

Makale Gönderim Tarihi: 03.06.2018  
Makale Yayımlanma Tarihi: 15.04.2019

Makale Kabul Tarihi: 14.02.2019  
Nisan 2019 • 9(1) • 21-32

## Güvengenlik Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Güvengeliliklerini Arttırmaya Etkisi

İzzet PARMAKSIZ\*

**Öz.** Bu araştırmada güvengenlik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine yönelik olarak alan uzmanlarınca yeniden gözden geçirilerek revize edilen psiko-eğitim programının katılımcıların güvengeliliklerini arttırmada etkin bir yöntem olup olmadığına bakılmıştır. Çalışma, ön-test, son-test ve izleme testi yapılarak düzenlenmiştir. Çalışma uygulamanın etkisini karşılaştırmak için kontrol grubunun oluşturulduğu deneysel modeldir. Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 öğretim yılında Orta Anadolu'da bir üniversitedeki Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören toplam 16 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın deney grubunda 8, kontrol grubunda 8 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin seçiminde katılımcıların gönüllülüğü esas alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Voltan-Acar ve Öğretmen (2007)'in güvengenlik düzeyini ölçmek için üniversitede öğrenim görenlere yönelik olarak geliştirdiği Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği (Güvengenlik Ölçeği) kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcılar arasında güvengenlik düzeyleri açısından farklılık incelenmiştir. Gruplar arası farklılığa bakmak amacıyla farklı gruplar için Mann-Whitney U-testi kullanılmıştır. Aynı grubun kendi içindeki değişimine bakmak için de Wilcoxon işaretli-sıralar tekniği tercih edilmiştir. Çalışmanın sonunda güvengenlik psiko-eğitim programına katılanların güvengenlik düzeylerinde anlamlı bir artış olmuştur. Bu eğitim güvengenlik ve sosyal beceri kazanımı alanında teorik ve uygulamalı çalışmalara ve alan uzmanlarına katkı sağlayacaktır. Ayrıca güvengenlik konusunda yeni araştırmaları da teşvik edecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Güvengenlik, Psiko-Eğitim, Sosyal Beceri.

\* Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-2468-6134>, Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, izparm44@gmail.com

## 1. GİRİŞ

Güvengenlik, bireylerarası iletişimde, her bir bireyin eşit derecede olduğu bir iletişimi ifade etmektedir. Ayrıca güvengenlik, karşılıklı değerliliği ve saygıyı da içine alır. Böylelikle bireyler karşılıklı bir güven ve samimiyet duygusuyla hareket edebilir (Güdek, 2014). Güvengen olmak diğer bireyleri kendinden aşağı görmemek, başkalarının da haklarının olduğunu bilmek ve ayrıca kişinin kendinin olana sahip çıkması için gerekli olan kişisel donanıma sahip olma özelliğidir (Voltan-Acar, Arıcıoğlu, Gültekin, Gençtanırım, 2008). Bu özellik de bireyin sosyal ortamlarda kendini güvende hissetmesini sağlar. Temel ihtiyaçlardan olan güven duygusunun varlığı da psikolojik olarak rahatlama sağlar. Güvengen davranış özelliği ihtiyaçların, taleplerin, düşünsel ve duygusal özelliklerin üzeri örtülmeden ifadesi ve kontrol edilmesidir. Ayrıca kendi gereksinim ve isteklerimizi giderirken, diğer kişinin bakış açısının da farkında olduğunuzu ifade ettiğiniz davranış biçimidir. Güvengen niteliklere sahip fertlerin varlığı iletişimdeki en büyük engellerden biri olan anlaşılmanın da çözüm noktasıdır. Bu engellerin ortadan kalkması da sosyal kopmaları en aza indirir ve çatışmaların doğurduğu olumsuzlukları ortadan kaldırmaya katkı sağlar. (Hartley, 1999).

Güvengenlik bir beceri olarak sosyal yaşamın kalitesini artıran bir davranış özelliğidir; çünkü güvengen özelliğe sahip insanların iletişim becerilerinin, güvengenliği yetersiz seviyede olan insanlara göre daha ileri olduğu görülmüştür. (Karahan, 2005). İyi iletişim kurmak da karşılaşılabilecek problemleri en aza indirmektir. Sosyal olarak etkin olmanın püf noktası kendini anlatabilme, özgüvenli olma, başkaları tarafından kabul edilme, sosyal alanda onay görme gibi unsurların bireyde var olmasıdır Özabacı (2006). Bu özellikler de ancak güvengen olabilmekle elde edilebilir. Bireyin toplumda kendini var etmesi için güvengen davranış özelliklerine sahip olması gerekir. Güvengenlik kişinin hem kendisine hem de iletişim halinde olduğu insanlara faydalı olması (Voltan-Acar ve diğerleri, 2008) ve bireyin kendi haklarının ve diğer insanların haklarının bilincinde olması ve de bu farkındalığını günlük hayatına yansıtabilmesi olarak tanımlanmıştır (Ateş, 2013). Güvengenlik, insanda bulunan çekingen yön ile saldırgan yönün ortak noktasıdır (Voltan- Acar, 2004). Bireyin öfkeye kapılmadan ve engellenmişlik duygusuyla kendini geri plana atmadan hakkını arayabilmedir. Doğruyu bilmek ve bu doğruları hayata geçirebilmektir. Güvengen davranış bireyin hem kendi yaşamıyla ilgili memnuniyetini hem de başkalarıyla olan ilişkilerinin kalitesini etkileyen bir özelliktir (Pamuk, 2013). Güvengenlik, kendimizi önemseydiğimiz kadar başkalarını da önemseyen davranışlar bütünü olarak tanımlanabilir. Bireyin kendini gerçekleştirme noktasında ideal birey özelliklerine sahip olmasıdır denilebilir. Buradan da anlaşılıyor ki güvengenlik bireyin hayattan keyif almasına ve çevresiyle iyi ilişkiler kurmasına katkı sağlayabilmektedir (Tan, 2006). Ayrıca güvengenlik öğrenilen ve geliştirilebilir bir sosyal beceri olarak ifade edilir ve bu nedenle bireysel gelişim için sosyal çevre ve sosyal çevreden gelen destek çok önemlidir (Bishop, 2013). Bu bakımdan bu özelliği kazandıracak eğitimler vermek ve iyi bir model olabilmek gerekir. İdeal insanın kişilik özelliği olarak tanımlanan güvengenlik erdemli olmanın da bir yanısıdır. Bu özellik bir

değer olarak tanımlanabileceğinden sosyal yapı çok önemlidir. İçinde bulunduğumuz sosyal çevrede sosyal ilişkilerimizi sürdürürken kullandığımız iletişimde her zaman iyi sonuçlanmayan durumlarla da karşılaşabiliriz. Çoğu insan yeni tanıştığı biriyle konuşurken zorluk yaşayabilir. İstese dahi sosyal dengeyi istediği ölçüde sağlayamayabilir. Kendini anlatırken ve sosyal çevreyle başarılı bir iletişim kurmada içsel ve dışsal engellenmişlik hisseder ve bu engellenmişlik duygusu da bireyin yaşamı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Bunlar sosyal beceri olarak dezavantajlı durumlardır. Eğer diğer bireylerin düşüncelerine ve haklarına saygı duyar ve kimsenin hakkını ihlal etmeden kendi hakkımızı ve düşüncelerini ifade edebilirsek bu durum sosyal becerimiz olduğunun göstergesidir (Kılınc, 2011). Rathus (1973) , Huey ve Rank (1984), Mays (1996), Arı (1989), Deniz (1997), Yatağan (2005), Uğürol (2010), Keser (2013), Seçer, Akbaba ve Ay (2014) gibi araştırmacıların eğitim verdikleri gruplar üzerinden elde ettikleri verilere bakıldığında araştırmacıların yaptığı eğitimin bireylerin güvengen davranış sergilemeleri konusunda etkili olduğu görülmüştür.

Güvengenlik özelliği bireylerin daha iyi sosyal ilişkiler geliştirmesi ve sorunların çözümünde daha aktif bir yol izlemelerini sağlamaktadır. Ayrıca sorunlarını daha etkili çözen bireylerin daha az psikolojik yardım gereksinimi hissedeceği düşünülmektedir (Akeren, 2017). Psikolojik sağlığı yerinde fertler de toplumsal üretkenliğin ve dinamizmin temelidir. Çünkü ruh sağlığı yerinde olmak uyumlu olmayı ifade eder. Uyumlu birey de geleceğe iyimser bakar, geleceğe dair planları ve umutları vardır (Geçtan, 1978). Çevresindeki insanlarla karşılıklı olarak birbirlerini memnun edecek şekilde olumlu ilişkide bulunur. İnsanlarla anlaşarak ve uyum sağlayarak (Adasal, 1977) toplumsal görevlerini yerine getirir. Buradan anlıyoruz ki sosyal anlamda becerikli (topluma uyumlu) olmak aynı zamanda güvengen olmak anlamına da gelmektedir. Bu nedenle güvengen kişiliğe sahip olmak için sosyal beceri kazanımının önemli olduğu söylenebilir.

### **Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri üzerindeki etkisini sınınamaktır. Çalışmada aşağıdaki hipotezlerin doğruluğu sınınamıştır.

1. Psiko-eğitim programı deney grubundaki öğrencilerin güvengenliklerini artırmada etkilidir.
2. Kontrol grubundaki öğrencilerin güvengenlik düzeylerinde anlamlı bir değişim olmayacaktır.
3. Eğitime tabi tutulan grubun son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

## 2. YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Araştırma, deneysel modelde bir çalışmadır. Ön-test, son-test ve izleme testi yapılmış ve eğitim verilen grupla karşılaştırmak için kontrol grubu kullanılmıştır. Bu model, seçkisiz model ile yeniden ölçümlü modelin birleşimidir (Karasar, 1998). Araştırmada, psiko-eğitim programının meslek yüksekokulu öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada psiko-eğitim programı bağımsız değişken, öğrencilerin güvengenlik ölçeğinden aldıkları toplam puanlar bağımlı değişkendir.

### Çalışma Grubu

Bu araştırmada 2017-2018 öğretim yılında Orta Anadolu'da bir üniversitedeki Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören 118 öğrenci içinden gönüllü 16 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmanın deney grubunda 8 öğrenci, kontrol grubunda 8 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin seçiminde gönüllülük esas alınmıştır.

### İşlem

Psiko-eğitim programının uygulanma öncesinde, Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 1. ve 2. Sınıf (I. Öğretim - II. Öğretim) 118 öğrenciye Güvengenlik Ölçeği uygulanmış ve yapılacak çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeği dolduran öğrencilerden psiko-eğitime katılmak isteyenler bu isteğini belirtmiş ve seçkisiz örneklem yoluyla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışma için oluşturulan deney grubuna 10 hafta süren ve her hafta da bir saat olarak planlanan psiko-eğitim programı araştırmacı tarafından düzenli olarak uygulanmıştır. Kontrol grubuna dâhil olanlar ise hiçbir eğitime tabi tutulmamıştır. Uygulanan psiko-eğitimi programının bitiminde hem deney ve hem de kontrol grubundaki katılımcılar güvengenlik ölçeği, son-test olarak yeniden cevaplamışlardır. Psiko-eğitim uygulaması bittikten 75 gün sonra deney ve kontrol grubuna izleme testi yapılmıştır. İzleme testi yapıldıktan sonra veri analiz süreci başlamıştır.

### Veri Toplama Araçları

Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği: Güvengenlik ölçeğini Voltan-Acar ve Öğretmen (2007) güvengenliği ölçmek için üniversitede öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak geliştirmiştir. Bu ölçme aracında çekingenliği ölçen 17 soru, güvengenliği ölçen 11 tane soru vardır. Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır ve altılı derecelendirilmiş likert bir ölçme aracıdır. Bu ölçme aracından alınacak puan 28 ile 168 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği güvengenlik düzeyinin de yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı çekingenlik alt boyutu için 0,83, güvengenlik alt boyutu için 0,78'dir. Ölçeğin bütünü için de 0,87'dir. Bu ölçme aracı geliştirilirken test tekrar test tekniği için 35 kişilik bir grupla çalışılması ölçek için bir sınırlılık olarak belirtilmiştir. Bu durumdan dolayı bu ölçme aracı daha büyük örneklemle uygulanarak test tekrar test güvenilirliğine tekrardan bakılması tavsiye edilmiştir. (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007). Bundan dolayı 113 kişiden oluşan yeni bir örneklem grubuyla ölçeğin test tekrar test

yöntemiyle güvenilirliği yeniden incelenmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre test tekrar test güvenilirliği önceki sonuçlara yakın bir şekilde 0,78 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçme aracı, saldırganlık kavramı ile güvengenlik kavramının iki farklı kavram olduğunu ve bireylerin güvengenlik düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçek olarak kabul edilmektedir.

### **Programın Hazırlanışı**

Psiko-eğitim programında ağırlıklı olarak davranışçı-bilişsel tekniklere yer verilmiştir. Güvengenlik kavramı anlatılarak ve oturumların sonunda ev ödevleri verilerek katılımcıları aktifleştirmek amaçlanmıştır. Alanyazında psiko-eğitim programlarının bireylerin güvengenlik seviyesini artırmada işlevsel olduğu görülmüştür. Parmaksız (2017)'in utangaçlığı yenmek için hazırlanmış olduğu sosyal beceri eğitim programının içeriği 3 alan uzmanı tarafından incelenmiş ve daha önce sosyal beceri eğitimlerinin güvengenlik düzeyinde olumlu etkilerini ortaya koyan Deniz, (1997); Karahan, (2005); Yatağan, (2005); Ugürol, (2010); Uz-Baş, (2010); Özbulak ve diğ. (2011); Keser, (2013); Seçer, Akbaba ve Ay, (2014) gibi araştırmacıların kullandıkları program içerikleri de dikkate alınarak program revize edilmiştir. Oturumlarda aktif katılım hedeflenmiştir. Oturumların canlı olması için katılım içeren teknikler tercih edilmiştir. Oturumlarda kendini tanıma, ifade etme duygusunu bilme, sosyalliği anlamlandırma, otomatik düşüncelerini fark etme, şimdi ve buradaya odaklanma gibi yaklaşımlarla oturum içerikleri oluşturulmuştur. Kazanımlardaki etkiyi kalıcı hale getirmek ve pratikliği sağlamak için katılımlı etkinlikler yapılmış ve bunlar ev ödevleri ile de pekiştirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Psiko-eğitim programının katılımcıların güvengenlik seviyeleri üzerindeki etkisini saptamak için öncelikle, deney ve kontrol grubundan elde edilen Güvengenlik Ölçeği ön-test verileri karşılaştırılarak iki eşit grup belirlenmiştir. Araştırmanın ana denencelerini test etmek için Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (N<30). Veri analizlerinin tamamı SPSS programının 22.0 versiyonuyla yapılmıştır.

## **3. BULGULAR**

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin güvengenliklerini artırmada etkili olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin güvengenlik düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ve eğitime tabi tutulan grubun son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir fark olmadığı şeklinde ifade edilen hipotezler Tablo 1 de yer almaktadır.

Tablo 1

*Deney ve Kontrol Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait Ön-Test, Son-Test, İzleme Testi Sonuçları*

Sıra No	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Ön-Test	Son-Test	İzleme	Ön-Test	Son-Test	İzleme Testi
1	65	137	150	62	68	66
2	81	135	119	79	79	79
3	74	117	114	63	65	67
4	60	109	135	79	75	70
5	104	129	105	90	66	69
6	75	124	113	74	57	73
7	58	135	115	87	68	65
8	77	121	120	70	73	67

Tabloda deney ve kontrol grubundaki tüm katılımcıların güvengenlik ölçeği puanlarının ön-test, son-test ve izleme testi sonuçlarına göre değişimi görülmektedir.

Tablo 2

*Deney ve Kontrol Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait Ön-Test Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	Z	p
Deney Grubu	8	7,94	63,50	27,50	-,473	,645
Kontrol Grubu	8	9,06	72,50			

$z: -,473$   $p > .05$

Tabloda eğitim verilen grupla ve kontrol grubunun güvengenlik ölçeğine ait ön test sonuçları karşılaştırılarak ulaşılan sonuca göre gruplar arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur. Bu verilere bakılarak araştırma için oluşturulan deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 3

*Deney ve Kontrol Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait Ön-test, Son-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Gruplar	N	Ön-Test		Son-Test		İzleme Testi	
		X	ss	X	ss	X	ss
Deney Grubu	8	74,25	14,59	125,87	9,93	121,37	14,37
Kontrol Grubu	8	75,50	10,26	68,87	6,79	69,50	4,59

Uygulama öncesi deney grubunun, güvengenlik puan ortalaması 74,25 iken psiko-eğitim programından sonra bu ortalama 125,87'ye yükselmiş ve izleme testinde puan

ortalaması 121,37 bulunmuştur. Kontrol grubunun ön-test güvengenlik puan ortalaması 75,50, son-test puan ortalaması 68,87, izleme testi puan ortalaması ise 69,50 olarak hesaplanmıştır. Deney grubuyla yapılan eğitime bağlı olarak güvengenlik puan ortalaması yükselmiş buna karşın araştırmacı tarafından herhangi bir eğitime tabi tutulmayan kontrol grubunun güvengenlik puan ortalaması anlamlı bir değişime uğramamıştır.

Tablo 4

*Deney Grubu Güvengenlik Ölçeğine Ait Ön-Test, Son-Test Puanlarının İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Ön Test Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00		
Pozitif Sıra	8	4,50	36,00	-2,524b	,012
Eşit	0				
Toplam	8				

*z: -2,524<sup>b</sup> p < .05*

Tabloda görüldüğü gibi deney grubunun güvengenlik ölçeği ön-test ve son-test sonuçları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Deney grubuna uygulanan eğitim güvengenlik puanlarında anlamlı bir değişim oluşturmuştur. Verilen eğitimin katılımcıların güvengenlikleri üzerinde işlevsel bir yapıya sahip olduğu düşünülebilir.

Tablo 5

*Deney Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait İzleme Testi Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

İzleme Testi Son-Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	4,00	24,00		
Pozitif Sıra	2	6,00	12,00	-,840b	,401
Eşit	0				
Toplam	8				

*z: -,840<sup>b</sup> p > .05*

Tabloda görüldüğü gibi eğitim verilen gruba yapılan son-test ve izleme testi sonuçları arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İzleme testi sonuçları değerlendirildiğinde deney grubuna verilen eğitimin etkisinin hala devam ettiği

görülmektedir. Psiko-eğitim uygulamalarının katılımcıların güvengenlikleri üzerinde kalıcı veya uzun süreli etkisi olabileceği söylenebilir.

Tablo 6

*Kontrol Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait Ön-Test, Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

ÖnTest SonTest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	4	5,25	21,00		
Pozitif Sıra	3	2,33	7,00	-1,183b	,237
Eşit	1				
Toplam	8				

$z: -1,183^b$   $p > .05$

Tablodaki sonuçlar eğitim verilmeyen grubun ön-test ve son-test sonuçları arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Bu durum da araştırmacı tarafından herhangi bir eğitime tabi tutulmayan grubun güvengenlik düzeyinin değişmediğini ifade etmektedir. Eğitim almayan grubun güvengenliklerinin anlamlı farklılaşmaması eğitim almamalarıyla ilişkilendirilebilir.

Tablo 7

*Kontrol Grubunun Güvengenlik Ölçeğine Ait Son-Test İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Son Test İzleme Testi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	4	4,00	16,00		
Pozitif Sıra	3	4,00	12,00	-,339b	,734
Eşit	1				
Toplam	8				

$z: -,339^b$   $p > .05$

Tablodaki sonuçlar eğitim verilmeyen grubun son-test ve izleme testi sonuçları arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Puan ortalamaları arasında fark olmaması kontrol grubunun araştırmacı tarafından herhangi bir eğitime tabi tutulmamasından kaynaklandığı söylenebilir.



Tablo 8

*Deney ve Kontrol Gruplarının Güvengenlik Ölçeği Son-test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu*

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	u	Z	p
Deney Grubu	8	12,50	100,00	,0	-3,366	,001
Kontrol Grubu	8	4,50	36,00			

$z: -3,366 p < .05$

Tablodaki sonuçlar eğitim verilen grubun psiko-eğitimden sonraki durumlarını gösteren güvengenlik düzeyleri ile ve eğitim verilmeyen grubunun güvengenlik düzeyleri kıyaslandığında ulaşılan sonuçlar grupların güvengenlikleri arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağı ise deney grubuna uygulanan eğitimidir. Tabloda görülen bu sonuç literatürde güvengenliğin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olarak ifade edilmesiyle paralellik göstermektedir.

#### 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, güvengenlik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisini incelemektir. Psiko-eğitimin, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların güvengenlik düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşma oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Deneysel uygulamanın etkisine bakabilmek için deney ve kontrol grubu özellikleri arasında anlamlı bir farklılık olmaması gerekmektedir. Eğer bu gruplar arasında uygulama öncesinde anlamlı bir farklılık yoksa son-test sonuçları arasında saptanan farkın yapılan uygulamanın etkisinden kaynaklandığı söylenebilir. Bu çalışmada öncelikle eğitim verilecek grupla kontrol grubunun ön-test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılığa bakılmış; yapılan ön test karşılaştırılmasında eğitim verilecek grup ile kontrol grubunun ön-test sonuçlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu veri deneysel çalışma öncesinde eğitim verilecek grup ile kontrol grubunun güvengenlik ölçeği puanlarına göre birbirine eşit olduğunu ifade eder. Uygulama öncesi grupların denkliliği bu şekilde sağlanmıştır. Eğitim verildikten sonra ise uygulamadan elde edilen verilerin istatistiki analizleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiki analizi sonucunda eğitime katılan öğrencilerin güvengenlik düzeylerinin eğitim öncesi ve kontrol grubu ortalamalarına göre anlamlı ve pozitif yönde farklılaştığı saptanmıştır. Deney grubunun güvengenlik düzeyinde saptanan yükselmeyi izlemek için psiko-eğitimden 75 gün sonra güvengenlik ölçeği yeniden uygulanmıştır. İzleme testi sonuçlarıyla son-test sonuçları karşılaştırılmış ve sonuçlar arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuç, eğitim alan grupta eğitimin etkisinin hala devam ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma sonunda ulaşılan bu veriler, psiko-eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin güvengenlik düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Ulaşılan bu sonuç bireylerin güvengenliklerini artırmak için yapılan ve sonuçlarında psiko-eğitimin etkili olduğunu gösteren araştırmaların (Rathus, 1973; Morgan ve Leung, 1980; Voltan, 1980; Topukçu, 1982; Arı, 1989; Deniz, 1997; Karahan, 2005; Yatağan, 2005; Ugürol, 2010; Uz-Baş, 2010; Özbek ve diğ. 2011; Keser, 2013; Seçer, Akbaba ve Ay, 2014) sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Güvengenliği artırmak için yapılan eğitimlerin değişik yaş aralıklarındaki insanlarda etkili olduğu sahadaki pek çalışma ile de saptanmıştır (Uz-Baş, 2017).

Yukarıda çalışmamızla paralel sonuçlara sahip araştırmalara ve literatüre bakıldığında güvengenliğin geliştirilebilir bir beceri olduğu görülmüştür (Bishop, 2013). Sonuç olarak psiko-eğitim programının eğitim verilen gruptaki öğrencilerin güvengenliklerini yükseltmek için etkili bir yöntem olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde güvengenliğin yapılan deneysel uygulamaların pek çoğunda katılımcıların güvengenlik düzeylerini olumlu yönde etkilediği bireylere farkındalık sağladığı belirlenmiştir. Hem bu çalışmanın hem de diğer uygulamaların ve tarama tipi çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda güvengenliğin öğrenilebilir, öğretilebilir ve geliştirilebilir bir nitelik olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına bakılarak psiko-eğitim programlarının etkili uygulamalar olduğu görülmüştür. Önleyicilik ilkesi modern rehberlik yaklaşımında esas yöntem olarak kabul edilir. Bundan dolayı özellikle üniversiteye kadar olan eğitim kademelerindeki rehber öğretmenlerce ihtiyaç duyulan konularda öğrencilere gerekli psiko-eğitim hizmetinin sunulması önem arz etmektedir. Bu eğitim programının içeriği ihtiyaca göre değiştirilebilir. Güvengenlik pek çok sosyal becerinin kazanılması için ön şart sayılabilecek bir kişilik özelliğidir. Bu nedenle güvengen bireyler yetiştirmek için üniversitede öğrenin gören öğrencilerin, çalışanların ve yöneticilerin güvengenlik konusundaki farkındalıklarını artırıcı psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir. Ayrıca eğitime ihtiyaç duyan birey ya da gruba göre psiko-eğitimin süresinin uzatılması uygun bir yaklaşım olabilir.

## Kaynaklar

- Adasal, R. (1977). *Medikal Psikoloji*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Akeren, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvengenlik İle Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Alberti, R., ve Emmons, M. (2002). *Kendinize Yatırım Yapın, Atılganlık*. (Çev. Katlan, S.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Arı, R. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları İle Bazı Özlük Niteliklerinin Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, B. (2013). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 50-66.

- Bishop, S. (2013). *Develop Your Assertiveness*. USA: Kogan Page.
- Deniz, M. E. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Geçtan, E. (1978). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Güdek, K. (2014). *Terapötik İletişim ve Sosyal Çalışma*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Hartley, P. (1999). *Interpersonal communication* (Second Edition). London: Routledge.
- Huey, W. C. ve Rank, R. C. (1984). Effects Of Counselor And Peer-Led Group Assertive Training On Black Adolescent Aggression. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), 95-98.
- Karahan, T. F. (2005). Bir İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 217-230.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Keser, İ. (2013). *Atılganlık Eğitiminin Bedensel Engelli Ergenlerin Beden İmajı, Benlik Saygısı ve Kendilerine Yönelik Tutumları Üzerindeki Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, H. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Mays, W.W. (1996). The efficacy of a brief classroom format assertiveness training program on assertive behavior, assertiveness knowledge, anxiety and locus of control in fifth-grade students. *Humanities and Social Sciences*, 57 (5-A), 19-71.
- Morgan, B. ve Leung, P. (1980). Effects Of Assertion Training On Acceptance Of Disability By Physically Disabled University. *Journal of Counseling Psychology*, 27(2), 209-212.
- Öz, S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 52-69.
- Özabacı, N. (2006). Çocukların Sosyal Becerileri İle Ebeveynlerin Sosyal Becerileri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 163-179.
- Pamuk, U. E. (2013). *Ortaokul Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi İle Akran Baskısı Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, İ. ve Hamarta, E., (2017). *Grup Rehberliği Çalışması - Sosyal Beceri Eğitimi İle Utangaçlığı Yenme*. Malatya: Evin Ofset.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-İtem Schedule For Assessing Assertive Behavior. *Behavior therapy*, 4(3), 398-406.
- Seçer, İ., Akbaba, S. ve Ay, İ. (2014). The Effect Of Group Counseling Program On 8 Th Grade Students' Assertiveness Levels. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13(1), 245-257.

- Tan, S. (2006). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topukçu, H. (1982). *Atılganlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ugürol, Y. (2010). *Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Zorbalığa Uğrama Düzeylerinin Azaltılmasına Etkisi (YİBO Örneği)*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Uz-Baş, A. (2010). Sınıf-Temelli Bir Sosyal Beceri Eğitimi Programının İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Güvengenlik ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 731-747.
- Uz-Baş, A. (2017). Kişiler Arası İlişkiler ve İletişimde Güvengenlik. (Ed. Kaya, A.). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. (174-194). Ankara: Pegem Akademi.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım - Gestalt Terapi*. Ankara: Babil Yayınları.
- Voltan-Acar, N. ve Öğretmen, T. (2007). Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği Geliştirme Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67-78.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F. ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 342-350.
- Waksman, S. A. (1984). Assertion Training With Adolescent. *Adolecence*, 19(73), 123-130.
- Yatağan, T. (2005). *Atılganlık Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.