



Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etkisi

Cem DEVEZER¹, Olcay YILMAZ²



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisini belirlemektir. Uygulama, bir vakıf üniversitesinin Eğitim ve Edebiyat Fakültelerine kayıtlı 24 öğrenciden oluşan deney ve plasebo grubu olmak üzere üç ayrı grupla yürütülmüştür. Deney grubundaki katılımcılarla 12 oturum bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma, plasebo grubundaki katılımcılarla 12 oturum plasebo niteliğinde grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Tüm gruplara Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ilk oturumlarda ön-test, son oturumlarda son-test, son oturumdan iki ay sonra ise izleme ölçümü uygulanmıştır. Uygulama sonunda deney grubunun FOTÖ-A ön-test ve son-test puan ortalamaları ($p < .05$) anlamlı derecede azalırken, FOTÖ-A son-test puan ortalamalarıyla izleme puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$). Plasebo ve kontrol gruplarının FOTÖ-A ön-test ve son-test puan ile son-test ve izleme puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte deney grubunun ODÖ-30 ön-test ve son-test puan ortalamaları anlamlı derecede ($p < .05$) azalırken, ODÖ-30 son-test puan ortalamalarıyla izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Plasebo ve kontrol gruplarının ODÖ-30 ön-test ve son-test ile son test ve izleme puan ortalamaları arasında yine anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Sonuç olarak, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarının azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Grupla Psikolojik Danışma

Effects of Cognitive Behavioral Group Counseling on Automatic Thoughts and Dysfunctional Attitudes

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the effects of cognitive-behavioral group counseling on university students' automatic thoughts and dysfunctional attitudes. The study group consisted of 24 college students for experiment, placebo and control groups enrolled in a public university's Faculties of Education and Literature departments. 12 sessions of cognitive-behavioral group counseling were performed with the experiment group, and 12 sessions of traditional group counseling activities were performed with the placebo group. No counseling intervention is applied to the control group. At the beginning of the group sessions, Turkish forms of Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-30) and Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A) were applied to all three groups as pre-intervention and post-intervention at the end of the sessions as well as a two months interval follow-up assessment. The mean scores of the DAS-A and ATQ-30 pre-intervention and post-intervention scores of the experiment group were significantly decreased ($p < .05$) while there was no significant difference between the mean scores of the experiment group's DAS-A and ATQ-30 post-intervention and follow-up scores ($p > .05$). No significant difference between the placebo and control group's DAS-A and ATQ-30 pre-intervention, post-intervention and follow-up scores ($p > .05$) was found. As a result, cognitive-behavioral group counseling was found to be effective in reducing the automatic thoughts and dysfunctional attitudes of university students.

Keywords: Cognitive Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Group Counseling

¹ Uzm.Psi.Dan., Ufuk Üniversitesi, cemdevezer@gmail.com

² Dr.Öğr.Üyesi, TED Üniversitesi Eğitim Fakültesi, olcay.yilmaz@tedu.edu.tr

1. Giriş

Toplumsal, eğitsel, ekonomik ve bilimsel değişimler sonucunda psikolojik yardım hizmetlerine duyulan ihtiyaç gittikçe artmaktadır. İçinde yaşanan toplum karmaşıklıklaştıkça, bir davranış bilimi olarak psikolojinin önemi de o derece artar. İnsanlar, psikoloji biliminin aracılığıyla kendilerini tanıyarak karmaşık toplumsal görevleri başarıyla yerine getirebilirler (Cüceloğlu, 2010). Hızlı toplumsal gelişmeler, bireylerin rol karmaşası yaşamasına neden olmuş ve kimlik arayışı, bireysel ve toplumsal olarak öne çıkan bir kriz olmuştur (Carkhuff, 2014). Türk eğitim sisteminin öğrencilerin yetenek ve potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmakta ne derece etkili olabildiğinin saptanabilmesi ve iyileştirilebilmesi de psikoloji biliminin eğitimin içerisine dahil edildiği ölçüde mümkündür (Cüceloğlu, 2010). İnsanların her geçen gün karmaşık hale gelen toplumsal hayata uyum sağlayabilmeleri ve buna dayalı olarak çeşitlenen okul programları ve mesleki seçenekler arasından kendilerine neyin uygun olduğunu akılcı bir şekilde saptayabilmeleri için bu hizmetler, eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Doğan, 1995).

Anılan bireysel ve toplumsal gerekliliklerden dolayı, psikolojik yardım süreçlerini etkili bir çerçeveye oturtmak adına bugüne değin birçok kuram oluşturulmuş, sınanmış ve tartışılmıştır. İnsan davranışlarının temelinde sinirsel süreçlerin yer aldığını, bunların belirli bir düzen dahilinde kaslara geçip davranışlara yansıdığını öne süren nörobiyolojik yaklaşım, düşünce ve duygularla ilgilenmeden psikolojinin konusunu gözlenebilen davranışlarla sınırlayan davranışçı yaklaşım ve insan davranışlarını doğuştan getirilen cinsellik ve saldırganlık olmak üzere iki temel dürtü çerçevesinde açıklayıp yaklaşımında bilinçaltı süreçlerin önemini vurgulayan psikanalitik yaklaşım, bu yaklaşımların başlıcalarıdır (Cüceloğlu, 2010). Bu kuramların her biri, şüphesiz psikolojik yardım uygulamalarının çağdaş konumuna gelmesinde değerli katkıları bulunan ve etkileri süren yaklaşımlardır.

Aaron T. Beck tarafından 1960'ların başında geliştirilip dünyanın birçok bölgesinde psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında etkililiği akademik ve klinik olarak kanıtlanmış bilişsel davranışçı kuram, diğer kuramların çoğuna kıyasla kısa süreli ve çözüm odaklı olması sebebiyle geçmişte ve günümüzde en çok tercih edilen kuramlardan biri olmuştur (J.S. Beck, 2014). Başlangıçta bir depresyon kuramı olarak geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşımın daha sonra çok çeşitli problem alanlarında da etkili olduğu görülmüştür (Leahy, 2018; Murdock, 2013). Ayrıca, bireysel psikolojik danışma uygulamalarındaki başarısının yanı sıra, aile ve çift danışmanlığı ve grupla psikolojik danışma gibi uygulamalar için de uygun olabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik danışma uygulamalarından grupla psikolojik danışma, bazı yönleriyle bireysel psikolojik danışmaya göre faydalar sunmaktadır. Yalom (2012), grupla psikolojik danışma uygulamalarının, umut aşılacak yani üyelerde psikolojik danışma sürecinin işe yarayacağı inancını oluşturması, söz konusu rahatsızlıklarla nasıl baş edilebileceğiyle ilgili bilgi edinilmesi, özgecilik yani yaşantı ve düşüncelerin başka insanlarla paylaşılması yoluyla grubun ortak amaçları için yardım edilmesi, çatışma yaratan aile yaşantılarının diğer üyelerin de katılım ve katkılarıyla tekrar yaşanıp çözümlenmesi, grup ortamında rol oynayarak ya da canlandırarak veya diğer grup üyeleri model alınarak olumlu davranışlar öğrenilmesi, diğer grup üyeleriyle birlik olma duygusunun deneyimlenmesi ve varoluşsal etmenlerin grup ortamında daha güçlü bir şekilde deneyimlenebileceği yönünden bireysel danışma uygulamalarına kıyasla güçlü yönleri sahip olduğunu vurgular. Ayrıca Corey (2008) de,

grupla psikolojik danışma sayesinde aynı anda birden fazla insana hizmet edilebilmesi, katılımcıların grup ortamında yeni sosyal beceriler öğrenebilmesi ve diğer üyelerle ilişki kurarak da terapötik bir fayda elde edebildiği için grup uygulamalarının bireysel psikolojik danışma uygulamalarından daha etkili olduğunu öne sürer. Grup ortamının sosyal bir mikrokosmos, yani dış dünyanın önemli sosyal dinamiklerini taşıyan küçük bir temsilini oluşturması, bireylere grup dinamiği içerisinde bir gruba ait olma duygusu ve dolayısıyla başkalarının sorunlarına duyarlı ve yardım sever olma isteği uyandırması nedeniyle de bireysel danışma ortamında var olmayan avantajları içerisinde barındırır (Sharf, 2012). Özetle, grupla psikolojik danışma uygulamaları, katılımcılara umut aşılması, sorunlarının evrenselleşmesi yoluyla normalleşmesi, grup olmanın getirdiği birlik duygusuna bağlı olumlu kazanım olanakları, ekonomik oluşu ve dış dünyanın küçük bir temsilini oluşturup sosyal becerilerin daha yapılandırılmış bir ortamda denenebilmesi gibi bireysel psikolojik danışma uygulamalarında var olmayan ya da daha zayıf olan güçlü yönleri dolayısıyla tercih edilmektedir.

Birçok farklı kuramsal yaklaşım temel alınarak grupla psikolojik danışma süreçleri yapılandırılabilir. Bu yaklaşımlardan biri de “Bilişsel Davranışçı Terapi” yaklaşımıdır. Bilişsel-davranışçı terapi, bireylerin psikolojik rahatsızlıklarının temelinde sahip olunan inançların ve düşüncelerin yattığı ilkesine dayanır (Duy, 2003). Bilişsel yaklaşımın özünde, bireylerin zeka gelişimlerinin erken evrelerinden itibaren onları farklı ve işlevsiz hale getiren davranışların uzlaştırılıp değiştirilmesi vardır (A.T. Beck, 2005). İnsanların duyguları ve davranışları, bir durumu yorumlayış ve durum hakkındaki düşünme şekilleriyle ilişkilidir. Bir başka deyişle, bireylerin nasıl hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirleyen doğrudan durumun kendisi değil, durumun algılanış ve yorumlanış şeklidir (J.S. Beck, 2014). Dolayısıyla, psikolojik danışma sürecinde duygu, davranış ve düşünceler arasındaki bağlantılar saptanmaya çalışılıp bireyin yaşantılara daha uyumlu ve gerçekçi yorumlar getirmeyi öğrenmesi amaçlanır (Türkçapar, 2014).

Bu açıklamalardan yola çıkılarak, psikolojik danışma sürecinde, öncelikle danışanların kendi duygu durumlarını takip etmeyi öğrenmesi, otomatik düşüncelerini ortaya çıkaran tetikleyici durumları tespit etmeyi ve bu durumlarda ortaya çıkan otomatik düşüncelerini belirleyebilmeleri, işlevsiz duygu ve davranışlarını fark edip düzenleyebilmelerini sağlamanın önemli olduğu söylenebilir. Bu gelişim ve öğrenme süreci sonucunda danışanlar fonksiyonel olmayan tutumlarını giderebilmektedir.

Bu gelişim sürecinin daha hızlı ve aynı anda daha fazla kişiye ulaşabilir olması ve bilişsel davranışlı kuramın grup uygulamalarına da uygun oluşu nedeniyle bu araştırmanın amacı bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi incelenmek olarak düşünülebilir. Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi ise; “Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre oluşturulmuş bir grupla psikolojik danışma programı, üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinde anlamlı bir değişim ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı bir azalma meydana getirir mi?” olarak belirlenmiştir.

2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel terapiler içerisinde, geleneksel davranışçı terapileri, Albert Ellis’in geliştirmiş olduğu Akılcı Duygusal Terapi ve Aaron Beck’in geliştirmiş olduğu Bilişsel Terapi yaklaşımlarını içerisinde barındıran ortak bir çatıdan bahsedilmektedir. Zamanla, bu yaklaşımların aralarındaki farkların belirsizliğinden dolayı, bu yaklaşımlar iç içe geçip bilişsel terapiler şeklinde birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılır olmuştur (J. S. Beck, 2014). Bilişsel terapinin

uygulama temelinde problem çözme, kendi kendini eğitme ve başa çıkma becerilerinin gelişimi, psikolojik danışma sürecindeki en temel kazanımlar olarak belirlemektedir (Murdock, 2013). Bilişsel terapi çatısı altında bulunan çeşitli kuramsal modeller, şu üç temel ilke etrafında şekillenmektedir (Dobson ve Dozois, 2001):

- a. Davranışı belirleyen temel ilke bilişsel süreçlerdir.
- b. Davranışı belirleyen bilişsel süreçler izlenebilir, takip edilebilir ve değiştirilebilir.
- c. İstenen davranış değişikliği, bilişsel yapılarıdaki değişimle mümkündür.

Bilişsel modele göre nevroitik işleyiş, kişinin otomatik olarak tamamlanan olumsuz bilgi işleme süreçlerine bağlı olarak gelişir (Leahy, 2018). Bu bağlamda bilişsel modelin yüzeye en yakınında tasvir edilen kısmındaki yapıya otomatik düşünceler adı verilir. Otomatik düşünceler, belirli bir olay yaşandığında ya da durumla karşılaşıldığında bireylerin aklına kendiliğinden gelirler, özellikle düşünmek için bir çaba sarf edilmeye gerek olmaksızın otomatik bir şekilde ortaya çıkarlar (Türkçapar, 2014). Bir başka deyişle, danışanların olumsuz duygu durumlarıyla bağdaşan kendiliğinden ortaya çıkan düşüncelere otomatik düşünceler denir (Leahy, 2018). Sıklıkla özel bir dikkat verilmediği sürece otomatik düşüncenin kendisi fark edilmez, yalnızca eşlik eden duygu fark edilir. Doğaları itibariyle telegrafik, kısa ve uçuşan ve zihin içinde çok hızlı akan anlam kümeleri şeklindedirler. Otomatik düşünceler, belirli bir durumla karşılaşıldığında hızla ortaya çıkıp incelenmeksizin doğru kabul edilme eğilimindedirler (Türkçapar, 2014). Danışanlar otomatik düşüncelerine yoğunlaştırılana kadar bu düşüncelerin farkında olmazlar. Kişinin olumsuz duyguları ne kadar fazlaysa otomatik düşünceleri de o kadar bariz olmaktadır. Bu düşünceler kişiye özeldir ve farklılıklar içerir. Otomatik düşünceler, herhangi bir kasıt ya da bilinçli bir muhakeme sonucunda ortaya çıkmazlar, yani kişiler bu otomatik düşünceleri başlatmak için herhangi bir çaba sarf etmezler. Otomatik düşüncelerin en önemli özelliklerinden biri, başkalarına uzak görünse de danışanlar otomatik düşüncelerini mantıklı ve doğru olarak görme eğilimindedirler (A. T. Beck, 2005).

En yüzeyde yer alan otomatik düşünceler ve çekirdeği oluşturan temel inançlar arasında ise ara inançlar yer alır. Ara inançların iki bileşeni, kurallar ve sayılıtlar şeklindedir. Kurallar ve sayılıtlar söze dökülmeseler bile davranışların gizli belirleyicileri olarak iş görürler, bireyin kendi davranışları, diğerlerinin davranışları ve başlarına gelen yaşantılarıyla ilgilidirler (Türkçapar, 2014). Bilişsel terapi uygulamalarında danışanları olumsuz duyguları deneyimlemeye yatkın hale getiren bu tür varsayımlar, kural ve değerler anlaşılıp ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu kuralların en bilinen örnekleri; “Kusursuz olmalıyım.”, “Herkes tarafından sevilmeliyim.”, “Güvenilir olmalıyım.”, “İnsanlar ben söylemeden ihtiyaçlarımı anlayıp yerine getirmeli.” benzeri düşüncelerdir. Her bireyin karşısına çıkabilecek durumlara uyan kural tutum ve varsayımları vardır (Leahy, 2018). Bu inançlar, koşullu inançlar, “-meli, -malı” tarzında düşünme ve gereklilik bildiren inançları da kapsar ve deneyimlerimize anlam vermemize yardımcı olur. (Murdock, 2013).

Ara inançlar ve temel inançlar, çocukların kendileri ve dış çevre arasındaki ayrımı oluşturma girişimleriyle başlar. Bu sırada çocuklar, işlev göstermek ve deneyimlerini anlamlandırabilmek için karşılaştıkları uyarıları ve bilgileri organize etme gereksinimi duyarlar ve bu ihtiyaç doğrultusunda temel ve ara inançlar edinirler (Rosen, 1988). Bu inançlar, doğruluk ve işlevsellikleri bakımından değişiklik gösterebilir. İşlevsiz inançların yerine daha gerçekçi ve işlevsel yeni inançlar geliştirilebilir ve tedavi yoluyla güçlendirilebilir (J.S. Beck, 2014).

Temel inançlar, yaşamın erken yıllarından itibaren gelişip benzer yaşantılarla kendilerini pekiştirme eğiliminde olan, bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşmuş, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili

temel varsayımlarını içeren, köklü ve değişime dirençli bilişsel yapılardır (Türkçapar, 2014). Bilişsel yaklaşıma göre, bireyleri işlevsizliğe götüren esas unsurlar, temel inançları içine alan şemalardır (Leahy, 2018). Bir temel inanç aktifleştiginde, bu inanç doğrultusundaki tüm yorumlamaların mantıksal olarak geçersizliği kanıtlanmış olsa bile kişi durumları bu inançlar doğrultusunda yorumlamayı sürdürür. Aksi yöndeki bilgileri görmezden gelerek temel inancını doğrulayan ya da doğruladığını düşündüğü bilgilere odaklanma eğilimi gösterir. Buradaki anlaşılması gereken en önemli nokta, bilgilerin yanlı bir şekilde algılanıp işlenmesi amaçlı değildir, kendiliğinden meydana gelmektedir (J.S. Beck, 2014).

Alanyazında bilişsel davranışçı yaklaşıma uygun olarak gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma müdahalelerine ilişkin bazı açıklamalar mevcuttur. Scott ve Stradling (1998), bilişsel davranışçı grupların dört temel özelliği olduğunu belirtir (akt. Kağnıcı, 2014); iyi planlanmış bir mantıksal çerçeveye sahip olma, üyelerin günlük yaşamlarında daha etkin olduklarını hissetmelerine yardımcı olacak beceri eğitimleri sunma, grupta öğrenilen becerilerin grup süreci dışında da kullanılmasına odaklanma ve grup üyelerini kendi çabalarıyla gelişim gösterecekleri konusunda cesaretlendirme.

Bilişsel davranışçı gruplarda lider, öncelikle kuram hakkında üyeleri eğitir. İlk oturumun yarısı, grup üyelerinin terapinin temel ilkelerini anlamaları önem taşıdığı için buna ayrılır (Gladding, 2008). Bundan sonra, bir grup üyesi bir sorununu anlatır ve bu sorun bilişsel model üzerinden analiz edilir. Grup üyeleri veya lider, üyelere şimdiki zaman ya da gelecek zaman odaklı geri bildirimler verir. Lider, grup sürecini bilişsel, imgesel ya da davranışsal teknikler kullanarak sürdürür (Corey, 2008).

3. Yöntem

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumlarına etkisini incelemeye yönelik ön-test son test değerlendirmeli, kontrol, plasebo ve uygulama gruplarının kullanıldığı deneysel (Karasar, 2000) bir çalışmadır. Bu çalışmada ön-test son-test ve izleme kontrol gruplu desene göre, araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bağımlı değişkenler ise üniversite öğrencilerinin sahip oldukları otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların düzeyidir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu ise, işlevsel olmayan otomatik düşüncelere ve fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğu ön test sonuçlarına göre belirlenen 18-25 yaş aralığındaki Eğitim ve Edebiyat Fakültelerinde öğrenimini sürdüren 24 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Deney ve kontrol gruplarında araştırmanın başlangıcında 15'er katılımcı bulunmakta iken uygulama süreci sonucunda katılımcıların çekilmelerinden dolayı bu gruplarda sekiz katılımcı kalmıştır. Deney grubundaki sekiz katılımcının tümü (% 100) kadın öğrenci olup erkek öğrenci bulunmamaktadır. Plasebo grubundaki sekiz öğrenciden altısı (%75) kadın, ikisi (%25) erkektir. Kontrol grubundaki sekiz öğrencinin tümü (%100) kız öğrencidir. Araştırmanın 24 kişiden oluşan çalışma grubunun tamamında 22 kız (%91,67), iki erkek (%8,33) öğrenci bulunmaktadır.

3.3. Ölçme Araçları

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Kişisel bilgi formu: Araştırmacılar tarafından düzenlenen bu form, katılımcıların araştırma için gerekli demografik verileri sağlayabilecek isim ve soyadları, doğum tarihleri, cinsiyetleri ve okudukları okul ve bölümleri ile ayrıca gerektiği durumda kendileriyle irtibat kurulabilmesi için telefon numaraları bilgilerini içerecek şekilde oluşturulmuştur.

Otomatik düşünceler ölçeği: Orijinal ismi Automatic Thoughts Questionarie (ATO-30) olan Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilip, Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ODÖ-30, 30 maddeden oluşmaktadır. Depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerin bireylerin aklından geçiş sıklığını saptamayı amaçlayan bu ölçek, beşli Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin her bir maddesinde bireylerin aklından geçebilecek otomatik düşünceler betimlenmekte, kişilerin bu düşüncenin bir önceki hafta aklından ne sıklıkla geçtiğini 1-5 puan arasında (1- hiç, 2-ara sıra, 3-oldukça sık, 4-sık sık, 5-her zaman) puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150'dir. Yüksek puan otomatik düşüncelerin kişinin aklından geçme sıklığının fazlalığına, dolayısıyla depresyona özgü bilişsel yapının varlığına işaret eder (Aydın ve Aydın, 1990).

Depresyonda bilişsel faktörlerin ölçülmesini amaçlayan ATO-30'un geçerlik ve güvenilirliğinin sınanmasına ilişkin Hollan ve Kendall'ın (1980) yapmış olduğu güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0.89 ile 0.94 arasında değiştiği ve testin yarısı güvenilirlik katsayısının 0.59 ile 0.91 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile korelasyon 0.87; MMPI-D Skalası ile korelasyon ise 0.85 olarak hesaplanmıştır. ATO-30'un "Dysfunctional Attitude Scale – DAS" ve "Interpretation Scale" gibi benzer amaçlı ölçeklerle karşılaştırılarak geçerlik ve güvenilirliğinin sınındığı bir başka çalışmada ATO-30'un diğer ölçeklere oranla geçerlik ve güvenilirliğinin çok daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dobson ve Breiter, 1983; akt. Aydın ve Aydın, 1990). Bu sonuçlar, Hollon ve Kendall'ın (1980) orijinal çalışmalarında bulguladıkları ODÖ-30'un depresif ve depresif olmayan bireyleri ayırt etme gücüne ortaya koymuştur (Aydın ve Aydın, 1990).

Aydın ve Aydın (1990), ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında 57 depresif tanı almış, ve 57 normal bireyle yaptıkları çalışmada depresif bireylerle normal bireylerin t testi analizlerine göre anlamlı derecede ayırt edildiğini bulgulamışlardır. Ayrıca ODÖ-30'un Beck Depresyon Ölçeği ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri ölçüt alınarak hesaplanan uyum geçerliği, ölçekler arası Pearson-momentler çarpımı – korelasyon katsayısına bakılarak anlamlı bulunmuştur ($r = 0.60$; $p < 0.001$). Depresif tanı almış katılımcıların ODÖ-30'daki maddelere verdikleri cevaplar üzerinden hesaplanan Cronbach-Alfa katsayısı, 0.95 olarak bulunmuş, varyans analizleri sonucu bu değer anlamlı olduğu saptanmıştır ($F = 8.96$; $sd = 1.29$; $p < 0.01$). Son olarak, ölçeğin puan değişmezliğini incelemek amacıyla ODÖ-30, 30 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmış, her iki uygulamadan hesaplanan Pearson-momentler çarpımı korelasyonu 0.01 anlamlılık düzeyinde 0.77 olarak bulunmuştur. Böylece, ölçeğin iç tutarlılık ve puan değişmezliği açısından güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği: Orijinal ismi Dysfunctional Attitudes Scale (DAS) olan, Weissman ve Beck (1979) tarafından geliştirilip, Şahin ve Şahin (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan FOTÖ-A, 40 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemeyi amaçlayan bu ölçek, orijinal olarak 100 Likert tipi maddeden oluşmuşken, daha sonra DAS-A ve DAS-B şeklinde 40'ar maddelik iki ayrı form oluşturulmuştur (Weissman, 1979; akt. Şahin ve Şahin, 1991). Maddeler 1-7 arasında (1 – tümüyle katılıyorum, 2- genellikle katılıyorum, 3- oldukça katılıyorum, 4 – biraz katılıyorum, 5- ender olarak katılıyorum, 6 – çok az katılıyorum, 7 – hiç katılmıyorum) olacak şekilde değerlendirilmektedir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde

edilirken; 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 ve 40 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puan 280'dir. Yüksek puan, fonksiyonel olmayan tutumların kullanılma sıklığının arttığına işaret etmektedir.

Şahin ve Şahin (1991) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmasında rastgele belirlenen 19-21 yaş aralığındaki 244 kız, 101 erkek üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Ölçeğin tek ve çift sayılı maddelerin oluşmuş iki yarım test güvenilirliği .72, madde toplam korelasyonları ortalaması .34, Cronbach alfa katsayısı ise .79 bulunmuştur. Geçerliliği sınamak amacıyla yapılan analizlerde Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile DAS-A arasındaki korelasyon .19 olarak ($p < 0.01$) literatürde bu iki ölçek için bulunan korelasyondan oldukça düşük bulunmuştur. Madde geçerliliği analizleri için her maddeden alınan puanlar, depresif ve depresif olmayan gruplar için t testine göre karşılaştırılmış, toplam 13 maddenin her iki grubu da anlamlı şekilde ayırt edebildiği, ters puanlanan 10 maddenin aynı ayırt etme gücüne sahip olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, DAS-A'nın Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri açısından orijinal forma benzerlikler gösterdiği görülmüştür.

3.4. İşlem Yolu

Çalışmanın başlangıcında Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-30; Aydın ve Aydın, 1990) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A; Şahin ve Şahin, 1991) deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan katılımcılara ön test olarak uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen bulgulara göre gruplar oluşturulduktan sonra, deney grubunda bulunan katılımcılarla 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla eş zamanlı olarak plasebo grubunda bulunan katılımcılarla 12 oturumdan oluşan plasebo niteliğinde grup etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir psikolojik danışma uygulaması uygulanmamıştır. 12 oturumluk grup süreçlerinin bitiminde deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan katılımcılara ODÖ-30 ve FOTÖ-A tekrar son-test olarak uygulanmıştır. Son test uygulamalarından iki ay sonra ise kontrol, deney ve plasebo gruplarına ODÖ-30 ve FOTÖ-A izleme ölçümleri yapılmıştır.

Araştırma örneklemini kapsamında bulunan öğrenciler, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ve bilgilendirilmiş onay formunu imzalamış olmak koşullarına bağlı kalınarak belirlenmiştir. Katılımcılar, gönüllü öğrencilerden sağlanmış, tüm katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir.

Deney grubuyla toplam 12 oturum olarak gerçekleştirilen ve birinci araştırmacı tarafından yürütülen her bir bilişsel davranışçı terapi oturumlarının sonunda danışanlara oturumun amaçlarıyla ilişkili ev ödevleri verilmiştir. Oturumlarla ilgili ikinci araştırmacıdan süpervizyon desteği alınmış ve oturumların önceden belirlenen amaçları aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Birinci oturum: Tanışma, yapılandırma ve grup kurallarının belirlenmesi

İkinci oturum: Bilişsel modelin tanıtılması

Üçüncü oturum: Otomatik düşünce, ara inanç ve temel inanç kavramlarının açıklanması

Dördüncü oturum: Bilişsel çarpıtmalara ilişkin psikoeğitim gerçekleştirilmesi

Beşinci oturum: Otomatik düşünce kaydı ve değerlendirmesi hakkında psikoeğitim gerçekleştirilmesi

Altıncı oturum: Otomatik düşüncelerine alternatif açıklama getirmenin öğrenilmesi

Yedinci oturum: Temel inanç ve ara inançların tanınması

Sekizinci oturum: Alternatif açıklama geliştirmenin pekiştirilmesi

Dokuzuncu oturum: Rol oyunlarıyla bilişsel davranışçı baş etme provaları yapılması

Onuncu oturum: Rahatlama egzersizleri öğretilmesi

On birinci oturum: Sonlandırmaya hazırlık

On ikinci oturum: Tüm grup sürecinin değerlendirilmesi, olumlu duygularla grubun sonlandırılması.

Plasebo grubuna uygulanan toplam 12 oturumun amaçları ise aşağıda özetlenmiştir:

Birinci oturum: Tanışma, yapılandırma ve grup kurallarının belirlenmesi

İkinci oturum: Güven ortamının hazırlanması, grup normlarının oluşması

Üçüncü oturum: Kişisel farklılıklara saygının grup sürecindeki yeri ve öneminin anlaşılması

Dördüncü oturum: Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi

Beşinci oturum: Üyelerin bireysel amaçlarının belirginleştirilmesi

Altıncı oturum: Grup içerisinde olumlu duygular deneyimlenerek aidiyet ve bütünlük duygusunun pekiştirilmesi

Yedinci oturum: Gruplaşmaların çözümlenmesi, üyelerin zaman planlaması üzerine çalışma

Sekizinci oturum: Üyelerin öz farkındalıklarının pekiştirilmesi, bitirilmemiş işleri olan üyelerin belirlenmesi

Dokuzuncu oturum: Bitirilmemiş işlerle çalışma, duyguların ifade edilmesi

Onuncu oturum: Davranışsal amaçların ne kadarına ulaşıldığının değerlendirilmesi, olumlu ve olumsuz duyguların insan yaşamındaki işlevinin anlaşılması

On birinci oturum: Sonlandırmaya hazırlık

On ikinci oturum: Tüm grup sürecinin değerlendirilmesi, olumlu duygularla grubun sonlandırılması.

3.5. Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) yazılımından yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 ($p < .05$) olarak belirlenmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının FOTÖ-A ve ODÖ-30 ön test, son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi için verilerin normal dağılım sayılığını karşılamaması ve az sayıda katılımcı olması nedeniyle (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013) parametrik olmayan istatistiklerden olan Wilcoxon sıralı işaret testi uygulanmıştır.

4. Bulgular

4.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlara İlişkin Bulgular

Deney, plasebo ve kontrol gruplarına ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç farklı zaman diliminde uygulanmış olan FOTÖ-A ölçümlerinden elde edilen ortalama puanlar Tablo

1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalamasının $\bar{x}=209.00$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=182.37$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{x}=175.62$ olduğu görülmektedir. Plasebo grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalaması $\bar{x}=195.25$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=205.50$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=187.37$ ’dir. Kontrol grubunun FOTÖ-A ön test puan ortalaması $\bar{x}=181.75$, son test puan ortalaması $\bar{x}=179.87$, izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=184.12$ olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının FOTÖ-A Ortalama Puanları

Grup	n	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Deney	8	209.00	24.57	182.37	35.65	175.62	52.16
Plasebo	8	192.25	29.72	205.50	12.94	187.37	22.55
Kontrol	8	181.75	32.41	179.87	31.81	184.12	28.73

Araştırma sonunda elde edilen deney grubunun FOTÖ-A ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Deney Grubu FOTÖ-A Puanları Wilcoxon Sıralı İşaret Testi Sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	7	4.71	33.00	-2.100	.036*
	Pozitif sıralar	1	3.00	3.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	6	5.17	31.00	-1.820	.069
	Pozitif sıralar	2	2.50	5.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı – izleme puanı	Negatif sıralar	3	5.00	15.00	- .420	.674
	Pozitif sıralar	5	4.20	21.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

(* p < .05, ** p < .01)

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçlarına göre

katılımcıların FOTÖ-A son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde azalmıştır ($z = -2.100$, $p < .05$). Tablo 1 ve Tablo 2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların yedisinin son test puanı ($\bar{x}=182.37$) ön test puanına ($\bar{x}=209.00$) göre düşüş göstermiştir. Bu gruptaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın etkisinin kalıcılığını incelemek için yapılan ön test ve son test puanları ile izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Plasebo grubuna deney grubu ile yaklaşık eş zamanlı olarak ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa uygulanan FOTÖ-A ölçümlerine ilişkin Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Plasebo grubu FOTÖ-A puanları Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	4	3.25	13.00	-.700	.484
	Pozitif sıralar	4	5.75	23.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	6	4.50	27.00	-1.262	.207
	Pozitif sıralar	2	4.50	9.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı - izleme puanı	Negatif sıralar	5	6.00	30.00	-1.680	.093
	Pozitif sıralar	3	2.00	6.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Plasebo grubundaki katılımcılara uygulanan plasebo niteliğindeki grup uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A ön test - son test puanları ($z = -.700$, $p > .05$), ön test - izleme puanları ($z = -1.262$, $p > .05$), ve son test - izleme puanları ($z = -1.680$, $p > .05$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -.974$, $p > .05$).

Kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmamakla birlikte diğer iki çalışma grubuyla olduğu gibi ön test, son test ve izleme ölçümleri yapılmıştır. Tablo 4'te, kontrol grubunun FOTÖ-A ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları sunulmuştur. Herhangi bir deneysel işlem uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcılara uygulanan ön test, son test ve izleme ölçümlerinin sonuçlarını incelemek için yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonucuna göre katılımcıların FOTÖ-A ön test - son test puanları ($z = -.631$, $p > .05$), ön test - izleme puanları ($z = -.421$, $p > .05$), ve son test - izleme puanları ($z = -.561$, $p > .05$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -.974$, $p > .05$).

Tablo 4. Kontrol grubu FOTÖ-A puanları Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	4	3.38	13.50	- .631	.528
	Pozitif sıralar	2	3.75	7.50		
	Eşit	2				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	3	5.00	15.00	- .421	.674
	Pozitif sıralar	5	4.20	21.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı – izleme puanı	Negatif sıralar	4	3.50	14.00	- .561	.575
	Pozitif sıralar	4	5.50	22.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

4.2. Otomatik Düşüncelere İlişkin Bulgular

Deney, plasebo ve kontrol gruplarına ön test, son test ve izleme ölçümü olmak üzere üç defa ODÖ-30 uygulanmış ve elde edilen ortalama puanlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının ODÖ-30’den elde edilen ortalama puanları

Grup	n	Ölçüm					
		Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss
Deney	8	59.00	12.37	50.87	8.74	62.50	29.31
Plasebo	8	65.50	16.55	56.12	14.74	65.50	23.00
Kontrol	8	64.12	27.24	73.75	35.56	75.87	33.94

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun ODÖ-30 ön test puan ortalamasının $\bar{x}=59.00$ ve ODÖ-30 son test puan ortalamasının $\bar{x}=50.87$ olduğu, izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{x}=62.50$ olduğu görülmektedir. Plasebo grubunun ise ODÖ-30 ön test puan ortalaması

$\bar{x}=65.50$, ODÖ-30 son test puan ortalaması $\bar{x}=56.12$, ODÖ-30 izleme testi puan ortalaması $\bar{x}=65.50$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun ise ODÖ-30 ön test puan ortalamasının $\bar{x}=64.12$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=73.75$, izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=75.87$ olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Tablo 6. Deney grubu ODÖ-30 puanları Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	7	5.00	35.00	-2.386	.017*
	Pozitif sıralar	1	1.00	1.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	4	4.50	18.00	0.000	1.00
	Pozitif sıralar	4	4.50	18.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı – izleme puanı	Negatif sıralar	2	3.25	6.50	-1.272	.203
	Pozitif sıralar	5	4.30	21.50		
	Eşit	1				
	Toplam	8				

(* p < .05, ** p < .01)

Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Sonuçlara göre katılımcıların ODÖ-30 son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı şekilde azalmıştır ($z = -2.386$, $p < .05$). Tablo 6 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların yedisinin uygulama sonunda ODÖ-30 son test puanının ($\bar{x}=50.87$) ön test puanına ($\bar{x}=59.00$) göre azaldığı görülmektedir. Deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın etkisinin kalıcılığını belirlemek için incelenen katılımcıların ODÖ-30 son test puanları ile izleme puanları arasında ($z = -1.272$, $p > .05$) ve ön test puanları ile izleme puanları arasında ($z = .000$, $p > .05$) ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 7. Plasebo grubu ODÖ-30 puanları Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	6	4.25	25.50	-1.053	.292
	Pozitif sıralar	2	5.25	10.50		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	5	4.00	20.00	- .280	.779
	Pozitif sıralar	3	5.33	16.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı – izleme puanı	Negatif sıralar	2	4.75	9.50	-1.192	.233
	Pozitif sıralar	6	4.42	26.50		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Plasebo grubundaki katılımcılara uygulanan plasebo niteliğindeki grup uygulamasının etkililiğini incelemek için yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçlarına (Tablo 7) göre katılımcıların ODÖ-30 son test puanlarıyla ön test puanları arasında her ne kadar altı katılımcının puanı düşmüş olsa da anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -1.053$, $p > .05$). Benzer bir biçimde plasebo grubundaki katılımcıların ön test ve izleme puanları arasında ($z = -0.280$, $p > .05$) ve son test ile izleme puanları arasında ($z = -1.192$, $p > .05$) ikinci ölçümlerde bir düşüş gözlemlense de bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 8. Kontrol grubunun ODÖ-30 puanları Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları

FOTÖ-A	Sıralar	n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Ön test puanı-son test puanı	Negatif sıralar	2	4.25	8.50	-1.332	.183
	Pozitif sıralar	6	4.58	27.50		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Ön test puanı- izleme puanı	Negatif sıralar	1	5.00	5.00	-1.829	.067
	Pozitif sıralar	7	4.43	31.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				
Son test puanı – izleme puanı	Negatif sıralar	3	4.67	14.00	-.561	.575
	Pozitif sıralar	5	4.40	22.00		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Herhangi bir deneysel işlem uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcılara uygulanan ön test, son test ve izleme ölçümlerinin sonuçlarını incelemek için gerçekleştirilen Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçlarına (Tablo 8) göre katılımcıların ODÖ-30 son test puanlarıyla ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z = -1.332$, $p > .05$). Ayrıca kontrol grubunun ön test – izleme ODÖ-30 puanları arasında ($z = -1.829$, $p > .05$) ve son test - izleme ODÖ-30 puanları arasında ($z = -0.561$, $p > .05$) da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5. Tartışma ve sonuç

5.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Bulgulara İlişkin Tartışma

Araştırma sonuçları 12 oturumluk bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumlarının anlamlı düzeyde azaldığı bununla birlikte bu azalmanın iki ay sonraki yapılan izleme ölçümlerinde korunmadığını, plasebo ve kontrol gruplarının fonksiyonel olmayan tutumlarında ise anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Deney grubunda yer alan sekiz katılımcının yedisinin FOTÖ-A son test ve izleme puan ortalamalarının ön test puan ortalamasının altında kaldığı görülmektedir. Bu nedenle, bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma, katılımcıların fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmada etkili olmuştur denebilir. Bununla birlikte bu azalma, son grup

oturumundan iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde değişime uğramamıştır. Elde edilen bu bulguların alanyazındaki açıklamalar ile benzer çalışmalar (Demirci ve Erden, 2016; Duarte, Miyazaki, Bly ve Sesso, 2009; Sertöz ve Mete, 2005) tarafından desteklendiği görülmektedir.

Alanyazında bazı çalışmalar doğrudan genel bir bakış açısıyla fonksiyonel olmayan tutumları konu edinmemekle birlikte bu tutumların bazılarını incelemeye yönelmişlerdir. Bu araştırmalardan birinde Elmacı (2008) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerine etkisini incelemiş ve grup oturumlarına katılan katılımcıların korkularında anlamlı bir azalma olduğu bulgulamıştır. Karataş (2009) ise bir başka araştırmada bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının saldırganlık puanları yüksek lise öğrencilerinin saldırganlığını azaltmadaki etkisini deney ve kontrol grupları kullanarak incelemiş, son test puanlarında grup oturumlarına katılan öğrencilerin saldırganlık puanlarının anlamlı derecede azaldığı, bu azalmanın izleme ölçümlerinde sürdüğünü belirtmiştir. Austin ve diğerleri (2008) de bilişsel davranışçı kısa grup müdahalesinin panik kaygı bozukluğu üzerine etkisini sınıadıkları çalışmalarında, panik belirtiler gösteren 18 katılımcıya iki hafta süren bir grup müdahalesi uygulamışlardır. Son ölçümlere göre katılımcıların panik, kaygı ve depresif belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma ölçülmüştür. Yapılan üç, altı ve 12 aylık izleme ölçümlerinde de bu etkinin sürdüğü görülmüştür. Bu araştırmanın konusuna benzer bir çalışmada ise Duy (2003) tarafından bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney grubuyla her biri 90 dakika süren 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmış, deney grubunun FOTÖ-A son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı, daha çok depresif belirtileri takiben ortaya çıkan ve terapi sürecinin bir parçası olarak azaltılmaya çalışılan, kişinin günlük yaşamındaki işlevini engelleyen olumsuz tutumlar olarak tanımlanmaktadır (A. T. Beck vd., 1979). Danışanlar, düşüncelerini ve dürtülerini anlamlandırmakta eksiklik çektiklerinde bu durum kendisini fonksiyonel olmayan tutum ve davranışlar olarak gösterebilir. Durumu incelemeyi ve kendilerini izlemeyi öğrendikten sonra danışanlar, tartışma ve akılcı kararlar alabilir, kendilerini eğitebilirler. Olumlu sözlü mesajlar, fonksiyonel davranışlara götürmektedir (A. T. Beck, 2005). Kişilerin yaşanan olaya veya maruz kalınan duruma ilişkin ulaştıkları yorumun hatalı olduğu anlaşılıp düzeltildiğinde, duygu durumunun iyileştiği ve daha işe yarar bir şekilde hareket edilebildiği görülür (J. Beck, 2014). Grup oturumlarının son gününde gerçekleştirilen son test ölçümlerinde deney grubundaki katılımcıların FOTÖ-A puanlarında anlamlı bir azalma görülmesi ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde zamana bağlı olarak değişmemesi, grup uygulamalarının fonksiyonel olmayan tutumların azaltılması açısından bu kuramsal açıklamalarla uyumlu bir sonuca ulaştığını göstermektedir.

5.2. Otomatik Düşüncelerle İlgili Bulgulara İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları 12 oturumluk deneysel grup müdahalesi sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma uygulanan deney grubunun otomatik düşüncelerinin anlamlı düzeyde azaldığını plasebo ve kontrol gruplarında ise anlamlı bir azalma gerçekleşmediğini göstermektedir. Bu bulgular benzer araştırmaların (Gruber, Moran, Roth ve Taylor, 2001; Norton, 2008; Sertelin Mercan, 2007; Sütcü, Aydın, ve Sorias, 2010; Taube-Schiff, Suvak, Antony, Bieling ve McCabe, 2007; Thienemann, Martin, Cregger, Thompson, ve Dyer-Friedman, 2001) bulguları ve alanyazındaki açıklamalarla kısmen örtüşmektedir.

Alanyazındaki benzer çalışmalardan birinde Hiçdurmaz (2010) bilişsel – davranışçı grupla psikolojik danışmanın hemşirelik öğrencilerinin benlik algıları, streste baş etme biçimleri ve

olumsuz otomatik düşünceleri üzerine etkisinin araştırmış ve katılımcıların otomatik düşünce puanları son ölçüm ve izleme ölçümlerinde anlamlı düzeyde azalmıştır. Matsunaga ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada ise bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 12 oturumlu bir grup terapisi çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda grupla terapi sürecini tamamlayan katılımcıların genel ruhsal sağlık puanları ve kendini iyi hissetme puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Bu katılımcıların tamamının psikososyal işlevlerinde ve ruhsal belirti düzeylerinde anlamlı düzelmeler bulunmuştur. On iki ay sonra izleme ölçümlerine katılabilen katılımcılarla gerçekleştirilen ölçümler sonucunda da, katılımcıların psikososyal işlevlerinde, ruhsal belirti düzeylerinde ve depresif belirtilerdeki olumlu değişimlerin devamlı olduğu görülmüştür. Sapmaz (2011) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışmanlık üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygıyı azaltmadaki etkisinin araştırıldığı deney ve kontrol gruplu çalışmada ise, sosyal kaygının her bir alt boyutu için anlamlı düzeyde bir azalma bulunmuştur. Bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. İlgili araştırmalarla paralel biçimde katılımcıların otomatik düşüncelerindeki azalma gözlenmekle birlikte bu araştırmanın izleme ölçümlerinde bu farklılığın belirlenemediği görülmektedir. Bulgulardaki bu kısmi farklılaşmanın bir nedeni izleme ölçümlerinin süresi olabileceği gibi seçilen örneklemin özellikleri olarak da düşünülebilir.

Bilişsel modele göre, bireyler otomatik düşüncelerini tanıdıklarında, düşüncelerinin geçerliliğini ve işlevini değerlendirme şansı elde edebilirler. İşlevsel olmayan otomatik düşünceler nesnel bir değerlendirmeye tabii tutulup yerlerine alternatif ve işlevsel bir düşünce konulduğunda kişinin duygu durumu ve davranışları da değiştirilebilir (J. S. Beck, 2014). Bu grup sürecinde, deney grubundaki danışanların bilişsel modelin ilkelerini kavrayıp otomatik düşüncelerini tanımayı öğrenmeleri, öğrendiklerini önce grup ortamında sonra kendi kendilerine otomatik düşünce kaydı tutulması, sokratik sorgulama, kanıt arama, bilişsel çarpıtmaları bulma, alternatif açıklama oluşturma gibi teknikler uygulanmış ve ev ödevleri verilerek danışanların yeni ve olumlu bir felsefe edinmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Bilişsel terapidaki nihai amaçlardan biri, danışanın kendi başına otomatik düşüncelerinin yerine akılcı ve alternatif açıklamalar koyabilir hale gelmesini sağlamaktır (Türkçapar, 2014). Grup oturumlarının son gününde gerçekleştirilen son test ölçümlerinde deney grubundaki katılımcıların otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir azalma görülmesi grup uygulamalarının otomatik düşüncelerin azaltılması açısından kuramsal açıklamalarla uyumlu bir sonuca ulaştığını göstermektedir.

5.3. Sonuç

Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını anlamlı derecede azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür. Plasebo ve kontrol gruplarının bu değişkenler açısından anlamlı bir değişiklik göstermemesi deneysel müdahalenin etkili olduğuna ilave bir kanıt olarak düşünülebilir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan benzer araştırmaların çoğunun da bu bulguları destekler nitelikte olduğu ve bulguların bilişsel davranışçı terapiler ile ilgili alanyazına uyumlu olduğu görülmektedir.

Alanyazınla tutarlı sonuçlara ulaşılma ile birlikte bu araştırmanın önemli sayılabilecek sınırlılıkları ve bunlara bağlı sunulabilecek bazı öneriler bulunmaktadır. Bu sınırlılıkların en önemlisi çalışma grubunun özellikleri ile ilgili olarak değerlendirilebilir. Deney ve plasebo grubunun her ikisinde de aynı fakülte, bölüm veya sınıflarda öğrenim görmekte olan bazı öğrencilerin varlığı, bazı üyelerin kendilerini rahatlıkla açmalarını engellemiş, dolayısıyla grup içindeki ilerlemeyi ve güven ortamını olumsuz etkilemiştir. Bundan dolayı, öğrencilerle benzer araştırmalar yürütmeyi planlayan araştırmacıların grup üyelerini mümkün olduğunca

farklı bölüm, fakülte ve sınıflardan seçmeleri önerilir. Ayrıca, bu araştırmada cinsiyet açısından homojen gruplarla çalışılmamış, kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre büyük bir çoğunluğu oluşturmuştur. Benzer araştırmalar yapacak araştırmaların, grup dinamiklerindeki birçok özelliği daha etkili oluşturabilmesi ve araştırma konusu değişkenlerin cinsiyet değişkeninden en az etkilenmesini sağlayabilmek amacıyla mümkün olduğunca cinsiyet dağılımını eşitlemeleri önerilmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sınırlığı da gruplara devam ile ilgilidir. Deney grubuna katılmış olan 15 grup üyesinin altısı, plasebo grubuna katılmış olan 15 grup üyesinin yedisi grubun ilerleyen oturumlarında gruba katılımı tamamen bırakmış, geri kalan üyelerin bazılarıyla da grup oturumlarına düzenli devam konusunda sorun yaşanmıştır. Bu durum, grup içi dinamiği yer yer olumsuz etkileyebilmiştir. Bu tür araştırmalarda üyelerin grup sürecini bırakmalarının azaltılması adına, grup oturumları öncesinde gerçekleştirilen ön görüşmelerde yapılandırma süreci daha detaylı gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- AYDIN, G. ve AYDIN, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 24, 51-55.
- AUSTIN, S. F., SUMBUNDU, A. D., LYKKE, J. & OESTRICH, I. H. (2008). Treating panic symptoms within everyday clinical settings: The feasibility of a group cognitive behavioural intervention. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(4), 287-293.
- BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B. F. & EMERY, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- BECK, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (T. Özakkaş, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BECK, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin ve I.T. Cömert, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- BURNS, D. (2013). *İyi hissetmek yeni duygudurum tedavisi*. (E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. Erdem Atak, G. Acar, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇOKLUK, Ö. ve KÖKLU, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- CARKHUFF, R. R. (2014). *21. yüzyılda yardım etme sanatı*. (R. Karaca ve F.E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- COREY, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- CÜCELOĞLU, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. (19. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- DEMIRCI, İ. ve 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, 67-83.
- DOBSON, K. S., & DOZOIS, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd Ed.) (3-39). New York: The Guilford Press.
- DOĞAN, S. (1995). Eğitim giriş. L. Küçükahmet, Ed. *Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Gazi Kitabevi, 32-51.
- DUARTE, P. S., MIYAZAKI, M. C., BLAY, S. L., & SESSO, R. (2009). Cognitive-behavioral group therapy is an effective treatment for major depression in hemodialysis patients. *Kidney international*, 76(4), 414-421.
- DUY, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ELMACI, F. (2008). *Bilişsel – davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GLADDING, S. T. (2008). *Groups: A counseling specialty* (5th ed.). New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- GRUBER, K., MORAN, P. J., ROTH, W. T., & TAYLOR, C. B. (2001). Computer-assisted cognitive behavioral group therapy for social phobia. *Behavior Therapy*, 32(1), 155-165.
- HİÇDURMAZ, D. (2010). *Bilişsel – davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- KARASAR, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- KARATAŞ, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- LEAHY, R. L. (2018). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- MATSUNAGA, M., OKAMOTO, Y., SUZUKI, S., KINOSHITA, A., YOSHIMURA S., YOSHINO A., KUNISATO, Y., & YAMAWAKI, S. (2010). Psychosocial functioning in patients with treatment-resistant depression after group cognitive behavioral therapy. *BMC Psychiatry*, 10(22), 1-10.
- MURDOCK, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- NORTON, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 39(3), 242-250.
- ROSEN, H. (1988). The constructivist-development paradigm. In R. A. Dorfman (Ed.), *Paradigm of clinical social work* (p.317-355). New York: Brunner/Mazel.
- SAPMAZ, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- SAVAŞIR, I. ve ŞAHİN, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ E. S. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- SHARF, R. S. (2012). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar*. (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık, 1-24.
- SERTELIN MERCAN, Ç. (2007). *Bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- SERTÖZ, Ö. Ö. ve Mete, H. E. (2005). Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem, Çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 15(3), 119-126.
- SÜTCÜ, S. T., AYDIN, A., ve SORIAS, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*,(25), 66, 57-67.
- ŞAHİN, N. H. ve ŞAHİN, N. (1991). Bir kültürde fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 30-40.
- TAUBE-SCHIFF, M., SUVAK, M.K., ANTONY, M. M., BIELING, P. J., & MCCABE, R.E. (2007). Group cohesion in cognitive-behavioral group therapy for social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), 687-698.
- THIENEMANN, M., MARTIN, J., CREGGER, B., THOMPSON, H. B., & DYER-FRIEDMAN, J. (2001). Manual-driven group cognitive-behavioral therapy for adolescents with obsessive-compulsive disorder: A pilot study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(11), 1254-1260.
- TÜRKÇAPAR, H. (2014). *Bilişsel terapi* (7. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- YALOM, I. D. (2012). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (A. Tangör, Ö. Karaçam, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.