



SEÇİM KURAMINA DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN RİSKLİ DAVRANIŞLARI VE İYİLİK HALİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ¹

EXAMINING THE EFFECT OF CHOICE THEORY BASED ON PYSCHOEDUCATION
PROGRAM ON ADOLESCENTS' RISK TAKING BEHAVIORS AND
WELLNESS

Melda Meliha ERBAŞ² - Dilek Yelda KAĞNICI³

Öz

Bu araştırmanın amacı seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, Aydın ilindeki bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören riskli davranışlara sahip ergenler ile yürütülmüştür. Deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının her birinde 15'er öğrenci olmak üzere araştırmada toplamda 45 öğrenci yer almıştır. Öğrenciler deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Her üç gruba da ön test olarak Riskli Davranışlar Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, deney grubuna on bir oturumdan oluşan seçim kuramına dayalı psikoeğitim programı uygulanırken; karşılaştırma grubuyla yine on bir oturumdan oluşan meslek seçimine yönelik grup rehberliği programı yürütülmüş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama bitiminde son test ve üç ay sonrasında izleme ölçümleri yapılmıştır. Elde edilen veriler karışık ölçümler için 3x3 faktörlü varyans analizi ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının ergenlerin antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve okul terki düzeylerini azaltmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın dikkate alınarak tartışılmış, ruh sağlığı çalışanlarına ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Seçim Kuramı, Gerçeklik Terapisi, Psikoeğitim Programı, Ergenlik Dönemi, Riskli Davranışlar, İyilik Hali

Abstract

The aim of this study is to analyze the effect of psycho-education programme based on choice theory and reality therapy on adolescents risk behaviours and levels of general well-being. The study was conducted with adolescents who have risk behaviors studying at a Vocational and Technical Anatolian High School in Aydın. Totally 45 students were involved in the study; 15 students were in the experiment group, 15 in the compare group and 15 in the control group. Students were appointed to experiment, compare and control groups randomly. As pre-test Risk Behaviors Scale and General Well-Being Scale were applied to each group. Psycho-education programme based on choice theory was conducted for eleven sessions in the experiment group. Vocational guidance group was conducted in the compare group for eleven sessions and no intervention was applied to the control group. At the end of the instruction process the same scales were applied to all three groups as post-test and after three months follow up measurements were administered. Data obtained from pre-test, post-test and follow up measurements were analyzed by "3×3 Mixed Design ANOVA". According to the findings, it was seen that psycho-education programme based on choice theory and reality therapy is effective in decreasing adolescents' anti-social behaviors, use of alcohol, suicide tendency, harmful eating habits and school dropout levels. Obtained results were discussed under the light of literature and suggestions were provided to mental health professionals and researchers.

Keywords: Choice Theory, Reality Therapy, Psychoeducation Program, Adolescence, Risk Behavior, Wellness.

¹ Bu makale D. Yelda KAĞNICI danışmanlığında Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yürütülen doktora tezinden türetilmiştir

² Dr., Bahattin-Gülten Çırpanlı Anadolu İmam Hatip Lisesi, Aydın, m_eras1987@hotmail.com

³ Doç.Dr., Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, yelda.kagnici@gmail.com

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal değişimlerle birlikte kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı; bireyin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğini kazanmak için çabaladığı bir arayış dönemidir (Derman, 2008; Yavuzer, 2006). Bu dönemde yaşanan korkular ya da kararsızlıklar sıklıkla bu gelişimsel sürecin bir sonucu olan normal sorunlar olarak ele alınabilmektedir. Ancak ortaya çıkan gelişimsel görevler çoğunlukla ergenin sağlığını ve ilişkilerini tehlikeye sokan riskli davranışları da beraberinde getirmektedir (Carr-Gregg, Enderby ve Grover, 2003). Riskli davranışlar genel olarak sağlığı tehlikeye atan ve hayati tehlike yaratan; hastalık, yaralanma ve ölümlü sonuçlanma olasılığı yüksek davranışlardır (Ögel, Dönmez, Eke, Erol ve Taner, 2007). Lindberg, Boggess, Porter ve Williams (2000), riskli davranışları çocukların ve gençlerin iyilik hallerini tehdit eden ve potansiyellerini sınırlayan istemli davranışlar olarak tanımlamışlardır. Ergenlerin yaşamını tehlikeye atan ve gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen başlıca riskli davranışların, saldırganlık-şiddet, madde kullanımı, antisosyal davranışlar, kendine zarar verme ve cinsel davranışlar olduğu ileri sürülmektedir (Jessor, 1992).

Ergenlerde gözlemlenen riskli davranışların nedenlerini açıklayan kuramlar arasında en yaygın olan ve bu davranışları geniş bir perspektifle açıklayan kuram Jessor ve Jessor (1977; akt. Jessor, 1992) tarafından ortaya atılan Problem Davranış Kuramı'dır. Bu yaklaşım, ergenlerdeki riskli davranışları sosyal açıdan problem olarak tanımlayan, sosyal normlara ve yasalara aykırı olma açısından açıklayan psikososyal bakış açıdır (Korkut-Owen, 2011). Problem Davranış Kuramı, riskli davranışların ergenlik döneminde görülüp görülmemesini tek bir değişkenle açıklamak yerine kişilik sistemi, algılanan sosyal çevre ve davranış sistemi olmak üzere üç sistemle açıklamaktadır (Gençtanırım ve Ergene, 2014). Bu yaklaşımda riskli davranışlar, alkol ve madde kullanımı, antisosyal davranışlar ve riskli cinsel davranışlar gibi davranışları içermektedir. Bu yaklaşıma göre ergenler bu davranışları, stres ya da sorunlarla başa çıkma, ebeveynlerinden bağımsız olduğunu gösterme ve bir akran grubuna dahil olabilme gibi kişisel amaçlarına katkı sağladığı için sürdürebilmektedirler (Jessor, 1992). Bu nedenle, bu grupta yer alan ergenlere kişisel ve sosyal becerilerin öğretilmesi önemli görülmektedir (Korkut-Owen, 2011). Okullar, ergenlerin akranlarıyla uyum içinde olmayı ve birçok kuralla yaşamayı öğrendikleri sosyal bir çevredir. Eğer okul bireyin karşılaştığı sorunlarda ona destek sağlayamazsa, ergenin zayıf bir kişilik geliştirmesi kaçınılmaz bir hal alabilmektedir (Yavuzer, 2006). Glasser'e (1998) göre, okullar bireylerin kendilerini güvenli ve mutlu hissedecekleri ortamlar olmalıdır. Ancak ülkemizde liselerdeki okul terki ve olumsuz davranışların yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin okul ortamında kendilerini güvenli ve mutlu hissettiğini söylemek zordur (Özer, Gençtanırım ve Ergene, 2011). Bu durum, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarından bazılarının yeterince karşılanmamasından kaynaklanabilmektedir.

Glasser'e (1998) göre insanın yapısında bulunan ve sürekli doyurmak zorunda olduğu beş temel ihtiyaç vardır. Bunlar hayatta kalma, ait olma (sevme-sevilme ve bağlılık), güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması çeşitli psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Birey çevresini ve kendisini kontrol edebildiği için davranışlarından sorumludur. Her şey seçimlerin sonucudur ve bu nedenle birey yaşamının kontrolünü kendi eline almalıdır (Glasser, 1998). Gerçeklik terapisi, bireylerin yaşamlarındaki önemli kişilerle bağlanmaları ya da kopmuş olan bağlarını yeniden kurmaları ve güçlendirmeleri konusunda yardımcı olmayı hedefleyen bir terapidir. Bu terapinin başka bir hedefi de bireylere başarının gücü, özgürlük ve eğlence gibi diğer gereksinimlerini öğrenmeleri konusunda yardımcı olmaktır. Gerçeklik terapisi, bireylerin gerçekçi ve sorumlu davranışlar ortaya koymalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Mevcut ve işlevsel olmayan davranışları değerlendirebilmek ve değişime yönelik plan yapabilmek bu yaklaşımda önemli bir hedeftir

(Corey, 2015; Karahan ve Sardoğan, 2012). Gerçeklik terapisinde kullanılan stratejilerin amacı değişimi teşvik etmektir. Bu değişim basit, uygulanabilir, ölçülebilir, dahil olunabilir, kısa sürede uygulanabilir ve kontrol edilebilir bir eylem planına bağlıdır (Corey, 2015; Seligman, 2006). Glasser'in yaklaşımı aynı zamanda problem çözümüne somut ve aşamalı bir yaklaşım önerdiğinden, oldukça basit ve kullanışlı bir modeldir. Bununla birlikte sadece psikolojik danışmanı değil, gençlerle çalışan herkesi sürece dahil olmaları konusunda cesaretlendirmesi açısından diğer modellerden ayrılmakta ve öğrencilerin davranış problemlerini çözmede en etkili yöntemlerden biri olarak görülmektedir (Jones ve Jones, 2012; Passaro, Moon, Wiest ve Wong, 2004).

Glasser'e (2000) göre okullarda ortaya çıkan saldırganlık, kurallara uymama ve disiplinsiz davranışlar sergileme gibi sorunların temelinde yatan asıl neden bireylerin mutsuz olmalarıdır. Bu nedenle, okul psikolojik danışmanları tarafından düzenlenen önleme programlarında öğrencilerin mutsuzluğunu azaltmaya ve olumlu duygularını arttırmaya yönelik çalışmalara da ağırlık verilmelidir. Son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalarda, psikolojik danışmanların gelişim ve önleme ilkelerine paralel olarak olumsuz sonuçları önlemeye, sağlık ve iyilik halini başlatmaya ve sürdürmeye, öğrencilerin savunuculuğunu yapmaya ve iyilik halini artırıcı müdahalelerde bulunmaya odaklanması gerektiği vurgulanmıştır (Cowen ve Durlak, 2000; Lemberger, 2010; Rotter, 2000). Psikolojik sağlık ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar; psikolojik bozukluklardan ve negatif sonuçlardan pozitif psikolojiye doğru bir geçişin olduğunu gözler önüne sermektedir (Diener ve Chan, 2011). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'ne (American Counseling Association-ACA) göre iyilik hali, yeni yüzyılda yapısı değişmeye başlayan psikolojik danışmanlığın en temel konuları arasında bulunmaktadır (Gladding, 2009).

İyilik hali, sağlık kavramının daha bütüncül olarak ele alınmasına paralel olarak sağlıklı insanların yaşamsal işlevleri ile ilgili bir kavram haline gelmiştir. İyilik hali kavramıyla ilgili ilk çalışmalar Dunn (1961) tarafından yapılmış, ardından Ardell (1977) ve Hettler (1984) konuyla ilgili kuramsal çerçeve oluşturmuşlardır (akt. Korkut-Owen ve Öğretmen, 2013). İyilik halini açıklamaya yönelik yaklaşımlar ortaya atılmıştır (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Ryff, 1989). Ryff'a (1989) göre iyilik hali; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan ziyade, sosyal ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yaşam tutumlarını da içinde barındıran çok boyutlu bir yapıdır. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından geliştirilen İyilik Hali Çemberi Modeli'ne göre iyilik hali; beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel bir şekilde yaşaması için bireysel amaçlar edindiği, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürmek anlamına gelmektedir. Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) modeline göre ise iyilik hali; fiziksel, psikolojik-duygusal, sosyal, entelektüel-mesleki ve tinsel (spiritüel) olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutların birbirleriyle ilişki içinde olduğu ve her bir boyutun birbirini etkileyebileceği düşünülmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Buna ek olarak, iyilik halinin öğrenilebilir ve değiştirilebilir özelliklere sahip olduğu ve değişim kavramı ile yakından ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu noktada, iyilik hali modellerinin psikolojik danışmanlar tarafından bireyler için bir değişim aracı olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Diğer yandan okul psikolojik danışmanlarının önleyici hizmetlere ağırlık vermesinin faydaları sıklıkla vurgulansa da bu amaçla kullanılacak programların sayıca çok yeterli olmadığı görülmektedir. Glasser'in yaklaşımı okul ortamlarının daha kaliteli bir hale getirilmesi için etkili yaklaşımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Glasser'in yaklaşımının okul ortamlarında öğrenci problemlerini azaltmada etkili olduğuna ilişkin yurt dışında çeşitli araştırma bulguları bulunmakla birlikte (Comiskey, 1993; Hart-Hester, Heuchert ve Whittier,

1989; Kim, 2002; Kim, 2008; Loyd, 2005; Renna, 1991), ülkemizde bu tür çalışmaların sayıca çok az olduğu görülmektedir (Bellici, 2012; Özmen, 2004; Palancı, 2004). Bu nedenle, bu araştırma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının hem gerçeklik terapisinin okullardaki etkililiğine ilişkin yeni bulguların elde edilmesi, hem de öğrencilerin riskli davranışlarını azaltmak ve iyilik halini arttırmak için kullanılabilir yeni bir müdahale programının ortaya koyulması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında riskli davranışların alt boyutları olarak antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları ve okul terki ele alınmıştır.

Araştırmanın amacı, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin antisosyal davranışları gösterme düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin alkol kullanımı düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sigara kullanımı düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin intihar eğilimi düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin beslenme alışkanlıkları düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin okul terki düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

2. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada programın etkililiği deneysel desenlerden '3x3' lük split-plot faktöriyel (karışık) desen kullanılarak test edilmiştir (Fraenkel ve Wallen, 1996). Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney, karşılaştırma ve kontrol grubu) gösterirken, ikinci faktör bağımlı değişkenlere ilişkin farklı koşullardaki tekrarlayan ölçümleri (ön test, son test ve izleme) göstermektedir. Deneysel işlemden önce öğrencilere "Riskli Davranışlar Ölçeği" ve "İyilik Hali Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna seçim kuramına dayalı psikoeğitim programı uygulanırken, karşılaştırma grubuyla meslek seçimine yönelik grup rehberliği programı yürütülmüş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deneysel işlemin etkisinin sürekliliğini incelemek için izleme çalışması yapılmıştır. Deneysel işlemin bitmesinden bir hafta sonra son test ölçümleri, üç ay sonra ise izleme ölçümleri elde edilmiştir. En son aşamada ise grupların puanları karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın deney, karşılaştırma ve kontrol grupları 2015-2016 eğitim öğretim yılında Aydın ilindeki bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle okulda öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine "Riskli Davranışlar Ölçeği" ve "İyilik Hali

Ölçeği” uygulanmıştır. Riskli Davranışlar Ölçeği’nden en yüksek, İyilik Hali Ölçeği’nden en düşük puan alan öğrencilerle ön görüşme yapılarak gönüllü 45 öğrenci belirlenmiş ve bu öğrencilerden her biri deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarından birine seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubu 8 erkek ve 7 kız öğrenciden, karşılaştırma grubu 6 erkek ve 9 kız öğrenciden, kontrol grubu ise 10 erkek ve 5 kız öğrenciden oluşmuştur. Uygulama sürecinde her grupta 15 öğrenci yer almış, ancak okuldan ayrılmalar nedeniyle izleme ölçümünde öğrenci sayılarının deney grubunda 14, karşılaştırma grubunda 11 ve kontrol grubunda 10’a düştüğü görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ): Bu çalışmada lise öğrencilerinde riskli davranışları ölçmeye yönelik olarak Gençtanırım-Kuru (2010) tarafından geliştirilmiş olan Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ) kullanılmıştır. Beşli likert tipi olan bu ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, antisosyal davranışlar (AS- 7 madde), alkol kullanımı (AK- 7 madde), sigara kullanımı (SK- 6 madde), intihar eğilimi (İE- 4 madde), beslenme alışkanlıkları (BA- 5 madde) ve okul terki (OT- 7 madde) olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. RDÖ’den yüksek puan alınması, riskli davranışların yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36 iken en yüksek puan 180’dir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında AS'nin iç tutarlık (Cronbach α) katsayısı .79; AK'nın .87; SK'nın .87; İE'nin .70; BA'nın .70 ve OT'nin iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur. Bir bütün olarak RDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. RDÖ'nin test tekrar test çalışmasından elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayıları (r), sırasıyla AS .79; AK .77; SK .90; İE .63; BA .56; OT .68 ve ölçeğin toplam puanı için .85 olarak hesaplanmıştır.

İyilik Hali Ölçeği: Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen İyilik Hali Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Fidan ve Usta (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir iyilik hali puanı elde edilmektedir. Sekiz maddeden oluşan yedili likert tipi bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 56, en düşük puan ise 8’dir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin iyilik hali düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. İyilik Hali Ölçeği'nin orijinal formunda, yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %53’ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Fidan ve Usta (2013) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda orijinal formda olduğu gibi tek boyutlu modelin uyum verdiği görülmüştür. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında ise maddelerin tek boyut altında toplandığı toplam varyansın %47’sinin açıklandığı görülmüştür. İyilik Hali Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur (Fidan ve Usta, 2013).

DeneySEL İşlem

DeneySEL işlem, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Aydın ilindeki bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde yürütülmüştür. Uygulama sürecinde deney grubunda yer alan öğrencilere seçim kuramına dayalı on bir haftalık psikoeğitim programı uygulanırken, karşılaştırma grubunda yer alan öğrenciler ile on bir oturumluk meslek seçimine dayalı grup rehberliği programı yürütülmüştür. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Seçim Kuramı'na Dayalı Psikoeğitim Programı: Glasser’in Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi temelinde hazırlanan bu on bir oturumluk psikoeğitim programında, ergenlerin temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik daha işlevsel seçimler yapabilmeyi öğrenerek sahip oldukları riskli davranışları azaltmaları hedeflenmiştir. Her bir oturum seksen dakika sürmüştür. Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi'ne uygun olarak, programın

içeriğinde temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, seçim, toplam davranış, sorumluluk ve kontrol kavramları ele alınmıştır. Grup üyelerinin kendi temel ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik yaptıkları seçimleri fark etmeleri ve değerlendirmeleri üzerinde durulmuştur. Üyelerin şimdiye kadar yapmış oldukları seçimlerin sorumluluğunu alarak öz kontrol duygusunu geliştirmeleri hedeflenmiştir. Diğer yandan grup üyelerinin yaşamlarındaki önemli kişilerle kurdukları ilişkilerin yeniden yapılandırılması, üyelerin yaşamlarındaki önemli amaçları fark etmeleri ve bu amaçlara yönelik işlevsel seçimler planlamaları konusunda destekleyici çalışmalar yapılmıştır. Üyelerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yönelik yeni davranışların geliştirilmesi sürecinde WDEP (Wanting-Doing-Evaluation-Planning) sistemi temel alınmıştır. Planlama sürecinde her bir üye ile sözleşme yapılmış, bu planların uygulanmasında üyelerin mazeretleri göz ardı edilerek gerektiğinde grup üyelerinin ortak kararı ile davranış kısıtlama yoluna gidilmiştir. Bununla birlikte planların uygulanması sürecinde her bir üyeye yönelik destekleyici ve cesaretlendirici çalışmalara ağırlık verilmiştir. Psikoeğitim süreci, gerçeklik terapisinin aşamalarına paralel olarak sekiz aşamadan oluşmuştur ve oturumlar etkileşime dayalı etkinlikler ile zenginleştirilmiştir.

Meslek Seçimine Yönelik Grup Rehberliği Programı: Araştırma kapsamında hazırlanan meslek seçimine yönelik grup rehberliği programı on bir oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum seksen dakika sürmüştür. Program kapsamında ilgi ve yetenekler, yaygın meslekler, iş ve meslek kavramları, meslek seçiminin önemi, kişilik özellikleri, sınav sistemi ve yükseköğretim programları konuları üzerinde durulmuştur. Grup üyelerine mesleki grup rehberliğinin ne olduğu ve amacı konusunda bilgi verilmiş sonrasında meslek seçiminde göz önünde bulundurulması gereken etkenler üzerinde durulmuştur. İlgi ve yetenek kavramları açıklanarak üyelerin kendi ilgi ve yetenekleri konusunda farkındalık kazanmalarına yönelik etkinlikler yapılmıştır. Sonraki aşamada iş ve meslek kavramları ele alınmış, çeşitli mesleklerin iş koşulları konusunda bilgi verilmiştir. Meslek seçiminin bireyin hayatındaki önemi üzerinde durularak farkındalık artırıcı etkinlikler yapılmıştır. Sonraki aşamada sınavsız geçiş, sınav sistemleri ve yükseköğretim programları üzerinde durulmuştur. Sınavsız geçiş koşulları, YGS ve LYS sınavları ile bu sınavlardan alınan puanlarla tercih edilebilecek yükseköğretim programları konusunda bilgi verilmiştir. En son aşamada ise kişilik özellikler ve çelişkili meslek seçimleri üzerinde durularak grup üyelerinin bu iki konuda farkındalık kazanmaları hedeflenmiştir. Ağırlıklı olarak bilgi vermeye dayalı olan oturumlar etkileşime dayalı etkinlikler ile zenginleştirilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Deneyisel işleme başlamadan önce ön test uygulaması yapılmış, psikoeğitim programının tamamlanmasının ardından son test ve üç ay sonrasında izleme uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ön testte, araştırmacının görev yaptığı okulda öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine Riskli Davranışlar Ölçeği ve İyilik Hali Ölçeği uygulanmıştır. Riskli Davranışlar Ölçeği'nden en yüksek, İyilik Hali Ölçeği'nden en düşük puan alan öğrenciler, gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmada; deney, karşılaştırma ve kontrol olmak üzere üç grup bulunmaktadır. Ölçümler bakımından ise grupların kendi içinde denekler arası ve denekler içi ölçümler söz konusudur. Araştırmada deneysel uygulamalara başlamadan önce seçkisiz atama yoluyla oluşturulan grupların, riskli davranışlar ve iyilik hali puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Araştırmanın denencelerini test etmek için ise tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümler için varyans analizi, ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin söz edildiği iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde, deneysel işleme ilişkin satır ve sütun faktörlerinin

temel etkileri ile satırsütun ortak etkisini test etmek için kullanılan bir yöntemdir. Yukarıdaki özellikler dikkate alınarak bu çalışmada riskli davranışlar ve iyilik hali açısından gruplar içinde ve gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığının, ayrıca zaman ve grup ortak etkisinin anlamlı düzeyde olup olmadığının belirlenmesinde karışık ölçümler için 3x3 faktörlü varyans analizi uygulanmıştır (Balcı, 1997; Büyüköztürk, 2002).

3. BULGULAR

Grupların Riskli Davranışlar ve İyilik Hali Düzeylerine İlişkin Ön Analizler

Araştırmada deneysel uygulamalara başlamadan önce seçkisiz atama yoluyla oluşturulan grupların, riskli davranışlar ve iyilik hali puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. *Grupların Riskli Davranışlar ve İyilik Hali Düzeylerine Ait Ön test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	P
Antisoyal Davranış	Gruplar Arası	411.911	2	205.956	7.206	.002*
	Gruplar İçi	1200.400	42	28.581		
	Toplam	1612.311	44			
Alkol	Gruplar Arası	303.244	2	151.622	2.913	.065
	Gruplar İçi	2186.000	42	52.048		
	Toplam	2489.244	44			
Sigara	Gruplar Arası	22.933	2	11.467	.313	.733
	Gruplar İçi	1539.067	42	36.644		
	Toplam	1562.000	44			
İntihar	Gruplar Arası	39.511	2	19.756	1.766	.183
	Gruplar İçi	469.733	42	11.184		
	Toplam	509.244	44			
Beslenme Alışkanlıkları	Gruplar Arası	200.133	2	100.067	8.594	.001*
	Gruplar İçi	489.067	42	11.644		
	Toplam	689.200	44			
Okul Terki	Gruplar Arası	1063.600	2	531.800	9.606	.000**
	Gruplar İçi	2325.200	42	55.362		
	Toplam	3388.800	44			
İyilik Hali	Gruplar Arası	67.511	2	33.756	.207	.814
	Gruplar İçi	6859.6	42	163.324		
	Toplam	6927.111	44			

*p<.01 **p<.001

Tablo 1’de görülen tek yönlü varyans analizi sonuçları, her üç grubun Antisoyal Davranış (Deney $X = 27.64$, Karşılaştırma $X = 20.36$, Kontrol $X = 21.10$), Beslenme Alışkanlıkları (Deney $X = 21.93$, Karşılaştırma $X = 17.55$, Kontrol $X = 17.70$) ve Okul Terki (Deney $X = 23.36$, Karşılaştırma $X = 14.73$, Kontrol $X = 12.00$) puanlarının ortalamaları arasında deney grubu aleyhine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlarda ise gruplar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Sonraki aşamada tekrarlı ölçümlerde varyans analizi için gerekli varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Elde edilen bulgular varsayımların karşılandığını gösterdiğinden araştırmanın denencelerini test etmek için tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmış ve aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Tablo 2. Deney, Karşılaştırma ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Ergenlerin Riskli Davranışlar ve İyilik Hali Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Antisosyal Davranışlar										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	27.64	5.69	15	17.93	6.55	14	15.64	4.52	14.682*
Karşılaştırma	15	20.36	5.59	15	23.64	5.87	11	23.73	5.59	
Kontrol	15	21.10	4.93	15	25.70	4.45	10	27.00	2.94	
Alkol Kullanımı										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	20.86	8.68	15	13.36	5.93	14	9.50	3.32	7.432*
Karşılaştırma	15	16.00	7.89	15	17.18	6.06	11	19.18	3.68	
Kontrol	15	17.40	6.29	15	20.80	2.70	10	20.40	5.42	
Sigara Kullanımı										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	22.14	6.97	15	18.14	6.67	14	17.00	7.18	1.755
Karşılaştırma	15	23.00	4.71	15	24.55	3.83	11	23.09	4.97	
Kontrol	15	20.70	6.67	15	24.30	3.77	10	23.30	5.13	
İntihar Eğilimi										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	15.64	3.32	15	13.50	4.69	14	8.21	3.12	5.222**
Karşılaştırma	15	14.27	4.45	15	14.09	2.30	11	14.18	3.37	
Kontrol	15	14.80	2.74	15	18.20	2.90	10	15.30	2.95	
Beslenme Alışkanlıkları										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	21.93	4.13	15	14.64	3.18	14	11.36	5.18	4.908**
Karşılaştırma	15	17.55	3.47	15	15.73	5.06	11	16.09	4.01	
Kontrol	15	17.70	3.13	15	15.70	2.50	10	17.00	4.08	
Okul Terki										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	23.36	10.18	15	15.43	6.89	14	11.07	3.56	9.045*
Karşılaştırma	15	14.73	7.98	15	19.36	6.82	11	17.45	3.78	
Kontrol	15	12.00	4.22	15	14.80	3.16	10	18.60	3.20	
İyilik Hali										
Grup	n	Ön test		Son test			İzleme		F	
		\bar{X}	ss	n	\bar{X}	ss	n	\bar{X}		ss
Deney	15	32.86	15.45	15	39.21	11.39	14	45.07	13.29	.796
Karşılaştırma	15	27.18	12.82	15	40.27	15.40	11	41.18	11.13	
Kontrol	15	34.50	10.07	15	35.10	10.20	10	39.40	9.54	

* $p < .001$ ** $p < .01$ **Antisosyal Davranışlara İlişkin Bulgular**

Tablo 2’de yer alan varyans analizi sonuçlarına göre ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların antisosyal puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı düzeyde ($F_{(2,32)} = 4.031$; $p (.027) < .05$) bulunmuştur. Grup (deney- karşılaştırma-kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,64)} = .328$; $p (.722) > .05$). Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 14.68$; $p (.00) < .001$)

istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Ortak etkinin anlamlı düzeyde olması; son test puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalaması 17.93; karşılaştırma grubunun ortalaması 23.64, kontrol grubunun ortalaması ise 25.70 olduğundan deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca izleme puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalamasının 15.64; karşılaştırma grubunun ortalamasının 23.73, kontrol grubunun ortalamasının ise 27.00 olması deney grubu lehine çıkan anlamlı düzeyde farkın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen puanlar için ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü $\eta = .48$ olarak bulunmuştur. Bu değer, çok geniş etki değerini işaret etmektedir (Cohen, 1988; akt. Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programının deney grubunun antisosyal davranış düzeyini azaltmada etkisi büyük olmuştur.

Alkol Kullanımına İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların alkol puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı düzeyde ($F_{(2,32)} = 5.143$; $p (.012) < .05$) bulunmuştur. Grup (deney- karşılaştırma- kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(1.62,52.08)} = .819$; $p (.424) > .05$). Bununla birlikte, grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(1.62, 52.08)} = 7.432$; $p (.00) < .001$) istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Ortak etkinin anlamlı düzeyde olması; son test puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalaması 13.36; karşılaştırma grubunun ortalaması 17.18, kontrol grubunun ortalaması ise 20.80 olduğundan deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca izleme puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalamasının 9.50; karşılaştırma grubunun ortalamasının 19.18, kontrol grubunun ortalamasının ise 20.40 olması deney grubu lehine çıkan anlamlı düzeyde farkın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen puanlar için ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü $\eta = .32$ olarak bulunmuştur. Bu değer, orta genişlikteki etki değerini işaret etmektedir (Cohen, 1988; akt. Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programı deney grubunun alkol kullanma düzeyini azaltmada orta düzeyde etkili olmuştur.

Sigara Kullanımına İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların sigara puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($F_{(2,32)} = 7.742$; $p (.002) < .01$) bulunmuştur. Grup (deney- karşılaştırma- kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,64)} = .308$; $p (.736) > .05$). Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi de ($F_{(4,64)} = 1.755$; $p (.149) > .05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Ortak etkinin anlamlı düzeyde olmaması; son test puan ortalamaları bakımından gruplardan herhangi biri lehine anlamlı düzeyde fark olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programı deney grubunun sigara kullanma düzeyini azaltmada etkili olmamıştır.

İntihar Eğilimine İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların intihar puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı düzeyde ($F_{(2,32)} = 13.588$; $p (.00) < .001$) bulunmuştur. Grup (deney- karşılaştırma-kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($F_{(2,64)} = 5.446$; $p (.007) < .01$) bulunmuştur. Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 5.222$; $p (.001) < .01$) istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Ortak etkinin anlamlı düzeyde olması; son test puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalaması 13.50; karşılaştırma grubunun ortalaması 14.09, kontrol grubunun ortalaması ise 18.20 olduğundan deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca izleme puan

ortalamaları bakımından deney grubunun ortalamasının 8.21; karşılaştırma grubunun ortalamasının 14.18, kontrol grubunun ortalamasının ise 15.30 olması deney grubu lehine gözlenen farkın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen puanlar için ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü $\eta = .25$ olarak bulunmuştur. Bu değer orta genişlikteki etki değerini işaret etmektedir (Cohen, 1988; akt. Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programı deney grubunun intihar düzeyini azaltmada orta düzeyde etkili olmuştur.

Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,32)} = .707$; $p (.500) > .05$). Grup (deney-karşılaştırma-kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($F_{(2,64)} = 9.399$; $p (.00) < .001$) bulunmuştur. Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 4.908$; $p (.002) < .01$) istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Ortak etkinin anlamlı olması; son test puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalaması 14.64; karşılaştırma grubunun ortalaması 15.73, kontrol grubunun ortalaması ise 15.70 olduğundan deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca izleme puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalamasının 11.36; karşılaştırma grubunun ortalamasının 16.09, kontrol grubunun ortalamasının ise 17.00 olması deney grubu lehine çıkan anlamlı düzeyde farkın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen puanlar için ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü $\eta = .24$ olarak bulunmuştur. Bu değer, orta genişlikteki etki değerini işaret etmektedir (Cohen, 1988; akt. Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programı deney grubunun sağlıksız beslenme alışkanlıklarını azaltmada orta düzeyde etkili olmuştur.

Okul Terkine İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların okul terki puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,32)} = .828$; $p (.446) > .05$). Grup (deney- karşılaştırma-kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,64)} = .258$; $p (.773) > .05$). Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 9.045$; $p (.00) < .001$) istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Ortak etkinin anlamlı düzeyde olması; son test puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalaması 15.43; karşılaştırma grubunun ortalaması 19.36, kontrol grubunun ortalaması ise 14.80 olduğundan deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu göstermektedir. Ayrıca izleme puan ortalamaları bakımından deney grubunun ortalamasının 11.07; karşılaştırma grubunun ortalamasının 17.45, kontrol grubunun ortalamasının ise 18.60 olması deney grubu lehine çıkan anlamlı düzeydeki farkın izleme ölçümünde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen puanlar için ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü $\eta = .36$ olarak bulunmuştur. Bu değer geniş etki değerini işaret etmektedir (Cohen, 1988; akt. Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programının deney grubunun okul terki düzeyini azaltmada etkisi büyük olmuştur.

İyilik Haline İlişkin Bulgular

Ölçüm (ön test- son test- izleme) ayrımı yapılmadan, grupların iyilik hali puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($F_{(2,32)} = .600$; $p (.555) > .05$). Grup (deney- karşılaştırma- kontrol) ayrımı yapılmaksızın ön test, son test ve izleme puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ($F_{(2,64)} = 6.184$; $p (.004) < .01$) bulunmuştur. Bununla birlikte grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = .796$; $p (.532) > .05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Ortak etkinin anlamlı

düzye de olmaması; tüm ölçümlerin puan ortalamaları bakımından herhangi bir grubun lehine fark olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle uygulanan psikoeğitim programı deney grubunun iyilik hali düzeyini arttırmada etkili olmamıştır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular bir bütün olarak ele alındığında; seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının ergenlerde antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve okul terkinini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, psikoeğitim programının ergenlerde sigara kullanımı ve iyilik hali üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programına Katılan Ergenlerin Antisosyal Davranışlar Gösterme Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunun antisosyal davranış düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Antisosyal davranış puanlarına ilişkin düşüşün izleme ölçümünde de devam etmesi, seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunda yer alan ergenlerde antisosyal davranışların düzeyini azaltmada kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin zamana bağlı olarak arttığını göstermektedir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programlarının okullardaki etkililiğine yönelik yapılan çeşitli araştırmalarda öğrencilerin yıkıcı ve disiplin bozucu davranışlarında gözle görülür bir azalma olduğu, sosyal ilişki kurma becerilerinin ve okula uyumlarının arttığı rapor edilmiştir (Davis ve Clark; 2012; Loyd, 2005; Passaro, Moon, Wiest ve Wong, 2004; Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008). Glasser'e (2000) göre mutsuz öğrenciler saldırganlık, okul kurallarına uymama ve okulu protesto etme eğilimi gibi davranışlarla kendilerini ifade etmeye çalışmaktadırlar. Diğer yandan Walter, Lambie ve Ngazimbi (2008), okul ortamında özgürlük, eğlence ve ait olma gibi temel ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin problem davranışlarının azaldığını ve okula uyumlarını arttığını ifade etmişlerdir. Wubbolding'e (2015) göre antisosyal eğilimler bireylerin ait olma ihtiyaçlarının uygun biçimde karşılanamamasıyla ilişkilidir. Bu bireyler aynı zamanda güç ihtiyaçlarını başkalarını fiziksel ya da duygusal olarak mağlup edip sömürerek tatmin etme eğilimindedirler. Gottfredson, Gottfredson ve Cook (1983), antisosyal gençleri ebeveynleri ile güçlü bağ kuramamış, okulu sevmeyen, sosyal düzene yabancılaşmış, kurallara uymaktan hoşlanmayan, özsaygısı düşük ve suça eğilimli bireyler olarak tanımlamaktadırlar (akt. Herr, 1999). Bu gruptaki ergenlerin istikrarlı, güvenilir, destekleyici ve anlayışlı ilişkiler geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Empatik, duygusal destek sağlayan, başarılarını destekleyen bir yetişkinle kurulacak bağların bu ergenlerin antisosyal eğilimler yerine uyumlu davranış örüntüleri oluşturmaları için önemli bir motivasyon kaynağı olduğu ileri sürülmektedir (Herr, 1999; Wubbolding, 2015). Gardner, Dishion ve Connell'e (2008) göre genellikle öz kontrol becerisi zayıf olan bu ergenlerde antisosyal eğilimlerin azaltılabilmesi için bu becerinin kazandırılması oldukça önem arz etmektedir. Gerçeklik terapisinin temel amaçlarından biri, bireyin yaşamının kontrolünü ele alabilmeyi öğrenmesidir. Bununla birlikte psikoeğitim grubunda yer alan öğrencilerin, kendi davranışlarına yönelik daha fazla sorumluluk almaya başladıkları ve antisosyal eğilimler yerine kendilerine ve başkalarına zarar verici olmayan uyumlu davranışları seçmeye başladıkları ileri sürülebilir. Siyez'e (2013) göre gelecekte beklentinin ve öz kontrol düzeyinin düşük olması, alkol ve madde kullanımı, yetersiz sosyal destek sistemi ve akran desteğinin az olması ergenlik döneminde görülen antisosyal davranışları tetikleyen önemli risk faktörlerindedir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının içeriğinde yer alan geleceğe yönelik amaç belirleme ve plan yapma, davranışın sorumluluğunu alarak kendini kontrol etmeyi öğrenme, yaşamdaki önemli kişilerle olan ilişkileri yeniden düzenleme gibi öğelerin; psikoeğitim programına katılan

ergenlerin antisosyal eğilimlere yönelik tetikleyici risk faktörlerinden uzaklaşmasına destek olduğu ileri sürülebilir.

Seçim Kuramına Dayalı Psiko eğitim Programına Katılan Ergenlerin Alkol Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psiko eğitim programının deney grubunun alkol kullanımını düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Alkol kullanımı puanlarına ilişkin düşüşün izleme ölçümünde de devam etmesi, seçim kuramına dayalı psiko eğitim programının deney grubunda yer alan ergenlerin alkol kullanımı düzeylerini azaltmada kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin zamana bağlı olarak arttığını göstermektedir. Ergenlerde alkol kullanımı konusunda yapılan çeşitli araştırmalarda, ebeveynlerden yeterince ilgi görmemenin, ebeveynler ile yaşanan çatışmaların ve iletişim eksikliğinin ergenlerde alkol kullanımı için tetikleyici faktörler olduğu belirtilmiştir (Akfert, Çakıcı ve Çakıcı, 2009; Başkurt, 2003; Şaşmaz ve diğ., 2006; Ulukoca, Gökgez ve Karakoç, 2013). Verheul (2001) ise ergenlerde alkol kullanımının eksik sosyalleşme, sosyal kabul görme isteği ve riskli arkadaş grupları ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Buna bağlı olarak aile ilişkilerinde sorun yaşayan, ait olma ve sevmeye sevilme ihtiyaçları yeterince karşılanmayan ergenlerin alkolü sosyalleşme ve çeşitli akran gruplarında kabul görme aracı olarak kullandıkları düşünülebilir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psiko eğitim programının içeriğinde yer alan yaşamdaki önemli kişilerle olan ilişkileri değerlendirme ve bozulan ilişkileri yeniden düzenlemeye ilişkin öğelerin; ergenlerin ait olma- sevmeye sevilme ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik yeni beceriler kazanmalarına destek olduğu düşünülmektedir. Bu ihtiyaçları karşılanmaya başlayan ergenlerin alkol kullanımlarının azaldığı ileri sürülebilir. Ayrıca alkol kullanımının ergen için kendini bir yetişkin gibi özgür hissetmek ve akranları ile birlikte eğlenmek için bir araç olarak benimsendiği gözlenmektedir. Psiko eğitim sürecinde eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılayabilmek için alternatif yollar denemeye başlayan ergenlerin bu ihtiyaçlarını uyumlu yollarla karşılamaya başladıkça alkolle daha az eğilim gösterdikleri ileri sürülebilir. Diğer yandan ergenlik dönemi özellikleri göz önüne alındığında, sevilen ve beğenilen kişilerin sergilediği davranışların ergenler tarafından sıklıkla model alındığı bilinmektedir. Gerçeklik terapisine göre kalite dünyası; ihtiyaçlarımızı ve duyularımızdan aldığımız girdiler aracılığıyla neyi karşılamaya çalıştığımızı anbean gösteren zihinsel bir resim albümü, istek ve arzular koleksiyonudur. Buradan hareketle, yürütülen oturumlar süresince ergenlerin kalite dünyasına ilişkin yapılan tartışma ve değerlendirmelerin ergenlerde yaşama ilişkin önceliklerin belirlenmesinde, daha işlevsel davranışların ortaya çıkarılmasında ve alkol kullanımı gibi riskli davranışların azaltılmasında etkili olduğu ileri sürülebilir. Alkol ve uyuşturucu madde kullanan kişilerin genelde öz kontrol becerisi zayıf bireyler oldukları, stres ve anksiyete ile baş etme yöntemi olarak alkol ya da uyuşturucu madde kullandıkları ifade edilmektedir (Verheul, 2001; Howard, Kivlahan ve Walker, 1997). Glasser, bu bireyleri yaşamlarını kontrol edebileceğine olan inancı gelişmemiş kişiler olarak tanımlamaktadır. Bu kişiler yaşamlarında kötü giden şeyleri değiştirmek için kontrolü ele almak yerine edilgen bir yapıya bürünmekte ve yaşadıkları sorunlarla baş etme için işlevsiz yöntemler seçmektedirler (Wubbolding, 2015). Seçim kuramına göre davranışın sorumluluğu ve yaşamın kontrolü bireyin kendisine aittir. Bu bilgiler ışığında, yaşamlarının kontrol ve sorumluluğunu ele almayı öğrenen ergenlerin problem çözme becerilerini geliştirecekleri; baş etme yöntemi olarak alkol ve benzeri zararlı alışkanlıklardan uzaklaşacakları ileri sürülebilir.

Seçim Kuramına Dayalı Psiko eğitim Programına Katılan Ergenlerin Sigara Kullanımı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psiko eğitim programının deney grubunun sigara kullanımını düzeyini azaltmada etkili olmadığı saptanmıştır. Ergenlik döneminde sigara

kullanımı; heyecan arayışı, özgürlüğün ifadesi, özentisi, taklit ve büyümenin birer göstergesi, bazen de belli akran gruplarına girebilmenin, yani sosyalleşmenin bir yoludur (Kulaksızoğlu, 2001). Ergenlerin sigara kullanımında ve sigarayı bırakmaya karar vermesinde akran etkisi en önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle ergenlik döneminde sigara kullanımının azaltılması için akran gruplarının da bu tür programlara dahil edilmesi gerekmektedir (Burt ve Peterson, 1998; Flay, Phil, Hu ve Richardson, 1998; Tuakli, Smith ve Heaton, 1990). Gerçeklik terapisine göre ergenin bir yetişkin gibi güçlü görünme isteğinin ve akranlar arasında karşılanmaya çalışılan eğlence ihtiyacının bu dönemde sigara kullanmayı sürdürmek için önemli birer belirleyici olduğu ileri sürülebilir. Benzeri şekilde Doğan ve Ulukol'un (2010) yaptıkları araştırmada da akran eğitim modelinin ergenlerin sigara kullanımı düzeyini azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle, daha geniş akran gruplarının çalışmaya dahil edilmesinin ve liderlik özelliğine sahip öğrencilerin sağlayacağı akran desteği modellerinin bu tür çalışmalarda daha etkili sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Centers for Disease Control and Prevention'nın (CDC) 1999-2000 yıllarında Oregon'da yaptığı araştırma sonucunda okul temelli müdahalelerin gençlerin sigarayı bırakmasında kısmen etkili olduğu, ancak yalnızca okul ile sınırlı bir önleme programının sigara kullanımını önlemek için yetersiz kaldığı rapor edilmiştir. CDC, sigara kullanımının önlenmesi için tütün içermeyen okul politikaları ile ailelere, akranlara ve kuruluşlara yönelik toplum çapında programlarla bağlantılı bir müfredat kombinasyonunu önermektedir (CDC, 2001). Benzer bir araştırmada da, gençlerin sigara kullanımının azaltılması ve devamlılığının sağlanması için okul temelli müdahalelere yetişkinleri de dahil eden toplumsal çalışmaların ve medya desteğinin eklenmesinin önemli olduğu rapor edilmiştir (Vartiainen, Paavola, McAlister ve Puska, 1998). Bunlara paralel olarak Bruvold (1993), en etkili okul temelli müdahale programlarının okul içi etkinlikler ve toplumsal çalışmalar ile desteklenen modeller olduğunu belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, ergenlerde sigara kullanımını önlemeye yönelik programların daha geniş kitleleri kapsayan ve özellikle akran katılımı modellerini de içeren müdahaleleri içermesinin etkililiği arttıracığı düşünülmektedir.

Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programına Katılan Ergenlerin İntihar Eğilimi Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunun intihar düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. İntihar eğilimi puanlarına ilişkin düşüşün izleme ölçümünde de devam etmesi, seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunda yer alan ergenlerin intihar eğilimi düzeylerini azaltmada kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin zamana bağlı olarak arttığını göstermektedir. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin ergenlerin intihar eğilimi üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalelerinin yetişkinlerde stres, depresyon ve keder duygularının azalmasında, mutluluk ve dayanıklılık düzeyinin artmasında etkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Bhargava, 2013; Haidarabadi, 2014; Massah ve diğ., 2015; Nematzadeha ve Sary, 2014; Rakhsha, Yaghoubi ve Bakht, 2014). Yukarıda bahsedilen değişkenlerin intihar eğilimleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle stres düzeyi ve keder duyguları azalan, daha az depresif özellikler sergileyen, kendini daha mutlu hisseden ve yaşamdan daha fazla doyum alan ve yaşam zorluklarına karşı dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha az intihar eğilimi sergileyeceği düşünülmektedir. Türkoğan ve Duru'nun (2011) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi yükseldikçe benlik saygısı, sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği; stres belirtilerinin ise azaldığı saptanmıştır. Glasser'e (1998) göre temel ihtiyaçları karşılama ve yaşamlarının kontrollerini ele alma konusunda başarısız olan bireyler, sorunlarıyla baş etmek için zarar verici yolları seçmektedirler. Bu

seçimlerin sonucunda ise psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Buradan hareketle, psikoeğitim sürecinde temel ihtiyaçlarını daha işlevsel yollarla karşılamayı ve yaşamlarının kontrolünü ele almayı öğrenen ergenlerin intihar eğilimlerinin azalacağı düşünülmektedir. İntihar ile ilgili alanyazın incelendiğinde, intihar teşebbüsü ve düşüncelerinin birincil nedeni olarak, aile üyeleri ve arkadaşlarla yaşanan kişilerarası sorunlar rapor edilmiştir (Aktepe ve diğ., 2006; Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie-Mumford ve Mcguinness, 1999; Sayar, Öztürk ve Acar, 2000; Soylu, Taneli ve Taneli, 2013; Ünlü, Aksoy ve Ersan, 2014). Siyez'e (2006) göre aileden yeterince ilgi ve destek destek göremeyen, ailesi tarafından reddedildiğini hisseden ve aile üyeleriyle sıklıkla çatışma yaşayan ergenlerde intihar riski daha yüksektir. Diğer yandan ergenlik döneminde rol model eksikliği, sosyal destek eksikliği, sevilen birinin kaybı ve yalnızlık gibi değişkenlerin intihar eğilimi ile de yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Eskin, 2001; Herr, 1999). Bu açıklamalara dayanarak, ait olma- sevme sevilme ihtiyacı karşılanmayan ve kalite dünyaları ile gerçek yaşamları arasında boşluk oluşan ergenlerin bir baş etme yolu olarak intiharı tercih ettikleri düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim sürecinde yaşamlarındaki önemli kişilerle olan ilişkileri güçlenen; aile ve akran grupları içerisinde aidiyet ve bağlılık duygusu artan; sevildiklerini ve kabul gördüklerini hisseden ergenlerin daha az intihar eğilimi sergiledikleri ileri sürülebilir.

Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programına Katılan Ergenlerin Beslenme Alışkanlıkları Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunun sağlıklı beslenme alışkanlıkları düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Beslenme alışkanlıkları puanlarına ilişkin düşünün izleme ölçümünde de devam etmesi, seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunda yer alan ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları düzeyini azaltmada kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin zamana bağlı olarak arttığını göstermektedir. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin ergenlerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle ergenlerde beslenme alışkanlıklarını etkileyen değişkenlere ilişkin araştırmalardan yararlanılmıştır. Bu konuda yapılan çeşitli araştırmaların bulguları, düşük düzeyde benlik saygısına sahip ergenlerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir (Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol, 2000; Silverstone, 1992; Tanrıverdi, Savaş, Gönüllüoğlu, Kurdal ve Balık, 2011). Çelikel, Cumurcu, Koç, Etikan ve Yücel (2008), ergenlerde görülen yeme bozukluklarının anksiyete, ergenlik dönemi problemleri ve ebeveynlerle yaşanan çatışmalar ile yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Yaşanan yoğun anksiyete ile baş edebilmek için abur cubur tüketmenin, gerek ergenlikte gerekse yetişkin yaşamda sık gözlenen bir eğilim olduğu bilinmektedir. Bu bulgular ışığında, deney grubunda yer alan ergenlerin hedefleri doğrultusunda yeni seçimler yapmaya ve yaşamlarının kontrolünü ele almaya başladıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığı, ergenlik dönemiyle ilgili gelişimsel problemler ile daha kolay baş etmeye başladıkları ve anksiyete düzeylerinin düştüğü; buna bağlı olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarının azaldığı ileri sürülebilir. Ayrıca psikoeğitim programı içerisinde yer alan, yaşamdaki önemli kişilerle olan bağların yeniden kurulmasına ilişkin öğelerin, ergenlerin aile içi çatışmalarının azalmasında etkili olduğu ve gerçeklik terapisinin odağında yer alan temel ihtiyaçlardan ait olma ve sevme sevilme ihtiyaçları karşılanan ergenlerin daha az sağlıklı beslenme alışkanlıkları gösterdikleri düşünülmektedir. Bununla birlikte, sosyal çevre model olma, pekiştirme ve belirlenen normlar aracılığıyla ergenin beslenme tercihlerine doğrudan etki etmektedir (Birch ve Fisher, 1998; Story, Neumark-Sztainer ve French, 2002). Ergenlerin sosyal çevre oluşturmak, arkadaş ortamından kopmamak ve dışlanmamak için evde düzenli öğünlerle beslenmek yerine dışarıda fast food tarzı beslenmeye veya ders aralarında akran

grubu ile abur cubur tüketmeye daha fazla eğilim gösterdikleri ileri sürülebilir. Diğer yandan, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olan bireylerin bu alışkanlıklardan kurtulmak istedikleri ancak kendilerini kontrol etmede zorlandıkları için sağlıksız yeme örüntülerinden uzaklaşmayı başaramadıkları rapor edilmiştir. Psikoeğitim programına katılan ergenlerin ise bu süreçte yaşam kontrollerini daha fazla ele almaya başladıkları ve daha yüksek öz kontrol sağlayabildikleri için diğer gruplardaki ergenlere göre daha az sağlıksız beslenme alışkanlıkları sergiledikleri ileri sürülebilir.

Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programına Katılan Ergenlerin Okul Terki Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunun okul terki düzeyini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Okul terki puanlarına ilişkin düşüşün izleme ölçümünde de devam etmesi, seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunda yer alan ergenlerin okul terki düzeyini azaltmada kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin zamana bağlı olarak arttığını göstermektedir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin okullardaki etkililiğine ilişkin yapılan çeşitli araştırmalarda, ergenlerin disiplin sorunlarında gözle görülür bir azalma olduğu, okula uyumlarının, okula bağlılık ve devam düzeylerinin arttığı rapor edilmiştir (Bellici, 2012; Garza-Burciaga, 2002; Passaro, Moon, Wiest ve Wong, 2004; Walter, Lambie ve Ngazimbi, 2008). Sosyoekonomik koşullar ve ailenin sosyo-kültürel yapısı gibi etkenler okul terkinin en yaygın nedenleri olarak bilinse de, ergenin akran grubu içinde popülerlik kazanamaması, aktivitelere katılmada zorlanması ve gelecek planlarının olmaması gibi nedenlerin okul terki ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Diğer yandan, okula yabancılaşma sorunu yaşayan ergenlerde benlik saygısı, okul algısı, sosyal beceriler ve problem çözme becerilerini içeren programların etkili olduğu ve gerçeklik terapisine dayalı modellerin bu konuda en kullanışlı modeller olduğu ifade edilmiştir (Herr, 1999). Bu bulgular ışığında, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programına katılan ergenlerin okulda ait olma temel ihtiyaçları karşılanmaya başladıkça okula ilişkin aidiyet duygularının geliştiği, buna bağlı olarak daha fazla uyum ve bağlılık gösterdikleri ileri sürülebilir. Okulda daha uyumlu ilişkiler geliştirmeye başlayan ergenlerin benlik saygısı, okula ilişkin bağlılık ve uyum düzeylerinin yükseldiği ve buna paralel olarak okulu bırakma veya ara verme düşüncelerinin azaldığı düşünülmektedir. Diğer yandan, okulu sıkıcı ve özgürlüklerini kısıtlayıcı bulan ergenlerin kuralları ihlal etme ve okuldan kaçma gibi eylemlerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle, eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarını okulda uyumlu şekilde karşılamayı öğrenen ergenlerin okula daha fazla uyum ve bağlılık gösterdikleri ve okul terki eğilimlerinin azaldığı ileri sürülebilir. Ayrıca seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının temelinde yer alan, yaşamın kontrolünü ve davranışlarının sorumluluğunu alma ve geleceğe yönelik plan yapmaya ilişkin öğelerin; programa katılan ergenlerin geleceğe yönelik daha fazla sorumluluk almalarına ve daha gerçekçi seçimler yapmalarına destek olduğu ileri sürülebilir.

Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programına Katılan Ergenlerin İyilik Hali Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının deney grubunun iyilik hali düzeyini arttırmada etkili olmadığı saptanmıştır. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin ergenlerin iyilik hali üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalelerinin yetişkinlerde stres, depresyon ve keder duygularının azalmasında, mutluluk ve dayanıklılık düzeyinin artmasında etkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Bhargava, 2013; Haidarabadi, 2014; Massah ve diğ., 2015; Nematzadeha ve Sary, 2014; Rakhsha, Yaghoubi ve Bakht, 2014). Diener ve diğerlerine (2010) göre psikolojik ve sosyal iyi oluş ile negatif ve

pozitif duygular iyilik halinin göstergesi olan temel öğelerdir. Buradan hareketle, stres düzeyi ve keder duyguları azalan, daha az depresif özellikler sergileyen, kendini daha mutlu hisseden ve yaşamdan daha fazla doyum alan ve yaşam zorluklarına karşı dayanıklılığı yüksek olan bireylerin iyilik halinin daha yüksek olacağı ileri sürülebilir. Türkdoğan ve Duru'nun (2011) araştırmasında da üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi yükseldikçe sosyal bağlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği; stres belirtilerinin ise azaldığı saptanmıştır. Bu bulgular ışığında, araştırmanın sonuçlarının alanyazında bulunan benzer araştırma sonuçlarından farklılaştığı görülmektedir. Glasser'e (2000) göre ait olma, sevmeye sevilme, özgürlük, eğlence ve güç gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması bireylerin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, çalışmada yer alan ergenlerin aslında riskli davranışlarla bu ihtiyaçları karşılama çabasında olduklarından uyumsuz yollarla da olsa mutluluk, yaşam doyumunu ve sosyal iyi oluş gibi ihtiyaçlarını kısmen karşıladıkları düşünülebilir. Örneğin, okulda ya da okul çıkışında akran grubuyla birlikte sigara ya da alkol kullanan; çevresine ve akranlarına zarar vererek antisosyal eğilimler sergileyen ve sık sık okuldan kaçan ergenler için bu tür akran gruplarının ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanmasına aracı olduğu ileri sürülebilir. Araştırma sonucunda ergenlerde intihar eğilimi azalırken iyilik hali düzeyinin değişmemiş olması düşündürücüdür. Ancak kuramsal açıdan bakıldığında Diener ve diğerleri (2010), iyilik halinin sadece yaşam doyumunu ve mutluluğun birleşiminden ziyade yaşam tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan, Korkut-Owen ve Owen'a (2012) göre iyilik hali fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halinin yanında yaşamı anlamlandırma ve entelektüellik gibi kavramları da içinde barındırmaktadır. Psikoeğitim programına katılan ergenlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik-duygusal iyilik halini artırma konularında çaba gösterecekler de spiritüellik ve entelektüellik gibi alanlarda hedef belirlemedikleri gözlenmiştir. İyilik halinin bu çok boyutlu yapısı dikkate alındığında, deney grubunda yer alan ergenlerin tüm alt boyutlarda doyurucu düzeye ulaşamadıkları için genel iyilik hali düzeylerinin diğer iki grupta yer alan ergenlerden farklılaşmadığı ileri sürülebilir. Bununla birlikte, iyilik hali ile ilgili ortaya atılan modellerin ortak görüşü iyilik halinin bir süreç, bir yaşam biçimi olmasıdır. Bireylerin bir yaşam biçimini benimseyebilmeleri için ise uzun bir süreye ihtiyaçları vardır. Buradan hareketle, uygulanan programın öğrencilerin olumlu duygularının artmasına destek olsa dahi bir yaşam biçimi olarak iyilik halinin kazanılabilmesi daha uzun bir süreye ihtiyaç duyulduğu ileri sürülebilir. Diğer yandan, alanyazında yer alan çeşitli araştırma bulguları gerçeklik terapisinin sosyal ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş kavramı bireyin yaşamıyla ilgili öznel algılarını içermektedir ve yapısı itibarıyla iyilik hali kadar çok boyutlu ve geniş kapsamlı değildir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, uygulanan seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı psikoeğitim programının etkisini gözlemek açısından bundan sonra yapılacak araştırmalarda öznel iyi oluşun bir değişken olarak ele alınmasının daha farklı bir bakış açısı sunacağı ileri sürülebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde araştırmanın sınırlılıklarının da göz önüne alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulguları, araştırmanın yapıldığı okulun öğrencileri ile sınırlıdır. Bir başka sınırlılık ise izleme çalışmasının programın bitişinden üç ay sonra yapılmasıdır. Bu nedenle programın etkililiğinin farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerle ve daha uzun süreli olarak sınanmasına ihtiyaç duyulabilir.

Araştırmanın elde edilen bu bulgular ve bulgulara dayanılarak varılan sonuçlar doğrultusunda bir takım öneriler geliştirilmiştir. İlk olarak ileride yapılacak araştırmalarda oluşturulan deneysel işlemin üç ay süreli etkisi daha uzun süreler için incelenebilir. Bu araştırma, yurt içinde ve yurtdışında da seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı

psikoeğitim uygulamasının ergenlerdeki riskli davranışların alt boyutları ile iyilik halini birlikte ele alarak azaltmayı hedeflemesi nedeniyle bir ilki teşkil etmektedir. Kullanılan bu yöntemin etkisinin başka çalışmalarla sınanması gerekebilir. Benzer müdahalelerin okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılmasının okullarda riskli davranışları azaltacağı ve güvenli okul ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İyilik hali psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında son yıllarda üzerinde durulan önemli kavramlardan biridir. İyilik hali düzeyini yükseltmeye yönelik okul temelli müdahalelerin yaygınlaştırılarak okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılmasının öğrencilerin kişilik gelişimlerine ve okul ortamlarının iyileştirilmesine önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin somut ve eyleme dönük olması yardım sürecini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı bu tür programların uygulanmasına yönelik verilecek hizmet içi eğitimlerin okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarını zenginleştireceğine inanılmaktadır. Son olarak önleyici müdahalelerin önemi göz önünde bulundurulduğunda, okullarda kullanılan rehberlik çerçeve programlarına seçim kuramı ve gerçeklik terapisti temelli müdahalelerin eklenmesinin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akfert, S. K., Çakıcı, E. ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(40), 40-47.
- Aktepe, E., Kandil, S., Göker, Z., Sarp, K., Topbaş, M. ve Özkorumak, E. (2006). Sociodemographic features of child and adolescents admitted to Karadeniz Technical University Medical Faculty child outpatient clinic with suicide attempt. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekim Bülteni*, 5, 444-454.
- Ardell, D.B. (1977). High level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease, Emmaus, PA: Rodale Press.
- Balcı, A. (1997). *Sosyal bilimlerde araştırma: yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: 72TDFO Yayınları.
- Başkurt, İ. (2003). Gençlik, madde bağımlılığı ve koruma yolları. *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (7), 73-114.
- Bellici, N. (2012). *Gerçeklik terapisiyle yapılandırılmış eğitim programının ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devamlarının sağlanması, sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bhargava, R. (2013). The use of reality therapy with a depressed deaf adult. *Clinical Case Studies*, 12(5) 388-396.
- Birch, L. L. ve Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549.
- Bruvold, W. H. (1993). A meta-analysis of adolescent smoking prevention programs. *American Journal of Public Health*, 83(6), 872-880.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Carr-Gregg M. R., Enderby, K. C. ve Grover S. R. (2003). Risk-taking behavior of young women in Australia: screening for health risk behaviors. *Medical Journal of Australia*. 178(12), 601-604.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2001). Effectiveness of school-based programs as a component of a statewide tobacco control initiative-Oregon, 1999-2000. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 50(31), 663-666.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Comiskey, P. E. (1993). Using reality therapy group training with at-risk high school freshmen. *Journal of Reality Therapy*, 12(2), 59-64.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cowen, E.L. ve Durlak, J.A. (2000). Social policy and prevention in mental health, *Development and Psychopathology*, 12 (4), 815-834.
- Çelikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koç, M., Etikan, İ. ve Yücel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 188-194.
- Davis, E. S. ve Clark, M. A. (2012). Elementary school counselors' perceptions of reality play counseling in students' relationship building and problem-solving skills. *Journal of School Counseling*, 10(11), 1-35.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, (63), 19-21.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Doğan, D. G. ve Ulukol, B. (2010). Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 17(3), 179-185.
- Dunn, H.L. (1961). *High-level wellness*. Arlington, VA: Beatty Press.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3,147- 52.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- Fidan, M. ve Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 253-257.
- Flay, B. R., Phil, D., Hu, F. B. ve Richardson, J. (1998). Psychosocial predictors of different stages of cigarette smoking among high school students. *Preventive Medicine*, 27(5), 9-18.
- Fraenkel, J. ve Wallen, N. (1996). *How to design and evaluate research in evaluation*. New York: McGraw-Hill.

- Gardner, T. W., Dishion, T. J. ve Connell, A. M. (2008). Adolescent self-regulation as resilience: Resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 36(2), 273-284.
- Garza-Burciaga, J. (2002). *The effect of a choice theory program on the attendance and conduct of sixth grade students*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Houston, Houston.
- Gençtanırım-Kuru, D. (2010). *Ergenlerde riskli davranışların yordanması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gençtanırım, D. ve Ergene, T. (2014). Riskli davranışlar ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *International Journal of Social Science*, 25(1), 125-138.
- Gladding, S. T. (2009). The history, trends, and future of professional counseling. İçinde F. KorkutOwen (Ed.). *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecindeki ilerlemeler*. (pp.3-16). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Glasser, W. (1998). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi. Seçim teorisi*. (Çev. Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glasser, W. (2000). School violence from the perspective of William Glasser. *Professional School Counseling*, 4(2), 77-80.
- Gottfredson, G. D., Gottfredson, D. C. ve Cook, M. S. (1983). *The school action effectiveness study: Second interim report*. Baltimore, Maryland: Johns Hopkins University.
- Haidarabadi, G. Z. (2014). Effectiveness of therapy reality, positive attitude and mixed model on increasing happiness of blind children mothers. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(4), 105-118.
- Hart-Hester, S., Heuchert, C. ve Whittier, K. (1989). The effects of teaching reality therapy techniques to elementary students to help change behaviors. *Journal of Reality Therapy*, 8(2), 13-18.
- Herr, E. L. (1999). *Counseling in a dynamic society: Contexts and practices for the 21st century*. Alexandria: American Counseling Association.
- Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*, 8(4),13-17.
- Howard, M. O., Kivlahan, D. ve Walker, R. D. (1997). Cloninger's tridimensional theory of personality and psychopathology: applications to substance use disorders. *Journal of Studies on Alcohol*, 58(1), 48-66.
- Jessor, R., ve Jessor, S. L. (1977). *Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. New York: Academic Press.
- Jessor, R. (1992). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Developmental Review*, 12, 374-390.
- Jones, V. ve Jones, L. (2012). *Comprehensive classroom management: creating communities of support and solving problems*. Boston: Allyn and Bacon.
- Karahan, T.F. ve Sardoğan, M.E. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (3.Baskı). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Kim, K. H. (2002). The effect of a reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1), 30-33.

- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- Korkut-Owen, F. (2011) *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut-Owen, F. ve Öğretmen, T. (2013). Beş faktörlü iyilik hali ölçeği ergen formu: Türk ergenler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-73.
- Korkut-Owen, F. ve Owen D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 3(9), 24-33.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi* (4. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A. (2008). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New York: Psychology Press.
- Lemberger, M.E. (2010). Advocating student-within-environment: A humanistic theory for school counseling, *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 49(2), 131-146.
- Lindberg, L.D., Boggess, S., Porter, L. ve Williams, S. (2000). *Teen risk taking: A statistical portrait*. 25.10.2014 tarihinde <http://files.eric.ed.gov> adresinden erişildi.
- Loyd, B. D. (2005). *The Effects of Choice Theory/Reality Therapy Principles on High School Students' Perception of Needs Satisfaction and Behavioral Change*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Walden University, Minneapolis.
- Massah, O., Farmani, F., Karimi, R., Karami, H., Hoseini, F. ve Farhoudian, A. (2015). Group reality therapy in addicts rehabilitation process to reduce depression, anxiety and stres. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13(1), 44-50.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Nematzadeha, A. ve Sary, H. S. (2014). Effectiveness of group reality therapy in increasing the teachers' happiness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 907-912.
- Ögel, K., Dönmez, E., Eke, C., Erol, B. ve Taner, S. (2007). Genel bilgiler. İçinde K. Ögel (Ed.). *Riskli davranışlar gösteren çocuk ve ergenler: Alanda çalışanlar için bilgiler*. (pp.11-27). İstanbul: Ajans Plaza Yayınları.
- Özer, A., Gençtanırım, D. ve Ergene, T. (2011). Türk lise öğrencilerinde okul terkinin yordanması: Aracı ve etkileşim değişkenleri ile bir model testi. *Education in Science: The bulletin of the Association for Science Education*, 36(161), 302-317.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Passaro, P. D., Moon, M., Wiest, D. J. ve Wong, E. H. (2004). A model for school psychology practice: Addressing the needs of students with emotional and behavioral challenges through the use of an in-school support room and reality therapy. *Adolescence*, 39(155), 503-517.
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K. ve Mcguinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20(2), 115-130.
- Rakhsha, M., Yaghoubi, A. ve Bakht, T. G. (2014). The comparison of the efficacy of modern experimental psychology reality therapy and new transactional analysis as independent variable on grief reaction following emotional breakdown in female students. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 17-25.
- Renna, R. (1991). The use of control theory and reality therapy with students who are out of control. *Journal of Reality Therapy*, 11(1), 3-13.
- Rotter, J.C. (2000). Happiness: Is it real or just an illusion? *Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8(4), 387-389.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sayar, M. K., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(3), 133-138.
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychoterapy: Systems, strategies and skills*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Silverstone, P. H. (1992). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders?. *Medical Hypotheses*, 39(4), 311-315.
- Siyez, D. M. (2006). Ergenlik döneminde intihar girişimleri: bir gözden geçirme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 413-420.
- Siyez, D. M. (2013). *Ergenlerde problem davranışlar* (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Soylu, N., Taneli, Y. ve Taneli, S. (2013). Depresyonu olan ergenlerde intihar davranışını etkileyen sosyal, emosyonel ve kognitif faktörlerin araştırılması. *Noropsikiatri Arsivi*, 50(4), 352-359.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. ve French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 40-51.
- Şaşmaz, T., Buğdaycı, R., Toros, F., Kurt, A. Ö., Tezcan, H., Öner, S., ve Çamdeviren, H. (2006). Ergenlerde alkol içme prevalansı ve olası risk faktörleri: okul tabanlı, kesitsel bir çalışma. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 5(2), 94-104.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tuakli, N., Smith, M. A., ve Heaton, C. (1990). Smoking in adolescence: methods for health education and smoking cessation, A MIRNET study. *Journal of Family Practice*, 31(4), 369-375.

- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2011). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 81-91.
- Ulukoca, N., Gökgöz, Ş. ve Karakoç, A. (2013). Kırklareli üniversitesi öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığı. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 230-234.
- Ünlü, G., Aksoy, Z. ve Ersan, E. E. (2014). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 7(3), 176-83.
- Vartiainen, E., Paavola, M., McAlister, A. ve Puska, P. (1998). Fifteen-year follow-up of smoking prevention effects in the North Karelia youth project. *American Journal of Public Health*, 88(1), 81-85.
- Verheul, R. (2001). Co-morbidity of personality disorders in individuals with substance use disorders. *European Psychiatry*, 16, 274-282.
- Walter, S. M., Lambie, G. W. ve Ngazimbi, E. E. (2008). A choice theory counseling group succeeds with middle school students who displayed disciplinary problems. *Middle School Journal*, 40(2), 4-12.
- Wubbolding, R.E. (2015). *Gerçeklik terapisi*. (Çev. E. Emir Öksüz). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Yavuzer H. (2006). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.