

## MAKALE

### Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etkisi

Muhammed YILDIZ<sup>1</sup>

#### Özet

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın, olumsuz otomatik düşüncelere ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi incelenmiştir. Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında yapılmıştır. Araştırma Gaziantep'te öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Öğrencilere Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmadan önce 115 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerden en yüksek puan alan 22 öğrenci araştırma için seçilmiştir. Öğrenciler aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları benzer olan iki gruba ayrılmıştır (11 öğrenci deney grubu, 11 öğrenci kontrol grubu). Deney grubuna 6 oturum bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. İstatistiksel analiz olarak Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma, öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı bir biçimde azaltmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel davranışçı terapi, grupla psikolojik danışma, olumsuz otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar

### The Effects of Cognitive Behavioral Group Counseling Among University Students on Negative Automatic Thoughts and Dysfunctional Attitude

#### Abstract

In this study, the effects of cognitive behavioral groups counseling on negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes in university students were investigated. The research was carried out in the academic year of 2017-2018. The research was conducted with university students studying in Gaziantep. Automatic Thoughts Questionnaire Scale and Dysfunctional Attitudes Scale were applied to the students. Before studying, 115 student scales were applied. 22 students with the highest scores were selected for the study. Students are divided into two groups with similar arithmetic mean and standard deviations (11 students experimental group, 11 students control group). Cognitive behavioral groups counseling with 6 sessions was applied to the experiment group. Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used for statistical analysis. According to the results of the research, cognitive behavioral groups counseling made with the university students significantly reduced the negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes.

**Key Words:** Cognitive behavioral therapy, group counseling, negative automatic thoughts, dysfunctional attitude

<sup>1</sup> Doktora öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, [muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr](mailto:muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr)  
ORCID ID: 0000-0002-0760-2333

## GİRİŞ

Üniversite öğrenciliği, bireyin yaşamı boyunca geçirmiş olduğu gelişim evrelerinden en stresli ve en problemlili dönemlerden biri olması sebebiyle üzerinde durulması gereken bir dönemdir. Bu dönemi diğer evrelerden daha örseleyici hâle getiren nedenler ise, aile ve arkadaş çevresinden ayrılma, yeni arkadaşlara uyum, yalnızlık, ekonomik anlamda yaşanan problemler, barınma sorunları, akademik kaygılar ve sağlık problemleridir (Banoğlu ve Çetin, 1991). Üst üste gelen bu problemlerle boğuşmak bir üniversite öğrencisi için oldukça büyük bir beceri gerektirmektedir. Ülkemizde üniversite okuyan öğrenci sayısının çokluğu ve alandaki ruh sağlığı profesyonellerinin sayı olarak yetersiz olması, krize müdahale çalışmaları yerine koruyucu ve önleyici çalışmaların önemini bir kez daha göz önüne sermektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin problemlerini erken teşhis etme, önleme ve bu sorunlara müdahale etme büyük önem kazanmaktadır (Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein, 2009).

Araştırmaya konu edilen değişkenlerden ilki olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bu düşünceler, bireyde; kendi, dış dünyası ve gelecek ile ilgili olumsuz yargılamalara yol açan düşünce kalıplarıdır (Coyne ve Gotlib, 1983). Olumsuz otomatik düşünceler adından da anlaşılacağı üzere ani olarak belirirler. Bireylerin bu tarz düşünceleri ortaya çıkarmak için aktif bir çaba göstermesine gerek yoktur (Türküm, 1996). Depresif duygudurumunda olan bireyler, gerçek olaylarla olumsuz otomatik düşünceleri mukayese ederek zihinlerinde mantık hataları oluştururlar. Bu mantık hatalarına, keyfi olarak anlam çıkarma, genelleştirme, başarısızlıkları büyütme ve başarıları küçültme örnek verilebilir (Dilbaz ve Seber, 1993). Bireylerin yaşamında işlev kaybına ve ruhsal problemlere neden olan olumsuz otomatik düşüncelerle ruhsal problemler birçok araştırmaya konu olmuştur. Aysan ve Bozkurt (2000)'un çalışmasında olumsuz otomatik düşüncelerle, yetersizlik duygusunun ve çaresizlik düşüncelerinin ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Şirin ve Izgar (2013)'in araştırmasında, üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleriyle iletişim becerileri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin artması bireylerin iletişim becerilerini azaltmaktadır. Savi Çakar (2014)'in çalışmasında, olumsuz otomatik düşüncelerin bireylerde umutsuzluğu yordadığı ortaya konmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler arttıkça bireylerdeki umutsuzluk düzeyi de artmaktadır. Yıldız (2017a)'in araştırmasında olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etki ettiği ortaya

konmuştur. Olumsuz otomatik düşüncelerin artması bireylerin sosyal becerilerini anlamlı bir biçimde azaltmaktadır.

Araştırmaya konu edilen değişkenlerden ikincisi ise, bireyde ruhsal hastalıkların oluşması için bilişsel anlamda yatkınlık hazırlayan etkenlerden biri olan fonksiyonel olmayan tutumlardır. Bu tutumlar bireylerin diğer insanlarla kurduğu iletişim sonucunda oluşan, bireyin kendisi, diğer insanlar ve içinde yaşadığı dünyayla ilgili sahip olduğu olumsuz inançlardır (Beck 2001). Fonksiyonel olmayan tutumlar bir kez aktive olduğunda bireyde birçok olumsuz otomatik düşünce belirmeye başlar (Bilgin, 2001). İşlevsiz sayılıtlar ya da inançlar, çoğunlukla çocukluk döneminde başlar ve yaşam boyunca gelişir. Bu inançlar değişime karşı dirençli ve kalıcıdır (Bilgin, 2001). Beck (1987) ruhsal problemlerin nedenlerinden biri olarak fonksiyonel olmayan düşünceleri öne sürmüştür. Bu düşünceler bireylerin yaşadığı olayları abartarak algılamasına, çarpıtmasına ve uygun olmayan tutumlar sergileyerek ruh sağlığının ve davranış biçimlerinin olumsuz bir biçimde etkilenmesine neden olmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlarla ruhsal problemler birçok araştırmaya konu olmuştur. Hamarta ve Demirbaş'ın (2009) çalışmasında lise öğrencilerinin utangaçlıklarıyla fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Chang ve Bridewell (1998)'in çalışmasında fonksiyonel olmayan tutumlarla iyimserlik ve kötümserlik arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Roberts ve Gamble (2001)'in çalışmasında olumlu ve olumsuz duygulanmayla fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yıldız (2017b)'in araştırmasında, üniversite öğrencilerinde, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyonu yordadığı saptanmıştır. Fonksiyonel olmayan tutumların ve otomatik düşüncelerin artmasının bireylerin daha fazla depresif duygudurum yaşamasına neden olduğu ortaya konmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde hem olumsuz otomatik düşüncelerin hem de fonksiyonel olmayan tutumların, kişide işlevselliği bozduğu, olumsuz duygulara neden olduğu ve ruhsal problemlere neden olduğu ortaya konmuştur. Bu problemlerden biri de depresyondur. Üniversite öğrenciliği, hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde genellikle kaygı ve strese neden olan bir süreçtir. Üniversite öğrencisi aynı zamanda bir birey olarak kendi sorunları olan ve bulunduğu gelişim dönemine uygun olarak gelişim sorunlarına sahip kişidir (Özgüven, 1992). Bonner ve Rich'in (1988) çalışmasında üniversitelerin psikolojik danışma birimlerine başvuran öğrencilerin büyük bir kısmının

majör depresif bozukluğa sahip oldukları ve özellikle üniversite öğrencilerinde yaşlılarına göre bu durumun iki kat fazla olduğu ortaya konmuştur. Bu durum üniversite öğrencilerinin yaşadığı ruhsal problemlere dikkat çekme adına önemli bir gelişmedir. Aynı zamanda üniversite öğrenciliğinin tek başına bireylerde depresif duyguduruma neden olma açısından, üzerinde durulması gereken bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. İlgili literatür ışığında üniversite öğrencilerinde depresif belirtileri azaltmak için fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması gerekmektedir. Depresif belirtileri azaltmada kullanılan tekniklerden biri de bilişsel davranışçı terapidir. Bilişsel davranışçı terapi yoluyla ruhsal hastalıklara neden olan bilişsel yatkınlık azaltılmakta, bireylerin sağlıklı düşünme becerileri elde etmeleri amaçlanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi yoluyla, bireylerde bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara neden olan düşünme hataları ortadan kaldırılır, bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla bireylerin karşılaştıkları problemlere mantıklı yollardan yaklaşımları öğretilir. Clarke, Rohde, Lewinsohn, Hops ve Seeley (1999)'in çalışmasında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif semptomları azalttığı saptanmıştır. Yıldız ve Aslan (2017)'in araştırmasında bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif semptomları azalttığı saptanmıştır. Deney grubundaki bireylerin depresif belirti düzeyleri kontrol grubunda bulunan bireylere oranla anlamlı bir biçimde düşmüştür. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın birçok ruhsal problemin tedavisinde ve semptomlarının hafifletilmesinde kullanıldığı ortaya konmuştur. Karagöz (2016)'ün çalışmasında bilişsel davranışçı terapisinin sigarayı bırakmada etkili olduğu, Tok (2014)'ün araştırmasında çocukluk çağı anksiyete bozukluklarında fayda sağladığı, Taşpınar Göveç (2014)'in çalışmasında sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde anlamlı bir etkide bulunduğu, Koşe (2010)'nin araştırmasında, obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuklarda tedavinin bir parçası olduğu, Kağan (2006)'in araştırmasında sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etki ettiği, Sertöz ve Mete (2005)'nin çalışmasında obezite tedavisinde önemli bir başarı sağladığı, Kalkan ve Ersanlı (2008)'nin çalışmasında bireylerin evlilik uyumunu anlamlı bir biçimde artırdığını, Kalkan ve Ersanlı (2009)'nin çalışmasında fonksiyonel olmayan tutumları azalttığı, Demirci ve Erden (2016)'in çalışmasında öğrencilerinin sınav kaygısına olumlu bir biçimde etki ettiği kanıtlanmıştır. Kaygı bozukluğu yaşayan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapisinin etkililiğini test etmek amacıyla

40'ın üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalarda kaygı bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapisinin etkisi ispatlanmıştır (Seligman ve Ollendick, 2011).

Ruhsal hastalıklarda koruyucu ve önleyici çalışmalar, hastalıkların gelişmesini önlemede ve oluşan rahatsızlıklarda semptomların hafifletilmesi ve işlevselliğin artmasında önem kazanmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşadığı olumsuz otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma yoluyla azaltılması amaçlanmıştır. Bu müdahale yoluyla öğrencilerin işlevsiz tutumlarının azaltılması ve olaylara, problemlere daha gerçekçi, makul ve mantıklı yaklaşabilmeleri amaçlanmıştır.

### *Araştırmanın Amacı*

Araştırmada bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerindeki olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltıp azaltmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

Gaziantep'te bulunan üniversite öğrencileri için araştırma duyurusu yapılmıştır. Katılımcılar Gaziantep'te üniversite öğrenimine devam eden muhtelif fakültelerin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında okuyan öğrencilerdir. Araştırmayı PDR alanında doktora yapan, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulamaları konusunda deneyimli ve bu alanda makaleleri bulunan bir uzman yapmıştır.

### *Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları*

Araştırma Gaziantep'teki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 22 öğrenciyle sınırlıdır. Öğrencilerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğini içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır. Ayrıca araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

### *Araştırma Modeli*

Araştırma deneysel bir çalışmadır. Çalışmada ön test son test uygulamalı ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın amacı, en az iki farklı olay neticesinde, bağımlı değişkenle ilgili ölçüm sonuçlarının kıyaslanması olduğu için böyle bir yöntem seçilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008).

Tablo 1. *Araştırmanın Deseni*

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
D(Deney)	O1	X	O3
K(Kontrol)	O2		O4

### Çalışma Grubu

Çalışma grubuna toplam 22 öğrenci dâhil edilmiştir. Bu öğrencilerin 11'i deney grubuna, 11'i ise kontrol grubuna dâhil edilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin 5'i (%45.45) kız, 6'sı erkek (%54.54), kontrol grubundaki öğrencilerin 7'si kız (%63.63), 4'ü erkektir (%36.36).

### İşlem

Araştırmada öncelikle, çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını bildiren 115 öğrenciye Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği uygulanmıştır. Bu 115 öğrencinin ölçek puanları yüksekten düşüğe sıralanmış olup, en yüksek puana sahip 22 öğrenci ayrılmış ve her öğrenciye numara verilmiştir. Tek numaralı öğrenciler deney grubuna, çift numaralı öğrenciler ise kontrol grubuna atanmıştır. Böylelikle aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları benzer iki grup oluşturulmuştur. Deney grubundaki öğrencilere 6 oturum bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılmıştır. Oturumlar haftada bir yapılmış ve 90 dk. sürmüştür. Çalışmanın bitiminde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere, ölçekler tekrardan uygulanmıştır. En son ise deney grubuna yapılan çalışmaların tamamı kontrol grubuna da yapılmıştır. Veriler 30'dan az olduğundan nonparametrik istatistiksel analizler kullanılmıştır (Yılmaz ve Yılmaz, 2005). Araştırmada parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemlerinden Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test sonuçları bakımından benzeşik olup olmadığını saptamak için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun son test sonuçlarının farklı olup olmadığını saptamak için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Deney grubuna yapılan çalışmanın etki edip etmediğini saptamak için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık değeri  $p < 0.05$  alınmıştır.

### Oturumlar

**Birinci Oturum:** Grup üyeleri ile tanışılmış, bireylere grupla psikolojik danışmanın ne olduğu, normal terapiden farkları açıklanmış, grubun amacı, oturumların kaç hafta ve ne kadar süreceği ifade edilmiştir. Grubun kuralları açıklanmıştır. Bireylerin grupla psikolojik danışma etkinliklerinden verimli bir biçimde faydalanabilmeleri için bilişsel davranışçı terapinin kuramsal olarak açıklaması yapılmıştır.

**İkinci Oturum:** Bir önceki oturumun özeti yapılmış ve danışanlardan geçtiğimiz oturumdan bu yana hayatlarında meydana gelen değişimleri anlatmaları

istenmiştir. Bilişsel çarpıtmalar kavramı üzerinde durulmuştur. Hangi düşünce biçimlerinin bilişlerde çarpıtmalara neden olabileceği vurgulanmıştır. Danışanlardan kendi yaşamlarında karşılaştıkları ve deneyimledikleri bilişsel çarpıtmalara örnek vermeleri istenmiştir. Kullandıkları bilişsel çarpıtmalar yerine, hangi sağlıklı düşünce biçimlerini kullanabilecekleri üzerinde durulmuştur. Bu hafta terapi seansından sonra, günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarda bilişsel çarpıtmalar yerine sağlıklı düşünceler geliştirmeleri ödev olarak verilmiştir. Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.

**Üçüncü Oturum:** Bir önceki oturumun özeti yapılmış ve danışanlardan geçtiğimiz oturumdan bu yana hayatlarında meydana gelen değişimleri anlatmaları istenmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin tanımı yapılmış ve günlük hayatta olumsuz otomatik düşünce örneklerine yer verilmiştir. Danışanların kendi deneyimledikleri olumsuz otomatik düşüncelere örnek vermeleri istenmiştir. Ödev olarak olumsuz otomatik düşünceleri kayıt ve inceleme formu dağıtılmış, danışanlara gelecek oturuma kadar günlük hayatta kullandıkları olumsuz otomatik düşünceleri bu forma kaydetmeleri istenmiştir. Örnek olaylar üzerinden olumsuz otomatik düşünceler yerine hangi alternatif hangi düşünce biçimlerinin kullanılabilceği üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.

**Dördüncü Oturum:** Bir önceki oturumun özeti yapılmış ve danışanlardan geçtiğimiz oturumdan bu yana hayatlarında meydana gelen değişimleri anlatmaları istenmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların tanımı yapılmış, günlük hayatta fonksiyonel olmayan tutumların örneklerine yer verilmiştir. Danışanların kendi deneyimledikleri fonksiyonel olmayan tutumlarla ilgili örnek vermeleri istenmiştir. Doldurmaları için fonksiyonel olmayan tutumlar kayıt, inceleme formu dağıtılmış, danışanlara gelecek oturuma kadar günlük hayatta kullandıkları fonksiyonel olmayan tutumları bu forma kaydetmeleri istenmiştir. Örnek olaylar üzerinden fonksiyonel olmayan tutumlar yerine hangi alternatif tutumların kullanılabilceği üzerinde durulmuştur. Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.

**Beşinci Oturum:** Bir önceki oturumun özeti yapılmış ve danışanlardan geçtiğimiz oturumdan bu yana hayatlarında meydana gelen değişimleri anlatmaları istenmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların bireylerin duygudurumları üzerindeki etkileri irdelenmiştir. Bu sağlıksız düşünce biçimleri ve tutumların yerine daha işlevsel olabilecek düşünce kalıplarının ve tutumların yerleşmesi için ev ödevi verilmiştir. Bireylerden ilk oturumdan bu yana bilişsel çarpıtmaları, olumsuz

otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları kullanma sıklıkları değerlendirilmiştir. Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.

**Altıncı Oturum:** Tüm oturumların özeti yapılmış, danışanların grupla psikolojik danışma oturumlarında edindikleri bilgileri gerçek hayata ne kadar uyguladıkları ile ilgili geri bildirimler vermeleri istenmiştir. Örnek olaylar üzerinden tüm danışanlardan olumlu düşünce biçimleri ve fonksiyonel olan tutum örnekleri vermeleri istenmiştir. Oturumların bitiminde son testler yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Otomatik Düşünceler Ölçeği:** Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Şahin ve Şahin (1992) tarafından uyarlanmıştır. Bireylerdeki olumsuz otomatik düşüncelerin varlığını ortaya koymak ve içe dönük olumsuz değerlendirmelerin sıklığını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. 5 faktörlü, 30 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Puanların yüksek olması kişinin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklığını ifade etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlaması 345 üniversite öğrencisiyle yapılmış ve iç tutarlılık katsayısı 0.93 bulunmuştur. İki yarı güvenilirliği  $r=0.91$  bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları 0.36 ile 0.69 arası bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları Beck Depresyon Ölçeği ile yapılmış ve  $r=0.75$  korelasyon bulunmuştur (Şahin ve Şahin, 1992).

**Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği:** Kişilerde fonksiyonel olmayan tutumların sıklığını ortaya koymak amacıyla Wiessman ve Beck (1978) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Şahin ve Şahin (1992) tarafından uyarlanmıştır. 7'li likert tipi ve 40 sorudan oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçekte puanların yüksek olması kişide fonksiyonel olmayan tutumların fazla olması anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlaması 345 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. İki yarı güvenilirliği  $r=0.72$  bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları 0.34, cronbach alpha değeri 0.79 olarak saptanmıştır.

## BULGULAR

Tablo 2'de araştırmada incelenen değişkenlere ait frekans, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tablo 2'ye bakıldığında incelendiğinde deney grubunun olumsuz otomatik düşünceler ön test ortalaması 71.18, standart sapması 17.85; kontrol grubunun olumsuz otomatik düşünceler ön test ortalaması 73.82, standart sapması 16.70'dir. Deney grubunun olumsuz otomatik düşünceler son test ortalaması 45.09, standart sapması 14.53, kontrol

grubunun olumsuz otomatik düşünceler son test ortalaması 63.64, standart sapması 19.30'dur.

Tablo 2. Araştırmaya Dâhil Edilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-testten Elde Ettikleri Puanlara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney			Kontrol		
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss
OOD* Ön Test	11	71.18	17.85	11	73.82	16.70
OOD Son Test	11	45.09	14.53	11	63.64	19.30
FOT** Ön Test	11	134.63	41.48	11	137.73	36.82
FOT Son Test	11	86.81	32.45	11	132.64	35.76

\*Olumsuz otomatik düşünce, \*\*Fonksiyonel olmayan tutumlar

Deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar ön test ortalaması 134.63, standart sapması 41.48; kontrol grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar ön test ortalaması 137.73, standart sapması 36.82'dir. Deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar son test ortalaması 86.81, standart sapması 32.45, kontrol grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar son test ortalaması 132.64, standart sapması 35.76'dır.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Ön-test Sonuçları için Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
OOD Ön Test	Deney	11	10.91	120	54	-0.428	0.669*
	Kontrol	11	12.09	133			
FOT Ön Test	Deney	11	11.73	129	58	-0.164	0.870*
	Kontrol	11	11.27	124			

(\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$ )

Tablo 3'te araştırmada incelenen değişkenler olan olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara ait, deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının istatistiksel analizi yapılmıştır. Tablo 3 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=10.91), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=12.09) Otomatik Düşünceler Ölçeğinde elde ettikleri puanlar bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $U=54$ ,  $p=0.669>0.05$ ).

Deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=11.73), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=11.27) Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinde elde ettikleri puanlar bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $U=58$ ,  $p=0.870>0.05$ ). Bu sonuçlar deney ve kontrol grupları arasında ön test skorları bakımından anlamlı bir farkın olmadığını ve iki grubun

kiyaslama için analize rahatlıkla başlanabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. *Deney ve Kontrol Grubu Son-test Sonuçları için Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Grup	N	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	Z	p
OOD Deney	11	8.68	95.50			
Son Test Kontrol	11	14.32	157.50	29.50	-2.038	0.04*
FOT Deney	11	8.09	89			
Son Test Kontrol	11	14.91	164	23	-2.467	0.01*

(\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$ )

Tablo 4'te araştırmada incelenen değişkenler olan olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara ait, deney ve kontrol gruplarının son test puanlarının istatistiksel analizi yapılmıştır. Tablo 4'te Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre Otomatik Düşünceler Ölçeğinde deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=8.68), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=14.32) elde ettikleri puanlar bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=29.50$ ,  $p=0.04<0.05$ ). Bu sonuçlar deneysel çalışmanın üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerini anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymaktadır. Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinde deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=8.09), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=14.91) elde ettikleri puanlar bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=23$ ,  $p=0.01<0.05$ ). Bu sonuçlar deneysel çalışmanın üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. *Deney Grubu Ön-test ve Son-test Sonuçları için Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi Sonuçları*

	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
OOD Ön test- Son test	11	6	66		
Negatif Sıra	11	6	66		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2.936	0.003**
Eşit	0				
Toplam	11				
FOT Ön test- Son test	11	6	66		
Negatif Sıra	11	6	66		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2.936	0.003**
Eşit	0				
Toplam	11				

(\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$ )

Tablo 5'te araştırmada incelenen değişkenler olan olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara ait, deney ve kontrol gruplarının ön test-son test puanlarının değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla istatistiksel analiz yapılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde, Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler ölçeği ön test ve son test puanlarının birbirinden anlamlı bir şekilde ayrıştığı ortaya konmuştur ( $Z:-2.936$ ,  $p=0.003<0.01$ ). Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örneklem Testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ön test ve son test puanlarının birbirinden anlamlı bir şekilde ayrıştığı ortaya konmuştur ( $Z:-2.936$ ,  $p=0.003<0.01$ ). Araştırmanın bulguları üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin hem olumsuz otomatik düşüncelerini hem de fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymuştur.

## TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencileriyle yapılan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerdeki olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı bir şekilde azalttığını ortaya koymaktadır. Çalışmadan önce deney grubunun olumsuz otomatik düşünceler ön test puan ortalaması 71.18 iken yapılan çalışmalarla deney grubunun olumsuz otomatik düşünceler son test puan ortalaması 45.09'a düşmüştür. Çalışmadan önce deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar ön test puan ortalaması 134.63 iken yapılan çalışmalarla deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlar son test puan ortalaması 86.81'e düşmüştür. Ayrıca araştırma bulgularında dikkat çeken önemli bir durum da, deney grubundaki tüm bireylerde hem olumsuz otomatik düşüncelerde hem de fonksiyonel olmayan tutumlarda düşüş yaşanmasıdır. Bu durum yapılan deneysel çalışmadan, çalışmaya katılan tüm bireylerin faydalanmış olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmamızın bulguları üniversite öğrencileriyle yapılacak önleyici çalışmalar için bir kılavuz niteliği taşımaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı temel alınarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma uygulamalarının birçok ruhsal hastalıkta, bireylerin işlevselliğinin artmasında ve semptomların hafifletilmesinde anlamlı ve olumlu bir etki ortaya konduğu saptanmıştır. Clarke, Rohde, Lewinsohn, Hops ve Seeley (1999)'in, Karagöz

(2016)'ün, Tok (2014)'un, Taşpınar Göveç (2014)'in, Yıldız ve Aslan (2017)'in, Koşe (2010)'nin, Kağan (2006)'in, Sertöz ve Mete (2005)'nin, Kalkan ve Ersanlı (2008)'nin, Demirci ve Erden (2016)'in, Seligman ve Ollendick (2011)'in araştırmaları, bu araştırmanın sonuçlarına benzer bir biçimde, bireylerin ruh sağlığına olumlu katkılarda bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları ilgili literatür incelendiğinde, daha önce yapılmış olan çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir.

Yaşam boyu gelişim yaklaşımı temel alındığında, her yaşta ve gelişim düzeyinde bireylerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini almaları önem kazanmaktadır. Ruhsal hastalıkların bireylerde oluşmasından sonra yapılacak olan tedavi çalışmaları, hem zaman hem iş gücü kaybı hem de maliyet açısından büyük problemler doğurmaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bireylerde sorunların kronikleşmemesi ve herhangi bir psikopatolojiye dönüşmeden önlemler alınmasını ilke edinmiştir. Bu nedenle depresyon, anksiyete bozuklukları, panik atak, sosyal fobi gibi ruhsal hastalıkların önlenmesinde koruyucu ve önleyici bir takım çalışmalar önem kazanmaktadır. Ruhsal hastalıklarla ilgili yapılacak grupla psikolojik danışma çalışmalarında hastalıkların semptomlarının hafifletilmesi öncelikli amaç olmalıdır. Ancak bu tür çalışmalarda, bireyleri normaldışı davranmaya iten temel faktörlerin ele alınması önem kazanmaktadır. Ruh sağlığı hizmetleri, diğer sağlık hizmetlerinden birçok yönüyle ayrıldığı gibi, önemli bir yönüyle daha ayrılmaktadır. Tabii ki, bu ayrım da ruhsal hastalıkların semptomları yönüyle standartlaştırılmış tablolara sahip olmasının yanı sıra, ruhsal problemlerde bireylerin fenomenolojisinin önemli olduğudur. Burada birçok bireyde ve klinik bulgularda, ek klinik özellikler de karşımıza çıkmaktadır (Beşiroğlu, 2014). Dolayısıyla yapılacak grupla psikolojik danışma faaliyetlerinde, gerek çalışma grubunun özellikleri, gerek üzerinde çalışılan örneklemin normal örnekleme mi, yoksa klinik örnekleme mi olduğu sorusu, uygulanacak terapi yönteminin bu tür ruhsal problemler için tedavi getirip getirmediği, grubun grupla psikolojik danışmaya mı, yoksa bireysel psikolojik danışmaya mı uygun olduğu sorularına için en başında yanıt bulunmalıdır.

Ülkemiz genç nüfusun fazlaca olduğu bir ülkedir. Bu genç nüfusun önemli bir kısmı ise üniversite öğrencilerinin bulunduğu gruptur. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında, üniversite öğrencileriyle yapılacak bu tarz çalışmalar, bireylerde ileriki yaşlarda yaşanabilecek ruhsal problemlerin önünü alacaktır. Araştırmanın sonuçları üniversitelerin psikolojik danışma birimleri için kılavuzluk yapacaktır.

Bu araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında, araştırmanın sonuçları üniversite öğrencileri için genellenebilir. Ülkemizdeki genç nüfusun hatırı sayılır bir biçimde büyük bir çoğunluğunun da üniversite öğrenimi almadığı gerçeği göz önünde tutularak, üniversite öğrenimi almayan örneklem üzerinde de bu tür çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca bu tür çalışmaların genellikle ergen ve genç yetişkinlerle yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, orta yaş ve yaşlı popülasyonda da bu tür ruhsal problemlerin görülme oranı ve şiddeti dikkate alınarak çalışmalar yapılmalıdır. Dolayısıyla çocuk, ergen, yetişkinler, orta yaş ve yaşlılıkta olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilgili daha fazla çalışma yapılmalıdır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise plasebo grubunun olmayışıdır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, kontrol grubunun olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının da bir miktar düşmüş olduğu ortaya konmuştur. Ancak deney ve kontrol gruplarının son testleri arasında yapılan analizde bu düşmenin anlamlı olmadığı ortaya konmuştur. Bu durum sosyal bilim araştırmalarındaki kontrol gruplarının kontrol edilebilirliği sorunundan kaynaklanmaktadır. Fen yâda sağlık bilimleri araştırmalarının laboratuvar ortamlarında yapılması ve kontrol edilebilirliğin yüksek olması, sosyal bilim araştırmalarının ise sahada yapılabilmesi ve bireylerin ruhsal durumlarını etkileyen çok fazla etkenin varlığı bu tür araştırmalarda plasebo gruplarının da varlığını gerektirmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aysan, F., Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Banoğlu, R., Çetin, Ş. (1991). Üniversite gençliğinin sorunları. 27. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildirileri*, 82-83.
- Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- Beck, A.T. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çeviri: N Hisli Şahin). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beşiroğlu, L. (2014). Obsesif kompulsif bozuklukta fenomenoloji: Tedavi yanıtı için önemli mi? *Psikiyatri Güncel*, 4(3), 221-229.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının

- bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 33-69.
- Bonner, R.L., Alexander, R. (1988). Negative life stress, social problem-solving self-appraisal, and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 549-556.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (9.Baskı), Pegem Yayınları, Ankara.
- Chang, E.C., Bridewell, W.B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism and psychological distress: a preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 137-142.
- Clarke, G.N., et al. (1999). Cognitive-behavioral treatment of adolescent depression: Efficacy of acute group treatment and booster sessions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(3), 272-279.
- Coyne, J.C., Lan H. Gotlib. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3), 472-505.
- Demirci, İ., Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43(43), 67-83.
- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Hamarta, E., Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 239-247.
- Hollon, S.D., Philip C.K. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 383-395.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, M., Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kalkan, M., Ersanlı, E. (2009). The effects of the cognitive-behavioral marriage enrichment program on the dysfunctional attitudes of couples. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 129-135.
- Karagöz, U. (2016). *Sigarayı bırakmada varenicline ve varenicline ile birlikte uygulanan bilişsel-davranışçı terapinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koşe, Ç. (2010). *Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuklara uygulanmış olan bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisi ve kombinasyonunun etkililiklerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgülven, İ.E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 5-13.
- Roberts, J.E., Gamble, S.A. (2001). Current mood-state and past depression as predictors of self-esteem and dysfunctional attitudes among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30, 1023-1037.
- Savaşır, I., Şahin, N. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Savi Çakar, F. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1-16.
- Seligman, L.D., Thomas H.O. (2011). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 20(2), 217-238.
- Sertöz, Ö.Ö., Mete, H.E. (2005). Obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkileri: Sekiz haftalık izlem, çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(3).
- Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinic Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another



- culture? *British Journal of Medical Psychology*, 65(1), 17-26.
- Şirin, H., Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254-266.
- Tok, E.S. (2014). *Çocukluk çağı anksiyete bozukluklarında bilişsel davranışçı terapi: Korku Avcısı programının etkililiği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türküm, A.S. (1996). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve Kişilerarası Beceriler Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Weissman, A.N., Beck, A.T. (1978). Development and validation of the dysfunctional attitude scale preliminary investigation. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. p33, 27-31 March 1978. Toronto, Canada.
- Yıldız, M. (2017a). Ergenlerde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Sosyal Becerilere Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45-55.
- Yıldız, M. (2017b). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 1(1), 1-7.
- Yıldız, M., Aslan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Depresif Belirtilere Etkisi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 38-48.
- Yılmaz, Y., Yılmaz, Y. (2005). Parametrik olmayan testlerin pazarlama alanındaki araştırmalarda kullanımı: 1995-2002 arası yazın taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 7(3), 177-199.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117, 180-185.