

Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Becerileri Üzerinde Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi

Effect of Solution-Oriented Psychological Group Counseling upon Assertiveness Skills of University Students

Bünyamin ATEŞ *

Öz: Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden 213 öğrenci arasından gönüllü olan 30 (16 kız, 14 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırma, gerçek deneysel modelin esas alındığı ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desenin kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için İlişkisiz Örneklem t Testi ve Tek Faktörlü Kovaryans Analizi (One Faktor ANCOVA) kullanılmıştır. Yapılan veri analizleri sonucunda deney grubundaki öğrencilerin güvengenlik puanlarının deney öncesine ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada deneysel işlemin etkisini etkilemesi muhtemel olan cinsiyet değişkeni kovaryans (ANCOVA) analizi ile kontrol altına tutulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güvengenlik, çözüm odaklı danışma, üniversite, öğrenci

Abstract: This is study analyze the effect of solution-oriented psychological group counseling upon assertiveness skills of university students. The study group created included 30 (16 females, 14 males) volunteer students studying among 213 students at Erzincan University Faculty of Education in 2014-2015 academic year. This research was an experimental study in which random model with pre-test and post-test group based upon real experimental model was used. In this study, Voltan Acar Self-Determination Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. For the analysis of obtained data, Independent Samples t-Test and One-Factor ANCOVA were used. As result of performed data analyses, it was determined that assertiveness scores of students in the experimental group were significantly increased rather than the pre-experiment scores and control group. Moreover, the variable of gender that is possible to influence the effect of experimental process was kept under control with covariance (ANCOVA) analysis.

Keywords: Assertiveness, solution-focused counseling, university, student.

Giriş

Sosyal bir varlık olan insan için sosyal çevre ile kurulan ilişkinin niteliği önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal çevrede bazı bireyler utangaç ve adeta ilişkilerden kaçır durumda diğer insanlarla ilişki kurmada zorluk yaşarken bazı bireyler ise kızgınlıkla saldırganca davranarak kendilerini ifade etmeye çalışırlar ancak bu bireyler önce etrafindakilere daha sonra da kendilerine zarar verirler. Bu bakımdan hem çekingen davranışın hem de saldırganca davranmanın olumsuz sonuçları mevcuttur. Çekingen bireyler gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı gibi bazı psiko-sosyal, fizyolojik doyumsuzluklar yaşayabilirler. Saldırgan birey ise gereksinimlerini karşılamasına rağmen sosyal çevrede istenmeyen bir kişi durumuna düşebilir (Korkut Owen, 2011; Voltan-Acar ve Whirter, 2000). Bu bağlamda söz konusu iki olumsuz davranış biçimine karşı istendik bir davranış biçimi olarak güvengen davranış becerileri ön plana çıkmaktadır.

Güvengenlik kavramının çıkış noktası 20.yy'da Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insan hakları, kadın hareketleri, kendini geliştirme hareketleri gibi hareketlere uzanır (Garner, 2012). Güvengenlik, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için önemli bir sosyal beceridir.

*Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., Erzincan, Türkiye, Bunyaminates81@gmail.com

Bu beceri, saldırgan ve boyun eğici davranıştan farklı olarak, eşitlikçi bir ilişki anlayışını temel alarak, kişinin kendisinin ve karşısındaki bireylerin haklarını gözeterek kendisini kaygı duymadan dürüst bir şekilde ifade etmesini anlatan bir davranış biçimidir (Uz-Baş, 2012). Güvengen davranışın başlıca özelliklerinden birkaçı şu şekilde sıralanabilir: Güvengen davranış, kendini ifadeye ve başkalarının haklarına saygı göstermeye dayalıdır, dolaysızdır, bir ilişkide her iki tarafın da eşitliğini ve yararını esas alır, evrensel değil, kişiye ve duruma özgüdür, toplumsal sorumluluk almayı gerektirir. Güvengen davranışta iletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi dil dışı öğelerden de yararlanır (Alberti ve Emmons, 2002).

Güvengen davranış biçimi düşüncelerin, duyguların, inançların, tercihlerin, isteklerin dürüstçe ve saydam bir biçimde ifade edilmesini kapsadığı gibi, istenmedik bir durum ve istek karşısında 'hayır' diyebilme becerisini, kişiler arası ilişkilerde kazan-kazan düşüncesini, kendisine ve diğer insanlara saygı duymayı, esnek olmayı, başarı ve hataları kabul etmeyi, etkin dinlemeyi, gerçekçi beklentileri, ilişkilerde eşitliği vb. içerir (Potter, 2007; Pfeiffer, 2010; Garner, 2012; Michelli, 2012; Bishop, 2013).

Güvengen davranış becerilerine sahip bireyler çevreleriyle daha etkili iletişim kurar ve çevreleri ile uyum içindedirler. Bu bireyler kendini gerçekleştiren, desteği içten alan, içten denetimli, yeterli kişi ile benzer özellikler gösterirler. Ancak güvengenlik becerisinden yoksun bireyler ise akran baskısına karşı koyamayabilirler ve benlik saygılarını kaybedebilirler. Ayrıca başkaları ile ilişki kurmada kullandıkları uygun olmayan yollar onları uzun süre diğer insanlardan uzak tutabilir ve değişmeye karşı oldukça dirençli kılabilir (Morganett, 2005; Voltan-Acar ve Whirter, 2000).

Sağlıklı ve etkili kişiler arası ilişkilerin, sosyal gelişimin, kişilik gelişiminin vazgeçilmez temel unsurlarından biri olan güvengenlik yaşamın her evresinde gereksinim duyulan önemli bir sosyal beceri olmakla birlikte özellikle ergenlik dönemi ve ergenliğin son yıllarına denk gelen üniversite eğitimi sürecinde daha da önem kazanmaktadır. Üniversite eğitim süreci, öğrencilerin birçoğu için farklı bir sosyal yaşam alanına girişinde başlangıcını oluşturur. Özellikle üniversite eğitimini yeni ve farklı bir yerleşim alanında devam ettiren öğrencilerde aileden ve bilinen sosyal çevreden uzak olmanın getirmiş olduğu bir takım sorunlar olabilir. Öğrenciler açısından bu süreçte yeni sosyal ilişkiler kurabilmek, sürdürebilmek, istek ve ihtiyaçlarını uygun bir şekilde ifade edebilmek, karşılaşılan problemlerle başa çıkabilmek ve etkili çözümler üretebilmek üniversite eğitim sürecinin sağlıklı, etkili ve yararlı bir şekilde sürdürülebilmesi bakımından önemlidir. Güvengenlik becerileri gençlerin hem üniversite hem de üniversite sonrası yaşamları üzerinde etkili olabilmektedir. Şöyle ki güvengenlik becerileri yetersiz olan gençler üniversite eğitimi sürecinde akademik, sosyal, psikolojik sorunlar yaşayabilecekleri gibi üniversite sonrası süreçte de başta mesleki alanda olmak üzere güvengenlik becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanan farklı sorunlar yaşayabilirler.

Üniversite öğrencilerinin yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan güvengenlik becerisi bazı öğrencilerde yeterince gelişmemiş olabilir. Bu öğrenciler istek ve ihtiyaçlarını uygun bir şekilde ifade etmekte zorluk yaşayabilirler. İşte bu noktada yeterli düzeyde bu beceriye sahip olmayan öğrencilerin bu becerilerini yeterli düzeye taşıyacak çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Bu alanda yapılan incelemeler sonucunda güvengenliğin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir sosyal beceri olduğu görülmüştür (Öz ve Aysan, 2012; Öksüz, 2004; Alberti ve Emmons, 2002; Waksman, 1984). Bu konuda yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak grup çalışmaları şeklinde ve davranışçı, bilişsel-davranışçı psikolojik danışma yaklaşımlarına dayalı olarak yürütüldüğü; genellikle de bireylerin güvengenlik becerileri üzerinde olumlu yönde bir etki oluşturduğu görülmüştür (Bayraktutan, 2006; Morganett, 2005; Huey ve Rank, 1984; Uz-Baş, 2010; Voltan-Acar ve Whirter, 2000; Yatağan, 2005).

Mevcut çalışmalara ek olarak güvengenlik üzerinde farklı çalışmaların ve tekniklerin de etkisi sınanabilir. Bu bağlamda post modern yaklaşımlardan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı alternatif bir yaklaşım olarak denenebilir. Bu konuda De Jong ve Berg (1998)'de bireylerin güvengenlik düzeylerinin artırılmasında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı, 1970-1980'li yıllarda A.B.D. geliştirilen bir psikolojik danışma yaklaşımıdır. Yaklaşımın başlıca öncülleri arasında Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O'Hanlon sayılabilir. Bu yaklaşımın genel özellikleri problem analizinden kaçınarak çözümlere odaklanmak, geçmişten ziyade şimdi ve geleceğe odaklanmak, danışandaki işe yarar eylemlere, küçük değişimlere, güçlü yönler ve kaynaklara odaklanmak vb. sayılabilir. Bu yaklaşım problem odaklı bir dil yapısı yerine çözüm odaklı bir dil yapısı kullanır. Bu yaklaşımda sorunların yerine çözümler konuşulur. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı danışanın değişimi noktasında son derece iyimser bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda genel olarak oturum sayısı 4-6 arasında değişmektedir. Başlıca teknikleri oturum öncesi değişim tekniği, ilk oturum görevinin formüle edilmesi, mucize soru, derecelendirme soruları, nadir durumlar ve kristal top tekniğidir (De Shazer,1985; De Shazer ve Berg, 1997; De Jong ve Berg, 1998; Doğan, 1999; Gladding, 2013; Lethem, 2002; Murdock, 2012; Sklare, 2013).

Gerek güvengenliğin öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir sosyal beceri olması gerekse çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımının genel özellikleri birlikte düşünüldüğünde bireylerin güvengenlik düzeylerinin artırılmasında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan alan yazın taramasında güvengenlik becerisi üzerinde farklı çalışmalara rastlanmış olmakla birlikte çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkisinin incelendiği her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışma alandaki bilgi birikimine katkı sağlaması bakımından önemli ve yararlı görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi incelemektir.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu araştırma, gerçek deneysel modelin esas alındığı ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desenin kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Yapılan çalışmaya ait deneysel desen Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. *Çalışmanın Deneysel Deseni*

Grup	N	Öntest Uygulaması	Deneysel işlem	Sontest Uygulaması
Deney G.	15	Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği	Haftada 1 gün 90 dakika çözüm odaklı danışma	Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği
Kontrol G.	15	Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği	Herhangi bir uygulama yapılmadı	Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği

Bu çalışmada bağımsız değişken, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmadır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleridir.

Çalışma grubu

Çalışma grubu, 2014-2015 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden 213 öğrenci arasından gönüllü olan 30 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma gruplarına ait betimsel bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Grupların Betimsel İstatistikleri

Cinsiyet	Kız	Erkek	Toplam
Grup	N	N	N
Deney	9	6	15
Kontrol	7	8	15
Toplam	16	14	30

Veri toplama araçları

Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği: Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği, Voltan- Acar ve Öğretmen (2007) tarafından bireylerin güvengenlik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Ölçekte çekingenlik boyutu için 17 ve güvengenlik boyutu için 11 madde olmak üzere toplam 28 madde bulunmaktadır. Ölçek altılı Likert tipi bir ölçektir. Tepkiler, “beni hiç anlatmıyor-1” ile “beni çok iyi anlatıyor-6” aralığında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 168’dir. Bireyin ölçekten aldığı puan arttıkça güvengenlik düzeyi artmaktadır. Güvengenlik envanterinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre geçerliği sağlanan alt boyutlarının iç tutarlık güvenilirlik katsayıları Çekingen boyutu için 0,83 (17 madde) ve Güvengen boyutu için ise 0,78 (11 madde) olarak elde edilmiştir. Güvengenlik ölçeğinin Cronbach Alpha güvenilirliği 0,87 olarak hesaplanmıştır. Testin (28 maddelik) test-tekrar-test güvenilirliğinin ise 0,89 olduğu gözlenmiştir.

Kişisel bilgi formu: Araştırma kapsamında çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel bilgilerini elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Verilerin analizi

Yapılan araştırmada ilk önce deney ve kontrol gruplarının parametrik değer taşıyıp taşımadığı saçılım grafiği ve Shapiro-Wilks normallik testi ile analiz edilmiş ve grupların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Daha sonra elde edilen veriler analizi için İlişkisiz Örneklem t Testi ve Tek Faktörlü Kovaryans Analizi (OneFaktor ANCOVA) kullanılmıştır. Veri analizleri SPSS programları aracılığı ile bilgisayar ortamında yapılmıştır. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Büyüköztürk, 2011; Can, 2013).

İşlem

Çalışma grubunu oluşturmak amacı ile ilk önce uygun ders saatlerinde bölümlere gidilmiş ve yapılacak çalışmayla ilgili öğrencilere bilgi verilmiştir. Yapılan bilgilendirmeye bağlı olarak çalışmada yer almak isteyen toplam 213 gönüllü öğrenciye Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra 213 öğrencinin ölçek puanları düşükten yükseğe doğru sıralanmış güvengenlik puanı düşük olan ve yapılan ön görüşmeler sonucunda çalışmada gönüllü olarak yer almak isteyen 30 öğrenci belirlenmiş ve belirlenen bu 30 öğrenci seçkisiz olarak her bir grupta 15’er kişi olacak şekilde deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere çözüm odaklı danışmanın temel felsefesi, ilkeleri ve tekniklerine uygun olarak araştırma kapsamında geliştirilen altı oturumluk çözüm odaklı gruba psikolojik danışma oturumları düzenlenmiştir. Oturumlar haftada bir kez yaklaşık 90 dakika süreyle yürütülmüştür. Kontrol grubundaki öğrencilere ise her hangi bir işlem yapılmadan normal öğrenim faaliyetlerine devam etmeleri sağlanmıştır. Grup oturumları bittikten sonra ise her iki gruba sontest (Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği) uygulanmıştır. Tüm bu çalışmalar bittikten sonra alanın etik kuralları gereğince kontrol grubundaki deneklere güvengenlik ile ilgili iki saatlik bir seminer verilmiştir.

Programın geliştirilmesi ve uygulanması süreci

Bu çalışma kapsamında geliştirilen program çerçevesinin çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın temel felsefesi, ilkeleri ve tekniklerine uygun olması esas alınmıştır.

Bu programın geliştirilmesi için öncelikle yurtiçi ve yurtdışı alanyazın taraması yapılmıştır. Alanyazın taraması aşamasında Türkiye’de yapılan araştırmalar gözden geçirilmiş, daha sonra ise yurtdışında yapılmış olan betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmiştir. Özellikle yurtdışı alanyazın taramasında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı olarak yapılmış olan programlara odaklanılmıştır (De Shazer, 1985; İlbay, 2014; İşlek, 2006; Murphy, 1997; O’Connell, 2001; Proudlock ve Wellman, 2011).

Programın çerçevesi oluşturulduktan sonra Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğrenimine devam eden 10 öğrenci ile programın ön denemesi kapsamında dört oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu dört oturumluk ön deneme çalışmasında programın eksiklikleri saptanmış ve program çalışma grubuna uygun hale getirilmiştir. Programın uygulanma süreci kısaca şu şekilde yürütülmüştür: 1. Oturum: Tanışma ve pozitif amaçlar oluşturma. 2. Oturum: Mucize soru. 3. Oturum: Nadir durumlar. 4. Oturum: Diğer kaynaklar. 5. Oturum: Geleceği okuma. 6. Oturum: Sonlandırma. Grup üyelerinin amaç belirlemelerinde, kendilerini ve danışma sürecini değerlendirmelerinde ‘derecelendirme soruları’ kullanılmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda tablolarda verilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ilişkisiz örneklem için t testi yapılmış elde edilen bulgular tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. *Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına ait Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları*

Güvengenlik	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Kontrol G.	15	101,60	6,63	28	,753	,458
Deney G.	15	99,73	6,94			

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına ön test olarak uygulanan Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir ($t_{28}=.753$, $p>.05$). Bu bulgu işlem öncesi grupların güvengenlik puanları bakımından bir birlerine denk olduğunu göstermektedir.

Grup denekliklerinden sonra ANCOVA’nın koşullarından biri olan regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olup olmadığına ve varyans homojenliğine bakılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. *Grup ve Cinsiyetin Ortak Etkisine İlişkin Kovaryans (ANCOVA) Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Grup	391.904	1	391.904		
Cinsiyet	17,356	1	17.356		
Grup*Cinsiyet	33.196	1	33.196	.427	.519
Hata	2020.304	26	77.704		
Toplam	4136.700	29			

Tablo 4 incelendiğinde, grupların güvengenlik puanları üzerinde *grup-cinsiyet* ortak etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir. ($F_{1,26}=.427$, $p>.05$). Bu bulgu, regresyon doğrularının

eğimlerinin eşit olduğunu gösterir. Ayrıca Levene's testi sonucunda varyans homojenliği şartının da sağlandığı görülmüştür ($p=.109, p>.05$).

Bu analizden sonra aşağıdaki tabloda grupların güvengenlik puanlarına ilişkin düzeltilmiş test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

Tablo 5. *Grupların Güvengenlik Puanlarına Göre Betimsel İstatistikleri*

Grup	N	Ortalama	Düzeltilmiş ortalama
Kontrol	15	100.80	100.90
Deney	15	117.40	117.30

Tablo 5 incelendiğinde düzeltilmiş güvengenlik ortalama puanlarına göre gruplar açısından deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek ortalama değere sahip olduğu görülmektedir. Grupların düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen bu farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Kovaryans (ANCOVA) Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	p	η^2
Cinsiyet	16.500	1	16.500	.217	.645	.008
Grup	1981.179	1	1981.179	26.05	.000	.491
Hata	2053.500	27	76.056			
Toplam	4136.700	29				

Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerilerini üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelendiği bu çalışma sonucunda deney ve kontrol grupları arasında meydana gelen farkın anlamlı olduğu ($F_{1,27}=26.05, P<.01, \eta^2=.491$) belirlenmiştir. Bu bulgu deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin düzeltilmiş ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olduğunu ve deney grubunda uygulanan programın öğrencilerin güvengenlik becerileri üzerinde olumlu yönde bir etki oluşturduğu söylenebilir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Yapılan araştırmada deneysel işlemin etkisini ortaya çıkarabilmek adına grupların denk olması önem arz etmektedir. Böylece grupların son test puanları arasındaki farklılık deneysel işlemin etkisine bağlanabilir. Bu bakımdan yapılan bu araştırmada ilk önce deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığına bakılmış; yapılan analizler sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgu işlem öncesi grupların Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği puanları bakımından bir birlerine denk olduğunu gösterir.

İşlem öncesi grup puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı, grupların birbirine yakın dağılım gösterdiği belirlendikten sonra sırasıyla deneysel işlem ve veri analizleri yapılmıştır. Yapılan veri analizleri sonucunda deney grubundaki öğrencilerin güvengenlik puanlarının deney öncesine ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca deneysel işlemin etkisini etkilemesi muhtemel olan cinsiyet değişkeni kovaryans (ANCOVA) analizi ile kontrol altına tutulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda; üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu ve bu etkinin cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak gerçekleştiği belirlenmiştir.

Konuyla ilgili yapılan alan yazın taramasında bu araştırma sonucunu destekleyen çalışma sonuçları olmakla birlikte üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alan yazın taramasında güvengenlik becerisinin geliştirilebilir bir beceri olduğu (Alberti ve Emmons, 2002; Öz ve Aysan, 2012; Waksman, 1984) ve çözüm odaklı kısa süreli danışma yaklaşımının güvengenlik becerilerinin geliştirilmesi üzerinde etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür (De Jong ve Berg, 1998). Yine üniversite öğrencilerinin de dahil olduğu farklı öğretim kademelerde yürütülen çalışma sonuçları incelendiğinde öğrencilerin güvengenlik becerilerinin geliştirilebileceği belirlenmiştir. Bu konuda Uz-Baş (2010) tarafından yapılan araştırmada sosyal beceri eğitimi programının öğrencilerin güvengenlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve sonuçta uygulanan sosyal beceri eğitimi programının deney grubundaki öğrencilerin güvengenlik düzeylerini artırmada etkili olduğunu belirlemiştir. Karahan (2005) ise iletişim ve çatışma çözme beceri eğitim programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelediği çalışma sonucunda iletişim ve çatışma çözme beceri eğitim programının öğrencilerin güvengenlik düzeyleri üzerinde olumlu yönde bir etki oluşturduğunu tespit etmiştir. Benzer sonuçlar García ve Gutierrez, (2015); Laura ve Salvatore, (2003); Öksüz, (2004); Rotheram ve Armstrong, (1980) tarafından yürütülen araştırmalarda da elde edilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda da öğrencilerin güvengenlik becerilerini geliştirmeye yönelik yürütülen grup çalışmalarının öğrencilerin güvengenlik düzeyleri ve becerileri üzerinde olumlu yönde bir etki oluşturduğunu belirlenmiştir.

Güvengenlik kavramına ilişkin betimsel çalışmalarda ise güvengenlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme becerilerinin, akademik başarılarının, baskın yetişkin ben durumlarının, sosyal yetkinlik beklentilerinin, güvenli bağlanma stillerinin, içten denetimliliklerinin ve benlik saygılarının da yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Arı,1989; Biçer, 2009; Cooley ve Nowicki, 1984; Dinçer, 2008; Güven, 2010; Kapancı, 2006; Onur, 2006).

Alan yazında genel olarak güvengenliğin birçok değişkenle ilişkili olduğu ve yapılan grup çalışmaların çoğunlukla bireylerin güvengenlik beceri ve düzeyleri üzerinde olumlu bir etki yarattığı belirlenmiştir. Gerek yapılan bu çalışma sonucu gerekse diğer çalışma sonuçları birlikte ele alındığında güvengenlik becerisinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışma bağlamında araştırmacı ve eğitimcilere şu önerilerde bulunulabilir: Bu çalışmaya benzer çalışmalar farklı eğitim kademesinde ki öğrenciler içinde uygulanabilir. Benzer bir çalışma farklı üniversitelerde, fakültelerde ve daha büyük araştırma grupları ile yürütülebilir. Araştırma kapsamında geliştirilen programın içeriği ihtiyaca göre değiştirilebilir. Çağdaş rehberlik anlayışında benimsenen önleyici işlev göz önüne alınarak üniversite öncesi eğitim kademelerinde ki okul psikolojik danışmanları tarafından konuyla ilgili öğrencilere destek verilmesi sorunun daha da büyümemesi açısından önemlidir. Son olarak daha güvengen bireyler yetiştirmek adına başta üniversitelerin eğitim fakülteleri olmak üzere üniversite sürecindeki tüm öğrencilerin güvengenlik konusundaki farkındalık düzeylerini artırıcı seminerler, eğitim grupları vb. çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Alberti, R., & Emmons, M. (2002). *Kendinize yatırım yapın, atılganlık* (Çev. Katlan, S.), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktutan, E. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Biçer, E. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin atılganlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*.

- Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bishop, S. (2013). *Develop your assertiveness*. USA: Kogan Page.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cooley E. L., & Nowicki S. (1984). Locus of control and assertiveness in male and female college students. *Journal of Psychology*, 117, 85-87.
- De Jong, P., & Berg, I.K. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove CA: Brooks/ Cole.
- De Shazer, S., & Berg I.K. (1997). 'What works?' Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Dinçer, F. (2008). *Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, S. (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 28-38.
- García, L. M., & Gutierrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20 (1), 1-16.
- Garner, E. (2012). *Assertiveness*. Denmark: Ventus Publishing.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma*. (6. Baskı). (Çev. Ed. N. Voltan Acar; Çev. T. Sarı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güven, M. (2010). An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2064-2070.
- Huey, W. C., & 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.
- İlbaş, A. B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İşlek, M. (2006). *Çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kapancı, İ. (2006). *Sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerinin başarı ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karahan, T. F. (2005). Bir iletişim ve çatışma çözme beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 217-230.
- Korkut Owen, F. (2011). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Laura, N., & Salvatore, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. *The Career Development Quarterly*, 51 (4), 322-334.
- Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7 (4), 189-192.
- Michelli, D. (2012). *Successful assertiveness*. London: Hodder Education.
- Morganett, R. S. (2005). *Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*. (Çev. S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-focused stress counselling*. London: Continuum.
- Onur, N.(2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi, *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 147-156.
- 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.
- Pfeiffer, R. (2010). *Relationships: Assertiveness Skills*. USA: Growth Publishing.
- Potter, J. V. (2007). *Assertiveness, individuation & autonomy*. USA: AFS Publishing.
- Proudlock, S., & Wellman, N. (2011). Solution-focused groups. *Counselling Psychology Review*, 26 (3), 45-54.
- Rotheram, M. J., & Armstrong, M. (1980). Assertiveness training with high school students. *Adolescence*.15 (58), 267-276.
- Sklare, G. B. (2013). *Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma*. (4. Baskı). (Çev. D. M. Siyez). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Uz-Baş, A. (2010). Sınıf-temelli bir sosyal beceri eğitimi programının ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin güvengenlik ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 731-747.
- Uz-Baş, A. (2012). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. Alim Kaya (Ed.). *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde güvengenlik* içinde (s.174-194). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. ve Mc. Whirter, J. (2000). *Ergen ve çocukla iletişim (öğretme, destekleme ve çocuk yetiştirme sanatı)*. Ankara: Us-A Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F. ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *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 ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Extended Abstract

Purpose

The purpose of this study is to analyze the effect of solution-oriented psychological group counseling upon assertiveness skills of university students. The study group created for that purpose included 30 (16 females, 14 males) volunteer students studying at Erzincan University Faculty of Education in 2014-2015 academic year.

Method

This research was an experimental study in which random model with pre-test and post-test group based upon real experimental model was used. In this study, Voltan Acar Self-Determination Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. For the analysis of obtained data, Independent Samples t-Test and One-Factor Covariance Analysis (One-Factor ANCOVA) were used.

As result of performed data analyses, it was determined that assertiveness scores of students in the experimental group were significantly increased rather than the pre-experiment

scores and control group. Moreover, the variable of gender that is possible to influence the effect of experimental process was kept under control with covariance (ANCOVA) analysis.

Discussion

As result of this study carried out to analyze the effect of solution-oriented psychological group counseling upon the assertiveness skills of university students, it was determined that solution-oriented psychological group counseling was efficient upon assertiveness skills of university students and this effect was independent from the variable of gender.

In literature review performed upon the subject, there were studies supporting the result of this research; however, no study analyzing the effect of solution-oriented psychological group counseling upon the assertiveness skills of university students was found. It was noticed in the literature review that assertiveness skill was a developable skill (Alberti & Emmons, 2002; Öz & Aysan, 2012; Waksman, 1984) and solution-oriented short-term counseling approach was possible to be an efficient approach upon developing the assertiveness skills (De Jong & Berg, 1998). When the results of studies carried out in different educational grades including the university students were analyzed, assertiveness skills were determined to be developable. In the study carried out by Uz-Baş (2010), effect of social skills training program upon the assertiveness levels of students, and the social skill training program was determined to be efficient upon increasing the assertiveness levels of students in the experimental group. Karahan (2005) determined in his study in which he analyzed the effect of communication and conflict resolution skill training program upon the assertiveness levels of university students that communication and conflict resolution training program created a positive effect upon assertiveness levels of the students. Similar results were also obtained in the studies carried out by García and Gutierrez (2015), Laura and Salvatore (2003), Öksüz (2004), and Rotheram and Armstrong (1980). As result of these studies, it was determined that group works carried out to develop assertiveness levels of students created a positive effect upon the assertiveness levels and skills of students.

Conclusion

It is possible to say as result of this study analyzing the effect of solution-oriented group counseling upon the assertiveness levels of university students that performed solution-oriented group counseling program created a positive effect upon the assertiveness level of students.