

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları ve Yetkinlik İnançları Üzerine Etkisi¹

Serra Dinç (Öğr.Gör.)
Sağlık Bilimleri Üniversitesi-Türkiye
serra.dinc@sbu.edu.tr

Doç.Dr. Seval Erden Çınar
Marmara Üniversitesi-Türkiye
seval.erden@marmara.edu.tr

Özet:

Bu çalışmanın amacı bilişsel davranışçı yaklaşıma dayandırılarak hazırlanan ve uygulanan grupla psikolojik danışmanlık çalışmasının, beliren yetişkinlik dönemi içinde bulunan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisini incelemektir. Çalışmada ön-test son-test gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesindeki 8 öğrenci ile 8 hafta süresince 90 dakikalık oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Araştırmada Geleceğe İlişkin Tutum Ölçeği ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği, Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (EYBÖ) uygulanmıştır. Veri analizinde non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi kullanılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması sonunda, deney grubunda bulunan öğrencilerin yetkinlik beklentisi ve geleceğe ilişkin tutumlarının arttığı, gelecek beklentisinin ise değişmediği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Keywords: Gelecek kaygısı, yetkinlik inancı, bilişsel davranışçı yaklaşım, grupla psikolojik danışma



**E-Uluslararası Eğitim
Araştırmaları Dergisi,
Cilt: 10, Sayı: 3, 2019, ss.15-28**

DOI: 10.19160/ijer.608132

Gönderim : 21.08.2019
Kabul: 09.11.2019

Önerilen Atıf

Dinç, S. ve. Erden-Çınar, S. (2019). Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları ve Yetkinlik İnançları Üzerine Etkisi, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 3, 2019, ss. 15-28, DOI: 10.19160/ijer.608132

¹ Bu çalışma 12-13 Mayıs 2018 tarihinde Marmara Üniversitesinde düzenlenen 1.Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Kişinin iç ve dış dünya kaynaklı kontrol edilemeyen bir tehlike ihtimali veya tehlike şeklinde algılanıp yorumlanması durumları karşısında yaşadığı karmaşık duygu kaygı olarak ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 2017). Cattel ve Scheier (1958)'in yaptıkları faktör analizi sonucunda ortaya çıkan durumluk ve sürekli kaygı boyutları, Spielberger'in (1966) çalışmasıyla kaygı türleri olarak literatüre kazandırılmıştır (Akt., Yılmaz ve ark., 2014). Durumluk kaygı acil veya anlık durumlar içerisinde yaşanan stresli durumdan dolayı hissedilen kaygıdır. Sürekli kaygı ise kaygıya yatkın olan kişinin sürekli olarak içinde bulunduğu durumları stresli veya tehdit edici olarak yorumlaması sonucu hissedilen duygudur (Öner ve Le Compte, 1998). Bunlar dışında kaygının birkaç çeşidi daha bulunmaktadır. Kişide tehdit oluşturan olumsuz kaygı ile beraber, onu motive eden, uyum sağlamasına ve kazanmasına yardımcı olan olumlu kaygı da bulunmaktadır (Özgül, 2003). Bilişsel kaygı, kişinin kendi beklentileri ve olumsuz yorumlamaları sonucu ortaya çıkarken (Konter, 1996), bedensel kaygı da stresli durumların fizyolojik olarak belirmesi durumudur (Gümüş, 2002). Gelecek kaygısı da kaygı çeşitlerinden biri olarak ifade edilmektedir. Kaygı zaten gelecekle alakalı bir histir ve net olmayan geleceğin oluşturduğu duygulanım durumu da kaygı olarak belirtilebilir (Köknel, 1985; Akt., Yalçın, 1998).

Yaşam dönemleri bağlamında gelecek kaygısı ele alındığında, üniversite yıllarının yer aldığı beliren yetişkinlik döneminde bu kaygının en belirgin şekilde yaşandığı görülmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2004; Kaya ve Varol, 2004; Kula ve Saraç, 2016). Üniversite çağlarında öğrenciler, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönem olan "beliren yetişkinlik" gelişim dönemindedirler (Arnett, 2000). Bu dönemde bireylerin kimliğe ilişkin kaygıları halen devam etmektedir. Kendi bakış açıları doğrultusunda ne oldukları ne olacakları ile başkalarının bakış açıları doğrultusunda kendilerinin ne oldukları ve ne olacaklarına dair soru işaretleri vardır ve bu konularda kaygılanırlar (Arnett, 2004). Kimliklerine dair cevap arama süreçleri, yaşamdaki duygusal durumları, iş hayatı ve dünyayı değerlendirme gibi birçok alanda karar verme durumları söz konusudur. Bu süreçler ergenlikte başlayıp, beliren yetişkinlik döneminde tam olarak ortaya çıkmaktadır (Nelson, 2003). Beliren yetişkinler kimlik süreçlerini ararken, mesleki sorgulamalar ve buna yönelik eğitim ve iş arama süreçleri içinde olurlar (Arnett, 2004). Mezuniyet sonrası yaşamlarında yeni bir dönemin içinde olmayı hayal eden üniversite öğrencileri, sosyal yaşamda nitelikli birey olma arzusundadırlar. Bu arzu ve hayalleri gerçekleştirmeye çalışırken oluşan iş arayışları, duygusal ilişkiler, yaşadıkları arkadaşlıklar ve çeşitli sorumluluklar kişide kaygı oluşturabilir (Çakmak ve Hevedanlı, 2004). Tüm bunlarla birlikte dünyaya dair bakış açısı, din ve politika gibi konularda ailelerinde karşılaştıkları düşünce ve fikirlerin dışına çıkarak, üniversite gibi daha farklı sosyal çevrelerde bulunarak diğer bakış açıları ile karşılaşmaktadırlar. Beliren yetişkinler, bu farklılıklarla yüzleşip başa çıkmaya ve birçok plan üretmeye çalışırken, istikrarsızlık dönemi geçirebilmektedirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu dönemde ortaya çıkan diğer bir kaygı sebebi de arada kalmış bir dönem olmasıdır. Bu çağ içerisinde bir ergen veya bir yetişkin olmayan kişiler, duygu ve düşünceler bakımından karmaşık bir durumda olabilmektedirler (Atak ve Çok, 2010).

Bireyler var olan beklentileri, amaçları, istekleri yerine gelmedikçe ya da gelmeyeceğini düşündükçe ümitsiz ve mutsuz olurlar. Kişide oluşan bu mutsuzluk duygusu, geleceğine dair duyduğu kaygıyı da artırır (Yalçın, 1998). Bireyin gelecek kaygısını arttıran pek çok etmen bulunabilmektedir. Beliren yetişkin dönemindeki kişinin ailesinin istek ve beklentileri bu etmenlerin başında yer almaktadır. Ailelerin çocuklarıyla ilgili gerçekçi olmayan veya onlara uygun olmayan ya da uyum sağlayamayacakları beklentileri olduğu zaman, kişi o istekleri karşılayamamaya dair kaygı duyabilmektedir (Kula ve Saraç, 2016).

Beklentiler ve aldıkları eğitimler doğrultusunda sosyal yaşamda ve iş yaşamında yer edinmeye çalışan birey, gelişim görevi doğrultusunda kariyer planı yapmak ve kendini bir iş alanında göstermek için arayışlara girecektir. Bir yandan arayışlarını sürdüren birey, öte yandan ortamsal faktör ve olanakların gerçekleri ile de yüz yüze kalıp, bu süreç içerisinde de gelecek

kaygısı yaşayabilmektedir. Daha önce bir işte çalışmış bireylerde yeniden iş bulma endişesi azalırken, işe dair bir deneyimi bulunmayanlarda ise iş bulma ve dolayısıyla gelecek kaygısı artmaktadır (Yalçın, 1998). Buna dair yapılan bir çalışmada, bireylerin iş bulma umudu ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında ve herhangi bir işte deneyim sahibi olma ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Dursun ve Aytaç, 2009). İnsanların, içinde buldukları arkadaş çevrelerine verdikleri önemin yüksek olması sebebiyle, onlardan aldıkları geribildirimler kaygılarını arttırmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2004). Geleceğe yönelik beklentiler üzerine Eğitim Fakültesi son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan nitel bir araştırmaya göre, öğrenciler okulu zamanında bitirme ve güzel bir yuva kurma üzerine olumlu beklentiye sahiplerken; yönetici kadrolarında yer almak, yüksek lisans doktora yapmak gibi kariyer hedeflerinde ümitsiz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. (Başkonuş, Akdal ve Taşdemir, 2011). Tıp fakültesi son sınıf öğrencileri üzerine yapılan bir başka çalışmada (Canbaz, Sünter, Aker ve Pekşan, 2007), katılımcıların yarısının mesleki gelecek kaygısı taşıdığını, bunların da yarısının da uzmanlığa ait kaygı taşıdığını belirtilmiştir. Hindistan'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise işlevsel olmayan kariyer düşünceleri ile kaygı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken; motivasyon ile negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Sud ve Kumar, 2006).

Kaygı pek çok kuramcı tarafından ele alınan bir değişken olarak alan yazında yer almaktadır. Bilişsel davranışçı kuram, bu yaklaşımlardan biridir. Kurama göre biliş, duygu ve düşünceleri etkilemektedir. Bir başka ifade ile kişilerin olayları algılama biçimi, onların duygusal tepkilerini şekillendirmektedir. Bu bağlamda kaygı, ortaya çıkan olayın bir sonucu değil, olaya ilişkin kişinin değerlendirmelerinin ve altta yatan temel inançların bir sonucu olarak görölmektedir. Bundan dolayı, bireyin belirli bir olaya yüklediği anlam önem arz etmektedir (Beck, 2011). Bireyin algıladığı tehlike sonucu oluşan düşünce anksiyeteyi oluşturabilmektedir. Ancak kaygı esnasında kişiler hali hazırda oluşan tehlikeyi mübalağalı bir biçimde değerlendirebilmektedirler (Kabakçı, 2003). Bilişsel modele göre kaygının oluşmasında iki tip hatalı düşüncenin işletildiği varsayılmaktadır. Bunlardan birincisi, kaygı esnasında beliren olumsuz otomatik düşünceler iken, ikincisi işlevsel olmayan sayılılardır. Bu sayılılar, bireyin kendisiyle ve hayatla alakalı genel inançlarıdır ve bireyi bazı durumları işlevsel olmayan bir biçimde yorumlayacak duruma getirir (Kabakçı, 2003). Benzer şekilde öğrencilerde oluşan gelecek kaygısının da kaygının oluşumuna doğrudan olayların değil, bunun tersine kişinin rasyonel olmayan inançlarının bir sonucu olduğu söylenebilir.

Rasyonel olmayan inançların yerine alternatif inançlar geliştirmeyi amaçlayıp gelecek kaygısını azaltmayı hedefleyen bilişsel davranışçı yaklaşımda çeşitli müdahaleler bulunduğu görölmektedir (Leahy, 2007; Westbrook, Kennerley ve Kirk, 2011). Bu müdahalelere geçilmeden önce kaygının normal bir duygu olduğunu belirtmek ve psiko eğitim vererek kişinin durumu anlamasını sağlamak önemlidir (Beck, 2011; Türkçapar, 2013). Bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz otomatik düşüncelerin tanımlanıp fark ettirilmesi, rasyonel olmayan düşünce ve davranışların yerine rasyonel düşüncelerin yerleştirilmesi bilişsel davranışçı yaklaşım müdahalelerindedirler. Tüm bunlar sokratik sorgulama, çifte standart, ya hep ya hiç, en kötü senaryo, imajinasyon, maruz bırakma gibi teknikler kullanılarak gerçeleştirilir (Türkçapar, 2013).

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin hayatlarındaki değişimlerle baş edebilmeleri ve bu evreyi sağlıklı bir şekilde atlatabilmeleri için sağlam bir yetkinlik inancına sahip olmaları gerektiği düşünölmektedir. Bandura (1990)'ya göre yetkinlik inançlarının güçlendirilmesi bu dönem için oldukça önem arz etmektedir (Akt., Gökçakan, 2008). Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı göre yetkinlik, kişinin hayatını etkileyen durumlar ve yaptığı işler üzerine olan kontrolü olduğuna ve karşılaştığı zorluklarla baş edebilme gücüne inanma düzeyidir (Bandura, 1977). Bandura (1986)'ya göre yetkinlik inancı yüksek olan kişiler, duygu, düşünce ve davranışlarını ne şekilde ortaya koyacaklarını bilirler. Bu insanlar, yeni ve zorlu yaşam olaylarından kaçınmaz ve yapacaklarını başarılı bir biçimde tamamlamak için ellerinden gelen her şeyi kararlılıkla uygularlar. Yetkinlik inancı düşük kişiler ise, yaşamdaki belli görevleri

gerçekleştirirken yetkinlik inancı yüksek olanlara göre daha fazla stres ve gerginlik hissederler (Bandura, 1997).

Yetkinlik akademik, sosyal ve duygusal olmak üzere üç temel özel alanda ortaya çıkmaktadır (Zimmerman, 1997). Akademik yetkinlik inancı kişinin eğitimiyle ilgili durumları başarabileceğine dair yeteneğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura ve Schunk, 1981). Bireylerin akademik yetkinlik algısı arttıkça kendi kariyerleri için aldıkları kararlar daha çeşitli şekilde olmaktadır (Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 2001). Sosyal yetkinlik inancı sosyal bir organizasyona katılma, ilişkilerde başarılı olma, atılganlık, yardımlaşabilme, arkadaşça davranabilme olarak tanımlanmaktadır (Connolly, 1989). Sosyal yetkinlik inancının artması, kişiler arası stresle baş etme düzeyini arttırmaktadır (Matsushima ve Shiomi, 2003). Duygusal yetkinlik inancı da algılanan olumsuz duygularla baş etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Muris, 2001). Çelikkaleli ve Kaya (2016)'ya göre duygusal yetkinlik inancı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Bilişsel modele göre yetkinlik inancı, kişinin yine kendisiyle ilgili rasyonel olmayan yorumları ve algısı sebebiyle azalmaktadır. Bu sebeple altta yatan yanlış düşünce ve inanışların keşfi, bunların ortadan kaldırılması ve yerine yenilerinin getirilmesiyle yetkinlik inancının artırılabilirliği savunulmaktadır (Gökçakan, 2008). Bunun için kişiyi cesaretlendirme, danışanın kendisiyle ilgili daha önce yetkin olduğunu düşündüğü durumları hatırlatma, direkt ve dolaylı müdahale, geri bildirim yöntemleriyle akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik alanlarını keşfetmesi sağlanır (Gökçakan, 2008).

Yetkinlik inancı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında pek çok araştırma yapılmıştır. Problem çözme becerilerinin, akademik ve duygusal yetkinlik inançların tarafından yordandığı (Çelikkaleli ve Gündüz, 2010); sosyal yetkinliğin de iletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerileri tarafından yordandığı (Erözkan, 2013) görülmüştür. Rayle, Arredondo ve Robinson Kurpius (2005) çalışmalarında, kadın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançları ile kişilerin ve ailelerinin eğitime olan değer yargıları ve özgüvenleri ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Gökçakan (2008) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan deneysel bir çalışmada ise Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) temelli grupla psikolojik danışmanlığın, yetkinlik inançlarını yükselttiği gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde gelecek kaygısı ve yetkinlik inancını birlikte alıp, bilişsel davranışçı ekole göre değerlendiren deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. İlgili literatür ışığında bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin gelecek kaygılarını azaltıp, geleceğe olumlu bakmalarını sağlama ve yetkinlik inançlarını arttırmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımı esas alan 8 haftalık grupla psikolojik danışma programının hazırlanması, uygulanması amaçlanmıştır. Ayrıca bu programın etkililiğinin sınanması da araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Bu temel amaç doğrultusunda çalışmada şu hipotezler test edilmiştir:

Grupla psikolojik danışma programının uygulanmasından sonra

1. Grubun geleceğe ilişkin tutum ölçeği son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı bir biçimde artacaktır.
2. Grubun olumlu gelecek beklentisi ölçeği son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı bir biçimde artacaktır.
3. Grubun yetkinlik beklentisi ölçeği son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı bir biçimde artacaktır.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Araştırmada tek grup ön test-son test yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu modelde seçkisiz seçilen gruba ön test çalışması ve son test çalışması uygulanır (Karasar, 2015). Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı, bağımlı değişkenleri ise grup üyelerinin gelecek kaygısı ve yetkinlik inanç düzeyleridir.

Çalışma grubu

İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinde öğrenci olan 8 kişi bu araştırmanın çalışma grubunu oluştırmaktadır. Üniversite bünyesinde "Gelecek Kaygısı Grup Çalışması" adı altında bir psikolojik danışma grup çalışmasının gerçekteşirileceği duyurusu yapılmış, başvuranlar içerisinden 10 kişi seçkisiz olarak seçilmiştir. Grup çalışmasının başladığı gün gruba 8 kişi gelmesi sebebiyle, tüm oturumlar bu 8 kişiyle devam etmiştir. 8 kişinin 6'sı kadın, 2'si ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. 4 öğrenci Psikoloji, 2 öğrenci Sosyoloji, 1 öğrenci Endüstri Mühendisliği, 1 öğrenci ise Hukuk bölümü öğrencisidir.

Veri toplama araçları

Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (EYBÖ): Ergenlerin yetkinlik inancı düzeylerini belirleyen ölçek Muris (2001) tarafından geliştirilmiş, Çelikkaleli, Gündoğdu ve Kiran-Esen (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. EYBÖ 23 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Toplam ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 23 ile en yüksek 115 arasında değişmektedir. "Hiçbir zaman" ve "Her zaman" arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği kişilerin yetkin olmalarına dair inançlarını göstermektedir. Akademik, sosyal ve duygusal olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları .64, .69 ve .71'dir. Ölçeğin tamamının iç tutarlık katsayısı ise .78 bulunmuştur (Çelikkaleli, Gündoğdu, ve Kiran-Esen, 2006).

Geleceğe İlişkin Tutum Ölçeği: Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, üniversite öğrencilerinin kişisel geleceklerine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Güler (2004) tarafından geliştirilmiştir. 40 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir ve geleceğe ilişkin olumlu, kaygılı ve planlı yönelimleri ölçmektedir. Olumlu Yönelim faktörü, geleceğe dair olumlu bir bakışı yansıtan maddeleri kapsamaktadır. Kaygılı yönelim faktörü, geleceğe karşı kaygı ve korku duymayla ilgili maddelerdir. Planlı Yönelim faktörü ise geleceğe yönelik plan ve düşüncelerle ilgilidir. Güvenirlik katsayıları alt-ölçekleri için sırasıyla, .80, .81 ve .79 iken ölçeğin tamamı için ise .84 olarak bulunmuştur (Güler, 2004).

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği: İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilen beş maddeli, 5'li likert tipinde olan bu ölçek, bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en düşük 5 ile en yüksek 25 arasında değişmektedir. İç tutarlık katsayısı .85'tir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007).

Verilerin analizi

Grubun sınav kaygısı son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde artıp artmadığını belirlemek için non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi yapılmıştır. "Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılır" (Büyükoztürk, 2017, s.174).

Süreç

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı doktora programında yer alan Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Uygulamalar dersi kapsamında programlanan bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışmanlık çalışması, uzman psikolog ve ders öğretim üyesinin süpervizyon desteği ile oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Hazırlanan psikolojik danışmanlık çalışması 8 hafta boyunca, haftada bir gün 90 dakikalık oturumlar şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği, Geleceğe İlişkin Tutum ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçekleri, ilk oturumun başında ön-test olarak, son oturumun sonunda ise son-test olarak uygulanmıştır.

Gelecek kaygısını azaltma ve yetkinlik inancını arttırmaya yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programı temelde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. BDT temelli literatür ve etkinliklerin yanı sıra farklı kaynaklardan da yararlanılmıştır (Altınay, 2015; Erkan, 2002; Erkan ve Kaya, 2009; Türkçapar, 2009; Voltan Acar, 2012). 8 oturum şeklinde hazırlanan grup çalışması, ders öğretim üyesinin geri bildirimleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiş ve oturumlar şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

İlk oturumda tanışma ve grup kuralları belirlenmesi gerçekleştirilmiştir. Farkındalık ve gevşeme egzersizlerinin yer aldığı bu oturumda gelecek kaygısına dair paylaşımlarda bulunulmuştur. İkinci oturumda kaygı, gelecek kaygısı ve beliren yetişkinliğe yönelik psiko-eğitim verilerek oturum başlatılmıştır. Düşünce ve duygularını fark etme ve normalize etme çalışmaları yapılmış, imajinasyon ve ısınma oyunlarından yararlanılmıştır. Üçüncü oturumda otomatik düşünceleri fark edip, bilişsel çarpıtmaları tanıtarak kendi çarpıtmalarını fark etmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. "Doğrudan sorular", "sokratik sorgulama" ve "yönlendirilmiş keşif" teknikleri kullanılmış. Dördüncü oturumda Ellis'in ABC kuramından hareketle duygu, düşünce, davranış analizi yapmak, kaygıyı oluşturan sebeplerin temelinde algılayış olduğunu göstermek, kaygıyı yenmenin bir yolunun da amaçları belirliyor olmaktan geçtiğini göstermek ve bilişsel çarpıtmaları çürütmeyi öğretmek amaçlanmıştır. "Sokratik sorgulama", "en kötü senaryo", "çifte standart" ve "planlama" teknikleri kullanılmıştır. Beşinci oturumda rasyonel alternatif düşünceleri öğretmek, duyguların daha net farkına varmak, düşünce ve duygu arasındaki bağı kavramak ve gelecek kaygısı ile ilgili mantıklı, mantık dışı düşünceleri belirlemek amaçlanmıştır. "Kanıt inceleme", "alternatif düşünce" ve "boş sandalye" teknikleri kullanılmıştır. Altıncı oturumda yetkinlik algılarını pozitif yönde değiştirmek, benlik saygılarını arttırmak ve bilişsel davranışçı terapi mantığını pekiştirip cesaretlendirmek amaçlanmıştır. Bunun için "cesaretlendirme", "yarar-zarar analizi", "çifte standart", "rasyonel-irrasyonel düşünceler", "alternatif düşünceler", "rol oynama" kullanılmıştır. Yedinci oturumda bir önceki oturumda kaygıları ile baş edebildikleri görüldüğü için problem çözme aşamaları, hayır diyebilme becerisi kazanma gibi güvenli davranış ve etkili iletişim teknikleri uygulanmıştır. Bu eğitimleri almalarıyla yetkinlik algılarında da artış olacağı düşünülmüştür. Sekizinci ve son oturumda tüm oturumların özetlenmesi, kendileri ile ilgili olumlu özellikleri farkına varmaları ve ifade etmeleri, bu çalışmanın onlara katkılarını paylaşma ve bu kazanımları günlük yaşamda kullanabilmeye ilişkin paylaşımlar ve iyi dileklerle vedalaşma gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda, grubun geleceğe yönelik tutum, olumlu gelecek beklentisi ve yetkinlik beklentisi ön test ve son test puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1:

Çalışma değişkenlerinin ön-test ve son-test puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma değerleri

Değişkenler	Öntest			Sontest		
	n	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Yetkinlik beklentisi	8	75.37	9.76	8	83.25	5.94
Gelecek ilişkin tutum	8	134.87	7.05	8	140.75	7.34
Olumlu gelecek beklentisi	8	17.5	3.33	8	20	2.20

Tablo 1’de görüldüğü gibi, grubun yetkinlik beklentisi ölçeği ön test puanlarının ortalaması 75.37, standart sapması 9.76; geleceğe ilişkin tutum ölçeği ön test puanlarının ortalaması 134.87, standart sapması 7.05; olumlu gelecek beklentisi ölçeği ön test puanları ortalaması 17.5, standart sapması 3.33 olarak hesaplanmıştır. Grubun yetkinlik beklentisi ölçeği son test puanlarının ortalaması 83.25, standart sapması 5.94; geleceğe ilişkin tutum ölçeği ön test puanlarının ortalaması 140.75, standart sapması 7.34; olumlu gelecek beklentisi ölçeği ön test puanları ortalaması 20, standart sapması 2.20 olarak hesaplanmıştır.

Grubun son test geleceğe yönelik tutum, yetkinlik algısı ve olumlu gelecek beklentisi puanlarının, ön test puanlarına göre anlamlı bir biçimde artacağı hipotezinin test edilmesi amacıyla Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi yapılmış, bulgular Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 2:

Yetkinlik Beklentisi Ölçeği öntest ve son test puanları arasındaki farkı test etmek için gerçekteştirilen Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar testi analizi sonuçları

		n	Xsıra	Σ sıra	z	p
Yetkinlik Beklentisi Ölçeği	Azalanlar	0				
	Artanlar	8	4.50	36.00	-2,533	0.011
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Tablo 2’de görüldüğü gibi, yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi neticesinde, grubun yetkinlik beklentisi ön test ve son test puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z = -2,533$; $p < 0.05$). Ön test ölçümünde düşük olan yetkinlik beklentisi son testte anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

Tablo 3:

Geleceğe İlişkin Tutum Ölçeği öntest ve son test puanları arasındaki farkı test etmek için gerçekteştirilen Non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi analizi sonuçları

		n	Xsıra	Σ sıra	z	p
Geleceğe ilişkin tutum ölçeği	Azalanlar	0				
	Artanlar	8	4.50	36.00	-2,524	0.012
	Eşit	0				
	Toplam	8				

Tablo 3’te görüldüğü gibi, yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi sonucunda, grubun geleceğe ilişkin tutum ön test ve son test puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z = -2,524$; $p < 0.05$). Ön test ölçümünde düşük olan geleceğe ilişkin tutum son testte anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

Tablo 4:

Olumlu Gelecek Beklentisi öntest ve son test puanları arasındaki farkı test etmek için gerçekleştirilen Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi analizi sonuçları

	N	Xsıra	Σsıra	z	p
Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği	0				
Azalanlar	4	2.50	10.00	-1,826	0.68
Eşit	4				
Toplam	8				

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi sonucunda, grubun olumlu gelecek beklentisi ön test ve son test puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($z = -1,826$; $p > .05$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı sekiz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulamasının, beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarına, yetkinlik inançlarına ve geleceğe yönelik tutumlarına olan etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma grup uygulaması sonucunda, grupta bulunanların geleceğe dair pozitif tutumlarının ve yetkin olduklarına dair algılarının arttığını ortaya koymaktadır.

Grup çalışmasının ilk oturumunda beklentilerini dile getiren katılımcılar, geleceğe yönelik endişelerinin azalmasını bekledikleri için bu çalışmaya katıldıklarını belirtmişlerdir. Geleceğe yönelik kaygılarının daha çok ne yapacağını bilememek üzerine yoğunlaştığını ifade eden grup üyeleri, iş hayatının korkutuyor olması, siyasi gündem belirsizliği, evlilik süreçlerinin nasıl olacağı, iyi bir ebeveyn olup olamayacakları gibi düşünceleri de kaygıları arasında belirtmişlerdir. Bilişsel davranışçı temelli sekiz oturumluk grup çalışması sonunda, neler kazandıkları ve beklediklerini bulup bulmadıkları sorulduğunda, geleceğe yönelik amaç ve plan oluşturmanın onlar için geleceğe yönelik belirsizliği azalttığını, bazı durumların zaman içinde oluşması gerektiğinin normal olduğunu fark ettiklerini, kendileriyle ilgili bilişsel çarpıtmaları keşfetmenin daha mantıksal düşünmeye yönelttiğini, düşünce, duygu, davranış ve durum arasındaki bağı biliyor olmanın daha olumlu düşüncelerini sağladığını, kendileriyle ilgili yetkin oldukları birçok özellik fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca kaygılarına sebep olduğunu düşündükleri aile baskısı, ailedeki diğer başarılar, sosyal çevreden gelen söylemler, arkadaşlarının kıyaslamaları gibi konuların temelinde de kendi algılamaları olduğunu fark ettikleri yönünde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Bilişsel davranışçı yaklaşımda, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının ne şekilde ortaya çıktığı, düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkinin fark edilmesi uygulamaların temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda otomatik düşünceleri fark etme ve günlük yaşamda onları yakalayabilme, bilişsel çarpıtmalara dair farkındalık geliştirme, gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceleri fark edip onları sorgulayabilme, ardından gerçekçi ve işlevsel olmayan bu düşüncelerin yerine gerçekçi ve sağlıklı alternatif düşünceleri koymak için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Böylece soruna neden olduğu düşünülen ara inançlara ve temel inançlara ulaşılmaya yönelik bir formülasyon işletilir (Beck, 2011).

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşım temelli grup çalışmalarında gelecek kaygısından çok genel kaygı ve diğer tür kaygı sorunları ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır (Aydın, Tekinsav-

Sütçü ve Sorias, 2010; Bozanoğlu, 2005; Demirci ve Erden, 2016; Kaymakcan ve şirin, 2013; Yalçın ve Tekinsav-Sütçü, 2016). Gelecek kaygısına yönelik grup çalışmasına dayalı araştırma sayısı sınırlı olmakla birlikte Kaya ve Avcı (2016)'nın çalışmasında benzer şekilde bilişsel davranışçı temelli grup çalışmasının gelecek kaygısının azalttığı ve olumlu gelecek beklentisini yükselttiği sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançları ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Çelikkaleli ve Akbay, 2013; Çelikkaleli ve Kaya, 2016). Grupla psikolojik danışma uygulamalarının yetkinlik inancı üzerindeki etkisini gösteren çalışmalardan birinde Gökçakan (2008), 8 haftalık Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşım odaklı grup çalışması ile üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarının arttığı sonucunu elde etmiştir. Benzer şekilde Yıldız (2018)'ın çalışmasında otomatik düşünceleri fark edip, işlevsel olmayan tutumları rasyonel olanlarla değiştirmenin, kaygıyı azaltıp, yetkinlik inançlarını arttırdığı ortaya konmuştur. Ayrıca daha önce belirtildiği gibi bu çalışmada grup üyelerinin, planlama yapmanın kaygılarını azaltan bir etmen olarak ifade etmelerine benzer şekilde, Misra ve McKean (2000) de yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin zaman planlaması ve boş zaman aktivitelerini arttırdıkça kaygı düzeylerinin düştüğü sonucunu bulmuşlardır.

Literatürde yer alan çalışmalarda ve bu çalışmada elde edilen bulgular, Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımına dayanan psikolojik danışmanlık grup çalışmasının, geleceğe yönelik tutumları ve kişilerin kendilerine dair yetkinlik inançlarını kısa bir sürede ve etkili bir şekilde olumlu yönde değiştirdiğini göstermektedir. Buradan yola çıkarak, bu tür uygulamaların özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde gerçekteştirilmesi, gelecek kaygısının yoğun yaşandığı üniversite yıllarında hayatı kolaylaştıracakı düşünölmektedir.

Araştırmada kontrol grubu olmaması ve izleme uygulamasının yapılamaması çalışmanın temel sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Yapılan araştırma, yalnızca uygulama yapılan grupla sınırlı olduğu için, benzer çalışmalar, farklı şehirlerde bulunan vakıf ve devlet üniversitelerindeki öğrencilere uygulanılarak tekrarlanabilir. Böylece araştırmacılar için, özellikle gelecek kaygısı ile ilgili hem ortak hem de farklı değişkenleri ortaya koyabilme fırsatı doğacaktır. Bu ve benzer grup çalışmalarının üniversite psikolojik danışmanlık birimi uzmanlarına hizmet içi eğitim şeklinde verilmesi, onların bilgi birikimine katkı sağlamakla beraber daha çok öğrenciye de ulaşarak fayda sağlayacakı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Altınay, D. (2015). *Psikodrama 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknikler*. İstanbul: Epsilon
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. NewYork: Oxford University Press.
- Atak, H. ve Çok, F (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelikbilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25-36
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72 (1),187-206.
- Beck, J.S. (2011). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N.H. Şahin, Çev.) Ankara: TPD
- Beck A.T. ve Emery, G. (2017). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. İstanbul: Litera
- Başkonuş, T., Akdal, D. ve Taşdemir, M. (2011). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelece beklentileri*. 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications, Antalya, Türkiye, (27-29 Nisan).
- Büyükoztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem akademi.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp Fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler, *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-19.
- Connolly, J. (1989) Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social adjustment and mental health. *Canadian Journal of Behavior Science Review*, 21(3), 258-269.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2004). *Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, (6-9 Temmuz).
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündüz, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377
- Çelikkaleli, Ö. ve Akbay, S.E. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, genel yetkinlik inancı ve sorumluluklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi dergisi*, 14(2), 237-254
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu. M. ve Kıran-Esen, B. (2006). Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği: Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 25, 62-72.
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Journal of Education and Instruction*,6(2), 187.
- Demirci, İ., ve Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43, 67-83.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011, Aralık). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11-21
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2009). *Deneysel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik kuramları*. Ankara: Pegem akademi.
- Erkan, S. (2002). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erözkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(2), 739-745.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 191-2014
- Güler, A. (2004). *Relationship between self-construals and future time orientations*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- İmamoğlu, O. ve Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22 (60), 115-132.

- Kabakçı, E. (2003). Panik ve yaygın anksiyete bozukluklarında bilişsel-davranışçı terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler* (s.91-112) içinde. Ankara: TPD Yayınları
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakóltesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kaya, S., & Avci, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-298.
- Kaymakcan, R., ve Şirin, T. (2013). Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımı ile Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli'nin Din Eğitimi Alan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 111-148.
- Kula, K., Saraç, T. (2016) Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242
- Konter, E. (1996). *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Kitabevi.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Litera
- Matsushima, R. ve Shiomi, K. (2003). Social self- efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 31 (4), 323-332.
- Misra, R. ve McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(?), 145-149.
- Nelson, L. J. (2003). Rites of passage in emerging adulthood: Perspectives of young Mormons. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 33-50.
- Öner, N ve LeCompte, A. (1998). *Sürekli Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özgöl, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
- Öztürk, A. (2014). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık 1.sınıf öğrencileriyle 4.sınıf öğrencilerinin psikolojik danışma öz-yeterlik inançları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 255-272
- Rayle, A.D., Arredondo, P. & Robinson Kurpius S.E. (2005). Educational self-efficacy of college women: Implications for theory, research, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 83,361-366.
- Sud, A. ve Kumar, S. (2006). Dysfunctional career thoughts, achievement motivation and test anxiety among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 21(1-2),41-51
- Türkçapar, H. (2013). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB.
- Türkçapar, H. (2009). Bdt formlar. (Erişim Tarihi: 30.09.2016).
http://bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=65
- Westbrook, D., Kennerly, H. Ve Kirk, J. (2011). *Cognitive behaviour therapy*. London: SAGE
- Voltan Acar, Nilüfer. (2012). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar deneyler*. İstanbul:Nobel yayın dağıtım.
- Yalçın, B. (1998). *Genel lise öğrencileriyle meslek lisesi öğrencilerinin gelecek kaygılarının karşılaştırılması*. VII. Ulusal eğitim bilimleri kongresi, Konya, Selçuk üniversitesi Eğitim Fakóltesi, (9-11 Eylül).
- Yalçın, M., ve Sütçü, S. T. (2016). Yetişkinlerde sosyal fobinin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1), 61-78.
- Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Zimmerman, B. J. (1997). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202-231). New York: Cambridge University Press.

The Effect of Cognitive Behavioural Group Counselling on Future Anxiety and Competence Belief of University Students

Serra Dinç (Lecturer)
University of Health Sciences-Turkey
serra.dinc@sbu.edu.tr

Assoc.Prof.Dr. Seval Erden Çınar
Marmara University-Turkey
seval.erden@marmara.edu.tr

Abstract

In this study, psychological group counselling based on cognitive behavioural approach for university students in emerging adulthood to increase competence belief and decrease future anxiety was aimed. The design of this research was pre-test-post-test quasi-experimental group design. The group-based cognitive behavioural therapy was carried out 90 minutes weekly, 8 sessions with 8 students. Participants were given 'Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths', 'The Positive Future Expectation Scale (PFES)' and 'Attitude Towards Future Scale (ATFS)'. The data obtained were analysed with Non-parametric Wilcoxon signed rank test. The results demonstrated that psychological group counselling based on cognitive behavioural approach was effective in positive attitude towards future and increasing competence belief. On the other hand, positive future expectation scale scores did not change significantly. Based on the findings obtained various suggestions were given.

Keywords: Future anxiety, competence belief, group counselling, cognitive behavioural approach



**E-International Journal
of Educational Research,
Vol: 10, No: 3, 2019, pp.15-28**

DOI: 10.19160/ijer.608132

*Received: 21.08.2019
Accepted: 0911.2019*

Suggested Citation:

Dinc S. & Erden Cinar, S. (2019). The Effect of Cognitive Behavioural Group Counselling on Future Anxiety and Competence Belief of University Students, *E-International Journal of Educational Research*, Vol: 10, No: 3, 2019, pp. 15-28, DOI: 10.19160/ijer.608132

EXTENDED ABSTRACT

Purpose: *In this study, psychological group counselling based on cognitive behavioural approach for university students in emerging adulthood to increase competence belief and decrease future anxiety was aimed.*

Method: *The design of this research was pre-test-post-test quasi-experimental group design. The research's dependent variables are the future anxiety and competence belief levels of group members; the independent variable is psychological group counselling based on cognitive behavioural therapy. The participants of the research were 8 volunteer students (6 female, 2 male) who study in a foundation university in Istanbul. 4 of students' field were psychology, 2 of students' field were Sociology, 1 of student's field was Industrial Engineering and 1 of student's field was Law Department. Participants were given 'Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths' to measure the competence belief, 'The Positive Future Expectation Scale (PFES)' and 'Attitude Towards Future Scale (ATFS)' to measure the future anxiety levels. The group-based cognitive behavioural therapy was carried out 90 minutes weekly, 8 sessions. The data obtained were analysed with Non-parametric Wilcoxon signed rank test to compare the pre-test and post-test scores of the group.*

Findings: *As a result of the analysis, there was a significant difference between the pre-test and post-test Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths scores of the participants ($z = -2,533$; $p < 0.05$). Similarly, there was a significant difference between the pre-test and post-test Attitude Towards Future Scale scores ($z = -2,524$; $p < 0.05$). On the other hand, there is no significant difference between the pre-test and post-test The Positive Future Expectation Scale scores of the participants ($z = -1,826$; $p > 0.05$).*

Discussion and Conclusion: *The impact of the cognitive behavioural therapy group program on the future anxiety and competence belief examined in this research. Participants who expressed their expectations in the first session of the group study stated that they participated in this study because they expected their anxiety about the future to diminish. The group members expressed their concerns about the future mainly focusing on not knowing what to do. The fact that they scare the business life, the uncertainty of the political agenda, how the marriage process will be, whether they will be a good parent, have also expressed their thoughts among their concerns. Firstly, the technics of psycho-education and normalisation were used in the group. Secondly, negative automatic thoughts were identified, cognitive distortions were discovered, irrational beliefs were refuted, and cognitive restructuring was used. By using of these methods, irrational beliefs replaced to rational beliefs. In addition, the methods such as direct and indirect interventions, relaxation exercises, exposures, feedbacks and various games were performed. The results indicate that the hypothesis is supported, psychological group counselling based on cognitive behavioural approach was efficient in positive attitude towards future and competence belief. The Positive Future Expectation Scale scores did not change significantly. Four of the participants scale scores increased while 4 of them remained constant. Participants' attitudes towards the future were effectively changed by psychological group counselling based on cognitive behavioural approach. Furthermore, the participants' competence beliefs were increased by the research. At the end of an eight-session group counselling based on cognitive behavioural theory, participants were asked what they gained and whether they found what they expected. They expressed that creating a goal and plan for the future reduces the uncertainty of future. They realized that some situations about life could be normal over time. They also mentioned that discovering of cognitive distortions about themselves leads to more logical thinking; understanding the connection between thought, emotion, behaviour and situation causes to more positive thinking. Moreover, they have noticed many features that they are competent about themselves. They also shared that they realized that they had their own perceptions on the basis of issues which they think may cause anxiety, such as family pressure, other successes in the family,*

discourses from the social environment, and friends' comparisons. It is thought that such practices should be apply especially in university psychological counselling centres because it will make life easier for students during university years when the future anxiety is occurred. The lack of a control group and absence of follow-up study are the main limitations of the study. It is thought that this and similar group counselling studies should be taught to university psychological counselling experts. Thus, it will be beneficial to reach more students. Additionally, it is considered that similar studies can be carried out with wider and different sample groups.