına gitmek için hiç parası yoktu. Arabayı aldıktan sonra yolda küçük bir kaza yaptı ve arabanın kaportasında hasar meydana geldi. Tarık, anne ve babasının arabayı aldığını anlamalarını istemiyordu. Sorunu çözmek için arabayı bir yol kenarından aşağıya yuvarladı. Ailesine arabanın çalındığını söyleyebileceğini düşünmüştü.”*

**“Sabit düşünme:** İnsanlar, daha önce karşılaştıkları sorunlara yönelik çözüm yollarının sonuç vermediğini gördükleri halde benzer sorunlar karşısında aynı şekilde davranırlar. İşleri daha kötü hale getirirse bile ısrarla yapmaya devam ederler.” deyin ve örneği okuyun.

*“Onbeş yaşındaki Polat, araba hırsızlığı nedeniyle birkaç kez mahkum oldu. Evde ailesi ile mutlu değildi ve annesi ile arasının iyi olmasına karşın babasıyla sık sık kavga ediyordu. Bu kavgaların her birinin ardından Polat, evi terk ediyor, bazen arkadaşlarında kalıyor, bazen de sokaklarda yatıyordu. Bir gün araba çaldı ve tutuklanarak cezaevine konuldu. Aynı olaylar serisi, birkaç kez tekrarlandı. Ne Polat ne de babası kavgaları hakkında konuşmak istediler.”*

3. Gruba alternatif düşünce oluşturulmasını şu şekilde açıklayın.

*“Alternatif düşünce oluşturma soruna uygun olası çözüm yollarının sıralanmasıdır. Herhangi bir sorun için olası en iyi çözüme ancak değişik çözümler göz önünde bulundurulduktan sonra ulaşılabilir. Çok sayıda alternatif çözüm yolu üretmek için yaratıcı olmamız, çok boyutlu ve kendimizi sınırlamadan düşünmemiz gerekir.”*

4. Gruba düşünmenin iki kısma ayrılabilceğini söyleyin. Aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Birinci bölümde, sadece bir doğru yanıtı olan durumlar söz konusudur. Bunlar; bir kişinin doğum tarihi, boyu veya kilosunu, aritmetik problemler, bulmacalar, bilmeceler, birçok bilgi yarışmasında sorulan türde sorular veya herhangi bir alanda gerçeğe dayalı soruları kapsar.*

*İkinci bölümde ise; tek bir doğru yanıtın olmadığı durumlar için geçerlidir. Gerçekte, birçok yanıt olabilir ve hepsi de aynı derecede doğru olabilir. Bunlar; iğnenin kullanımı, makas, A4 kâğıdı gibi.”*

Gruptan bu konuda örnekler vermelerini isteyin.

5. Grup üyelerini çiftler halinde ayırın. Nesnelerin Kullanımları (Ek-1) ve Şekillerin Anlamları (Ek-2) Sayfalarını dağıtın. Katılımcılardan ilk olarak nesnelerin isimlerine bakmalarını isteyin. Her nesne için kişilerden, çiftler halinde çalışarak bu nesne için düşünebildikleri bütün kullanımlarını kâğıda yazmalarını isteyin. (Bir kişinin, bir nesnenin sadece bir “doğru” kullanımı olduğunu söylemesi halinde bunun doğru olabileceği ancak birçok şeyin gerektiği takdirde çeşitli biçimlerde kullanılabilceği yanıtını verin). Her bir cevabı çiftlerden sırayla alın.

Daha sonra Şekiller sayfasına geçin. Bunlar, basit çizimler olmakla birlikte hayal gücü kullanıldığı taktirde çok çeşitli şeyler olarak görülmeleri mümkündür. Burada da çiftlerden her birinin yanındaki alana olasılıkların bir listesini yazmalarını isteyin. Büyük grupta paylaşın.

Her iki durumda da ilk bakışta belirgin olmayan bazı olasılıklar bulunacaktır. Bu sonucu tartışın ve bu sürecin, aynı zamanda daha güç sorunlara çözüm bulmaya çalışırken de kullanılabileceğini vurgulayın.

6. Gruba alternatif fikirler ve çözümler oluşturma becerisinin iki yolu olduğunu belirtin. Şimdiki uygulamada beyin fırtınası tekniği üzerinde durulacağını söyleyin.

**Eğitici Notu: Normal bir tartışma ortamından farklı olarak, beyin fırtınasında ortaya atılan fikirler eleştirilmez. Katılımcılar fikirlerini rahatlıkla ortaya koyarlar ve pas geçme haklarını da kullanabilirler. Böyle bir çalışmada öncelikle katılımcılara fikir üretecekleri konuyu net bir şekilde sunmalı ve iki turda her katılımcının fikirleri alınmaya çalışılmalıdır. Benzer fikirler birleştirilmeli, anlaşılmayanlar netleştirilmelidir.**

7. Grup üyelerinden kendilerine verilen sorunlara yönelik beyin fırtınası yapmaları isteyin. Bu amaçla birçok örnek sorun kullanılabilir ve bunların karmaşıklık düzeyi farklılık gösterebilir. Önerilen örnekler şöyledir;

*Sabah uyanmakta büyük güçlük yaşayan bir kişi, sabah 8.00'de başlayan bir iş bulmuştur.*

*Bir evdeki iki kişi, aynı anda farklı televizyonlardaki programları izlemek istiyorlar.*

*En yakın arkadaşlarınızdan ikisi kavga etti ve birbirleri ile konuşmuyorlar. Bu hafta sonu yaş gününüzü kutlayacaksınız ve her ikisinin de gelmesini istiyorsunuz.*

*Evinize gelen üç arkadaşınız, onlarla birlikte içki içmeye gitmenizi istiyor. Onlarla son kez içki içmeye gittiğinizde tutuklandınız ve bu kez gitmek istemiyorsunuz. Onlarla gitmemek için söyleyebileceğiniz şeylerin bir listesini oluşturun.*

*İlişkinizi sona erdirdikten sonra bunu atlatmaya çalışan bir arkadaşınız var. Eski kız veya erkek arkadaşınızı başka biriyle görmüş. Onun dikkatini başka yöne çekmek ve bu konuyu zihninden uzaklaştırmak için ne yapabilirsiniz?*

Yukarıdakilerden biri (veya daha fazlası) gibi verilen bir örnek üzerinde çalıştıktan sonra grup üyelerine, gönüllü olarak bir sorunu anlatarak beyin fırtınası çalışmasını tekrarlamalarını isteyin. Bütün çözümleri, herhangi bir eleştiri olmadan büyük boy kağıt üzerine yazın.

8. Gruba alternatif fikirler ve çözümler oluşturma becerisinin ikincisinin uzaktan çağrışımlar olduğunu belirtin. Bu yöntem, özellikle sorunları çözmeye yönelik birçok çabada çıkmaza girdiğimizde kullanılmalıdır. Uzaktan çağrışımlarda esas olan sorunla hiçbir ilgisi olmayan başka bir fikre geçilmesidir.

9. Grup üyelerine sorun senaryosunu verin ve çözmeleri için fikirler oluşturmalarını isteyin.

*“Cem, son kez cezaevine girdiğinde odasını dolandırıcılık ve güveni kötüye kullanma suçlarından birkaç kez hüküm giymiş olan Ender ile paylaştı. Ender, kendini sigorta satış temsilcisi olarak tanıtır ve insanların evlerine girmeyi ve bu evleri soymayı planlıyordu. Cem’i de kendisi ile ortak olmaya ikna etti. Üç ay sonra alışveriş merkezinde Cem, Ender’in ona doğru geldiğini gördü. Cem, onunla birlikte bu planı uygulamayı istemediğine karar vermişti. O anda ne yapabilir?”*

10. Bu oturumda paylaşılan alternatif fikirler üretme becerisinin gündelik hayatta karşılaştığımız sorunlar üzerinde kullanılması gerektiğini vurgulayın. Teşekkür ederek oturumu sonlandırın.



## 7.OTURUM EKLERİ





### EK-1

### NESNELERİN KULLANIMLARI

<b>Diş macunu tüpü</b>	<b>Plastik tarak</b>
<b>Cam parçası</b>	<b>Paket lastiği</b>

EK-2

ŞEKİLLERİN ANLAMLARI

**ARAÇ-SONUÇ ESASLI DÜŞÜNME**

Bu oturumda;

- Problem çözümlenmenin bir dizi basamaklara bölünmesi gerektiğini açıklamak,
- Araç-sonuç esaslı düşünmeye dayalı sorun çözme becerisinin tanıtmak ve kullanmak,
- Araç-sonuç esaslı düşünme becerisini sorun çözme konusundaki engellerin belirlenmesini sağlayacak şekilde genişletmek,
- Alternatif ve araç-sonuç esaslı düşünme becerilerinin bir sorunu çözmeye başlamak için nasıl birleştirildiğini göstermek amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

2. Gruba aşağıdaki örneklerden biri verilerek hikâyenin başlangıç ve sonuç kısmı anlatılır. Orta kısımları kendi hayal güçlerine dayalı olarak anlatmaları, yani hikâyenin başlangıç noktası ve sonu arasında inandırıcı bir bağlantı oluşturacak bir eylemler dizisini oluşturmaları istenir.

*“(1) Meryem, mahalleye yeni taşınmıştı ve kimseyi tanıımıyordu. Mahalledeki Gençlik Merkezinde düzenlenen bir toplantıya katılmaya karar verdi.....”*

*..... Hikaye, Meryem’in Gençlik Merkezi Sosyal Faaliyetler Grubu Başkanı olarak seçilmesi ile sona erer.*

*(2) Gül ve Kenan, nişanlandıktan sonra bir gün çok ciddi bir kavga ettiler. Kenan, Gül’e, hakaret etti. Gül, nişan yüzüğünü Kenan’a geri verdi.....”*

..... ..Hikâye, Gül ve Kenan'ın barışmaları ve evlenmeye karar vermeleri ile sonuçlanır.

(3) Ferit'in ciddi bir uyuşturucu alışkanlığı vardı ve bu alışkanlığın ona mali, sağlık ve suç işleme açısından ne kadar pahalıya mal olduğunu anlamaya başladı.....

.....Hikaye, Ferit'in artık uyuşturucu kullanmaması ile sona erer.

Grubu 3'e bölerek hikâyenin gerçekçi bir versiyonunu yazmaları istenir ve gruplardan çalıştıkları hikâyelerde

(a) Her örnekte açıklanan adımlar nelerdir?

(b) Her adımın atılması ne kadar sürecektir?

3. Araç-Sonuç esaslı düşünmeyi aşağıdaki şekilde açıklayın.

*“ İyi bir sorun çözmenin içeriğinde bizi sonuca ulaştıracak çözümü çeşitli basamaklardan oluşan bir süreç gibi görebilmeyi öğrenmek yer almaktadır. Problem çözme sürecini homojen bir süreç olarak değerlendirmek mümkün olsa da bu süreç aslında farklı aşamalardan oluşan bir bütündür. Bu süreç içinde farklı araçları kullanabiliriz. Sorunu çözmek için kullandığımız araçların amaca yönelik olup olmadığını doğru analiz etmeliyiz.”*

4. Katılımcıları, uygulama için 3'erli gruplara ayırın. Her gruba, üzerinde çalışmaları için aşağıdaki listeden bir sorun verin. Merdiven Tablo (EK-1) sayfasını gruplara dağıtın. Gruplardan, merdivenin basamaklarından her birine sorunun çözümüne yönelik bir aşama yazmalarını isteyin. Bu görev için on dakika verin ve aldığınız cevapları büyük grupta tartışın.

**(a) İş bulmak**

Kişinin kendi becerilerini bilmesi

Kişinin kendi tercihlerini bilmesi

Mevcut işler hakkında bilgi elde edilmesi (kaynakların listesini oluşturun)

Belirli boş işler konusunda bilgi elde edilmesi

Başvuru formunu almak için mektup yazılması veya telefon edilmesi

Başvuru formunun doldurulması

Mülakata gidilmesi

Seçilmediği takdirde seçeneklerin gözden geçirilmesi

**(b) İkinci el araba (veya başka büyük bir eşya) satın alınması**

Geçerli bir sürücü belgeniz var mı?

Ne kadar para ayırabileceğiniz konusundaki kararlar

Eğer varsa mevcut arabanın kıymet takdiri

Nereden satın alınacağı konusunda karar verilmesi (örneğin bir bayi veya özel)

Hangi arabaların satışa sunulduğunun belirlenmesi (kaynakların listesini oluşturun)

Arabaları görmeye gidilmesi (sergi bölümleri veya satıcıların evleri)

Arabanın bilinen bir araba tamircisi tarafından incelenmesi

Motor belgesi, vb kontrol edilmesi

Teklif / pazarlık yapılması

Satışın tamamlanması ve formların imzalanması

Ödeme yapılması veya bunun için düzenlemelerin yapılması

Taşıtın devri, vergi için düzenleme yapılması

**(c) Ev onarımlarının yapılması (Kendin Yap)**

Gerekli ölçümlerin yapılması

Mevcut aletlerin kontrol edilmesi

Mevcut olmayan aletlerin elde edilmesi (örneğin matkabın ödünç alınması)

Arkadaşlardan ve akrabalarından yardım istenmesi (gerektiği taktirde)

Malzemelerin maliyetinin çıkartılması

Malzemelerin nerede bulduklarının kontrol edilmesi (örneğin arkadaşların elinde kalan malzemeler)

Malzemelerin satın alınması

Büyük malzemelerin taşınması için düzenleme yapılması

Çalışma için zaman ayrılması

İşin gerçekleştirilmesi

Temizlik yapılması ve atık malzemelerin bertaraf edilmesi

Ödünç alınmış olan eşyaların iade edilmesi

**(d) Aşırı içki içme alışkanlığının azaltılması**

Mevcut içki içme seviyesi hakkında düşünün

Fiziksel kontroller için hastaneye gidin

Kendinizi tedavi merkezine havale ettirin

Gerektiği taktirde başkalarından destek isteyin (aile, vb.)

Bir içki içme günlüğü tutun (saatler, yerler, miktarlar, maliyetler)

İçkiyi azaltmak için saatler belirleyin

Daha az içki içmenizi sağlayacak stratejileri öğrenin

Zaman geçirmenin başka biçimleri konusunda fikirler oluşturun

Stratejileri uygulama denemeleri yapın

Kaydettiğiniz ilerlemeyi izleyin

**(e) Eşi öldüğünde yaşlı anne, baba, büyükbaba veya büyükanneye bakılması**

Cenaze için pratik düzenlemelere yardımcı olunması

Teselli edilmesi

Emekli aylığı ile ilgili veya başka mali işlemlere yardımcı olunması

Gelecekte nerede oturacağının tartişılması

Gerektiği taktirde eşyaların bertaraf edilmesine yardımcı olunması

Sürekli temas ve destek için düzenleme yapılması

Başka özel düzenlemeler yapılması (örneğin tatiller, bayramlar vb.)

5. Bu çalışmaların son aşamasında grup üyelerinden kendi kişisel sorunlarından birini gönüllü olarak açıklamaları istenir. Büyük boy kağıda başka bir büyük merdiven çizin ve bu hedefi, en üst basamağa yazın. Gruptan sorunun çözülmesine ilişkin adımların bir listesini oluşturmalarını, bunu merdivenin çeşitli basamaklarına yazmalarını ve bunların gerçekleştirilmesi için en gerçekçi sırayı tartışmalarını isteyin.

6. Aşağıdaki gibi devam edin.

*“ Şimdiye kadar sorunların çözümünde aşamalar üzerinde durduk Oturumun bundan sonraki bölümünde araçların ve sonuçların başka bir yönü üzerinde duracağız.*

*Sorun çözümü hakkında birbirleri ile bağlantılı ilave bir grup soru sorulmaktadır:*

*Bu süreçte hangi engellerle karşılaşılabilir?*

*Planları aksatacak ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir?*

*Böyle bir şey olduğu takdirde bu konuda yapılabilecek bir şey var mıdır?”*

*“Engellerin tahmin edilmesi için ileriye dönük düşünme, gerçekte alternatif düşünme ve araç-sonuç esaslı düşünmenin bir bileşimini gerektirir. İlk olarak alternatif düşünme, bir sorunun çözülmesi için fikir üretilmesi amacıyla kullanılır. Daha sonra farklı adımların bir çözüme yönelik olarak sıralanması için araç-sonuç düşünme yöntemi kullanılır. Son olarak, karşılaşılacak muhtemel engellerin listelerinin oluşturulması için yeniden alternatif düşünme kullanılır.”*

7. Büyük boy kağıdı üç sütuna ayırın. Aşağıda gösterildiği gibi soldaki sütuna Hedef, ortadakine Eylem Biçimi ve sağdaki sütuna da Engel kelimelerini yazın. Gruptan, bir kişinin bir problemin çözümü ile ilgili dikkate almadığı bir engelin ortaya çıktığı durumu düşünmelerini ve bunları grupla paylaşımlarını isteyin. Her öneriye ilişkin kısa ayrıntıları, bu düzenlemeye göre büyük boy kağıda yazın. Fikir üretmekte güçlük yaşamaları durumunda aşağıdaki basit örnekleri verin:



Bir mağazaya gitmeye karar verdiniz, ancak mağazanın o gün erken kapandığını unuttunuz.

Bir şey yapmayı planladınız, ancak aynı anda başka bir şey için plan yaptığınızı unuttunuz.

Nasıl gideceğinizi düşünmeden bir yere gitmek için planlama yaptınız ve çok yoğun bir trafikle karşılaştınız.

Eve sadece araba ile dönebilecekken, nasıl döneceğinizi düşünmeden çok fazla alkol aldınız.

Bir şey yapmak için karar verdiniz ve daha sonra bunu yapabilmeyen başkalarına da bağlı olduğunu fark ettiniz.

<b>Hedef</b>	<b>Eylem Biçimi</b>	<b>Engel(ler)</b>

8. Katılımcıları ikiye bölün. Sonra gruplara Bir Engel Yaratılması (Ek-2) Sayfasını dağıtın. Gruplardan, mümkün olduğunca bu süreçte karşılarına çıkabilecek muhtemel engellerin listelerini oluşturmalarını ve bunları sayfada ayrılan yerlere yazmalarını isteyin. Bu çalışmayı yaparken kişilerin, bir problemin tanımlanması, bunun bir amaç olarak yeniden ifade edilmesi, muhtemel bir çözüm/eylem biçiminin belirlenmesi ve engellerin listesinin oluşturulması şeklinde dört aşamayı takip etmeleri gerekmektedir.

9. Oturuma aşağıdaki açıklama ile sonlandırın.

*“Bu oturumda sorun çözme becerilerinin başka bir yönü ortaya konulmuştur. Alternatif düşünme, bir sorunun çözümü için birden fazla fikir üretmemize yardımcı olabilmesi yanı sıra ileriye bakmamıza ve güçlükleri öngörmemize yardımcı olur. Aslında buradaki temel fikir pahalıya mal olacak yanlışlardan kaçınılması veya en azından geçmişteki hatalardan ders alınmasıdır.”*



EK-2

## BİR ENGEL OLUŞTURMAK

Aşağıdaki kutuda bulunan boşlukları şu şekilde doldurun:

(1) Çözmek istediğiniz sorunun kısa bir anlatımı. (2) Sorunun bir hedef olarak yeniden ifade edilmesi. (3) Olası bir çözümün veya eylem planının yazılması. (4) Son olarak, bütün ENGELLER: Çözümde ters gidebilecek veya çözümün önüne çıkabilecek şeyler hakkında düşünülmesi. Bunları verilen boşluklara yazın.

(1) Sorun:	
(1) Yeniden ifade etme:	
(2) Olası hareket tarzı:	
(3) Engeller:  Ters gidebilecek, çözümün önüne çıkabilecek şeyler:	

## DOLAYLI DÜŞÜNME

Bu oturumda;

- Sorun çözümede planlama ve sonuçların öngörülmesinin önemini göstermek,
- Dolaylı düşünme becerisini açıklamak ve uygulamak amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara bir önceki oturum ile ilgili özet yaparak başlayın.

2. Gruba bu oturumun, sonuçların öngörülmesi, ileriye bakılması ve eylemlerin sonuçları ve etkileri hakkında hesaplamalar yapılması becerisi ile ilgili olduğunu söyleyin ve şöyle devam edin.

*“Kişilerin yaptığı belirli şeyler sonucunda kesin olarak nelerin meydana geleceğinin kestirilmesi güçtür. Ancak, eylemlerimizin birçoğu, bunların sonuçlarının ne olacağı konusundaki beklentilerimize dayanır ve belirli hedeflere ulaşılması amacıyla gerçekleştirilir. Bu nedenle, düşünmek için yeterli zaman ayrılırsa eylemlerin birçoğunun en muhtemel sonuçları öngörülebilir.”*

*“Sorun çözmenin diğer aşamalarına benzer şekilde bu, sonuçlar hakkında bilinçli bir şekilde düşünmek amacıyla biraz zaman ayrılması anlamını taşımaktadır. Bu süreç, alternatif düşünme sürecine büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Ancak, yapılacak şeyler hakkında fikirler oluşturmaya çalışmak yerine buradaki öncelik, belirli bir eylem şeklinin bütün muhtemel sonuçlarının bir listesinin oluşturulmasıdır.”*

*“Bunun yapılmaması, çeşitli etkilere yol açabilir. En basit düzeyde ele alınan sorun çözülmeyebilir. Bunun tam karşıt ucunda başlangıçta göre çok daha kötü olan bir durum yaratılabilir. Sonuçla-*

*rın yeterli bir şekilde tahmin edilmemesi, trafik kazalarından, istenmeyen gebeliklere kadar çok çeşitli biçimlerdeki sorunlara neden olabilir. Örneğin; küçük tartışmaların ciddi saldırılara, basit hırsızlıkların ağır suç gerektiren hırsızlıklara veya araba hırsızlığının trafik kazalarına dönüşmesi vb.”*

3. Gruba aşağıdaki ifadeleri kullanıp kullanmadıklarını sorun:

*“Bunun olmasını istememiştim.”*

*“Bunu, bu şekilde planlamamıştım.”*

*“Bütün yapmaya çalıştığım şey....-den ibaretti.”*

*“Bu hiçbir zaman aklıma gelmedi ki...”*

*“Onların bunu yapacağını nasıl bilebilirdim?”*

4. Oturuma ‘Eğer...olsaydı’ uygulaması ile devam edin. Grup üyelerini üçerli gruplara ayırın. Her gruba aşağıdaki olaylardan birini tartışmalarını ve sonuçlarını büyük boy kâğıda yazmalarını isteyin. Alıştırma için en fazla on dakika verin ve gruplardan görüşlerini açıklamalarını isteyin.

- Yasada değişiklik yapılırsa ve herkesin aracını yolun solundan sürmesi gerekseydi bunun sonuçları ne olurdu?
- Yasal reşit olma yaşı 16’ ya düşürülseydi buna bağlı olarak başka ne tür değişiklikler meydana gelirdi?
- İnsanların 150 yaşına kadar yaşamalarına imkân veren çığır açan bir beslenme biçimi geliştirilseydi başka neler olurdu?

5. Katılımcılara, eylemlerinin, başkalarının eylemleri üzerinde bir etki yarattığı kavramını daha kolay anlamaları için domino taşları örneğini kullanın.

*Domino taşları birbirine yakın aralıklarla dizilir. Tek bir domino taşının devrilmesiyle diğer domino taşlarını da etkileyen bir süreç başlar.”*

*“Sosyal bir örnek olarak dedikodunun yayılma şeklini düşünün. Bir kişinin, bir dedikodu çıkardığını ve bunu başka iki kişiye söylediğini varsayın. Bunların her biri de bunu başka iki kişiye iletğinde dedikodu zincirleme olarak yayılmış olur.”*

6. Bu bölümde ayrıntılı bir çalışmanın yapılacağını söyleyin. Katılımcılara aşağıdaki sorun örneğini ve hedefi söyledikten sonra Eğer Olsaydı (Ek-1) Sayfasını dağıtın. Sayfada belirtilen sorunla ilgili beş çözüm önerisi bulunmaktadır. Katılımcıların her çözüm önerisi için muhtemel sonuçları belirlemelerini ve bunları sayfa üzerindeki boş yerlere yazmalarını isteyin.

*Sorun örneği: Kavgacı olarak tanınan bir kişinin sizinle uğraşması.*

*Hedef : Sorunu çözmek, durumun üstesinden gelmek.*

*Çözüm Önerileri:*

- (1) Bu kişinin karşısına çıkın ve tehdit edin.*
- (2) Beklenmedik bir saldırı planlayın ve gerçekleştirin.*
- (3) Bu kişiyle karşılaşmaktan kaçının.*
- (4) Başkaları ile konuşun ve daha fazla bilgi edinin.*
- (5) Bu kişinin yanına gidin ve meselenin ne olduğunu sorun.*

*Sonuç Örnekleri: Kişinin karşısına çıkılması ve tehdit edilmesinin sonuçları değişiklik gösterebilir. Sonuçlar arasında şunlar bulunabilir: bir kavga, yaralanma, tutuklanma, olumsuz duygular oluşması, tatmin, başka tehditler, aşağılanma, arkadaşların tepkileri gibi.*

Katılımcılardan sonuç örnekleri alınamaması halinde aşağıdaki tablodan yararlanın.

(1) karşısına çıkıp tehdit etmek	(2) beklenmedik saldırı	(3) kişiyile karşılaşmaktan kaçınmak	(4) başkalarına sormak, daha çok bilgi edinmek	(5) o kişiye gidip sormak
Kavga etme	Kesin kavga	Belirli yerlere gidememek	Bilgi sahibi olmak	Sorun çıkması riski
Yaralanma	Yaralanma	Dışlanma	Sorunu düşünmek için süre	Muhtemel kavga
Tutuklanma	Aşağılanma	Yalnızlık	Daha fazla seçeneği üşünebilme	Durumun açıklığa kavuşması
Olumsuz düşünce	Arkadaşların kaybedilmesi		1, 2, 3, 5 Seçeneklerin Gerçekleşmesi	
Daha fazla tehdit ve kaygı	Kaygıların devam etmesi		Yeni fikirler üretilmesi	

7. Bir grup üyesinin gönüllü olarak verdiği bir örneğin tamamlanmasından sonra kişiler, çiftler halinde ayrılmalı ve her biri tarafından önerilen bir sorun için çözüm ve daha sonra sonuçlar oluşturmak amacıyla birlikte çalışmalarını isteyin. Eğer Olsaydı Sayfasını grup üyelerine dağıtın. Muhtemel çözümleri sütunların üst tarafına, her birine ilişkin muhtemel sonuçları da bunun altına yazmalarını belirtin. Beş muhtemel çözüm ve sonuçlar için yer ayrılmalıdır.

8. Tek bir eylem biçiminin sonuçları üzerinde düşünmek yerine yaşamlarının ileride nasıl olabileceği üzerinde durmak için Gelecekle İlgili Planlar (Ek-3) Sayfasını gruba dağıtın. Grup üyelerinden, sırasıyla altı ay, bir yıl ve beş yıl sonra nerede ve ne yapıyor olacaklarını gerçekçi bir şekilde düşünmelerini isteyin.

9. Çalışmayı tamamlamalarının ardından yorumları alın ve yanıtları gözden geçirip tartışın. Tartışma, özellikle “Şu anda yapmakta olduğunuz şeyler gelecekte yapmayı beklediğiniz şeyleri ne şekilde etkileyecektir?” sorusu üzerinde yoğunlaşmalıdır. Teşekkür ederek oturumu sonlandırın.



## 9.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### 'YA EĞER...' TABLOSU 1

Üst sırada verilen olası ÇÖZÜMLER'den her biri için, olabilecek SONUÇLARI aşağıdaki boşluklara yazın.

	(1) karşısına çıkıp tehdit etmek	(2) sürpriz saldırı	(3) kişiden tamamıyla kaçınmak	(4) başkalarına sormak, daha çok bilgi edinmek	(5) o kişiye gidip sormak
(1)					
(2)					
(3)					
(4)					
(5)					

**EK-2**

**'YA EĞER...' TABLOSU 2**

**Olası ÇÖZÜMLERİ üst sırada (1)-(5) kutularına yazın. Olası SONUÇLARI aşağıdaki boşluklara yazın.**

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)					
(2)					
(3)					
(4)					
(5)					

**EK-3**

**GELECEK PLANI**

**Altı ay sonra, bir yıl sonra, beş yıl sonra nerede olacaksınız, ne yapacaksınız? Aşağıdaki boşluklara bazı düşünceler yazın.**

---

**Altı ay sonra:**

---

**Bir yıl sonra:**

---

**Beş yıl sonra:**

---

## KARAR VERME

Bu oturumda;

- Sorunları çözerken farklı eylem biçimleri arasından seçim yapma yöntemlerini açıklamak.
- Bazı pratik karar verme çalışmalarını göstermek ve uygulamak.
- Karar vermede ve sorun çözmeye önemli bir konu olan “değişme isteği” üzerinde odaklaşmak.
- Karşı karşıya oldukları sorunlarla ilgili olarak kişisel hedeflerini belirlemeye yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

1. Bir önceki oturumu özetleyerek oturuma başlayın.

2. Bu oturumda sorun çözmenin başka bir basamağı olan karar verme süreci üzerinde durulacağını belirtin. Bu süreç; bir sorunu çözmeye çalışırken en iyi kararın ne olduğunun anlaşılması ile başlayacağını belirtin.

3. Büyük boy kâğıda aşağıdaki tabloyu çizin ve uygulamayı yaptırın.

İsim	Arabanın Modeli	Seçim Nedenleri

Katılımcıların isimlerini sol taraftaki sütuna yazın. Katılımcılardan sırayla yeterli paraları olduğu takdirde hangi arabayı almak isteyeceklerini sorun. Yanıtları orta sütuna yazın. Daha sonra her katılımcıdan seçimlerine ilişkin u ana nedeni belirtmelerini isteyin ve bunları sağ taraftaki sütuna yazın.

Çalışmanın sonunda, kişilerin karar ve tercihlerini etkileyen kriterlerin değişiklik gösterebileceğini, kişilerin farklı Şeyler aradıkları için farklı kararlar verdiklerini belirtin. Her türlü karar verme işinin, bazen üstü kapalı olan yani bilinçli olarak ifade edilmeyen veya söylenmeyen kriterlere dayalı olduğunu belirtin. Bu kriterlerinde kişilerin tercihlerine bağlı olarak değişiklikler gösterdiğini söyleyin.

4. Aşağıdaki sorulardan birini kullanarak kişiler arası bir örnek üzerinde odaklanın. Birkaç grup üyesinin yanıtlarını alın ve ifade ettikleri görüşleri karşılaştırın.

*“İyi bir arkadaşlığın özellikleri nelerdir?”*

*Bir kişinin bir Şey konusunda gerçekten zgn olup olmadığını nasıl anlarsınız?*

*Erkekler ve kadınlar arasındaki ilişkilerin uzun süreli olmasını sağlayan nedir?*

*Birlikte yaşadığınız bir kişi ile aranızdaki bir münakaşanın çözüme kavuşturulup kavuşturulmadığına nasıl karar verdiniz?*

*Sizce geçinmek için yeterli olan paranın miktarı nedir?*

*Anne ve babaların çocukları ile iyi geçinip geinmediklerini nasıl anlarsınız?”*

5. Grup yelerine, her hareketin bir fayda ve maliyet dengesi oluşturduğunu ve tüm davranışlarımızın temelinde fayda-maliyet analizinin yer aldığını söyleyin. Fayda-maliyet analizini uygulayacağınız bir çalışma gerekleştireceğinizi ifade ederek, Karar Verme Bilançosu (Ek-1) sayfasını dağıtın. Kişilerden, sularına ilişkin bir değerlendirme yaparak kazandıkları veya kaybettikleri Şeyleri belirtmelerini isteyin.

Uygulamayı, kişinin suç işlemekten kaçınması halinde karşılaşılabileceği kazançlar ve kayıpları sayfanın alt yarısına yazmalarını isteyerek tamamlayın. Katılımcıların düşüncelerini alın ve fayda-maliyet analizinin gelecekte oluşabilecek suç davranışı üzerinde ne ölçüde rol alacağını tartışmalarını sağlayın.

**Eğitici Notu: Katılımcıların suça ilişkin kazandıkları veya kaybettikleri, kişisel geçmişlerine ve koşullarına göre muhtemelen büyük değişiklik gösterecektir. Bu nedenle bir grup üyesinin kazanç olarak gördüğü bir şeyi başka biri zarar olarak tanımlayabilir.**

Genel kazançlar şunları içerebilir:

Maddi:	para, eşyalar
Duygular:	heyecan, tatmin, güç
Sosyal:	statü, itibar
Yaşam tarzı:	çalışma özgürlüğü, yükümlülükler

Kayıplar ise şunları içerebilir:

Maddi:	para (para cezaları, tazminat, mahrum kalınan maddi imkanlar, gelir)
Duygular:	korku, kızgınlık, suçluluk duygusu
Sosyal:	aşağılanma, arkadaşları kaybetme
Yaşam tarzı:	işsizlik, özgürlüğün kaybedilmesi

Son olarak aynı süreç, kişinin suç işlemekten kaçınması halinde öngörülen kazançlar ve zararlara uygulanmalıdır. Bu kalemler, Bilançonun alt yarısına yazılmalıdır.

6. Bu bölüme kadar çeşitli sorun çözme becerileri ve kişilerin kendi suç davranışları üzerinde durulduğunu, bundan sonra ise suça neden olan unsurlara, sorun çözme becerileri ile nasıl yaklaşılabilceğiyle ilgili çalışmalar yapılacağını ifade edin.

7. Bunun için Kuvvet Alanı Analizi çalışmasını başlatın. Bu çalışmada suç davranışını devam ettiren ve bu davranışa engel olan etkenler üzerinde durulacağını belirtin.

Katılımcıları iki gruba ayırın. Bir gruptan, suç davranışına neden olan ve bu davranışı sürdüren unsurların listesini yapmalarını, diğer gruptan ise insanları suç işlemekten alıkoyan etkenlerin listesini oluşturmalarını isteyin. Gruplara 10 dakika süre verin ve süre bitiminde iki listeyi karşılaştırın. Kuvvet Alanı Analizi(Ek-2) Sayfasını dağıtın. Kişilerden, yeniden suç işlemelerine neden olacak ve yeniden suç işlemelerini önlemeye yardımcı olacak 10 unsuru ellerindeki analiz sayfasında ilgili boşluklar altına yazmalarını isteyin.

Listelerindeki maddelerin suç işlemleri açısından ne derecede etkili olduğunu belirlemek amacıyla aşağıdaki şekilde puan vermelerini isteyin.

1. LİSTE	2. LİSTE
5 = Çok güçlü	5 = Çok önemli
4 = Güçlü	4 = Oldukça önemli
3 = Orta	3 = Önemli
2 = Zayıf	2 = Oldukça önemsiz
1 = Çok zayıf	1 = Önemsiz

Bir fikir edinmek için her iki taraftaki puanlar karşılaştırılmalıdır. Kişilerle ve bütün gruplarla unsurlar arasındaki faktörleri, şu anda onları etkilemekte olan faktörlere ilişkin görüşlerini ve bu durumun nasıl olmasını istediklerini tartışın.

8. Grup üyelerinin oturum ile ilgili yorumlarını alın ve teşekkür ederek oturumu tamamlayın.

## 10.OTURUM EKLERİ

EK-1

### KARAR VERME BİLANÇOSU

<b><i>Suç işleminin faydaları:</i></b>	<b><i>Suç işleminin maliyetleri:</i></b>
<b><i>Suç işlemeyi bırakmanın faydaları:</i></b>	<b><i>Suç işlemeyi bırakmanın maliyetleri:</i></b>



EK-2

KUVVET ALANI ANALİZİ

Yeniden suç işlemeye neden olacak faktörler

1. LİSTE

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

<-----|

Yeniden suç işlemekten alıkoyacak faktörler:

2. LİSTE

----->

----->

----->

----->

----->

----->

----->

----->

----->

----->

## SORUN UYGULAMASI: KENDİNİ YÖNETME 1

Bu oturumda;

- Etkili bir şekilde kendini kontrol etmenin ve yönetmenin sorunların çözümü üzerindeki etkisini anlamak,
- Bir sorun çözme becerisi olarak kendini yönetme kavramını açıklamak,
- Suçların işlendiği durumları inceleyerek, bunlara etki eden durumsal unsurları

belirlemeye yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara geçen oturumu özetleyerek başladıktan sonra Sorun Çözme Notları 3(Ek-1)'ü dağıtın. Sorun çözme becerileri ve suç davranışı ile bağlantılı diğer unsurlar arasındaki ilişkiyi ekteki şemalar aracılığı ile açıklayın.

2.Kendini yönetme kavramını aşağıdaki şekilde açıklayın.

*“Kendini yönetme, dışarıdan herhangi bir müdahale olmadan, bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koyarak, amaçlarını etkin bir şekilde gerçekleştirmeleri yönünde hareket etmeleridir. Kişiler, zaman zaman duygu veya davranışlarının bir bölümünü kontrol etmekte güçlük yaşayabilir. Bu, kişilerin hasta ya da yetersiz olduğu anlamına gelmemektedir. Kontrolde güçlük yaşamak, çözülmesi gereken bir sorundur ve bu şekilde değerlendirilirse ortadan kaldırılması mümkün olmaktadır.”*

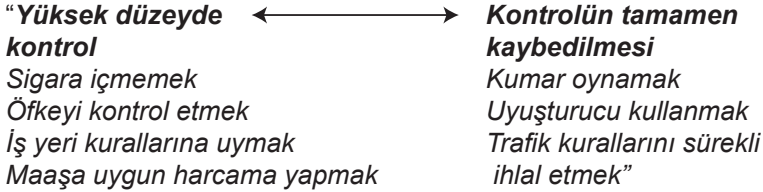
3. Bu açıklamanın ardından gruptan, iyi kontrol edilen ve yetersiz kontrol edilen ya da kontrol dışı davranışlara ilişkin örnekler vermelerini isteyin. Bu davranışları birbirleri ile karşılaştırın. Katılımcılardan örnek

gelmemesi durumunda ipucu olarak aşağıdaki örnekleri kullanın.

*“İyi kontrol edilen davranış ve duygulara örnek olarak; sigarayı bıraktıktan sonra bir daha sigara içmemek, öfkeyi kontrol altında tutabilmek, iş yeri kurallarına uygun davranışlar göstermek, alınan maaşa göre harcama yapmak,*

*Yetersiz kontrol edilen ya da kontrol dışı davranışlara örnek olarak ise; kumar oynamak, uyuşturucu kullanmak, trafik kurallarına uymadan araba kullanmak verilebilir.”*

4. Aşağıdaki şekli büyük boy kağıda çizin. Katılımcılardan aldığınız cevapları, bu iki uçlu doğru üzerinde hangi noktalara yerleştirebileceğinizi tartışarak yazın.



5. Bu noktada; kişilerin davranışları üzerinde değişen düzeylerde kontrol uyguladıklarına dikkat çekin ve davranışlar üzerindeki kontrolün kaybedilmesinin kişilerin suç işlemesine neden olabileceğini söyleyin. Farklı düzeylerdeki kontrolün, farklı suçlar üzerindeki etkisini tartışın. Gerginlik, öfke gibi kontrol edilemeyen duygular ile alkol-uyuşturucu kullanımı ve düşünmeden hareket etme gibi kontrol edilemeyen davranışların işlenen suçlar üzerindeki rolünü vurgulayın.

6. Daha önceki oturumlarda bahsedilen suçlar arasındaki benzerliklerin ortaya konulması amacıyla kendini değerlendirme konusunun aktarılmış olduğunu söyleyin. Fonksiyonel analizin ilk önce tek bir suç üzerinden yapıldığını, daha sonra suçlardaki ortak özelliklerin ortaya konulması amacıyla birçok suçta uygulandığını hatırlatın. Burada analiz kapsamının genişletileceğini ve kendini yönetme konusunda yaşanan sıkıntılardan kaynaklanan suç davranışına uyarlanacağını belirtin. Aşağıdaki adımları gruba aktarın.

*“Analizdeki ilk adım, sorunlu davranışların incelenmesi ve buna etki eden geçmişteki olayların gözden geçirilmesidir. Bunun amacı, davranışlarımızı etkilemiş olan durumların belirlenmesini sağlamaktır. Bunu Ö-S-S günlüğü kullanarak yapabiliriz.”*

*“Burada:*

*Ö = Geçmişteki olaylar: Davranışın meydana geldiği koşullar ve durumlar ya da meydana gelmesinden hemen ÖNCEKİ olaylara,*

*S = Davranış: Olay SIRASINDA kişinin neler yaptığına,*

*S = Sonuçlar: Davranış sonucunda kişide veya yakın çevresinde gerçekleşen değişikliklere, hemen SONRA nelerin yaşandığına işaret eder.”*

**Eğitici Notu: “Geçmişteki olaylardan” ve “sonuçlardan” hangilerinin “davranış” ile neden-sonuç ilişkisi içinde olduğu önceden bilinmeyebilir. Bu nedenle ÖSS analizinde, yukarıda belirtilenlerin tamamı mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak tanımlanmalıdır. Ne kadar ayrıntılı tanımlanır ve ne kadar çok tekrar yapılırsa aradaki neden-sonuç ilişkisi o kadar net görülür.**

7. Yukarıda aktarılanları “içki içmek” örneği üzerinden açıklayın. Bunun için aşağıdaki tablodan yararlanın. Bunu büyük boy kâğıt üzerine aşamalı olarak yazın. İlk olarak S sütunu olan “Davranış”ı, ardından diğer S sütununu “Geçmişteki Olaylar” ı, son olarak da S sütunu olan “Sonuçlar” ı tanımlayın.

<b>Ö = Geçmişteki olaylar ÖNCE</b>	<b>S = Davranış SIRASINDA</b>	<b>S = Sonuçlar SONRA</b>
<i>Keyifsiz olmak, Üzgün olmak, Gergin olmak, Olumsuz şeyler düşünmek.</i>	<i>Bara gitmek, Arkadaşlarla oturmak, İçki içmek.</i>	<i>Kendini daha iyi hissetmek, Üzüntüye neden olan şeyler dışında konuşmak, Çok içki içildiği takdirde içki mahmurluğu, Geç dönüldüğü takdirde uykusuz kalmak. Kavgaya karışmak</i>

**Eğitici Notu: Grup için “Geçmişteki Olaylar - Davranış - Sonuçlar” ifadeleri anlaşılabilirse bunların yerine, daha kolay anlaşılabilir “Önce-Sırasında–Sonra” ifadelerini kullanabilirsiniz.**

8. Örnek ÖSS Günlüğü'nün doldurulmasının ardından, “İçki İçmek” örneği üzerinden Önce ve Sonra sütunları ile ilgili grup üyelerinin cevaplarını alın. Davranış öncesinde gerçekleşen olaylar ve ortaya çıkan sonuçlar için verilen cevapları karşılaştırın.

9. Daha sonra katılımcılardan belirli bir davranışı ortaya çıkaran bir sorun bulmalarını ve grup olarak ÖSS günlüğünü oluşturmalarını isteyin.

10. Analizdeki ikinci adımın ise kendi ÖSS Günlüklerinin doldurulmasını ifade edin. Burada altıncı oturumda gerçekleştirilen “Suç Analizi” uygulamasına geri dönmelerini ve orada ele aldıkları suç üzerinde odaklanarak ÖSS günlüklerini bireysel olarak doldurmalarını isteyin. ÖSS günlüklerini katılımcılara dağıtın.

11. Katılımcılara aynı çalışmayı, altıncı oturumda “Suç Analizi” yöntemini kullanarak inceledikleri diğer suçlar için de yaptırın. Günlüklerin doldurulmasının ardından, katılımcıların çiftler halinde inceleme ve

karşılaştırma yapmalarını sağlayın. Bu çalışmanın amacının, kişilerin suç davranışını ortaya çıkaran faktörlerin benzerliğini ve sıklığını tespit etmek olduğunu belirtin. Zamanın izin verdiği ölçüde çıkan sonuçları ayrıntılı bir şekilde tartışın.

**Eğitici Notu: Bu çalışmayı, birden fazla suçu olduğundan emin olduğunuz katılımcılarla gerçekleştirin. Grubun büyük çoğunluğunun tek bir suçu olması durumunda uygulamayı, birden fazla suçu olan katılımcılara ödev vererek tamamlayın.**

12. Tüm bu tartışmaların ardından oturumu aşağıdaki açıklama ile sonlandırın.

*“Bu oturum durumlar ve davranışlar arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır. Durum ve davranışlar arasındaki ilişkinin ortaya konması, bir sorun meydana geldiğinde olaylar dizisinin incelenmesinin ilk ve en önemli adımıdır. Bu oturumda elde edilen bilgiler, kişilerin kontrolü kaybettiklerini düşündükleri bir durumu kontrol altına alma konusunda kritik öneme sahiptir ve bir sonraki oturumda gerçekleştireceğimiz, kişilerin hissettiği fiziksel gerilimin azaltılması ile ilgili çalışmaların odak noktasını oluşturmaktadır.*

## 11.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### SORUN ÇÖZME NOTLARI 3

#### ŞİMDİYE KADAR İŞLENEN KONULAR:

#### İKİ ÖNEMLİ ALAN

#### (1) BİR BECERİ OLARAK SORUN ÇÖZME

- SORUN ÇÖZME YÖNTEMLERİ.
- DEĞİŞİK BECERİLER HAKKINDA DÜŞÜNMEK VE ALIŞTIRMA YAPMAK.

#### (2) SORUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.

- BİR SORUN OLARAK SUÇ İŞLEME DAVRANIŞI
- HANGİ SORUNLARIN SUÇLA BAĞLANTILI OLDUĞUNU TESPİT ETMEK

#### SONRAKİ OTURUMLARDA İŞLEYECEKLERİMİZ:

SUÇ İŞLEMİYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERE BECERİLERİ UYGULAMAK

#### OTURUMLAR ŞU ALANLAR ÜZERİNE ODAKLANACAKTIR:

(1) KENDİNİ YÖNETME VE KONTROL.

(2) BAŞKALARIYLA ETKİLEŞİM:

DİĞER İNSANLARIN BİZİM ÜZERİMİZDEKİ ETKİSİ

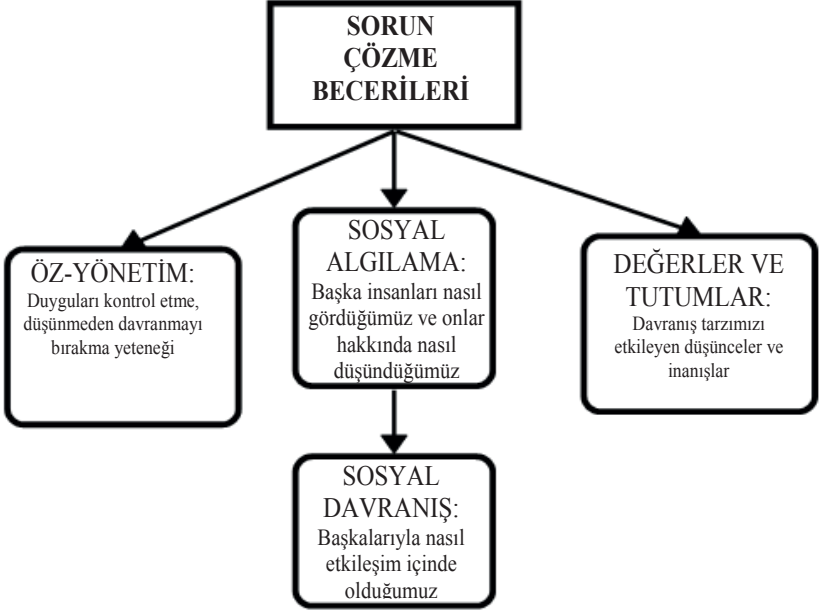
(3) SUÇ İŞLEMEDE ROL OYNAYAN DÜŞÜNCELER VE İNANIŞLAR

4) BAŞKALARIYLA ÇATIŞMALAR: TUTUMLAR VE BAKIŞ AÇILARI

## İŞLENECEK KONULAR ARASINDA BAĞLANTILAR

AŞAĞIDAKİ ŞEMA, BU KONULARIN BİRBİRİYLE NASIL İLİŞKİLİ OLDUKLARINI GÖSTERİR.

DÜŞÜNME VE SORUNLARI ÇÖZME YETENEĞİ, DEĞİŞİM YARATMAK İÇİN GEREKEN EN ÖNEMLİ BECERİDİR.





## KENDİNİ YÖNETME

• **Kendini Yönetme:** Kendini yönetme, dışarıdan herhangi bir müdahale olmadan, bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koyarak, amaçlarını etkin bir şekilde gerçekleştirmeleri yönünde hareket etmeleidir..

**İnsanların davranışları üzerindeki kontrol düzeyleri çok değişkendir. Aşağıdaki çizgi bazı somut örnekleri gösterir.**

**“Yüksek düzeyde kontrol**



**Kontrolün tamamen kaybedilmesi**

*Sigara içmemek  
Öfkeyi kontrol etmek  
İş yeri kurallarına uymak  
Maaşa uygun harcama yapmak*

*Kumar oynamak  
Uyuşturucu kullanmak  
Trafik kurallarını sürekli ihlal etmek”*

## BAZI ÖNEMLİ NOKTALAR

### 1. İKİ ÇEŞİT DÜŞÜNME TARZI:

**KONTROLLÜ:** Bilinçli olarak yaptığımız ve farkında olduğumuz düşünme şekli. Ne üzerine yoğunlaştığımızı, dikkatimizin odağında ne olduğunu bilmek.

**OTOMATİK:** Biz onun farkında olmadan aklımızdan çok hızlı bir şekilde geçen düşünce.

### 2. DÜŞÜNCE, DUYGU VEYA HAREKETLERİMİZİN

#### İKİ ÇEŞİT ETKİSİ:

Bu etkiler **İŞLEVSEL** olabilir: olumlu yöndedirler, istediğimize ulaşmamıza, başkalarıyla iyi geçinmemize, sorunları çözmemize, hedeflerimizi başarmamıza yardım ederler.

**OLUMSUZ** olabilirler, kısa veya uzun vadede bize sorun yaratabilirler. Karışıklığa sebep olabilir, bizi endişelendirir veya daha sonra pişman olacağımız şeyler yapmamıza yol açarlar.

EK-2

**Ö-S-S GÜNLÜĞÜ**

---

<b>Ö: Geçmişteki Olaylar</b> <b>ÖNCE</b>	<b>S: Davranış</b> <b>SIRASINDA</b>	<b>S: Sonuçlar</b> <b>SONRA</b>

## SORUN UYGULAMASI:

### KENDİ KENDİNİ YÖNETME 2

Bu oturumun amacı;

- Stres, uyarılma ve duygusal gerginlik konularının incelenmesi,
- Sorunlarını artırma konusunda duygusal gerginliğin rolünün değerlendirilmesi,
- Gerginliğin yönetilmesine ilişkin stratejilerin tartışılması amaçlanmaktadır.

1. Gruba geçen oturumu özetleyerek giriş yapın.

2. Gruba “*gerginlik ve uyarılma nedir?*” sorusunu yönelterek, gelen cevapları aldıktan sonra, gerginlik ve uyarılma kavramlarını aşağıdaki gibi açıklayınız.

*“Uyarılma, herhangi bir iç veya dış uyarıcının organizmayı normalin üstünde etkilemesi iken; gerginlik, ihtiyaçların karşılanamadığı ya da bir hedefe yönelmiş davranışlar engellendiğinde ortaya çıkan tedirginlik durumudur. Duygular, bedensel durumlar ve sinir sistemindeki değişikliklerle bağlantılıdır. Oturumun bu bölümünde duygunun bedensel ve zihinsel temeli üzerinde durulacaktır.”*

3. Daha sonra uyarılma sırasında yaşanan bazı fiziksel değişikliklerden bahsederek, grup ile bu temel fiziksel belirtileri tartışın.

*“Uyarılma sırasında yaşanan bazı fiziksel değişiklikler şunlardır:*

*Nabız değişikliği*

*Tansiyon*

*Nefes alma hızında artış*

*Kas gerginliği*

*Terleme*

*Gözbebeğinin büyümesi”*

4. Fiziksel belirtilerden bahsettikten sonra, katılımcılara gerginlik sonucunda meydana gelen öfkenin kontrol edilememesi durumunda suç işleme davranışının meydana gelebileceğini ifade edin.

5. Katılımcılara Gerginlik Termometresi (Ek-1)'ni dağıtın. Katılımcılardan, kendilerini farklı derecelerde gergin hissetmelerine neden olan durumları listelemelerini isteyin. Bu uygulamanın, katılımcıların duyguları üzerinde kontrol sahibi olup olmadığını ve kontrolü kaybetmelerinin suçlarıyla bağlantılı olup olmadığını ortaya çıkarmayı amaçladığını aşağıdaki gibi aktarın.

*“Gerginlik termometresi öznel bir ölçümdür ve duygusal gerginlikle ilgilidir. Derecenin alt kısmı dinlenme, sakinlik veya rahatlama durumunu temsil eder. Üstü ise kişilerin panik, öfke veya duygularının kontrolünü tamamen kaybettikleri durumları gösteren “kaynama noktası”nı temsil eder.”*

Durumların derece üzerine yerleştirilmesi süreci, aşağıda açıklandığı şekilde birkaç aşamada yapılmalıdır:

- (a) Katılımcılardan heyecanlanmalarına, tedirgin olmalarına veya kızmalarına neden olan beş durum belirlemelerini isteyin.
- (b) Katılımcılara, ilk olarak iki aşırı durumu ele alacaklarını açıklayın. Öncelikle termometrenin iki uç noktasına en rahat ve en gerilimli durumu yerleştirmelerini söyleyin.
- (c) İki aşırı durumun termometreye yerleştirilmesinin ardından duygusal uyarılmanın farklı düzeylerde hissedildiği diğer üç durumu yerleştirmelerini isteyin.

6. Katılımcıların gerginlik termometreleri arasındaki farklılıklara dikkat çekin. Bu farklılıkların işlenen suçlar üzerindeki etkilerini tartışın.

7. Kişilerin gerginlik düzeylerini kontrol etmelerine yardımcı olmak için çeşitli ‘rahatlama ve gerginlik yönetimi’ yöntemleri kullanılabileceğini ifade edin. Katılımcılara, sakinleşmek ve gerginlikten kurtulmak için en çok kullandıkları yöntemlerin ne olduğunu sorun ve aldığınız cevapları büyük boy kâğıtlara not edin.

Örnek verilmesinde bir güçlük yaşanması durumunda aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Rahatlama ve gerginlik yönetimi için dinlenme, okuma, televizyon seyretme, müzik dinleme, bulmaca çözme, resim yapma, oyun oynama, spor yapma, kurslara katılma şeklinde yöntemler seçilebileceği gibi; sigara, alkol veya madde kullanma gibi bazı zararlı alışkanlıklar da tercih edilebilir.”*

8. “Aşamalı kas gevşemesi yöntemini” aşağıda belirtilen şekilde gruba uygulayın.

**Eğitici Notu: Gerginliğin yönetilmesi ve azaltılması, aynı zamanda vücuttaki kas grupları üzerinde odaklanan doğrudan fiziksel yöntemlerle de gerçekleştirilebilir. Bu yöntem, aşamalı kas gevşemesi olarak bilinir. Talimatlar, gergin olmayan ve rahatlatıcı bir ses tonu ile yavaş bir şekilde verilmelidir.**

*“Öncelikle kendinizi oturduğunuz yerde en rahat hissettiğiniz pozisyonu alın, kendinizi serbestçe bırakın. Gözlerinizi kapatın. Elinizi midenizin üzerine koyarak, midenizi aşağı itecek kadar yavaşça, derin bir nefes alın, tutun (bu arada uygulayıcı 5’e kadar saymalıdır), şimdi uzunca bırakın (yine 5 sayıda nefesi bırakmak önerilir). Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Bir kez daha....Bu arada nefesin burnunuzdan girip, ciğerlerinizi doldurup sonra yavaşça vücudunuzu nasıl terk ettiğini hissetmeye çalışın. Bir kez daha... Dikkatinizi nefesinize verin.*

*Önce, gözlerinizi sımsıkı yumun, sıkın, sıkın, ve bırakın. Gevşeme ve gerilme arasındaki farkı hissedin. (2 defa)*

*Kaşlarınızı kaldırarak, iyice alınızı kırıştırın, tutun, tutun ve bir anda bırakın. Gevşemenin göz çevrenize, şakaklarınıza ve alnınıza yayıldığını fark edin (tekrar)*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın....*

*Dudaklarınızı sıkıca birbirine bastırın, bastırın, şimdi bırakın, bı-*

*rakın çeneniz gevşesin. Tekrar, derin bir nefes alın, tutun, bırakın ve dudaklarınızı sıkıca birbirine bastırın, bastırın, şimdi bırakın ve gevşemenin çene kaslarınıza yayıldığını hissedin.*

*Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakın....*

*Çenenizi, göğüs içine değıdirmek istermiş gibi başınızı iyice öne eğin, eğin, eğin ve şimdi bırakın. (Tekrar). Şimdi yine derin bir nefes alın, tutun, ve bırakın. Bırakın gerginlik yavaş yavaş sizi terk etsin.*

*Omuzlarınızı kulaklarınıza değıdirmek ister gibi yukarı kaldırın. İyice kaldırın, tutun, tutun, şimdi bırakın. (Tekrar). Şimdi yine derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Ensenize ve boynunuza yayılan gevşeme hissinin farkına varın. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissedin.*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın....*

*Elleriniz oldukları yerdeyken, yumruklarınızı iyice sıkın, bütün gücünüzle sıkın, sıkın, şimdi bırakın. (Tekrar).*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Gerginliğin nasıl vücudunuzu terk ettiğini iyice hissedin. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissetmeye çalışın. Kollarınızı gergince öne uzatın parmak uçlarınız tavanı gösterecek şekilde, ellerinizle bir duvarı iter gibi yaparak, iyice kollarınızı kasın, kasın, kasın ve şimdi bırakın. Bırakın kollarınız düşsün. (Bekleyin). Şimdi tekrar, kollarınızı gergince öne uzatın, ellerinizle bir duvarı iter gibi yaparak, iyice kollarınızı kasın, kasın, kasın ve şimdi bırakın. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissedin.*

*Midenizi ve karnınızı iyice kasın. İyice sert hale gelsin mide kaslarınız, kasın, kasın, ve şimdi bir anda bırakın. Bırakın gevşesin. (Tekrar).*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.*

*Oturduğunuz yerde kalçanız iyice sıkın, sanki oturduğunuz yerde en az alanı kaplamak ister gibi iyice sıkın kalçanızı sıkın, sıkın, sıkın ve şimdi bırakın. Bırakın iyice gevşesin. Şimdi tekrar kalçanızı sıkın, sıkın, sıkın ve şimdi bir anda bırakın...*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.*

*Şimdi bacak kaslarımızı gevşetelim. Bacaklarınızı dümdüz ileri uzatın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru çevirmeye çalışın. İyice kasın, baldır kaslarınızın iyice gerildiğini hissedin, kasın, kasın, ve şimdi bırakın. Bırakın bacaklarınız düşsün, gevşeme hissinin bacaklarınıza, baldırlarınıza, ayaklarınıza yayıldığını hissedin. Tekrar uzatın bacaklarınızı, gerin, parmak uçlarınızı kendinize doğru, kasın, kasın, kasın, ve şimdi birden bırakın. Bırakın bacaklarınızdan gerginlik çıkıp gitsin. Yerine gelen gevşeme hissinin tadını çıkarın.*

*Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.*

*Şu anda içinde bulunduğunuz gevşeme halini iyice hissedin. Tüm vücudunuzdaki kasları gevşetmeye çalıştınız. Göz çevreniz, yüzünüz, şakaklarınız, çeneniz artık daha gevşemiş durumda... Enseniz, boynunuz, sırtınız, mideniz ve karnınızdan gerginlik gitti. Kollarınız, elleriniz, bacaklarınız ve ayaklarınıza yayılan gevşeme hissinin tadını çıkarın. Bu saydıklarım arasında hala gergin olan bir kasınız varsa onu gevşetmek için ne yapmaya ihtiyacınız varsa yapın. İçinde bulunduğunuz gevşeme halinde derin bir nefes alın, tutun ve şimdi bırakın.*

*Şimdi yavaş yavaş 10 dan geriye doğru sayacağım. Sıfır dediğimde yavaşça gözlerinizi açacaksınız. Dinlendiğiniz bu huzurlu yerin anısı ve gevşemişliğiniz, rahatlığınız sizinle beraber kalacak.*

*(Uygulayıcı saniyelerin hızından biraz daha yavaş geriye doğru yüksek sesle saymalıdır)10..9..8..7..6..5..4..3..2..1..0 şimdi gözlerinizi açın..."*

9. Katılımcılara, gerginlik üzerinde kontrol sahibi olabilmeleri için bu yöntemi veya uygun buldukları başka bir rahatlama biçimini uygulamaları gerektiğini söyleyin. Kendini yönetmede rahatlamanın artırılması ve gerginliğin azaltılmasına yönelik bir tür strateji kullanılarak Gerginlik Termometresi (Ek-1) üzerinde yerleştirdikleri durumları kontrol edebileceklerini ifade edin.

**Eğitici Notu: Rahatlamanın artırılması ve gerginliğin azaltılmasına yönelik bir tür yöntem kullanılması, kendini yönetmede önemli bir adımdır. Bu yöntem, ilk olarak, gerginlik düzeyi en düşük olan olaylar (derecenin en altındaki) kullanılarak ve daha sonra aşamalı olarak daha fazla gerginlik yaratan olaylara geçilerek yapılabilir. Bu yöntem kullanılırken hükümlülere yardım etmek gerekebilir.12.**



## 12.OTURUM EKLERİ

EK-1

GERGİNLİK TERMOMETRESİ

---



**SORUN UYGULAMASI:****KENDİ KENDİNE YÖNETİM 3**

Bu oturumda;

- Düşünme biçimlerinin problemleri davranışlar ile bağlantılı olduğu durumların incelemek,
- Katılımcılara suç işlemelerine etki eden olumsuz düşünceleri belirlemelerinde yardımcı olmak,
- Kendi kendine eğitimin açıklanması ve ön alıştırılmaların yapılması amaçlanmaktadır.

1. Oturuma bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

2. Grup üyelerinden 11.oturumda dağıtılmış olan Sorun Çözme Notları 3 Sayfasını açmalarını isteyin. Bu broşürü kullanarak ve aşağıdaki açıklamalardan yararlanarak düşünce ve davranış ilişkisi hakkında bazı temel ayrımları gruba açıklayın.

*“Kontrollü düşünce, bilinçli olarak yaptığımız ve farkında olduğumuz düşüncedir. Bu düşüncede neyin üzerinde yoğunlaştığımızın ve dikkatimizin odağında neyin olduğunun bilincinde oluruz. Otomatik düşünce ise farkında olmadan zihnimizden geçen düşüncedir. Hızlı bir şekilde gerçekleşir.”*

*“Bazen, harekete geçerken karar verme süreci hızlı bir şekilde gerçekleşir, düşünmek için yeterince zaman ayrılmaz. Bu nedenle, kişiler bazı şeyleri neden yaptıklarını açıklamaya çalışırken genellikle şunu söylerler: ‘Ne olduğunu bilmiyorum. Bunu bir şekilde yaptım.’ Ancak refleksler dışında kişilerin daha önceden düşünmeden yaptıkları çok az şey vardır. Buradaki sorun, yoğun düşünmenin*

*hızlı olması ve kişilerin nadiren bunun farkına varmasıdır. Bu şekilde meydana gelen düşünceler otomatik düşünce olarak tanımlanabilir. Olayı dikkatli incelediğimizde, bizi belirli bir şekilde hareket etmeye yöneltten otomatik düşüncelerin farkına varabiliriz.”*

3. Katılımcılara birçok davranışta olduğu gibi suça neden olan bazı davranışların da otomatik düşünceler sonucu oluşabileceğini açıklayın. Örneğin planlı olmadığı halde bir şey çalma olanağı bulunduğu suç işleyen ya da trafikte polis memuru tarafından durdurulduğunda kaçan kişinin düşüncelerinin otomatik olarak gelişebileceğini söyleyin.

4. Gruba, işlevsel olan ve işlevsel olmayan düşünceler arasındaki ayrımı aşağıdaki gibi açıklayın

*“İşlevsel Olan yani bizim için olumlu sonuçlar veren ve başka birine zarar vermeden hedefleri gerçekleştiren düşünceler, duygular veya davranışlarla İşlevsel Olmayan yani bizim veya başkaları için sorunlara neden olanlar arasındaki ayrım. Bu düşünceler ile ilgili tanımlar verilirken açık bir dil kullanmak gerekir. Üzerinde odaklanılması gereken şey, kişilerin daha sonra (herhangi bir nedenle) pişmanlık duydukları suçlar gibi bazı işlevsel olmayan düşünce ve davranış türleri arasındaki bağlantıyı kurmalarıdır.*

*Bu nedenle bu oturumun odak noktası, kontrolü kaybetmeden veya daha sonra incelediğinde değiştirmek isteyeceği davranışı sergilemeden hemen önce kişinin zihninde bulunan işlevsel olmayan düşüncelerdir.”*

5. Grup üyelerinden bu bilgileri, daha sonraki çalışmada işledikleri suçlara uygulamaları ve suçtan hemen önce zihinlerinde oluşmuş olabilecek Otomatik ve İşlevsel Olmayan Düşünceleri incelemelerini ve bunu Düşünme Raporu olarak adlandırılan bir günlüğe not etmelerini isteyin.

6. Katılımcılara otomatik düşüncelerle ilgili iki aşamalı uygulamayı yaptırın. Büyük boy kâğıda aşağıdaki gibi bir tablo çizerek (I) hırsızlık yapma ve (II) kavga etme örnekleri üzerinde çalışılacağını katılımcılara söyleyin. Tablo içindeki ‘Zaman ve Yer’ sütunu ile ‘Davranış’ sütununu aşağıdaki şekilde doldurun. Katılımcılardan, o anda zihinlerinden hangi

otomatik düşüncelerin geçebileceğine dair geri bildirimleri alın ve bunları 'Otomatik ve İşlevsel Olmayan Düşünceler' sütununa yazın. Grup üyelerinin 'Otomatik ve İşlevsel Olmayan Düşünceler' ile ilgili örnek vermede zorlanmaları halinde, tabloda yer alan örnekleri veya önceden hazırlanmış başka örnekleri kullanın.

Katılımcılara otomatik düşüncelerin yerine, bir suça etki edebilecek duygu ve davranışlardan kaçınmalarını sağlayacak alternatif düşünceler geliştirebileceklerini açıklayın. Bu tür düşüncelerin riskli durumlardan kaçınmak amacıyla kullanıldığını belirtin. Bu tür düşüncelerin, Kendi Kendine Talimatlar veya sadece İkame Düşünceler olarak adlandırılabilceğini ve kişilerin riskli durumlarda kendilerini yönlendirmek için kullanabileceklerini belirtin. Daha sonra katılımcılardan tablodaki otomatik ve işlevsel olmayan düşüncelere bağlı olarak kullanabilecekleri ikame ve işlevsel düşünceleri sorun ve aldığınız cevapları 'İkame ve İşlevsel Düşünce' sütununa yazın.

Zaman ve Yer	Davranış	Otomatik ve İşlevsel Olmayan Düşünceler	İkame ve İşlevsel Düşünceler
(I) Salı öğleden sonra, Tekel bayii	Açıkta bulunan içki şişeleri ve sigara paketlerine bakmak ve içme ihtiyacı hissetmek.	<i>"Hiç kimse bana bakmıyor. Kısa süre içinde alıp uzaklaşabilirim. Bir şişenin eksik olduğunu fark etmeleri mümkün değil."</i>	<i>"Şimdi içmeye başlarsam gün boyu içmek durumunda kalabilirim. Ayrıca, geçen sefer yakalanmışım. Bunun tekrar olmasını istemiyorum."</i>
(II) Perşembe 21.00, Bar	Barın diğer tarafındaki iki adamın sürekli benim tarafıma baktıklarını fark ediyorum.	<i>"Benim hakkımda konuşuyorlar. Bu yöne doğru çok fazla bakıyorlar. Bir şey planlıyorlar. Bunların niyeti bozuk!"</i>	<i>"Kim olduklarını bilmiyorum ve onları daha önce hiç görmedim. Benimle ilgilenmelerini gerektiren bir neden yok."</i>

7. Çalışmanın ikinci aşamasında, grup üyelerinden suç işlemelerine etki eden düşünceleri belirlemeye çalışmalarını isteyin ve Düşünme Raporu Sayfasını dağıtın. Grup üyelerinden kendi işledikleri suçlar üzerinde çalışmalarını isteyin.

İlk üç sütun, kendi başlarına veya çiftler halinde çalışan kişiler tarafından doldurulabilir.

İkame ve İşlevsel Düşünceler/ Kendi Kendine Talimat sütununu kendi başlarına doldurmalarını isteyin.

8. Daha sonra, sorunların yeniden ifade edilmesi veya alternatifler oluşturulması gibi önceden alıştırmalarını yapmış oldukları becerileri, ileride Kendi kendine talimatlarla ilgili oturumda uygulamasını yaparken kullanmaları gerektiğini hatırlatarak gönüllü bir katılımcıdan kendi Düşünme Raporu'nu gruba açıklamasını isteyin. Gruptan katılımcıya, düşünce ve duygularını istenmeyen davranışlardan uzaklaştırabilmesi için alternatif ve işlevsel düşünceler önermelerini isteyin. Mümkün olduğu oranda, grup üyelerinden sorunların yeniden ifade edilmesi veya fikirlerin tartışılması gibi daha önceki oturumlarda anlatılmış olan teknikleri, olası seçeneklerin bir listesini oluşturmak amacıyla kullanmalarını isteyin.

**Eğitici Notu: Katılımcı, listeden belirli bir durumda etkili olma ihtimali en yüksek olan seçenekleri seçmeli veya bu tür kendi kendine talimat maddelerini oluşturmak amacıyla grupta birlikte çalışmalıdır.**

Yukarıdaki çalışmalar, grup üyelerine davranışlarının yönlendirilmesi için kendi kendilerine söyleyebilecekleri şeylerin önemini göstermek için kullanılabilir. Bu, ayrıca söylediklerini fark etmeyebilecekleri yani otomatik veya alışkanlık sonucu söylenen şeyler için de geçerlidir.

**Bu düşünce biçimlerinin belirlenmesi, Kendi Kendine Eğitim'in ilk aşamasıdır. Gerektiği taktirde kişiler, kendi düşünceleri ve davranışlarını değiştirmelerinde onlara yardımcı olabilecek yeni tür açıklamaları kendi kendilerine yapmayı öğrenebilirler. Bu ilke, suç oluşturan davranışa uygulanabilir.**

8. Gruba suça etki edebilecek iki ilave ayırımdan daha söz edilebileceğini söyleyerek aşağıdaki bilgileri aktarın.

*"1. Artıran veya azaltan ifadeler: kişilerin, kendilerine veya başkalarına söyledikleri ve belirli davranışların gerçekleşmesi olasılığını artıran veya azaltan ifadeler:*

*Son bir kadeh daha içelim.*

*Başka bir yere gidecekler. Evleri bütün bir hafta boyunca boş olacak.*

*Bunu bir kez daha söylerse ona vuracağım.*

*Hiç kimse arkadaşlarımla bu şekilde konuşamaz.*

*Kadın hayır diyor ama aslında evet demek istiyor.*

*II. Şu andaki ve gelecekle ilgili ifadeleri: kişilerin içinde buldukları durumla ilgili olarak söylediği ve uzun dönemli sonuçların tahmin edilmesi için ileriye bakılması gereken ifadeler.*

*Kimse bizi izlemiyor. Bu işi yapalım.*

*Şu anda buna sahip olmalıyım.*

*Bu fırsatı kaçıрма.*

*Sonuçlarını sonra düşünürsün.*

*Umurumda değil. Sonuçta benim zaten bir geleceğim yok.”*

9. Sırayla her grup üyesinden suçla ilgili düşüncelerin yerini alacak alternatif ve işlevsel kendi kendine talimatlar oluşturulmalarını isteyin ve kısa bir tartışmadan sonra grubun yorumlarını alarak sonuçları bir bütün olarak gözden geçirin ve tartışın.

10.Gruba aşağıdaki açıklamayı yaparak oturumu sonlandırın.

**Eğitici Notu:** Bu oturumda oluşturulan materyaller, daha sonraki bir aşamada yeniden kullanılacaktır. 17 ve 18'inci Oturumlarda kışkırtmaya neden olan durumlarda veya başka anlaşmazlıklarda öfke yönetimi sorunları üzerinde durulacaktır. Bu, biraz farklı bir açıdan 21 ve 22'nci oturumlarda da yeniden ele alınacaktır. Oturumlar ilerledikçe becerinin karmaşıklık düzeyi ile birlikte farklı türdeki becerilerin birleştirilmesi ihtiyacı giderek artacaktır.

## 13.OTURUM EKLERİ

EK-1

### DÜŞÜNME RAPORU

---

Zaman ve Yer	a. Davranış	Otomatik ve İşlevsel Olmayan Düşünceler	İkame ve İşlevsel Düşünceler / Kendi Kendine Talimat



**SORUN UYGULAMASI: SOSYAL ETKİLEŞİM**

Bu oturumda;

- Sosyal iletişim güçlüklerinin ve bunların yaşanan diğer sorunlardaki etkilerinin değerlendirilmesi,
- Sosyal etkileşimin grup üyelerinin suçlarının üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmaktadır.

1. Bu oturumda sosyal beceriler kavramı üzerinde durulacağını belirtin. Sosyal etkileşim güçlüklerinin ve bunların yaşanan sorunlardaki rolünün değerlendirileceğini açıklayın.

*“Sosyal beceriler, başkalarıyla ilişkilerimizde kullandığımız davranış dizileridir. Bunlar etkileşimde olan kişiler arasındaki iletişimin başarılı olmasını sağlar. Sosyal beceriler, büyüme sürecinde aile üyeleri, arkadaşlar ve sosyal çevreden öğrenilir.”*

*“Sosyal etkileşimdeki güçlükler, suç davranışının ortaya çıkmasında çeşitli biçimlerde rol oynar ve genellikle iki biçimde ortaya çıkar. İlki, bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkmak için gerekli bilgi veya becerileri öğrenme fırsatının olmamasıdır. İkincisi ise, model alma veya sosyalleşme süreçlerinde bireyin diğer kişilerle uygun olmayan etkileşim biçimleri (güvensiz, kaba, saldırgan vb.) geliştirmiş olmasıdır. Sosyal beceri eksikliğine dayalı olarak ortaya çıkan suçlar genellikle kişinin grup baskısına karşı koyamadığı grup suçlarıdır.”*

*“İnsanlar etkileşim halindeyken birbirlerine iki türlü (sözlü ve sözsüz) mesaj gönderirler. Sözlü mesajlar, kişilerin ne dediği, sözlerinin ne anlama geldiğidir. Sözsüz mesajlar ise yüz jest, mimik, göz kontağı, ses tonu, vurgulama, beden duruşu ve giyim gibi ipuçlarını içerir. Hatırlarsanız 5. oturumda beden dili konusunu işlemiştir.”*

*ve sözsüz mesajların beden dilimiz aracılığıyla karşı tarafa ulaştığı hakkında konuşmuştuk.”*

*“Sosyal beceriler üç temele dayanır. 1. Sosyal kuralların, sosyal açıdan kabul edilebilir veya uygun olan davranışların neler olduğunu bilmek. 2. Başka insanların verdiği sosyal ipuçlarını algılayabilmek. 3. Başkalarıyla sosyal ilişkiler içine girmek. Sosyal beceriler, tıpkı diğer beceriler (çalışma, spor, dans vb.) gibi öğrenilebilir.”*

2. Sessiz film uygulamasıyla devam edin.

*“Şimdi aranızdan iki gönüllü istiyorum.”* deyin. Gönüllülerin seçilmesinin ardından onlara yönergeyi verin. *“Şimdi sizden size vereceğim durumları canlandırmanızı, bunu yaparken de yalnızca beden dilinizi kullanmanızı yani hiç bir şekilde ses çıkarmamanızı istiyorum. Siz bu canlandırmaları yaparken grup, durumun ne olduğuna dair tahminlerde bulunacak. Doğru tahmin gelene dek canlandırma yapmaya devam edin”* deyin ve oyunculara aşağıdaki durumları teker teker gösterin. Canlandırılan her durum için tahminleri destekleyin ve grup zorlanırsa *“Sizce bu kişi nasıl hissediyor olabilir?”* gibi sorular sorarak tahmin sürecini kolaylaştırın.

Durumlar:

1. Mutlu ve keyifli bir toplantı
2. Saldırgan ve düşmanca bir karşılaşma
3. Birinin moralinin bozuk olması ve diğer kişinin onu rahatlatmaya çalışması

3. Daha sonra gruptan iki gönüllü daha isteyin. Gönüllülerden, sınıfın farklı yerlerinden birbirlerine doğru yürümelerini ve karşılarındaki kişiye *“Dur!”* diyerek aralarındaki mesafeyi belirlemelerini isteyin. Birbirlerine hangi mesafede durduklarını işaret ederek kişisel alan konusunu aşağıdaki gibi aktarın.

*“Her birimizin etrafında görünmez bir sınır vardır. Bu sınır aşılamaz olmamakla birlikte, hayatımızdaki kişiler, rollerimiz, ilişkimizin samimiyet derecesi ve kişisel tercihlerimize bağlı olarak değişebilir. Bu mahrem sınıra ilişkin kurallar açık olmamakla birlikte, sosyal ilişkiler aracılığıyla öğrenilir.”*

4. Katılımcılara Beceri Değerlendirme (Ek 1) Sayfasını dağıtın ve uygulama ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Şimdi sizlere dağıttığım sayfada 20 duruma ilişkin maddeler bulunmaktadır. Sizden maddelerin her birini okumanızı ve bu beceriler konusunda ne kadar yetkin olduğunuza karar vererek her cümle için kendinize 1 ile 5 arasında puan vermenizi istiyorum. 1 puan o beceri konusunda hiç bir zaman yetkin olmama durumunu gösterirken, 5 puan o beceriyi her zaman iyi bir şekilde sergileyebilmeye işaret eder. Bu değerlendirmeyi tamamlayabilmek için 15 dakika süreniz var.”*

**Eğitici Notu: Bu uygulamanın değerlendirmesi üç farklı şekilde yapılabilir:**

- 1. Katılımcıların uygulamayı tamamlamasının ardından büyük boy kâğıt satır ve sütunlara bölünebilir. Sütunlara katılımcıların isimleri, satırlara ise 1’den 20’ye dek rakamlar yazılabilir. Katılımcılara her bir madde için kendilerine verdikleri puanlar sorularak bu kağıda yazılabilir. Genel olarak en yüksek ve en düşük puan verilen becerilerin karşılaştırması yapılabilir.**
- 2. Her bir beceri üzerinde tek tek durularak, gönüllü katılımcıların değerlendirmesi tek tek alınabilir. Bu yöntem daha uzun sürmekle birlikte, her becerinin daha detaylı ele alınmasını ve düşük puan veren katılımcıların kendilerini daha güvende hissetmesini sağlayabilir. Çünkü yardıma ihtiyaç duyan kişileri puanlarını açıklamaya zorlamak, ters etki yaratabilir ve bu kişiler kendilerini gizleyebilirler.**
- 3. Gönüllü katılımcılardan kendilerine en yüksek ve en düşük puan verdikleri maddeleri grupta paylaşımları istenebilir. Bü-**

**yük grupta kendilerine bu maddeler için neden yüksek/ düşük not verdikleri, bu becerilere sahip olduklarını/ olmadıklarını düşünmelerinin nedeni üzerinde durulabilir. Aynı beceri üzerinden yüksek puanlamaya sahip kişilerin, kendilerini bu konuda yetersiz olarak gören kişilere kendilerini geliştirmek üzere ne tür önerilerde bulunduğu sorulabilir.**

5. Becerilerin değerlendirilmesi çalışmasından yararlanarak katılımcılardan stresli veya zorlayıcı buldukları sosyal durumların neler olduğunu sorun ve gelen cevapları büyük boy kâğıda yazın. Bu durumlardan biri için sorun çözme aşamalarını uygulayın ve aşağıdaki basamakları takip edin;

- Her bir durum için grupta birlikte sorunun niteliğini belirleyin.
- Grup üyelerinden bu durumun çözümü için hedef belirlemelerini isteyin.
- Bu hedefle ilgili olarak grupta birlikte alternatifler ortaya koyun.
- Her bir alternatif için muhtemel sonuçları tartışın.

Katılımcıların bunu yapmakta isteksiz olması veya uygun örnekler gelmemesi durumunda aşağıda yer alan önceden oluşturulmuş sorunları kullanın. Katılımcıların her aşama için sorun çözme adımlarını uygulamalarını sağlayın.

Örnek 1: Tanıdığınız ve aranızın iyi olduğu bir hükümlü keyifsiz görünmektedir. Oldukça moralsizdir ve birkaç gündür konuşmak istemediğini söylemektedir. Onun için ne yapmaya çalışırdınız?

Örnek 2: Uzun bir süredir tanıdığınız bir grup arkadaşınız var. Onların arasına tekrar katıldığınız takdirde yeniden suç işleyeceğinden eminsiniz ve bunun olmasını istemiyorsunuz.

Örnek 3: Cezaevinden tahliye olduktan sonra eskiden yaşadığınız ve tanıdığınız kişilerin birçoğunun hala oturmakta olduğu yere geri dönmeyi planlıyorsunuz. Bu yerde iyi biri olarak bilinmiyorsunuz ve ailenizin

bazı fertlerinin geri dönmenizi istemediğini biliyorsunuz. Yeni bir başlangıç yapmak istiyorsunuz.

6. Daha sonra bir önceki aşamada belirtilen bir zor durum örneğini seçin ve iki gönüllüden bu durumla ilgili canlandırma yapmalarını isteyin. Bu canlandırma çalışmasında, gönüllülerden birinin belirlemiş olduğunuz stresli durumla başa çıkmakta zorlanan kişi olmasını ve grupça belirlenen alternatifleri kullanarak bu zorlu durumdan çıkmasını, diğer gönüllünün ise, bu canlandırmadaki zorlu duruma neden olan kişiyi canlandırmasını isteyin.

**Eğitici Notu: 1.** Bu canlandırma çalışması iki türlü kullanılabilir. Modelleme yöntemiyle grup üyeleri, canlandırması yapılan durumun kendi başlarına gelmesi halinde nasıl davranmaları gerektiğini doğrudan görebilirler. Yönlendirme yönteminde ise grup üyeleri canlandırmayı yapan kişiye nasıl davranabileceği ile ilgili alternatifler önererek, aynı durumla ilgili üretilebilecek pek çok seçenek olduğunu görebilir ve bunların farklı sonuçlarını gözlemleyebilirler.

2. Programda kazanılan becerilerin gerçek yaşam durumlarında kullanılma olasılığını azami düzeye çıkartmak büyük önem taşımaktadır. Rol alıştırması uygulamaları ilk olarak suçla ilgili olmayan, gündelik problemlerle başlayıp daha sonra suçla ilgili konulara uygulanabilir. Bu şekilde planlanan iki uygulama, katılımcıların gündelik yaşamda kullanılan becerilerin eksikliğinin suç davranışlarını da doğrudan etkilediğini fark etmelerini sağlayacaktır. Bu farkındalık suç davranışları ile ilgili düşüncelerini ve tahliyelerinden sonra karşılaşılabilecekleri riskli durumlarla ilgili başa çıkma becerisi geliştirmelerini sağlayacaktır.

7. Katılımcılara gruptaki çalışmalarını için teşekkür edin. Oturumu özetleyin ve açıklamayla oturumu sonlandırın.

*“Sosyal beceri eksikliği nedeniyle ortaya çıkmış olan suçlar genellikle grup baskısına hayır denilememesi sonucunda meydana gelen suçlardır. Bu sorunu ve bununla başa çıkma yollarını bir sonraki oturumumuzda ele alacağız.”*

## EK-1 BECERİ DEĞERLENDİRME

---

- 5 = *Daima iyi yapabiliyorum*  
4 = *Çoğu zaman iyi yapabiliyorum*  
3 = *Bazen iyi yapabiliyorum.*  
2 = *Nadiren iyi yapabiliyorum*  
1 = *Hiçbir zaman iyi yapamıyorum*

1.	Yabancılar ile sohbet etmek.	1	2	3	4	5
2.	Grup içinde kendimi tanıtmak.	1	2	3	4	5
3.	Kendim hakkında basit sorulara cevap vermek.	1	2	3	4	5
4.	Bir kimseye onu dinlediğimi belli etmek.	1	2	3	4	5
5.	Bilmediğim bir yerde adres sormak.	1	2	3	4	5
6.	Bir dosta bir iyilik için teşekkür etmek. Bir dosttan ödünç almış olduğu bir şeyi iade etmesini istemek.	1	2	3	4	5
8.	Bir kimse bir şeyi iyi yaptığında ona iltifat etmek.	1	2	3	4	5
9.	Meraklı görünmeksizin bir kimseye sorular sormak.	1	2	3	4	5
10.	Bir gruba yeni katılan bir kimsenin grup içinde hoş karşılandığını hissetmesini sağlamak.	1	2	3	4	5
11.	Ailemi benim görüşümü dinlemeye ikna etmek.	1	2	3	4	5
12.	Öfkelenmeden memnuniyetsizliği ifade etmek.	1	2	3	4	5
13.	Bir dükkanda defolu mallarla ilgili şikâyetle bulunmak.	1	2	3	4	5
14.	Takdir ettiğim bir kimseye onun yaptığı bir şeyi göstermek.	1	2	3	4	5
15.	Bir kayba uğramış bir kimseye sempati göstermek.	1	2	3	4	5
16.	Bir hata yaptıktan sonra özür dilemek.	1	2	3	4	5
17.	İstediğimden daha fazla içme baskısına direnmek.	1	2	3	4	5
18.	Suç işleme baskısına direnmek.	1	2	3	4	5
19.	Yok yere öfkelenen bir dostu sakinleştirmek.	1	2	3	4	5
20.	Kendini mutsuz hisseden bir dostu neşelendirmek.	1	2	3	4	5

## SORUN UYGULAMASI: SOSYAL ETKİLEŞİM 2

Bu oturumda;

- Grup üyelerinin suç davranışları konusunda başka kişilerin ne kadar etkisinde kaldıklarını fark etmelerini sağlamak,
- Baskıya karşı koyma becerilerinin uygulaması amaçlanmaktadır.

1. Bir önceki bölümde suçların oluşumunda sosyal etkileşim sorunlarının etkisi üzerinde durulduğunu belirtin. Bu bölümde ise başkalarının etkisi veya baskısına maruz kalınarak suç işlenmesi konusunun konuşulacağını söyleyin. Aşağıdaki açıklamayla devam edin.

*“Suçların bir bölümü birlikte hareket eden gruplar tarafından işlenir. Bu gruba üye olan kişiler tek başlarına hareket etseler, bu suçun işleme olasılıkları daha azdır. Grup etkisi bazen açık fiziksel baskı, tehdit veya grup liderinin yönlendirmesi şeklinde olabilir. Kişilerin suç işlemede grubun etkisi fark edildiğinde grup baskısıyla başa çıkma veya grup baskısına karşı koyma becerisi geliştirilebilir.”*

2. Çekingen, saldırgan ve atılgan davranış tarzlarını öğrenmenin, başkalarının baskısı ile başa çıkmak konusunda kullanılabileceğini söyleyin. Bu üç tür davranış tarzını büyük boy kağıda yazarak veya katılımcı sayısı kadar çoğalttığınız fotokopileri dağıtarak açıklayın.

<b>Davranış biçimi:</b>	<b>Ne ile bağlantılı olduğu:</b>	<b>Özellik:</b>
<b>ÇEKİNGENLİK</b>	1. Teslim olma, baskıya boyun eğme, hakkını savunamama.	1. Göz temasından kaçınmak, zayıf ve alttan alan ses tonu, kaygı ve korkuyu yansıtan hareketler, ne diyeceğini bilememek.
<b>SALDIRGANLIK</b>	Kızgın, baskın, düşmanca, tehdit edici davranış.	2. Yüksek ve keskin ses tonu, meydan okuyan duruş, güçlü hareketler ve jestler, kızgın bakışlar, konuşurken kontrolünü kaybetmek.
<b>ATILGANLIK</b>	Etkili şekilde karşı koyma, kararlılık ve kontrol.	Kendine güvenen ancak baskın olmayan bakış, istikrarlı ses tonu, kontrollü hareketler, kararlı fiziksel duruş, konuşmanın açık ve sakin olması.



3. Katılımcılardan bu durumlara kendilerinden örnek vermelerini isteyin. Daha sonra katılımcılardan bu üç davranış biçimini yansıtan mimik, jest, ses tonu veya davranışları örneklemelerini isteyin. Altıncı oturuma atıfta bulunun.

4. Bu bölümün odak noktasının, başkalarının uyguladığı baskıya karşı koyma becerilerinin geliştirilmesi olduğunu söyleyin. Katılımcılardan aşağıda belirtilen üç durumu canlandırmalarını isteyin. Bunlardan birinin suçla ilgili değilken diğerinin suçla ilgili bir durum olduğunu belirtin. Canlandırmaların hatalı yapılması durumunda hata düzelene dek canlandırmaya devam edilmelidir. Geribildirimler puan kartları üzerinden yapılmalıdır.

5. Katılımcılardan üç gönüllü seçin ve gönüllülere Rol Kartları 1A (Ek 1) ekini verin. Gönüllülerden ikisinin kartlar doğrultusunda üçüncü kişiye baskı uygulamaları gerektiğini söyleyin ve rollerini belirleyin. Bu canlandırmada iki kişinin, üçüncü kişiye satın almak istemediği bir şeyi 5 dakika içinde satmaya çalışacağını açıklayın.

Geri kalan katılımcılara, canlandırmayı gözlemlmelerini ve dikkatlerini baskı altında olan kişinin üzerinde toplamalarını isteyin. Katılımcılara, Rol Puanları (Ek 4) sayfasının bir kopyası verin. Bu kişinin davranışı hakkındaki izlenimlerini ellerindeki Rol Puanları sayfasına işlemelerini ve puanlama yapmalarını söyleyin. Puanlamanın tamamlanmasının ardından gözlemcilerden yorumlarını alın. Canlandırmanın üzerinden giderek atılgan davranışın bileşenlerini değerlendirin.

6. Grupla birlikte bir önceki canlandırmaya ilişkin baskıya karşı koyma cümleleri oluşturun ve ardından ikinci canlandırmaya geçmeden önce Rol Puanlarını bir kez daha dağıtın. Önceki canlandırmada görev alan 3 gönüllüden aynı canlandırmayı üretilen bu cümle alternatiflerini içerecek biçimde yeniden yapmalarını isteyin. Gözlemcilerden canlandırma sırasında Rol Puanlarını yeniden doldurmalarını isteyin. Sonrasında ilk canlandırma ve ikinci canlandırma arasındaki farkları grupla tartışın.

7. Suçla ilgili bir durumun gösterildiği üçüncü canlandırmayı (Rol Kartları 1B) başlatın. Üç kişinin gönüllü olmasını isteyin (tercihen önceki canlandırmada rol almamış olan grup üyeleri) ve bu kez Rol Kartları

1B (EK 2) ekini vererek rol dağıtımını yapın. Burada iki kişinin, üçüncü kişiyi hırsızlıkta onlara yardım etmesi için 5 dakika içinde ikna etmeye çalışacağını açıklayın. Canlandırmadan sonra puan verme, alternatif fikirlerin oluşturulması ve tartışma kısımlarına geçin. Bir önceki süreci tamamlayarak aynı canlandırmayı alternatiflerin oluşturulmasından sonra yeniden başlatın.

8. Gözlemcilerle bir kez daha Rol Puanları ekini dağıtın. Kaçak silah temini ile ilgili beşinci canlandırmayı (Rol Kartları 1C) başlatın. Üç kişinin gönüllü olmasını isteyin (tercihen önceki canlandırmada rol almamış olan grup üyeleri) ve bu kez Rol Kartları 1C (Ek 3) ekini vererek rol dağıtımını yapın. Burada iki kişinin, üçüncü kişiyi kaçak silah alacakları bir aracıya onlarla birlikte gelmesi için beş dakika içinde ikna etmeye çalışacağını açıklayın. Canlandırmadan sonra puan verme, alternatif fikirlerin oluşturulması ve tartışma kısımlarına geçin. Bir önceki süreci tamamlayarak aynı canlandırmayı alternatiflerin oluşturulmasından sonra yeniden başlatın. Aynı konuda alternatiflerin gösterileceği rol alıştırmasının tamamlanması ve rol puanlarının karşılaştırılmasından sonra katılımcılara teşekkür ederek oturumu tamamlayın.

**Eğitici Notu: 1. Programda kazanılan becerilerin gerçek yaşam durumlarında kullanıma olasılığını azami düzeye çıkartmak büyük önem taşımaktadır. Rol alıştırması uygulamaları ilk olarak suçla ilgili olmayan, gündelik problemlerle başlayıp daha sonra suçla ilgili konulara uygulanabilir. Bu şekilde planlanan iki uygulama, katılımcıların gündelik yaşamda kullanılan becerilerin eksikliğinin suç davranışlarını da doğrudan etkilediğini fark etmelerini sağlayacaktır. Bu farkındalık suç davranışları ile ilgili düşüncelerini ve tahlîyelerinden sonra karşılaşılabilecekleri riskli durumlarla ilgili başa çıkma becerisi geliştirmelerini sağlayacaktır. Bu nedenle uygulamaların tekrarlanması ve becerilerin yeterince öğrenilmesi için ekteki üç örneğin de çalışmada kullanılması gerekmektedir.**

**2. Bu canlandırmalar, katılımcıların ceza infaz kurumunda bulunma nedeni olan suçlarıyla doğrudan ilgili olmayabilir. Bu durumda canlandırmalar katılımcıların suç hikayelerinden örnek alınarak yapılabilir.**

## 15.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### ROL KARTLARI 1A

\*Bir miktar nakit paraya çok ihtiyacınız var. Uzun zamandır kullandığınız bir cep telefonunu satmaya karar veriyorsunuz. Çok iyi bir telefon değil, fakat gayret ederseniz bir kimseyi bunun için size 100 TL vermeye ikna edebileceğinizi düşünüyorsunuz.

\*Sizin ve arkadaşınızın bir miktar paraya ihtiyacınız var. Arkadaşınızın bir cep telefonu var ve onu satmaya hazır. Çok iyi bir telefon değil, fakat birlikte çaba gösterirseniz bir kimseyi bunun için size 100 TL vermeye ikna edebilirsiniz.

\*Tanıdığınız iki kişi, onlardan bir cep telefonu satın almanızı istiyor. Bir telefon arıyorsunuz, fakat bunun iyi bir telefon olduğundan emin değilsiniz. Sizi aldatmalarına izin vermeyin.

### EK-2

#### ROL KARTLARI 1B

\*Siz ve bir arkadaşınız, boş gibi görünen ve kolayca girebileceğiniz bir ev tespit ettiniz. Bir başka arkadaşı sizinle gelmeye ikna etmek istiyorsunuz. Daha önce birlikte soygunlar yaptınız. Arkadaşınızı size katılmaya ikna edin.

\*Soymaya bir süredir niyetli olduğunuz bir evin sakinleri tatile gittiler. Kolayca içeri girebileceğinizi düşünüyorsunuz. Siz ve bir arkadaşınız, bir başka arkadaşı sizinle gelmeye ikna etmek istiyorsunuz. Daha önce birlikte soygunlar yaptınız. Diğer arkadaşınızı size katılmaya ikna edin.

\*İki eski arkadaşınız onlarla birlikte bir soyguna katılmanızı istiyorlar. Daha önce birlikte soygunlar yaptınız. Fakat bu yıl evleneceksiniz ve risklerden endişe ediyorsunuz. Onlara katılmanız için size yaptıkları baskılara karşı koyun.

### **EK 3**

#### **ROL KARTLARI 1C**

\*Siz ve bir arkadaşınız piyasa değeri yüksek olan, başka her hangi bir olayda kullanılıp kullanılmadığını bilmediğiniz zigzaver marka silahı uygun fiyata kaçak yollardan temin edebilecek bir aracı tespit ettiniz. Daha önce birlikte işler yaptığınız bir başka arkadaşınızı da sizinle gelmeye ikna etmeye çalışıyorsunuz. Arkadaşınızı size katılmaya ikna edin.

\*Bir arkadaşınızla uzun süredir satın almak istediğiniz zigzaver marka silahın elinde olduğunu söyleyen bir satıcı silahı satın almak istiyorsanız akşam saat 7 de evine gelebileceğinizi söyledi. Daha önce birlikte işler yapmış olduğunuz silahlardan anlayan diğer bir arkadaşınızı da sizinle gelmeye ikna etmek istiyorsunuz. Bu kişiyi de size katılmaya ikna edin.

\*İki arkadaşınız onlarla birlikte gayri resmi yollardan temin edecekleri silahı satın almak için kendilerine katılmanızı istiyor. Daha önce birlikte buna benzer işler yaptınız. Fakat 2 ay önce bir çocuğunuz dünyaya geldi ve risklerden endişe ediyorsunuz. Onlara katılmanız için sizi ikna etmelerine izin vermeyin.

## EK 4 ROL PUANLARI

---

Bu canlandırmada baskı altında olan kişiyi gözlemlemeniz ve onun baskıya karşı koymakta ne kadar başarılı olduğunu değerlendirip aşağıdaki ölçeğe göre puan vermeniz gerekmektedir.

(1)	1	2	3	4	5
GÖZ TEMASI	<i>Bakışlarını kaçırıyor, rahatsız görünüyor.</i>				<i>Kararlı bakıyor, güvenli.</i>
(2)	1	2	3	4	5
YÜZ İFADESİ	<i>Çok az güvenli, umutsuz görünüyor.</i>				<i>Güvenli, ikna edici.</i>
(3)	1	2	3	4	5
SES TONU	<i>Sesi çok zayıf geliyor.</i>				<i>Kararlı, açık ses tonu kullanıyor.</i>
(4)	1	2	3	4	5
VÜCUT DURUŞU	<i>Teslim olurcasına, yenilmiş görünüyor.</i>				<i>Sağlam, kararlı görünüyor.</i>
(5)	1	2	3	4	5
SÖZEL İÇERİK	<i>İyi düşünceler ileri süremedi.</i>				<i>Birçok iyi düşünce ileri sürdü.</i>
(6)	1	2	3	4	5
GENEL OLARAK KARŞI KOYABİLME	<i>Düşük</i>				<i>Yüksek</i>

## BECERİLERİN BİRLEŞTİRİLMESİ:

### GÖZDEN GEÇİRME VE UYGULAMA OTURUMU

Bu oturumda;

- Daha önceki oturumlarda kazanılmış olan becerileri birleştirebilmeleri konusunda teşvik edilmeleri,
- Uygulama becerilerinin gözlemlenmesi amaçlanmaktadır.

1. Katılımcılara geçen oturumu özetleyerek giriş yapın.

2. Grup üyelerine, becerilerin gözden geçirilmesi, tekrarlanması ve birleştirilmesi konusunda aşağıdaki açıklamayı yaparak konuya devam edin.

*“Bu oturum, esas olarak, programda daha önce ele alınmış konuların üzerinden yeniden geçilmesini amaçlamaktadır. Bu bir tekrar olarak değerlendirilebilir. Her ne kadar tekrar olarak gözüксе de önemli bir amaca hizmet etmektedir. Programın üzerinde odaklandığı becerilerin ve yetkinliklerin doğru bir şekilde kullanılabilmesi için tekrarlayarak öğrenilmeleri gerekir.”*

3. Sorun çözme becerilerinin neler olduğu sorusunu gruba yönelterek gelen cevapları tahtaya not edin. Eksik kalan becerileri siz tamamlayarak bu becerilerden aşağıdaki açıklamalardan yararlanarak bahsedin.

Sorun çözme becerileri;

*I. Sorunların Belirlenmesi: Bir sorun olduğunun farkında olmak ve bunun kişiler üzerindeki etkilerini anlamak.*

*II. Sorunların Tanımlanması ve Yeniden Tanımlanması: Bir sorunu açık ve net şekilde kelimelerle ifade edebilmek, gerekirse sorunun ne olduğunu yeniden tanımlamak.*

*III. Bilgi Toplanması: Sorunu çözmek için gerekli olan bilgileri toplamak. Doğru bilgilerin alındığından ve bunların gerçek bilgiler olduğundan emin olmak.*

*IV. Duyguların Tanınması: Bir sorunun, duyguları etkileme biçimlerini belirlemek.*

*V. Fikirler ve Seçeneklerin Oluşturulması: Bir sorunu çözmek için kullanılabilir birden fazla alternatif düşünebilmek.*

*VI. Araçlar ve Amaçlar Arasında Bağlantı Kurulması: Herhangi bir sorunu çözmek için genellikle birden fazla çözüm yolu olabilir. Bu çözüm yollarından hangisi ya da hangilerinin amaca hizmet ettiğini belirlemek.*

*VII. Sonuçların Tahmin Edilmesi: Farklı alternatiflerin sonuçlarının ne olabileceğini değerlendirmek, engelleri zamanında görmek.*

*VIII. Karar Vermek: Problemin çözümünü en iyi gerçekleştiren alternatifin seçilmesi için önceki aşamalarda oluşturulan bütün bilgileri ve fikirleri kullanmak.*

*IX. Farklı Bakış Açıları Geliştirmek: Sorunları çözerken başka kişilerin görüşlerinin, duygularının ve gerçekleştirdiğimiz eylemlerin bunlar üzerindeki etkisini dikkate almak.*

*X. Sorunun Yeniden Tanımlanması: Bütün aşamalar sonunda hala soruna çözüm bulunamamışsa, sorunu tekrar gözden geçirmek (II. aşamaya geri dönmek)ve sorunu yeniden tanımlamak gerekir.*

4. Daha sonra kendini yönetme becerisi ve sosyal etkileşim becerilerinden aşağıdaki gibi bahsedin.

*“Kendi yönetme becerisi kişilerin kendilerini suçla itecek duygu ve davranışları kontrol etme becerisini içermektedir.*

*Sosyal etkileşim güçlüklerinin ve bunların başka sorunlardaki unsurlar olarak rolü, suçların meydana geldiği durumlarda sosyal etkileşimin rolü, suçların ne ölçüde başka kişilerin etkisinden kaynaklandığı, baskıya karşı koyma becerilerinin kazanımları konularını öğrenmiştik.”*

5. Grup üyelerine sorun çözme, kendi kendini yönetme ve sosyal becerilerin birleştirilmesi konusunda aşağıdaki uygulamayı yaptırın.

**Eğitici Notu: Bu aşamada, sorunlar hakkında hazır örnekler veya hazırlanmış materyaller sunulması gerekmeyebilir.**

Katılımcılardan kendisini ilgilendiren bir sorunu belirtmelerini ve bu soruna aşağıda yer alan sorun çözme aşamaları uygulamalarını isteyin.

- > bilgi toplanması
- > sorunun tanımlanması
- > duyguların anlaşılması
- > alternatif düşünme
- > araç-sonuç esaslı düşünme
- > dolaylı düşünme
- > karar verme

6. Daha sonra, katılımcılardan “kendini yönetme” ve “sosyal etkileşim” becerileri konusunda öğrendiklerinin, ele aldıkları sorunun çözümüne katkılarını ifade etmelerini isteyin.

**Eğitici Notu: Grubun büyüklüğüne ve faaliyet ve katılım düzeyine bağlı olarak katılımcılar bu çalışmayı kendi başlarına veya çiftler halinde yapabilirler. Ancak zamanın önemli bölümü, her katılımcıdan soruna yönelik kendi analizi ve buna çeşitli becerilerin uygulanması yoluyla grubun geri kalan üyelerini yönlendirmesinin istendiği yorum, tartışma ve gözden geçirme için kullanılmalıdır. Sonuçta ortaya çıkacak ürün ideal olarak tercih edilen çözümü ve gerçek yaşamda sorunun çözülmesi için kendi kendine yönetim, sosyal beceri veya ilgili stratejilerin ne ölçüde kullanılacağını belirten bir eylem planı olmalıdır. Mümkün olduğu ölçüde sorunlar suçla bağlantılı olmalıdır.**

7. Bütün katılımcıların düşüncelerini aldıktan sonra gruba kaydettikleri ilerlemeler konusunda olumlu geri bildirimler vererek oturumu sonlandırın.



## **SORUN UYGULAMA:**

### **KIŞKIRTIMLARIN YÖNETİLMESİ**

Bu oturumun amacı;

- Katılımcıların kışkırtılma ve öfke yaşadıkları durumların ve “tetikle-yicilerin” belirlenmesi.
- Sorun çözme becerilerinin bu tür durumlara uygulanması.
- Katılımcıların düşmanlık, öfke gibi duygularını gözlemlmelerine ilişkin beceriler kazanmaları.

1.Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

*“Bu ve bundan sonraki oturumda öfkenin uyarılması ve bu uyarıl-manın çatışma, saldırganlık ve şiddet suçlarındaki rolü üzerinde durulmaktadır. Şiddet içeren saldırıların önemli bir bölümü, kişi-ler arasındaki daha önceki etkileşim ve güçlü düşmanlık duyguları veya öfkenin sonucudur. Bu, bazen kızgın, dışavurumcu veya “sı-cak saldırganlık” olarak adlandırılır. Bu tür saldırganlığın birkaç yönü vardır. Bunların bazıları daha önceki oturumlarda incelen-miştir ve diğerleri de bu ve bunu izleyen oturumda ele alınacaktır”* açıklamasını yapın.

2.Saldırganlığın aşağıda belirtilen unsurlar sonucu ortaya çıktığı bilgi-sini gruba verin.

- *“Sorunlar üzerinde düşünmek ve bunları başka yollarla çözmekte karşılaşılan güçlükler (bu programın ilk yarısının konusuydu)*
- *Gerginlik, uyarılma, stres ve bunların yetersiz biçimde yönetilmesi*

- *Başka kişilerle ilişkileri yapıcı bir şekilde yürütmek için gerekli sosyal becerilere sahip olunmaması*
- *Tetikleyiciler, saldırganlığın patlamasına neden olan ve belirli durumlarda meydana gelen olaylar.”*

3.Tetikleyicilerin belirlenmesi konusunu aşağıda belirtildiği gibi açıklayın.

*“Öfkenin kontrolünde, saldırganlığa neden olan durumlar veya olaylardaki tetikleyiciler ve unsurların anlaşılması ilk amaçtır. Bu programda ele alınan başka birçok şeyde olduğu gibi bunlar kişiye özgüdür. Bazı kişilerin ani bir öfke patlaması yaşayıp önemsiz konularda kızgınlaşıp saldırganlaştığını görürüz. Bazı kişilerin ise öfkelerini kontrol altına almaya çalışmakla birlikte sonunda kontrollerini kaybettikleri bir olay sonucunda patlama yaşadıkları görülebilir.”*

4.Açıklamayı yaparak devam edin.

*“Öfke patlaması, insanların şiddetli olarak niteledikleri yüksek bir uyarılma durumudur. Kızgın olabilirler, öfkelerine yenik düşebilirler ve o anın şiddetini tanımlayan başka ifadeler kullanabilirler.”*

**Eğitici Notu: Yukarıdaki açıklamayı yaparken on ikinci oturumda yapılan Gerginlik Termometresi Alistirmasından faydalanın.**

5.Daha sonra Terslikler Listesi Bölüm 1 (Ek 1) Sayfasını dağıtın ve doldururken son bir hafta içinde yaşanan bir olayı ele almalarını isteyin. Aşağıda belirtilen dört faktörün göz önünde bulundurulmasını sağlayın.

**Eğitici Notu: Bu liste, kişilerin kızgınlık, düşmanlık ve saldırganlık duygularının kışkırtılması veya uyarılması ile ilgili olarak stresli olduğunu düşündükleri olaylar üzerinde odaklanan bir tür günlüktür. Bu günlük, kişilerin kızgınlık duyguları yaşama sıklığına bağlı olarak tek bir gün, hafta veya ayı tanımlamak amacıyla kullanılabilir.**

Terslikler Listesi Bölüm 1 aşağıda belirtilen başlıklardan oluşmaktadır.

Duyguların meydana gelme sıklığı (ne zaman ve hangi sıklıkla meydana geldikleri)

Bu duyguların yoğunluğu (ne kadar güçlü oldukları)

Bu duyguların süreleri (ne kadar süre boyunca devam ettikleri)

Bunlara neden olduğu düşünülen unsurlar.

Bu çalışma için on ve on beş dakika arasında bir süre ayrılmalıdır.

6. Grup üyelerinden sırası ile kendi yanıtlarını açıklamalarını ve karşılaştırmalarını isteyin. Büyük boy kâğıda;

Çoğu katılımcı için ortak olan ortalama beş nedeni

Her katılımcıya özgü olan birer nedeni içeren iki liste oluşturun ve tartışın.

7. Daha sonra her katılımcıya bir kişide öfkeyi tetikleyebilecek nedenlerin kontrol listesini içeren Terslikler Listesi Bölüm 2 (Ek 2) Sayfasını verin ve bunu doldurmasını isteyin. Katılımcılara *“Belirtilen kızdırtmaların her birinin sizi ne kadar kızdırabileceği konusunda kendinize puanlar verin”* yönergesini verin.

Kendi kendine değerlendirmenin bu bölümünün tamamlanması için beş ila on dakika arasında bir süre verin. Grup üyelerinden kendi yanıtlarını açıklamalarını isteyin ve bu yanıtlar ve puanlar arasındaki farklılıklar üzerine tartışın. Bu öfke biçimlerinin anlaşılması, bunların kontrol edilmesinin öğrenilmesi açısından önemlidir.

8. Oturumun bu bölümünde kişileri çiftler halinde ayırın. Onlardan daha önce yaşadıkları bir öfke durumu üzerine on birinci oturumda açıklanmış olan “Ö-S-S (Önce-Sırasında-Sonra)” günlüğünü kullanarak karşılıklı konuşmalarını isteyin. Gruplara 15 dakika süre verin. Daha sonra günlükte üzerinde durdukları olay sırasında hangi otomatik düşüncelerin ortaya çıktığını birbirlerine sorarak bulmalarını isteyin.

İstekli katılımcılardan kendileri için tetikleyici olan otomatik düşünceleri grupla paylaşımlarını isteyin ve bunları büyük boy kâğıda yazın. Gruba, olaylardan çok bu düşüncelerin öfke ve saldırganlığa yol açtığını anlatın. Katılanlar arasındaki farklılıkları ve saldırgan davranışların ortaya çıkmasında bakış açıları ve düşünme alışkanlıklarının rolünü tartışın.

Son olarak gruptan kişilerin kendi Düşünme Raporları'nın ( onüçüncü oturum ) dördüncü sütununa yazabilecekleri ve kullanabilecekleri İkame Düşünceler geliştirmelerini isteyin. İkame düşüncelerin geliştirilmesinin kendi kendini sakinleştirme ve kendine talimat verme konusunda önemli olduğunu vurgulayın. Bu uygulamanın sonunda tüm katılımcılar, karşılaştıkları terslikler ve kışkırtmaların kendi kendine yönetilmesi konusunda kullanabileceği en az bir düşünceye sahip olmalıdır.

9. İkame düşünceler geliştirilmesinden sonra, katılımcıların motivasyonlarının artırılması için "kendilerine olumlu pekiştireç" vermelerinin önemi anlatılır. Örnek olarak aşağıdaki cümleler kullanılabilir.

- *"Bunu atlattım.*
- *Bu oldukça güç bir durumdu ancak başarılı oldum.*
- *Bunu şimdi yaptığıma göre tekrar yapabilirim.*
- *Bir dahaki sefere daha da kolay olacak."*

10. Oturumu kısaca özetleyin ve teşekkür ederek oturumu sonlandırın.

## 17.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### TERSLİKLER LİSTESİ Bölüm 1

Terslikleri, yani sizi rahatsız eden veya farklı seviyelerde kızdıran provokasyonlar veya olayları kaydetmek için aşağıdaki çizelgeyi kullanın.

Başlama tarihi ...../...../.....

Tarih ve saat	Seviye (derece 1-5; aşağıya bakınız)	Olayın süresi (dakika)	Şartlar:  Orada kimler vardı; neler oldu

5 = çok kötü hissettim, duygularım kontrolden çıktı

4 = yüksek seviyede öfke

3 = orta seviyede öfke

2 = düşük seviyede öfke

1 = hafif rahatsızlık

## EK 2

### TERSLİKLER LİSTESİ Bölüm 2

Aşağıda bir olaylar listesi vardır. Bunları okuyun. Sağdaki ölçeği kullanarak, ilgili olayın sizi ne kadar kızdıracığını göstermek için 1 ve 5 arasında bir numarayı daire içine alın. Kızgınlık derecelerinin açıklaması sayfanın dibinde verilmiştir.

1.	Çayınıza bir bisküvi batırıyorsunuz ve bisküvi çayın içinde dağılıyor.	1	2	3	4	5
2.	Bir iskambil oyununda hile yapmakla suçlanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
3.	İnsanların sizin arkanızdan sizle ilgili dedikodu yaptıklarını duyuyorsunuz.	1	2	3	4	5
4.	Bir kimse sizden bir şeyi ödünç alır ve sonra onu bozar.	1	2	3	4	5
5.	Sevmediğiniz bir kimse bir akrabanızı tehdit eder.	1	2	3	4	5
6.	Bir kimse size sormadan havlunuzu kullanır.	1	2	3	4	5
7.	Sinemada bir kimse kuyrukta önünüze geçer.	1	2	3	4	5
8.	Bir kafede, bir kimse size çarpar ve kahveniz dökülür.	1	2	3	4	5
9.	Bir trende veya otobüstesiniz ve tren/otobüs bir saate yakın gecikir.	1	2	3	4	5
10.	Berber saçınızı istediğinizden daha kısa kesmiştir.	1	2	3	4	5
11.	Size borcu olan bir kimse borcunu zamanında ödemez.	1	2	3	4	5
12.	Acilen bir şey almak üzere bir dükkâna gidiyorsunuz ve dükkân tam o sırada kapanıyor.	1	2	3	4	5
13.	Bir kimse hiçbir sebep olmadan size küfreder.	1	2	3	4	5
14.	İki arkadaşınız sizi rahatsız eden bir şaka yapar.	1	2	3	4	5
15.	Bir kimse size hayatınız boyunca bir yalancı olduğunuzu söyler.	1	2	3	4	5
16.	Bir randevuya gidiyor ve uzun bir süre bekletiliyorsunuz.	1	2	3	4	5
17.	Bir kimsenin kendisinden güçsüz bir kimseye zorbalık ettiğini görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
18.	Bir barda para üstünü eksik alıyorsunuz.	1	2	3	4	5
19.	Sokakta tanımadığınız biri size düşmanca bir ifadeyle bakar.	1	2	3	4	5
20.	Maaşınızı alıyor ve ekstra vergi kesintisi yapılmış olduğunu görüyorsunuz.	1	2	3	4	5

5 = çok kötü hissettim, duygularım kontrolden çıktı

4 = yüksek seviyede öfke

3 = orta seviyede öfke

2 = düşük seviyede öfke

1 = hafif rahatsızlık

**SORUN UYGULAMASI:****ÖFKE, SALDIRGANLIK VE İNANÇLAR**

Bu oturumun amacı;

- Bazı temel inançların başkaları hakkındaki düşüncelerimizi ve duygularımızı nasıl etkilediğini incelemek.
- Bu inançlar ve düşüncelerin öfke ve saldırganlığı nasıl etkileyebileceği konusundaki farkındalığın geliştirilmesidir.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın.

*“Bütün saldırganlık olayları, öfke veya güçlü duygular üzerindeki kontrolün kaybedilmesi sonucunda meydana gelmez. Saldırganlık bazı durumlarda araç olarak kullanılır (örneğin gasp). Araçsal saldırganlık dışındakiler, kişilerin başkaları ile ilgili temel inançları ile bağlantılıdır. Örneğin bazı insanlar, başkalarına güvenilemeyeceğini ve belirli tipteki insanların bir tehdit olduğunu düşünebilirler. Bununla birlikte bazı kişiler, rencide edildikleri, hakarete uğradıkları veya aşağılandıkları durumları çok güç unutabilirler. Bu kişiler, geçmişin anıları ile yaşayabilir ve aynı şeyleri tekrar tekrar düşünebilirler. Bu oturum, saldırgan davranış riskinin genellikle ihmal edilen ancak çok önemli ve bazen belirleyici olan bu yönlerini ele almaktadır.”* açıklamasını yapın.

2. Oturuma İlişki Halkaları Sayfasını (Ek 1) dağıtarak devam edin. Çalışma sayfasında yer alan talimatlar doğrultusunda uygulamayı açıklayın.

3. Uygulamanın ikinci aşamasında, belirttikleri çeşitli kişilere ne kadar güvendiklerini sorun. İkili gruplar oluşturarak şöyle söyleyin *“Birbirinizle bu uygulamada yazdığınız kişiler ve genel olarak insanlara ne kadar*

*güvendiğiniz konusunda konuşun.” Grup üyelerinin kendilerine yakın hissettikleri kişilere daha fazla güven duyup duymadıkları konusunu ikili gruplarda tartışmalarını isteyin.*

4. Sonra, bütün gruptan aşağıdaki açıklamalardan bazılarının kendi düşüncelerine ne kadar yakın olduklarını söylemelerini isteyin.

*“Kimse kimsenin sorununu gerçekte umursamaz. O zaman herkes başının çaresine bakmalıdır. Kimse kimseye menfaati olmadan yaklaşmaz. Birçok kişi, genel olarak elde edebileceklerini almak için çaba gösterir ve sizi bir araç olarak kullanabilir. Bu yüzden insanlara karşı dikkatli olmak gerekir.*

*Az sayıda insana güvenebilirsiniz, insanların çoğunluğu için konuşmak gerekirse onlara güvenmek büyük bir risktir.*

*Biri gerçekten sizi kullanmışsa veya zarar vermişse, buna karşılık vermeniz gerekir. Bunu onların yanına bırakmamalısınız.”*

Temel olarak bu açıklamalar, katılımcıların işledikleri suçlar dâhil, bazı genel davranışları ve sorunları ile bağlantılı olabilecek temeldeki inançlarını fark ettirmek için kullanılır.

Daha sonra katılımcılara *“Hepimiz aynı olaya farklı tepkiler verebiliriz. İnsanların bu farklı tepkileri temel inançlarıyla bağlantılıdır. İnsanların sorun yaşamalarına neden olan temel inançlarını fark etmeleri ve değiştirebilmeleri, yaşayabilecekleri bazı sorunları aza indireyebilir”* açıklamasını yapın ve aşağıdaki soruları yöneltin, cevapları tartışırıp uygulamayı sonlandırın.

*Temel inançlarınız insanlara olan yaklaşımlarınızı haklı göstermekte midir?*

*Menfaatleriniz her koşulda sizin davranışlarınızı belirleyen bir unsur olmalı mıdır?”*



5. Grubu, üçerli veya dörderli alt gruplara ayırın. Onlara en önemli temel yaşam kuralları olduğunu düşündükleri on tanesinin bir listesini oluşturmalarını söyleyin. Bu kuralların ahlaki kurallar olmasına özen göstermelerini sağlayın. (Örneğin, çalmamak, adam öldürmemek, ihanet etmemek) Her alt gruba büyük boy kâğıt ile bir renkli işaret kalemi verin. Her alt gruptan görüşlerini alın ve bunu bütün grupla tartışın. Tartışma aşağıdaki sorularla yönetilir:

- *“Sizce belirlediğiniz bu kurallar saldırganlığı onaylayan veya haklı gösteren bir yaşam görüşünü yansıtıyor mu?”*
- *“Bu kurallara her koşulda uyuyor musunuz?”*

6. *“Kendinizi haksızlığa uğramış, aldatılmış hissettiğiniz veya kışkırtıldığınız bir olayı unutmaz ne kadar uzun sürer?”* sorusunu sorun ve cevapları aldıktan sonra şu açıklamaları yapın.

*“Bazen, diğer kişiler hakkında düşmanca hisler ve güvensizlik gibi duygular, belirli olaylara ilişkin temel oluşturan düşüncelerle desteklenir. Daha ciddi bir düzeyde zihninizde bu tür bir şeyi tekrar tekrar düşünmeniz, bunu unutmakta güçlük çekmeniz ve bu nedenle galeyana geldiğini hissetmeniz “aynı şeyleri tekrar tekrar düşünme” olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, bir kişinin “aklından bir şeyler geçtiğini” veya “kendini kurduğunu” söyleyebiliriz. Bu durum, intikam için planlar yapmakla veya en azından bir fırsat çıkması halinde bundan yararlanmaya istekli olma ile bağlantılı olabilir.”*

7. Grup üyelerine, Takılıp Kalınan Olaylar Sayfasını (Ek 2) dağıtın ve doldurmalarını isteyin. Katılımcılardan bu çalışmayı ilk olarak kendi başlarına ve daha sonra yanıtlarını çiftler halinde tartışarak tamamlamalarını isteyin. Son olarak sonuçları ve kişilerin bir olay hakkındaki devam eden düşünceleri ve duygularının daha sonraki bir aşamada davranışlarını ne ölçüde etkilemiş olabileceği konusundaki düşüncelerini gözden geçirin ve tartışın.

8. Katılımcılardan, hoş olmayan bir olaydan sonra olumsuz düşünceler ve duygularının muhtemelen ne kadar devam edeceği konusundaki görüşlerini açıklamalarını isteyin.

*“Bunlar arasında olumsuz yaşam deneyimleri (kavga, suç vb.) ile bağlantılı olan tekrarlayan düşünceleriniz var mı? “ diye sorun.*

9. Düşünme Raporları çalışmasına onüçüncü oturuma geri dönün ve bu oturumda sürekli tekrarlanan düşüncelere göre hareket etme riskini azaltabilecek İkame Düşünceler oluşturulması için kullanılan yöntemi izleyin. Son olarak kişilerin geçmişte kendilerini rahatsız etmiş olan şeyleri nasıl geride bırakabileceklerini veya unutabileceklerini tartışın.

10. Oturumu kısaca özetleyin ve teşekkür ederek sonlandırın.

## 18.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### İLİŞKİ HALKALARI

Aşağıda verilen iç içe geçmiş olan halkalar, insanlarla ilişkileriniz hakkında bazı önemli noktaları tanımlamanız için verilmiştir. En içteki halkanın merkezinde olduğunuzu hayal edin. Çizgiler arasındaki boşluklara, size ne kadar yakın hissettiğinize göre insanların adlarını yazın. Bunlar arasında şu insanlar olabilir:

- Aile:** eş, sevgili, anne, baba, kız kardeş, erkek kardeş, çocuk, büyük anneler ve büyük babalar, amcalar, dayılar, halalar, teyzeler, kuzenler
- Dostlar:** en iyi dostlar, arada bir gördüğünüz dostlar, okul arkadaşları
- Komşular:** iyi tanıdıklarınız, biraz tanıdıklarınız, çok az tanıdıklarınız.
- Tanıdıklar** uzaktan tanıdığınız, kahvede, işyerinde vs. gördüğünüz çeşitli insanlar
- Düşmanlar:** aranızın iyi olmadığı, çatışma vs. yaşamış olduğunuz insanlar
- Yetkililer:** polis, avukatlar, işyerinde amirler, cezaevi personeli, sosyal hizmetler, belediyeler

Kategorilerin her birinden kişileri, kendinizi onlara ne kadar yakın hissettiğinize göre, çizgiler arasındaki boşluklara yerleştirin. Son olarak, listelemiş olduğunuz insanlardan her birine ne kadar güvendiğiniz hakkında düşünün.

## EK 2

### TEKRARLAYAN OLUMSUZ DÜŞÜNCELER

<p>Sizde kötü duygular bırakan üç geçmiş olayı, çatışmayı vs. anlatın. <i>Küçük/Orta/Ciddi bir tane olay/çatışma vs. seçin</i></p>	
<p>Her birinden ne kadar etkilendiniz? <i>(1 =pek az 10 = çok büyük ölçüde)</i></p>	
<p>Daha sonra onun üzerine ne kadar süre durmaya devam ettiğinizi tahminen yazın <i>(Saat/gün/ay/yıl olarak)</i></p>	
<p>Geçmişteki düşüncelerinizden bazılarını yazın</p>	

## **BAKIŞ AÇISININ BELİRLENMESİ 1:**

### **KENDİSİ VE BAŞKALARI**

Bu oturumun amacı;

- Katılımcıların, kişilerin farklı bakış açıları hakkındaki bilgilerinin araştırılması.
- Sınırlı bakış açısının suç oluşturan davranışa katkısının incelenmesi.
- Rol değiştirme çalışmalarına katılım yoluyla bakış açılarının değiştirilmesi için çaba harcanması

1. Bir önceki oturumun özetini yapın. Bu oturumda kendimiz ve başkalarının farklı bakış açılarına sahip oldukları ve bu farklılıkların davranışları nasıl etkilediği üzerinde durulacağına açıklayın.

2. Kişilerin çok basit seçimler konusunda bile farklı bakış açılarına sahip olduklarına ilişkin açıklamayı yaparak onuncu oturumda kullanılan Kriter çalışmasına benzer uygulamayı yapın. Aşağıdaki konulardan biri ile ilgili tercihlerinin ne olduğunu söylemelerini isteyin ve cevapları büyük boy kâğıt ya da tahtaya yazın.

- En çok beğenilen gıdalar veya yemekler
- Müzik türleri veya beğenilen gruplar
- Televizyon programları, seyretme alışkanlıkları
- Dışarıda nasıl güzel bir gün geçirileceği
- Dışarıda nasıl güzel bir akşam geçirileceği

- 10.000 TL tutarında beklenmeyen bir paranın nasıl harcanacağı (örneğin piyango, at yarışı, miras)

3. Açıklamayla devam edin.

*“Görüldüğü gibi hepimizin farklı tercihleri ve öncelikleri var. Bu farklılıklar insanların ne istedikleri ve nelerin onlar için değerli olduğu konusundaki farklı fikirlerinden kaynaklanmaktadır.”*

*“Bazı durumlarda çok basit ve önemsiz görülen görüş ayrılıkları bile ciddi kavgalara neden olabilir. Görüşler ve duygular işin içine girdiğinde kişilerarası çatışma yaşanması için uygun bir ortam oluşabilir.”*

4. Şimdiki uygulamada grup üyelerinden aşağıdaki tartışmalı konulardan biri hakkındaki görüşlerini açıklamalarını isteyin. Aşağıda örnek verilen konular dışında farklı bir konu da seçilebilir. Seçilen konudaki farklı görüşleri alın ve kaydedin.

**Eğitici Notu: Buradaki amaç, grup içinde bir çatışma yaratmak değil, bazı konular tartışıldığında kişilerin görüşlerinin oldukça farklılık gösterebileceğinin anlaşılmasını sağlamaktır. Bu çalışma, grup üyelerinin tartışmaya kendilerini kaptırmaları riskinin bulunması nedeniyle dikkatli bir şekilde yönetilmelidir.**

- Görücü usulü evlendirme
- Okullarda cinsellik ve aile planlaması eğitimi verilmesi
- Askerlik konusunda Vicdani Ret
- Ölüm cezası
- Bir hükümlü ile ilgili “hikâyenin” izin alınmadan basına satılması

5. Grup üyelerinin, seçilen konuda neden farklı görüşlere sahip olduklarını tartışmalarını sağlayın. Kişilerin bakış açılarının geçmiş deneyimlerinden kaynaklandığı üzerinde odaklanın. Bu yaşantı ve deneyimlerin

kişilerin değerlerini, yani çok çeşitli konuları değerlendirmek ve karar vermek için kullandıkları temel fikirleri etkilediğini belirtin. Daha sonra grup üyelerinden, sınırlı bakış açısına sahip olmanın, bazı suçların işlenmesinde bir rol oynayıp oynamadığı konusunda görüşlerini açıklamalarını isteyin.

## **UYGULAMA - Rol değişimi**

**Eğitici Notu: Bu oturumda iki ayrıntılı çalışma kullanılmaktadır. İlk çalışma “Rol Değişimi” ilkesi, yani bir durum hakkında farklı bir bakış açısı elde etmek için başka bir kişinin bakış açısının geçici olarak kullanılması ilkesine dayalıdır.**

6. Sıradaki alıştırma 3 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada gruptan, uyuşmazlık yaşadıkları veya şu anda yaşıyor olabilecekleri kişilerin bir listesini oluşturmalarını isteyin. Bunu yapmakta zorlanmaları halinde onlara aşağıdaki örnekleri verin.

- Birlikte yaşanan kişiler veya eşler, şu anda veya geçmişte
- Ebeveynler
- Çocuklar
- Yetkililer / devlet memurları
- Polis
- Komşular
- Mağdurlar

**Eğitici Notu: Bu aşamada alternatif olarak, katılımcılardan Oturum sekizde yer alan 5N 1K uygulamasına dönerek bir suçtan “kimin” etkilendiği sorusu üzerinde odaklanmaları istenebilir. Bu, kendi aileleri veya arkadaşları, mağdurları veya onların yakınlarını ve tanıkları içerebilir.**

7. Alıştırmanın ikinci aşamasında grup üyelerinden, listeledikleri kişilerle yaşadıkları bir çatışma veya karışıklıkları bir suçu seçmelerini isteyin. Daha sonra seçtikleri olayın karşı tarafında bulunan, sorun yaşadıkları kişi olduklarını hayal etmelerini söyleyin. Kendilerini bu kişinin zihnine yerleştirmelerini ve ne düşündüğü veya hissettiği üzerinde odaklanmalarını isteyin. Katılımcılara, bu kişinin söylediği veya söylemiş olabileceği birkaç cümle yazmalarını söyleyin. Bu çalışma için beş dakika süre verin.

8. Her grup üyesinden sıra ile çatışma yaşadığı kişinin kim olduğunu ve çatışmanın niteliğini söylemesini isteyin. Daha sonra söz konusu kişiyiymiş gibi konuşmalarını, az önce yazdıkları cümleleri grupla paylaşmalarını isteyin. Tüm grup üyelerinden cevap aldıktan sonra aşağıdaki hususları tartışın.

(a) Başka bir kişi olduğunu hayal etmek ne kadar kolaydı?

(b) Bu kişinin düşüncelerini ve duygularını dile getirirken ne hissettiler?

(c) Şu anda kendi bakış açılarında bir değişiklik olup olmadığı.

## **UYGULAMA-Canlandırmalar**

9. Alıştırma için dört grup üyesi seçin. Seçilen grup üyelerini ikiye ayırarak Ek-1' de yer alan, iki senaryoyu verin. Önce birinci senaryonun iki kişi tarafından canlandırılmasını, üç dakika sonra eşiyile rol değiştirerek tekrar üç dakikalık bir canlandırma yapmalarını isteyin. İlk senaryonun canlandırılması tamamlandıktan sonra ikinci senaryo için de aynı uygulamayı yaptırın.

1.Ahmet ve Fatma üç yıllık evlidirler. Ahmet, haftada birkaç gün arkadaşlarıyla halı sahada futbol oynadığı için eve çok geç gelmektedir. Fatma, buna çok içlerlenmektedir. Böyle bir durumu izleyen sabah, onunla bu konuda konuşmaya karar verir.

2.Tarık ve Buğra, aynı evde oturmaktadır. Tarık'ın arkadaşlarından biri gece onlarda kalmış ve Buğra'nın cüzdanı ile kısa bir süre önce satın



almış olduğu yeni saatini alarak sabah evden ayrılmıştır. Buğra, anlaşılır bir şekilde kızgındır ve Tarık'a bu konuda şikâyetinde bulunur.

10. Canlandırmaların tamamlanmasının ardından grupla şunları tartışın. (a) farklı bakış açılarının oyuncuların söyledikleri üzerindeki etkileri, (b) rolleri etkin bir şekilde değişmeyi başarıp başaramadıkları. Oyunculara, bu oyunda rol almanın, canlandırdıkları karakterin söyledikleriyle ilgili düşüncelerini etkileyip etkilemediğini sorun.

11. Oturumu kısaca özetleyerek kapatın.

## 19.OTURUM EKLERİ

### EK-1

#### CANLANDIRMA KARTLARI: ROLLERİN DEĞİŞMESİ

Aşağıdaki kartlar, hazırlanan rollerin değişmesi oyunlarında yer almak için gönüllü olan grup üyelerinin oluşturduğu çiftlere verilir.

SENARYO –I	
<p>Siz Ahmet'siniz. Fatma ile 3 yıldır evlisiniz ve genellikle iyi geçiniyorsunuz. Son günlerde, bir grup arkadaş ile çokça zaman geçiriyor, geç saatlere kadar futbol oynuyor, bazen içki içiyor, genellikle sabahın üçüne kadar evinize dönmüyorsunuz. Bundan hoşlanıyorsunuz, fakat Fatma bundan bıkmaya başlamıştır.</p>	<p>Siz Fatma'sınız. Ahmet ile evlisiniz ve genellikle iyi geçiniyorsunuz. Ancak, son günlerde Ahmet dışarıda çok zaman geçirmekte, eve çok geç dönmekte, bazen içki içmekte, arkadaşlarıyla saatler boyunca futbol oynamaktadır. Bazen bundan rahatsız olmuyorsunuz, fakat son günlerde ortalıkta pek görünmüyor, bazen öğlene kadar uyuyor. Bu konuda onunla konuşmaya karar veriyorsunuz.</p>
SENARYO –II	
<p>Siz Buğra'sınız ve Tarık ile aynı evde beraber yaşıyorsunuz. Tarık'ın bir arkadaşı hafta sonunda sizin evinizde kaldı. Pazartesi sabah oldu ve cüzdanınızı bulamıyorsunuz. Her yeri aradınız. Saatiniz de kayıp. Tarık'ın arkadaşının işsiz ve ekonomik sıkıntı içinde olduğunu biliyorsunuz. Sizin eşyalarınızı onun almış olduğuna eminsiniz, kızgın hissediyorsunuz ve bu konuda Tarık ile konuşmak istiyorsunuz. Arkadaşının burada kalmasına izin vermemesi ve eşyalarınızı geri almaya çalışması gerektiğini düşünüyorsunuz.</p>	<p>Siz Tarık'sınız ve Buğra ile aynı evde beraber yaşıyorsunuz. Eski arkadaşınız Mehmet hafta sonunda sizin evinizde kaldı. İşsiz kalmıştı ve paraya ihtiyacı vardı, fakat ona verecek bir şeyiniz yoktu. Yardım etmek istiyordunuz, ama Pazar gecesi evden ayrıldı. Buğra Mehmet'in onun parasını çalmış olduğunu düşünüyor. Mehmet'in bunu yapmış olacağını sanmıyorsunuz, fakat Buğra bundan emin gibi görünüyor. Eğer doğruysa bu konuda ne yapabileceğinizi bilmiyorsunuz.</p>

**BAKIŞ AÇILARININ BELİRLENMESİ 2:****MAĞDURLARIN BAKIŞ AÇILARI**

Bu oturumun amacı;

- Katılımcıların genel olarak suç işleme hakkındaki bakış açılarının ve kendi işlemiş oldukları suçlar hakkındaki görüşlerinin araştırılması.
- Mağdurlarla ilgili görüşlerinin suç işleme biçimlerinin devam etmesine ne ölçüde katkıda bulunduğunun incelenmesi.
- Bazı düşünce ve davranışların, suçu etkisizleştirme teknikleri olarak işlevinin incelenmesidir.

**Eğitici Notu: Bu oturum, son birkaç oturumdan oldukça farklıdır. Programda daha önce ele alınmış olan ve kişilerin bir suç veya benzer bir davranış öncesinde, bu olay sırasında ve sonrasında kendi kendilerine söyledikleri ile ilgili bazı fikirlere geri dönülmesini gerektirir.**

Bu oturumda genel olarak suç davranışlarıyla ilgili bakış açıları ve mağdurlarla ilgili düşünceler üzerinde durulacağını belirtin.

1. Bir önceki oturumun özetini yapın. Gruptan kendi kendine talimatlar ve işlevsel olmayan düşünce kavramlarının incelendiği on üçüncü oturumun içeriğine geri dönmelerini isteyin. Bu tür düşünme biçiminin bir alışkanlık olabileceği fikrini grupta tartışın. Grubun görüşlerini aldıktan sonra açıklamayla devam edin.

*“Belirli konularla ilgili kökleşmiş düşünce alışkanlıklarına sahip olduğumuzda bunlar, düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız her şeyi etkileyebilir. Aynı zamanda bu durum, bazı davranışla-*

*rın nasıl oluştuğunu da gösterir. Bu düşünce biçimlerinin bazıları yapmış olduğumuz davranışlar ya da karıştırdığımız suç konusunda kendimizi iyi veya kötü hissetmemizi etkiler. Bu oturumda, bu tür duygular incelenmektedir. Özellikle suç oluşturan davranışlarla ilgili olan düşünce alışkanlıkları üzerinde durulacaktır”.*

## UYGULAMA

2. Ek-1’de yer alan Ne Kadar İleri Gidilebilir Sayfasını gruba dağıtın. Ekte yer alan suç türlerinden hangilerinin daha işlenebilir ya da kabul edilebilir olduğunu işaretlemelerini isteyin. Grupları isteyenlerin yanıtlarını paylaşımlarını sağlayın ve özellikle aşağıda belirtilen hususlar üzerinde durun.

*“(a) Bazı suçların işlenmesi diğer suçlara oranla insanlar tarafından daha normal karşılanıyor mu?”*

*“(b) Kişilerin, neden bazı türdeki suçları kabul edilebilir, diğerlerini ise kabul edilemez gördüğünü düşünüyorsunuz?”*

Yukarıdaki sorular üzerinden tartışarak grupta bir fikir birliği olup olmadığını araştırın. Herkesin görüşlerini aldıktan sonra uygulamaya geçin.

**Eğitici Notu: Oturumun bundan sonraki bölümü, işledikleri suçlar veya yapmış oldukları şeylerle ilgili olarak kendilerine ne söylemiş oldukları sorusuna yöneliktir.**

## UYGULAMA

3. Gruba Ek-2 de yer alan Savunma ve Etkisizleştirme Açıklamaları Kontrol Listesini dağıtın. Önce grup üyelerinden, geçmişteki suçlar ve bunları neden işledikleri konusunda düşünmelerini isteyin. Bu konuyla ilgili kendilerine veya başkalarına neler söylediklerini anımsamalarını ve listede yer alan ifadelerden söylemiş olabilecekleri şıkları işaretlemelerini isteyin. Bu çalışma için gruba on dakika süre verin.

4. Grubun çalışmayı tamamlamasının ardından aşağıdaki açıklamaları yapın.

*“Kontrol listesinde yer alan açıklamalar, etkisizleştirme tekniği olarak adlandırılır ve yasalara karşı gelmiş olan kişilerin yapmış oldukları Şeyi kendilerine haklı göstermek amacıyla kullandıkları düşünülmektedir. Bu etkisizleştirme açıklamaları şu Şekilde gruplandırılır:*

**Sorumluluğun reddedilmesi:** herhangi bir zararın doğrudan suç işleyen kişinin eylemlerinden kaynaklanmadığı ve onun kontrolü olduğu yolundaki beyanlar.

**3, 6, 12, 17 Şıkları**

**Zararın reddedilmesi:** mağdura gerçek veya kalıcı bir zarar verilmediği yönündeki beyanlar.

**2, 8, 14, 19 Şıkları**

**Mağdurun reddedilmesi:** mağdurun kendi davranışı veya bir gruba ye olması nedeniyle bunu hak ettiği yolundaki beyanlar.

**1, 7, 11, 18 Şıkları**

**st düzeyde sadakat:** yasal kurallara göre öncelik taşıyan bağlılık gibi daha st düzeyde bir kuralın uygulandığı yolundaki beyanlar.

**5, 9, 15, 20 Şıkları**

**Kınayan kişilerin suçlanması:** kişinin, haklı olduklarını düşünen başka birçok kişiden daha fazla suçlu olmadığı yolundaki beyanlar

**4, 10, 13, 16 Şıkları**

5. Açıklamanın ardından grup üyelerine, seçtikleri Őıkların kendi düşünme alışkanlıkları ve davranışlarını yansıtıp yansıtmadığı hakkında ne düşündüklerini sorun. Bazı etkisizleştirme açıklamalarının, diğerlerine göre daha sık kullanılıp kullanılmadığını veya belirli türde suçlara özel açıklamalar olup olmadığını araştırın.

**Eğitici Notu:** Burada özellikle bazı mağdurlara zarar vermenin kabul edilebilir görölürken, bazılarına zarar vermenin ise neden daha az kabul edilebilir göröldüğü sorusu üzerinde durulmalıdır. Bu iki si arasındaki farklar nelerdir? Bunun gerisinde temel bir fikir veya ilke var mıdır?

6. Tartışmanın tamamlanmasının ardından gruba aşığıdaki “ahlaki ikilemi” sunun ve buna ilişkin soruları gruba yönelterek cevapların grupta tartışılmasını sağlayın.

*“Yakın bir akrabanızı (anne veya baba, erkek kardeş, kız kardeş, eş, erkek çocuk veya kız çocuk) polise ihbar eder miydiniz? Bunu hangi koşullarda yapmayı düşünürdünüz?”*

*Yanıtınız bunu hiçbir zaman yapmayacağınız şeklinde ise bunun nedeni sizce nedir?*

*Kararınız ne olursa olsun sizin bakış açınızı etkileyen ve bu gibi bir durumda geçerli olan temel kural nedir?”*

7. Yapılan alıştırmalar ve tartışmalara dayalı olarak, konuyu aşığıdaki şekilde özetleyin.

*“İlk yaptığımız alıştırmada gördüğümüz gibi suç olarak değerlendirilen bazı eylemlerin diğerlerine göre daha normal ya da kabul edilebilir olduğunu düşünüyor olabiliriz. Bu farlılık bazen mağduriyetin hafif görülmesinden kaynaklandığı gibi bazen de yapılan eylemin bir hak olarak yorumlanmasından doğmaktadır. Son yaptığımız alıştırmada da gördüğümüz gibi bu düşünceler, kişinin suç teşkil eden eylemi kendisine ve başkalarına makul ve kabul edilebilir gösterme amacını taşır. “*

*Bazı suçların mazur görülmesi konusunda her ne kadar görüş birliği olmasa da özellikle suç oluşturan davranışlar ile ilgili olarak, kişilerin inandıkları şeyler ve yaptıkları arasında farklar görülebilir. Bu da başkalarının işlediği suçlar ile kendi suç davranışlarımızı değerlendirme konusunda tutarlı olamadığımızı gösterir.”*

## 20.OTURUM EKLERİ

### EK 1

#### NE KADAR İLERİ GİDİLEBİLİR?

Aşağıda on beş farklı türden suçun bir listesi vardır. Bazıları diğerlerine göre daha ciddi suçlardır. Listeyi okuyun ve diğerlerine göre işlenmesi daha olası ve kabul edilebilir gördüğünüz herhangi bir suçun yanındaki dairenin içine bir işaret (Ö) koyun.

- Dükükândan hırsızlık
- Mülke zarar verme
- Sarhoşluk ve olay çıkarma
- Çalıntı malları alıp satma
- Sosyal güvenlik kurumunu dolandırma
- Çalıntı kredi kartı kullanma
- Araba çalma
- Esrar bulundurma
- Uyuşturucu madde ticareti
- Ev soyma
- Sokakta hırsızlık
- Yaralama
- Ağır yaralama
- Kundakçılık/yangın çıkarma
- Cinayet

## EK 2

### SAVUNMA ve ETKİSİZLEŞTİRME AÇIKLAMALARI

Size niçin suç işlediğinizin sorulmuş olduğu veya bunu herhangi birine açıklamaya çalıştığınız zamanları düşünün. Aşağıdaki beyanlar listesini okuyun ve söylemiş olabileceğinizi sandığınız herhangi bir beyanın yanındaki numarayı daire içine alın.

- 1) O adamı kimse sevmez ve benimle o şekilde konuşmakla bunu hak ediyordu.
- 2) Bu türden yerlerde bazı şeylerini kaybetmeyi her zaman göze almalıdırlar.
- 3) Benim hatam değildi. Araya girmeselerdi bir şey olmazdı.
- 4) Kanunu eğip büküyorlar, böylece benim gibi insanlar için hayat zorlaşıyor.
- 5) Bunun yanlış sayıldığını biliyorum, fakat bizim oralarda bunu yapmak zorundasın.
- 6) Ne yaptığımı bilmiyordum.
- 7) O türden insanlar bizim mahallede takılmasınlar.
- 8) Hepsi sadece bir komplo. Bir şeyin kaybolmasını beklerler ve suçlarlar.
- 9) Ben dostlarımın yanında dururum, başkası ne derse desin fark etmez.
- 10) Mal-mülk sahibi insanlar bunu elde etmek için ne yaptılarsa ben de aynısını yapmaya çalıştım.
- 11) O şekilde giyinmekle hak ettiği muameleyi gördü.
- 12) Diğerlerinin verdiği kadar çok zarar vermedim.
- 13) Polis ve hâkimler kanunu çiğniyor. Çok yanlış yaptığımı sanmıyorum.
- 14) Çok büyük zarar olmadı. Zaten bunun parasını sigortadan alabilirler.
- 15) Öylece durup arkadaşlarınıza bu şekilde muamele edilmesine seyirci kalmazsınız.
- 16) Herkes bir numara çeviriyor. Benim yaptığım diğerlerinden daha kötü değil.
- 17) Ben onu yapmasaydım, er veya geç başka biri yapardı.
- 18) O piçlerden nefret ediyorum. Onlar her şeye müstahaktır.
- 19) Adam birkaç gün sonra gayet iyi görünüyordu.
- 20) Dostlarınızın yanında adam gibi olursanız gerisi hiç önemli değildir.



## MÜZAKERE VE ÇATIŞMALARIN ÇÖZÜLMESİ 1

Bu oturumun amacı;

- Katılımcıların yaşadığı kişiler arası çatışmaların incelenmesi ve bunların suç oluşturan davranışlarla ilişkisinin araştırılması.
- Çatışma durumlarında müzakere için temel bir yöntemin açıklanması.
- Kişiler arası çatışmalarda müzakere konusunda alternatif stratejiler ve becerilerin tartışılması.
- Grup üyelerinin müzakere ve çatışma çözme becerilerini uygulama deneyimini yaşamalarıdır.

1. Bir önceki oturumun özetini yapın. Bu oturumda daha önceki oturumlarda uygulanmış olan çeşitli becerilerin, önemli bir sorun olan çatışmaların çözülmesi konusunda uygulanacağını belirtin.

2. Kişilerin çok çeşitli konularda farklı tercihleri ve ayrıca farklı bakış açılarına sahip olduklarını gösteren daha önceki oturum uygulamalarını hatırlatın.

*“Daha önceki oturumlarda bir dönem sorun yaşadığınız ya da çatışma içinde olduğunuz kişileri belirlemiştiniz. Bu oturumda da kişiler arasındaki anlaşmazlıklar konusunda bulabildiğiniz kadar fazla sayıda nedeni yani kişilerin münakaşa etmelerine veya gerçek fiziksel kavga etmelerine neden olan bütün konuları içeren bir listeyi birlikte hazırlayacağız.”* diyerek uygulamaya geçin.

3. Gruba kişilerarası çatışma ve kavgalara neden olacak tüm konuları söylemeleri için bir beyin fırtınası yaptırın. Yanıtları büyük boy bir kâğıt üzerine listeleyin.

4. Daha sonra listelenen nedenlerden kaynaklanan çatışmaların, daha önceki oturumlarda ele alınan sorun çözme becerileri kullanılarak çözülebileceğini vurgulayın. “Çatışma çözümü” olarak adlandırılan bu sürecin kendi başına bir tür beceri olan “müzakere” yoluyla gerçekleştirilebileceğini belirtin.

## **UYGULAMA- Rol Değiştirme**

5. Müzakere becerisinin çalışılacağı uygulamaya başlamadan önce aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Şimdiye kadar yaptığımız çalışmalarda çatışmaların genel nedenlerini ortaya koyduk. Bu çatışmaların çözümlenmesini engelleyen başlıca iki faktör kişilerin bakış açılarındaki farklılıklar ve soruna müzakere yoluyla çözüm bulma becerisinin uygulanmaması olarak görünmektedir. Oturumun geri kalan bölümünde bu iki noktayı gösteren ve müzakere becerisinin uygulanacağı iki alıştırmaya yapacağız.”*

**Eğitici Notu:** İlk uygulama, rol değişim yönteminin genişletilmesini içerir. Ancak bu uygulamada, roller sadece değişmemekte, bunun yerine dönüşümlü olarak üstlenilmektedir. İki den fazla kişi uygulamaya katılır ve her biri, senaryodaki rollerin tamamını kısaca oynar. Bu yöntem, değişme sürecine katkıda bulunur ve kişinin, sorunun nedeni olabilecek bencil ve benmerkezci bakış açısından uzaklaşmasını sağlar.

**Gruptaki katılımcı sayısına bağlı olarak bu çalışmanın şekli, özellikle de verilen rollerin sayısında değişiklik yapılması gerekebilir. Ekte dört rolden oluşan iki senaryo bulunmaktadır. Dört kişilik iki ekip oluşturulur ve sırayla iki senaryoyu canlandırmaları istenir. Kişi sayısının sekizden az olması halinde bir veya daha fazla rol çıkarılabilir. Sayının daha da düşük olması halinde bir senaryoyu iptal edin ve sadece birini kullanın.**

6. Uygulamayı yaptırmak için dört sandalyeyi birbirlerine dönük olarak bir kare oluşturacak biçimde yerleştirin. Seçilen iki grubun üyelerine “Rol Kartları 3” Rol Değiştirme Kartlarını dağıtın ve çalışmayı başlatın.

Seçilen ilk dört kişinin sandalyelere oturmasını isteyin ve her birine rolleri hakkında bilgilerin yer aldığı bir kart verin. Katılımcılardan, kartlarını okumalarını ve işaret verildiğinde kartta yer alan rolü canlandırmalarını isteyin. Üç dakika sürecek ilk rollerden sonra ikinci işaretinizle kartlarını sandalyenin üzerine bırakarak kalkmalarını ve soldaki sandalyeye geçerek burada buldukları kartı almalarını söyleyin. Daha sonra bu kartta açıklanan rolü üç dakika süreyle oynamalarını isteyin. Bu şekilde, dört katılımcının dört rolün tamamını oynamasına kadar devam edin. İlk dörtlünün çalışmayı tamamlamasının ardından ikinci grubun senaryosunu aynı biçimde uygulatın. Canlandırılacak iki senaryo (a) bir aile içi çatışma ve (b) bir kişinin içkiyi bırakma çabası ile ilgilidir.

**Eğitici Notu: Bu süreç, grup üyelerine önceden açıklanmalıdır. Bununla birlikte her işaret sonrasında oluşan yeni durum hakkında kısa bir açıklamada bulunulmalı ve yeni rollerinin kimler olduğu hatırlatılmalıdır. Bu açıklama, rollerine daha çabuk uyum sağlama-larına yardımcı olacaktır. Canlandırmanın her aşamasının sadece üç dakika sürdüğünü açıkça belirtin.**

7. Çalışmanın tamamlanmasının ardından uygulamaya katılanlardan geribildirim alarak hızlı rol dönüşüm süreci ve bununla ilgili bilişsel gelişin nasıl işlediğini gözden geçirin. Daha sonra farklı bakış açıları-nın canlandırmalarda sorun yaşanmasındaki rolünü ve bu engellerin bir değişme stratejisi ile aşılabileceğini gruba sorarak konuyu tartışın.

8. Grubun görüşlerini aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayla konuyu toparlayın.

*“Canlandırmalar sırasında, bir uyuşmazlık durumunda bazen kişilerin, diğerlerinin görüşlerini dinlememesinin çok rastlanan bir durum olduğunu gördük. Bu gibi durumlarda kişiler genellikle anlaşmazlığın olduğundan daha derin olduğunu varsayarlar ve çözülmesinin mümkün olmadığı sonucuna varırlar. Bir sonraki çalışmada bir uyuşmazlığın taraflarının müzakere sürecinde aşamalı olarak bilgi değişimine katılmaları ve görüş alışverişinde bulunmalarının önemi ortaya konulmaktadır.”*

9. Bir sonraki uygulamaya geçmeden önce grup üyelerine, kişiler arasındaki uyuşmazlıkların müzakere yoluyla çözüme kavuşturulması amacıyla aşamalı bir yöntemin uygulanabileceğini açıklayın. Grup üyelerine aşağıdaki adımları anlatın ve her birini sıra ile kısaca tartışın.

*“İlk aşamada müzakere sürecine katılan her kişiden, durumla ilgili kendi bakış açısına ilişkin bir temel açıklamada bulunması istenir.*

*İkinci aşamada, müzakerede bulunan kişiler, aralarındaki kesin anlaşmazlık konularını belirlemek için çaba gösterirler.*

*Üçüncü aşama olarak, müzakerede bulunan her birey, çeşitli derecelerde kabul edilebilir bulacağı çözüm seçenekleri oluşturmak için alternatif düşünme yöntemini kullanır.*

*Son aşamada belirlenmiş olan seçenekler arasında birbirine en yakın olanlar veya çakışanları belirlemek amacıyla listeler birbirleri ile karşılaştırılır.”*

10. Oturumdaki son çalışma, grup üyelerinin yukarıda belirtilen müzakere adımlarını, şu anda taraf oldukları bir uyuşmazlığın ya da çatışmanın incelenmesi için kullanmalarına yöneliktir. Bir grup üyesinden kendisinin yaşadığı böyle bir durumu grubun diğer üyelerine açıklamasını isteyin. Bununla ilgili bazı ön bilgiler alın ve yukarıda belirtilen aşamaları grupta birlikte adım adım uygulayın. Her aşamada grubun belirttiği düşünme süreçlerini ve sonuçlarının neler olacağını büyük boy kâğıda kaydedin. Bu şekilde gönüllü grup üyesinin, uyuşmazlıkta kesin olarak ne istediği ve diğer taraf ile anlaşmazlığının kesin nedeninin ne olduğunu belirleyin. Bundan sonra bütün grubun, kişinin esas amacına ve olmasını istediği şeye alternatif olabilecek fikirler oluşturmasını sağlayın. Daha sonra uyuşmazlığı yaşayan grup üyesinden bu alternatiflerden herhangi birinin uyuşmazlığın diğer tarafı ile müzakerelerde bulunmaya değerli değmeyeceğini düşünmesini isteyin ve kararını grupta paylaşmasını söyleyin.

11. Son olarak gruba müzakere için çaba gösterirken kullanılmış olan farklı becerileri tekrar vurgulayın. Bunlar arasında sorunların belirlenmesi, tanımlanması ve yeniden ifade edilmesi; alternatifler oluşturulması bulunmaktadır. Açıklamalardan sonra oturumu kapatın.

## 21.OTURUM EKLERİ

### EK1

#### ROL OYNAMA KARTLARI: ROLLERİN SIRAYLA OYNANMASI

##### (a) Aile içinde çatışma

<p style="text-align: center;"><b>BABA</b></p> <p>Oğlunuz Veli, ciddi bir saldırı nedeniyle dört yıldır cezaevinde bulunmaktadır. Yakında tahliye edilecektir, fakat onun evde yaşamasını istemiyorsunuz. Onu sadece iki defa ziyaret ettiniz. Onunla geçmişte yaşamış olduğunuz bütün o münakaşalar ve ayrıca onun diğer oğlunuzu etkilemesi ihtimalinden endişe ediyorsunuz.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ANNE</b></p> <p>Oğlunuz Veli, ciddi bir saldırı nedeniyle dört yıldır cezaevinde bulunmaktadır. Onu düzenli olarak ziyaret ettiniz. Yakında tahliye edilecek ve onun eve gelmesini istiyorsunuz. İhtiyacı olan yardımı alırsa bundan böyle beladan uzak durabileceğine inanıyorsunuz. Gidip başka bir yerde yaşarsa olacaklardan kaygı duyuyorsunuz.</p>
<p style="text-align: center;"><b>BÜYÜKBABA</b></p> <p>Oğlunuz ve eşiyle birlikte yaşıyorsunuz. Torununuz Veli ciddi bir saldırı nedeniyle dört yıldır cezaevinde bulunmaktadır. Yakında tahliye edilecektir, fakat onun eve geri dönmesi fikrine iyi bakmıyorsunuz. Siz dâhil herkesi üzeceğini düşünüyorsunuz. Ailenin başına getirmiş olduğu bütün dertleri hatırlıyor ve bunların tekrar olacağını düşünüyorsunuz.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ERKEK KARDEŞ</b></p> <p>Kardeşiniz Veli ciddi bir saldırı nedeniyle dört yıldır cezaevinde bulunmaktadır. Yakında tahliye edilecektir ve onun eve geri dönmesini hakikaten çok istiyorsunuz. Sizden dört yaş daha büyük olduğu halde onunla çok iyi vakit geçirirdiniz. Ona çok değer veriyorsunuz ve bazı insanların onu niçin bir baş belası olarak gördüklerini anlamıyorsunuz.</p>

## (b) İçmeyi Bırakmak

<p style="text-align: center;"><b>GÜRKAN</b></p> <p>İçmeye 14 yaşında başladınız ve güzel bazı zamanlarınız oldu. Kazalar ve kavgalara karıştınız, fakat bütün arkadaşlarınız içiyor ve buralarda yapılacak pek fazla şey yok. Ancak, şimdi kaygılısınız çünkü işinizden çıkarıldınız ve nişanlınız Suzan, içkiyi azaltmaz ve hatta tamamen bırakmazsanız, sizi terk edeceğini söylüyor. Bütün bunlar hakkında arkadaşlarınız ile konuşmanız gerekiyor.</p>	<p style="text-align: center;"><b>SUZAN</b></p> <p>Gürkan ile uzun zamandır berabersiniz ve gelecek yıl evlenmeyi planlıyordunuz. Fakat onun içmesi gitgide daha büyük bir sorun haline gelmiştir. İki trafik kazasına sebep oldu, bir sürü kavgaya karıştı ve şimdi de işini kaybetti. Gürkan'a bu konuda bir şey yapmazsa aranızdaki ilişkinin biteceğini söylediniz. Buna tahammül etmek için bir sebep göremiyorsunuz.</p>
<p style="text-align: center;"><b>DİLARA</b></p> <p>Gürkan, Suzan ve Erol'u liseden beri birkaç yıldır tanıyorsunuz. Geçmişte hep beraber güzel zaman geçirdiniz. Birkaç aydır Erol ile çıkıyorsunuz. Siz de epey içiyorsunuz, fakat Gürkan hakikaten çok içiyor ve bundan dolayı başını birçok derde sokuyor. Suzan'ın niçin endişeli olduğunu ve Gürkan'dan niçin kendini biraz toplamasını istediğini anlayabiliyorsunuz, fakat aynı zamanda ilişkileri tamamen biterse yazık olacağını düşünüyorsunuz.</p>	<p style="text-align: center;"><b>EROL</b></p> <p>Gürkan'ı hayatınız boyunca tanıdınız ve onu en iyi arkadaşlarınızdan biri olarak görüyorsunuz. Gürkan çok içiyor, ama herkesin içtiğinden çok daha fazla değil. Şimdi, işini kaybetmesi nedeniyle, insanlar ona adeta bir alkolikmiş gibi muamele ediyorlar. Nişanlısı Suzan'ın evlenmekten vazgeçebileceğini söylemesi yüzünden Gürkan'ın endişeli olduğunu biliyorsunuz. Onu zaten hiç sevmediniz ve Gürkan'ı kontrol etmeye çalıştığını düşünüyorsunuz. Gürkan'ın değişmek zorunda olmasını istemiyorsunuz ve onun içmesiyle ilgili neden bu kadar çok yaygara yapıldığını anlayamıyorsunuz.</p>

**MÜZAKERE VE İHTİLAFLARIN ÇÖZÜLMESİ 2**

Bu oturumun amacı;

- Katılımcıların taraf olduğu kişiler arası çatışma durumlarının incelenmesi ve bunlarla suç oluşturan davranışlar arasındaki ilişkinin araştırılması.
- Önceki uygulamalara katılmayan diğer grup üyelerine müzakere ve ihtilaf çözme becerilerini sergilemeleri ve uygulamaları için fırsatlar sağlanmasıdır.

**Eğitici Notu:** Bu oturum bir önceki oturumun devamı niteliğinde olup, “rol dönüşümü” çalışmasına katılmayan veya kendisi ile ilgili bir uyuşmazlık örneği vermemiş olan grup üyelerinin bu çalışmaları yapmasına fırsat verir. İçerik, büyük ölçüde önceki oturumla benzer olacaktır. Ancak, hazırlanmış örnekler yerine grup üyelerinin kişiler arası çatışmalara ilişkin kendi hayatlarından verdikleri örnekler kullanılmalıdır. Daha önce olduğu gibi bu uyuşmazlıklar, bir dizi beceri uygulamasına tabi tutulmalıdır. Bir önceki oturumda ele alınan ihtilafların çözülmesi ve müzakere uygulaması, bu programda ele alınan en ileri düzeydeki konulardır.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyin. Bu oturumda, bir önceki oturumdaki çalışmalara benzer çalışmaların yapılacağını ve daha önce bu uygulamalara katılma fırsatı bulamamış olan grup üyelerinin de bu becerileri deneyimleme imkânı bulabileceğini açıklayın.

2. Öncelikle gruptan daha önce kişisel uyuşmazlık örneği vermeyen üyelerden kendi hayatlarında yaşadıkları bir çatışma ve bu çatışmanın tarafları hakkında bilgi vermesini isteyin. Daha sonra bu örnek için katılacak üyeler ve canlandırılacak rolleri belirleyerek katılımcılardan daha önceki oturumda vurgulandığı şekilde müzakere yapmalarını, sorun çözme sürecine katılmalarını rol değişimi ve dönüşümü yapmalarını

isteyin. Uygulamaların yapılması sırasında rol dönüşümü yapmalarına yardımcı olun ve bahsedilen becerilerin uygulanması için grubu yönlendirin.

3. Her uygulama tamamlandığında süreci tüm grupla değerlendirin ve yorumlamalarını sağlayın. Herkesin bu becerilere katılmasını sağlamak için farklı üyelerin örnekleri ile aynı uygulamaları sürdürün.

4. Tüm becerilerin ele alınmasını ve tüm üyelerin uygulamalara katılmasını sağladıktan sonra teşekkür ederek oturumu sonlandırın.



## **GÖZDEN GEÇİRME OTURUMU:**

### **DEĞERLENDİRME VE YORUMLAR**

Bu oturumun amacı;

- Katılımcılardan program hakkındaki değerlendirmelerinin alınması,
- Katılımcıların belirlemiş oldukları sorunlarla ilgili olarak gelecekteki hedefleri oluşturmaya teşvik edilmesidir.

1. Katılımcılara bir önceki oturumu özetleyerek başlayın. “Program Değerlendirme Formu”nu (Ek 1) dağıtın ve doldurmalarını isteyin. Seçilen grupların gereksinimlerinin karşılanması için forma başka sorular eklenebilir. Katılımcıların kimlik belirtmesi zorunlu değildir.

2. Programın genel amacı, kişilere kendi yaşamlarında karşılaştıkları sorunları, özellikle de bir şekilde suç işlenmesi ile bağlantılı olan sorunları çözmelerinde yardımcı olmaktır. Programın son oturumunda bu nedenle onların belirlemiş oldukları sorunlarla ilgili olarak gelecekteki hedefleri üzerinde durulmaktadır. Katılımcılara hala karşı karşıya buldukları sorunları yazacakları Uzun Vadeli Hedefler (Ek 2) Sayfasını dağıtın. Katılımcılardan her biri ile ilgili olarak aynı zamanda gerçekleştirmeye çalışacakları hedefleri belirtmelerini isteyin. Buna ilave olarak bu hedefleri alt hedefler halinde ayırmaları ve her sorunla ilgili olarak gerçekleştirmek istedikleri orta ve uzun vadeli hedefleri belirtmeleri istenir. Bu aşamada katılımcıların programa dâhil edilmiş olan bütün sorun çözme becerilerini kullanmaya teşvik edilmeleri gerekir. Bunu ne ölçüde gerçekleştirebilecekleri, hedefe ulaşılması konusundaki gelecekteki başarılarını öngörmeye yardımcı olur.

3. Katılımcılar Uzun Vadeli Hedefler Sayfasını doldurduktan sonra gönüllü katılımcılardan büyük grupla paylaşımlarını isteyin. Bunları

büyük boy kağıda yazın. Bu çalışma katılımcıların psiko-sosyal servisin daha sonraki takiplerinde faydalı birer veri olarak kullanılabilir.

4. Her katılımcılarından programa dair duygu ve düşüncelerini alarak programı sonlandırın.

## 23.OTURUM EKLERİ

### EK 1

#### PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Sizlerden program hakkındaki görüşlerinizi almak istiyoruz. Bu konuda vereceğiniz herhangi bir geri bildirim memnuniyetle karşılanacaktır.

---

**1'den 6'ya kadar olan sorular için, kutulardan birine işaret (Ö) koyun.**

(1) Mevcut sorunlarınızla ilgili olarak size yardım etmekte programı ne kadar yararlı buldunuz?

**çok yararlı**      5      4      3      2      1      **hiç yararlı değil**

(2) Programın gelecekte size yardım etmek için ne kadar yararlı olacağını düşünüyorsunuz?

**çok yararlı**      5      4      3      2      1      **hiç yararlı değil**

(3) Programı ne kadar beğendiniz?

**çok beğendim**      5      4      3      2      1      **hiç beğenmedim**

(4) Programın ne ölçüde iyi düzenlenmiş olduğunu düşünüyorsunuz?

**çok iyi**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

**hiç iyi değil**

(5) Tekrar suç işlemekten kaçınmanıza programın ne kadar yardım edebileceğini düşünüyorsunuz?

**çok**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

**hiç**

(6) Genel olarak, programın içeriğini ne kadar öğrenmiş olduğunuzu düşünüyorsunuz?

**çok şey**

**5**

**4**

**3**

**2**

**1**

**hiç bir şey**

**7'den 10'a kadar olan maddeler için, kendi yorumlarınızı verilen boşluklara yazın.**

(7) Programdan öğrendiklerinizi ve diğer kazanımlarınızı sıralayın.

**(8)** Programla veya grup içinde olmakla ilgili **en çok** hoşunuza giden üç şey nedir?

**(9)** Programla veya grup içinde olmakla ilgili **en az** hoşunuza giden üç şey nedir?

**(10)** Varsa diğer yorumlarınızı yazın.

***Geri bildiriminiz için teşekkürler!***

## EK 2

### UZUN VADELİ HEDEFLER

Hâlâ çözmem gereken başlıca sorunlar:

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_

**Bu sorunlardan her biriyle ilgili hedefler:**

<b>Sorun:</b>	<b>Orta vadeli</b>	<b>Uzun vadeli</b>
<b>(1)</b>		
<b>(2)</b>		
<b>(3)</b>		
<b>(4)</b>		
<b>(5)</b>		

