

Tunçer, B., & Yılmaz Bingöl, T. (2023). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezlerin incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö2), 67-77.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284



Geliş/Received: 29.01.2023 Kabul/Accepted: 13.03.2023

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programları Kullanılarak Yürütülen Ulusal Tezlerin İncelenmesi¹

Baran TUNÇER²

Tuğba YILMAZ BİNGÖL³

Özet

Bu araştırmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen yüksek lisans ve doktora tezlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2002-2022 yılları arasında Türkiye’de çeşitli yaşam dönemlerinden ve çeşitli tanı gruplarından bireylere yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim müdahalelerini araştıran tezlerin incelenmesinden oluşan betimsel içerik analizi çalışmasıdır. Çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programları çalışılan alanların neler olduğu, çalışma grubunun kimlerden oluştuğu, yürütülen tezin türü, hangi yıllarda çalışıldığı, hangi konuların çalışıldığı ve psikoeğitim programlarının kaç oturumdan oluştuğu gibi kriterler esas alınmıştır. Anahtar kelime olarak “bilişsel davranışçı”, “psikoeğitim” ve “program” kelimeleri temel alınmış ve YÖK tez veri tabanında erişime açık tezler incelenmiştir. Kriterlere uygun olmayan tezlerin elenmesi sonucunda çalışmaya 55 tez alınmıştır. Çalışmaya dahil etme kriterleri; bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programı kullanılmış olması, tezin son 20 yılda yayımlanmış olmasıdır. Çalışma sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen tezlerin daha çok psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve psikiyatri hemşireliği alanlarında yapıldığı ve bireyler üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel davranışçı yaklaşım; psikoeğitim; betimsel içerik analizi

Examination of National Theses Conducted Using Cognitive Behavioral Approach-Based Psychoeducation Programs

Abstract

In this study, it is aimed to examine the master's and doctoral theses conducted using the Cognitive Behavioral Approach-based psychoeducational programs. The study is a descriptive content analysis study consisting of the examination of theses investigating cognitive-behavioral approach-based psychoeducational interventions for individuals from various life stages and various diagnostic groups in Turkey between the years 2002-2022. In the study, criteria such as what the cognitive behavioral approach-based psychoeducational programs are studied, whom the study group consists of, the type of thesis carried out, the years in which it was studied, which subjects were studied, and how many sessions the psychoeducation programs consisted of were based

¹ Bu çalışma 16 Aralık 2022 tarihlerinde FSMVU Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi’nde (EMAK-2022) sunulan sözlü bildirin genişletilmiş hâlidir.

² Doktora öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, İstanbul-Türkiye, barantuncer13@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8759-4002

³ Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul-Türkiye, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1104-2244

on. The words "cognitive behaviorist", "psychoeducation" and "program" were taken as the keywords and the theses open to access in the YÖK thesis database were examined. As a result of the elimination of theses that did not meet the criteria, 55 theses were included in the study. Inclusion criteria; Cognitive behavioral approach based psychoeducation program was used and the thesis was published in the last 20 years. As a result of the study, it was seen that the theses conducted using cognitive behavioral approach-based psychoeducational programs were mostly made in the fields of psychological counseling and guidance, psychology and psychiatric nursing and were effective on individuals.

Keywords: Cognitive behavioral approach; psychoeducation; descriptive content analysis

1. GİRİŞ

Bilişsel davranışçı yaklaşım, içeriğinde davranışsal ve bilişsel faktörleri bulunduran bir yaklaşımdır. Bu iki faktör zaman içinde birlikte gelişim göstererek ayrılmaz bir bütün olmuşlardır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın temelini oluşturan hem davranışsal hem de bilişsel faktörlerin ardında farklı felsefîk ve kuramsal unsurlar bulunmaktadır (Beck, 2018). Bu nedenle bilişsel davranışçı yaklaşımın anlaşılabilmesi için öncelikle davranışçı yaklaşımın açıklanmasında fayda vardır. Davranışçılık 1960'lı yıllarda psikoanalize alternatif bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. Davranışçılık ikiciliğe (zihin-beden ayrımı) karşı çıkarak bu ikisinin birbirinden ayrılamayacağını reddeder ve zihinsel içerikten çok davranışı önemser. Davranışçılık Pavlov'un klasik koşullanmayı keşfetmesine dayanır ve Thorndike ile başlayıp Skinner ile devam eden 'edimsel koşullanma ve pekiştirme' kuramı ile ilerler (Özcan ve Çelik, 2017). Davranışçı yaklaşımın insan davranışlarının bütününe pekiştirmeler ve koşullanmaların sonucunda ortaya çıktığı varsayımı zamanla yapılan başka çalışmalarda elde edilen farklı sonuçlarla zayıflamıştır. Yapılan çalışmalarda pekiştirmeler olmadan da öğrenmelerin mümkün olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun da insan davranışlarının sadece dış uyaranlarla oluşmadığı aynı zamanda bilişsel mekanizmalarında insan davranışlarının ortaya çıkmasında yadsınamaz rolü olduğu varsayımının güçlenmesine neden olmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Kökene Epiktetos'a dayanan bilişsel kurama göre algı, anlamlandırma ve bilişler, davranışları ve duyguları belirler. Epiktetos'a göre mutluluk ve özgürlük kontrol edebileceğimizi ya da edemeyeceğimizi ayırt edebilmemizle ilgilidir. Dış nesnelerin bize zarar verme olasılığı yoktur. Kendi davranış veya inançlarımız bize zarar verir. İnsanları etkileyen şey, durumlara, kişilere ya da olaylara verdikleri anlamlardan geçer (Türkçapar, 2006). 1970'li yıllarda bilişsel terapi Beck ve Ellis öncülüğünde ortaya çıkmıştır (Şirin, 2013). Tam eğitilmiş bir psikanalist olan Beck, depresyonun kişinin kendine yönelen düşmanlığın sonucu olduğunu belirten psikanalitik görüşü test etmiştir. Rüya analizleri sonucunda depresif kişilerin rüyalarının düşmanlık temasından çok kusurlu olma, kayıp ve yoksunluk teması barındırdığını ortaya koymuştur (Beck, 2018).

Bilişsel kurama göre duygu ve davranışlarımız, yaşananları algılama şeklimizden etkilenmektedir. Bireylerin duygularının oluşmasına neden olan olayın kendisi değil, bu noktada kişinin kendi düşünce sisteminde olaya yüklediği anlamdır (Çelebi ve Odacı, 2018). Diğer bir deyişle, aynı olay başka kişilerce farklı şekilde algılanıp farklı bir tepkiye neden olabilmektedir.

Bilişsel kuramda kişilik, bilişsel yapı ve şemalar tarafından şekillendirilir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Bu durum şu şekilde açıklanabilir: Bilişsel kuram klinik ortamda insanların bilişsel yapısını ortaya koyarken incelediği bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere iki temel başlığa ayırır. Şemalar ise ara inançlar (varsayımlar ve kurallar) ve temel inançlar olarak iki gruba ayrılabilir. Üç temel kategoride ele alınan bilişleri iç içe geçmiş üç daire şeklinde düşünürsek en dışarda otomatik düşünceler, otomatik düşüncelerin altında ara inançlar ve en altta da temel inançlar yer alır (Türkçapar, 2006). Otomatik düşünceler; bilişsel olarak birdenbire ortaya çıkan sözel veya imgesel öğelerdir. Bu düşüncelerin "otomatik" olarak kavramsallaştırılmasının nedeni biliş akışında aniden beliren düşünceler, resimler olmalarıdır. Bilişsel terapi özellikle duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden olumsuz otomatik düşüncelerle çalışır. Ara inançlar (varsayımlar ve kurallar) otomatik düşüncelerin altında yer alır. Ara inançlar bireylerin olumsuz temel inançlardan korunmak amacıyla geliştirdikleri koruyucu bir duvardır. Bilişsel terapinin amacı sıkıntı veren, işlevsiz katı kuralları keşfetmek ve bunların değiştirilmesini sağlamaktır. Temel inançlar insanların kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan şemalardır (Beck, 2018).

Davranışçı kuram ve bilişsel kuram 1980'li yıllarda İngiltere kökenli kuramcılarının çalışmalarıyla birleştirilmiş ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım adını almıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel davranışçı terapi geniş çapta

psikiyatrik bozukluklar, psikolojik sorunlar, psikolojik yönü olan tıbbi problemler için etkililiği kanıtlanmış terapi yöntemlerinden biridir (Beck, 2018).

Psikoeğitim bireyin kendi sorunlarına çözüm bulabilmesi ve yaşam doyumunu yükseltmesi için ihtiyaç duyduğu kişisel ve kişiler arası becerileri edinebilmesi için aldığı programlı bir eğitim sürecidir. Birey bu eğitimle var olan sorunlarını tanıyabilir ve oluşabilecek sorunların önüne geçmeyi hedefler (Çivitçi, 2020). Psikoeğitim oturumlarında amaç, kişilerin birbirleri ile ilişkilerinden çok, program hedefleri yönünde aktarılan bilgi ve öğretilen becerilerin içselleştirilmesini sağlamaktır (Brown, 2013).

Literatür incelendiğinde bilişsel davranışçı terapinin pek çok problemin çözümünde etkili olduğu görülmüştür (Silverman ve ark. 2008; Akt. Karaman, Durukan ve Erdem, 2011; Seligman ve Ollendick, 2011). Bu bağlamda çok sayıda kişiye ulaşma imkânı sağlayan psikoeğitim programlarının bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde planlanması ve bu doğrultuda hastane ve okul ortamlarında hazırlanan programların kullanılması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülmüş tezleri ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezlerin incelenmesidir. Bu araştırmada aşağıda belirtilen alt amaçlara yanıt aranmıştır:

1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler yürütülen bilim dalına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler çalışma grubuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler yayımlandıkları yıla göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler esas alınan bağımlı değişkenlere göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler tezin türüne göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezler oturum sayısına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

2. YÖNTEM

Araştırmanın modeli, evren ve örneklem çalışmanın bu bölümünde yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel içerik analizi, belli bir alanda yapılmış çalışmaların sonuçlarını ve eğilimlerini tanımlayıcı bir şekilde değerlendiren çalışmadır (Çalık ve Sözbilir, 2014). Tanımda da bahsedildiği gibi betimsel içerik analizinde amaç genel eğilimlerin ortaya konmasıdır. Betimsel içerik analizinde yüzde ve frekans dağılımları ile analiz yapılır. Bu yöntemde nitel ve nicel veriler kullanılabilir (Dinçer, 2018). Araştırmaya dahil edilen çalışma sayısı fazla olduğu için yorum ve sentez sınırlıdır (Çalık ve Sözbilir, 2014). Bu çalışmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen tezler incelenerek genel araştırma eğilimleri ortaya koyulmuştur ve incelenen tezlere ait veriler betimlenmiş, yorumlanmış yeterince sade bir şekilde okuyucuya sunulmaya çalışılmıştır.

2.2. Evren-Örneklem/Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evreni, 2002-2022 yılları arasında Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ve YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan tezlerden oluşmaktadır. Örneklem belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden önceden belirlenmiş birtakım ölçütleri karşılayan durumların çalışılmasına imkân veren ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yönteminde, araştırmaya başlanmadan önce çalışmanın amacına uygun olarak ölçütler belirlenir. Ölçütleri araştırmacı kendi hazırlayabilir veya önceden hazırlanan ölçütler kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Bu araştırmada, çalışmaları araştırmaya dahil etme kriterleri arasında Türkçe dilinde yazılmış olma, erişime açık olma, 2002-2022 (Ekim) tarihleri arasında yapılmış olma, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alma maddeleri bulunmaktadır. Bu doğrultuda YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında ‘‘bilişsel davranışçı’’, ‘‘psikoeğitim’’ ve ‘‘program’’ kelimeleriyle arama yapılmış ve 55 teze ulaşılmıştır.

2.3. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan alışmada ‘‘Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi’’nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ‘‘Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler’’ başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.3.1. Etik kurul izni

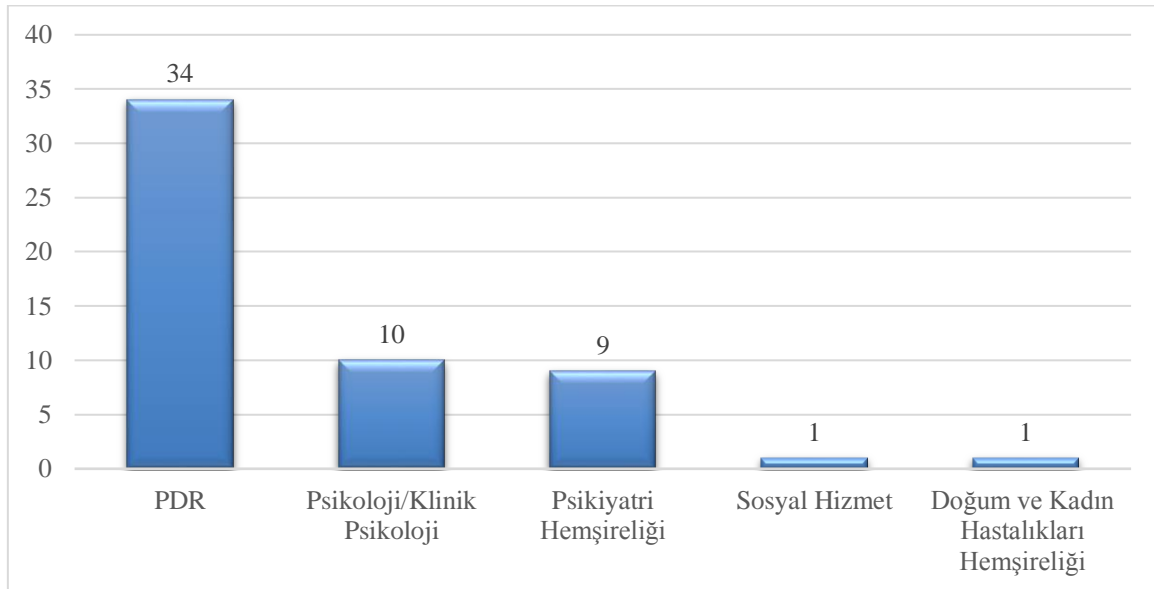
Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen ulusal tezlerin incelenmesi sonucu elde edilen verilere yönelik bulgular çalışmanın bu bölümünde yer almaktadır.

3.1. Tezlerin Bilim Dalına Göre Dağılımı

Örneklemi oluşturan 55 tezin hangi bilim dallarında yrtldğun gösteren grafik aşağıda verilmiştir.



Grafik 1. Tezlerin Bilim Dalına Göre Dağılımı

Grafik 1 incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen 55 tezin 34’ünün psikolojik danışma ve rehberlik alanında, 10’unun psikoloji/klinik psikoloji alanında, 9’unun psikiyatri hemşireliği alanında, birinin sosyal hizmet, diğer birinin de doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında yapılmış olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılan çalışmaların daha çok psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalında yapıldığı ve bunu sırasıyla psikoloji/ klinik psikoloji, psikiyatri hemşireliği, sosyal hizmet, doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği bilim dallarının takip ettiği görülmektedir.

3.2. Tezlerin alışma Grubuna Göre Dağılımı

Örneklemi oluşturan 55 tezin hangi çalışma gruplarıyla yrtldğun gösteren tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Tezlerin Yrtldğu alışma Grupları

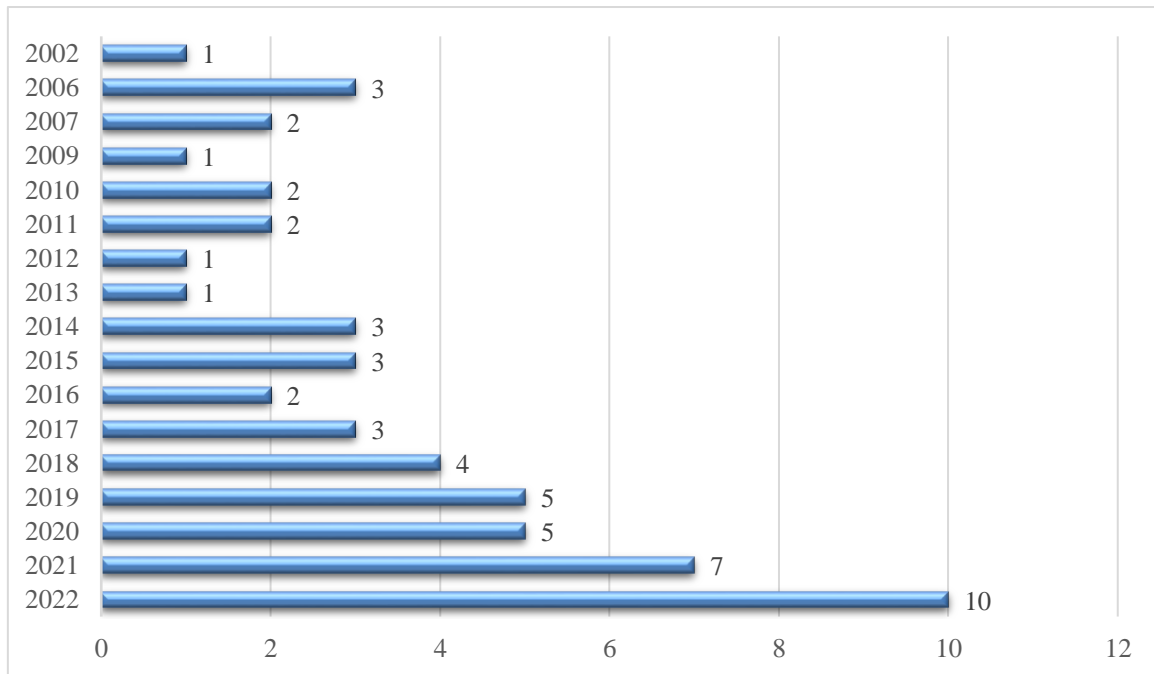
Örnekleme	<i>f</i>
Lise ğrencileri	14
Ortaokul ğrencileri	9
Üniversite ğrencileri	6
İlkokul ğrencileri	3

DEHB tanılı bireyler	3
Şizofreni tanılı bireyler	2
Evli çiftler	2
Lisansüstü öğrencileri	1
Boşanmış kadınlar	1
Panik bozukluk tanılı bireyler	1
Madde kullanım bozukluğu tanılı bireyler	1
Alkol kullanım bozukluğu tanılı bireyler	1
Şizofreni hastaları bakım vericileri	1
Depresyon tanılı bireyler	1
Gebeler	1
Ebeveynler	1
Şiddet suçundan mahkûm olmuş beliren yetişkinler	1
Kanserli çocuğu olan ebeveynler	1
Kadın danışma merkezine başvuran anneler	1
Vergi dairesi memurları	1
Sporcular	1
Sigara içiciler	1
Obezite tanılı bireyler	1
Toplam	55

Tablo 1 incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psiko eğitim programları kullanılarak yürütülen 55 tezin çalışma grubunun en fazla lise öğrencilerinden oluştuğu ve bunu sırasıyla ortaokul öğrencileri, üniversite öğrencileri, ilkokul öğrencileri, DEHB tanılı bireyler, şizofreni tanılı bireyler ve evli çiftlerden oluşan çalışma gruplarının takip ettiği görülmektedir. Tabloda verilen diğer çalışma gruplarından oluşan birer tez bulunmaktadır.

3.3. Tezlerin Yayımlandıkları Yıla Göre Dağılımı

Örnekleme oluşturan 55 tezin yayımlandıkları yıla göre dağılımını gösteren grafik aşağıda verilmiştir.



Grafik 2. Tezlerin Yayımlandıkları Yıla Göre Dağılımı

Grafik 2 incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psiko eğitim programları kullanılarak yürütülen 55 tezden 1 tezin 2002 yılında, 3 tezin 2006 yılında, 2 tezin 2007 yılında, 1 tezin 2009 yılında, 2 tezin 2010 yılında, 2 tezin 2011 yılında, 1 tezin 2012 yılında, 1 tezin 2013 yılında, 3 tezin 2014 yılında, 3 tezin 2015 yılında, 2 tezin 2016 yılında, 3 tezin 2017 yılında, 4 tezin 2018 yılında, 5 tezin 2019 yılında, 5 tezin 2020 yılında, 7 tezin 2021 yılında, 10 tezin 2022 yılında yayımlandığı görülmüştür. Bu alanda yapılan çalışmaların en fazla 2022 yılında yapıldığı ve özellikle 2018 yılından sonra bu alanda çalışma yapmaya olan ilginin arttığı görülmektedir.

3.4. Tezlerin Bağımlı Değişkenlere Göre Dağılımı

Örnekleme oluşturan 55 tezin bağımlı değişkenlerine göre dağılımını gösteren tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. Tezlerde Kullanılan Bağımlı Değişkenler Tablosu

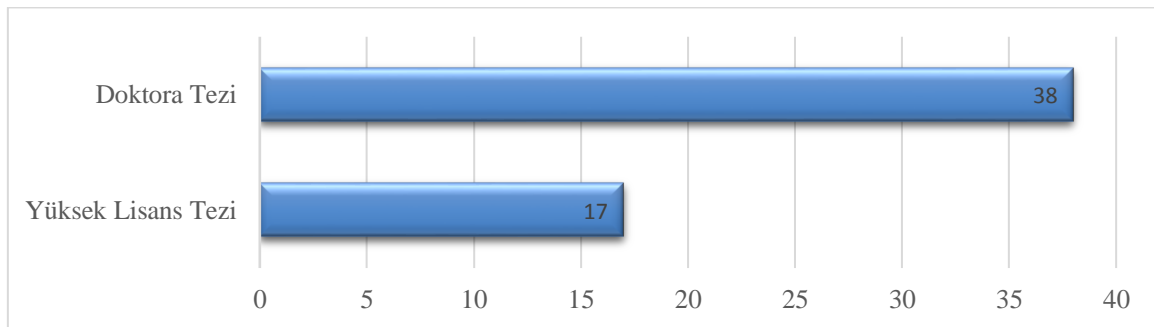
Örneklem	<i>f</i>
Kaygı	6
Saldırganlık	4
Stresle Başa Çıkma	3
Akademik Erteleme	3
Umutsuzluk	3
Benlik Saygısı	3
Umut	2
Sınav Kaygısı	2
Psikolojik İyi Oluş	2
Depresyon	2
Psikolojik Belirtiler	2
Bilişsel Esneklik	2
Boyun Eğici Davranış	2
Sosyal Beceri-Okula Uyum	2
Öz Yeterlik	2
İletişim Becerileri	2
Problemlili İnternet Kullanımı	2
Yaşam Kalitesi	2
Bilişsel Hatalar	2
Stres	2
İçselleştirilmiş Damgalanma	2
Evlilikte Empati	1
Okulda Öznel İyi Oluş	1
Karar Verme Stilleri	1
Evlilikte Uyum	1
Evlilikte Empati	1
Evlilikte İletişim	1
Dikkat	1
Boşanma Sonrası Yaşama Uyum	1
İntihar Olasılığı	1
Sosyal Uyum	1
Akademik Motivasyon	1
Teknoloji Bağımlılığı	1
Dijital Oyun Bağımlılığı	1
Üniversiteye Uyum	1
Çocuk İstismarı Farkındalığı	1
Öfke Yönetimi	1
OKB Belirtileri	1
Psikolojik Dayanıklılık	1
Matematik Başarısı	1
Matematik Dersine Yönelik Tutum	1
Matematik Ders Öğretmenine Yönelik Tutum	1
Siber Zorbalık	1
Okul Tükenmişlik Düzeyi	1
Anksiyete Duyarlılığı	1
Dehb Semptomları	1
Kişilerarası Duyarlılık	1
Sigara Bırakma Davranışı	1

Eş Seçimine Dair Sınırlayıcı İnançlar	1
Romantik İnançlar	1
Zorbalık Eğilimi	1
Akademik Başarı	1
Doğum Korkusu	1
Duygusal Yılmazlık	1
Öfke Tarzları	1
Öfke	1
Evlilik Doyumu	1
Problem Çözme	1
Mükemmeliyetçilik	1
Başarı Güdüsü	1
Başarısızlık Korkusu	1
Öfke ve Düşmanlık Düzeyi	1
Algılanan Stres	1
Sosyal Medya Bağımlılığı	1

Tablo 2 incelendiğinde tezlerde kullanılan bağımlı değişkenlerin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psiko eğitim programları kullanılarak yürütülen tezlerde bağımlı değişkenler çeşitlilik gösterse de en çok çalışılan bağımlı değişkenin kaygı olduğu görülmektedir. Kaygıyı sırasıyla saldırganlık, stresle başa çıkma, akademik erteleme, umutsuzluk ve benlik saygısı değişkenleri takip etmektedir.

3.5. Tezlerin Türe Göre Dağılımı

Örnekleme oluşturan 55 tezin hangi türde yapıldıklarına yönelik dağılımı gösteren grafik aşağıda verilmiştir.

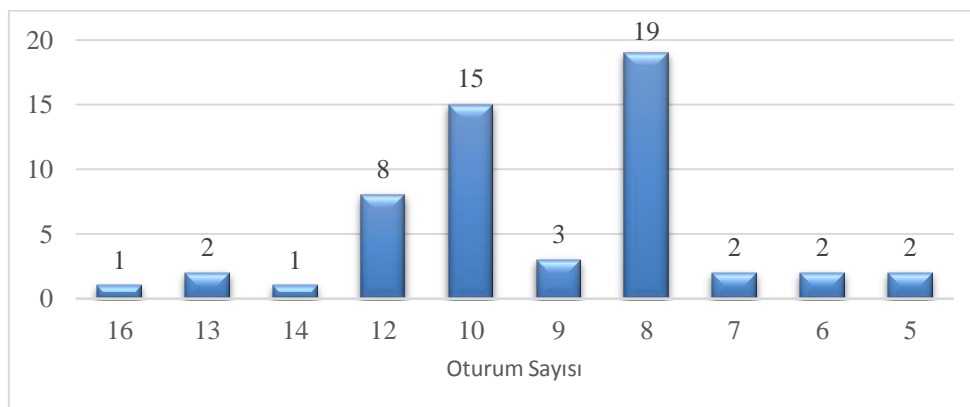


Grafik 3. Tezlerin Türlerine Göre Dağılımı

Grafik 3 incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psiko eğitim programları kullanılarak yürütülen 55 tezin 38'inin doktora tezi, 17'sinin yüksek lisans tezi olduğu görülmektedir. Bu alanda yürütülen tezlerin çoğunluğunun doktora tezi olduğu görülmektedir.

3.6. Tezlerin Oturum Sayısına Göre Dağılımı

Örnekleme oluşturan 55 tezin oturum sayısına yönelik dağılımını gösteren grafik aşağıda verilmiştir.



Grafik 4. Tezlerin Oturum Sayısına Göre Dağılımı

Grafik 4 incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen 55 tezden 1 tezin 16 oturumdan, 2 tezin 13 oturumdan, 1 tezin 14 oturumdan, 8 tezin 12 oturumdan, 15 tezin 10 oturumdan, 3 tezin 9 oturumdan, 19 tezin 8 oturumdan, 2 tezin 7 oturumdan, 2 tezin 6 oturumdan, 2 tezin 5 oturumdan oluştuğu görülmektedir. Yürütülen tezlerin en çok 8 oturumdan oluştuğu ve bunu sırasıyla 10 oturum ve 12 oturumun takip ettiği görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanında “bilişsel davranışçı”, “psikoeğitim” ve “program” kelimeleri temel alınarak yapılan tarama sonucunda 55 tez araştırmanın örnekleme dahil edilmiş ve çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan tarama sonucunda elde edilen 55 tez çalışması yapıldığı bilim dalı, araştırmanın çalışma grubu, araştırmanın yayımlandığı yıl, araştırmada çalışılan bağımlı değişken, tezin türü ve tezde uygulanan psikoeğitim programının oturum sayısı değişkenleri açısından ele alınmıştır.

Elde edilen veriler doğrultusunda bu alanda yapılan çalışmaların daha çok psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalında yapıldığı ve bunu sırasıyla psikoloji/ klinik psikoloji, psikiyatri hemşireliği, sosyal hizmet, doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği bilim dallarının takip ettiği söylenebilir. En çok çalışmanın rehberlik ve psikolojik danışma alanında yapılmış olmasının sebebinin bölüm mezunlarının daha çok okullarda görev yapması ve okulların psikoeğitim programlarının uygulanmasında elverişli olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu psikoeğitim programlarının çalışma grupları ile ilgilidir. Çalışma grubunu daha çok öğrenciler ve psikiyatrik tanıli hastalar oluşturmaktadır. Bu durumun çalışma grubunun kolay erişilebilir olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca psikiyatrik tanıli bireylerin hastalıklarına ilişkin psikoeğitim ihtiyaçlarının yoğun olması da sebeplerden biridir (Gonzalez-Pinto ve ark., 2004).

Araştırma sonuçları bu alanda yapılan çalışmaların en fazla 2022 yılında yapıldığı ve özellikle 2018 yılından sonra bu alanda çalışma yapmaya olan ilginin arttığını göstermektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın etki alanının genişlemesi, çocuk ve ergenlerde başarılı sonuçlar ortaya koyması nedeniyle son yıllarda yapılan çalışmaların artmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Silverman ve ark. 2008; Akt. Karaman, Durukan ve Erdem, 2011).

Elde edilen bulgulara göre Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli psikoeğitim programları kullanılarak yürütülen tezlerde bağımlı değişkenler çeşitlilik gösterse de en çok çalışılan bağımlı değişkenin kaygı olduğu görülmektedir. Kaygı bozukluğunun klinik çalışmalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin etkililiğini ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur (Cartwright-Hatton ve ark., 2004; James ve ark., 2005; Seligman ve Ollendick, 2011). BDT'nin kaygı konusunda etkililiğinin ortaya konması psikoeğitim çalışmalarında kaygının öncelik kazanmasına neden olmuştur.

Araştırma sonuçları bu alanda yürütülen tezlerin çoğunluğunun doktora tezi olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun psikoeğitim programlarının hazırlanması ve uygulanmasının uzun zaman gerektirmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bu sonuçlara bakıldığında özellikle okullarda sınav kaygısı, stres, akademik erteleme gibi sorunlar yaşayan öğrencilerle çalışan rehber öğretmenlerin BDT eğitimi alması, BDT temelli psikoeğitim programlarını kullanması, BDT temelli hizmet içi eğitimlere katılarak elde ettiği bilgiler doğrultusunda öğrencileri ile çalışmalar yapması önerilebilir.

5. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç) 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

6. KAYNAKÇA

- Beck, J. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi* (çev. Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Brown, N. W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi*. (Çev. Vahap YORGUN). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cartwright-Hatton S, Roberts C, Chitsabesan P, & ark. (2004). Systematic review of the efficacy of cognitive behaviour therapies for childhood and adolescent anxiety disorders. *Br J Clin Psychol*, 43, 421-436
- Çalık, M., & Sözbilir, M. (2014). İçerik analizinin parametreleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 33-38. doi: 10.15390/EB.2014.3412
- Çelebi, Y. G., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzlar ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40).
- Çivitci, A. (2020). *Grup psiko-eğitimi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Dinçer, S. (2018). Eğitim bilimleri araştırmalarında içerik analizi: meta-analiz, metasentez, betimsel içerik analizi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 176-190. doi: 10.14686/buefad.363159
- Gonzalez-Pinto A., Gonzalez C., Enjuto S., & et al. (2004). Psychoeducation and cognitive-behavioral therapy in bipolar disorder: an update. *Acta Psychiatr Scand*. 109(2), 83-90.
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- James AACJ., Soler A., & Weatherall, RRW. (2005). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 4.
- Karaman, D., Durukan, İ., & Erdem, M. (2011). Çocukluk çağı başlangıçlı obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2).
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2).
- Seligman, L. D., & Ollendick, T.H. (2011). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*, 20(2), 217-238.
- Silverman, W. K., Pina, A. A., & Viswesvaran, C. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for phobic and anxiety disorders in children and adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 37, 105-130.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, M. H. (2006). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulamalar*. HYB Basım Yayın.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Seçkin.

7. EXTENDED ABSTRACT

Cognitive behavioral approach is an approach that includes behavioral and cognitive factors. These two factors developed together over time and became an inseparable whole. There are different philosophical and theoretical elements behind both behavioral and cognitive factors that form the basis of the cognitive-behavioral approach (Beck, 2018). For this reason, in order to understand the cognitive-behavioral approach, it is useful to explain the behavioral approach first. Behaviorism emerged as an alternative theory to psychoanalysis in the 1960s. Behaviorism opposes dualism (mind-body distinction), rejecting the inseparability of the two, and cares more about behavior than mental content. Behaviorism is based on Pavlov's discovery of classical conditioning and progresses with the theory of operant conditioning and reinforcement, which starts with Thorndike and continues with Skinner (Özcan & Çelik, 2017). The assumption of the behaviorist approach that all human behaviors emerge as a result of reinforcements and conditioning has been weakened by different results obtained in other studies over time. Studies have shown that learning is possible without reinforcement. In this case, it has strengthened

the assumption that human behaviors do not only occur with external stimuli, but also that cognitive mechanisms play an undeniable role in the emergence of human behaviors (Türkçapar & Sargın, 2012).

According to cognitive theory, our emotions, and behaviors are affected by the way we perceive what is experienced. It is not the event itself that causes the emotions of individuals, but at this point, it is the meaning ascribed to the event in one's own thinking system (Çelebi & Odacı, 2018). In other words, the same event may be perceived differently by other people and cause a different reaction.

Psychoeducation is a programmed education process that an individual takes in order to find solutions to his own problems and to acquire the personal and interpersonal skills he needs to increase life satisfaction. With this training, the individual recognizes the existing problems and aims to prevent potential problems (Çivitçi, 2020). In psychoeducation sessions, the aim is to internalize the knowledge and skills taught in the direction of the program goals, rather than the relationships of individuals with each other (Brown, 2013).

When the literature is examined, it has been seen that cognitive behavioral therapy is effective in solving many problems. In this context, it is of great importance to plan psychoeducational programs that provide the opportunity to reach a large number of people within the framework of cognitive behavioral approach and to use programs prepared in hospital and school environments in this direction. This study is important in terms of revealing the theses conducted using psychoeducational programs based on cognitive behavioral approach.

The aim of this research is to examine the national theses conducted using the Cognitive Behavioral Approach-based psychoeducational programs. In this direction, information about the science area, the study group, the year, the subjects studied, the type of research and the number of sessions of the research were summarized and presented.

In this study, descriptive content analysis method, one of the qualitative research methods, was used. Descriptive content analysis is a study that descriptively evaluates the results and trends of studies conducted in a certain field (Çalık & Sözbilir, 2014). As mentioned in the definition, the purpose of descriptive content analysis is to reveal general trends. In descriptive content analysis, analysis is made with percentage and frequency distributions. In this method, qualitative and quantitative data can be used (Dinçer, 2018). Since the number of studies included in the research is high, interpretation and synthesis are limited (Çalık & Sözbilir, 2014). In this study, the theses conducted using the Cognitive Behavioral Approach-based psychoeducational programs were examined and general research tendencies were revealed and the data of the examined theses were described, interpreted and presented to the reader in a simple enough way.

The universe of this research consists of theses conducted between 2002-2022 using the Cognitive Behavioral Approach-based psychoeducational programs and included in the database of the YÖK National Thesis Center. In the determination of the sample, criterion sampling was used, which allows the study of situations that meet some predetermined criteria, which is one of the purposive sampling methods. In the criterion sampling method, criteria are determined in accordance with the purpose of the study before starting the research. The criteria can be prepared by the researcher himself or previously prepared criteria can be used (Yıldırım & Şimşek, 2018).

In this study, among the criteria for including the studies in the research, there are items such as being written in Turkish, being accessible, being done between 2002-2022 (October), being included in the database of YÖK National Thesis Center. In this direction, a search was made in the database of YÖK National Thesis Center with the words "cognitive behaviorist", "psychoeducation" and "program" and 55 theses were found.

In line with the data obtained, it can be said that studies in this field are mostly carried out in the field of psychological counseling and guidance, followed by psychology / clinical psychology, psychiatric nursing, social work, obstetrics and gynecology nursing, respectively.

Another finding of the study is related to the study groups of psychoeducational programs. The study group mostly consisted of students and psychiatric patients.

The results of the research show that the most studies in this field were carried out in 2022 and the interest in working in this field increased especially after 2018.

According to the findings, although the dependent variables vary in the theses conducted using the Cognitive Behavioral Approach-based psychoeducational programs, it is seen that the most studied dependent variable is

anxiety. There are many studies demonstrating the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in clinical studies of anxiety disorder (Seligman & Ollendick, 2011).

The results of the research revealed that the majority of theses conducted in this field are doctoral dissertations. It is thought that this may be due to the long time required for the preparation and implementation of psychoeducational programs.

Considering these results, it can be suggested that counselors working with students who have problems such as test anxiety, stress, academic procrastination, especially in schools, should receive CBT training, use CBT-based psychoeducational programs, and work with their students in line with the information they have obtained by participating in CBT-based in-service training.