

Group Interventions Based on Reality Therapy for Adolescents and Young Adults: Systematic Review

Asiye DURSUN, Ministry of Education, ORCID ID: 0000-0002-4033-0034

Özge GAMSIZ TUNÇ, Anadolu University, ORCID ID: 0000-0002-7473-7975

Abstract

In this study, it was aimed to systematically examine the effectiveness of group interventions based on reality therapy. In line with this objective, a research study was conducted from April 2021 to May 2021 in a way to include Turkish and English studies on reality therapy by limiting the years between 2010 and 2021 on databases TR Dizin, Springer Link, Wiley Online Library, Sage Journals, Science Direct, PubMed, Google Scholar, and YÖK Thesis Center. At the end of the literature review, five articles and three thesis meeting the criteria are included in the study by evaluating 638 studies in total, including 624 articles and 14 theses based on PRISMA guide and selection criteria designated for the present study. The selected articles are analyzed in terms of research model, research group, research design, characteristics of group interventions, measurement tools, and effectiveness of group interventions. According to findings, as a result of group interventions based on reality therapy, it was observed that adolescents' antisocial behaviors, alcohol use levels, unhealthy eating habits, suicidal tendency levels, dropout levels, and academic procrastination tendency decreased while self-regulation skills and responsibility levels increased. In addition, as a result of group interventions based on reality therapy, it was observed that adolescents' problematic internet use, cyberbullying behavior decreased, resiliency levels and internal control focuses increased, and the programs had a positive effect on the need for love/belonging, which is one of the psychological needs. Group interventions based on reality therapy have been found to reduce the academic procrastination of young adults and decrease health scores in general and all sub-dimensions (somatic symptoms, anxiety, social dysfunction, depression). In light of the gathered results, the use of reality therapy-based interventions for young adults in mental health services is recommended.

Keywords: reality therapy, choice theory, reality therapy group intervention, systematic review, adolescent, young adult.



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 22, No 3, 2021
pp. 2323-2346
DOI:10.17679/inuefd.951530

Article Type
Review Article

Received
12.06.2021

Accepted
14.12.2021

Suggested Citation

Dursun, A., & Gamsız Tunç, Ö. (2021). Group interventions based on reality therapy for adolescents and young adults: Systematic review, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2323-2346. DOI:10.17679/inuefd.951530

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The psychological counselor's competence and self-development are crucial for the efficient performance of mental health services. However, in addition to the emphasis on the importance of approaching psychological counseling theories in an interrelated manner (Topses, 2012), it is thought that the theories which are suitable for the culture may be more functional (Erdur-Baker, 2007). Therefore, reality therapy here comes to mind, which has some concepts and practices stated to be suitable for Turkish culture (Yorgun & Voltan-Acar, 2014). This study includes a systematic compilation of reality therapy-based intervention studies conducted with adolescents and young adults. First, choosing the sample of adolescents and young adults draws the attention in the study. It is seen that the programs prepared based on reality therapy have been applied to individuals in different developmental stages. Although reality therapy has been used for years and there are various theses and articles on it, it is stated that there is a lack of more in-depth research (Litwack, 2007). Similarly, in a study on the meta-analysis of programs implemented based on reality therapy, it is stated that although reality therapy is an effective theory, there is a limited number of studies, and more research is needed on its effectiveness (Radtke, Sapp, and Farrell, 1997: 4). Despite this, although there are intervention studies conducted with adolescents and young adults in different countries using reality therapy with a strong theoretical grounding and having some parts suitable for Turkish culture, there is no study that systematically addresses these and examines the studies on its effectiveness.

Purpose

This study aims to examine the studies testing the effectiveness of reality therapy, in other words, to present a general framework for reality therapy intervention studies by systematically reviewing the reality therapy-based intervention studies.

Method

This study is a systematic review aiming at examining reality therapy-based group interventions and the effectiveness of these group intervention studies. In the literature review carried out to identify the articles to be included in the study, some selection criteria were used, and the findings were presented with the PRISMA flow diagram. In the first stage of the literature review, 638 studies were reached. Out of 638 studies, which were evaluated in detail in line with the selection and exclusion criteria, it was decided to include five articles and three theses in the study, a total of eight.

Findings

When the results of these studies are evaluated in general, it is seen that intervention programs have been effective in reducing the experimental group participants' level of cyberbullying (Tanrıku, 2013), school dropout, antisocial behaviors (Erbaş & Kağnıcı, 2017); academic procrastination tendency (Berber Çelik & Odacı, 2018) and health score of "somatic symptoms, anxiety, social dysfunction, depression" (Pourzangiabadi et al., 2020), problematic internet use (Dursun, 2020); and in increasing their level of obtaining information, evaluating information, triggering change, seeking options, creating a plan, implementing a plan, the effectiveness of the plan and self-regulation (Hajhosseini et al., 2016), responsibility (Vaziri et al., 2014) and resilience, and internal locus of control (Ünüvar, 2012). In other words, group

intervention programs developed based on reality therapy were found to have a significant effect on the experimental groups. In this study, it is seen that the articles and theses using reality therapy were designed in different research models, and different data collection tools were used according to the relevant variables.

Discussion & Conclusion

As a result of the study, the program applied in the theses and articles is seen to be effective on the dependent variable. Similarly, in a study that systematically addressed group interventions conducted with primary and secondary school students based on reality therapy, it was stated to be effective in increasing the experimental group's positive school attitudes, academic achievement, internal locus of control and responsibility levels, helping the group develop positive self and successful identity, and reducing their problem behaviors (Türkdoğan, 2015). As a result of the meta-analysis of twenty-one reality therapy-based studies, it was concluded that there was a moderate level of effectiveness (Radtke, Sapp, and Farrell, 1997: 5). In almost all of the studies examined, quantitative measurement tools are seen to be preferred to measure the effectiveness of the program (Berber Çelik and Odacı, 2018; Erbaş & Kağnıcı, 2017; Hajhosseini et al., 2016; Pourzangiabadi, 2020; Vaziri et al., 2014). In addition to the quantitative measurement tools, preferring qualitative measurement tools can be seen as important in order to deeper understand the effectiveness of the program and the experiences of the participants during the program process.

Considering the limitations that attract the attention in the reality therapy-based programs implemented for adolescents and young adults, some suggestions can be provided. First, for interventions to be prepared based on reality therapy and the effectiveness of which will be examined, a stronger experimental research design such as a 3x3 experimental design can be preferred instead of the 2x2 quasi-experimental design. Also, it can be suggested for the studies that in addition to the experimental group, the experimental group's stakeholders (teachers, parents, administrators, and faculty members) should be included in the process. However, along with quantitative evaluations, evaluating the effectiveness of the program and the process through qualitative evaluations can be recommended in terms of data richness and shedding light on the studies to be planned. Finally, with the distance education process, which has been implemented because of the pandemic, it is possible to face procrastination behaviors, difficulties in controlling, and difficulties in satisfying academic success and psychological needs. In this respect, it can be recommended to transfer the interventions to be developed in the context of reality therapy to the online platform and test their effectiveness.

Ergenler ve Genç Yetişkinlere Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Müdahaleleri: Sistemik Gözden Geçirme

Asiye DURSUN, Millî Eğitim Bakanlığı, ORCID ID: 0000-0002-4033-0034

Özge GAMSIZ TUNÇ, Anadolu Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-7473-7975

Öz

Bu araştırmada, gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan grup müdahalelerinin etkililiğinin sistemik olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilgili çalışma, Nisan 2021 ile Mayıs 2021 tarihleri arasında TR Dizin, Springer Link, Science Direct, Wiley Online Library, Sage Journals, PubMed, Google Akademik ve YÖK Tez Merkezi veri tabanlarında, 2010-2021 yılları arasında kısıtlama yapılarak gerçeklik terapisi ile ilgili Türkçe ve İngilizce çalışmaları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda 624 makale ve 14 tez olmak üzere toplam 638 çalışma PRISMA rehberi ve mevcut araştırma için oluşturulan seçim kriterleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve belirlenen kriterleri karşılayan beş makale ve üç tez araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırma kapsamında belirlenen makaleler ve tezler, araştırma modeli, araştırma grubu, araştırma deseni, grup müdahalelerinin içerikleri, veri toplama araçları ve grup müdahalelerinin etkili olup olmaması bakımından gözden geçirilmiştir. İncelenen araştırmaların bulgularına bakıldığında, gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalelerinin sonucunda ergenlerin antisosyal davranışlarında, alkol kullanım düzeylerinde, sağlıksız beslenme alışkanlıklarında, intihar eğilim düzeylerinde, okul terki düzeylerinde azalma olduğu, akademik erteleme eğilimlerinin azaldığı, öz düzenleme becerilerinin ve sorumluluk düzeylerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalelerinin sonucunda ergenlerin, problemleri internet kullanımlarının, siber zorba davranışlarının azaldığı ve yılmazlık düzeyleri ile içsel kontrol odaklarının arttığı ve programların psikolojik ihtiyaçlardan bir olan sevgi/ ait olma ihtiyacı üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalelerinin genç yetişkinlerin akademik erteleme eğilimlerini azalttığı, genel sağlık puanları ve tüm alt boyutlarında (somatik belirtiler, kaygı, sosyal işlev bozukluğu, depresyon) azalma meydana geldiği anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar ışığında, ergen ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisine dayalı müdahalelerinin ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: gerçeklik terapisi, seçim kuramı, gerçeklik terapisi grup müdahalesi, sistemik gözden geçirme, ergen, genç yetişkin.

Önerilen Atıf

Dursun, A. ve Gamsız Tunç, Ö. (2021). Ergenler ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisine dayalı grup müdahaleleri: Sistemik gözden geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2323-2346. DOI:10.17679/inuefd.951530



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 22, Sayı 3, 2021
ss. 2323-2346
DOI:10.17679/inuefd.951530

Makale Türü
Derleme Makalesi

Gönderim Tarihi
12.06.2021

Kabul Tarihi
14.12.2021

Ergenler ve Genç Yetişkinlere Yönelik Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Müdahaleleri: Sistemik Gözden Geçirme

Psikolojik danışma sürecinde kuramlar, bakış açısı oluşturma ve sürece yön verme açısından oldukça değerlidir. Bununla birlikte psikolojik danışma kuramlarının birbiriyle ilişkili biçimde ele alınmasının önemi vurgulanmakta (Topses, 2012) ve kültüre uygun olan kuramların daha işlevsel olabileceği düşünülmektedir (Erdur-Baker, 2007). Bu noktada bazı kavram ve uygulamalarının Türk kültürüne uygun olduğu ifade edilen gerçeklik terapisi akla gelmektedir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Gerçeklik terapisine göre insanlar, birbirine benzer problemler yaşayabilmektedirler. Dahası bireyler problemlerin kaynağı olarak kendi yaşamlarında önem verdikleri kişilerden en az birisi ile başarılı ve doyum verici bir ilişki kuramamakta ya da onlara sağlıklı şekilde bağlanamamaktadırlar (Corey, 2008). Problem davranışların ortaya çıkmasının bir diğer nedeni, insanların doğuştan getirdiği ve doyurmak zorunda olduğu beş temel ihtiyacı "hayatta kalma ve üreme, sevme-ait olma, güç (başarılı olma), özgürlük ve eğlence" sağlıklı şekilde karşılayamamasından kaynaklanmaktadır (Glasser 1999). Çünkü ihtiyaçlar, eylemleri, bilişselliği, duyguları üreten ve fizyolojik yapı üzerinde etkili olan unsurlar olarak görülmektedir (Wubbolding, 2015). Bu açıdan bakıldığında, psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir biçimde doyurulması önemli olabilir.

Gerçeklik terapisinde eylem, duygu, biliş ve fizyoloji ilişkisini ele alan kavram, toplam davranış olarak adlandırılmaktadır. Toplam davranış, ihtiyaçların karşılanması için istenilene erişmenin en uygun yolu olarak tanımlanmaktadır (Glasser, 2000b). İhtiyaçların nasıl karşılayacağına yönelik bir kavram olan kalite dünyası kavramı ise, kişileri, mekanları, fikirleri, değer verilen nesne ve değer verilen inançları kapsamaktadır (Wubbolding, 2015). Öte yandan, gerçeklik terapisinde, insanların yaşamlarında alacakları kararların seçimlerini kendilerinin yapmaları ve yaptıkları seçimlere dair sorumluluk almalarının önemi vurgulanmaktadır (Prochaska ve Norcross, 2010). Bireyin, daha önce karşılaştığı problemleri ve başarısızlıkları aşabilmesi için, şimdiki zamanda yaşamının sorumluluğunu alması gerekmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004). Seçim ve sorumluluk kavramı ise, beraberinde kontrol kavramını getirmektedir. Bu nedenle, ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçen ve hayatları, davranışları ile ilgili belirli kararlar alan (Clifton, 2011) bireylerin aldıkları kararların kendi kontrollerinde olduğunu unutmadan hareket etmeleri önemlidir. Sonuç olarak, gerçeklik terapisi kişinin kendini anlaması, davranışları için kural koyması, mutluluğa ve başarıya giden yolda destek alması için çizilen yol haritası olarak ifade edilmektedir (Glasser ve Zunin, 1973). Gerçeklik terapisi temel kavramlarının yanı sıra süreçteki psikolojik danışman tutumu ve danışma sürecinin aşamalarını formüle eden İYDP (WDEP) sisteminin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

İyi ilişkiler kurabilmeyi oldukça önemseyen gerçeklik terapisinde, terapötik ilişkinin sağlıklı şekilde kurulması için danışmanların, enerjik olması, empati, uyum, olay ve durumları yeniden çerçeveleme ile metafor kullanabilme becerisine sahip olması, kültüre ve etik kurallara hassas olması gerektiği belirtilmektedir (Wubbolding ve Brickell, 1998). Bu beceriler ile kurulan terapötik ilişki sonrasında danışma süreci İYDP şeklinde formüle edilmekte ve İ "istekler", Y "yapma", D "değerlendirme" ve P "plan yapma" aşamalarını içermektedir (Wubbolding, 2017). Bu sistem sayesinde danışma sürecinde kullanılacak sorular formüle edilmekte ve danışmanları içsel olarak güdüleyerek çözümü hızlandıran pratik bir yol sunmaktadır (Glasser ve Glasser, 2008). Özetle, süreçte danışanın ne istediğine odaklandıktan sonra mevcut davranışları incelenir ve işlevselliği değerlendirilip ardından yeni planlamalar

yapılarak sürece devam edilmektedir. Bütün bu açıklamalar ışığında, gerçeklik terapisinin kısa süreli danışmalarda etkili ve kolay biçimde uygulanabilen oldukça pratik ve işlevsel bir yaklaşım (Brickell ve Wubbolding, 1998) olduğu görülmektedir.

Gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan programların, farklı gelişim dönemlerindeki bireylere uygulandığı görülmektedir. Fakat eğitime devam eden gelişim dönemindeki bireyler için daha etkili bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Çünkü gerçeklik terapisi eğitim ve öğretim sürecinde karşılaşılabilecek saldırganlık, kurnalsızlık ve disiplinsiz davranış sergileme gibi problemlerin ana kaynağının bireylerin mutsuz olması (Glasser, 2000a) şeklinde ifade etmesi farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu açıdan problem odaklı olmak yerine, işlevsel olmayan davranışları değerlendirerek değişime dair plan yapabilmeyi savunan gerçeklik terapisi (Corey, 2008) ergen ve genç yetişkinlerle, diğer bir deyişle öğrenimine devam eden bireylerle çalışan tüm paydaşları sürece dâhil etmeyi cesaretlendirmesi bakımından da diğer yaklaşımlardan farklılaşmakta ve gerçeklik terapisinin öğrencilerin davranış problemlerini çözmede en etkili yöntemlerden biri olduğu düşünülmektedir (Atıcı, 2003). İlkokul ve ortaokul örneğinde gerçekleştirilen araştırmaların derlemesinin yapıldığı görülmektedir (Türkdoğan, 2015). Bu bakımdan ergen ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen gerçeklik terapisine dayalı çalışmaların derlenmesinin bütüncül bir bakış açısı sunacağı ve faydalı olacağı söylenebilir. Ayrıca araştırmada ele alınan temel kuram olan gerçeklik terapisinin temel kavram ve danışma sürecinin ele alınmasının, çalışmaları değerlendirirken kolaylaştırıcı olacağı düşünülmektedir.

Gerçeklik terapisi yıllardır kullanılmasına ve konu hakkında çeşitli tezler ve makaleler bulunmasına rağmen, daha derinlemesine yapılmış araştırmaların eksik olduğu ifade edilmektedir (Litwack, 2007). Benzer şekilde gerçeklik terapisi temelinde uygulanan programların metaanalizini ele alan bir araştırmada gerçeklik terapisinin etkili bir kuram olmasına rağmen, bu kuramla ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu ve gerçeklik terapisinin etkililiğine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Radtko, Sapp ve Farrell, 1997). Kuramsal olarak güçlü bir altyapıya sahip olan ve Türk kültürüne de uygun yanları olan gerçeklik terapisi ile ilgili farklı ülkelerde ergen ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının mevcut olduğu görülmektedir. Ancak, alanyazında bu çalışmaları sistemli biçimde ele alan, etkililik araştırmalarını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada, gerçeklik terapisine dayalı ergen ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının sistematik bir şekilde derlenmesine yer verilmiştir. Araştırmanın amacı, gerçeklik terapisinin etkililiğini test eden çalışmaları incelemek, diğer bir deyişle gerçeklik terapisine dayalı yapılan müdahale çalışmalarını sistematik bir biçimde gözden geçirerek gerçeklik terapisi müdahale çalışmalarına ilişkin genel bir çerçeve ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Gerçeklik terapisine dayalı yapılan müdahale çalışmalarının özellikleri nelerdir?
- Gerçeklik terapisine dayalı yapılan grup müdahale çalışmalarının araştırma grubu, deseni ve oturum içerikleri nelerden meydana gelmektedir?
- Gerçeklik terapisine dayalı yapılan müdahale çalışmalarında kullanılan ölçme araçları nelerdir?
- Gerçeklik terapisine dayalı yapılan grup müdahale çalışmalarının etkililik düzeyi nedir?

Yöntem

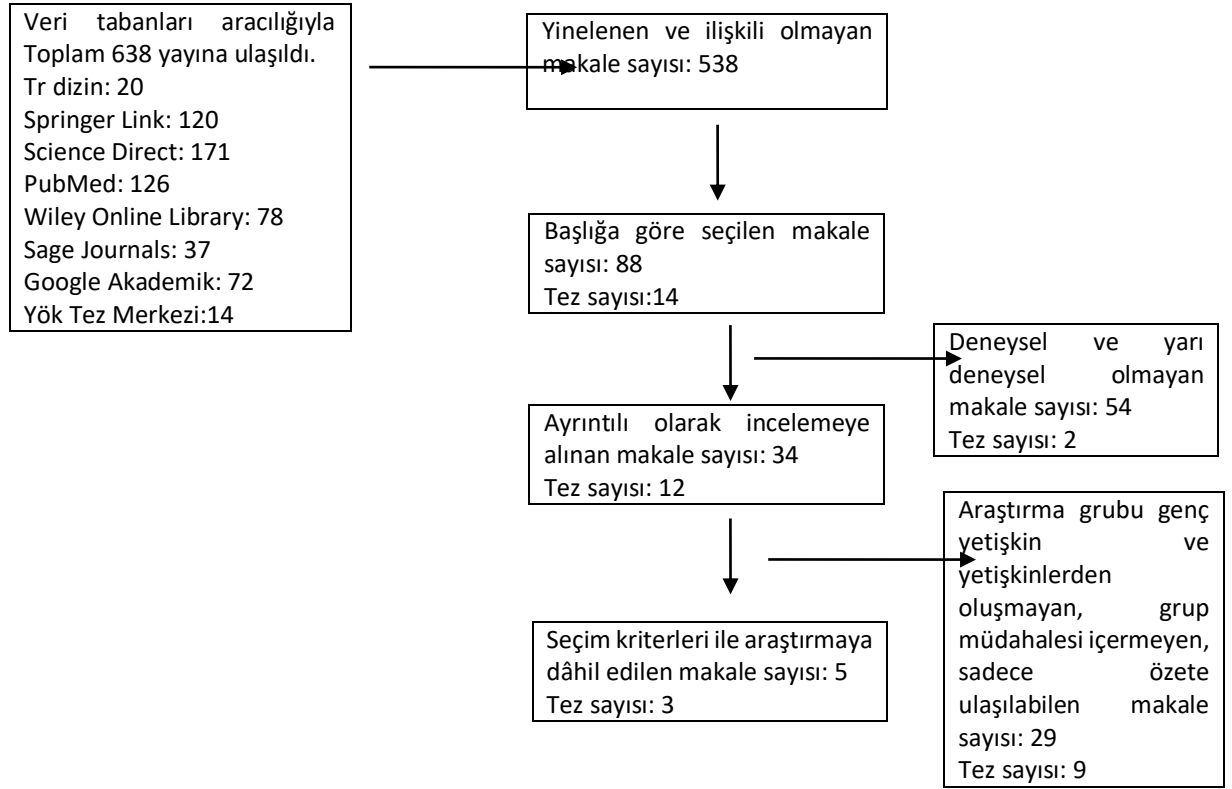
Araştırma Stratejisi

Bu araştırma, gerçeklik terapisine dayalı gerçekleştirilen grup müdahalelerini ve ilgili grup müdahale çalışmalarının etkililiğini incelemeyi amaçlayan sistematik bir gözden geçirmedir. Sistematik ve yapılandırılmış biçimde tarama yapabilmek için PRISMA rehberi kullanılmıştır (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009). Çalışma kapsamında alanyazın taraması Nisan 2021 ile Mayıs 2021 tarihleri arasında TR Dizin, Springer Link, Science Direct, Wiley Online Library, Sage Journals, PubMed, Google Akademik ve Yök Tez Merkezi veri tabanlarında, 2010-2021 yılları arasında kısıtlama yapılarak gerçeklik terapisi ve seçim kuramı ile ilgili Türkçe ve İngilizce çalışmaları kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik hazırlanan deneysel çalışmaları belirlemek için, kapsamı daraltma adına “gerçeklik terapisi”, “seçim kuramı”, “gerçeklik terapisine dayalı grup müdahaleleri”, “seçim kuramına dayalı grup müdahaleleri”, “ergen”, “genç yetişkin”, “reality therapy”, “choice theory” “reality therapy group interventions”, “choice theory group interventions”, “adolescent” ve “young adult” anahtar sözcükleri kullanılmıştır.

Seçim Kriterleri

Araştırmaya dâhil edilecek makaleleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen alanyazın taramasında birtakım seçim kriterleri kullanılmıştır: a) gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik grup müdahale programlarını içeren makale ve tezler, b) ergenler ve genç yetişkinler için gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik grup müdahale programlarını içeren makale ve tezler, c) gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik grup müdahale programının içeriği ve özelliklerini içeren makale ve tezler, d) gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik grup müdahale programını etkililiğini istatistiki bulgularla ortaya koyan makale ve tezler. Araştırmanın dışlama kriterleri ise a) Türkçe ve İngilizce dilinde olmayan makale ve tezler, b) gerçeklik terapisi ve seçim kuramına yönelik olmayan grup müdahale çalışmaları, c) sadece özetine ulaşılabilen makale ve tezler, d) grup müdahalesine dayalı olmayan çalışmalar, e) betimsel makale ve tezler, f) olgu çalışmaları, g) gerçeklik terapisi ve seçim kuramına dayalı tedavi programları olarak belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen literatür taramasının ilk aşamasında 638 araştırmaya ulaşılmıştır. Seçim ve dışlama kriterleri doğrultusunda detaylı şekilde değerlendirilen 638 araştırmadan, beş makale ve üç tez olmak üzere toplam sekizinin çalışma kapsamında ele alınmasına karar verilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınacak araştırmaların sistematik biçimde değerlendirilmesine dair PRISMA süreci Şekil 1’de sunulmaktadır.

Şekil 1.*PRISMA Akış Şeması***Bulgular**

Mevcut araştırma kapsamında, 2010-2021 yılları arasında Türkçe ve İngilizce olarak gerçekleştirilen ergenler ve genç yetişkinlere yönelik gerçeklik terapisi temelli grup müdahaleleri içeren beş araştırma makalesi ve üç tez çalışması incelenmiştir. Araştırmaya dâhil edilen makalelerin özellikleri Tablo 1’de, araştırmaya dâhil edilen tez çalışmalarının özellikleri ise Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1.

Araştırma Kapsamına Alınan Makalelerin Özellikleri

| Yazar, Yıl, Yer | Araştırma Grubu | Araştırma Deseni | Uygulanan Müdahaleler | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Programlarının Özellikleri | Kullanılan Ölçme Araçları | Sonuç ve Yorum |
|---|---|---|---|---|--|---|
| Pourzangiabadi vd. (2020) İran | Genç yetişkinler (Üniversite 1.sınıf hemşirelik ve ebelik öğrencileri 18-20 yaş) n: 46 Deney:23 Kontrol:23 | Araştırmada 2x2'lik (deney/kontrol grupları x ön-test/ son-test) yarı deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Her oturumu 90 dakikadan oluşan ve 8 oturum süren grupta psikolojik danışma sürecinin ilk oturumu gerçeklik terapisinin tanıtımı, kimlik, kimlik türleri, grup üyeleri ile duygusal ilişki kurma ile başlamıştır. Program kendi davranışlarının sorumluluğunu alma, kaygı ve yönetimi, psikolojik ihtiyaçlar hakkında eğitim, problem çözme ve yaşam için plan yapma, planları yerine getirme, iyi ilişkiler içinde cezanın olumsuz etkisi hakkında eğitim ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. | *Genel Sağlık Anketi *Kişisel Bilgi Formu | Program öncesi deney ve kontrol gruplarının ön-test sonuçları arasında herhangi bir fark olmadığı, ancak deney grubu katılımcılarının son-test puanlarının kontrol grubundakilere kıyasla genel sağlık anketi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. |
| Berber Çelik ve Odacı (2018) Türkiye | Genç yetişkinler (Üniversite öğrencileri 19-25 yaş Yaş ort: 20.67) n: 36 Deney:18 Kontrol:18 | Araştırmada 2x4'lük (deney/kontrol grupları x ön-test/ son-test/ izleme ölçümleri) split-plot yarı deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Gerçeklik terapisine dayalı psiko-eğitim grup müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Oturumlarının süresi 120 ila 150 dakika arasındaki sürelerde ve 10 oturum süren gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim süreci, grup üyeleri ile tanışma, bireysel amaç belirleme, grup kuralları belirleme ve ısınma egzersizleriyle başlamıştır. Program, erteleme hakkında psiko-eğitim, temel seçim felsefesinin anlaşılması, akademik erteleme hakkında psikolojik ihtiyaçlar bağlamında değerlendirilmesi, akademik yaşamın kişisel sorumluluk açısından incelenmesi, zaman yönetimi, akademik hayatta zaman yönetimi ve üretken çalışma teknikleri ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. | *Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) | Gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim grup müdahalesinin sonuçlarına bakıldığında, deney grubunun akademik erteleme ölçeğinden aldıkları son-test ve bir ay ile üç ay sonra yapılan izleme ölçümleri puanlarının ön-test puanlarına göre düşüş gösterdiği görülmektedir. 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde program etkisinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. |

| Yazar, Yıl, Yer | Araştırma Grubu | Araştırma Deseni | Uygulanan Müdahaleler | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Programlarının Özellikleri | Kullanılan Ölçme Araçları | Sonuç ve Yorum |
|--|--|--|---|---|---|--|
| Erbaş ve Kağnıcı (2017) Türkiye | Ergenler (Lise 9.,10. ve 11.sınıf öğrencileri) n: 45 Deney: 15 Kontrol: 15 Karşılaştırma: 15 | Araştırmada 3x3'lük (deney/kontrol/ karşılaştırma grupları x ön-test/son-test/ izleme ölçümleri) split-plot faktöriyel (karışık) desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Seçim kuramına dayalı psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Karşılaştırma grubu: Meslek seçimine yönelik grup rehberliği programı Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Her oturumu 80 dakikadan oluşan ve 11 oturum süren programda gerçeklik terapisinin temel kavramlarından temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış, seçim, sorumluluk ile kontrol kavramlarının ele alındığı görülmüştür. Grup üyelerinin kendi temel ihtiyaçlarını fark etmeleri, bugüne kadar yaptığı seçimleri değerlendirmeleri ve sorumluluğu üstlenmeleri hedeflenmiştir. Ayrıca grup üyelerinin temel ihtiyaçlarını karşılamaları adına yeni davranışlar geliştirmelerine yardımcı olmak için WDEP sisteminden yararlanılmıştır. Grup oturumlarında cesaretlendirmeye yer verilmiş, psiko-eğitimde gerçeklik terapisinin sekiz aşamasından yararlanılmış ve oturumlar genel değerlendirme ile sona ermiştir. | *Riskli Davranışlar Ölçeği *iyilik Hâli Ölçeği | Programın sonucunda deney grubundaki katılımcıların antisosyal davranışlarında, alkol kullanım düzeylerinde, sağlıksız beslenme alışkanlıklarında, intihar eğilim düzeylerinde, okul terki düzeylerinde, azalma olduğu, ayrıca bu düşüşün izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Ancak deney grubundaki katılımcıların program sonunda sigara kullanım düzeyini azaltmadığı ve iyilik hâli düzeylerinde artış meydana gelmediği anlaşılmıştır. |
| Hajhosseini, Gholamali-Lavasani ve Beheshti (2016) İran | Ergenler (Lise 1. sınıf erkek öğrencileri) n: 24 Deney: 12 Kontrol: 12 | Araştırmada 2x2'lik (deney/kontrol grupları x ön-test/ son-test) yarı deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Gerçeklik terapisine dayalı grup danışmanlığı uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Her oturumu 90 dakika olan ve 8 oturum süren gerçeklik terapisine dayalı grup danışmanlığı yapılmıştır. Psikolojik danışma oturumlarının içeriğine bakıldığında ilk oturumda grup üyelerinin tanışması, grup kuralları, üyelerin erteleme ve öz düzenlemeye karşı tutumlarını değerlendirmek amaçlanmıştır. Sonraki oturumlarda sırasıyla beş temel ihtiyaç (hayatta kalma/ sevgi-ait olma/güç/özgürlük ve eğlence) tanıtılmış, temel ihtiyaçların hayatımızı nasıl etkileyebileceği netleştirilmiş, toplam davranış kavramı hakkında bilgilendirme yapılmış, seçim ve sorumluluğun önemi vurgulanmış, yeni bir davranışın nasıl formüle edileceği tartışılmış, sorumluluk ve iş birliği ruhunu geliştirmeye yönelik çalışmış ve genel değerlendirme ile program sonlandırılmıştır. | *Akademik Erteleme Ölçeği *Öz Düzenleme Anketi | Program sonrasında iki temel sonuca ulaşılmıştır. Bunların ilki ergenlerin akademik erteleme davranışları açısından deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. İkinci olarak gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasını alan öğrencilerin uygulamayı almayanlara göre daha yüksek öz düzenleme bildirdikleri bulunmuştur. |

| Yazar, Yıl, Yer | Araştırma Grubu | Araştırma Deseni | Uygulanan Müdahaleler | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Programlarının Özellikleri | Kullanılan Ölçme Araçları | Sonuç ve Yorum |
|---------------------------|---|--|--|---|---------------------------|--|
| Vaziri vd. (2014) İran | Suç işlemiş ergenler (18 yaş altı) n: 30 Deney:15 Kontrol:15 | Araştırmada 2x2'lik (deney/kontrol grupları x ön-test/ son-test) yarı deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Gerçeklik terapisine dayalı program uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışma her oturumu bir saat olmak üzere 10 oturum uygulanmıştır. Programın içeriği dört kısma ayrılarak verilmiştir. Buna göre ilk kısımda temel ihtiyaçlar, davranış seçimi, beş temel ihtiyaçtan nasıl tatmin olabilecekleri konusunda planlama yapma, ikinci kısımda kalite dünyası ve algılanan dünya arasındaki farklar, kalite dünyası ile algılanan dünya arasında iyi bir denge oluşturma, üçüncü kısımda toplam davranış ve davranış seçimi, yaşamı daha etkili bir biçimde kontrol etme ve dördüncü kısımda WDEP formülasyonu ile etkili davranış seçimi ile genel bir değerlendirme ile kapanış sağlanmıştır. | *Sorumluluk Envanteri | Programın deney grubu ile kontrol grubunun ön-test ve son-test sonuçları karşılaştırıldığında, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara göre sorumluluk düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Buna göre gerçeklik terapisine dayalı grup çalışmasının 18 yaş altındaki hükümlü ergenlerin sorumluluklarını artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. |

Tablo 1'e göre araştırma kapsamında incelenen makalelerin özellikleri, sonuçları ve bulguları aşağıda sıralanan başlıklar altında sunulmuştur.

Araştırmaların Çalışma Grupları

Araştırmaya dâhil edilen 2010-2021 yılları arasındaki beş makalenin üçünün ergenlere (Vaziri, Kashania, Jamshidifara, Vazirib ve Jafaric, 2014; Hajhosseini, Gholamali-Lavasani ve Beheshti, 2016 ve Erbaş ve Kağnıcı, 2017); ikisinin ise genç yetişkinlere (Berber Çelik ve Odacı, 2018; Pourzangiabadi ve diğ., 2020) yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların yaş aralığının veya sınıf düzeyinin verildiği araştırmalar incelendiğinde, bir çalışmada katılan ergenlerin 9. 10. ve 11. sınıf öğrencisi olduğu (Erbaş ve Kağnıcı, 2017), çalışmaların diğerinde katılımcıların lise 1. sınıfa giden erkek öğrenciler olduğu (Hajhosseini ve diğ., 2016), çalışmaların bir başkasında ise katılımcıların 18 yaş altındaki suç işlemiş ergenler olduğu (Vaziri ve diğ., 2014) anlaşılmıştır. Genç yetişkinlere yönelik yapılan araştırmalarda çalışmaya katılan katılımcıların yaş aralığına bakıldığında, katılımcıların 19-25 yaş aralığında olduğu (Berber Çelik ve Odacı, 2018; Pourzangiabadi ve diğ., 2020) gözlemlenmiştir. İncelenen araştırmalarda çalışma gruplarının öğrenci ve yaş (Berber Çelik ve Odacı, 2018; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Hajhosseini ve diğ., 2016; Pourzangiabadi ve diğ., 2020) ile suç işleme ve yaş temelinde (Vaziri ve diğ., 2014) belirlendiği görülmektedir.

Gerçeklik terapisine dayalı hazırlanan programların dördünde deney grubu ve kontrol grubu kullanıldığı ve her bir gruba düşen katılımcıların 12 ila 23 arasında değiştiği (Vaziri ve diğ., 2014; Hajhosseini ve diğ., 2016; Berber Çelik ve Odacı, 2018 ve Pourzangiabadi ve diğ., 2020), araştırmaların birinde ise deney ve kontrol grubuna ek olarak karşılaştırma grubunun da kullanıldığı ve her bir gruba düşen katılımcı sayısının 15 olduğu (Erbaş ve Kağnıcı, 2017: 1598) belirtilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen dört makalede çalışma grubu tespit edilirken ilk olarak katılımcıların lise veya üniversite öğrencisi olması, üniversite öğrencisi ise öğrencinin bölümü (hemşirelik ve ebellek, sanat, matematik, özel eğitim, sosyal bilimler) (Hajhosseini ve diğ., 2016; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Berber Çelik ve Odacı, 2018ve Pourzangiabadi ve diğ., 2020), bir makalede ise katılımcıların 18 yaş öncesi suç işlemiş bireyler olması (Vaziri ve diğ., 2014) göz önüne alınmıştır. Sonrasında bu çalışmaya dâhil etme kriterleri bağlamında taramalar yapılmış ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar tespit edilmiştir.

Erbaş ve Kağnıcı (2017) tarafından yapılan çalışmada lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine ilgili ölçek uygulaması sonucunda, kriterlere uygun öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve sonucunda gönüllü 45 öğrenci belirlenmiştir (Erbaş ve Kağnıcı, 2017). Her bir öğrenci deney, kontrol ve karşılaştırma gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Pourzangiabadi ve diğ. (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite 1. sınıf öğrencilerine "Genel Sağlık Anketi" uygulanmış ve kriterlere uygun 46 katılımcı eşit sayıda iki gruba atanmıştır. Berber Çelik ve Odacı (2018) tarafından yapılan çalışmada 179 üniversite öğrencisinden kritere uygun olan 77 öğrenci seçilmiştir. Uygun olan 36 kişi deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Hajhosseini ve diğ. (2016) tarafından yürütülen çalışmada lise 1. sınıf erkek öğrencileri uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve araştırmaya katılan 24 kişinin 12'si rastgele bir biçimde deney ve 12'si rastgele bir biçimde kontrol grubuna olmak üzere gruplara atanmıştır. Vaziri ve diğ. (2014) tarafından yürütülen çalışmada ise, 45 suç işlemiş ergenden 30'u rastgele seçilmiş ve her bir gruba 15 kişi olacak şekilde katılımcılar deney ve kontrol gruplarına atanmıştır.

Araştırma Modeli

Araştırmaya dâhil edilen beş makale araştırma modeline göre incelendiğinde; üç araştırmanın (Vaziri ve diğ., 2014; Hajhosseini ve diğ., 2016 ve Pourzangiabadi ve diğ., 2020) 2x2'lik yarı deneysel desende planlandığı görülmektedir. İncelenen bir araştırmanın (Berber Çelik ve Odacı, 2018) 2x4'lük split-plot yarı deneysel desende planlandığı anlaşılmıştır. Son olarak incelen bir çalışmada ise (Erbaş ve Kağnıcı, 2017) 3x3'lük split-plot faktöriyel desen kullanıldığı belirtilmiştir.

Gerçeklik Terapisine Dayalı İncelenen Araştırmaların Amaçları, Oturum Sayıları, Süreleri ile Oturum İçerikleri

Araştırmaya dâhil edilen beş makalenin gerçeklik terapisi ve seçim kuramı temelinde hazırlandığı, bu araştırmalardan birinin ergenlerin riskli davranışlarını azaltma ve iyilik hâlini artırma (Erbaş ve Kağnıcı, 2017), diğlerinin hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin genel sağlık düzeyini artırma (Pourzangiabadi ve diğ., 2020), diğlerinin üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışını azaltma (Berber Çelik ve Odacı, 2018), diğlerinin ergenlerde akademik erteleme davranışı ile öz düzenleme davranışını geliştirme (Hajhosseini ve diğ., 2016) ve bir diğlerinin 18 yaş altındaki suç işlemiş ergenlerin sorumluluk düzeylerini artırma (Vaziri ve diğ., 2014) amacı taşıdığı görülmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında gözden geçirilen beş makale oturum süreleri açısından değerlendirildiğinde; iki araştırmanın 90 dakika (Hajhosseini ve diğ., 2016; Pourzangiabadi ve diğ., 2020), bir araştırmanın 120 ila 150 dakika (Berber Çelik ve Odacı, 2018), diğ bir araştırmanın 80 dakika (Erbaş ve Kağnıcı, 2017) ve bir diğ çalışmanın ise 60 dakika (Vaziri ve diğ., 2014) olduğu tespit edilmiştir. Oturum sayıları açısından incelendiğinde iki araştırmanın haftada bir olmak üzere sekiz oturum (Hajhosseini ve diğ., 2016; Pourzangiabadi ve diğ., 2020), ikisinin 10 oturum (Berber Çelik ve Odacı, 2018: 220; Vaziri ve diğ., 2014), birinin ise 11 oturum (Erbaş ve Kağnıcı, 2017) şeklinde düzenlendiğini görülmüştür.

Araştırmaya dâhil edilen ve araştırma kapsamında incelenen beş makalenin gerçeklik terapisi ve seçim kuramı temelli gerçekleştirilen oturumlarının içeriği sırasıyla sunulmuştur. Erbaş ve Kağnıcı'nın (2017) deney grubundaki katılımcıların riskli davranışlarını azaltmak ve iyilik hâlini artırmak amacıyla uyguladığı program, gerçeklik terapisinin temel kavramlarından temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış, sorumluluk ile kontrol kavramlarını ele alarak başlamış, katılımcıların davranışlarının sorumluluğunu alarak seçim yapmaları hedeflenmiştir. İlerleyen oturumlarda katılımcıların temel ihtiyaçlarını karşılamada İYDP formülasyonunun kullanımı açıklanmıştır. Planlama aşamasında her bir katılımcıyla anlaşma yapılarak, davranış hedeflerini uygulayamayan katılımcılara mazeret yok anlaşması yapılmış, genel bir değerlendirme ile sonlandırılmıştır. Pourzangiabadi ve diğ. (2020) tarafından yürütülen çalışmada gerçeklik terapisi temelli grupta psikolojik danışmanın ilk oturumu gerçeklik terapisinin tanıtımı, kimlik, kimlik türleri, grup üyeleri ile duygusal ilişki kurma ile başlamıştır. Program kendi davranışlarının sorumluluğunu alma, kaygı ve yönetimi, psikolojik ihtiyaçlar hakkında eğitim, problem çözme ve yaşam için plan yapma, planları yerine getirme, iyi ilişkiler içinde cezanın olumsuz etkisi hakkında eğitim ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. Berber Çelik ve Odacı (2018) tarafından yürütülen çalışmada gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile baş etme grup programının içeriği incelendiğinde, ilk olarak grup üyeleri ile tanışma, bireysel amaç belirleme, grup üyelerinin beklentilerini paylaşması, grup kuralları

belirleme ve ısınma egzersizleri ile başlamıştır. Program, erteleme hakkında psiko-eğitim, ertelemenin ne olduğu, boyutları, erteleme döngüsü ve türleri, seçim, akademik ertelemenin psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi, kalite kavramı, akademik yaşamın kişisel sorumluluk ilişkisi, zaman yönetimi, davranışı değiştirmek için plan hazırlamak, zaman yönetimi stratejileri ile devam etmiş, genel değerlendirme ile son bulmuştur. Hajhosseini ve diğ. (2016) tarafından yürütülen çalışmada tanışma, grup kuralları, üyelerin erteleme ve öz düzenlemeye karşı tutumları, beş temel ihtiyaç, toplam davranış ile seçim ve sorumluluğun önemi vurgulanmıştır. Ayrıca araştırmada yeni bir davranışın nasıl formüle edileceği tartışılmış, sorumluluk, iş birliği ruhunu geliştirmeye yönelik çalışmış ve genel bir değerlendirme ile son bulmuştur. Vaziri ve diğ. (2014) tarafından yürütülen grup çalışmasının içeriğinin ilk kısmında temel ihtiyaçlar, davranış seçimi, beş temel ihtiyaçtan nasıl tatmin olabilecekleri konusunda planlama yapma, ikinci kısmında kalite dünyası ve algılanan dünya arasındaki farklar, kalite dünyası ile algılanan dünya arasında iyi bir denge oluşturma, üçüncü kısmında toplam davranış ve davranış seçimi, yaşamı daha etkili bir biçimde kontrol etme ve dördüncü kısmında İYDP formülasyonu ile etkili davranış seçimi ile genel bir değerlendirme yapılmıştır. Sonuç olarak, incelenen her bir çalışmanın oturumlarının gerçeklik terapisi ve seçim kuramına dayalı hazırlanmasına rağmen, programların her birinde oturum içeriklerinin hedeflenen araştırma amacı doğrultusunda şekillendiği ve araştırmaların her birinde oturum sayısının farklılaştığı ve oturumların içeriklerinin farklı yapılandığı görülmüştür.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Gözden geçirilen beş makaledeki grup müdahalelerinin etkililiğini test etmek amacıyla kullanılan ölçme araçları incelendiğinde, çalışmalarda birbirinden farklı olmak üzere nicel ölçme araçlarına yer verildiği görülmektedir. Araştırmaların birinde çalışma grubunun demografik bilgilerinin ve bazı kriterlerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Pourzangiabadi ve diğ., 2020). Bununla birlikte grup müdahalelerinin etkililiğini ölçmek için kullanılan ölçme araçları sırasıyla sunulmuştur. İncelenen araştırmalarda, Genel Sağlık Anketi (Pourzangiabadi ve diğ., 2020), Akademik Erteleme Ölçeği (Berber Çelik ve Odacı, 2018), Riskli Davranışlar Ölçeği ve İyilik Hâli Ölçeği (Erbaş ve Kağnıcı, 2017), Akademik Erteleme Ölçeği ile Öz-Düzenleme Anketi (Hajhosseini ve diğ., 2016) ve Sorumluluk Envanteri (Vaziri ve diğ., 2014) kullanılmıştır.

Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramına Dayalı Grup Müdahale Programlarının Etkililiği

Araştırma kapsamında incelenen beş çalışmanın tamamında uygulanan programların müdahale edilen gerçeklik terapisi ve seçim kuramına ilişkin bağımsız değişken düzeyinin artması veya azalmasına katkı sağladığı saptanmıştır. Araştırmalara dair elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Erbaş ve Kağnıcı (2017) çalışmasında riskli davranışlar ve iyilik hâli açısından değerlendirildiğinde okul terki, antisosyal davranış, beslenme alışkanlıkları puanlarının ortalamalarının deney grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Grup ölçümlerinin ortak etkisi incelendiğinde antisosyal davranışların grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 14.68; p (.00) < .001$), alkol kullanımının grup ölçüm ortak etkisi ($F_{(1.62, 52.08)} = 7.432; p (.00) < .001$), intihar eğilimine ilişkin grup ölçümlerinin ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 5.222; p (.001) < .01$), beslenme alışkanlıklarına dair grup ölçümlerinin ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 4.908; p (.002) < .01$), okul terkine ilişkin grup ölçümlerinin ortak etkisi ($F_{(4,64)} = 9.045; p (.00) < .001$) deney grubundaki katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Buna göre, gerçeklik terapisi ve seçim kuramına dayalı psiko-eğitim grup programının ergenlerin alkol kullanımı,

intihar eğilimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, antisosyal davranışları ve okul terki düzeylerini azaltmada etkili olduğu, ancak sigara kullanımını azaltmada ve iyilik hâli düzeylerini artırmada etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pourzangiabadi ve diğ. (2020) çalışmasında bulgular incelendiğinde yapılan ön-test ölçümleri arasında deney ve kontrol grubu arasında fark olmadığı (33.05 ± 14.91 vs. 30.34 ± 14.32 ; $p = 0.528$), ancak son-test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu, deney grubundaki katılımcıların genel sağlık puanlarının daha düşük olduğu (19.08 ± 10.27 vs. 29.39 ± 12.38 ; $p = 0.004$) görülmüştür. Katılımcıların genel sağlık puanları ve tüm alt boyutlarında deney grubunda müdahale sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu ($p < .05$), kontrol grubunda ise herhangi bir değişim olmadığı ($p > .05$) bulunmuştur.

Berber Çelik ve Odacı'nın (2018) çalışmasında, deney grubu katılımcılarının kontrol grubundaki katılımcılara göre akademik erteleme eğilimlerinin daha az olduğu anlaşılmıştır ($F_{(1, 34)} = 64.01$, $p < .05$). Ayrıca deney grubundaki katılımcıların akademik erteleme ölçeği puanlarının son-test ölçümünde ön-test ölçümüne göre azaldığı, bu azalmanın bir ay ve üç ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Hajhosseini ve diğ. (2016) tarafından yürütülen çalışmada yapılan analiz sonucunda deney grubundaki katılımcıların bilgi alma, bilgiyi değerlendirme, değişikliği tetikleme, seçenekleri arama, plan oluşturma, plan uygulama, planın etkililiği ve öz düzenleme son-test puanları ön-test puanlarına göre artış olduğu bulunmuştur ($F_{(1, 21)} = 87.28$, $p < .01$). Vaziri ve diğ. (2014) tarafından yürütülen çalışmada yapılan ANCOVA analizi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F_{(1, 27)} = 90.37$, $p < .001$) (Vaziri ve diğ., 2014). Buna göre deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara göre gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesi sonrasında sorumluluk düzeyleri artış göstermiştir.

Tablo 2.

Araştırma Kapsamına Alınan Tezlerin Özellikleri

| Yazar, Yıl, Yer | Araştırma Grubu | Araştırma Deseni | Uygulanan Müdahaleler | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup Programlarının Özellikleri | Kullanılan Ölçme Araçları | sonuç ve Yorum |
|-----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| Tanrıkulu (2013) Türkiye | Ergenler (14-19 yaş Deney grubu yaş ort: 15.91 Kontrol grubu yaş ort: 16.83) n: 24 Deney:12 Kontrol:12 | Araştırmada 2x3'lük (dene ve kontrol grupları x ön-test/ son-test ve izleme ölçümü) split-plot deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Siber zorbaca davranışlara yönelik gerçeklik terapisi yönelimli grup müdahalesi uygulanmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Her oturumu yaklaşık 1 saat 10 dakikadan oluşan ve 10 oturum süren gerçeklik terapisi temelli grupla psikolojik danışma sürecinin ilk oturumu grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, grup sürecinin bilgilendirilmesi ile başlamış, amaç belirleme, seçim kuramının temel prensiplerini kavrama, seçim kuramına göre temel ihtiyaçları anlama, siber zorbaca davranışların temel ihtiyaçlarla ilişkilendirilmesi, siber zorbaca davranışları hakkında bilgi sahibi olma, siber zorbaca davranışları değerlendirme, empati kavramı, duyguların bireyin kendi seçimleri olduğunu fark etme, davranış değişim programı hazırlama, davranış değiştirme planını değerlendirme ile devam etmiş, genel bir değerlendirme ile sona ermiştir. | *Siber Zorbalık Ölçeği | Yapılan çalışma sonucunda, deney grubunun ön-test, son-test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, ancak kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre deney grubunda siber zorbaca davranışların azaldığı, kontrol grubunda ise siber zorbaca davranış düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığı anlaşılmıştır. |
| Ünüvar (2012) Türkiye | Ergenler (Lise 10. 11. sınıf öğrencileri) n: 60 Deney 1: 15 Deney 2: 15 Plasebo: 15 Kontrol: 15 | Araştırmada 4x3'lük (deney 1 /deney 2/ plasebo/ kontrol grupları x ön-test/ son-test/ izleme ölçümü) split-plot (karışık) deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu 1 ve 2: Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubu: 10 oturumluk plasebo uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Oturumlarının süresi 90 ila 120 dakika arasındaki sürelerde değişen ve 10 oturum süren gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programı, grup üyeleri ile tanışma, bireysel amaçların belirlenmesi, toplam davranış ve temel ihtiyaç kavramını açıklama, kalite dünyasını açıklama ve grup üyelerinin kendi nitelik dünyalarını keşfetmesini sağlama, seçim, sorumluluk ve içsel kontrol kavramlarını anlamlandırma, mutluluk ve mutsuzluğun kendi seçimlerimiz olduğunu keşfetme, gerçeklik terapisi bağlamında yılmazlık ve iyimserlik kavramlarını açıklama, amaç belirleme, planlama becerisi kazanma, "Umutunu Kaybetme" filmiyle içsel kontrol, yılmazlık ve hedefe ulaşma kavramlarını anlamlandırabilme ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. | *Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği *Yılmazlık Ölçeği | Araştırma sonucunda her iki deney grubundaki öğrencilerin plasebo ve kontrol grubundaki ergen katılımcılara göre yılmazlık ve denetim odağı son-test ölçek puanlarında ön-test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Buna göre gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının ergenlerde yılmazlık ve içsel kontrol odağını artırdığı ve bu artışın izleme ölçümlerine göre uzun süreli devam ettiği bulunmuştur. |

| Yazar, Yıl, Yer | Araştırma Grubu | Araştırma Deseni | Uygulanan Müdahaleler | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup | Gerçeklik Terapisine Dayalı Grup | Kullanılan Ölçme Araçları | Sonuç ve Yorum |
|-----------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| Dursun (2020) Türkiye | Ergenler (Lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri 14-18 yaş) n: 36 Deney:12 (Yaş ort: 15.08) Plasebo: 12 (Yaş ort: 15.25) Kontrol:12 (Yaş ort: 14.92) | Araştırmada iç içe geçmiş karma desen kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel kısmında ise 3x3'lük (deney/kontrol/plasebo grupları x ön-test/ son-test/ izleme ölçümleri) deneysel desen kullanılmıştır. | Deney grubu: Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programı (EPİK-GETPEP) uygulanmıştır. Plasebo grubu: 10 oturumluk plasebo uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubu: Herhangi bir işlem yapılmamıştır. | Oturumlarının süresi 62 ila 107 dakika arasında değişen ve 10 oturum süren gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim süreci, grup üyeleri ile tanışma, grup süreci hakkında üyelere bilgi verme, grup ilkelerinin oluşturulması ile başlamıştır. Program, üyelerin problemleri internet kullanımı ve temel ihtiyaçlar ilişkisi, İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme ve Plan) sisteminin üyelere açıklanması, kontrol kavramı ve kalite dünyasının açıklanması, internetin üyelerin hayatlarındaki önemini fark etmesi, internet kullanımı konusunda kendini kontrol edebilmelerine yardımcı olma, internet kullanımı ile üyelerin hangi ihtiyacı karşılamaya çalıştığını fark etmelerini sağlama, internet kullanımı ve toplam davranış arasındaki ilişkiyi keşfetme, psikolojik ihtiyaçlarını internet olmadan karşılamalarını keşfetmelerine yardımcı olma, sorumluluk kavramı, erteledikleri sorumluluklarını keşfetme, başarılı ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. | Oturumlarının süresi 62 ila 107 dakika arasında değişen ve 10 oturum süren gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim süreci, grup üyeleri ile tanışma, grup süreci hakkında üyelere bilgi verme, grup ilkelerinin oluşturulması ile başlamıştır. Program, üyelerin problemleri internet kullanımı ve temel ihtiyaçlar ilişkisi, İYDP (İstek-Yapma-Değerlendirme ve Plan) sisteminin üyelere açıklanması, kontrol kavramı ve kalite dünyasının açıklanması, internetin üyelerin hayatlarındaki önemini fark etmesi, internet kullanımı konusunda kendini kontrol edebilmelerine yardımcı olma, internet kullanımı ile üyelerin hangi ihtiyacı karşılamaya çalıştığını fark etmelerini sağlama, internet kullanımı ve toplam davranış arasındaki ilişkiyi keşfetme, psikolojik ihtiyaçlarını internet olmadan karşılamalarını keşfetmelerine yardımcı olma, sorumluluk kavramı, erteledikleri sorumluluklarını keşfetme, başarılı ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme ile devam etmiş, genel değerlendirme ile sona ermiştir. | *Problemler İnternet Kullanım Ölçeği- Ergen Formu (PİKÖ-E) *Temel İhtiyaçlar Ölçeği *Kişisel Bilgi Anketi *Programın Etkililiğini İnceleme Anketi *Problemler İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Bireysel Görüşme Formu *Odak Grup Görüşmesi Formu | Gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim grup müdahalesinin sonuçlarına bakıldığında; deney grubunun problemleri internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçlar (sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence) kapsamında değerlendirildiğinde sadece sevgi/ait olma ihtiyacı üzerinde programın olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol ve plasebo gruplarının problemleri internet kullanım ölçeği ve temel ihtiyaçlar ölçeği son-test ve ön-test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Program sonrasında yapılan program etkililiği anketi ile odak grup görüşmesi nitel ölçüm sonuçları incelendiğinde, katılımcıların problemleri internet konusunda farkındalıklarının arttığı, internet kullanım sıklıklarının düştüğü, psikolojik ihtiyaçlarını sosyal açıdan karşılamaya başladıkları anlaşılmıştır. Üç ay sonra yapılan nitel izleme ölçümünde programın etkililiğinin devam ettiği gözlenmiştir. |

Tablo 2'ye göre araştırma kapsamında incelenen tez çalışmalarının özellikleri, çalışmaların sonuçları ve bulguları aşağıda sıralanan başlıklar altında sunulmuştur.

Tezlerin Çalışma Grupları

2010-2021 yılları arasındaki gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesi kapsamında araştırmaya dâhil edilen üç tezin tümünün ergenlere (Ünüvar, 2012; Tanrıkulu, 2013; Dursun, 2020) yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bununla birlikte araştırmaya dâhil edilen tezler, katılımcıların yaş aralığına göre incelendiğinde, bir çalışmada katılan ergenlerin 14-18 yaş aralığında (Dursun, 2020), diğer bir çalışmada 14-19 yaş aralığında (Tanrıkulu, 2013) ve bir diğerinde lise 10. ve 11. sınıf yaş aralığında (Ünüvar, 2012) oldukları anlaşılmıştır. Gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesi kapsamında araştırmaya dâhil edilen tezlerde deney ve kontrol (Tanrıkulu, 2013), deney 1, deney 2, plasebo ve kontrol (Ünüvar, 2012) ve deney, plasebo ve kontrol grupları (Dursun, 2020) kullanıldığı görülmektedir. Araştırmaya dâhil edilen tezlerin grup üyelerini nasıl belirledikleri incelendiğinde uygulanan ölçme aracından uygun puan alan ve belirlenen kriterlere uygun olan (Dursun, 2020; Tanrıkulu, 2013; Ünüvar, 2012) üyelerin seçkisiz şekilde atandığı görülmektedir.

Tezlerin Araştırma Modeli

Araştırmaya dâhil edilen tezler araştırma modeline göre incelendiğinde, sırasıyla 2x3'lük (Tanrıkulu, 2013); 4x3'lük (Ünüvar, 2012) split-plot deneysel desen ve 3x3'lük deneysel desen (Dursun, 2020) kullanıldığı görülmüştür.

Gerçeklik Terapisine Dayalı İncelenen Tezlerin Amaçları, Oturum Sayıları, Süreleri ile Oturum İçerikleri

Araştırmaya dâhil edilen üç tez çalışmasının gerçeklik terapisi ve seçim kuramı temelinde hazırlandığı, bu tezlerden ilkinin (Tanrıkulu, 2013) ergenlerin siber zorbaca davranışlarını azaltma, diğer bir tezin ergenlerin yılmazlık ve içsel kontrol odağını artırma (Ünüvar, 2012), sonuncu tezin ise, ergenlerin problemleri internet kullanımlarını azaltma ve psikolojik ihtiyaç doyumunu artırma (Dursun, 2020) amaçlarıyla gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır.

Üç tez çalışması oturum süreleri açısından incelendiğinde, 70 dakika (Tanrıkulu, 2013) 90-120 (Ünüvar, 2012) ve 62-107 (Dursun, 2020) dakika arasında değiştiği görülmüştür. Tez çalışmalarının üçünde de programların 10 oturum olacak şekilde düzenlendiği tespit edilmiştir.

İncelenen üç tez çalışmasının gerçeklik terapisi ve seçim kuramı çerçevesinde gerçekleştirilen oturumlarının içeriği sırasıyla sunulmuştur. Tanrıkulu'nun (2013) uyguladığı program grup üyelerinin tanışması, kuralların belirlenmesi ile başlamış, amaç belirleme, seçim kuramının temel prensiplerini kavrama, seçim kuramına göre temel ihtiyaçları anlama, siber zorbaca davranışların temel ihtiyaçlarla ilişkilendirilmesi, siber zorbaca davranışlar hakkında bilgi sahibi olma, siber zorbaca davranışları değerlendirme, empati kavramı, duyguların bireyin kendi seçimleri olduğunu fark etme, davranış değişim programı hazırlama, davranış değiştirme planını değerlendirme ile devam etmiş, genel bir değerlendirme ile sonlandırılmıştır. Ünüvar'ın (2012) uyguladığı program tanışma, amaçların belirlenmesi, toplam davranış ve temel ihtiyaçlar kavramını açıklama, kalite dünyasını açıklama ve grup üyelerinin kendi nitelik dünyalarını keşfetmesini sağlama, seçim, sorumluluk ve içsel kontrol kavramlarını anlamlandırma, mutluluk ve mutsuzluğun kendi seçimlerimiz olduğunu keşfetme, gerçeklik terapisi bağlamında yılmazlık

ve iyimserlik kavramlarını açıklama, amaç belirleme, planlama becerisi kazanma ile devam etmiş, program genel değerlendirme ile sona ermiştir. Dursun'un (2020) uyguladığı program grup üyeleri ile tanışma, grup süreci hakkında grup üyelerine bilgi verme, grup ilkelerinin oluşturulması ile başlamıştır. Program, üyelerin problemleri internet kullanımı ve temel ihtiyaçlar ilişkisi, İYDP sisteminin üyelere açıklanması, kontrol kavramı ve kalite dünyasının açıklanması, internetin üyelerin hayatlarındaki önemini fark etmesi, internet kullanımı konusunda kendini kontrol edebilmelerine yardımcı olma, internet kullanımı ile üyelerin hangi ihtiyacı karşılamaya çalıştığını fark etmelerini sağlama, internet kullanımı ve toplam davranış arasındaki ilişkiyi keşfetme, psikolojik ihtiyaçlarını internet olmadan karşılamalarını keşfetmelerine yardımcı olma, sorumluluk kavramı, ertelemedikleri sorumluluklarını keşfetme, başarılı ve başarısız kimlik hakkında bilgilendirme ile devam etmiş, genel değerlendirme ile son bulmuştur.

Tezlerde Kullanılan Ölçme Araçları

İncelenen üç tez çalışmasının birinde (Ünüvar, 2012) ergenlere "Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği" ve "Yılmazlık Ölçeği"; diğlerinde (Dursun, 2020) "Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu (PİKÖ-E)", "Temel İhtiyaçlar Ölçeği", "Kişisel Bilgi Anketi", "Programın Etkililiğini İnceleme Anketi", "Problemleri İnternet Kullanımı ve Temel İhtiyaçlar Bireysel Görüşme Formu" ve "Odak Grup Görüşmesi Formu" ve sonuncusunda (Tanrıku, 2013) "Siber Zorbalık Ölçeği" uygulanmıştır.

Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramına Dayalı Grup Müdahale Programlarının Etkililiği

Araştırma kapsamında incelenen üç tez çalışmasında uygulanan programların müdahale edilen gerçeklik terapisi ve seçim kuramına ilişkin bağımsız değişken düzeyinin artması veya azalmasına katkı sağladığı saptanmıştır. Tez çalışmalarının sonuçlarına dair elde edilen bulgular şu şekildedir: Ünüvar'ın (2012) çalışmasında yılmazlık ($X^2 = 42.027$; $p < .01$) ve Denetim Odağı Ölçeği son-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma ($X^2 = 40.01$; $p < .01$) olduğu görülmüştür. Tüm gruplara son-test ölçümünden iki ay sonra uygulanan izleme ölçümünde etkinin devam ettiği tespit edilmiştir.

Tanrıku (2013) siber zorbaca davranışlara müdahaleye yönelik yaptığı çalışmasında yapılan ANOVA sonucuna göre, deney grubunun ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu [$F_{(2,22)} = 41.124$, $p < .01$], kontrol grubunda ise herhangi bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Dursun (2020) problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçekleştirdiği çalışmasında deney grubunun genel PİKÖ ($x^2 = 13.27$, $p < .05$), olumsuz sonuçlar ($x^2 = 16.71$, $p < .001$), aşırı kullanım ($x^2 = 20.54$, $p < .001$), sosyal fayda/rahatlık ($x^2 = 8.84$, $p < .05$) ön-test, son-test ve izleme testleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat plasebo grubunun ve kontrol grubunun PİKÖ alt boyut puanlarında farklılık olmadığı görülmektedir. Deney grubunun, psikolojik ihtiyaçlar son test ve izleme testi puanlarının ön test puanına göre farkını Friedman Mertebeler Testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sevgi ait olma ihtiyacı alt boyutu ($x^2 = 9.45$, $p < .05$) dışında alt boyutların ön-test son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir. Plasebo ve kontrol grubu puanlarında da herhangi bir değişim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın nitel bulgularına bakıldığında ise, deney grubunun problemleri internet konusunda farkındalıklarının arttığı, internet kullanım sıklıklarının düştüğü, psikolojik ihtiyaçlarını sosyal açıdan karşılamaya başladıkları görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, 2010-2021 yılları arasında ergen ve genç yetişkinlere yönelik olarak gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilen müdahale programlarını sistematik bir biçimde gözden geçirerek genel bir çerçeve sunmaktır. Araştırmaya dâhil edilen çalışmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, deney grubundaki katılımcıların siber zorbalık (Tanrıkulu, 2013), okul terki, antisosyal davranış (Erbaş ve Kağnıcı, 2017), akademik erteleme eğilimi (Berber Çelik ve Odacı, 2018) ve sağlık puanı (Pourzangiabadi ve diğ., 2020), problemlili internet kullanım (Dursun, 2020) düzeylerini azaltmada; bilgi alma, bilgiyi değerlendirme, değişikliği tetikleme, seçenekleri arama, plan oluşturma, plan uygulama, planın etkililiği ve öz düzenleme (Hajhosseini ve diğ., 2016), sorumluluk (Vaziri ve diğ., 2014) ve yılmazlık ile içsel kontrol odağı düzeyini (Ünüvar, 2012) artırmada etkili olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, gerçeklik terapisi temelinde geliştirilen grup müdahale programlarının, deney grupları üzerinde anlamlı etkiye yol açtığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Gerçeklik terapisi temelinde ilkökul ve ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen grup müdahalelerini sistematik açıdan ele alan bir araştırmada, deney grubunun olumlu okul tutumlarını, akademik başarı, içsel kontrol odağını ve sorumluluk düzeylerini artırmada, olumlu benlik ve başarılı kimliği geliştirmelerinde ve problem davranışların azalmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Türkdoğan, 2015). Gerçeklik terapisi temelinde gerçekleştirilen yirmi bir araştırmanın metaanaliz çalışması sonucunda orta düzeyde etkililiğin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Radtke, Sapp ve Farrell, 1997). Ayrıca gerçeklik terapisinin akademik başarıyı artırma kişisel sosyal gelişim ve kariyer karar verme süreçlerinde de etkili olduğu bulunmuştur (Mason ve Duba, 2009). Okul, akademik başarı, kariyer kararı ve erteleme gibi kavramların ergen ve genç yetişkinlerin akademik ve sosyal hayatları için önemli olan kavramlar olduğu düşünüldüğünde, gerçeklik terapisi temelinde ele alınan müdahalelerin bu dönemde uygulanması oldukça önemlidir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, okul öncesi dönem ve yetişkinler üzerinde araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bakımdan müdahale programları ile etkililiği kanıtlanan gerçeklik terapisi uygulamalarının sadece öğrenim hayatına "ilkokuldan genç yetişkinliğe" yönelik değil, aynı zamanda okul öncesi ve yetişkinler için de etkili sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ayrıca gerçeklik terapisini diğer terapilerden farklı kılan ve okullarda etkili olmasını sağlayan bir diğer hususun, öğretmen veli ve diğer ilgililerin sürece dâhil edilmesi olduğu belirtilmektedir (Mason ve Duba, 2009). Buna rağmen, incelenen araştırmalarda paydaşların sürece dâhil edilmediği anlaşılmaktadır.

İncelenen çalışmalardan üç tanesinin (Hajhosseini, vd., 2016; Pourzangiabadi, 2020 ve Vaziri, vd., 2014) 2x2'lik yarı deneysel desende, diğer araştırmanın ise (Tanrıkulu, 2013) 2x3'lük split-plot desende planlandığı görülmektedir. Bir araştırmanın (Berber Çelik ve Odacı, 2018) 2x4'lük split-plot yarı deneysel desende, diğer iki araştırmanın (Erbaş ve Kağnıcı, 2017: 1597; Dursun, 2020) ise 3x3'lük split-plot faktöriyel desende tasarlandığı görülmektedir. Ayrıca son araştırma (Ünüvar, 2012) 4x3'lük split-plot deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmaların tümünde kontrol grubunun olması müdahale çalışmalarının etkililiğine ilişkin güvenirliliği de artırmaktadır. Bununla birlikte üç araştırmada plasebo grubunun olması (Ünüvar, 2012; Tanrıkulu, 2013; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Dursun, 2020) ve beş araştırmada izleme çalışmasının yapılması (Ünüvar, 2012; Berber Çelik ve Odacı, 2018; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Dursun, 2020) dikkat çekicidir. Gerçekleştirilen tez çalışmalarının tamamında hem plasebo grubu hem de izleme çalışmaları yer almaktadır. Deney, kontrol gruplu ön-test son-test ölçümlü desenlerin yanı

sıra geçerlik ve güvenilirlik bağlamında etkileşim ve kalıcılık açısından önemli olan plasebo grubu ve izleme testlerinin yer aldığı araştırmaların, daha güçlü olduğu, daha güvenilir, ayrıntılı ve net sonuçlar verdiği söylenebilir. Çünkü izleme çalışmasının gerçekleştirildiği beş araştırmada da uygulanan programının etkililiğini kalıcı olarak koruduğu, plasebo grubunun yer aldığı araştırmalarda ise etkileşim etkisinin olmadığı görülmektedir. Bu açıdan da uygulanan programların etkililiğine dair güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi açısından, plasebo grubu ve izleme ölçümlerinin önemli olduğunu düşünülmektedir.

İncelenen araştırmaların tamamına yakınında, programın etkililiği ölçmek için nicel ölçme araçlarının tercih edildiği görülmektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2018; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Hajhosseini ve diğ., 2016; Pourzangiabadi, 2020; Vaziri ve diğ., 2014). Sadece bir tez çalışmasında nicel verilerin yanı sıra odak grup ile nitel veriler toplanmış ve nicel veriler nitel verilerle desteklenmiştir (Dursun, 2020). Nicel ölçme araçlarının yanı sıra programın etkililiği ve katılımcıların program sürecindeki yaşantılarını daha derinlemesine anlamak adına nitel ölçme araçlarının da tercih edilmesinin önemli olduğu düşünülebilir. Çünkü nicel ölçümlerin yanı sıra nitel ölçümlerle desteklenen araştırmalardan elde edilen sonuçların daha güvenilir ve güçlü sonuçlar verdiği söylenebilir. Ayrıca sürecin nitel açıdan değerlendirilmesi, gerçeklik terapisi temelinde geliştirilmesi planlanan programlar için araştırmacılara ışık tutması bakımından da önemli olduğu düşünülebilir. Bu gerekçelerle bu çalışmada ele alınan araştırmalarda oturum ve sürecin nitel açıdan değerlendirilmemesi eksiklik olarak görülebilir. Nitekim Dursun (2020) çalışmasında psikolojik ihtiyaçların nicel verilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamışken, odak grup görüşmesinde elde edilen verilerde psikolojik ihtiyaçların karşılandığı ortamın değiştiğine dair tema elde etmiştir. Bu nedenle nicel veriler desteklemek adına da nitel veriler önem arz etmektedir.

İncelenen çalışmaların tamamı gerçeklik terapisi temelinde hazırlanmakla birlikte program sürecinde ele alınan kavramlar farklılaşabilmektedir. İncelenen araştırmalar, bağımlı değişkene dair kavramların yanı sıra gerçeklik terapisinin temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış, sorumluluk ile kontrol, İYDP sistemi (Erbaş ve Kağnıcı, 2017); kimlik, sorumluluk, psikolojik ihtiyaçlar, plan yapma ve uygulama (Pourzangiabadi ve diğ., 2020); psikolojik ihtiyaçlar, sorumluluk, plan hazırlama, kalite dünyası (Berber Çelik ve Odacı, 2018), temel ihtiyaçlar, toplam davranış, seçim ve sorumluluk (Hajhosseini ve diğ., 2016); temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış, kontrol, sorumluluk ve İYDP sistemi (Vaziri ve diğ., 2014) kavramlarını tercih ettikleri görülmektedir. Tez çalışmalarında yer alan programlarda kullanılan kavramlar incelendiğinde ise temel ihtiyaçlar, seçim, İYDP sistemi (Tanrikulu, 2013) toplam davranış ve temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, seçim, sorumluluk ve içsel kontrol, amaç belirleme, planlama becerisi (Ünüvar, 2012), temel ihtiyaçlar, İYDP sistemi, kontrol kavramı, kalite dünyası, toplam davranış sorumluluk kavramı, başarılı ve başarısız kimlik (Dursun, 2020) kavramları tercih edilmiştir. Sonuç olarak, incelenen her bir çalışmanın oturumlarının gerçeklik terapisi ve seçim kuramına dayalı hazırlanmasına rağmen, programların oturum içeriklerinin tamamında temel ihtiyaçlar ve sorumluluk kavramının yer aldığı, diğer kavramların ise farklılaştığı anlaşılmaktadır. Özellikle terapi sürecinde kullanılan İYDP sisteminin sadece iki makalede (Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Vaziri ve diğ., 2014) ve üç tezde (Ünüvar, 2012; Tanrikulu, 2013; Dursun, 2020) yer aldığı kimlik kavramının ise iki araştırmada (Dursun, 2020; Pourzangiabadi ve diğ., 2020) yer aldığı görülmektedir. Gerçeklik terapisinin bütün kavramlarının birbiri ile ilişkili olduğu

düşünüldüğünde temel kavramların tamamının ve İYDP sisteminin programın içeriğinde yer almasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Gerçeklik terapisi temelinde ergen ve genç yetişkinlere yönelik uygulanan programlarda dikkat çeken sınırlılıklar göz önüne alındığında, birtakım öneriler sunulabilir. İlk olarak, gerçeklik terapisi temelinde hazırlanacak ve etkililiği incelenecek müdahalelerin 2x2 yarı deneysel desen yerine 3x3 deneysel desen gibi daha güçlü bir deneysel araştırma deseni tercih edilebilir. Ayrıca araştırmalarda deney grubunun yanı sıra ilgili grubun paydaşları (öğretmen, ebeveyn, yönetici ve öğretim üyesi) sürece dâhil edilebilir. Bununla birlikte nicel değerlendirilmelerin yanı sıra nitel değerlendirmelerle programın ve sürecin etkililiğinin değerlendirilmesi veri zenginliği ve planlanacak çalışmalara ışık tutma açısından önerilebilir. Son olarak, salgın sebebiyle uygulanan uzaktan eğitimler sonrasında ergen ve genç yetişkinlerde erteleme davranışları, kontrol etme zorlukları, akademik başarı ve psikolojik ihtiyaçları doyurmada zorluklar ile karşılaşabilmek olasıdır. Bu açıdan bakıldığında, gerçeklik terapisi müdahalelerinin yaşanan salgın ile bu sorun alanlarına yönelik uygulanması düşünülebilir. Aynı zamanda salgın sebebiyle gerçeklik terapisi bağlamında geliştirilecek müdahaleler, çevrimiçi platforma aktarılabilir ve gerçeklik terapisine dayalı çevrimiçi yapılacak çalışmaların etkililiği sınanabilir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma bir derleme çalışmasıdır. Bu nedenle etik kurul kararı bulunmamaktadır.

Kaynakça/References

- Atıcı, M. (2003). İstenmeyen davranışlarla başa çıkmada Glasser'in problem çözme yaklaşımının uygulanması. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 27-34.
- Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2018). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 36, 220-233. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1>
- Clifton, D. (2011). "Minding up" with choice theory in a rapidly changing 21st century. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 30, 17-22.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Mentis.
- Dursun, A. (2020). *Ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Erbaş, M. M., & Kağnıcı, D. Y. (2017). Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(64), (1594-1615). <https://doi.org/10.17755/esosder.327488>
- Erdur Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Perennial.
- Glasser, W. (2000a). School violence from the perspective of William Glasser. *Professional School Counseling*, 4(2), 77-80.
- Glasser, W. (2000b). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. Harper Collins.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2008). Procedures: The cornerstone of institute training. *The William Glasser Institute Newsletter*, 1.
- Glasser, W., & Zunin, L. M. (1973). Reality therapy. *Current psychotherapies. IL: Peacock*.
- Hajhosseini, M., Gholamali-Lavasani, M., & Beheshti, M. R. (2016). Effectiveness of group counseling based on reality therapy on academic procrastination and behavioral self-regulation of students. *International Journal of Behavioral Science*, 10(4), 167-172.
- Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür.
- Litwack, L. (2007). Research review: Dissertations on reality therapy and choice theory 1970-2007. *International Journal of Reality Therapy*, 27(1), 14-16.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269. doi: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>
- Pourzangiabadi, A., Abadian, L., Pouraboli, B., Dehghan, M., Bahramnejad, A., & Miri, S. (2020). The effects of group reality therapy on general health among nursing and midwifery students. *Nursing and Midwifery Studies*, 9(4), 183-188. doi: 10.4103/nms.nms_104_19
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2010). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Brooks/Cole.
- Radtke, L., Sapp, M., & Farrell, W.C. (1997). Reality therapy: A meta-analysis. *Journal of Reality Therapy*, 17(1), 4-9.

- Tanrıkulu, T. (2013). *Siber zorbalıkla ilgili değişkenlerin incelenmesi ve gerçeklik terapisi yönelimli bir müdahale programının siber zorbaca davranışlar üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu-hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırt edici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE) ISSN: 2146-9466, 1(3), 67-75*.
- Türkdoğan, T. (2015). Gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin okullardaki etkililiği: İlkokul ve ortaokul öğrencilerine yönelik bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi, 16(1), 81-105*.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Vaziri, S., Kashania, F. L., Jamshidifara, Z., Vazirib, Y., & Jafaric, M. (2014). Group counseling efficiency based on choice theory on prisoners' responsibility increase. *Procedia- Social and Behavioral Sciences, 128, 311-315*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.162>
- Wubbolding, R. E., & Brickell, J. (1998). Qualities of the reality therapist. *International Journal of Reality Therapy, 17(2), 47-49*.
- Yorgun, A., & Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim, 39(175)*.

İletişim/Correspondence

Psikolojik Danışman Dr. Asiye DURSUN
asiyedursun26@hotmail.com

Uzm. Psikolojik Danışman/
Psikolog Özge GAMSIZ TUNÇ
ozgegamsiz@anadolu.edu.tr