

RUH SAĞLIĞINI KORUMA VE ÖNLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL VE DAVRANIŞSAL SORUNLARINA ETKİSİ

The Effect of Mental Health Protection and Prevention Psychoeducation
Program on Emotional and Behavioral Problems of Primary School Students

Muhammed YILDIZ

İstanbul Üniversitesi
pdrdanisman@hotmail.com
ORCID: 0000-0002-0760-2333

Araştırma Makalesi/Research Article

Makale Gönderim Tarihi

24/07/2021

Makale Kabul Tarihi

30/12/2021

Öz

Ruh sağlığını korumak ve ruhsal bozuklukları önlemek bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında ruhsal bozukluklara karşı dirençli olması için oldukça önemlidir. Bu çalışmaların erken dönemlerde yapılmış olması ise daha büyük önem taşımaktadır. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde okul psikolojik danışmanlarının işlevi oldukça önemlidir. Yapılan bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim yoluyla bireylerin ruh sağlığı güçlendirilmekte ve ruhsal bozukluklara karşı dirençleri artmaktadır. Bu araştırmada ilkökul öğrencilerine uygulanan ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programının öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın başında 64 öğrenci velisine Goodman (1997) tarafından geliştirilen ve Güvenir ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Güçler ve Güçlükler Anketi uygulanmıştır. Sonuçlara göre duygusal ve davranışsal sorunları en yoğun 24 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrenciler aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları benzer iki gruba ayrılmıştır (deney grubu: 12 öğrenci ve kontrol grubu: 12 öğrenci). Deney grubuna 8 oturum psikoeğitim programı uygulanmıştır. Bu çalışmada öğrencilere, teknoloji bağımlılığıyla baş etme becerileri, akran zorbalığıyla baş etme becerileri, anne babayla iletişim, atılganlık ve sosyal beceriler, çatışma çözme ve arabuluculuk, benlik saygısını geliştirme, öfke yönetimi becerileri ve karar verme becerileri kazandırılmıştır. Çalışmanın bitiminde ölçek her iki gruptaki öğrenci velilerine tekrar uygulanmıştır. İstatistiksel analiz olarak Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ilkökul öğrencilerine uygulanan ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programı, öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunlarını anlamlı bir biçimde azaltmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ruh Sağlığını Koruma, Önleme, Psikoeğitim, Duygusal ve Davranışsal Sorunlar.

Abstract

Protecting mental health and preventing mental disorders are very important for the individual to be resistant to mental disorders in the later years of his life. It is more important that these studies were carried out in the early stages. The function of school psychological counselors is very important in protective and preventive mental health services. Through individual counseling, group counseling and psychoeducation, individuals' mental health is strengthened and their resistance to mental disorders increases. In this study, the effect of mental health protection and prevention psychoeducation program applied to primary school students on emotional and behavioral problems of students was investigated. At the beginning of the study, the Strengths and Difficulties Questionnaire developed by Goodman (1997) and adapted into Turkish by Güvenir et al. (2008) was administered to 64 parents of students. According to the results, 24 students with the most intense emotional and behavioral problems were selected. These students were divided into two groups with similar arithmetic means and standard deviations (experimental group: 12 students and control group: 12 students). Psychoeducation program was applied to the experimental group with 8 sessions. In this study, students were provided with skills to cope with technology addiction, coping with peer bullying, communication with parents, assertiveness and social skills, conflict resolution and mediation, self-esteem development, anger management skills and decision making skills. At the end of the study, the scale was reapplied to the parents of the students in both groups. Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used as statistical analysis. According to the results of the study, the mental health protection and prevention psychoeducation program applied to primary school students significantly reduced the emotional and behavioral problems of the students.

Keywords: Mental health protection, Prevention, Psychoeducation, Emotional and behavioral problems.

Giriş

Ruh sağlığını koruma ve önleme, bireylerde ruhsal bozuklukların henüz meydana gelmeden önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Koruma ve önleme çalışmaları ne kadar erken başlarsa, bireylerin ruhsal bozukluklara yakalanma ihtimalleri de o derece azalmaktadır. Koruma ve önleme için çocukluk dönemleri oldukça önemlidir. Özellikle ilkökul öğrencileriyle yapılacak koruma ve önleme temelli grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim programları, öğrencilerin ruhsal olarak daha güçlü olmaları, ruhsal bozukluklara karşı bağımsızlıklarının artması ve yaşam becerileri kazanmaları yönünden oldukça büyük bir öneme sahiptir. Öğrencilerin ruhsal açıdan sağlıklı bir biçimde gelişebilmeleri için okullarda verilen eğitimlerin önleyici bir işlevi bulunmaktadır (Arıcioğlu ve Tagay, 2008). Bu eğitimlerden biri de psikoeğitimlerdir. Psikoeğitim okul ortamlarında bilişsel-davranışsal, duygusal ve varoluşsal konuları içeren çalışmalardır (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009). Bu çalışmaları okul psikolojik danışmanları yürütmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde eğitimin bütün kademelerinde öğrencilerin ruhsal anlamda güçlenmeleri, duygusal ve davranışsal sorunlarını azaltmaları için birtakım psikoeğitim, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma programlarının uygulandığı saptanmıştır. Çatışma çözme (Bedel ve Kutlu, 2019; Cunningham, Cunningham, Martorelli, Tran, Young ve Zacharias, 1998), saldırganlık (Çekiç, Buğa, Kul ve Şap, 2019; Yavuzer ve Üre, 2010), televizyon bağımlılığı (Dicle, 2019), psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme (Erden ve Eminoğlu, 2020), bilişsel hatalar ve psikolojik belirtiler (Buğa ve Hamamcı, 2016), okul doyumu (Kalkan, Mızrak, Ayaz ve Aydın, 2019), dikkat becerisi geliştirme (Kula, 2018), duygusal zekâ ve dikkat becerisi (Özoğlu ve Yüksel, 2018), öfke yönetimi eğitimi (Serin ve Genç, 2011), kaygı düzeyi, akademik başarı ve bilişsel hatalar (Tekgül, 2015), denetim odağı ve yılmazlık düzeyi (Ünüvar, 2012), umutsuzluk (Eker, 2017), irade ve kaygı düzeyi (Koca, 2018), sosyal kaygı (Teke, 2019), depresif belirtiler (Bulduk, 2019), ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik (Ünal, 2020), kaygı bozuklukları ve fobiler (Khanna ve Kendall, 2010), kaygı, depresyon ve benlik saygısı (Koutra, Katsiadrami ve Diakogiannis, 2010), benlik saygısı ve kişilerarası beceriler (Kwon, Kang ve Kim, 2008), arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik saygısı (Uşaklı, 2006), akran zorbalığı (Yalnız, 2019), karar verme (Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2012).

Bu çalışmalarda ele alınan konular elbette bireysel psikolojik danışma sürecinin konuları da olabilir. Ancak grup faaliyetleri kapsamında yapılan çalışmaların daha fazla bireye ulaşması ve bu tür çalışmaların öğrencileri grup dinamiğinden faydalanarak istedik davranışı kazandırmaya yönlendirmedeki etkisi dikkate alınmalıdır. Özellikle ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin sayıca azlığı, ruhsal problemlerin gün geçtikçe artması, koruma ve önleme faaliyetleri kapsamında grup temelli sayıca daha fazla bireyin aynı anda bu hizmetlerden faydalanması zorunluluğunu ortaya koymuştur.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma ön test son test kontrol gruplu deneysel bir araştırmadır. Yapılan bir eğitim çalışmasının etkililiğini değerlendirmek üzere, deney grubuna bir eğitim uygulanmış, kontrol grubuna ise bu eğitim uygulanmamış olup (araştırma sürecinde) eğitimlerin bitiminde her iki grup üzerinde ölçüm yapılarak eğitimin etkililiği sınıanmıştır. Araştırmanın bitiminde ise etik nedenlerle kontrol grubunda bulunan öğrencilere de bu çalışma uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunlarıdır.

Tablo 1. Araştırmanın deseni

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	Güçler ve Güçlükler Anketi	Psikoeğitim Programı	Güçler ve Güçlükler Anketi
Kontrol	Güçler ve Güçlükler Anketi	Yok	Güçler ve Güçlükler Anketi

Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma bir ilkokulda 3. ve 4. sınıfta öğrencisi bulunan 64 ebeveyn ve 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 24 öğrenciyle sınırlıdır. Öğrenci velilerinin ölçekte yer alan maddeleri içtenlikle doldurdukları varsayılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada kullanılan veriler öğrencilerin ebeveynlerinden elde edilmiştir. Deneysel çalışma ise ilkokul 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlanmadan önce velilerden gönüllü onam formu alınmıştır.

İşlem

Çalışmanın başında çocuğu ilkokul 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 64 öğrenci velisine Goodman (1997) tarafından geliştirilen ve Güvenir ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Güçler ve Güçlükler Anketi uygulanmıştır. Bu anket sonucunda ölçek puanları bakımından böyle bir eğitime alınmaları gereken her biri 12 kişiden oluşan 2 grup (deney grubu ve kontrol grubu) oluşturulmuştur. Deney grubu 7 kız, 5 erkek öğrenciden, kontrol grubu ise 6 kız ve 6 erkek öğrenciden oluşmuştur. Bu iki grubun aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarının aynı olmasına dikkat edilmiştir.

Deney grubuna haftada iki kez olmak üzere 8 oturum psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu esnada herhangi bir çalışma yapılmamış ancak araştırmanın bitiminde de etik olarak onlara da bu çalışma uygulanmıştır. Çalışma bitiminde ölçek her iki grupta bulunan öğrencilerin velilerine tekrar uygulanmıştır. Her grupta 12 öğrenci yer aldığı için nonparametrik teknikler kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu ön test sonuçları için Mann-Whitney U Testi, deney ve kontrol grubu son test sonuçları için Mann-Whitney U Testi, deney ve kontrol grubu ön test ve son test sonuçları için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Oturumlar

Birinci Oturum: Teknoloji bağımlılığıyla baş etme becerileri. Öğrencilere bağımlılığın tanımı yapılmış ve teknoloji bağımlılığı üzerinde durulmuştur. Teknoloji bağımlılığının bireyin fizyolojik, zihinsel ve akademik becerileri üzerindeki zararı değerlendirilmiştir. Öğrencilere günlük teknolojik cihaz kullanım cetveli verilmiş ve bu araçları kullanmaları 60 dk. ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca boş zamanlarını değerlendirmelerini içeren bir etkinlik takvimi planlanmıştır.

İkinci Oturum: Akran zorbalığıyla baş etme becerileri. Akran zorbalığının tanımı yapılmış ve öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunları üzerindeki olası etkileri vurgulanmıştır. Öğrencilerden okul ortamında karşılaştıkları akran zorba ve akran kurban davranışlarını gözlemlenmeleri ve kendi okul yaşamlarından bu davranışlara örnekler verilmesi istenmiştir. Öğrenciler ikişer gruplar halinde rol play yaparak akran kurban bir öğrencinin zorbaca davranışlar karşısında ne hissedebileceği konusunda empati yaşamaları sağlanmıştır.

Üçüncü Oturum: Anne babayla iletişim. Bireyin yaşamında aile içi iletişimin önemi vurgulanmıştır. Öğrencilerin duygularını rahatlıkla ifade edebilmeleri açısından iletişim becerileri üzerinde durulmuştur. Günlük cetvel üzerinden anne baba ve (varsa) kardeşleriyle olan iletişimlerini değerlendirmeleri ödevi verilmiştir.

Dördüncü Oturum: Atılganlık ve sosyal beceriler. Öğrencilere atılgan ve çekingen davranışlar açıklanmıştır. Günlük yaşamdan atılgan ve çekingen davranış örnekleri verilmiştir. Ayrıca sosyal beceriler üzerinde durulmuş, kendini sosyal açıdan yetersiz hisseden öğrencilerle sosyal beceriler konusu üzerinde çalışılmıştır. Sosyal becerilerini uygulayabilecekleri ödevler verilmiştir. Günlük davranış cetveli üzerinden sosyal faaliyetlere katılmaları desteklenmiş ve bu faaliyetleri sonucunda duygusal olarak neler hissettikleri sonraki oturumlarda geribildirim olarak alınmıştır.

Beşinci Oturum: Çatışma çözme ve arabuluculuk. Kavramın tanımı yapılmış örnek olaylar üzerinden drama yoluyla öğrencilerin arabuluculuk becerileri kazanmaları sağlanmıştır. Alıştırma ödevi verilerek öğrencileri okul içerisindeki öğrenci çatışmalarında arabuluculuk rolünü üstlenmeleri sağlanmıştır. Öğrencilere empati duygusu ve sosyal beceriler kazanmaları için ödevler verilmiştir.

Altıncı Oturum: Benlik saygısını geliştirme. Kavramın tanımı üzerinde durulmuştur. Örnek olaylar üzerinden öğrencilerin benlik saygılarını yükseltmeleri için neler yapmaları gerektiği üzerinde durulmuş ve haftalık vaka cetveli ödevi verilerek yaşadıkları olaylar karşısında benlik saygılarını puanlamaları istenmiştir.

Yedinci Oturum: Öfke yönetimi becerileri. Kavramın tanımı üzerinde durulmuştur. Öfkeyi sağlıklı bir biçimde ifade etme becerileri üzerinde durulmuş ve örnek olaylar üzerinden öğrencilerin bu duyguyu nasıl ifade edecekleriyle ilgili beceri alıştırmaları yapılmıştır.

Sekizinci Oturum: Karar verme becerileri. Sağlıklı karar verme ve kararsızlık kavramları üzerinde durulmuştur. Kararsızlığın bireyin günlük yaşamsal işlevleri üzerindeki olumsuz etkileri değerlendirilmiştir. Sağlıklı karar verme basamakları öğrencilere öğretilmiş ve örnek olaylar üzerinden karar verme uygulamaları yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Güçler ve Güçlükler Anketi: Goodman (1997) tarafından geliştirilmiş Güvenir ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ebeveynler tarafından çocukların davranışları dikkate alınarak doldurulan bir ölçektir. 25 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; duygusal sorunlar, davranış sorunları, dikkat eksikliği/aşırı hareketlilik, akran sorunları ve sosyal davranıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçekte puanların yükselmesi öğrencide duygusal ve davranışsal sorunların varlığına işaret etmektedir (Güvenir vd., 2008).

Bulgular

Tablo 2. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son testten aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri

	Deney			Kontrol		
	N	\bar{x}	Ss	N	\bar{x}	Ss
Ön test	12	14.66	2.18	12	14.75	1.91
Son	12	8.75	1.42	12	14.16	2.69

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun ön test ortalaması 14.66, standart sapması 2.18; kontrol grubunun ön test ortalaması 14.75, standart sapması 1.91'dir. Deney grubunun son test ortalaması 8.75, standart sapması 1.42 çıkarken, kontrol grubunun son test ortalaması 14.16, standart sapması 2.69 çıkmıştır.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu ön test sonuçları için yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Ön Test	Deney	12	12.42	149	71	-0.059	0.953
	Kontrol	12	12.58	151			

Tablo 3 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=12.42), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=12.58) Güçler ve Güçlükler Anketi ön test puanları bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U=71, p=0.953>0.05). Bu sonuçlar deney ve kontrol grubunun ön test sonuçları açısından birbiriyle hemen hemen benzer olduğu anlamına gelmektedir. Yapılacak olan deneysel çalışmanın sonuçlarını analiz edebilmek için deney grubuyla kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı farklılık olmaması gerekmektedir.

Tablo 4. Deney ve kontrol grubu son test sonuçları için yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Son Test	Deney	12	6.58	79	1	-4.136	0.000***
	Kontrol	12	18.42	221			

(*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Tablo 4 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerle (Sıra Ort.=6.58), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Sıra Ort.=18.42) Güçler ve Güçlükler Anketi son test puanları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (U=1, p=0.000<0.05). Bu durum deneysel çalışmanın öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunlarını azaltmada anlamlı bir fark ortaya koyduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Deney grubu ön test ve son test sonuçları için yapılan Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Güçler ve Güçlükler Anketi Ön test-Son test	Negatif Sıra	12	6.50	78	-3.071	0.002**
	Pozitif Sıra	0				
	Eşit	0				
	Toplam	12				

(*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Tablo 5 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin Güçler ve Güçlükler Anketi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark çıkmıştır ($Z=-3.071$, $p=0.002<0.05$). Bu sonuçlar ilkökul öğrencilerine uygulanan ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programının öğrencilerin duygusal ve davranışsal sorunlarını anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymaktadır. Uygulanan sekiz oturumluk psikoeğitim programı sonucunda deney grubunun ön test ortalaması 14.66'dan 8.75'e düşmüştür. Ayrıca deney grubunda bulunan 12 öğrencinin tamamının son test puanları ilk test puanlarından daha düşüktür. Bu durum deney grubundaki öğrencilerinin tamamının duygusal ve davranışsal sorunlarının azaldığı anlamına gelmektedir.

Tablo 6. Kontrol grubu ön test ve son test sonuçları için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Güçler ve Güçlükler Anketi Ön test-Son test	Negatif Sıra	7	5.64	39.50	-1.244	0.214
	Pozitif Sıra	3	5.17	15.50		
	Eşit	2				
	Toplam	12				

Tablo 6 incelendiğinde kontrol grubundaki öğrencilerin Güçler ve Güçlükler Anketi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark çıkmamıştır ($Z=-1.244$, $p=0.214>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonuçları 8 oturumdan oluşan ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programının ilkökul öğrencilerinin duygusal ve davranışsal sorunlarını anlamlı bir biçimde azalttığını ortaya koymaktadır. Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri öğrenci, öğretmen ve velilere dönük olarak verilmektedir. Elbette bu hizmetlerin içerisinde hacim olarak en yoğun grup öğrencilerdir. Okullarda öğrenci başına düşen psikolojik danışman sayısı göz önüne alındığında, bireysel çalışmaların yanı sıra büyük öğrenci topluluklarını temel alan deneysel çalışmaların önemi artmaktadır. Bu nedenle grup rehberliği, grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim gibi çalışmalar, bu hizmetlerin daha büyük kitlelere ulaşması açısından büyük önem kazanmaktadır.

Bu araştırmada ruh sağlığını koruma ve önlemeyle ilgili 8 ana başlık belirlenmiş ve her oturumda bu konuların biri ele alınmıştır. Son dönemlerde grup çalışmalarının önemi gittikçe artmaktadır. Bu anlamda ilgili literatürün zenginleşmesi, okullarda koruma ve önlemeyle ilgili çalışmaların önemini daha da artıracaktır. Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisleri öğrencilerin sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri için büyük öneme sahiptir. Ancak öğrencilerin bu hizmetlere ulaşması öğrenim kademelerine göre farklılık göstermektedir. Ortaokul ve lise öğrencilerinin ilkökul öğrencilerine göre daha olgun ve farkındalıkları daha yüksek olduğu için, okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerinden bireysel olarak faydalanma imkânları daha fazladır. Ancak ilkökul grubundaki öğrenciler buldukları gelişim dönemleri itibariyle diğer kademelere kıyasla ruhsal açıdan yardım arama davranışı içine yeteri miktarda giremeyebilirler. Gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik anlayışı göz önüne alındığında her eğitim kademesinde bulunan öğrencinin bu hizmetleri alması elzemdir. Ancak ilkökul öğrencilerinin mevcut durumları dikkate alındığında bu tür çalışmaların bizzat rehberlik servisleri yoluyla onlara ulaştırılması zorunlu hale gelmiştir. Bu durumda ise en mantıklı yol, grup rehberliği, grupla psikolojik danışma

ve psikoeğitim grupları marifetiyle bu hizmetlerin öğrencilere ulaştırılmasıdır. Böylelikle okulda duygusal ve davranışsal sorunları bakımından dezavantajlı gruplar tespit edilerek bu tarz çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Arıcıoğlu, A., & Tagay, Ö. (2008). Okullarda ruh sağlığı hizmetleri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(2), 76-83.
- Bedel, A., & Kutlu, A. (2019). Çatışma çözme programının, ortaokul öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi. *Elementary Education Online*, 18(1), 97-111.
- Bulduk, R. (2019). *Grupla psikolojik danışma uygulamalarının boşanmış ebeveynlere sahip ergenlerin depresif belirtilerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cunningham, C.E., Cunningham, L.J., Martorelli, V., Tran, A., Young, J., & Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(5), 633-662.
- Çekiç, A., Buğa, A., Kul, A. Şap, G. (2019). Akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının ilköğrencilerinin saldırganlık düzeylerine etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 103-113.
- Çolaklıoğlu, O., Güçray S.S. (2012). Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi psiko-eğitim grup yaşantısının ergenlerin karar verme stillerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 655-676.
- Dicle, A.N. (2019). Televizyon bağımlılığı ilköğrencilerinin bağımlılık düzeylerine motivasyonel görüşme psikoeğitim programının etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *J Child Psychol Psychiatry*, 38, 581-586.
- Güçray, S.S., Çekici, F., & Çolaklıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, B. ve İncekaş, S. (2008). Güçler ve Güçlükler Anketi'nin (GGA) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 65-74.
- Buğa, A., & Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının çocukların bilişsel hatalarına ve psikolojik belirtilerine etkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3), 783-809.
- Kalkan, S.A., Mızrak, Ş., Ayaz, A. & Aydın, G. (2019). Okul doyumunu artırmaya yönelik psiko-eğitim programının etkililiği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 987-1012.

- Khanna, M.S., & Kendall, P.C. (2010). Computer-assisted cognitive behavioral therapy for child anxiety: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 737-745.
- Koca, M. (2018). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koutra, A., Katsiadrami, A., & Diakogiannis, G. (2010). The effect of group psychological counselling in Greek university students' anxiety, depression, and self-esteem. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(2), 101-111.
- Kula, E. (2018). *Dikkat becerisi geliştirmeye dayalı programın dikkat eksikliği olan ilkökul öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kwon, H.J., Kang, Y.S., & Kim, J.E. (2008). Effects of cognitive-behavioral group counselling on the self-esteem and interpersonal skills of school bullying victims. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 20(1), 46-57.
- Özoğlu, E.B., & Yüksel, M. (2018). DEHB tanısı almış 9-10 yaş grubu öğrencilerine uygulanan duygusal okur-yazarlık programının duygusal zekâ ve dikkat becerisi düzeyleri üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 141-156.
- Serin, N.B., & Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 236-254.
- Teke, E. (2019). *Oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın ilkökul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekgül, N. (2015). *Ergenlik döneminde bilişsel odaklı psikoeğitim programının kaygı düzeyi, akademik başarı ve bilişsel hatalar ile etkileşiminin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik-saygısına etkisi*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal, M. (2020). *Çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın ruminasyon ve öğrenilmiş çaresizlik üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuzer, Y., & Üre, Ö. (2010). *Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 389-405.