



Araştırma/Research

DOI: 10.7822/omuefd.591589

OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi
OMU Journal of Education Faculty
2019, 38(2), 31-50

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Değer Yönelimleri ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Üzerindeki Etkisi¹

Çağla KARADEMİR², Murat İSKENDER³

Makalenin Geliş Tarihi: 13.07.2019

Yayına Kabul Tarihi: 23.11.2019

Online Yayınlanma Tarihi: 30.12.2019

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemektir. Deneysel olarak dizayn edilen araştırma, MEB'e bağlı bir lisedeki öğrenciler arasından seçkisiz olarak atanmış 24 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verileri Değer Yönelimleri Ölçeği (DYÖ) ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeği (MEÇÖ) kullanılarak toplanmıştır. Değer Yönelimleri ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeklerinin alt ölçeklerinden ortalama puan alan öğrenciler arasından kura yöntemi ile denekler belirlenmiş ve on ikişer öğrenci deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubuna, ilgili literatüre bağlı kalınarak araştırmacı tarafından hazırlanan 10 oturumluk grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna deneysel çalışma bitene kadar herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deneysel çalışma bittikten sonra kontrol grubuna da deney grubuna uygulanan program uygulanmıştır. Araştırmada 2x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Değer Yönelimleri Ölçeği ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeği farklı zamanlarda üç kez uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen verilerin analizinde, ölçümler ve gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi ile belirlenmiştir. Veriler, SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin başarı ve iyi oluş değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışması sırasındaki karar verme ve öğrenme-ders çalışma üzerinde etkili olduğu, serbest zaman sırasında yaşanan motivasyonel eylem çatışması üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Kontrol grubunda ise değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları düzeylerinde bir değişim olmadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Başarı değer yönelimi, İyi oluş değer yönelimi, Motivasyonel eylem çatışması, Bilişsel davranışçı yaklaşım, Ergen

GİRİŞ

İçinde buldukları gelişimsel süreçlerin etkisi ile ergenler, yetişkin yaşamına doğru yol almaktadır. Bu süreç içerisinde soyut düşünmeye başlayan ergen, kimliğine dâhil ettikleriyle ya da kimliğinden eksilttikleriyle kendi değer sistemini de oluşturur ve günceller; bütün bunlar olurken tercihleri

¹Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazarın danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.

² Bülent Ecevit Üniversitesi, caglakarademir@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0703-8883>.

³ Sakarya Üniversitesi, iskender@sakarya.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9520-2323>.

Karademir, Ç. & İskender, M. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(2), 31-50. DOI: 10.7822/omuefd.591589.

arasında motivasyonel eylem çatışmaları yaşaması olasıdır. Aşağıda sırasıyla araştırmayla ilgili kavramlar, araştırmanın yöntem ve bulguları açıklanarak sonuçlar tartışılmıştır.

Değer yönelimleri

Arkadaşlarla vakit geçirmek, sosyal medyaya, cep telefonuna zaman ayırmak, okulla ilgili sorumluluklarda başarılı olmak, gelecek için hedefler belirlemek, vb. içinde bulunduğumuz çağda ergenler günlük yaşamları içerisinde gerçekleştirmek istedikleri pek çok hedefe sahiptir. Bu noktada günümüz ergenlerinin hayatlarında ve kararlarında hangi değerlerin daha uygun olduğu sorusunu Schmid, Hofer, Dietz, Reinders ve Fries (2005) ve Fries, Schmid, Dietz ve Hofer (2005), Inglehart (1977)'in değer değişim teorisi temelinde cevaplamaya çalışmışlar ve Inglehart'ın kuramında belirlediği modern ve postmodern değerlerin günümüz öğrencilerinin temel değerlerini kapsadığını varsaymışlardır. Modern değerlerin temelini başarı (achievement), postmodern değerlerin temelini iyi oluş (well-being) oluşturmaktadır (Fries ve diğerleri, 2005). Inglehart'ın modern değerler ve postmodern değerler arasında belirlediği ayırımın öğrenci deneyimleri ve serbest zamanla ve okulla ilgili hedefler arasındaki çatışmayla ilgili olduğu bulunmuştur (Hofer ve diğerleri, 2007). Değer yönelimleri, hem okul ve serbest zaman etkinlikleri hem de bu iki etkinlik arasındaki çatışmayla ilgili görüşmeye dayalı bir çalışmanın verilerine dayanılarak oluşturulmuştur ve öğrenmede çaba ve başarının önemli olduğu "başarı değer yönelimi" ve serbest zaman ve iyi oluşun önemli olarak görüldüğü "iyi oluş değer yönelimi" tanımlanmıştır. Öğrencilerin bakış açılarından okul, başarı değerlerine uygun olan fırsatları öncelikli olarak sunarken, serbest zaman fırsatlarında iyi oluş değerleri baskındır (Schmid ve diğerleri, 2005). Ayrıca öğrenciler için hala her iki tip değer de yüksek öneme sahiptir (Fries ve diğerleri, 2005).

Başarı değer yönelimi: Gelecek ile ilgili hedefleri, çalışmayı, hayatında bazı şeyler başarmak istemeyi kapsamaktadır ve bu doğrultuda çaba ve başarı önemlidir, okulla ilgili konular takdir edilir (Fries ve diğerleri, 2007, s. 205).

İyi oluş değer yönelimi: Yaşamında eğlence istemeyi içermektedir ve bu doğrultuda sosyal aktiviteler tercih edilir (serbest zaman etkinlikleri), arkadaşlarla çok fazla zaman geçirilir, eğlenceli ve planlanmadan yapılan etkinlikler sevilir (Fries ve diğerleri, 2007, s. 205).

Motivasyonel eylem çatışmaları

Bireyi sonuç ve/veya süreç açısından motive eden, birden fazla eylem seçeneğinin aynı anda gerçekleştirilememesi halinde yaşanan durum motivasyonel eylem çatışması olarak tanımlanmaktadır (Schmid ve diğerleri, 2005; Kilian, Hofer ve Kuhnle, 2010a, s. 501). (örneğin öğrencinin, öğretmen ders anlatırken arkadaşından gelen nota cevap yazmak istemesi ancak aynı anda öğretmenin anlattıklarını da kaçırmak istememesi ya da ertesi gün gireceği fizik dersi sınavından yüksek not almak istemesi ancak sınava hazırlanması gereken zamanda arkadaşlarıyla çok sevdiği müzik grubunun konserine gidebilme alternatifinin de denk gelmesi). Fries ve diğerlerine (2005) göre motivasyonel eylem çatışmalarının kökeni bireysel değer yönelimlerinden kaynaklandığı için araştırmacılar motivasyonel eylem çatışması kavramını bireysel değer yönelimleri bağlamında açıklamışlardır. Değerler, bireylerin amaçlarıyla ve bu amaçları gerçekleştirmek için seçtikleri davranış biçimleriyle ilişkili olduğundan (Schwartz ve Bilsky, 1987) başarı değer yöneliminin okulla ilgili daha fazla çaba gösterilmesine yol açması beklenirken iyi oluş değer yönelimi için de tersi geçerlidir, serbest zaman etkinlikleri okulla ilgili çalışmalara engel oluşturabilir. Öğrenci bir etkinlikle ilgili karar verdiğinde baskın olan değer yöneliminden (başarı ve/veya iyi oluş) etkileneneği için motivasyonel eylem çatışması yaşama olasılığı vardır (Fries ve diğerleri, 2005, s. 261-262).

Motivasyonel eylem çatışmasına bir sonraki gün teslim edeceği bir dersinin projesini hazırlarken arkadaşları tarafından aranarak eğlenceli bir etkinlik yapmak için çağrılan öğrencinin durumu örnek olarak verilebilir. Öğrenci iyi not almak istiyorsa ve aynı zamanda arkadaşlarıyla eğlenmek de

istiyorsa yani iki eylem alternatifi de öğrenciyi olumlu yönde teşvik ediyorsa, bu öğrenci yüksek bir ihtimalle motivasyonel eylem çatışması yaşayacaktır. Öğrenci arkadaşlarıyla buluşmayı reddedip sınavı için hazırlanmaya karar verirse, arkadaşlarıyla buluşacak olmanın ona sunacağı olumlu teşvikler ölçüsünde dersiyse daha az ilgilenecek, morali daha fazla bozulacak, dikkati daha kolay dağılacak ve ders çalışma kapasitesi düşecektir. Diğer taraftan, öğrencinin, arkadaşlarıyla buluşmaya karar vermesi durumunda, çalışmaya verdiği değer ve elde etmek istediği sınav sonucu ölçüsünde moral bozukluğu yaşayacaktır (Hofer ve diğerleri, 2007; Kilian, Hofer, Fries ve Kuhnle, 2010b: 69). Bu örnekte olduğu gibi, okul ve serbest zamanın sunduğu eylem alternatifleri aynı anda ortaya çıkabilir ve öğrenci bunlar arasında bir seçim yaptığında (okulla ilgili ya da serbest zamanla ilgili) öğrencinin yapmak için karar verdiği eylem, seçmediği eylemin çekici yönleriyle çatışabilir ve o anda yapılan eylemi engelleyebilir (Kilian ve diğerleri, 2010b). Yaşanan bu çatışma tercih edilen eylem düzeyinde yaşanıyor görünebilir ancak temelleri başarı ve iyi oluş değer yönelimlerinin uyumsuzluğundan kaynaklanmaktadır. Karar sonrasında bile motivasyonel eylem çatışmaları devam edebilir ve öğrencinin performansının düşmesine neden olabilir (Hofer, Schmid, Fries, Kilian ve Kuhnle, 2010).

Bilişsel davranışçı yaklaşım

Okul ve serbest zaman ergenlerin iki önemli yaşam alanıdır ve değer yönelimleri ve karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu motivasyonel eylem çatışmaları ergenlerin bu alanlardaki tercihlerini, eğilimlerini, kararlarını etkiliyor görünmektedir. Bu noktada, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlara sahip olan değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerinde günümüzde en etkili psikolojik danışma yaklaşımlarından biri olan bilişsel davranışçı yaklaşımın etkilerinin incelenmesi eğitim psikolojisi alanına katkı sağlayacaktır.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre davranışlarımız ve duygularımız bizim bilişsel sürecimizin ve kavramlarımızın bir sonucudur (Murdock, 2016). İnsanların olayları düşünüş, yorumlayış biçimleri, duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Yaşanan olayın kendisi değil, o olaya ilişkin kişilerin zihinlerinde oluşturdukları anlamlar insanların neler hissettiğini belirlemektedir (Beck, 1964). BDY'ye göre olaylara ilişkin düşünceler gerçekçi bir şekilde değerlendirilip değiştirilebilirse davranışlarda ve duygularda değişim sağlanabilecektir (Beck, 2001; Beck ve Emery, 1985/2006). Değerler arzu edilen davranışlar ve olaylar hakkındaki genelleştirilmiş inançlar olarak tanımlanabilir (Fries ve diğerleri, 2007), ve konuyla ilgili olarak yapılan pek çok araştırma bulgusu bireylerin sahip olduğu değer yöneliminin motivasyonel eylem çatışmalarını etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımına dayanarak olayları ya da durumları yorumlayış, düşünüş şeklimiz, duygu ve davranışlarımızın belirlenmesinde etkilidir. Bu doğrultuda organize edilmiş inançlar (Güngör, 1993) olarak tanımlanan değerler ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımın tekniklerinin etkili olması beklenmektedir. Düşünce, inanç, tutum ve fikirler üzerinde odaklanan bilişsel davranışçı yaklaşımda, anlama ve içgörü geliştirmenin yalnız başına yeterli olmadığı ileri sürülmektedir. Bundan dolayı BDY, kalıcı değişim için etkili yöntemler kullanmaktadır, birey kendini gözleyerek, farklı davranış denemeleri yaparak vb. aktif rol oynar (Fennell,1999). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bilişsel yapımız birbiriyle ilişkili üç katmandan oluşur. Bunlar; bireyin kendisi ya da durumla ilgili ifadeleri, içsel konuşmaları ya da imgelerinden oluşan otomatik düşünceler (Beck, 1995/2001), en yüzeyde yer alan, kişinin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu kurallardan ve sayılıtlardan oluşan ara inançlar (Türkçapar, 2008:84) ve dış dünya ve kendimizle ilgili temel varsayımları içeren bilişsel yapılar (Shaw ve Segal 1988) olan temel inançlardır. BDY, keyfi çıkarımlar, aşırı genelleme, abartma, küçümseme, etiketleme, felaketleştirme gibi hatalı varsayımlara yol açan düşünce hatalarının bir başka deyişle bilişsel çarpıtmaların da (Corey, 2005/2008; Türkçapar, 2008) üzerinde durmaktadır. BDY, sorun çözme tekniklerini, bilişsel teknikleri ve davranış tekniklerini kullanır (Türkçapar, 2008: 241). Danışana sahip olduğu düşünceyle ilgili olarak çeşitli sorular sorarak düşüncesini incelemeye yönlendiren Sokratik sorgulama, otomatik

düşüncelerin tanınması, işlevsel olmayan düşüncenin kaydedilmesi, bilişsel çarpıtmaların bulunması ve danışanın, kendisini daha fazla eğitmesine, düşünce ve inançlarını sınamasına ve yeni davranışlarla denmesine olanak veren ev ödevleri (Beck, 1995/2001) BDY'de kullanılan teknikler arasındadır. Gerek değerlerle ilgili gerekse bilişsel davranışçı yaklaşım ile ilgili bu temel tanımlamalardan hareketle, araştırma kapsamında grup oturumları, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanılarak hazırlanmıştır.

İlgili araştırmalar

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşım, değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmalarını birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları ve araştırmacıların adı geçen kavramlarla birlikte ele aldıkları bazı çalışmalar aşağıda aktarılmaktadır.

Bireysel değer yönelimlerinin motivasyonel eylem çatışmalarını etkilediği varsayımından hareketle Schmid, Hofer, Dietz, Reinders ve Fries (2005) tarafından Almanya'da lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları Alman gençlerinin başarı değerlerini ve iyi oluş değerlerini başarılı bir şekilde birleştiremediğini, bu iki değer günlük yaşamda çatışma içerisine girebileceğini göstermiştir. Araştırma bulgularına göre okul bağlamında başarı güduları baskın olurken, serbest zamanda iyi oluş güduları baskın olmaktadır. Yine araştırma sonucunda katılımcıların okul - serbest zaman çatışmaları yaşadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcılar okul - serbest zaman etkinlikleriyle ilgili bir karar vermek zorunda kaldıkları zaman davranışsal, bilişsel ve duygusal düzeylerde çatışmalar yaşadıklarını bildirmişlerdir. Araştırmacılar tarafından yaşanan bu çatışmaların öğrenme süreçlerini zayıflattığı varsayılmıştır.

Fries ve diğerlerinin (2005), gerçekleştirdikleri diğer bir çalışmada öğrencilerin hem başarı hem de iyi oluş değerlerinin her ikisinde de yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Araştırmada yüksek başarı değer yönelimine sahip öğrencilerin okulla ilişkili görevlere yüksek iyi oluş değer yönelimine sahip öğrencilerden daha fazla önem verdiği görülmüştür. Değer yönelimlerinin öğrenmeye zaman ayırmayla ve sınıf seviyeleriyle ilgili olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır.

Değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmalarıyla birlikte çalışılan araştırma konularından bazıları; öğrenmede öz düzenlemenin kalitesi (Hofer ve diğerleri, 2007), değer yönelimleri öğrenme ilişkisi (Fries ve diğerleri, 2007), red davranışını sürdürme (Kuhnle, Sinclair, Hofer ve Kilian, 2013), Schwartz değerleri ile ilişkiler (Hofer, Kuhnle, Kilian, Martave Fries. 2011), ders çalışma ve serbest zaman sürecinde oluşan motivasyonel çatışmalar (Hofer ve diğ., 2010), erteleme ve akademik performans (Dietz, Hofer ve Fries, 2007), sınıftaki dersle ilgili ve dersle ilgili olmayan eylemler arasındaki çatışmalarda alınan kararlar ve motivasyonel karışıklık (Kilian ve diğerleri, 2010a). Değer yönelimleri ile ilgili olarak yukarıda belirtilen çalışmalarda genel olarak öğrencilerin değer yönelimlerine bağlı olarak, okul ve serbest zaman etkinlikleri arasında motivasyonel eylem çatışmaları yaşadıkları, yaşanan bu çatışmaların da öğrencilerin kararlarını etkilediği sonuçlarına ulaşıldığı görülmektedir.

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı bilişsel davranışçı yaklaşım (BDY) odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının, ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırmanın amacına bağlı olarak test edilen araştırma hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

Hipotez 1: BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin, uygulamaya katılmayan öğrencilere göre, iyi oluş değer yönelimi düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu

artış oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümünde de etkisini sürdürecektir.

Hipotez 2: BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin, uygulamaya katılmayan öğrencilere göre, başarı değer yönelimi düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümünde de etkisini sürdürecektir.

Hipotez 3: BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması motivasyonel eylem çatışması sırasındaki karar verme üzerinde etkilidir.

Hipotez 4. BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir.

Hipotez 5. BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, araştırmacının hazırladığı BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin “değer yönelimleri” ve “motivasyonel eylem çatışmaları” üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla “öntest, sontest, izleme testi” kontrol gruplu 2x3'lük karışık desen (split-plot faktöryel desen) kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bağımlı değişken ise öğrencilerin değer yönelimleri ölçeğinin alt ölçekleri olan iyi oluş ve başarı değer yönelimleri alt ölçekleri ile motivasyonel eylem çatışması ölçeğinin alt ölçekleri olan karar verme, öğrenme/ders çalışma ve serbest zaman alt ölçeklerinden aldıkları puanlar oluşturmaktadır. Tablo 1’de araştırma deseni sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırma Deseni

Ölçümler / Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney Grubu	DYÖ MEÇÖ	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı (10 oturum)	DYÖ MEÇÖ	DYÖ MEÇÖ
Kontrol Grubu	DYÖ MEÇÖ	İşlem yapılmamıştır	DYÖ MEÇÖ	DYÖ MEÇÖ

DYÖ: Değer Yönelimleri Ölçeği

MEÇÖ: Motivasyonel Eylem Çatışması Ölçeği

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini 2013 - 2014 eğitim öğretim yılında Kocaeli’nde öğrenim gören mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencileri oluştururken örneklemini ise 2013 - 2014 eğitim öğretim yılında Kocaeli’nin İzmit ilçesinde bulunan Sabancı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 24 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma gruplarında 12’şer üye bulunmaktadır.

Grupların oluşturulma süreci

Grupların oluşturulması için, Kocaeli ilinde bir lisenin 9., 10. ve 11. sınıflarında okuyan, 14 ile 18 yaşlar arasındaki toplam 447 öğrenciye kişisel bilgilerin bulunduğu bilgi kişisel bilgi formu, Değer Yönelimleri Ölçeği (DYÖ) ve Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeği (MEÇÖ) araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Öğrencilerin her iki ölçeğin alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest puanlarının aritmetik ortalamaları hesaplanmış ve ortalama puan alan öğrenciler gruplara atanmıştır. Bir etki araştırması olmasından dolayı, bağımlı değişkenlerin ne yönde etkileneceğini görebilmek için denekler gruplara ortalama puan üzerinden atanmıştır. Bu amaçla DYÖ ve MEÇÖ'nin alt ölçeklerinden ortalama puan alan 51 öğrenci belirlenmiş, bu öğrencilerle görüşme yapılarak çalışmayla ilgili genel bilgiler verilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler belirlenmiştir. Gönüllü öğrenciler seçkisiz olarak kura yöntemi ile deney ve kontrol gruplarına atanırken sonrasında bu 2 grup seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Gönüllü üyelerle sekiz-on iki kişilik gruplarla grupta psikolojik danışma gerçekleştirilebileceği için (Voltan-Acar, 1995) deney ve kontrol gruplarına on ikişer üye atanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların istatistiksel analizleri deney ve kontrol gruplarındaki toplam 24 öğrencinin öntest, sontest ve izleme testi ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin sınıf seviyelerine ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 2.*Deney ve Kontrol Gruplarının Sınıf ve Cinsiyete Göre Dağılımı*

Sınıf	9		10		11		TOPLAM		GENEL TOPLAM
	K	E	K	E	K	E	K	E	
Cinsiyet									
Gruplar									
Deney	3	1	-	4	3	1	6	6	12
Kontrol	3	4	-	2	2	1	5	7	12

Tablo 2'de de görüldüğü gibi deney grubunda 6 kız 6 erkek yer alırken, kontrol grubunda ise 5 kız 7 erkeğin yer aldığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupta psikolojik danışmanın, iyi oluş değer yönelimi, başarı değer yönelimi, motivasyonel eylem çatışmalarında karar verme, öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışmaları ve serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, iyi oluş ve başarı değer yönelimlerine ilişkin veriler için Değer Yönelimleri Ölçeği (DYÖ) ve karar verme, öğrenme/ders çalışma ve serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışmalarını belirleyebilmek için Motivasyonel Eylem Çatışmaları Ölçeği (MEÇÖ) kullanılmıştır. Aşağıda araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili detaylı bilgiler sunulmaktadır.

Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu 5 sorudan oluşmaktadır ve bu formula, araştırmaya katılan deneklerin okulu, bölümü, yaşı, sınıf seviyesi ve cinsiyeti belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda yer alan maddeler orijinal ölçekteki maddelerle benzerlik göstermektedir.

Değer yönelimleri ölçeği (DYÖ)

Öğrencilerin iyi oluş ve başarı değer yönelimlerini belirlemek için değer yönelimleri ölçeği (DYÖ) kullanılmıştır. Değer yönelimleri ölçeği Fries ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir Türkçe'ye uyarlama çalışması Çalışkan ve Karademir (2014) tarafından yapılmıştır. DYÖ, iki alt boyuttan oluşmaktadır, başarı değer yönelimi ve iyi oluş değer yönelimini 2 farklı değer prototipi ile ölçmektedir. Ölçeğin toplam madde sayısı dördüttür ve altılı bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun test tekrar test güvenilirlik katsayısı iyi oluş değer yönelimi boyutu için 0,86 ve başarı değer yönelimi boyutu için 0,83 bulunmuştur.

Motivasyonel eylem çatışması ölçeği (MEÇÖ)

Öğrencilerin motivasyonel eylem çatışması düzeylerini belirlemek için ergenlere yönelik olarak Hofer ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Çalışkan ve Karademir (2017) tarafından Türkçe'si uyarlanan MEÇÖ kullanılmıştır. MEÇÖ, karar verme sırasındaki motivasyonel eylem çatışması, öğrenme-ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışması ve serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışmasını ölçen 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçekte, ergenlerin serbest zaman - okul etkinlikleri arasında yaşamaları olası olan bir hikaye kullanılmıştır (Hofer ve diğerleri, 2007; Hofer ve diğerleri, 2009; Fries ve diğerleri, 2005; Hofer ve diğerleri, 2010). Çatışma ölçeklerinin iç tutarlılık sonuçları 0,75 ile 0,93 arasında değişmektedir.

Ölçeğin toplam madde sayısı 25'tir ve dördü bir derecelendirmeye sahiptir. 3 maddeden oluşan MEÇÖ-Karar Verme alt ölçeğinin sadece 1. maddesi öğrencilerin ölçekte verilen kısa hikâyedekine benzer bir durumdaki kararını sormaktadır. Bundan dolayı araştırmada MEÇÖ-Karar Verme alt ölçeğinin yalnızca 1. maddesinden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Yazı tipi Book Antiqua, 10 punto, aralık önce 6nk sonra 6nk, satır aralığı 1.15. Yazı tipi Book Antiqua, 10 punto, aralık önce 6nk sonra 6nk, satır aralığı 1.15. Yazı tipi Book Antiqua, 10 punto, aralık önce 6nk sonra 6nk, satır aralığı 1.15. Yazı tipi Book Antiqua, 10 punto, aralık önce 6nk sonra 6nk, satır aralığı 1.15. Yazı tipi Book Antiqua, 10 punto, aralık önce 6nk sonra 6nk, satır aralığı 1.15.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin çözümlenmesinde kullanılan tüm ölçme araçlarının eşit aralıklı olması, homojen olması ve normal dağılım göstermesi nedeniyle tekrarlı ölçümler için varyans analizi (ANOVA for repeated measure) tekniği kullanılmıştır.

Tekrarlı ölçümler için varyans analizini kullanabilmek için deney ve kontrol gruplarının araştırmada kullanılan tüm alt ölçeklerin öntest ölçümlerinin puanları arasındaki fark bağımsız gruplar için t-testi ile incelenmiştir. Araştırma gruplarındaki bireylerin öntest DYÖ-İyi Oluş, DYÖ-Başarı, MEÇÖ-Karar Verme, MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma ve MEÇÖ-Serbest Zaman puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir (DYÖ-İyi Oluş için $t_{(22)} = 0,51$; $p > 0,05$; DYÖ-Başarı için $t_{(22)} = 0,13$; $p > 0,05$; MEÇÖ-Karar Verme için $t_{(22)} = 0,00$; $p > 0,05$ MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma için $t_{(22)} = 1,51$; $p > 0,05$; MEÇÖ-Serbest Zaman için $t_{(22)} = 0,50$; $p > 0,05$). Sonuçlar her iki grubun deneysel müdahale öncesinde DYÖ-İyi Oluş, DYÖ-Başarı, MEÇÖ-Karar Verme, MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma ve MEÇÖ-Serbest Zaman değişkenleri açısından birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Verilerin analizinde hata payı $p < 0,05$ olarak alınmıştır ve verilerin istatistiksel analizleri SPSS 15 (Statistical Package For Social Sciences) programı ile yapılmıştır.

Deney Grubuna Uygulanan İşlemler

Deney grubundaki deneklerle 10 oturumdan oluşan BDY'a dayanan grupla psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Her bir oturumun süresi ortalama 75 dakikadır. Grupla psikolojik danışma oturumları, Kocaeli ilinde bir lisede, haftada bir kere araştırmacının liderliğinde yapılmıştır.

Grup oturumları sırasında bilişsel davranışçı yaklaşımın teknikleri arasında yer alan, Sokratik sorgulama, otomatik düşünce kayıt formu, psikoeğitim, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, mantıksal - duygusal rol yapma, modelleme, bilişsel hataları fark etme vb. teknikler kullanılmıştır.

Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Deney grubuna, 10 oturumluk grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna deneysel çalışma bitene kadar herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deneysel çalışma bittikten sonra kontrol grubuna da deney grubuna uygulanan program uygulanmıştır.

Süreç

Araştırma grubu belirlendikten sonra velilerden gereken onay alınmıştır. Deney grubu ile haftada bir oturum, ortalama 75 dakika, toplam 10 oturum grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda ise aynı süre içerisinde herhangi bir işlem yürütülmemiştir. 10 hafta sonunda ve 3 ay sonra (izleme ölçümü) deney ve kontrol gruplarına tekrar DYÖ ve MEÇÖ uygulanmıştır.

Bilişsel davranışçı psikolojik danışma yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması için ilgili literatür incelendikten sonra değer yönelimlerini ve motivasyonel eylem çatışmalarını kapsayan 10 oturumluk program hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında konuyla ilgili öğretim üyeleri ile birlikte program değerlendirilmiştir, geri bildirimlere göre program düzenlenmiştir. Oturumlar, öntest, sontest ve izleme uygulamaları 2013-2014 eğitim öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Oturumların işleniş biçimi aşağıda özetlenerek aktarılmıştır.

İlk oturumun içeriğini tanıma, grup kurallarının oluşturulması, grubun genel amaçları ve özellikleri hakkında bilgilendirme çalışmalarının yapılması ve grup üyelerinin grupta bulunmayla ilgili düşüncelerinin, duygularının ve beklentilerinin paylaşılması süreçleri oluşturmuştur.

İkinci oturumda bilişsel davranışçı yaklaşımın temel özellikleri paylaşılmış, ABC modeli çerçevesinde duygu, düşünce, davranış ilişkisinin kavratılması amacıyla etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü oturumda üyelerle değerler konusunda paylaşımlarda bulunulmuş, değerler ve düşünceler arasındaki ilişkiye yönelik etkinlik gerçekleştirilmiştir.

Dördüncü oturumda grup üyelerinin, otomatik düşünceler ve motivasyonel eylem çatışmaları hakkında bilgi sahibi olmalarına, motivasyonel eylem çatışmalarına yönelik otomatik düşüncelerini yakalayabilmelerine yardımcı olmak hedeflenmiştir. Bu amaçla Motivasyonel çatışmaları ve motivasyonel çatışmalarda oluşabilecek düşünceler, duygular ve davranışlar üzerinde durulmuş, otomatik düşünceleri fark etmeleri, yakalayabilmeleri ve kaydetmeleri için otomatik düşünce kayıt formunun basit hali tanıtılıp formu nasıl kullanılacakları anlatılmış ve motivasyonel eylem çatışmalarına eşlik eden, olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması, çalışılmasıyla ilgili etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Beşinci oturumda grup üyelerinin otomatik düşünce kayıtlarını değerlendirmek, otomatik düşüncelerini yakalayabilme becerilerini geliştirmek, sorun yaşadıkları olaya ilişkin otomatik düşüncelerini belirleyerek bu düşüncenin doğruluğunu sorgulatma ve alternatif düşünceler geliştirme becerilerini geliştirmek amacıyla, otomatik düşünce kayıtlarına ilişkin durumları değerlendirilmiş, yaşadıkları olaylarla ilgili duyguların ve otomatik düşüncelerin belirlenerek sözlü ve yazılı olarak ifade etmeleri sağlanmış, otomatik düşüncelerini desteklemeyen kanıtları bulabilmeleri ve otomatik düşüncelerine alternatif düşünceler geliştirebilmeleriyle ilgili çalışmalar yapılmıştır.

Altıncı oturumda, grup üyelerine bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiş, bilişsel çarpıtmaları fark etmelerini sağlamak ve bilişsel çarpıtmaların motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisini fark ettirmek amacıyla paylaşımlarda bulunulmuş ve etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Yedinci oturumda, grup üyelerinin motivasyonel eylem çatışmalarına yönelik, işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmelerine ve işlevsel düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla paylaşımlarda bulunulmuş, çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmiş ve işlevsel tepki oluşturmada kullanılan

çeşitli teknikleri ve uygulama yollarını kavraması sağlanmaya çalışılmıştır.

Sekizinci oturumda, grup üyelerinin, karar verme ve hedefler ile değer yönelimleri arasındaki ilişkiyi fark etmelerini sağlamak ve hedeflerine ulaşmalarında, karar vermelerinde işlevsel düşünebilmelerine yardımcı olmak amacıyla paylaşımlarda bulunulmuş ve etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Dokuzuncu oturumda, grup üyelerinin motivasyonel eylem çatışmalarında hayır diyebilmenin ve zaman yönetiminin etkilerini fark etmelerini sağlamak amacıyla paylaşımlarda bulunulmuş ve etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Onuncu oturumda, grup üyeleri grup süreciyle ilgili duygularını ve düşüncelerini paylaşarak grup sürecini değerlendirmişler, eksik ve anlaşılmayan noktalar netleştirilmeye çalışılmış, grubun olumlu duygularla sonlandırılması için etkinliklerde bulunulmuştur.

BULGULAR

Değer yönelimlerine ilişkin bulgular

Hipotez1'in test edilmesi

Birinci hipotez "BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin, uygulamaya katılmayan öğrencilere göre, iyi oluş değer yönelimi düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümünde de etkisini sürdürecektir" şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipoteze ilişkin deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Değer Yönelimleri ölçeğinin iyi oluş değer yönelimi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 3'de aktarılmıştır.

Tablo 3.

Araştırma Gruplarının DYÖ - İyi Oluş Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	DYÖ - İyi Oluş	N	\bar{X}	Ss
Deney	Öntest	12	3.41	1.00
	Sontest	12	4.41	1.00
	İzleme Testi	12	4.50	.92
Kontrol	Öntest	12	3.63	1.00
	Sontest	12	3.58	.88
	İzleme Testi	12	3.63	1.09

Tablo 3'de de görüldüğü gibi, deney grubundaki deneklerin DYÖ-İyi Oluş alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamalarının sırasıyla, $\bar{X} = 3,41$; $\bar{X} = 4,41$; $\bar{X} = 4,50$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda, DYÖ-İyi Oluş alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları sırasıyla, $\bar{X} = 3,63$; $\bar{X} = 3,58$; $\bar{X} = 3,63$ olarak bulunmuştur. Deney grubundaki deneklerin öntest puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında iyi oluş değer yönelimleri düzeylerinde belirgin bir artma olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki deneklerin iyi oluş değer yönelimleri puan ortalamalarının ise birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlılığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 4'de aktarılmıştır.

Tablo 4.

Araştırma Gruplarının DYÖ - İyi Oluş Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	66.27	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	4.50	1	4.50	1.60	.22	.068
Hata	61.77	22	2.81			
Gruplar içi	12.34	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	4.22	2	2.11	25.78	.00	.540
Müdahale*Zaman	4.52	2	2.26	27.65	.00	.557
Hata	3.60	44	.08			
Toplam	78.61	71				

Araştırma gruplarındaki deneklerin DYÖ-İyi Oluş alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda ölçüm ayırımı yapılmaksızın, müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,22)} = 1,60$; $p > 0,05$, $\eta^2 = 0,068$). Ancak farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında zaman temel etkisinin anlamlı olduğu ve eta kare değerinin etki büyüklüğünün büyük olduğu görülmüştür ($F_{(2,44)} = 25,78$; $p < 0,05$, $\eta^2 = 0,540$). Grup ayırımı yapılmaksızın, deneklerin tüm ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Müdahale ve zaman ortak etkisi de anlamlı düzeydedir ($F_{(2,44)} = 27,65$; $p < 0,05$). Eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = 0,557$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın öntest, sontest ve izleme testi iyi oluş değer yönelimi puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular sonucunda araştırmanın birinci hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

Hipotez 2'nin test edilmesi

İkinci hipotez "BDY odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerin, uygulamaya katılmayan öğrencilere göre, başarı değer yönelimi düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır ve bu artış oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümünde de etkisini sürdürecektir" şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipotez ilişkin deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Değer Yönelimleri Ölçeği'nin başarı değer yönelimi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 5'de aktarılmıştır.

Tablo 5.

Araştırma Gruplarının DYÖ Başarı Alt Ölçeğinin Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	DYÖ - Başarı	N	\bar{X}	Ss
Deney	Öntest	12	2.54	.78
	Sontest	12	3.25	.72
	İzleme Testi	12	3.33	.69
Kontrol	Öntest	12	2.58	.85
	Sontest	12	2.71	.87
	İzleme Testi	12	2.63	.88

Tablo 5'de de görüldüğü gibi, deney grubundaki deneklerin DYÖ-Başarı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamalarının sırasıyla, $\bar{X} = 2,54$; $\bar{X} = 3,25$; $\bar{X} = 3,33$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda, DYÖ-Başarı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları sırasıyla, $\bar{X} = 2,58$; $\bar{X} = 2,71$; $\bar{X} = 2,63$ olarak bulunmuştur. Deney grubundaki deneklerin öntest puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında başarı değer yönelimleri düzeylerinde belirgin bir değişim olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki deneklerin başarı değer yönelimleri puan ortalamalarının ise birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlılığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları

Tablo 6’da aktarılmıştır.

Tablo 6.

Araştırma Gruplarının DYÖ - Başarı Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	42.58	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	2.92	1	2.92	1.62	.22	.069
Hata	39.66	22	1.80			
Gruplar içi	7.33	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	2.78	2	1.39	22.68	.00	.508
Müdahale*Zaman	1.86	2	.93	15.20	.00	.409
Hata	2.69	44	.06			
Toplam	49.91	71				

Deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin DYÖ-Başarı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda ölçüm ayırımı yapılmaksızın, müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,22)} = 1,62$; $p > 0,05$, $\eta^2 = 0,069$). Ancak farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğünün büyük olduğu görülmüştür ($F_{(2,44)} = 22,68$; $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,508$). Grup ayırımı yapılmaksızın, deneklerin tüm ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Müdahale ve zaman ortak etkisi de anlamlı düzeydedir ($F_{(2,44)} = 15,20$; $p < 0,01$). Eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = 0,409$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın öntest, sontest ve izleme testi başarı değer yönelimi puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular sonucunda araştırmanın ikinci hipotezinin desteklendiği söylenilebilir.

Motivasyonel eylem çatışmasına ilişkin bulgular

Hipotez 3’ün test edilmesi

Üçüncü hipotez “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması motivasyonel eylem çatışması sırasındaki karar verme üzerinde etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipoteze ilişkin araştırma gruplarının MEÇÖ-Karar Verme öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Araştırma Gruplarının MEÇÖ - Karar Verme Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	MEÇÖ - Karar Verme	N	\bar{X}	Ss
Deney	Öntest	12	2.50	.67
	Sontest	12	3.24	.75
	İzleme Testi	12	3.33	.49
Kontrol	Öntest	12	2.50	.52
	Sontest	12	2.42	.79
	İzleme Testi	12	2.50	.82

Tablo 7’de görüldüğü gibi, deney grubundaki deneklerin MEÇÖ-Karar Verme alt öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamalarının sırasıyla, $\bar{X} = 2,50$; $\bar{X} = 3,24$; $\bar{X} = 3,33$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise MEÇÖ-Karar Verme alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları sırasıyla, $\bar{X} = 2,50$; $\bar{X} = 2,42$; $\bar{X} = 2,50$ olarak bulunmuştur. Deney grubundaki deneklerin öntest puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında motivasyonel eylem çatışmalarındaki karar verme düzeylerinde belirgin bir değişim olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki deneklerin MEÇÖ-Karar Verme puan ortalamalarının ise birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Elde edilen

bulguların istatistiksel olarak anlamlılığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmıştır ve analiz sonuçları Tablo 8’de aktarılmıştır.

Tablo 8.

Araştırma Gruplarının MEÇÖ – Karar Verme Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	24.17	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	5.56	1	5.56	6.57	.02	.230
Hata	18.61	22	.85			
Gruplar içi	19.33	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	2.33	2	1.17	3.61	.04	.141
Müdahale*Zaman	2.78	2	1.39	4.30	.02	.163
Hata	14.22	44	.32			
Toplam	43.40	71				

Deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin MEÇÖ-Karar Verme alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda ölçüm ayırımı yapılmaksızın müdahale etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,22)} = 6,57; p < 0,05, \eta^2 = 0,230$). Benzer bir şekilde farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu, zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin küçük etkili olduğu görülmüştür ($F_{(2,44)} = 0,04; p < 0,05, \eta^2 = 0,141$). Grup ayırımı yapılmaksızın, deneklerin tüm ölçümlerden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} = 4,30; p < 0,02$). Eta kare istatistiği etki büyüklüğünün küçük olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = 0,163$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın öntest, sontest ve izleme testi motivasyonel eylem çatışmalarında karar verme puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular sonucunda araştırmanın üçüncü hipotezinin (bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması motivasyonel eylem çatışması sırasındaki karar verme üzerinde etkilidir) desteklendiği söylenilebilir.

Hipotez 4’ün test edilmesi

Dördüncü hipotez “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipoteze ilişkin araştırma gruplarında yer alan deneklerin MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da aktarılmıştır.

Tablo 9.

Araştırma Gruplarının MEÇÖ – Öğrenme/Ders Çalışma Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	MEÇÖ-Öğrenme/ Ders Çalışma	N	\bar{X}	Ss
Deney	Öntest	12	2.92	.52
	Sontest	12	3.37	.47
	İzleme Testi	12	3.26	.41
Kontrol	Öntest	12	2.60	.51
	Sontest	12	2.49	.57
	İzleme Testi	12	2.56	.71

Tablo 9’da görüldüğü gibi, deney grubundaki deneklerin MEÇÖ- Öğrenme/Ders Çalışma alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamalarının sırasıyla, $\bar{X} = 2,92$; $\bar{X} = 3,37$; $\bar{X} = 3,26$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda, MEÇÖ- Öğrenme/Ders Çalışma alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları sırasıyla, $\bar{X} = 2,60$; $\bar{X} = 2,49$; $\bar{X} = 2,59$ olarak bulunmuştur. Bulgular, deney grubundaki deneklerin öntest puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında

motivasyonel eylem çatışmalarındaki öğrenme/ders çalışma düzeylerinde bir değişim olduğunu göstermektedir. Kontrol grubundaki deneklerin MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma puan ortalamalarının ise birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlılığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmıştır ve analiz sonuçları Tablo 10'da aktarılmıştır.

Tablo 10.

Araştırma Gruplarının MEÇÖ - Öğrenme/Ders Çalışma Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	21.73	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	7.09	1	7.09	10.66	.00	.326
Hata	14.64	22	.67			
Gruplar içi	5.97	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	.42	2	.21	2.03	.14	.084
Müdahale*Zaman	.97	2	.48	4.64	.02	.174
Hata	4.58	44	.10			
Toplam	27.70	71				

Deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin MEÇÖ- Öğrenme/Ders Çalışma alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda ölçüm ayırımı yapılmaksızın müdahale etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,22)} = 10,66; p < 0,05, \eta^2 = 0,326$). Ancak farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{(2,44)} = 2,03; p > 0,05, \eta^2 = 0,084$). Müdahale ve zaman ortak etkisi anlamlı düzeydedir ($F_{(2,44)} = 4,64; p < 0,05$). Eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = 0,174$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın öntest, sontest ve izleme testi MEÇÖ-Öğrenme/Ders Çalışma puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde araştırmanın dördüncü hipotezinin (bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir) desteklendiği söylenilebilir.

Hipotez 5'in test edilmesi

Beşinci hipotez "bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir" şeklinde ifade edilmiştir. Bu hipoteze ilişkin deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin MEÇÖ-Serbest Zaman öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11'de aktarılmıştır.

Tablo 11.

Araştırma Gruplarının MEÇÖ-Serbest Zaman Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	MEÇÖ-Serbest Zaman	N	\bar{X}	Ss
Deney	Öntest	12	2.23	.29
	Sontest	12	2.18	.25
	İzleme Testi	12	2.31	.37
Kontrol	Öntest	12	2.60	.51
	Sontest	12	2.49	.57
	İzleme Testi	12	2.56	.71

Tablo 11'de görüldüğü gibi, deney grubundaki deneklerin MEÇÖ-Serbest Zaman alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamalarının sırasıyla, $\bar{X} = 2,23; \bar{X} = 2,18; \bar{X} = 2,31$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda, MEÇÖ- Serbest Zaman alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları sırasıyla, $\bar{X} = 2,60; \bar{X} = 2,49; \bar{X} = 2,56$ olarak bulunmuştur. Deney grubundaki deneklerin öntest puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında motivasyonel

eylem çatışmalarındaki karar verme düzeylerinde belirgin bir değişim olmadığı görülmektedir. Kontrol grubundaki deneklerin MEÇÖ-Serbest Zaman öntest, sontest ve izleme testi ortalamalarının ise birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlılığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 12'de aktarılmıştır.

Tablo 12:

Araştırma Gruplarının MEÇÖ-Serbest Zaman Alt Ölçeği Ön/Son/İzleme Testleri Puanları Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar arası	4.32	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	.06	1	.06	.29	.60	.013
Hata	4.26	22	.19			
Gruplar içi	3.62	48				
Zaman (öntest, sontest, izleme testi)	.02	2	.01	.10	.91	.005
Müdahale*Zaman	.11	2	.06	.70	.50	.031
Hata	3.49	44	.08			
Toplam	7.94	71				

Deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin MEÇÖ-Serbest Zaman alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,22)} = 0,29; p>0,05, \eta^2=0,013$). Benzer bir şekilde farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($F_{(2,44)} = 0,10; p>0,05, \eta^2=0,005$). Bu bulgu deneklerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($F_{(2,44)} = 0,70; p>0,50$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün küçük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=0,031$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın öntest, sontest ve izleme testi motivasyonel eylem çatışmalarında serbest zaman puanlarında farklı etkilere sahip olmadığını göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular sonucunda araştırmanın beşinci hipotezinin (bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkilidir) desteklenmediği söylenilebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada BDY'a dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının yaşları 14 ile 18 arasında değişen ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisini incelemek hedeflenmiştir. Deneysel olarak dizayn edilen araştırmada 12'şer grup üyesinden deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında ilgili literatür temelinde araştırmacının hazırladığı 10 oturumluk BDY odaklı grupla psikolojik danışma programı deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuyla gerçekleştirilen oturumlar ortalama 75'er dakika sürmüştür. Araştırma doğrultusunda 5 hipoteze ilişkin verilerin istatistiksel olarak anlamlılığı tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği ile belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda, BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin iyi oluş değer yönelimi ve başarı değer yönelimi düzeylerinde kalıcı bir değişim sağladığı görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda uygulanan BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin iyi oluş değer yönelimi ve başarı değer yönelimi düzeylerinin artırılmasında etkili olduğu söylenebilir. Literatürde, BDY'nin değer yönelimleri üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır.

BDY ile ilgili olarak yapılan çalışmalar genellikle ruhsal bozuklukların sağaltımıyla ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir (Beck,1995/2001; Fennell,1999). Bunun yanı sıra Duy (2003), bilişsel davranışçı

yaklaşımaya dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık düzeyini ve fonksiyonel olmayan tutumların düzeyini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kağan (2006), bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programının sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve başarısızlık korkularını anlamlı düzeyde azalttığı, sporcuların başarı motivasyonunda ise bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra, bir başka bilişsel davranışçı yaklaşım olan Akılcı Duygusal Davranış Terapinin düşük benlik kabulü (Koç, 1997), mantıklı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme (Çivitçi, 2003), benlik saygısı (Oğurlu, 2006), akılcı olmayan inanç ve güvengenlik (Altun, 2006), problem çözme becerisi algısı (Çapri ve Gökçakan, 2008), akılcı olmayan inançlar ve problem çözme beceri algıları (Yıkılmaz, 2009), psikolojik iyi olma ve öz duyarlılık (Akın, 2009), akademik erteleme davranışını önleme (Kağan, 2010; Düşmez, 2013) ve kendini sabotaj (Akın, 2013) üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yukarıda belirtilen deneysel çalışmalarda akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan grupla danışma uygulamalarının adı geçen konularda etkilerinin olduğuyula ilgili sonuçlara ulaşılmıştır. Bilişsel, duyusal ve davranışsal boyutlara sahip olan değerleri McGettrick (McGettrick, 1995; aktaran Gaikwad, 2004, s. 7) düşüncelerimiz, davranışlarımız ve etkinliklerimizle doğrudan tutarlı ve ilişkili olan bir ilkeler bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu bakış açısıyla, konuyla ilgili olarak yapılan ve yukarıda adı geçen araştırmalarda araştırılan kavramların çeşitli açılardan değerlerle ilişkili olduğu düşünülebilir. Yukarıda adı geçen araştırmalarda BDY ve Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımın etkili olmasıyla ilgili sonuçlar, başarı ve iyi oluş değeri yönelimi üzerinde BDY'nin etkili olması sonucuyula tutarlıdır.

Araştırma kapsamında uygulanan programda yer alan çeşitli teknikler BDY, değeri yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmalarıyla ilgili literatür dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bu amaçla grup oturumları sırasında, otomatik düşüncelerin tanınması, psikoeğitim, sokratik sorgulama, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, bilişsel hataları fark etme vb. teknikler kullanılmıştır. Uygulanan bu tekniklerin bireylerin değerleri üzerinde bu araştırmanın etkili olduğunu iyi oluş ve başarı değeri yönelimlerinin arttığını göstermiştir.

Aşağıda, grup sürecinde uygulanan tekniklerin BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın değeri yönelimleri üzerindeki etkilerini destekleyen geri bildirim örneklerine yer verilmiştir.

"Hiç düşünmediğim farklı şeyleri düşünmeye başladım", "sürekli üniversite sınavından kötü puan alacağımı düşünüyorum ve bu durumu düşünmekten kendimi alamıyorum. Ama şimdi fark ettim ki daha farklı düşünebilirim", "bazı olaylarda düşündüğüm yanlış şeyleri gördüm, bunu düzeltmek istiyorum, düzeltiyorum ama süreklilik göstermiyor. Sanki bir siyah bir beyazmış gibi. Ama şimdi daha farklı düşünmeye başladım", "değerler düşüncelerimizi etkiler, gelenek değeri mesela. Örneğin, şort giymeyi düşünüyorum ama içinde yaşadığım toplum ve benim gelenek değerimin ağır basması, şort giyme düşüncemi etkiliyor", "insan düşünür ama değerine göre hareket eder", "değerlerle düşünceler doğru orantılı gibi".

Araştırmanın bulguları doğrultusunda, uygulanan BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin motivasyonel eylem çatışması yaşadıkları sıradaki karar verme ve öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışması düzeylerinde artışa neden olduğu, serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışması düzeyleri üzerinde ise bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Literatürde, BDY'nin motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Elde edilen bulgular, değeri yönelimleriyle ilgili olarak yapılan tartışmalar ışığında değerlendirilebilir. Grup sürecinde deneklerin motivasyonel eylem çatışmalarıyla ilgili otomatik düşüncelerini ve bilişsel hatalarını tanıma ve alternatif düşünceler oluşturmalarına yardımcı olabilmek için başvuru sokratik sorgulama, rol oynama, psikoeğitim gibi tekniklerin deneklerin motivasyonel eylem çatışmalarındaki karar verme düzeylerinde ve öğrenme, ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışmalarında değerişime yol açtığı, kısaca uygulanan tekniklerin motivasyonel

eylem çatışmasının bu iki boyutunu etkilediği serbest zaman sırasındaki motivasyonel eylem çatışmalarında ise herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Başarı ve iyi oluş değer yönelimlerinin eylem alternatifleri çatışmaktadır ve bu durumun motivasyonel eylem çatışmalarını ortaya çıkardığı pek çok araştırma bulgusu ile desteklenmiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin motivasyonel eylem çatışmaları yaşadıkları durumlarda hangi değer yönelimine sahipse (başarı ya da iyi oluş) o değer yönelimi uyumlu olan etkinliği seçtiklerini göstermektedir. Başarı değer yönelimi yüksek olan öğrenciler, okul ile ilgili alternatifleri daha fazla seçme eğilimi gösterirken, iyi-oluş değer yönelimi yüksek olan öğrencilerin ise iyi oluşu kapsayan eğlence gibi alternatifleri daha fazla tercih ettiğini göstermektedir (Fries ve diğerleri, 2005; Hofer ve diğerleri, 2007; Dietz, Hofer ve Fries, 2007; Hofer ve diğerleri, 2011; Hofer ve diğerleri, 2010; Kuhnle ve diğerleri, 2013; Hofer ve diğerleri, 2009, Kilian ve diğerleri, 2010b). Araştırma sonucunda grup üyelerinin karar verme durumları, daha netleşmiş ve bu tercih kesinlikle arkadaşlarıyla buluşurum maddesine doğru kaymıştır, bunun yanı sıra öğrenme/ders çalışma sırasındaki motivasyonel eylem çatışmaları da artmıştır. Bu durum yukarı da açıklanan araştırmanın bulguları ile benzer görünmektedir. Grup üyeleri acil bir karar vermeleri durumunda ne yapmak istedikleri konusunda daha eminlerken ders/çalışma ve serbest zaman arasında yine çatışma yaşıyor gibi görünmektedirler.

Aşağıda, grup sürecinde uygulanan tekniklerin BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkilerini destekleyen geri bildirim örneklerine yer verilmiştir.

“Buna benzer durumları çok fazla yaşıyorum ve genellikle arkadaşlarımla olmayı ya da bilgisayar oyunu oynamayı seçiyorum. İçimde bir sıkıntı oluyor ama çok da ağır değil”, “eskiden, ders çalışmakla başka şeyler yapmak arasında çok çatışma yaşıyordum ve genellikle ders çalışmazdım. Ama şimdi hemen derslerimi yapıp diğer işlerimi sonra yapıyorum,” “annemle çok sorun yaşıyordum, sürekli ders çalış diyordu bu çatışmalarımız azaldı ben kendimi daha iyi kontrol edebiliyorum artık ve onun neler düşündüğünü düşünmeye çalışıyorum”, “çoğu zaman arkadaşlarımı reddemiyordum. Ama şimdi yapmam gerekenleri sıraya dizersem istediğim herşeyi yapabileceğimi anladım”, “arkadaşlarıma hayır dersem onları kaybedeceğimi düşünüyordum, ama şimdi böyle olmadığını düşünüyorum, bazen hayır demem gereken durumlar oluyor”, “aslında televizyonun karşısında otururken neden derslerimi yapmıyorum diye hep düşünüyordum, ama şimdi televizyonda herşeyi izlemiyorum, derslerimi bitirip sonra onu izliyorum.” Geribildirimler ve yapılan gözlemler BDY odaklı grupla psikolojik danışmanın motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkililiğini destekler niteliktedir.

Değerler ve değerler eğitimi konuları günümüzde özellikle üzerinde durulan konulardır. Değerlerle ve değerler eğitimi ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli uygulamalara da yer verilebilir. Okullarda değer yönelimleri, motivasyonel eylem çatışmaları ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı uygulamalar artırılarak alanda çalışan uzmanların yararlanabileceği bir yayın oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danismanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, Ü. (2013). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Altun, E. (2006). *Akılci duygusal temelli güvengencilik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengencilik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: 2. theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. N. Hisli Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Eserin orijinali 1995'de yayımlandı).
- Beck, A. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 1985'de yayımlandı).
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005 yılında yayımlandı).
- Çalışkan, H. & Karademir, Ç. (2014). Değer yönelimleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (28), 47-68.
- Çalışkan, H. & Karademir, Ç. (2017). Motivasyonel eylem çatışması ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 20-33.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (addt)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algısına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 135-154.
- Çivitçi, A. (2003). *Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dietz, F., Hofer, M. ve Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 893-906.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Düşmez, İ. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Fennell, M. J. V. (1999). *Overcoming low self-esteem*. London: Constable and Robinson Ltd.
- Fries, S., Schmid, S. ve Hofer, M. (2007). On the relationship between value orientation, valences, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 201-216.
- Fries, S., Schmid, S., Dietz, F. ve Hofer, M. (2005). Conflicting values and their impact on learning. *European Journal of Psychology of Education*, 20, 259-274.
- Gaikwad, P. (2004). Curriculum, pedagogy, an values: Revealing the invisible. *International Forum*, 7 (2), 5-16. <https://journals.aiaas.edu/iform/article/view/67/58>
- Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2005). *Using SPSS for windows and macintosh: analyzing and understanding data*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Güngör, E. (1993). *Değerler psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Hofer, M., Kuhnle, C., Kilian, B., Marta, E. ve Fries, S. (2011). Motivational interference in school-leisure conflict and learning outcomes: the differential effects of two value conceptions. *Learning and Instruction*, 21(3): 301-316.
- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Dietz, F., Clausen, M. ve Reinders, H. (2007). Individual values, motivational conflicts, and learning for school. *Learning and Instruction*, 17, 17-28. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.11.003>
- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Kilian, B. ve Kuhnle, C. (2010). Reciprocal relationships between value orientation and motivational interference during studying and leisure. *British Journal of Educational Psychology* 80(4), 623-645. doi: 10.1348/000709910X492180

- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Zivkovic, I. ve Dietz, F. (2009). Value orientations and studying in school-leisure conflict: a study with samples from five countries. *Learning and Individual Differences*, 19, 101-112.
- Inglehart, R. (1977). *The silent revolution: changing values and political styles among western publics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kağan, M. (2010). *Akılci duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışı önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların, mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kayış, A. (2006). *Güvenirlik analizi spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. S. Kalayci (Editör), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kilian, B., Hofer, M. ve Kuhnle, C. (2010a). Value orientations as determinants and outcomes of conflicts between on-task and off-task actions in the classroom. *Learning and Individual Differences*, 20, 501-506. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.03.003>
- Kilian, B., Hofer, M., Fries, S., ve Kuhnle, C. (2010b). The conflict between on-task and off-task actions in the classroom and its consequences for motivation and achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 25, 67-85. Doi: 10.1007/s10212-009-0007-8
- Koç, (1997). *Rasyonel emotif terapisinin düşük benlik kabulünü yükseltmedeki etkinliğinin araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kuhnle, C., Sinclair, M., Hofer, M. ve Kilian, B. (2013). Students' value orientations, intuitive decision making, and motivational interference, and their relations to regret. *Journal of Experimental Education* 00(00), 1-16.
- Murdock, NL. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev Edt: Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (dddt) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Schmid, S., Hofer, M., Dietz, F., Reinders, H. ve Fries, S. (2005). Value orientations and action conflicts in students' everyday life: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 20, 243- 257.
- Schwartz, S. H. ve Bilsky, W. (1987). Towards a psychological structure of human values. *Journal of Personality Social Psychology*, 53, 550- 562.
- Shaw, B. F. ve Segal, Z. V. (1988). *Introduction To Cognitive Therapy*. Review of Psychiatry. Vol. 7 AJ Frances, RE Hales (Ed.) Washington DC: American Psychiatric Press, Inc. 538-553.
- Türkçapar, M. H. (2008). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (3. Baskı) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (1995). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılci duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılci olmayan inançları ve problem çözme beceri alguları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

The Effect of Group Psychological Counseling Based on Cognitive Behavioral Approach on Value Orientation and Motivational Action Conflicts of Adolescents

Extended Abstract:

This research is an experimental study conducted to investigate the effect of cognitive behavioral approach on adolescents' value orientations and motivational action conflicts. To this end, two groups of experimental and control groups, each of which was composed of 12 participants aged 12 to 18 years, were formed. While a 10-session group psychological counseling program based on cognitive behavioral approach and prepared by the researcher was performed with the experimental group, no application was performed with the control group. The activities in the experimental group were carried out as 75-minute sessions on average at one-week intervals. In accordance with the main purpose of the study, the Value Orientation Scale and the Motivational Action Conflict Scale were applied to all students in the experimental and control groups three times as pretest, posttest and follow-up test.

The effect of group psychological counseling based on cognitive behavioral approach on value orientation and motivational action conflicts of adolescents were investigated with 5 hypotheses. To test the hypotheses of the research, the two-factor variance analysis for repeated measures on one factor was used to test whether there was a statistically significant difference between students' pretest, posttest and follow-up tests scores of the Value Orientation Scales and the Motivational Action Conflict Scale subscales in the experimental and control groups.

As the findings of the research indicated, the group psychological counseling based on cognitive behavioral approach provided a permanent change in the well-being value orientation and achievement value orientation levels of the subjects in the experimental group. Accordingly, it can be argued that group psychological counseling based on cognitive behavioral approach is effective in increasing well-being value orientation and achievement value orientation levels of adolescents.

No studies examining the effect of cognitive behavioral approach on value orientations were observed in the literature. It is seen that the studies on cognitive behavioral approach are generally related to treatment of mental disorders (Beck, 1995/2001; Fennell, 1999). In addition, Duy (2003) concluded that group psychological counseling based on cognitive behavioral approach was effective in reducing the level of loneliness and dysfunctional attitudes. Kağan (2006) concluded that the training program for coping with perfectionism based on cognitive behavioral therapy significantly reduced the perfectionism and fear of failure of the athletes and had no effect on athletes' achievement motivation. Furthermore, there are studies that examined the effects of rational-emotive behavioral therapy, which is another cognitive behavioral approach, on low self-acceptance (Koç, 1997), rational belief, trait anxiety and rational decision making (Çivitçi, 2003), self-esteem (Oğurlu, 2006), irrational belief and assertiveness (Altun, 2006), perceived problem-solving skills (Çapri and Gökçakan, 2008), irrational beliefs and perceived problem-solving skills (Yıkılmaz, 2009), psychological well-being and self-compassion (Akın, 2009), prevention of academic procrastination behavior (Kağan, 2010; Düşmez, 2013), and self-sabotage (Akın, 2013). The abovementioned experimental studies achieved results associated with the fact that group counseling practices based on rational-emotive behavioral approach had effects on the said subjects. McGettrick (as cited in Gaikwad, 2004, p. 7) defines values that have cognitive, affective and behavioral dimensions as a set of principles which are directly consistent with and related to our thoughts, behaviors and activities. From this point of view, it can be considered that the concepts investigated in the abovementioned studies that were performed on the subject in question are related to values from various perspectives. The results related to the effectiveness of cognitive behavioral approach and rational- emotive behavioral approach in the abovementioned studies are consistent with the fact that cognitive behavioral approach was effective

in achievement and well-being value orientation in this research.

Various techniques in the program applied under the research were prepared based on the literature on cognitive behavioral approach, value orientations and motivational action conflicts. Accordingly, techniques such as recognition of automatic thoughts, psychoeducation, Socratic questioning, generating alternative thoughts, role playing, noticing cognitive errors, etc. were used during the group sessions. This research showed that these techniques were effective in the values of individuals and increased their well-being and achievement value orientations.

According to the findings of the study, it is possible to say that group psychological counseling based on cognitive behavioral approach was effective in adolescents' decisions when they were having motivational action conflicts and in increasing the levels of motivational action conflicts during the learning/studying but not in their levels of motivational action conflicts during their leisure time.

No studies examining the effect of cognitive behavioral approach on motivational action conflicts were observed in the literature. The findings can be evaluated in the light of the discussions about value orientations. In the group sessions, the techniques such as Socratic questioning, role playing, and psychoeducation, which were used to help the subjects to recognize their automatic thoughts and cognitive errors and to generate alternative thoughts related to motivational action conflicts, caused changes in their motivational action conflicts in subjects' decision making levels and during their learning and studying; in short, the applied techniques affected these two dimensions of motivational action conflict and did not have any impact on motivational action conflicts during their leisure time.

It has been shown by several studies that achievement and well-being value orientations conflict with concrete action alternatives and lead to motivational action conflicts. Research has shown that students tend to choose activity that is more consistent with value orientations which are dominant in motivational action conflicts. While the students with high achievement value orientation levels tended to make more decisions about the school-related alternative, the students with higher well-being value orientation levels preferred the entertainment-related alternative more (Fries et al., 2005;; Dietz, Hofer and Fries, 2007; Hofer et al., 2007; Hofer et al., 2009; Hofer et al., 2010; Hofer et al., 2011; Kilian et al., 2010; Kuhnle et al., 2013;). The decision-making status of the group members became clearer, and this preference definitely shifted towards the item "I definitely meet with my friends", and moreover, motivational action conflicts during learning/studying increased. This seems to coincide with the findings of the abovementioned study. While the group members were more confident about what they wanted to do if they made an urgent decision, they still seemed to be in conflict between homework/studying and leisure time.

Values and values education are subjects of particular focus today. Studies on values and values education can include practices based on cognitive behavioral approach, as well. Practices based on value orientations, motivational action conflicts and cognitive behavioral approaches can be increased in schools, and a publication can be created for the experts working in the field.

Key Words: *Achievement value orientation, Well-being value orientation, Motivational action conflict, Cognitive behavioral approach, Adolescent*