

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi*

The Effects of a Web-Based Interactive Psycho- Educational Program and a Traditional Psycho- Educational Program Based on Cognitive- Behavioral Approach upon Children's Cognitive Distortions and Psychological Symptoms

Ahmet BUĞA¹
Gaziantep Üniversitesi
Zeynep HAMAMCI²
Gaziantep Üniversitesi

Özet

Bu araştırmanın amacı Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya (BDT) dayalı olarak geliştirilen web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının ön ergenlik döneminde bulunan çocukların bilişsel hataları ve psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini karşılaştırmaktır. Çalışmaya ortaokul sekizinci sınıfta öğrenim gören 36 öğrenci katılmıştır. Web tabanlı interaktif, geleneksel psiko-eğitim ve kontrol grupları 12'şer öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Aydın (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ) ve Şahin, Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından ergen formu hazırlanan Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Araştırmada web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubuna haftada bir modül olmak üzere toplam 10 modülden oluşan çevrim içi bir program uygulanırken, geleneksel psiko-eğitim grubu ise haftada bir oturum olacak şekilde sekiz oturumdan oluşan program uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın bitimini takiben bir hafta sonra son-test, bir ay ve üç ay sonra ise izleme ölçümleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda hem web tabanlı interaktif hem de geleneksel psiko-eğitim programlarında yer alan öğrencilerin bilişsel hatalarının uygulama sonrasında azaldığı ve izleme dönemlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Web tabanlı interaktif

* Bu araştırma, doktora tezi çalışması kapsamında üretilmiş olup Gaziantep Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Yönetim Birimi (BAPYB) tarafından EF.14.01 kodlu Doktora Tezi Araştırma Projesi olarak desteklenmiştir. Bu araştırmanın bir kısmı, 7-9 Ekim 2015 tarihlerinde Mersin Üniversitesi'nde gerçekleştirilen XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Yrd. Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, buga@gantep.edu.tr

² Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, hamamci@gantep.edu.tr

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

programda yer alan öğrencilerim psikolojik belirtilerinin de uygulama sonrasında azaldığı ve izleme dönemlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Geleneksel psiko-eğitim programında ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirtileri açısından uygulama öncesi ve sonrasında herhangi bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Web Tabanlı, İnteraktif, Bilişsel-Davranışçı, Bilişsel Hatalar, Psikolojik Belirtiler

Abstract

The purpose of the present study is to compare the effects of a web-based interactive psycho-educational program and a traditional psycho-educational program based on the cognitive-behavioral approach upon children's cognitive distortions and psychological symptoms. The study group of the research consisted of a total of 36 8th grade middle school students. Of the participants, 12 students participated in the web-based interactive psycho-educational program, 12 students participated in the traditional psycho-educational program, and 12 students were in the control group. Children's Negative Cognitive Distortions Questionnaire (CNCDQ), which was adapted into Turkish by Aydın (2006), and Brief Symptom Inventory (BSI) adapted for adolescents by Şahin, Batıgün and Uğurtaş (2002) were used as data collection tools. The students included in the web-based interactive psycho-educational program participated in an online program which covered 10 modules, one module for each week. The students in the traditional psycho-educational program participated in an 8-week program. The control group did not participate in any programs. A post-test was administered one week after the research was completed, and follow-up measurements were done both one month and three months later. The results of the research indicated that cognitive distortions of children who participated in the web-based interactive psycho-educational program and the traditional psycho-educational program decreased after the intervention, and that the decrease continued in the follow-up periods. Psychological symptoms decreased in the children who participated in the web-based interactive program, and this decrease lasted in follow-up periods. However, there was no statistical difference in psychological symptoms of the children who participated in the traditional psycho-educational program and the control group.

Key words: Web-Based, Interactive, Cognitive-Behavioral, Cognitive Distortions, Psychological Symptoms

Giriş

Önleme çalışmaları ruh sağlığı alanında anahtar bir öneme sahiptir (Korkut, 2004). Bireylerin gelişimi ve ruh sağlığını koruma ve karşılaşılabilecekleri yaşam sorunları ile baş etmelerini kolaylaştıracak önleme çalışmalarında özellikle bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik dönemine odaklanılması büyük önem taşımaktadır. Çünkü ergenlik dönemi duygusal anlamda birçok değişikliğin bir arada gerçekleştiği ve yoğunluğun olduğu bir dönemdir (Çivilidağ, 2013).

Çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunlara yönelik olarak yapılan çalışmalara bakıldığında oldukça etkili olan yaklaşımlardan birisi Bilişsel Davranışçı Müdahalelerdir (Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006). Bilişsel davranışçı terapiler 1960'lı yıllarda davranışçı terapi hareketi ve psikolojideki

bilişsel modelin giderek ağırlık kazanması ile birlikte önceleri yetişkinlere odaklı bir yaklaşım olsa da daha sonraları çocuk ve ergen terapisinde de önemli bir yaklaşım haline gelmeye başlamıştır (Türkçapar, Sungur, ve Akdemir, 1995).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar temel olarak; bireylerin yaşadıkları olayları ve yaşantıları nasıl yorumladıkları ve bu yorumlama aşamasında bilişsel süreçte meydana gelen hataları belirleme ve değiştirme ile ilgilenebilir (Stallard, 2002). Bilişsel davranışçı yaklaşımlara göre hafif düzey iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara kadar aracılık eden düşünme biçimleri vardır. Bu düşünme biçimlerini Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi akılcı olmayan inançlar, Bilişsel Terapi ise bilişsel çarpıtmalar olarak isimlendirmektedirler. Her iki kuram da bu düşüncelerin işlevsel olmaması, gerçekliğe uymaması, mantıksız, dogmatik ve kişiye zarar verici özelliklere sahip olduğunu belirtmektedirler (Türküm, 2003).

Bireylerin kişilik gelişiminde çocukluk ve ergenlik döneminin önemi göz önüne alındığında, gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin yine erken dönemlerde ele alınmasının önemli bir gereklilik olduğu söylenebilir (Çivitçi, 2006). Çocuk ve ergenlere ulaşmak ve önleyici çalışmalar yapmak bakımından ise okulların önemli yerler olduğu söylenebilir. Bilişsel Davranışçı Terapiler doğası gereği eğitici ve danışanın kendisinin terapisti olmasını öğretmeyi amaçlamaktadırlar. Bu bakımdan önemli bir önleyici yaklaşım türü olarak değerlendirilebilirler (Koroğlu, 2009). Bu noktada okullarda yapılacak önleme çalışmalarında bilişsel davranışçı yaklaşımların temel alındığı psiko-eğitimsel çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından incelendiğinde; okullardaki öğrenci sayılarının çokluğu ve okullarda çalışan psikolojik danışman sayısının yetersizliği, okullardaki rehber öğretmen ve psikolojik danışmanları daha az kaynakla daha çok iş yükünün içerisine itmektir (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006; Güven, 2009; Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012). Ayrıca rehberlik saatlerinin kademeli olarak kaldırıldığı göz önüne alındığında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin okullardaki tüm öğrencilere ulaşılabilirliği ve uygulanabilirliği konusunda rehberlik servisleri yeterli olmayacaktır.

Ayrıca geleneksel psiko-eğitimsel uygulamaların okullarda uygulanması çok da kolay gözükmemektedir. Çünkü okullarda psikolojik danışmanların çalışma odalarının olmaması, araç-gereçlerin yetersizliği, yöneticilerin ve öğretmenlerin yeterli rehberlik anlayışına sahip olmamaları ve hizmetlerin yürütülmesinde psikolojik danışmana destek ve yardım sağlamamaları gibi pek çok sorunun yaşandığı görülmektedir (Savaş ve Hamamcı, 2010). Bu da rehberlik hizmetlerinde yeni ve etkili yöntemlerin geliştirilmesi ihtiyacını doğurmaktadır. Buradan hareketle okul rehberlik servislerinin bütün çocuk ve gençlere ulaşabilecek, pratik ve etkili olabilecek yolları sağlayabilme gücü olan programlara ihtiyaç duyduğu söylenebilir (Korkut, 2003). Bu da psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanarak bireylere ulaşmanın daha kolay ve pratik yollarının aranması gerektiğini göstermektedir.

Bu yüzyılda gerçek anlamıyla teknoloji insan yaşamının her alanını etkilemektedir. Günümüzde insanlar teknoloji sayesinde dünyanın her yerinden

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

birbirleri ile iletişim kurmakta, görüntülü konuşabilmekte, bankacılık işlemlerini yapabilmekte, uzaktan eğitim şeklinde eğitim alabilmekte ve daha birçok alanda teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanmaktadırlar. Teknolojinin insan yaşamına bu kadar etki etmesinin sebebinin ise insan yaşamını kolaylaştırıcı rolü olduğu söylenebilir. Barak, Klein ve Proudfoot (2009)'a göre teknolojinin çok hızlı bir şekilde insan yaşamının her alanına girmesinin yanı sıra psikolojik yardım hizmetlerinin de büyük oranda teknolojik gelişmelerden yararlandığını ve her geçen gün uzmanların ve terapötik yaklaşımların, internet temelli uygulamaları geleneksel yaklaşımlarının normal bir parçası olarak gördüğünü ve faydalandığı belirtmektedirler.

Yeni teknolojilerin gelişimi aynı zamanda bireylerin psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanabilmelerini ve tedavi maliyetleri açısından kolaylıklar sağlamaktadır. Bilgisayarlar hem uzmanlar hem de danışanlar için interaktif ve ilgi çekici, cazip psiko-eğitimsel içerikler sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca bilgisayarlar, bireylerin devam eden semptomlarını izleme ve terapötik ev ödevlerini uygun ve güvenilir bir şekilde yapabilmelerini sağlayacak bir yol sağlamasından dolayı kullanılmaktadır. Bu teknoloji uygulamaları tek başına ya da çeşitli kombinasyonlarla, uzmanlara yüz yüze tedavi yöntemlerini daha verimli ve etkili olarak yürütme şansını sunmaktadır (Cucciare ve Weingardt, 2010).

Bilişsel Davranışçı Terapi gibi etkililiği kanıtlanmış tedavi yöntemlerinin internet üzerinden sunulması tedavi ihtiyacı duyan bireylere ulaşma konusunda kolaylık sağlamaktadır (Andersson ve Cuijpers, 2008). Bilgisayar destekli bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı programlar bireylerin kanıta dayalı psikoterapiden yararlanma şansını arttırmanın yanı sıra danışmanlara daha az zamanla danışanların sorunlarını ortadan kaldırma imkânı sunmasıyla daha çok bireyin uzman bilişsel terapistlerden yararlanabilmelerini sağlamaktadır (Spurgeon ve Wright, 2010).

Uluslararası alanda çocuk ve ergenler ile yapılan çalışmalar incelendiğinde: bilgisayar ve internet destekli programların depresyon (O'Kearney, Gibson, Christensen ve Griffiths, 2006; Stallard, Richardson, Velleman ve Atwood, 2011), kaygı bozuklukları ve fobiler (Khanna ve Kendall, 2010; Spence, Holmes, March ve Lipp 2006;; Spence vd., 2011; Wuthrich vd., 2012; Vigerland vd., 2013), benlik sayısı (O'Kearney vd., 2006; Stallard vd., 2011), kronik yorgunluk şiddeti, fiziksel işlevsellik (Nijhof, Bleijenberg, Uiterwaal, Kimpen ve van de Putte, 2012), otomatik düşünceler ve olumsuz bilişler (Abeles vd., 2009), bilişsel şemalar (Stallard vd., 2011), davranış sorunları (Spence vd., 2006; Vigerland vd., 2013), yükleme tarzları (O'Kearney vd., 2006) ve hiperaktivite (Stallard vd., 2011) olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Türkiye'de ise psikolojik danışma ve rehberlik alanında teknolojik uygulamalardan yeterince faydalanılmadığı görülmektedir. Türkiye'de bilgisayar ve internet teknolojilerinden fen bilimleri ve sosyal bilgiler konu alanlarında ise hızlı ve etkili bir şekilde yararlanılırken, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında birkaç çalışmanın (BILDEMİR ve BILDEMİR-O) (Doğan, 2011) ve E-Rehberlik Danışmanlık Karar Sistemi (Çil, Tokat, Türkan ve Doğan, 2014) dışında neredeyse hiç yararlanılmadığı görülmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik

alanının bu gelişen teknolojilerin dışında kalamayacağı ortadadır (Hamamcı, 2007).

Böylelikle bilgisayar ve internet teknolojilerinin psikolojik danışmanların iş yükünü azaltacağı ve rehberlik hizmetlerinin mesai saatleri ile sınırlanmasını ortadan kaldıracacağı söylenebilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin teknoloji ile entegrasyonu sonucunda; rehberlik hizmetleri hakkında bilgi eksikliği, rehberlik servisine ilişkin önyargılar, etiketlenme kaygıları gibi nedenlerden dolayı bu hizmetlerden yararlanamayan öğrencilere ve yararlanmak isteyen birçok öğrenciye ulaşma imkânı sunacaktır. Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin teknolojik yollarla sunulması bireylere evinden ya da internet bağlantısının olduğu herhangi bir yerden bu hizmetlerden yararlanma imkânı sunacaktır. Bu hizmetlerin özellikle yüz yüze danışma konusunda endişe yaşayan öğrenciler açısından olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Nitekim yapılan birçok çalışma internet ya da bilgisayar destekli uygulamaların yüz yüze psikolojik hizmetler kadar etkili olduğunu göstermektedir (Andrews vd., 2010; Khanna ve Kendall, 2010; Kaldo vd., 2008; Kiropoulos vd., 2008; Spence vd., 2006).

Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde teknoloji temelli çalışmaların özellikle yetişkinlere yönelik olduğu (Andersson vd., 2006; Andrewes vd., 1996; Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy ve Titov, 2010; Buhrman, Nilsson-Ihrfelt, Jannert, Ström ve Andersson, 2011; Carlbring vd., 2005; Carlbring vd., 2007; Cuijpers, Donker, van Straten, Li ve Andersson, 2010; Perini, Titov ve Andrews, 2008; White, Jones ve McGarry, 2000; Wright vd., 2002; Wright vd., 2005), çocuk ve ergenlere yönelik çalışmaların ise az sayıda olduğu görülmektedir (Richardson, Stallard ve Velleman, 2010). Bu noktada bu çalışmada çocuklara yönelik olarak web tabanlı interaktif bir programın geliştirilmesinin ilgili literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yurtdışında yapılan çalışmaların daha çok kaygı bozuklukları tanısı almış yani özgül sorun odaklı (Khanna ve Kendall, 2010; Spence vd., 2006; Vigerland vd., 2013) olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın ise depresyon ya da kaygı bozuklukları gibi herhangi bir tanı almamış normal popülasyon üzerinde ve önleme temelli olması bakımından önem taşıdığı söylenebilir.

Bu araştırmanın genel amacı bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının ön ergenlik döneminde bulunan çocukların bilişsel hataları ve psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini karşılaştırarak incelemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıda yer alan denenceler test edilecektir:

Denence 1. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı, geleneksel psiko-eğitim programı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı fark olacaktır.

Denence 2. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı, geleneksel psiko-eğitim programı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı fark olacaktır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

Denence 3. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına ve geleneksel psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri arasında anlamlı fark olacaktır.

Denence 4. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına ve geleneksel psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri arasında anlamlı fark olacaktır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programlarının ön ergenlik döneminde bulunan çocukların bilişsel hataları ve psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada ön-test, son-test, izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 3x4'lük, karışık desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2010). Bu desende, birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney 1, deney 2 ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir. Araştırmanın deseni Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme 1	İzleme 2
Web Tabanlı İnteraktif	ÇOBHÖ KSE	Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE
Geleneksel	ÇOBHÖ KSE	Geleneksel psiko-eğitim programı	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE
Kontrol	ÇOBHÖ KSE	Herhangi bir uygulama yapılmamıştır	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE	ÇOBHÖ KSE

ÇOBHÖ : Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

Araştırmanın Katılımcıları

Katılımcılar ortaokul sekizinci sınıfa devam eden ve aşağıda belirtilen koşulları karşılayan öğrenciler arasından seçkisiz olarak belirlenmiştir.

- Bilişsel hata ve psikolojik belirti düzeyleri ortalamanın üzerinde olmak.
- Geçmişte psikolojik tedavi görmemiş ya da hâlihazırda görmüyor olmak.
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak.

- Öğrenci velisinden, çalışmaya katılma iznini almış olmak.

Öncelikle sekizinci sınıfta eğitim gören 170 öğrenciye Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) uygulanmıştır. Ölçme araçlarının [ÇOBHÖ (\bar{X} =50.035, SS=16.697) ve KSE (\bar{X} =45.188, SS=34.478)] her ikisinden de uygulama yapılan grubun elde ettiği ortalamanın üzerinde puan alan; bilişsel hata ve psikolojik belirti düzeyleri yüksek olan 39 öğrenci belirlenmiştir.

Daha sonra belirlenen 39 öğrenci ile uygulama öncesinde toplantı yapılmıştır. Yapılan toplantıda ilk olarak yapılacak çalışmanın amacı, süreç ve içerik hakkında öğrencilere bilgi verilmiştir. Yapılan bilgilendirmenin ardından öğrencilerin çalışmaya katılmak konusunda isteklilik durumları sorulmuştur. Tüm öğrenciler çalışmaya katılmak istediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin geçmişte ya da hâlihazırda psikolojik bir tedavi görüp görmedikleri öğrencilerle yapılan görüşme ve okulun psikolojik danışmanından bilgi alınarak değerlendirilmiştir. Daha sonra çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin velileri okul psikolojik danışmanı tarafından çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve yazılı izinleri alınmıştır. Tüm velilerden alınan yazılı izinler sonrasında çalışma gruplarının oluşturulması amacıyla öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney 1 (web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu), deney 2 (geleneksel psiko-eğitim grubu) ve kontrol gruplarına atanmışlardır.

Araştırmanın başlangıcında her grup 13 öğrenciden oluşturulmuştur. Bununla birlikte deney 1 grubunda ve deney 2 grubunda yer alan birer öğrenci sağlık nedenlerinden dolayı çalışmaya başlayamamışlardır. Birinci izleme ölçümünde kontrol grubunda yer alan bir öğrenci disiplin sorunu nedeniyle okuldan uzaklaştırılmış ve öğrenciye ulaşamamıştır. Bunun sonucunda bir aylık ve üç aylık izleme ölçümleri; deney 1 (N=12: 8 kız-4 erkek) deney 2 (N=12: 8 kız-4 erkek) ve kontrol grubu (N=12: 5 kız-7 erkek) olmak üzere toplam 36 öğrenci tamamlanabilmiştir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaş aralıkları ise 13-15 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ)

Leitenberg, Yost ve Carroll-Wilson (1986) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (The Children's Negative Cognitive Errors Questionnaire-CNCEQ) Aydın (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve seçici soyutlama olmak üzere dört bilişsel çarpıtma türünü içeren toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt test 6 madde içermektedir. Her bir madde hipotetik durumlardan oluşmakta ve böyle bir durumla karşılaştığında çocuğun aklından geçebilecek olası hatalı düşünce biçiminin kendisine ne kadar uygun olduğunu işaretlemesi istenmektedir.

Ölçme aracı likert türü bir ölçektir ve maddeler (1=Hiç böyle düşünmem, 2=Biraz benzer düşünürüm, 3=Oldukça benzer düşünürüm, 4=Çok benzer düşünürüm, 5=Tamamen aynı düşünürüm) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten

alınabilecek en yüksek puan 120 en düşük puan ise 24'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bilişsel hata düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması aşamasında yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda alt ölçeklerin güvenilirlik değerleri; seçici soyutlama. 66, felaketleştirme. 73, kişiselleştirme .74 ve aşırı genelleme .77 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı .91 iki yarım test güvenilirliği ise .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğine yönelik olarak yapılan faktör analizi sonucunda özdeğeri 1'den büyük olan tek bir faktör elde edilmiştir.

Ölçeğin kriter geçerliliğine yönelik yapılan analizlerde ise toplam puan ve her bir bilişsel hata türü ile depresyon, sosyal anksiyete ve sürekli anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar arasında $p < .001$ ($n=800$) düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2006).

Kısa Semptom Envanteri (KSE) Ergen Formu

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory) Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Bu çalışmada kullanılan KSE formu ise Şahin, Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından Şahin ve Durak (1994)'ın geliştirmiş oldukları ölçeğin daha erken yaş dönemlerinde kullanımına yönelik olarak yapılan ergenler için geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu elde edilen formudur.

Uygulanan faktör analizi sonucunda benzer şekilde depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 faktör elde edilmiştir. Güvenirlğe ilişkin olarak yapılan iç tutarlılık analizine göre envanterin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları .70 ve .88 arasında değişmektedir. Toplam puan üzerinden hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .94'tür. Envanterin geçerliliğine yönelik olarak ölçüt bağıntılı geçerlik amacıyla Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Formu (SKE) ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) kullanılmıştır. Buna göre;

KSE alt boyutları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği arasında -.14 ile -.42 arasında ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği arasında -.21 ile -.45 arasında negatif yönde ve anlamlı korelasyon değerleri elde edilmiştir. Beck Depresyon Envanteri ile .40 ile .62 arasında ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı Formu ile .36 ile .71 arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon değerleri elde edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda envanterin ön ergenlik döneminde uygulanabilecek; 5 alt boyuttan (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik somatizasyon ve hostilite, ve 3 global indeksten (semptom rahatsızlık indeksi, rahatsızlık ciddiyeti indeksi ve belirti toplam) oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Deneyisel İşlem

Bu çalışmada iki deney grubu bulunmaktadır. Her iki deney grubu da bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak ve tamamıyla benzer içerikte hazırlanmaya çalışılmıştır. Her iki program her ne kadar benzer içerikte

hazırlansa da, geleneksel psiko-eğitim programının bir danışman liderliğinde yürütülmesi, yaşantısal tekniklerin kullanılabilmesi gibi avantajlara sahipken çevrim içi program ise teknolojinin sunduğu görsel ve işitsel modülleri içermesi bakımından avantajlara sahiptir. Sonuç olarak her iki program amaç ve içerik bakımından benzer, işleyiş ve içeriklerin sunulması bakımından farklılıklar taşımaktadır. Web tabanlı programda yer alan öğrenciler haftada bir modül olacak şekilde toplam 10 hafta boyunca bireysel olarak programdan yararlanmışlardır. Öğrencilerden öncelikle www.olumludusunce.com adresinden Olumlu Düşünce Geliştirme Programına (ODGP) kayıt olmaları istenmiştir. Programın giriş sayfasında programın amacı, içeriği ve süreç hakkında bilgiler sunulmaktadır. Ayrıca etik kaygılar açısından gizlilikle ilgili ve programı kendi başlarına yapmalarına yönelik bilgiler de sunulmuştur. Kayıt ve bilgilendirme aşamasından sonra öğrenciler haftanın herhangi bir zaman diliminde çevrim içi erişimin olduğu herhangi bir yerden 10 hafta boyunca programdan yararlanmışlardır. Geleneksel psiko-eğitim programı ise araştırmacı tarafından sekiz hafta boyunca haftada bir gün grup rehberliği şeklinde yürütülmüştür.

Geleneksel Psiko-Eğitim Programı

Araştırmacı tarafından geliştirilen program genel olarak bilişsel davranışçı yaklaşımın ilkeleri göz önüne alınarak geliştirilmiştir. Programın geliştirilme aşamasında, önce bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde hazırlanan ve çocuk ve ergenlere yönelik olarak geliştirilen yurtiçi ve yurt dışı deneysel çalışmaların içerikleri incelenmiştir. Çalışma grubunun ergenlik döneminde olduğu da göz önüne alınarak hem programın az sayıda oturumdan oluşmasına hem de oturumların 60 dakikayı geçmeyecek şekilde hazırlanmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca yine öğrencilerin gelişim dönemi ve hazırlanacak programın web tabanlı interaktif programa da temel oluşturulacağı göz önüne alınarak program içeriğinin öğrenciler açısından eğlenceli olmasına (çizgi film, şarkı sözleri, ısınma oyunları ve etkinliklerin uygulanma biçimi) dikkat edilmiştir.

Tüm bu hususlar doğrultusunda BDT'nin kuramsal temelleri dikkate alınarak sekiz haftalık bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Hazırlanan program öncelikle bilişsel davranışçı yaklaşım konusunda çalışmaları olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanı'nda öğretim üyesi olan üç ayrı uzmana gönderilmiştir. Uzmanların programa ilişkin geribildirimleri dikkate alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Daha sonra hazırlanan program deneme amacıyla sekiz hafta boyunca haftada bir oturum olacak şekilde sekizinci sınıfa giden bir grup öğrenci ile uygulanmıştır. Programın deneme uygulaması çalışmaya katılmaya gönüllü olan 16 sekizinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Her oturum öğrencilerin de izni alınarak video ile kaydedilmiştir. Her oturum videosu araştırmacılar tarafından incelenmiştir ve oturum içerikleri ile etkinliklerin işleniş konusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Deneme uygulamasının sonrasında tüm oturumlar tekrar incelenmiş ve programa son şekli verilmiştir.

Programın genel amacı; daha ön ergenlik döneminde olan ve sekizinci sınıfa giden çocukların genel olarak hatalı düşünme biçimlerini yani bilişsel

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

hatalarını tanımlarını bunun yerine daha gerçekçi düşünme biçimlerini öğrenmelerini sağlamaktır. Bu çerçevede grup oturumlarında bireylerin olay, duygu, düşünce ve davranış ilişkisini anlayabilmelerini, olumlu ve olumsuz düşünceleri tanımları, hangi düşüncelerin bilişsel hata içerdiğini, bilişsel hata türlerini öğrenmeleri, bilişsel hata türlerini bilişsel davranışçı teknikler ile sorgulamayı ve daha gerçekçi ve işlevsel düşünme becerileri kazanmaları amaçlanmıştır.

Grup oturumlarında ise tüm oturumlar öncelikli olarak grup üyelerinin duygu durum kontrolü ile başlamakta daha sonra bir önceki oturumun özetlenmesi ve verilen ev ödevlerinin değerlendirmesi ile devam etmektedir. Ev ödevleri ile ilgili tartışmadan sonra ise her oturumun gündemi ve amacı grup lideri tarafından üyelere açıklanarak ilgili oturum ele alınmaktadır. Yine her oturum sonrasında ilgili oturumun özetinin grup üyeleri tarafından yapılması istenmekte ve üyelerin duygu düşünce paylaşımından sonra oturum sonlandırılmaktadır.

Web Tabanlı İnteraktif Psiko-Eğitim Programı (Olumlu Düşünce Geliştirme Programı (ODGP):www.olumludusunce.com)

Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programının geliştirilmesi sürecinde ilk olarak programın bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan geleneksel grup psiko-eğitim programına eş değer olması hedeflenmiştir. Bu amaçla geleneksel programın temel hedefleri ve oturum içeriklerinin web tabanlı programa uyarlanmasına karar verilmiştir. Daha sonra yurt dışında yetişkin, çocuk ve ergenlere yönelik olarak geliştirilen çevrim içi ya da bilgisayar destekli bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı teknolojik uygulamalar incelenmiştir.

Olumlu Düşünce Geliştirme Programı (ODGP) ortalama 15-45 dakikada tamamlanabilecek toplam 10 modülden oluşmaktadır. Geleneksel psiko-eğitim programı grup rehberliği şeklinde yürütülürken, ODGP bireysel olarak yararlanılabilecek bir program olarak geliştirilmiştir. Programda bireyler bir modüle yapılması gereken etkinlikleri tamamlamadan bir sonraki modüle geçememektedirler. İlgili modülü başarıyla tamamlayan bireylere araştırmacı tarafından bir sonraki modüle geçiş izni verilmektedir. İlgili modülü yeterli bir biçimde yapamayanlar ise bir sonraki modüle geçememekte ve araştırmacı tarafından verilen geribildirimler doğrultusunda modülü tekrar yapmaları istenmektedir.

Her modüle yapılması gereken etkinlikler bulunmakta ve her modüle ilişkin araştırmacı tarafından geribildirim verilebilmektedir. Öğrenciler programda başarı ile tamamladıkları tüm modülleri istedikleri zaman tekrar görebilme imkânına sahiptirler.

Programda yazılı ve görsel materyaller, flash animasyonlar, çizgi film, sesli materyaller (şarkılar), işaretleme yapılması gereken etkinlikler, yazmaları gereken etkinlikler, hipotetik vaka senaryoları, bilişsel çarpıtma örnekleri içeren ve yine çocukların seslendirdiği senaryoların yer aldığı videolardan yararlanılmıştır. Programda yer alan birtakım etkinliklere program tarafından

otomatik cevap verilmekte iken birtakım etkinliklere araştırmacı tarafından geribildirim verilebilmektedir.

Programın yönetici alanı bulunmakta ve bu alanda araştırmacı her öğrencinin modülü tamamlayıp tamamlayamadığını görebilmekte, tamamlanan modülü inceleyebilmekte ve geribildirim verebilmek amacıyla mesaj gönderebilmekte ve öğrenciden gelen mesajları görebilmektedir.

Web tabanlı programda yer alan öğrenciler haftada bir modül olacak şekilde toplam 10 hafta boyunca programdan yararlanmışlardır. Öğrencilerden öncelikle www.olumludusunce.com adresinden Olumlu Düşünce Geliştirme Programına kayıt olmaları istenmiştir. Programın giriş sayfasında programın amacı, içeriği ve süreç hakkında bilgiler sunulmaktadır. Ayrıca etik kaygılar açısından gizlilikle ilgili ve programı kendi başlarına yapmalarına yönelik bilgiler de sunulmuştur. Kayıt ve bilgilendirme aşamasından sonra öğrenciler haftanın herhangi bir zaman diliminde çevrim içi erişimin olduğu herhangi bir yerden 10 hafta boyunca bireysel olarak programdan yararlanmışlardır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel testleri belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ÇOBHÖ ve KSE'den elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

Parametrik testlerin temel varsayımlarından birisi elde edilen verilerin normal dağılım göstermesidir. Bu varsayımın karşılanıp karşılanmadığını test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ÇOBHÖ ve KSE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların her alt grubun Shapiro-Wilks değerleri ve çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Elde edilen değerler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇOBHÖ ve KSE'den Elde Edilen Ön-test Puanlarına İlişkin Normallik Testleri

Ölçek	Grup	Mod	Medyan	\bar{x}	SS	Shapiro Wilk	Çarpıklık	Basıklık
	Web Tabanlı İnteraktif	47,0	81,5	84,16	33,72	,146	1,021	,482
KSE	Geleneksel	86,0	86,5	91,33	30,06	,617	,524	-,215
	Kontrol	61,0	78,0	84,16	30,19	,147	,953	,697

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

ÇOBHÖ	Web Tabanlı İnteraktif	51,0	59,5	65,75	15,23	,057	,946	-,253
	Geleneksel	51,0	60,5	63,16	12,11	,024	1,698	3,936
	Kontrol	54,0	67,0	69,58	14,50	,218	,828	,334

ÇOBHÖ : Çocuklar İçin Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğine karar vermek amacıyla grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda Shapiro-Wilks testi sonucuna ve çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmaktadır. Shapiro-Wilks testinin anlamlılık değerinin (p) .05'den büyük olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ise -1 ve +1 arasında yer alması yine dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010). Tablo 2 incelendiğinde ise geleneksel psiko-eğitim grubunun ÇOBHÖ ön-test puanına ilişkin Shapiro-Wilks, çarpıklık ve basıklık değerlerine göre dağılımın normal olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Normal dağılımın diğer göstergelerinden birisi de mod, ortanca ve ortalamaların birbirine eşit olması gerektiğidir (Ferguson ve Takane, 1989: Aktaran: Büyüköztürk vd., 2010). Tablo 2 incelendiğinde her iki ölçme aracından elde edilen değerlere göre deney ve kontrol gruplarının mod, medyan ve ortalama değerlerinin birbirine eşit olmadığı görülmektedir. Ayrıca deneysel çalışmalarda küçük gruplarla çalışılmaktadır. Bu noktada bu araştırmada çalışma gruplarından her bir alt grubun 15'ten daha az kişiden oluşmasından dolayı non-parametrik testlerin kullanılması gerektiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2010).

Elde edilen değerler normallikle ilgili sayıtların dolayısıyla parametrik testlerin varsayımlarının karşılanmadığını göstermektedir. Buradan hareketle non-parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının ÇOBHÖ ve KSE'den elde ettikleri ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için ikiden fazla bağımsız grup ortalamalarının karşılaştırılmasında kullanılan parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizinin non-parametrik karşılığı olan Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Gruplar arasında oluşan farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek için ise non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının işlem öncesi ve işlem sonrası ÇOBHÖ ve KSE'den elde ettikleri puan ortalamaları arasında yani grup içi (ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2) anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için ise parametrik testlerden İlişkili Örneklemeler İçin Tek Faktörlü ANOVA'nın non-parametrik karşılığı olan Friedman Testi kullanılmıştır. Ölçümler arasındaki farkı ortaya koyabilmek amacıyla da non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır.

Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi ise .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın birinci denencesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

Denence 1. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı, geleneksel psiko-eğitim programı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı fark olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında gruplara göre anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇOBHÖ'nin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testlerinden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına Uygulanan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Ön-Test	Web	12	17,46	2	1,994	,369	-
	Geleneksel	12	16,13				
	Kontrol	12	21,92				
Son-Test	Web	12	11,33	2	17,030	,000	Web-Knt
	Geleneksel	12	15,75				Gel-Knt
	Kontrol	12	28,42				
İzleme 1 Testi	Web	12	10,54	2	13,635	,001	Web-Knt
	Geleneksel	12	18,54				
	Kontrol	12	26,42				
İzleme 2 Testi	Web	12	15,29	2	6,188	,045	Web-Knt
	Geleneksel	12	15,54				Gel-Knt
	Kontrol	12	24,67				

p < .05

Web: Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı

Gel : Geleneksel psiko-eğitim programı

Knt : Kontrol grubu

Tablo 3 incelendiğinde araştırma gruplarının ÇOBHÖ'nin ön-testinden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=2, n=36)} = 1.994, p > .05$). Buna sonuca göre; uygulama

*Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel
Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik
Belirtilerine Etkisi*

öncesinde bilişsel hata düzeyleri bakımından grupların birbirine denk olduğu söylenebilir.

Son-test puanları incelendiğinde; araştırma gruplarının ÇOBHÖ'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=2, n=36)} = 17.03, p<.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun sıra ortalamasının en düşük olduğu ve bu grubu geleneksel psiko-eğitim grubunun takip ettiği, kontrol grubunun ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; hem web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu hem de geleneksel psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile geleneksel psiko-eğitim grubu arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; uygulama sonrasında hem web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda hem de geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İzleme 1 testi sonuçları incelendiğinde; araştırma gruplarının ÇOBHÖ'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=2, n=36)} = 13.635, p<.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun sıra ortalamasının en düşük olduğu ve bu grubu geleneksel psiko-eğitim takip ettiği, kontrol grubunun ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın sadece web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrenciler ile kontrol grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile geleneksel psiko-eğitim grubu arasında da anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; uygulamanın bitimini takiben yapılan bir aylık izleme döneminde web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinin kontrol grubuna göre hala anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İzleme 2 testi sonuçları incelendiğinde ise araştırma gruplarının ÇOBHÖ'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=2, n=36)} = 6.188, p<.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun sıra ortalamasının en düşük olduğu ve bu grubu geleneksel psiko-eğitim takip ettiği, kontrol grubunun ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında ve geleneksel psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Web tabanlı interaktif psiko-

eğitim grubu ile geleneksel psiko-eğitim grubu arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; uygulamanın bitimini takiben yapılan üç aylık izleme döneminde hem web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda hem de geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın ikinci denencesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

Denence 2. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı, geleneksel psiko-eğitim programı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı fark olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında gruplara göre anlamlı bir fark olup olmadığı Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının KSE'nin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testlerinden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına Uygulanan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Ön-Test	Web	12	17,04	2	,519	,772	-
	Geleneksel	12	20,13				
	Kontrol	12	18,33				
Son-Test	Web	12	12,79	2	8,643	,013	Web-Knt
	Geleneksel	12	17,42				
	Kontrol	12	25,29				
İzleme 1 Testi	Web	12	11,08	2	9,497	,009	Web-Knt
	Geleneksel	12	20,58				Web-Gel
	Kontrol	12	23,83				
İzleme 2 Testi	Web	12	13,04	2	6,074	,048	Web-Gel
	Geleneksel	12	23,63				
	Kontrol	12	18,83				

p < .05

Web: Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı

Gel : Geleneksel psiko-eğitim programı

Knt : Kontrol grubu

Tablo 4 incelendiğinde araştırma gruplarının KSE'nin ön-testinden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

(χ^2 (sd=2, n=36) = .519, p>.05). Bu sonuca göre; uygulama öncesinde psikolojik belirti düzeyleri bakımından grupların birbirine denk olduğu söylenebilir.

Son-test sonuçları incelendiğinde; araştırma gruplarının KSE'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (χ^2 (sd=2, n=36) = 8.643, p<.05). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun ortalamasının en düşük olduğu, bu grubu geleneksel psiko-eğitim ile kontrol grubunun takip ettiği görülmüştür. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın web tabanlı interaktif psiko-eğitim ile kontrol grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile geleneksel psiko-eğitim grubu ve geleneksel psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; uygulama sonrasında web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İzleme 1 testi sonuçları incelendiğinde; araştırma gruplarının KSE'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (χ^2 (sd=2, n=36) = 9.497, p<.05). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun sıra ortalamasının en düşük olduğu, bu grubu geleneksel psiko-eğitim takip ettiği ve kontrol grubunun ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile geleneksel psiko-eğitim grubu hem de web tabanlı interaktif psiko-eğitim ile kontrol grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Geleneksel psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; bir aylık izleme döneminde web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinin hem geleneksel psiko-eğitim grubu hem de kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

İzleme 2 testi sonuçları incelendiğinde ise araştırma gruplarının KSE'nden elde etmiş oldukları sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (χ^2 (sd=2, n=36) = 6,074, p<.05). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunun ortalamasının en düşük olduğu, bu grubu kontrol grubunun takip ettiği ve geleneksel psiko-eğitim grubunun ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın web tabanlı interaktif psiko-eğitim ile geleneksel psiko-eğitim grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında ve geleneksel psiko-eğitim grubu ile kontrol grubu arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; uygulamanın bitimini takiben yapılan üç aylık izleme döneminde web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin

psikolojik belirti düzeylerinin geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın üçüncü denencesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

Denence 3. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına ve geleneksel psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin Bilişsel Hatalar Ölçeği'nin ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri arasında anlamlı fark olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇOBHÖ'nin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testlerinden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları

Grup	Test	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Web	Ön	12	3,71	3	14,436	,002	Ön-Son
	Son	12	2,04				
	İzleme 1	12	2,08				
	İzleme 2	12	2,17				
Geleneksel	Ön	12	3,67	3	19,345	,000	Ön-Son
	Son	12	2,08				
	İzleme 1	12	2,75				
	İzleme 2	12	1,50				
Kontrol	Ön	12	2,79	3	1,068	,785	-
	Son	12	2,54				
	İzleme 1	12	2,38				
	İzleme 2	12	2,29				

p < .05

Tablo 5'te araştırma gruplarının ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre:

Web tabanlı interaktif programa katılan öğrencilerin ÇOBHÖ'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 14.436, p < .05$). Yapılan ölçümlerin sıra ortalamaları dikkate alındığında; ön uygulamanın en yüksek olduğu, bu uygulamayı da izleme 2, izleme 1 ve son-test uygulamalarının takip ettiği görülmektedir. Bu farkın hangi ölçümler arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın ön-test ile son-test arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Son-test ile izleme 1, son-test ile izleme 2 ve izleme 1 ile izleme 2 testleri arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

Bu sonuca göre; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinin uygulama öncesine göre anlamlı derecede azaldığı ve bu azalmanın bir aylık ve üç aylık izleme dönemlerinde de devam ettiği belirlenmiştir.

Geleneksel psiko-eğitim grubuna katılan öğrencilerin ÇOBHÖ'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 19.345, p < .05$). Yapılan ölçümlerin sıra ortalamaları dikkate alındığında; ön uygulamanın en yüksek olduğu, bu uygulamayı da izleme 1, son ve izleme 2 uygulamalarının takip ettiği görülmektedir. Bu farkın hangi ölçümler arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın sadece ön-test ile son-test arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Son-test ve izleme 1, son-test ile izleme 2 ve izleme 1 ile izleme 2 testleri arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuca göre; geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinin uygulama öncesine göre anlamlı derecede azaldığı ve bu azalmanın bir aylık ve üç aylık izleme dönemlerinde de devam ettiği belirlenmiştir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ÇOBHÖ'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 1.068, p > .05$).

Bu sonuca göre; herhangi bir eğitim almayan öğrencilerin uygulama öncesi, sonrası ve izleme dönemlerinde bilişsel hata düzeylerinin değişmediği belirlenmiştir.

Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın dördüncü denencesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

Denence 4. Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına ve geleneksel psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin ön-test, son-test, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri arasında anlamlı fark olacaktır.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının KSE'nin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testlerinden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına Uygulanan Friedman Testi Sonuçları

Grup	Test	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Web	Ön	12	3,83	3	19,784	,000	Ön-Son
	Son	12	2,46				Son-İzleme 1
	İzleme 1	12	1,71				
	İzleme 2	12	2,00				

Geleneksel	Ön	12	2,96	3	3,333	,343	-
	Son	12	2,38				
	İzleme 1	12	2,04				
	İzleme 2	12	2,63				
Kontrol	Ön	12	2,58	3	5,00	,172	-
	Son	12	3,08				
	İzleme 1	12	2,42				
	İzleme 2	12	1,92				

p < .05

Tablo 6'da araştırma gruplarının ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre:

Web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin KSE'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 19.784, p < .05$). Yapılan ölçümlerin sıra ortalamaları dikkate alındığında; ön uygulamanın en yüksek olduğu, bu uygulamayı son, izleme 2 ve izleme 1 uygulamalarının takip ettiği görülmektedir. Bu farkın hangi ölçümler arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla non-parametrik post-hoc testleri yapılmıştır. Yapılan testler sonucunda; bu farkın ön-test ile son-test arasında ayrıca son-test ile izleme 1 testleri arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Son-test ile izleme 2 ve izleme 1 ile izleme 2 testleri arasında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre; web tabanlı interaktif psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik belirti düzeyleri uygulama sonrasında uygulama öncesine göre anlamlı derecede azalmıştır. Bir aylık izleme döneminde ise öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinde uygulama sonrasına göre anlamlı derecede daha da azalma olduğu ve bu azalmanın üç aylık izleme döneminde devam ettiği belirlenmiştir.

Geleneksel psiko-eğitim grubunun KSE'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 3,333, p > .05$). Bu sonuca göre; geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan öğrencilerin uygulama öncesi, sonrası ve izleme dönemlerinde psikolojik belirti düzeylerinin değişmediği belirlenmiştir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KSE'nden elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($\chi^2_{(sd=3, n=48)} = 5.00, p > .05$). Bu sonuca göre; herhangi bir eğitim almayan öğrencilerin uygulama öncesi, sonrası ve izleme dönemlerinde psikolojik belirti düzeylerinin değişmediği belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Web Tabanlı Psiko-Eğitim Programına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Web tabanlı psiko-eğitim programında yer alan öğrencilerin bilişsel hata düzeylerinde uygulama öncesine göre uygulama sonrasında azalma görülmüş ve bu azalmanın izleme dönemlerinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

Ayrıca web tabanlı psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hata düzeylerindeki bu azalmaların, böyle bir eğitim almayan, kontrol grubunda yer alan çocuklara göre anlamlı olup olmadığı incelendiğinde; uygulama sonrasında, bir aylık ve üç aylık izleme dönemlerinde web tabanlı programda yer alan çocukların kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük bilişsel hata düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda web tabanlı interaktif psiko-eğitim programının çocukların bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili bir program olduğu söylenebilir.

Özellikle bu çalışma kapsamında geliştirilen web tabanlı interaktif psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hatalarının azalmasında ve izleme dönemlerinde de bu azalmaların devam etmesinin nedeni olarak programın tamamıyla düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki rolü, olumsuz düşünme biçimlerinin belirlenmesi, sorgulanması ve değiştirilmesine yönelik olarak temellendirilmesinden dolayı olduğu söylenebilir. Web tabanlı psiko-eğitim programının çocukların bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili bulunması ilgili literatürde yapılan diğer çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Wuthrich vd., 2012; Makarushka, 2011; Stallard vd., 2011; Abeles vd., 2009).

Web tabanlı psiko-eğitim programında yer alan çocukların psikolojik belirti düzeylerinin ise uygulama öncesine göre uygulama sonrasında azaldığı ve bir aylık izleme döneminde uygulama sonrasına göre anlamlı derecede daha da azaldığı ve üç aylık izleme döneminde bu azalmanın devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Web tabanlı psiko-eğitim programında yer alan çocukların psikolojik belirtilerindeki bu azalmanın kontrol grubunda yer alan çocuklara göre anlamlı olup olmadığı incelendiğinde; uygulama sonrası ve bir aylık izleme döneminde web tabanlı psiko-eğitim programında yer alan çocukların psikolojik belirtilerinin anlamlı derecede daha düşük olduğu sadece üç aylık izleme döneminde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda web tabanlı interaktif psiko-eğitim programının çocukların psikolojik belirtilerini azaltmada kısa dönemde etkili iken uzun dönemde etkili olmadığı söylenebilir. Bilişsel davranışçı terapilerin temel varsayımlarına göre; psikolojik bozuklukların gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceler aracılığıyla olduğu ve devam ettiği göz önüne alındığında, bilişsel çarpıtmaların azalması aynı zamanda çocukların uygulama sonrası ve bir aylık izleme döneminde psikolojik belirtilerinin de azalmasını sağlamış olabilir.

Üç aylık izleme döneminde ise web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı ve kontrol grubunda yer alan çocukların psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmasa da web tabanlı interaktif psiko-eğitim programında yer alan çocukların psikolojik belirtilerinin kontrol grubunda yer alan çocuklara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Nitekim bu araştırma kapsamında araştırmanın kontrolü dışında, bireylerin yaşamında karşılaştıkları önemli yaşam olayları ve yeni stres kaynakları web tabanlı programda yer alan çocukların psikolojik belirti düzeylerindeki azalmanın uzun dönemde devam etmemesinin nedeni olabilir.

Geleneksel Psiko-Eğitim Programına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Geleneksel psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hata düzeylerinde uygulama öncesine göre uygulama sonrasında azalma olduğu ve bu azalmanın izleme dönemlerinde de devam ettiği bulunmuştur.

Ayrıca geleneksel psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hata düzeylerindeki azalmanın kontrol grubunda yer alan çocuklara göre anlamlı olup olmadığı incelendiğinde; geleneksel psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hata düzeylerinin uygulama sonrasında kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür. Bir aylık izleme döneminde ise kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üç aylık izleme döneminde ise bilişsel hata düzeyleri açısından geleneksel psiko-eğitim grubunda yer alan çocukların anlamlı derecede daha düşük puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda geleneksel psiko-eğitim programının çocukların bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili bir program olduğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında geliştirilen geleneksel psiko-eğitim programı, web tabanlı interaktif psiko-eğitim programına paralel olarak, tamamıyla düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki rolü, olumsuz düşünme biçimlerinin belirlenmesi, sorgulanması ve değiştirilmesine yönelik olarak temellendirilmesinden dolayı uzun dönemde bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde yapılan diğer çalışmaların sonuçları da bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte; geleneksel psiko-eğitim programlarının çocukların bilişsel hata düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Aydın, 2006; Aydın, Tekinsav-Sütcü ve Sorias, 2010; Altun, 2006; Çivitçi, 2003; Yıkılmaz, 2009).

Geleneksel psiko-eğitim programında yer alan çocukların psikolojik belirti düzeylerinde ise uygulama öncesi, sonrası ve izleme dönemleri puanları açısından anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Ayrıca uygulama sonrası ve izleme dönemleri sonuçlarının böyle bir eğitim almayan çocuklara göre de anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Geleneksel psiko-eğitim programında yer alan çocukların bilişsel hata düzeylerindeki azalmanın kuramsal olarak bu grupta yer alan çocukların psikolojik belirti düzeylerinde bir azalmaya yol açması beklense de öğrencilerin yaklaşan TEOG sınavına ilişkin kaygılarının bu sonucu etkilemiş olduğu söylenebilir.

Web Tabanlı Psiko-Eğitim Programı ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Web tabanlı interaktif ve geleneksel psiko-eğitim programları karşılaştırıldığında bilişsel hata düzeylerinde uygulama sonrası ve izleme ölçümlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik belirti düzeyleri açısından değerlendirildiğinde web tabanlı interaktif psiko-eğitim programında yer alan çocukların puanlarının bir aylık ve üç

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

aylık izleme döneminde geleneksel psiko-eğitim grubuna göre anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu noktada web tabanlı psiko-eğitim programının psikolojik belirtiler üzerinde etkili olmasının nedeni çocukların programa istedikleri zaman girebilmeleri, kısa süreli olması, tüm modülleri tamamlamak zorunda olmaları (ev ödevi niteliğindeki etkinlikler dâhil), modül sayısının daha fazla olması, yaptıkları tüm modülleri ve etkinlikleri istedikleri zaman tekrar görebilmeleri, programın yaş grubu açısından ilginç olması, cazibe taşıması ve yüz yüze yaklaşımlara göre danışma kaygısının olmayışı gibi nedenlerden kaynaklanmış olabilir.

Geleneksel psiko-eğitim programında ise oturum sayısının daha az olması, TEOG sınavlarına yönelik olarak okulda yapılan destek derslerinden geri kalma, ev ödevlerinin yapılmayışı, kalem kâğıt etkinliklerinin yaş grubu açısından cazibe taşıması ve yine yaş grubuna has olarak psiko-eğitim grubunda olma ve yüz yüze olmanın oluşturduğu kaygılardan kaynaklanmış olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde ise; geleneksel yüz yüze (bireysel ve grup danışması) yöntemler ile teknolojik temelli yöntemler arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Andersson, 2012; Andersson, Cuijpers, Carlbring, Riper ve Hedman, 2014; Andrews vd., 2010; Khanna ve Kendall, 2010; Kaldo vd., 2008; Kiropoulos vd., 2008; Spence vd., 2011; Spence vd., 2006). Psikolojik belirti düzeyleri açısından ise bilgisayar destekli ve çevrim içi programlar ile geleneksel yüz yüze programların karşılaştırıldığı bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Bu çalışma sonuçlarına göre ise web tabanlı interaktif psiko-eğitim programının geleneksel psiko-eğitim programına göre psikolojik belirtiler açısından daha etkili olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırma kapsamında geliştirilen web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı Millî Eğitim Bakanlığı ile ilgili yasal protokoller sonucunda okulda görev yapan psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilir. İlgili program okulların web sitelerine entegre edilerek öğrenciler tarafından kullanılabilir.

Türkiye’de teknoloji temelli psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının henüz yeni gelişmekte olduğu göz önüne alındığında bu çalışma kapsamında geliştirilen geleneksel psiko-eğitim programı da okullarda psikolojik danışmanlar ya da ilgili uzmanlar tarafından uygulanabilir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı özellikle ön ergenlik döneminde bulunan çocuklara yönelik olarak geliştirilmiştir. Daha üst yaş gruplarına (ergen, genç ve yetişkin) yönelik olarak benzer bir program geliştirilebilir. Ayrıca web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı bilişsel hataları azaltmaya yönelik olarak geliştirilmiştir. Çocuklara ya da yetişkinlere yönelik olarak kaygı, kaygı bozuklukları ya da depresyon gibi özgül sorun odaklı programlar geliştirilebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında ise; araştırma kapsamında geliştirilen hem geleneksel psiko-eğitim programı hem de web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı bir terapi yaklaşımı temelinde hazırlanmıştır, bu yüzden uygulayıcıların bu programları uygulamak için bilişsel davranışçı yaklaşım konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahip olmaları gerektiği söylenebilir. Ayrıca web tabanlı interaktif psiko-eğitim programı danışman katılımını içermektedir. Bu programı kullanacak danışmanların her modülle ilgili öğrencilere geribildirim vermesi gerekmektedir. Bu da daha fazla öğrenciye ulaşma bakımından bir sınırlılık olarak görülebilir. Bu bağlamda çok daha az uzmanlık ve danışman katılımını içeren web tabanlı psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

Kaynaklar

- Abeles, P., Verduyn, C., Robinson, A., Smith, P., Yule, W. & Proudfoot, J. (2009). Computerized CBT for adolescent depression ("Stressbusters") and its initial evaluation through an extended case series. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 151-165.
- Altun, E. (2006). *Akılci duygusal temelli güvenenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılci olmayan inanç ve güvenenlik düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Andersson, G. (2012). Guided internet treatment for anxiety disorders. As effective as face-to-face therapies?. *Studies in Health Technology and Informatics*, 181, 3-7.
- Andersson, G. & Cuijpers, P. (2008). Pros and cons of online cognitive-behavioural therapy. *The British Journal of Psychiatry*, 193(4), 270-271.
- Andersson, G., Carlbring, P., Holmström, A., Sparthan, E., Furmark, T., Nilsson-Ihrfelt, E., Buhrman, M., & Ekselius, L. (2006). Internet-based self-help with therapist feedback and in vivo group exposure for social phobia: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 677-686.
- Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. (2014). Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13, 288-295.
- Andrewes, D.G., O'connor, P., Mulder, C., McLennan, J., Derham, H., Weigall, S. & Say, S., (1996). Computerised psychoeducation for patients with eating disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 492-497.
- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P. & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. *PloS One*, 5(10), 1-6, e13196.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütcü, S. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25-36.
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J.G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 4-17.
- Buhrman, M., Nilsson-Ihrfelt, E., Jannert, M., Ström, L., & Andersson, G. (2011). Guided internet-based cognitive behavioural treatment for chronic back pain reduces pain catastrophizing: A randomized controlled trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 43, 500-505.
- Butler, A.C., Chapman, J.E., Forman, E.M. & Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17-31.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. 11.Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, ss.7-8.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik*. 5. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara, ss.62-63.
- Carlbring, P., Gunnarsdóttir, M., Hedensjö, L., Andersson, G., Ekselius, L. & Furmark, T. (2007). Treatment of social phobia: Randomised trial of internet-delivered cognitive-behavioural therapy with telephone support. *The British Journal of Psychiatry*, 190, 123-128.
- Carlbring, P., Nilsson-Ihrfelt, E., Waara, J., Kollenstam, C., Buhrman, M., Kaldö, V., Söderberg, M., Ekselius, L., & Andersson, G. (2005). Treatment of panic disorder: Live therapy vs. self-help via the Internet. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1321-1333.
- Cucciare, M.A., & Weingardt, K.R. (2010). *Using technology to support evidence-based behavioral health practices a clinician's guide*. In Cucciare, M.A and Weingardt, K.R (Eds.). Routledge Press, New York.
- Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., & Andersson, G. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychological Medicine*, 40, 1943-1957.
- Çil, İ., Tokat, M.A., Türkan, Y.S. ve Doğan, N. (2014). Temel eğitim kurumlarında e-rehberlik ve danışmanlık karar destek sistemi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 34-56.
- Çivilidağ, A. (2013). *Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Çivitci, A. (2003). *Akılca duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çivitçi, A. (2006). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
- Derogatis, L.R. (1992). The brief symptom inventory (BSI): Administration, scoring and procedures. Manual II. Baltimore: *Clinical Psychometric Research*.
- Doğan, H. (2011). Ağ bağlantılı sınıf rehberliği uygulamasının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kariyer gelişim düzeylerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 1077-1098.
- Ferguson, G.A., & Takane, Y. (1989). Statistical analysis in psychology and education. McGraw Hill Publication, New York, Sixth Edition.
- Güven, M. (2009). Milli Eğitim Bakanlığı müfettişlerinin okul rehberlik hizmetleri ve denetimiyle ilgili görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(9), 171-179.
- Hamamcı, Z. (2007). Online psikolojik danışma (e-terapi). *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecinde ilerlemeler*. Özyürek, R., Korkut-Owen, F. Owen, D.W. (Ed.). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, ss.230.
- Hatunoğlu, A. ve Hatunoğlu, Y. (2006). Okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin problem alanları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 333-338.
- Kaldo, V., Levin, S., Widarsson, J., Buhman, M., Larsen, H.C., & Andersson, G. (2008). Internet versus group cognitive-behavioral treatment of distress associated with tinnitus: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 39, 348-359.
- 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.
- Kiropoulos, L.A., Klein, B., Austin, D.W., Gilson, K., Pier, C., Mitchell, J., & Ciechowski, L. (2008). Is internet-based CBT for panic disorder and agoraphobia as effective as face-to-face CBT?, *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1273-1284.
- Korkut, F. (2003). Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler: Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Leitenberg, H., Yost L.W., & Carroll-Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: Questionnaire development, normative data, and comparisons between with and without self-reported symptoms of depression, low self-esteem, and evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54(4), 528-536.
- Makarushka, M.M. (2011). *Efficacy of an internet-based intervention targeted to adolescents with subthreshold depression*. Doctoral dissertation, Department of Special Education and Clinical Sciences and the Graduate School of the University of Oregon, Oregon.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi

- Nijhof, S.L., Bleijenberg, G., Uiterwaal, C.S., Kimpen, J. L., & van de Putte, E.M. (2012). Effectiveness of internet-based cognitive behavioural treatment for adolescents with chronic fatigue syndrome (FITNET): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 379(9824), 1412-1418.
- O'Kearney, R., Gibson, M., Christensen, H., & Griffiths, K.M. (2006). Effects of a cognitive-behavioural internet program on depression, vulnerability to depression and stigma in adolescent males: a school-based controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 43-54.
- Perini, S., Titov, N., & Andrews, G. (2008). The climate sadness program: An open trial of internet-based treatment for depression. *E-Journal of Applied Psychology*, 4(2), 18-24.
- Richardson, T., Stallard, P., & Velleman, S. (2010). Computerised cognitive behavioural therapy for the prevention and treatment of depression and anxiety in children and adolescents: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(3), 275-290.
- Savaş, A.C. ve Hamamcı, Z. (2010). Okullarda rehberlik hizmetlerinin internet üzerinden yürütülmesine ilişkin veli, öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 147-158.
- Spence, S.H., Donovan, C.L., March, S., Gamble, A., Anderson, R.E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 629-642.
- Spence, S.H., Holmes, J.M., March, S., & Lipp, O.V. (2006). The feasibility and outcome of clinic plus internet delivery of cognitive-behavior therapy for childhood anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 614-621.
- Spurgeon, J.A., & Wright, J.H. (2010). Computer-assisted cognitive-behavioral therapy. *Current Psychiatry Reports*, 12(6), 547-552.
- Stallard, P. (2002). *Think Good-Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. John Wiley an Sons Ltd, England.
- Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., & Attwood, M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(03), 273-284.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N.H., Batıgün, A.D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Tuzgöl-Dost, M. ve Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 389-407.

- Türkçapar, M.H., Sungur, M.Z.ve Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Vigerland, S., Thulin, U., Ljótsson, B., Svirsky, L., Öst, L.G., Lindefors, N., Andersson, G., & Serlachius, E. (2013). Internet-delivered CBT for children with specific phobia: a pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(4), 303-314.
- White, J., Jones, R., & McGarry, E. (2000). Cognitive behavioural computer therapy for the anxiety disorders: A pilot study. *Journal of Mental Health*, 9(5), 505-516.
- Wright, J.H., Wright, A.S., Albano, A.M., Basco, M R., Goldsmith, L.J., Raffield, T., & Otto, M.W. (2005). Computer-assisted cognitive therapy for depression: Maintaining efficacy while reducing therapist time. *American Journal of Psychiatry*, 162, 1158-1164.
- Wright, J.H., Wright, A.S., Salmon, P., Beck, A.T., Kuykendall, J., Goldsmith, L.J., & Zickel, M.B. (2002). Development and initial testing of a multimedia program for computer-assisted cognitive therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 56(1), 76-86.
- Wuthrich, V.M., Rapee, R.M., Cunningham, M.J., Lyneham, H.J., Hudson, J.L., & Schniering, C.A. (2012). A randomised controlled trial of the Cool Teens CD-ROM computerized program for adolescent anxiety. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51(3), 261-270.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.