

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Kaygı ve Umutsuzluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

The Effect of Solution-Focused Brief Group Psychological Counseling on the Anxiety and Hopelessness Levels of Adolescents with Broken Family

Oğuzhan YILDIRIM^[1] İlknur Ezgi KÖSER^[2] Hatice KUMCAĞIZ^[3]

Başvuru Tarihi: 02 Ocak 2024

ÖZ

Kabul Tarihi: 26 Nisan 2024

Bu çalışmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deney süreci için araştırmacılar tarafından çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı olarak 8 oturumlu grupla psikolojik danışma programı hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu bir devlet ortaokulunda eğitim gören ve parçalanmış aileye sahip olan 18 ergen oluşturmaktadır. Ergenlerden 9'u deney grubuna 9'u kontrol grubuna eşleştirilerek atanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce her iki gruba "Beck Anksiyete Ölçeği" ile "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ön test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna 8 haftadan oluşan grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulamanın ardından her iki gruba aynı ölçekler son test olarak uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi ile ilişkili Örneklem t-testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Alan araştırmacılarına ve okul psikolojik danışmanlarına önerilerde bulunulmuş ve araştırmanın bulguları ergenlik dönemi, aile ve okul psikolojik danışmanlığı açısından tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: kaygı, umutsuzluk, parçalanmış aile, ergen, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım

Received Date: January 2, 2024

ABSTRACT

Accepted Date: April 26, 2024

In this study, it was aimed to examine the effect of solution-focused brief group counselling on the anxiety and hopelessness levels of adolescents with broken families. A quasi-experimental design with pretest-posttest control group was used in the study. For the experimental process of the study, an 8-session group counselling programme based on solution-focused brief approach was prepared by the researchers. The study group of the research consisted of 18 adolescents with broken families studying in a state secondary school. Nine of the adolescents were assigned to the experimental group and nine to the control group. Before starting the process, 'Beck Anxiety Scale' and 'Beck Hopelessness Scale' were applied to both groups as pretest. While group psychological counselling consisting of 8 weeks was applied to the experimental group, no intervention was made to the control group. After the process, the same scales were applied to both groups as a post-test. In the analysis of the research data, Independent Samples t-test and Related Samples t-test were applied. According to the results of the study, it was determined that group counselling based on solution-focused brief approach was effective in reducing anxiety and hopelessness levels of adolescents with broken families. Suggestions were made to the field researchers and school counsellors. The findings of the study were discussed in terms of adolescence, family and school counselling.

Keywords: anxiety, hopelessness, broken family, adolescent, solution-focused brief approach

Yıldırım, O., Köser, İ. E., & Kumcağız, H. (2024). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisi. *Humanistic Perspective*, 6 (2), 118-135. <https://doi.org/10.47793/hp.1413319>

^[1] Dr. | Millî Eğitim Bakanlığı | Tokat | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8174-9640 | dr.oguzhanyildirim1@gmail.com

^[2] Öğr. Gör. | Giresun Üniversitesi | Giresun | Türkiye | ORCID: 0000-0002-2169-0915

^[3] Prof. Dr. | Ondokuz Mayıs Üniversitesi | Samsun | Türkiye | ORCID: 0000-0002-0165-3535

GİRİŞ

Ergenlik dönemi çocukluk döneminde oluşan değişim ile yetişkinliğe hazırlık sürecinin bir arada deneyimlendiği fırtınalı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönem olumlu gelişmelerin ve stres verici olumsuz deneyimlerin bir arada yaşandığı ve kimliğin inşa edildiği kritik bir dönemdir (Steinberg, 2007). Ergenlerin sorunları diğer yaşam dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu dönemde ergenlerin ebeveynleri ile ilişkileri ve yaşantıları oldukça önemlidir (Branje, 2018; Smetana ve Rote, 2019). Ergenlik dönemindeki bireyin bağımsızlığının ve kişilik gelişiminin sağlıklı biçimde desteklenmesi konusunda ailenin önemli bir rolü bulunmaktadır (Bi vd., 2018; Katz vd., 2018). Bu dönemde çocuğunun ihtiyaç duyduğu güveni, özerkliği ve yakınlığı sağlayan, etkili sorun çözme ve iletişim becerilerini kullanan, çocuğunu kişisel ve sosyal yönden destekleyen ve aile içinde nitelikli zaman geçiren ebeveynler ergenin kişilik gelişimine büyük katkı sağlar. Ebeveynler bu rolleri yerine getirme sürecinde ergenin gelişimi üzerinde kritik bir role sahiptir (Kocayörük, 2010). Bununla beraber günümüzde meydana gelen hızlı değişimlerle beraber artan aile parçalanmaları ergenleriolumsuz yönde etkilemektedir (Alkan, 2018). Boşanma, ölüm veya ayrılık sonucunda oluşan parçalanmış ailelerde (Şentürk, 2012) çocuk ve ergenin psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkilendiğine ilişkin birçok araştırma bulgusu vardır (Alkan, 2018; Auersperg vd., 2019). Ailenin parçalanmasıyla birlikte risk grubunda değerlendirilen ergenlerin (Nalbant ve Babaoğlu, 2016) okulu yarıda bırakma, zorunlu göçe maruz kalma, intihar riski (Yusufoğlu ve Kızmaz, 2016), düşük akademik başarı ve gelecek kaygısı (McLanahan ve Sandefeur, 1994) gibi sorunlar yaşayabildikleri görülmüştür. Bunun yanında bazı ebeveynler çocukları için evliliği sürdürme kararı alabilmektedir. Ancak çatışmalı bir ortamda büyüyen ve yetişen çocuklar kaygı, özgüven eksikliği, kişilik bozuklukları ve düşük benlik saygısı gibi problemler yaşayabilmektedir. Bu nedenle kimi zaman boşanmanın çocuk ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği sonucuna ulaşılabilir (Çakmak-Tolan, 2023). Benzer şekilde Gregory (2016) de çocuklar üzerinde olumsuz etkisi olan olgunun boşanmadan ziyade aile ortamındaki anlaşmazlık ortamı olduğunu dile getirmektedir.

Boşanma sürecinde aile üyelerinin ruhsal sağlığını desteklemek amacıyla birçok terapötik müdahale yaklaşımı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları yas terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve affetme terapisi (Sayan-Karahan, 2022). Bir başka çalışmada da çocukların boşanmaya uyumunu desteklemek için müdahale programı hazırlanmıştır. Bu program sayesinde çocuklarda boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Halisdemir ve Nazlı, 2023). Bu tür klinik müdahalelerin yanında okullarda da boşanmış aile çocukları için çalışmalar yapılabilmektedir. Meriç (2007) bir lisede öğrenim gören ergenlerle yürüttüğü grup rehberliği çalışması aracılığıyla öğrencilerin öfke kontrolü, duygusal sıkıntı,

olumlu benlik algısı ve empati becerisi gibi özelliklerinde olumlu gelişmeler elde etmiştir. Benzer şekilde Dursun ve Eryılmaz (2019) da bir lisede öğrenim gören ergenlerle bir grup süreci yürütmüştür. Süreç sonunda ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri kısa ve uzun vadede artmıştır. Şentürk-Aydın (2013) ise yaptığı çalışmada boşanmış aile çocuklarıyla bir ortaokulda psikoeğitim programı yürütmüş ve çocukların boşanmaya uyum süreci artarak, depresyon ve kaygı düzeyleri düşmüştür.

Ergenlerin çeşitli sorunlarına yönelik çalışmalar yürüten ve onları destekleyen okul psikolojik danışmanları (Arslan ve Tanhan, 2019; DeKruyf vd., 2013) özellikle risk grubundaki ergenler için önemli bir role sahiptir (Keys vd., 2011). Okullarda öğrenci sayısının yüksek olması, psikolojik danışmanların yoğunluğu, kısa süreli yaklaşımların vakit ve maliyet açısından ekonomik olması, sorun yerine çözüme odaklanması ve geçmiş yerine şimdi ve geleceği vurgulaması gibi nedenlerden ötürü ÇOKS psikolojik danışma yaklaşımının okullarda uygun ve etkili bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir (Siyez ve Tan-Tuna, 2014). Ergenlere yönelik psikolojik destek sağlama noktasında ÇOKS yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanlar etkili ve faydalı olabilmektedir (Meydan, 2013). ÇOKS yaklaşım geçmiş hatalardan ve sorunlardan çok istenilen geleceğe, amaca yönelik eylemlere yönelir ve sorunun yaşanmadığı istisnai durumlarda ne yapıldığını araştırır (Sarı, 2015). Pozitif beklentileri keşfetme sürecini içeren bu yaklaşım geleceğe yönelik motivasyon ve umut sağlar (Maree ve Fernandes, 2003). Ayrıca küçük çocuklar ve farklı kültürden danışanlar için de etkili olan güçlü yanlara ve kaynaklara vurgu yapan bir ekol olarak kabul edilir (Sklare, 2023). Bu bağlamda parçalanmış aileye sahip ergenler için çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışma müdahalesinin etkili ve yararlı olabileceği düşünülmektedir. Parçalanmış aileye sahip olan ergenlerin deneyimledikleri olumsuz yaşantılarının azaltılması oldukça önemlidir. Bu araştırmanın amacı çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Parçalanmış aileye sahip ergenlerin umutsuzluk ve kaygı gibi zorlayıcı duygularla karşılaşması ve bunlarla mücadelede çözüm odaklı yaklaşımın oldukça efektif olması nedeniyle çalışmada bu yaklaşıma dayalı bir program oluşturulmuştur.

Ruh sağlığı açısından ciddi bir risk faktörü olan parçalanmış aileler (Sayar, 2020) çocuk ve ergenler için birçok zorluğu beraberinde getirebilmektedir. Boşanmanın ergenler için ailevi, psikolojik, ekonomik, sağlık, ilişkisel ve okul ile ilgili sorunları beraberinde getirdiği görülmektedir (Üzbe-Atalay ve Kurt-Ulucan, 2018). Bunun yanında öfke, saldırganlık, regresif davranışlar ve sosyalleşmede güçlük gibi problemler de ortaya çıkabilmektedir (Geniş vd., 2019). Boşanma sonrası annelerin daha az duyarlı ve depresif olması, ev ortamının yeterince destekleyici olmaması ve sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü çocukların davranış sorunları göstermelerine

neden olmaktadır (Weaver ve Schofield, 2015). Bununla beraber ebeveynleri boşanmış çocuklar daha fazla içselleştirilmiş sorunlara, düşük akademik başarıya ve yüksek düzeyde kişilerarası ilişki sorunlarına sahip olmaktadır (Lansford, 2009). Bu olumsuzlukların yanında parçalanmış aile sahip çocukların kaygı düzeyleri daha yüksektir (Aral ve Başar, 1988). Ebeveynleri ile birlikte yaşayamayan ergenlerin daha umutsuz olduğu (Tümkiye, 2005) ve aile işlevlerinin umutsuzluğu etkilediğine (Galioglu, 2014) ilişkin araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Nitekim çözüm odaklı yaklaşıma göre umut kavramının önemli bir konumu bulunmaktadır (Sarıçam ve Akın, 2013). Ergenlerin geleceğe yönelik umutlu olmaları psikolojik gelişimleri açısından da önemlidir. Ergenlerin umut düzeyleri mutluluklarını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Umutsuzluk, bireyin kendisi ve başkaları hakkında olumsuz algıya sahip olmasıdır. Bu durum zamanla bireyin olumsuz görüş ve beklentilere sahip olmasına neden olur. Tüm bu olumsuz algı ve beklentiler umutsuzluğa yol açarak bireyin kendisine zarar vermesine yol açabilir (Ali ve Soomar, 2019). Umutsuzluk ayrıca depresyon ve kaygı ile ilişkilidir (Wilson ve Deane, 2010) ve çözüm odaklı düşünme becerisine sahip olan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha düşüktür (Şanal-Karahan, 2016). Bununla beraber kaygı bireyin yaşamını, kişilik yapılanmasını, diğer bireylerle olan ilişkilerini ve okul ortamını etkilemektedir (Hill ve Sarason, 1966). Alanyazın incelendiğinde ÇOKS yaklaşımının umutsuzluk, stres ve kaygı ile çalışmada etkili olduğu göze çarpmaktadır (Baijesh, 2015; Yanardağ, 2016). Bu bağlamda bu yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın özellikle umutsuzluk ve kaygı gibi psikopatolojilere sahip ergenlerle çalışmada önemli bir araç olarak kullanılabileceği ifade edilebilir. Nitekim mevcut araştırma kapsamında geliştirilen ÇOKS'ye dayalı grupla psikolojik danışma programı parçalanmış aileye sahip ergenlerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerini düşürmeye yönelik tasarlanmıştır. Ayrıca bu program; içeriği ve teorik altyapısı sayesinde okullardaki ruh sağlığı profesyonelleri tarafından maliyet, vakit ve mekan açısından ekonomik şekilde uygulanabilecek şekilde geliştirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yarı deneysel desenin kullanıldığı bu çalışmada katılımcılar deney ve kontrol grubuna eşleştirilerek atanmıştır. Katılımcıların ön testlerden aldıkları puanlar hesaplanarak birbirine yakın puanlar belirlenmiş ve gruplar oluşturulmuştur. Bu tür çalışmalarda gruplara ön test, müdahalenin ardından son test uygulanır ve bu testler arasında anlamlı farkın olup olmadığı incelenir (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmanın deneysel deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Ön test – son test kontrol gruplu desen

Grup	Öntest	İşlem	Sontest
Deney grubu	BUÖ, BAÖ	ÇOKS Grupla psikolojik danışma	BAÖ, BKÖ
Kontrol grubu	BUÖ, BAÖ	-	BAÖ, BKÖ

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği; **BAÖ:** Beck Anksiyete Ölçeği

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubukolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenen Karadeniz Bölgesi'ndeki bir devlet ortaokulunda öğrenim görmekte olan parçalanmış aileye sahip 18 ergenden oluşmaktadır. Araştırmanın yapıldığı ortaokulda anne veya babası vefat etmiş ve anne babası boşanmış olan parçalanmış aileye sahip ergenler sınıf rehber öğretmenleri tarafından uygulanan risk haritası formu aracılığıyla belirlenmiştir. Ardından bu öğrenciler arasında umutsuzluk ve kaygı düzeyi yüksek olanlarla araştırma hakkında bilgilendirici bir ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve velisinden onam alınan 18 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Okul psikolojik danışmanı deney grubundaki dokuz ergene yönelik ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunmamıştır. Uygulamanın ardından her iki gruba da testler uygulanmıştır. Deney grubunda beşi kız, dördü erkek toplamda dokuz öğrenci yer alırken kontrol grubunda üçü kız, altısı erkek toplamda dokuz öğrenci bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Beck Umutsuzluk Ölçeği. Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber ve arkadaşları (1993) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 ve madde-toplam korelasyonu .07-.72 olarak hesaplanmıştır. Ergen ve gençlere uygulanabilen ölçeğin 0-1 arası puanlanan 20 maddesi vardır. Ölçeğin 11 maddesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) evet seçeneği 1 puan alırken 9 maddesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) hayır seçeneği 1 puan almaktadır. Ölçek kişilerin geleceğe yönelik olan olumsuz beklentilerini ölçerken toplam puanın artması umutsuzluğun da arttığı anlamına gelmektedir.

Beck Anksiyete Ölçeği. Beck ve arkadaşları (1988) tarafından yılında geliştirilen ve Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin 21 maddesi vardır. Her maddesi 0-3 arası puanlanan ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir. 0-7 puan arası en düşük, 8-15 puan arası hafif, 16-25 puan arası orta ve 26-63 puan arası yüksek düzeyde kaygının bulunduğunu ifade etmektedir.

Veri Toplama ve Etik Süreç

Bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın etik izni için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan (Tarih: 29.11.2019, Sayı numarası: 2019-377) onay alınmıştır. Ardından İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden (Tarih: 16.01.2020) etik izin alınmıştır. Ortaokuldaki okul yöneticileri ve sınıf rehber öğretmenleri çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Sınıf rehber öğretmenleri aracılığıyla parçalanmış aileye sahip öğrenciler tespit edilmiştir. Ardından araştırma için gönüllü öğrencilere çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş, öğrencilerin ve ailelerinin onamları alınmış ve öğrencilere ölçme araçları uygulanmıştır. Grup sürecinin ardından aynı ölçme araçları katılımcılara bir kez daha uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcı sayısının 50'nin altında olduğu araştırmalarda normallik varsayımlarını hesaplamak için Shapiro-Wilk testi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2005). Bu araştırmada verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini incelemek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve basıklık çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Shapiro-Wilk testinde elde edilen p değerinin .05'ten büyük olduğu ve basıklık ve çarpıklık katsayılarının uygun aralıklarda olduğu (-1.96 ile +1.96 arasında) tespit edilmiştir. Böylece verilerin normal dağılım sergilediği anlaşılmış ve parametrik testler kullanılmıştır (Can, 2017; Tabachnick ve Fidell, 2013). İncelenen bu değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Deney ve kontrol grubuna ait kaygı ve umutsuzluk puanlarının normallik varsayımları

		Basıklık Katsayısı		Çarpıklık katsayısı		Shapiro-Wilk testi		
						İstatistik	df	p
Kaygı	Deney grubu	Öntest	-1.24	.72	.85	9	.07	
		Sontest	-1.63	.03	.92	9	.42	
	Kontrol grubu	Öntest	-1.53	-.11	.89	9	.18	
		Sontest	-1.52	-.08	.94	9	.63	
Umutsuzluk	Deney grubu	Öntest	.22	-.26	.98	9	.95	
		Sontest	-1.92	.06	.87	9	.13	
	Kontrol grubu	Öntest	1.44	.43	.97	9	.93	
		Sontest	.04	-.96	.83	9	.05	

Bu araştırmada deney ve kontrol grubundaki katılımcıların kaygı ve umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Deney grubunda yer alan ergenlerin kaygı ve umutsuzluk

düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasındaki farka bakmak için ise ilişkili örneklem t testi analizine başvurulmuştur.

Programın Uygulanması

Parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini azaltmaya yönelik araştırmacılar tarafından alanyazın incelenerek ÇOKS yaklaşıma dayalı olarak 8 oturumluk grupta psikolojik danışma programı hazırlanmıştır. Her bir oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Uygulamayı ise araştırmacılardan biri olan ve çalışmanın yürütüldüğü okulda görev yapan okul psikolojik danışmanı gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında hazırlanan ve uygulanan danışma oturumlarının amaç ve içerikleri aşağıda sunulmuştur:

1.Oturum: İlk oturumda grup üyelerinin tanışması amacıyla ısınma oyunu oynanmıştır. Güvenli grup ortamı kurulmuş ve üyeler tarafından grup kuralları belirlenmiştir. Grup üyeleri danışma sürecinden beklentilerini ifade ederken grup lideri terapi süreci ve çözüm odaklı yaklaşım hakkında bilgiler vermiştir. Grup üyeleri ile birlikte pozitif ve iyi tanımlanmış bireysel ve grup amaçları oluşturulmuştur.

2.Oturum: İkinci oturumda grup üyelerine yönelik kaygı, umutsuzluk ve stres konularına ilişkin farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Grup üyelerinin stresli durumlarını kontrol edebilmeleri için *mucize soru* tekniğine başvurulmuştur. Grup lideri mucize soruyu şu şekilde sormuştur: "Gece uyurken bir mucizenin gerçekleştiğini farzedin ve uykuda olduğunuz için mucizenin farkında olmadığınızı düşünün. Bu mucize sizin kaygı ve umutsuzluğunuzu tamamen ortadan kaldırdı. Sabah uyandığınızda mucizenin gerçekleştiğini anlamak için nasıl bir ipucu görürdünüz?". Grup üyelerinden gelen yanıtları dinleyen grup lideri "Mucize gerçekleştiğinde başka ne olurdu? Başka ne görürdünüz?" gibi sorular sorarak *başka ne?* tekniğini kullanmıştır. Ardından bu mucizeyle beraber grup üyelerinin aile ve arkadaş ilişkilerinin nasıl değişeceği konuşulmuştur.

3.Oturum: Bu oturumda tüm grup üyeleri ile umut üzerine derinlemesine çalışılmıştır. Umutlu olmanın etkileri ve umut oluşturmanın önemi hakkında konuşulmuştur. Grup üyelerinin umutlu oldukları anları *ortaya çıkarmaya* yönelik sorular sorulmuştur. Burada grup lideri üyelerin yaşamlarındaki *örnekleri ve istisnai durumları* ortaya çıkarmayı amaçlamıştır.

4.Oturum: Dördüncü oturumda üyelerin kaygılı olmadıkları anları ortaya çıkarmak için *istisna soruları* sorulmuştur. Geçmiş ve şimdiki istisnalar düşünülerek gelecek için *istisnalar* geliştirmenin yolları tartışılmıştır. Grup üyelerine bir sonraki haftaya kadar kaygı ve umutsuzluk yaşamadıkları istisnai durumları fark etmeleri ve bunları not almaları yönünde *ödev* verilmiştir.

5.Oturum: Beşinci oturumun başında önceki oturumun sonunda verilen *ödev* ile ilgili üyelerin paylaşımları dinlenmiştir. Daha sonra grup üyelerinin kendilerine ilişkin olumlu

yönlerinin farkına varmaları amaçlanmıştır. Bu amaçla her üyeden kendisi hakkında 10 *olumlu özellik* ifade etmesi istenmiştir. Bu özellikleri sayan üyelere *övgülerde* bulunulmuştur. Grup üyelerinin ifade ettikleri olumlu özellikler ile kaygı ve umutsuzlukla baş etme becerileri arasında *köprü* kurulmuştur.

6.Oturum:Altıncı oturumun başında önceki oturumda ortaya çıkarılan üyelerin *olumlu özellikleri ve baş etme becerilerine* ilişkin bir özetleme yapılmıştır. Grup üyelerinin yaşamlarına ilişkin umut oluşturmaları ve geleceğe umutla bakmalarını sağlamak amacıyla *güçlü yanları* ve sahip oldukları baş etme becerilerine ilişkin *övgülerde* bulunulmuştur. Bunun yanında grup lideri kaygı ve umutsuzlukla mücadele konusunda üyeleri desteklemek ve cesaretlendirmek amacıyla *amigo efektleri* tekniğini kullanmıştır.

7.Oturum:Bu oturumda grup üyelerinin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini azaltmak amacıyla *istisnai/nadir durumlar* ile üyelerin *güçlü yanları* ve baş etme becerileri üzerinde durulmaya devam edilmiştir. Ayrıca grup üyelerinde görülen olumlu değişiklikleri *ortaya çıkarmak* amaçlanmıştır ve bu değişiklikler nedeniyle üyelere *övgülerde* bulunulmuştur.

8.Oturum: Sonlandırma oturumu olan sekizinci oturumda grup üyelerinin kendilerindeki değişimi fark etmeleri amacıyla *derecelendirme soruları* (0-Tamamen kaygılı ve umutsuz olma, 10-Kaygı ve umutsuzluktan tamamen kurtulma) sorulmuştur. Ardından üyelere kendilerini gördükleri noktanın birkaç puan üstünde olmaları için ne yapabilecekleri sorulmuştur. Grup sürecinin *yararları tartışılmış* ve grup üyelerinin gelişimlerine yönelik *övgülerde* bulunulmuştur. Üyelerin grup sürecinden kazandıkları becerileri kendi yaşamlarında da kullanmalarının önemi vurgulanmış ve grup üyeleri ile *gelecek planları hakkında* konuşulmuştur. Grup lideri ile üyeler *ilave bir oturuma* gerek olmadığı konusunda mutabık kalmışlardır. Ardından grupla psikolojik danışma süreci sonlandırılmış ve izleme oturumu yapılmamıştır.

Güvenirlilik ve Geçerlik

Deneysel çalışmalar için geçerlik ve güvenirlik tedbirlerinin alınması önemlidir. Bu kapsamda mevcut araştırmada bazı yöntemlere başvurulmuştur. Öncelikle veri toplama süreci ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın çalışma grubundaki katılımcılar hakkında bilgi verilmiştir. Örneklem grubunun nasıl belirlendiği ve hangi örnekleme yönteminin seçildiği ifade edilmiştir. Son olarak grupla psikolojik danışma programının uygulayıcısı olan araştırmacı hakkında bilgi verilmiştir. Tüm bu tedbirlere mevcut çalışmanın geçerlik ve güvenirliğini arttırmak için başvurulmuştur (Topu vd, 2013).

BULGULAR

Araştırmanın deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerine ilişkin ön test puanları arasında istatistiksel olarak bir farkın olup olmadığını belirlemek için

bağımsız örneklem t testi analizi kullanılmıştır. Uygulanan t testi sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Deney ve kontrol grubunun kaygı ve umutsuzluk ön test puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kaygı	Deney grubu	9	25.67	.98	16	-.03	.98
	Kontrol grubu	9	25.78	7.56			
Umutsuzluk	Deney grubu	9	9.22	1.79	16	.56	.58
	Kontrol grubu	9	8.67	2.39			

$p > .05$

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerine ilişkin ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Deney grubunda yer alan ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla ilişkili örneklem için t-testi analizine başvurulmuş ve sonuçlar aşağıda yer alan Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Deney grubuna ait kaygı ve umutsuzluk ön test ve son test puanlarının İlişkili Örneklem t-testi ile karşılaştırılması

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kaygı	Ön test	9	25.67	7.98	8	5.72	.00*
	Son test	9	16.22	6.78	8		
Umutsuzluk	Ön test	9	9.22	1.79	8	8.93	.00*
	Son test	9	2.33	1.93	8		

* $p < .05$

Tablo 4'e göre deney grubunun kaygı ve umutsuzluk ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür ($p < .05$). Buna göre ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılabilir. Kontrol grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini ölçen ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkili örneklem t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5*Kontrol grubunun ön test puanları ile son test puanlarına ilişkin ilişkili Örneklem t-testi sonuçları*

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kaygı	Ön test	9	25.78	7.56	8	.66	.53
	Son test	9	25.11	8.99	8		
Umutsuzluk	Ön test	9	8.66	2.39	8	1.41	.19
	Son test	9	7.55	2.79	8		

* $p > .05$

Tablo 5'te görüldüğü üzere ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına dâhil olmayan kontrol grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > .05$). Deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin kaygı ve umutsuzluk son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 6*Deney ve kontrol grubuna ait Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları*

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kaygı son test	Deney	9	16.22	6.78	16	-2.37	.03*
	Kontrol	9	25.11	8.99			
Umutsuzluk son test	Deney	9	2.33	1.93	16	-4.61	.00*
	Kontrol	9	7.55	2.79			

* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde deney grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk ölçeklerinden aldıkları son test puanları ile kontrol grubundaki ergenlerin kaygı ve umutsuzluk ölçeklerinden aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Bu sonuçlara göre ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini anlamlı şekilde azalttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının parçalanmış aileye sahip ergenlerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan parçalanmış aileye sahip ergenlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Aral ve Başar, 1988). Çözüm odaklı düşünmenin ise ergenlerde kaygıyı azalttığı ifade edilmektedir (Chen vd., 2023; Şanal-Karahan, 2016). Okullarda sunulan psikolojik danışma hizmetleri kapsamında ÇOKS uygulamasının ise öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve okulla ilgili sorunlarda kritik bir rolde olduğu görülmektedir (Meydan, 2013). Mevcut araştırmada uygulanan ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın parçalanmış aileye sahip ergenlerde umutsuzluk ve kaygı düzeylerini azalttığı sonucu ise bu

kuramsal görüşler doğrultusunda desteklenmektedir. Araştırmanın bulguları ayrıca alanyazındaki ÇOKS yaklaşımın ergenlerde kaygı ve umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ortaya koyan benzer araştırmalarla da desteklenmektedir. Ergenlerin kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla 12 oturumlu ÇOKS terapi programı hazırlayan Baijesh (2015) yaşları 14 ile 17 arasında değişen 15 ergen üzerinde uygulama gerçekleştirmiştir. Programın sonucunda ÇOKS yaklaşıma dayalı uygulamanın ergenlerde kaygıyı düşürdüğü görülmüştür. Demir (2017) sekiz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulamasında katılımcıların kaygıya yol açan olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde çalışmış ve katılımcılara kaygıyla baş etme becerisi kazandırmıştır. Benzer bir araştırma olarak Çekici ve Güçray (2012) uyguladıkları sekiz oturumlu grup çalışmasına katılan gençlerin kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığını ortaya koymuşlardır. Ergenlerde sosyal kaygıyı iyileştirmeye yönelik yapılan deneysel araştırmalar incelendiğinde ise Nedim-Bal ve Öner'in (2014) ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerine sosyal kaygı ile başa çıkma psiko-eğitim programı uyguladığı görülmüştür. Sekiz oturum süren bu programın uygulandığı ergenlerde sosyal kaygının anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Kaygıyı azaltmayı hedefleyen bir diğer araştırma ise Aydın (2006) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin kaygılarının anlamlı şekilde düştüğü anlaşılmıştır. Ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmayı amaçlayan deneysel bir araştırma yapan Barzegar ve arkadaşları (2019) yaşları en fazla 18 olan 32 çocuk ve ergen üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Uyguladıkları ÇOKS yaklaşıma dayalı müdahalenin ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada oldukça etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Tüm bu araştırma bulguları ile kuramsal bakış açısı mevcut araştırmada ortaya çıkan ÇOKS yaklaşıma uygulamanın kaygı üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmada elde edilen bir diğer sonuca göre ÇOKS yaklaşıma dayalı uygulama parçalanmış aileye sahip ergenlerde umutsuzluğu düşürmede etkilidir. Umutsuzluğun sağlıklı bir aile ortamında yaşamayan ergenler için kritik bir risk faktörü olabileceği dikkat çekmektedir. Tümkaya (2005) ebeveynleriyle birlikte yaşamayan ergenlerin umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Lai Kwok ve Shek (2010) ergenlerde umutsuzluğun intihar girişimiyle ilişkili olduğunu ve bu konuda sağlıklı ebeveyn-ergen ilişkisinin koruyucu olabileceğini ifade etmektedir. ÇOKS yaklaşımı ise bireylerin umutlu olmaları ve iyimser düşünceleri üzerine inşa edilen yaklaşımlardan biridir (Reiter, 2010). Bu kuramsal görüşler ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının parçalanmış aileye sahip ergenlerde umutsuzluğu düşürdüğüne ilişkin mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Alanyazında bu araştırmadan elde edilen bulguları destekleyen ve bireylerin umutsuzluk düzeyini iyileştirmeyi amaçlayan deneysel araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Gençlerin umutsuzluk düzeylerini ÇOKS yaklaşım ile azaltmayı amaçlayan Yanardağ ve Özmete (2020) 10 kişilik bir deney grubuyla araştırma yürütmüştür. Sekiz seans süren sürecin ardından ergenlerin umutsuzluk ve stres

düzeyleri anlamlı şekilde düşmüştür. Nalbant ve Voltan-Acar (2016) ailesi düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan risk grubundaki 24 öğrencinin umutsuzluk düzeyini azaltmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu amaçla öğrencilere yönelik uygulanan grup çalışmasının çocukların umutsuzluk düzeyini azalttığı görülmüştür. Böylece öğrencilerin geleceğe daha umutla bakmaları sağlanmıştır. Benzer bir çalışma da Demir (2018) tarafından risk grubunda bulunan görme engelli bireylere yönelik yapılmıştır. Uygulanan grup terapisinin görme engelli bireylerin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Her biri 90 dakikadan oluşan 10 oturumluk program 12 engelli bireye uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre uygulanan terapi programının bireylerin umutsuzluk düzeylerini azalttığı görülmüştür. Mevcut araştırmanın sonuçları ile alanyazındaki benzer deneysel çalışmanın sonuçlarının birbirini destekler nitelikte olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışmada yürütülen ÇOKS yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması parçalanmış aileye sahip risk grubundaki ergenlerle sınırlıdır. Çalışmanın deneysel sürecinin değerlendirilmesi ön test ve son testlerle sınırlıdır. Bir diğer sınırlılık ÇOKS yaklaşıma dayalı müdahalenin parçalanmış aileye sahip ergenler üzerindeki etkililiğinin kaygı ve umutsuzluk duyguları ile sınırlandırılmasıdır. Son sınırlılık ise uygulama sürecinde yararlanılan terapötik kuramın ÇOKS yaklaşımıyla sınırlandırılması olarak kabul edilebilir.

Araştırmanın sonuçları göz önüne alındığında okul psikolojik danışmanların parçalanmış aileye sahip öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini azaltmak amacıyla ÇOKS programı uygulayabileceği ifade edilebilir. Yapılacak benzer çalışmalarda ise farklı risk grubundaki ergenlerle (süreğen hastalık, aile içi şiddet, madde bağımlılığı, düşük akademik başarı ve düşük sosyo-ekonomik düzey gibi) birlikte çalışılabilir. Ayrıca uygulanacak programın etkililiği 6 ay veya bir yıl sonra yapılacak olan izleme çalışmalarıyla da test edilebilir. Son olarak ise parçalanmış aileye sahip ergenlerle ÇOKS grupla psikolojik danışma yürütecek araştırmacılar bu ergenlerin farklı psikopatolojik duygudurumları üzerinde incelemeler gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ali, S. K., & Soomar, S. M. (2019). Hopelessness leading to self-harm and suicide. *Journal of Neurology and Neuroscience*, 10(2), 296-297. <https://doi.org/10.36648/2171-6625.10.2.296>
- Alkan, E. Ö. (2018). Aile parçalanmasının çocuğun okul başarısına etkisi: Trabzon örneği. *Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 4(5), 167-225. <https://doi.org/10.31765/karen.438376>
- Aral, N., & Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110), 7-11.
- Arslan, G., & Tanhan, A. (2019). Ergenlerde okul aidiyeti, okul işlevleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 318-332. <https://doi.org/10.33308/26674874.2019332127>
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health—A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.09.011>
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyeteyi azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Baijesh, A. R. (2015) Solution focused brief therapy for social anxiety disorder-A pilot study. *International Journal of Psychology and Education*, 2 (7), 8-12.
- Barzegar, E., Boostanipoor, A., Fotoohabady, K., Zohrei, E., & Ebrahimi, S. (2019). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy on Reduction Social Anxiety in Children and Adolescents with Stuttering. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(1), 69-85. <https://doi.org/10.22067/IJAP.V9I1.72616>
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting styles and parent-adolescent relationships: The mediating roles of behavioral autonomy and parental authority. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02187>
- Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171-176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Çakmak-Tolan, Ö. (2023). Boşanma ve Etkileri: Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Psikolojik Sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (50), 321-338. <https://doi.org/10.52642/susbed.1221560>
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (5. Baskı). Pegem Akademi.
- Çekici, F., & Güçray, S. S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 103-128.
- Chen, S., Zhang, Y., Qu, D., He, J., Yuan, Q., Wang, Y., ... & Chen, R. (2023). An Online Solution Focused Brief Therapy for Adolescent Anxiety during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 103660. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103660>

- Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- DeKruyf, L., Auger, R. W., & Trice-Black, S. (2013). The role of school counselors in meeting students' mental health needs: Examining issues of professional identity. *Professional School Counseling*, 16(5), 271-282.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demir, V. (2018). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisi programının görme yetersizliği olan bireylerde depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(1), 85-104.
- Dursun, A., & Eryılmaz, A. (2019). Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 491-510. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.521307>
- Galioglu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Geniş, M., Toker, B., & Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması derleme çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 190-199.
- Gregory, N. Ö. (2016). Boşanma mı yoksa çocuk için evliliği sürdürmek mi? Çocuğun psikolojik uyumu açısından önemli bir soru. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 275-289. <https://doi.org/10.18863/pgy.238189>
- Halisdemir, D., & Nazlı, S. (2023). Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(1), 1-36.
- Hill, K.T., & Sarason, S. B. (1966). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary-school years: A further longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 31(2), 1-76. <https://doi.org/10.2307/1165770>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). Eğiten Kitap.
- Katz, I., Cohen, R., Green-Cohen, M., & Morsiano-davidpur, S. (2018). Parental support for adolescents' autonomy while making a first career decision. *Learning and Individual Differences*, 65, 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.05.006>
- Keys, S. G., Bemak, F., & Lockhart, E. J. (1998). Transforming school counseling to serve the mental health needs of at-risk youth. *Journal of Counseling & Development*, 76(4), 381-388. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02696.x>
- Kocayörük, E. (2010). Ergen gelişiminde aile işlevleri ve baba katılımı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 37-45.
- Lai Kwok, S. Y., & Shek, D. T. (2010). Hopelessness, parent-adolescent communication, and suicidal ideation among Chinese adolescents in Hong Kong. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(3), 224-233.
- Lansford, J. E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140-152. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01114.x>
- Maree, J. G., & Fernandes, M. P. J. (2003). The impact of emotional intelligence on solution-focused therapy with an adolescent. *Early Child Development and Care*, 173(5), 499-508. <https://doi.org/10.1080/0300443032000086908>

- McLanahan, S. S., & Sandefeur, G. D. (1994). *Growing up with a single parent: What hurts and what help sout*. Harvard University Press.
- Meriç, B. (2007). *Boşanmış ailelerdeki ergenlerin uyum düzeylerini ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği çalışmasının sınanması*. [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: Okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Nalbant, A., & Voltan-Acar, N. (2016) İyimserlik ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi programının risk altında bulunan çocukların umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 31-38.
- Nedim-Bal, P., & Öner, M. (2014). Sosyal kaygı ile başa çıkma psikoeğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 335-348.
- Reiter, M. D. (2010). Hope and expectancy in solution-focused brief therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(2), 132-148. <https://doi.org/10.1080/08975353.2010.483653>
- Sarı, E. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi* (2. Baskı). Vize Yayıncılık.
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013) Bütünlüleyici umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 291-308. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.447>
- Sayan-Karahan, A. (2022). Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler üzerine bir derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(1), 88-111. <https://doi.org/10.31682/ayna.943037>
- Sayar, K. (2020). Parçalanmış ailelerde ve çocuklarda görülen problemler (2020, 26 Ekim). Erişim adresi: <https://kemalsayar.com/insana-dair/parcalanmis-ailelerde-ve-cocuklarinda-gorulen-problemler>
- Şanal-Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Şentürk, Ü. (2012). Parçalanmış aile çocuklarının eğitimdeki başarı/başarısızlık durumu (Malatya örneği 2006). *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(29), 105-126.
- Şentürk-Aydın, R. (2013). *Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Siyez, D. M., & Tan-Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 11-22.
- Sklare, G. B. (2023). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma*. Pegem Akademi.
- Smetana, J. G., & Rote, W. M. (2019). Adolescent-parent relationships: Progress, processes, and prospects. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1, 41-68. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084903>
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. İmge Kitabevi.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Topu, F. B., Baydaş, Ö., Turan, Z., & Göktaş, Y. (2013). Common reliability and validity strategies in instructional technology research. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 42(1), 110-126.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Üzbe-Atalay, N., & Kurt-Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.

- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology, 29*(1), 39-48. <https://doi.org/10.1037/fam0000043>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2010). Help-negation and suicidal ideation: The role of depression, anxiety and hopelessness. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(3), 291-305. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9487-8>
- Yanardağ, M.Z. & Özmete, E. (2020). Çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesinin üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve stres düzeylerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7*(1), 42-66. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.568273>
- Yusufoğlu, Ö. & Kızmaz, Z. (2016). Parçalanmış ailelerde yoksulluk ve sosyal dışlanma: Elazığ örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(1), 27-40.
- Zubaroglu-Yanardağ, M. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye dayalı bireylerle sosyal hizmet müdahaleleri vaka özetleri. *Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Yayını, 7-17*.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a critical period in which a combination of positive developments and stressful lives and builds the identity (Steinberg, 2007). The needs and problems of adolescents vary according to other age groups. During this period, adolescents' relationships with their parents and their family structures are very important. Divorce, death, or both parents' missing in terms of family's structure and form are called the broken family (Senturk, 2012). Adolescents, living in broken families may also face to face with different problems. When their families are torn apart; adolescents' problems such as abandoning school, be exposed to force migration by families, even risk of suicide may occur (Yusufoglu & Kizmaz, 2016). In recent years, family fragmentation has been increasing rapidly. It is seen that adolescents whose families are broken up experience psychological, social and academic problems (Alkan, 2018). When the literature is examined, adolescents with broken families have more anxiety and hopelessness than their peers (Aral & Basar, 1988). While identifying adolescents with broken families in schools, the negative situations they experience are thought to be very important. This study is about the determination of adolescents with broken families in a secondary school and it has intended to reduce problems such as anxiety and hopelessness through psychological counseling.

Method

In this study, semi-experimental pattern with pre-test-post-test and control group has been used. Participants in this pattern have been assigned for the experiment and as control group by the researcher. After the experimental procedure, it is examined whether there is a significant difference between the scores of the experimental and control groups (Johnson & Christensen, 2014). In the secondary school where the research was conducted, adolescents whose parents were deceased and divorced were identified. These 18 students have been determined and their levels of hopelessness have been examined. Adolescents are divided into experiments and control groups. The adolescents have been assigned to the experimental group and to the control group by matching, and pre-test has also been carried out on both groups. School psychological counselor has practiced psychological counseling with the group based on the solution-focused brief counseling approach for nine adolescents in the experimental group. The control group has not been intervened. After the application, the post-test has been applied to both groups.

"Beck Anxiety Inventory" and "Beck Hopelessness Scale" have been used as part of research. Before starting the study written permission has been obtained from the Board (2019-377) and the National Education Directorate of Tokat Niksar and Ondokuz Mayıs University Social and Humanities Ethics. School administrators and guidance teachers at a secondary school

determined by the convenience sampling method, have been informed about the study. 18 students with a broken-up family at school have been identified through classroom guidance teachers. Students have been informed about the content of the study and measurement tools have been applied to the students. 18 students have been assigned to the experimental and control group. Based on a solution-focused brief counseling to reduce the anxiety and hopelessness levels of adolescents with broken families, according to theoretical research conducted by researchers, psychological counseling program has been prepared with the group. Each session has lasted about 60 minutes. In the first session , positive individual and group goals were created together with group members, in the second session has been aimed to raise awareness of group members about anxiety, hopelessness and stress, in third session, hope has been studied in depth with members, in the fourth session, it has been aimed to reveal the moments without anxious, in the fifth session has been aimed to make group members aware of their positive aspects, in the sixth session the strengths and coping skills of group members have been emphasized in order to make them hopeful about their lives, in the seventh session, group members continued to focus on their strengths and coping skills in order to reduce their anxiety and hopelessness levels, In the last session, the importance of the members using the skills they gained from the group process in their own lives was emphasized and future plans were discussed with the group members.

Results and Discussion

According to the research findings, group solution-focused brief counseling significantly reduced the levels of hopelessness and anxiety in adolescents. This research finding has been supported by research that reveals that solution-focused brief counseling is effective in reducing anxiety and hopelessness (Yanardag & Ozmete, 2020). With different methods of therapy research have been found to study anxiety and hopelessness levels about adolescents. When the results of this research and the research in the literature have been examined together, it has been observed that treatments based on different therapy approaches have aimed at improving adolescents and young people. As with this research, many experimental studies have been successful in decreasing the levels of anxiety and hopelessness.

These suggestions have been made within the scope of the research can be listed as follows: School counselors should identify students in the risk group and can provide group guidance services for these students. In this study, group counseling has been applied to adolescents in the risk group with a broken family. In similar studies, adolescents in different risk groups (chronic illness, domestic violence, substance addiction, low academic achievement and low socio-economic level, etc.) can be examined. In similar studies, the effectiveness of this program can be examined with a follow-up test after six months or one year later.