



International Refereed Journal / Uluslararası Hakemli Dergi

Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi Karaelmas Journal of Educational Sciences

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kebd>



The Effect of Psycho-educational Program Based on Self-Determination Theory on Academic Self-Control Levels of Adolescents

Azmi ÇAĞLAR¹, Emre ŞAHİN², Şüheda UYGUN³, Ahlanur ÇOLAK⁴

Research Article

Received: 29 June 2023, Accepted: 08 December 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of the psychoeducation program based on Self-Determination Theory on the academic self-control levels of adolescents. In this study, whose research group consisted of 24 secondary school students aged 12 years, a quasi-experimental design with pretest-posttest control group was used. Before the research group was formed, the academic self-regulation scale was applied to 223 people, and the students with low levels were divided into the experimental and control groups. Research data were collected with the academic self-control scale before and after the program. While a 9-week psychoeducational program to increase academic self-control, lasting 50 minutes each, was applied to the experimental group, no intervention was made to the control group during this period. The three basic psychological needs revealed by the psychoeducational program self-determination theory; It was created to develop relatedness, competence and autonomy skills. "Mann Whitney U Test" and "Wilcoxon sequential sign test" were used in the analysis of the data. As a result of this research, it was seen that the post-test academic self-control scores of the students in the experimental group were significantly higher than the post-test scores of the control group. However, when the participants in the experimental group were compared with the pre-application and post-application scores of the psychoeducational program developed on the basis of self-determination theory, it was seen that there was a significant difference between the mean rank scores of the total academic self-control scores and their scores increased. When the pretest-posttest total score averages of the participants in the control group were compared, it was seen that there was no significant difference between the academic self-control total scores. These findings show that the applied self-determination theory-based psychoeducation program is effective on students' academic self-control levels.

Keywords: Cooperative Learning, Conceptual Change, Meta-Analysis

Ethical Committee Date / Number : Yıldız Technical University Social Sciences and Humanities Research Ethics Committee, 05.04.2023, No: 2023.04

EXTENDED ABSTRACT

Purpose and Significance

Self-control is the individual's control and control over his feelings, thoughts and behaviors; making arrangements on these in accordance with time, place and conditions. Academic self-control, on the other hand, refers to the healthy formation and maintenance of skills such as studying order, note-taking, creating the study environment and style,

¹ Specialist psychological counselor, National Ministry of Education ogtazmicaglar@gmail.com 0000-0001-7924-2229

² Psychological counselor, National Ministry of Education mailauthor2@gmail.com 0000-0001-2345-6789

³ Psychological counselor, National Ministry of Education, mailauthor3@gmail.com 0000-0001-2345-6789

⁴ Psychological counselor, National Ministry of Education, mailauthor3@gmail.com 0000-0001-2345-6789

and providing academic control, which are necessary for individuals to continue their academic lives. When the studies are examined, it is seen that people with academic self-control are more successful in their academic life. In addition, individuals experience many physiological and hormonal changes during adolescence, which causes difficulties in self-control. Considering that an adolescent spends most of his time at school, failure in academic self-control becomes an important problem that affects adolescents' lives in the short and long term. Self-determination theory, on the other hand, is a theory that does not aim to increase the individual's harmony, self-control, and well-being by establishing healthy relationships with his/her environment with the sub-components of autonomy, competence, and relatedness. These psychological needs are the basic needs that will support individuals to spend their adolescence period with the least damage. In the literature review, no study that meets basic psychological needs and focuses on improving academic self-control was found, and such a psycho-education program was needed.

The aim of this study is to examine the effect of the psycho-education program developed on the basis of Self-Determination Theory on the academic self-control levels of adolescents. Within the framework of the general purpose of this research, three hypotheses will be tested:

1- The academic self-control scale post-test scores of the individuals in the experimental group who were applied the psycho-education program developed based on the self-determination theory were significantly higher than the pre-test scores.

2- There is no significant difference between the academic self-control scale pre-test scores and post-test scores of the individuals in the control group.

3- The academic self-control scale post-test scores of the individuals participating in the psycho-education program developed based on the self-determination theory are significantly higher than the scores of the control group participants.

Method

In this research, a quasi-experimental study was conducted with a pretest-posttest control group. In order to measure the academic self-control skills of secondary school students, the Academic Self-Control Scale developed by Büyük, Öğmüş and Kapçı, (2020) was used. This developed scale is a 5-point Likert type scale consisting of 12 items and two dimensions, "academic persistence" and "academic attention". The research group consists of 24 students, aged 12, who are studying in secondary school and have a low score on the academic self-control scale (ASBS). An experimental group of 12 people, 6 girls and 6 boys, and a control group of 12 people were formed in each group. The sessions were completed in 9 weeks, one session per week. Since the data of the research did not meet the assumptions of the parametric tests, they were analyzed with non-parametric tests. In this context, in order to determine the pretest-posttest changes of the groups, the Wilcoxon signed-rank test; Mann Whitney U test was used to determine the differences between the posttests of the experimental and control groups.

Results

Wilcoxon Signed Ranks test was applied according to the pre-test and post-test results of the experimental group and the control group, and when the pre-application and post-application scores of the psycho-education program of the participants in the experimental group were compared, it was seen that there was a significant difference between the mean rank scores of the total academic self-control scores and their scores increased. . When the pretest-posttest total score averages of the participants in the control group are compared according to the Wilcoxon Signed Rank Test Results, it is seen that there is no significant difference between the mean rank of the total academic self-control scores. As a result of the last Mann Whitney U Test, it was determined that there was a significant difference in the post-test mean scores of the students' academic self-control levels in the experimental group compared to the students in the control group.

Discussion and Conclusions

According to the results of the research, it was seen that the psycho-education program developed based on the self-determination theory was effective in increasing the academic self-control levels of adolescents. All three hypotheses of the research were provided. Since the sessions of this psycho-education program are structured on the topics of competence, relatedness and autonomy, which are among the basic psychological needs of adolescents, and its effect on academic-self-control, which many adolescents have difficulty in this period, the implementation of this psycho-education program in schools has a positive effect both for adolescents and for the peace of the school environment. can be said to have an effect.

Öz-belirleme Kuramı Temelli Geliştirilen Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Akademik Öz-denetim Düzeyleri Üzerine Etkisi

Azmi ÇAĞLAR¹, Emre ŞAHİN², Şüheda UYGUN³, Ahlanur ÇOLAK⁴

Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 29 Haziran 2023, Kabul Tarihi: 08 Aralık 2023

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin akademik öz-denetim düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma grubunu yaşları 12 olan 24 ortaokul öğrencisinin oluşturduğu bu çalışmada, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma grubu oluşturulmadan önce, 223 kişiye akademik öz-denetim ölçeği uygulanmış, düşük düzeye sahip öğrenciler deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Araştırma verileri program öncesinde ve sonrasında akademik öz-denetim ölçeği ile toplanmıştır. Deney grubuna her biri 50 dakika süren 9 haftalık akademik öz-denetimi arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna bu süre zarfında hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Psiko-eğitim programı öz-belirleme kuramının ortaya koymuş olduğu üç temel psikolojik ihtiyaç olan; ilişkili olma, yeterli ve özlerlik becerilerini geliştirmeye yönelik oluşturulmuştur. Verilerin analizinde "Mann Whitney U Testi" ve "wilcoxon sıralı işaretler testi" kullanılmıştır. Bu araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin almış oldukları son test akademik öz-denetim puanlarının, kontrol grubunun almış olduğu son test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte deney grubundaki katılımcıların öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının uygulama öncesi ve uygulama sonrası puanlarıyla karşılaştırıldığında, akademik öz-denetim toplam puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu ve puanlarının yükseldiği görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcıların ön test-son test toplam puan sıra ortalamaları karşılaştırıldığında, akademik öz-denetim toplam puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, uygulanan öz-belirleme kuramına dayalı psiko-eğitim programının öğrencilerin akademik öz-denetim düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.


Anahtar Kelimeler: Akademik Öz-denetim, Öz-belirleme, Ergen

Etik Kurul İzni Tarih / Sayı : Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, 05.04.2023, No: 2023.04

1. Giriş

Öz-denetim; bireyin duygu, düşünce istek ve arzularını bilinçli veyahut bilinçsiz bir şekilde denetleyebilmesi ve bu hususlar üzerinde kontrol sahibi olabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Vohs & Baumeister, 2004). Bireyin kendi üzerinde sağlamış olduğu bu kontrol mekanizması duygu, düşünce ve davranışların birbirleriyle eşgüdüm halinde olmasını ifade eder. Duckworth ve diğerlerine göre (2019) Öz-denetim mekanizması; anlık durum veya olayların cazibesi karşısında uzun dönemli hedeflerin gözden geçirilip bireyin düşünce ve duygularını yeniden düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Öz-denetim; bireyin zaman ve şartlara uygun amaca yönelik eylemleri başlatma, durdurma veya erteleme davranışı göstermesi, sosyal çevresinde veya eğitim hayatında sözel ve fiziksel eylemlerin yoğunluğunu, sıklığını ve uzunluğunu ayarlama, kendini benimseme ve değiştirme kapasitesidir (Tangney vd., 2004).

Öz-denetim, stres yaratan durumlar karşısında bireyin sağlıklı tercihlerde bulunmasına yardımcı olur. Bireyin, başa çıkma stratejilerinden faydalanarak ortaya çıkan istenmeyen durumun etkilerini azaltılmasında önemli rol oynayarak iyi oluş halini etkilemektedir (Ataman, 2011). Öz-denetim açısından başarılı olan bireyler karar vermede, para biriktirmekte, alkol ve sigaradan uzak durmakta, diyetle girmekte ve diyet yapmakta, sır tutmakta, stresi kontrol altına almakta çok daha avantajlıdırlar (Tangney vd., 2004). Öz-denetim sahibi bireyler içindeki buldukları topluma uyum sağlama ve var olma konusunda oldukça başarılıdırlar. Öz-denetim sahibi bireylerin çoğunluk olduğu toplumlardaki işleyiş; bireylerin topluma uyum sağlamada kolaylık göstermesi, kurallara uyması, toplum içindeki rolünün farkında olması gibi faktörlerden ötürü kolaylaşmaktadır (Baumeister & Alquist, 2009). Duckworth ve diğerleri (2019), güçlü

¹ Uzman psikolojik danışman, Milli Eğitim Bakanlığı ogtazmicaglar@gmail.com  0000-0001-7924-2229

² Psikolojik danışman, Milli Eğitim Bakanlığı mailauthor2@gmail.com  0000-0001-2345-6789

³ Psikolojik danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, mailauthor3@gmail.com  0000-0001-2345-6789

⁴ Psikolojik danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, mailauthor3@gmail.com  0000-0001-2345-6789

öz-denetime sahip ergenlerin kavgaya, hırsızlığa, suça daha az meylettiklerini ayrıca bu ergenlerin ebeveyn ilişkilerinde daha başarılı olduklarını aktarmışlardır. Öz-denetim konusunda başarısızlık yaşayan bireyler karar vermede ve genel amaçlar belirlemede zorlanmaktadırlar (Fujita, 2011). Görüldüğü üzere bireylerin öz-denetim düzeyleri yaşamda önem arz eden bileşenlerden biridir. Öz-denetimin önem arz ettiği alanlardan biri de akademik öz-denetimdir.

Akademik öz-denetim, bireyin eğitim hayatındaki öz-denetimle ilişkili süreçlerin tamamını ifade etmektedir (Büyük, Ögülmüş & Kapıcı, 2020). Öğrencilerin, öğrenme durumlarını etkileyen süreçleri kontrol altında tutabilmeleri akademik öz-denetim kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Duckworth ve Seligman, (2008) üniversite öğrencilerinin yakalayacakları başarı ve dereceler konusunda öz-denetimin IQ'dan daha iyi bir yordayıcı olduğunu aktarmışlardır. Bunun yanında öz-denetim sahibi öğrencilerin, anaokulundan üniversiteye kadar eğitimin her kademesinde daha başarılı oldukları ortaya konmuştur (Duckworth vd., 2019). Yüksek öz-denetim sahibi öğrencilerin daha yüksek notlara sahip olmasının yanı sıra öz-denetimi düşük öğrencilere göre, daha az uyuşturucu ve alkol bağımlılığına sahip oldukları, duygu durumlarında daha istikrarlı oldukları, üniversite ve arkadaş ortamına uyum sağlamada daha başarılı oldukları görülmüştür (Tangney vd., 2004). Daha yüksek Öz-denetime sahip öğrencilerin yeme bozuklukları gösterme, ruhsal bozukluğa sahip olma oranlarının daha düşük olduğu ve daha stabil arkadaş ilişkilerine sahip olduğu aktarılmıştır (Baumeister, 2010). Türkiye'de öz-denetim konusunda çeşitli araştırmalar yapılmış olmasının yanı sıra, dünyanın diğer coğrafyalarında yapılan araştırmalar öz-denetim için gerekli olan yeterliliklerin psikososyal gelişimdeki diğer yeterlilik alanları kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Duckworth vd., 2016).

Öz-belirleme kuramı, bireyin gelişimini daha sağlıklı sürdürebilmesi için iyi oluş halini arttırmayı, ruh sağlığını korumayı, etkileşimde olduğu çevresiyle uyumunu arttırmayı, bütünleştirmeyi ve bu çevreyle var olan ilişkisini iyileştirmeyi hedefleyen bir kuramdır (Akyürek, 2019). Andersen ve diğerleri (2000), bu hedefleri gerçekleştirmenin evrensel üç temel psikolojik ihtiyacın doyurulmasıyla sağlanacağını ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaktır. Bu ihtiyaçların en önemlisi özerklik ihtiyacıdır. Psikolojik iyi oluşun sağlanmasında etkisi büyüktür (Ryan & Deci, 2000). Bireyler temel psikolojik ihtiyaçlarını doydurduklarında öz saygı düzeyleri de olumlu etkilenmektedir. Aynı zamanda kaygı düzeyleri düşmekte, yaşam doyumları artmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009). Özerklik ihtiyacı, bireyin hayatında seçimler yapabilecek yetkinliği elinde bulundurarak kendini yönetebilmesini ve bireye eylemlerini kendisinin yönlendirmesini sağlamaktadır (Deci & Ryan 1985; Reis, vd., 2000). Öz belirleme kuramının ikinci bileşeni olan yeterlik ihtiyacı ise, bireyin içerisinde var olduğu çevreyle etkileşimini, öğrenmelerini ve gösterdiği uyumunu tanımlamaktadır (Deci & Ryan, 1985). Son olarak ilişkili olma, bireyin çevresiyle ilişki içerisinde olması, bağlantı kurması, bu çevreye ait olması, aitliğin gerektirdiği hassasiyetlere ve ortak kültüre sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2009). İlişkili olma ihtiyacı karşılanan bireyde sosyal ilişkilerinde desteklenmiş ve doyuma ulaşmış hisseder (Ingledeu vd., 2004). Bu üç ihtiyacın aynı anda doyurulması psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş adına gereklidir (Deci & Ryan, 2000). Kasser ve Ryan (1993) ise yaptıkları çalışmada bireylerin öz-belirleme kuramı temelli üç evrensel psikolojik ihtiyacı tatmin edildiği takdirde kaygı seviyelerinde düşüş olduğunu ifade etmektedirler.

Öz-belirleme kuramının ortaya koyduğu üç ihtiyacının karşılanması, bireyin davranışlarını sergileme ve bu davranışları sürekli hale getirme noktasında gereksinim duyduğu içsel ve dışsal motivasyon türlerini etkilemektedir (Ryan & Deci, 1996). Öz-belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçların sağlanması içsel motivasyonu ve içselleştirmeyi olumlu yönde etkilerken, ödüller, kurallar, değerlendirmeler doğrudan sonuca odaklandığından motivasyonu ve bireyin yapabilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Deci ve Ryan'a göre (1985) ebeveynlerin psikolojik ihtiyaçları karşılaması çocukların okuldaki motivasyonlarına da destek olur. Öz-belirleme Kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının tüm kültürlerde olumlu sonuçlar vereceğini söyler (Deci vd., 2001). Psikolojik ihtiyaçlar kültürün yanı sıra, yaşanılan coğrafyaya, eğitim durumlarına ya da cinsiyetlere göre de farklılık göstermektedir (Deci vd., 1996; Deci & Vansteenkiste, 2004).

Alanyazın incelendiğinde öğrencilerin akademik öz-denetim açısından problemler yaşadığını ancak bu kavram çerçevesinde beceri kazandırmaya yönelik programların az olduğu göze çarpmaktadır. Bu kapsamda bu araştırmanın genel amacı öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ortaokul öğrencilerinin akademik öz-denetim düzeyi üzerine etkisini incelemektir.

Bu araştırmanın genel amacı olan, öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ortaokul öğrencilerinin akademik öz-denetim düzeyi üzerine etkisini inceleme çerçevesinde aşağıdaki denenceler sınanacaktır:

1. Öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programı uygulanan deney grubundaki bireylerin, akademik öz-denetim ölçeği son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
2. Kontrol grubundaki bireylerin akademik öz-denetim ölçeği ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.
3. Öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programına katılan bireylerin akademik öz-denetim ölçeği son test puanları, kontrol grubu katılımcılarının puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

2. Yöntem

2.1. Etik Kurul İzni

Araştırmanın yürütülmesi adına Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 05.04.2023 tarih ve 2023.04 numara ile izin alınmıştır.

2.2. Araştırma Deseni:

Bu çalışmada ön test-son test kontrol gruplu gerçek deneysel bir çalışma yapılmıştır. Ön-test son-test kontrol gruplu desenler yaygın olarak kullanılan, deneysel işlemden önce ve sonra ölçümler yapılarak bağımlı değişken üzerindeki değişime bakılan karışık bir desendir (Büyüköztürk, 2003). Araştırmanın bağımsız değişkeni Öz-belirleme Kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğrencilerin akademik öz-denetim düzeyleridir. Araştırma deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	Akademik Öz-denetim Ölçeği	9 hafta uygulanacak olan Öz-belirleme Kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programı	Akademik Öz-denetim Ölçeği
Kontrol	Akademik Öz-denetim Ölçeği	-	Akademik Öz-denetim Ölçeği

2.3. Çalışma Grubu

Araştırma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Kadıköy ilçesinde ortaokul kademesinde öğrenim gören ve akademik öz-denetim ölçeğinden (AÖDÖ) düşük puan alan 24 öğrenciden oluşmaktadır.

Bu çalışma da; her bir grupta 6 kız, 6 erkek öğrenci olmak üzere 12 kişilik bir deney grubunu ve 12 kişilik bir kontrol grubunu kapsamaktadır. Katılımcıların gruplara atanmasında kura yöntemi kullanılmıştır. Oturumlar, her hafta bir oturum olacak şekilde 9 haftada tamamlanmıştır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 12'dir.

2.4. Veri Toplama Aracı

2.4.1. Akademik Öz-Denetim Ölçeği

Büyük ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen Akademik Öz-Denetim Ölçeği (AÖDÖ) kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin akademik öz-denetim becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilen AÖDÖ, "akademik sebat" ve "akademik dikkat" olmak üzere iki boyut ve 12 maddeden oluşan 5 dereceli likert türü bir ölçektir. Ölçekteki her bir madde 1 ile 5 arasında (1= Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun) puanlanmakta, ölçekten alınabilecek toplam puanlar 12 ile 60 arasında değişebilmektedir. İç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .81, faktörlerin açıkladığı toplam varyans ise %47.11'dir. Alınan daha yüksek puan daha yüksek akademik öz-denetime işaret etmektedir.

2.5. Verilerin Toplanması

Başlangıçta 223 kişiye akademik öz-denetim ölçeği uygulanmıştır. Grup ortalamasının bir standart sapma altında kalan 102 öğrenci random atama yöntemi ile gruplara atanması adına kura yöntemi ile deney ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Öğrenciler gruplara ayrıldıktan sonra deney grubuna öz-belirleme kuramı temelli geliştirilen psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan program sona erdikten sonra ön test olarak uygulanan ölçek, programın etkililiğini ölçümlemek adına deney ve kontrol grubuna tekrar uygulanmış, anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

2.6. Psiko-eğitim Programı

2.6.1. Psiko-eğitim Programının Hazırlanması

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda özellikle psikolojik danışmanların verimden ödün vermeden zamandan, mekandan ve enerjiden tasarruf ederek yardım vermesi grup süreçleriyle mümkün olmaktadır. Gruplar; liderin/danışmanın, aynı anda pek çok kişiye yardım sunmasını ve grup üyelerinin de birbirini desteklemesini sağlar. Grup süreci, üyelerin getirdiği yaşantılara dair yaşanan duyguların evrenselliğini ve yalnız olunmadığını gösterirken aynı zamanda grupların mikrokozmos yapısı sayesinde gruptan edinilen bilgilerin prova edilmesini, yaşama aktarılmasını ve kolaylaştırmasını sağlamaktadır. Ruh sağlığı alanında kullanılan başlıca gruplar: görev-iş grupları, psiko-eğitim-rehberlik grupları, danışma grupları ve psikoterapi grupları olarak sayılabilir (Güçray vd., 2009).

Brown ve diğerleri (2020), psiko-eğitim gruplarının önleyici, eğitici, planlı, programlı, yapılandırılmış ve görev yönelimli grup süreçleri olarak tanımlamıştır. Güçray ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada, psiko-eğitim gruplarının daha çok bilişsel gelişim hedefli ve diğer gruplara oranla daha fazla beceri odaklı olduğunu ifade etmektedirler.

Ortaokul öğrencilerinde akademik öz-denetimi arttırmak amaçlı hazırlanan bu çalışmada hedef grubun gelişimsel özellikleri dikkate alındığında grupta psikolojik danışmanın daha fazla iç görü, paylaşım ve gizlilik gerektirmesi özellikle okul ortamında programın uygulanmasını zorlaştıracığından psiko-eğitim grubu ve programı tercih edilmiştir. Bir psiko-eğitim programının daha işlevsel ve daha etkili olabilmesi için yapılandırılma süreci belli bir kuramın ışığında yapılmalıdır (Akgül & Yeşilyaprak, 2018). Bu çalışma da öz-belirleme kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Öz-belirleme kuramı temelinde oluşturulan bu program ile ortaokul öğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt özelliklerini geliştirerek akademik öz-denetimlerini ve dolaylı olarak akademik başarılarını arttırmaları hedeflenmiştir.

Psiko-eğitim programına başlanmadan önce grubun gereksinimleri üzerine detaylı incelemeler yapılmalıdır (Akgül & Yeşilyaprak 2018). Bu sebeple akademik Öz-denetimi arttırmayı hedefleyen bu program, şu noktalar dikkate alınarak hazırlanmıştır:

- Ortaokul öğrencilerinin rehberlik servisine başvuru sebepleri incelenmiştir. Onlarla konuşularak halihazırdaki durumları, ihtiyaçları ve istekleri değerlendirilmiştir.

- Bu okulda görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanları ile gizlilik ilkesi dikkate alınarak öğrencilerin özellikleri: akademik başarı ve öz-denetim durumları hakkında görüşme sağlanarak bilgi alınmıştır ve bu bilgiler detaylı analiz edilmiştir.
- Program oluşturulurken öz-denetim, akademik öz-denetim, öz-belirleme kuramı, ilgili olma, yeterlik, özerklik, ortaokul dönemi öğrencilerinin gelişimsel durumları hakkında detaylı alan yazın incelemesi yapılmıştır.
- Program öncesinde yapılan hazırlıkların ortak sonuçları dikkate alınarak psiko-eğitim oturumları düzenlenmiş, bu konularda bilgi verilmiş ve bilişsel değişiklik oluşturulmaya çalışılmıştır.

2.6.2. Psiko-Eğitim Programının Amaçları

Bu program önleyici, eğitsel ve beceri geliştirme odaklı olup ortaokul öğrencilerinin akademik öz-denetimlerini arttırmayı hedeflemektedir. Bu hedef doğrultusunda ilişkili olma, yeterlik ve özerklik alt başlıkları altında sağlıklı arkadaşlık ilişkileri ve sağlıklı iletişim kurma, aidiyet kazanma, ilgilerini fark etme, akademik durum analizi yapabilme, ders çalışma, zaman planlama ve karar verme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır.

2.6.3. Psiko-eğitim Programının İçeriği ve Süreci

Psiko-eğitim programı 9 hafta şeklinde planlanmıştır. Program, öz-belirleme Kuramının ortaya koymuş olduğu üç temel psikolojik ihtiyaç olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları çerçevesinde oluşturulmuştur. İlk üç oturum ilişkili olma, sonraki üç oturum yeterlik ve son üç oturum özerklik becerilerini geliştirmeye yönelik olacak şekilde planlanmıştır. Çalışmada, deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının içeriği aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2

Akademik öz-denetimi arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim program özeti

OTURUM		
1.OTURUM	Başlangıç	Tanışma – Tanıtma- Ait Olma
2.OTURUM	İlişkili Olma	Sağlıklı Arkadaşlık İlişkileri
3.OTURUM	İlişkili Olma	Aidiyet – Sağlıklı Arkadaşlık İlişkileri
4.OTURUM	Yeterlik	İlgi Alanları
5.OTURUM	Yeterlik	Başarı – Başarısızlık - Motivasyon
6.OTURUM	Yeterlik	Zaman Yönetimi – Verimli Ders Çalışma
7.OTURUM	Özerklik	İletişim Becerileri
8.OTURUM	Özerklik	Hayır Diyebilme
9.OTURUM	Özerklik	Karar Verme Becerileri, sonlandırma

Çalışma gruplarına ilişkin betimsel istatistikler tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grupları Akademik Öz-denetim testi Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	N	X	ss	N	X	ss
AÖDÖ	12	22.5	1.16	12	21.66	2.10

Araştırmada kullanılan ölçme aracına ilişkin normallik varsayımı test edilmiş ve Shapiro-Wilk testine gidilerek sonuçlar tablo 4’te verilmiştir. Normallik varsayımının karşılanmaması nedeniyle veriler non-parametrik testlerle analiz edilmiştir. Bu kapsamda grupların öntest-sontest değişimlerini saptamak adına Wilcoxon İşaretli Sıralar testi; deney ve kontrol grubunun sontestleri arasındaki farklılıkları saptamak adına Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4

Deney ve Kontrol grubunda yer alan katılımcıların Ön-test, Son-test ölçümlerinden elde edilen puanlara ilişkin Shapiro-Wilk Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	p
AÖDÖ	Deney	Ön-test	.852	.03
		Son-test	.728	.00
	Kontrol	Ön-test	.755	.00
		Son-test	.940	.49

3. Bulgular

Deney ve kontrol grupları arasında akademik öz-denetim ön test puanları arasındaki farklılıklara Mann Whitney U testi ile bakılmış, sonuçlar tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grupları arasındaki Akademik Öz-Denetimlerine ilişkin ön test sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	U	z	p
Akademik Öz-Denetim	Deney	12	13.75	165.0	-.95	.34
	Kontrol	12	11.25	135.0		

Deney grubu ve kontrol grubu ön test ve son test sonuçlarına göre Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanmış olup sonuçları tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Deney Grubunun Öntest Sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Sıra İşareti	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Akademik Öz- Denetim	Negatif İ.	0	.00	.00	-3.07	.002
	Pozitif İ.	12	6.50	78.00		
	Eşit İ.	0				

Tablo 6'da görüldüğü üzere deney grubundaki katılımcıların psiko-eğitim programının uygulama öncesi ve uygulama sonrası puanları karşılaştırıldığında, akademik öz-denetim toplam puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu ve puanlarının yükseldiği görülmektedir.

Tablo 7

Kontrol Grubunun Öntest Sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Sıra İşareti	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Akademik Öz- Denetim	Negatif İ.	2	2.5	5.00	-1.18	.23
	Pozitif İ.	4	4.0	16.00		
	Eşit İ.	6				

Tablo 7'de görüldüğü üzere kontrol grubundaki katılımcıların ön test-son test toplam puan sıra ortalamaları karşılaştırıldığında, akademik öz-denetim toplam puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Deney ve kontrol grupları arasında akademik öz-denetim son test puanları arasındaki farklılıklara Mann Whitney U testi ile bakılmış, sonuçlar tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Grupları arasındaki Akademik Öz-Denetimlerine ilişkin son test sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	U	z	p
Akademik Öz-Denetim	Deney	12	18.50	222.0	-4.19	.000
	Kontrol	12	6.50	78.00		

Tablo 8'de görüldüğü üzere akademik öz-denetim son test puanlarında hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

4. Sonuçlar ve Tartışma

Bu araştırmada, ergenler için geliştirilen "Öz-belirleme kuramına dayalı psiko-eğitim programının akademik öz-denetim üzerindeki etkisi" incelenmiştir. Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin akademik öz-denetim düzeylerinin, kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre ön test-son test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde ayrıştığı ortaya konmuştur.

Program hazırlanırken öz-belirleme kuramının ortaya koymuş olduğu üç temel psikolojik ihtiyaç göz önünde bulundurulmuş, 9 oturum yeterlik, ilişkili olma ve özerklik başlıkları çerçevesinde şekillendirilmiştir. Sinerjinin yakalanması, enerjinin yükseltilmesi ve katılımcıların ilgisinin artırılması adına her oturumda ısınma oyunlarına yer verilmiştir. Her oturumda, konuyla ilgili bilgiler sunulmuş ve tartışılmış olup sonrasında çeşitli etkinlik ve uygulamalarla bilginin pekiştirilmesi sağlanmıştır. Verilen bilgilerin etkinlikler, görseller, ödevler ve uygulamalarla desteklenmesinin programın etkililiğini arttırdığı gözlemlenmiştir. Oturumlar oluşturulurken öz-belirleme kuramının ortaya koymuş olduğu üç temel psikolojik ihtiyacın oturumlarda hangi alt başlıklarla desteleneyeceği üzerinde detaylıca durulmuştur. İlk üç oturum ilişkili olma başlığı çerçevesinde ait olma, aidiyet ve sağlıklı arkadaş ilişkileri becerilerine yöneliktir. Yeterlik ihtiyacı; ilgi alanları, başarısızlık, motivasyon, zaman yönetimi ve verimli ders çalışma becerileri

başlıklarıyla sonraki 3 oturumda desteklenmiştir. Son üç oturumun ana başlığı özerkliktir. Bu başlık çerçevesinde öğrencilerin, hayır diyebilme, karar alma ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik sunuş ve uygulamalar planlanmıştır. Belirlenen alt başlıkların günümüzde ergenlerin yaşamış olduğu problem başlıkları düşünüldüğünde, programın çıktılarının anlamlı düzeyde ayrışmasında kilit önemde olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında yeterlik alanına yönelik oturumlar hazırlanmıştır. Çünkü yeterlik ihtiyacı karşılanıp yeterlik duygusunu hisseden bireyler amaçlarına başarıyla ulaşacakları kanısındadırlar (Williams vd., 2002). Aynı anda hem özerk hem yeterli hisseden bireyin iyi oluş düzeyi yükselir (Sheldon vd., 1996). Bu kapsamda Polat (2017), yaptığı araştırmada akademik öz-yeterlik ile akademik başarının pozitif yönlü ilişkili olduğu; öz-yeterlik algısı fazla olan öğrencilerin ders çalışma sürelerinin artış gösterdiği ve daha verimli çalıştıkları saptanmıştır. Benzer şekilde Yılmaz ve diğerleri (2012), ilkokul II. Kademe öğrencilerinin akademik başarılarının öz-yeterlik ve demografik değişkenler ile ilişkisini saptamak üzere yaptığı araştırmada akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öz-yeterlik puanının da yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Psiko-eğitim programının diğer bir bileşeni olan özerklik düzeylerinin akademik çıktılara etkileri olduğunu raporlayan araştırmalar mevcuttur. Nitekim Calp ve Bacanlı (2016), öz-belirleme kuramının geçerliliğini sınamak üzere ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ortaokul öğrencilerinin kendileriyle ilgili yeterlik inancının akademik özerklikleri üzerinde pozitif yönlü ve kuvvetli etkisi olduğunu; bu durumun da akademik başarıyı anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak etkilendiğini tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada öğrencilerin özerk akademik motivasyonlarının akademik başarıları üzerinde direkt etkide bulunduğu da saptanmıştır. Yine aynı çalışmada okulla alakalı konularda öğretmenleri tarafından verilen özerklik desteğinin ortaokul öğrencilerinin akademik yeterliklerini, akademik özerkliklerini ve akademik motivasyonlarını kuvvetli ve doğrudan olarak etkilediği görülmektedir. Bu bulgular öz-belirleme kuramını oluşturan alt bileşenlerinden özerklik olmanın akademik başarı üzerindeki yordayıcı etkisini göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde öz-belirleme kuramının başarıyı yordamadaki üç alt bileşeninden ikisi olan öz yeterlik inancının ve özerkliğin başarıyı yordamadaki bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir (Aktan, 2012; Arslan & Tanhan, 2019; Polat, 2017; Yılmaz vd., 2012). Bu çalışmaların rapor ettiği sonuçlar mevcut araştırmanın bileşenlerinden olan öz yeterlik inancı, özerklik ve akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu; öz yeterlik inancının ve özerkliğin doğrudan ya da direkt olarak akademik başarıyı etkilediği sonucunu destekler nitelikte olmuştur. Buna ek olarak özerk olan birey davranışlarını kontrol edip sınırlamalar getirebilir. Türkiye’de yapılan bir araştırmada çevreden alınan özerklik desteğinin üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarının doyumunu sağladığı ve bu nedenle iyi oluş düzeylerine olumlu etki ettiği görülmüştür. (Cihangir-Çankaya, 2005).

Bütün bu bilgiler sonucunda; “öz-belirleme temelli geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin akademik Öz-denetim düzeylerini arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir. Yapılan psiko-eğitim uygulaması ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını besleyecek destekleyici ara oturumların yapılabilir. Oluşturulan bu psiko-eğitim programının, ergenlerin üç temel psikolojik ihtiyacını karşılaması ve çağımızın en büyük sorunlarından olan akademik öz-denetime etki etmesi göz önünde bulundurularak ortaokullarda uygulanmasının hem ergen bireyler için hem de okul ortamının huzuru için olumlu etkiler yaratacağı söylenebilir.

Kaynaklar

Akgül, H. & Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8 (14), 11-52.

- Aktan, S. (2012). *Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerinin öğretim stilleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyürek, C. (2019). *Öz-belirleme kuramına dayalı müdahale programının akademik yılmazlığa etkisi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Andersen, SM, Chen, S. ve Carter, C. (2000). Temel insan ihtiyaçları: Sosyal bilişi alakalı kılmak. *Psikolojik Sorgulama*, 11 (4), 269-275.
- Arslan, G., & Tanhan, A. (2019). Ergenlerde okul aidiyeti, okul işlevleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 318-332.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control?. *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130.
- Büyük, H., Öğülmüş, S., & Kapçı, E.G., (2020). Academic self-control scale for secondary school students: Validity and reliability study. *Turkish Journal of Education*, 9(4), 290-306. DOI: 10.19128/turje.778117
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Geliştirilmiş 3. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Brown, J. A., Russell, S., Hattouni, E., & Kincaid, A. (2020). *Psychoeducation*. Oxford Research Encyclopedia of Education.
- Calp, Ş., & Bacanlı, H. (2016). Algılanan akademik yeterlik ve özerklik desteğinin özerk akademik motivasyon ve akademik başarıyla ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (40).
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2009*, 4 (31), 23-31
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930-942.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Williams, G. C. (1996). "Need satisfaction and the selfregulation of learning". *Learning and Individual Differences*, 8(3), ss. 165- 183.
- Deci, E.L, Ryan, RM ve Williams, GC (1996). İhtiyaç tatmini ve öğrenmenin kendi kendini düzenlemesi. *Öğrenme ve bireysel farklılıklar*, 8 (3), 165-183.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373-399.
- Duckworth, A. L., White, R. E., Mattheucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal Of Educational Psychology*, 108(3), 329.
- Engels, R., Finkenauer, C., den Exter Blokland, E. A. W., & Baumeister, R. F. (2000). Parental influences on self-control and juvenile delinquency. *Manuscript in preparation, Utrecht University, Netherlands*.
- Ferah Çekici & Oğuzhan Çolakkadıoğlu, S. S. G. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri . *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1).
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality And Social Psychology Review*, 15(4), 352-366.
- Gök Camoğlu, E., Kocayörük, E. (2019), Anne-baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçlar ile ergenlerin öznel iyi oluş ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2 (2), 52-72.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and individual differences*, 36(8), 1921-1932.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(2), 410.
- Polat, E. (2017). Kaygı düzeyi ve akademik öz-yeterlik inancının akademik başarı ile ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 1-22.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271-324.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). *Understanding self-regulation*. Handbook of self-regulation, 19.
- Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40.
- Yılmaz, E., Yiğit, R., & Kaşaracı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 371-388.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Araştırma, her bir araştırmacı tarafından birlikte gerçekleştirilmiştir.