

## Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliği Programının Öz-Yeterlik İnancına Etkisi<sup>1</sup>

DOI: 10.26466/opus.406195

\*

Tuğba Yılmaz Bingöl\* - Ahmet Akın\*\*

\*Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul / Türkiye

E-Posta: [tbingol@fsm.edu.tr](mailto:tbingol@fsm.edu.tr)

ORCID: [0000-0002-1104-2244](https://orcid.org/0000-0002-1104-2244)

\*\*Prof. Dr., Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Kadıköy / İstanbul / Türkiye

E-Posta: [ahmet.akin@medeniyet.edu.tr](mailto:ahmet.akin@medeniyet.edu.tr)

ORCID: [0000-0003-0422-0871](https://orcid.org/0000-0003-0422-0871)

### Öz

Bireylerin bir şeyi başarabileceğine dair inancı olarak tanımlanan öz-yeterlik birçok faktör üzerinde etkilidir. Yüksek öz-yeterlik algısı bireylerin performanslarını pozitif yönde etkiler. Bu nedenlerle bu araştırmanın amacı, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerine olan etkisini incelemektir. Araştırmaya İstanbul ili Bakırköy ilçesinde öğrenim görmekte olan ortaokul 8. sınıf öğrencisi 145 kişi katılmıştır. Katılımcılara Genel Öz-yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar arasından uygun örnekleme yöntemiyle, deney ve kontrol gruplarına 10'ar kişi seçilmiştir. Deney grubunu oluşturulan bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan altı oturumluk çözüm odaklı kısa süreli grup rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki bireylere ise hiçbir işlem uygulanmamıştır. Araştırma 2x3'lük desen kullanılmıştır. Elde edilen veriler ANOVA Tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda uygulanan programın katılımcıların öz-yeterlik düzeylerini arttırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, Öz-yeterlik, Grup rehberliği

<sup>1</sup> Bu çalışma Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından doktora tezi olarak kabul edilen çalışmanın bir kısmıdır.

## The Effect of Solution Focused Brief Therapy Approach Based Group Guidance Program on Self-Efficacy Beliefs

### Abstract

*Self-efficacy, defined as beliefs that individuals can achieve something, is influential on many things. Having a high self-efficacy perception may have positive effect on individuals' performances. Therefore, the aim of current study was to investigate the effect of Solution- Focused Brief Therapy Approach Based Group Guidance Program on students' self-efficacy beliefs. Study participants were selected among 145 8th grade middle school students in Bakırköy, Istanbul. In order to collect the data the General Self-Efficacy Scale was administered. Convince sampling was used to select 20 students, 10 each in experimental group and control group. A six session Solution- Focused Brief Approach Based Group Guidance Program developed by the researcher was applied to the experimental group. Any intervention was not applied to participants in control group. The research used the 2x3 factorial design experiment method. A two-way analysis of variance (ANOVA) with repeated measures was conducted to evaluate the effect of guidance program. As a result of the study revealed that the Solution Focused Brief Approach Based Group Guidance Program was significantly effective in increasing the self-efficacy beliefs' of the participants in experimental group. The effect of the program lasted during the follow-up tests.*

**Keywords:** *Solution focused brief therapy, Self-efficacy, Group guidance*

## Giriş

Bireyin belirli bir eylemi başarabilmesi için gerekli aşamaları düzenleyip başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitesi ile ilgili kendisine yönelik yargısına öz-yeterlik adı verilmektedir (Lee, 2005, s. 490). Yani öz-yeterlik, kişinin belli eylemi gerçekleştirmek için gerekli becerilere sahip olduğuna dair inancıdır. Durumsal inanç olarak da tanımlayabileceğimiz bu kavram Sosyal Bilişsel Teori'nin kurucularından Albert Bandura (1994) tarafından geliştirilmiştir. Bandura'ya (1986, 1997) göre öz-yeterlik inancı, bireyin davranışlarını belirleyen bir kavramdır. Sosyal öğrenme kuramı insanların becerilerini etkili biçimde kullanabilmelerinin ilgili alanda kendilerine güven duymalarıyla ilgili olduğunu savunmaktadır ve öz-yeterlik, bu kuramın temel kavramıdır (Pajares, 2002).

Schuck ve Meece (2006), Sosyal Bilişsel Teori'ye göre bireyin işlevselliğinin kişisel, davranışsal ve çevresel faktörler arasındaki ilişkiden etkilendiğini vurgulamıştır. Anahtar görevi gören öz-yeterlik aktivite seçimi ve motivasyonu etkiler, bilgi edinme aşamasına katkı sağlar. Verimli düşünmeyi ve bireylerin göstereceği çabayı etkiler (Bandura, 1997). Bu ilişkilerden dolayı öz-yeterlik inancının bireylerin görev seçimlerini, çabalarını, ısrarlarını ve başarılarını etkileyen bir hipotez olduğu söylenebilir (Bandura, 1997; Schunk, 1995).

Bandura'ya (1994) göre, güçlü bir öz-yeterlik bireylerin başarılı olmasını sağlar ve mutluluklarını olumlu yönde etkiler. Öz-yeterliği güçlü olan bireyler zor bir görevle karşılaştıklarında, durumun üstesinden gelmek için çaba harcar. Bu nedenle öz-yeterlik incelenmesi gereken önemli bir kavramdır (Aşkar ve Umay, 2001). Bandura (1982) öz-yeterlik algısını performans başarıları, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve duygusal durum olmak üzere dört bilgi kaynağına dayandırmaktadır. Bireyin giriştiği işlerde başarılı olması, benzer işlerde de başarılı olabileceğinin göstergesidir. Akranlarını gözlemleyen öğrenciler o görevi öğrenebileceklerine dair inanç geliştirebilirler. Yapabilirsin gibi sözlü cesaretlendirmeler öz-yeterlik inancını yükseltmekte etkilidir. Sonuç olarak bireyin davranışı gerçekleştireceği sıradaki fizyolojik ve duygusal durumu davranış sıklığını etkiler. Daha az duygusal semptom gösteren bireyler daha yüksek öz-yeterlik düzeyine sahiptir (Schunk ve Meece, 2006).

Bandura'nın çalışmaları, bireyin becerilerine ilişkin inançlarının yalnızca davranışlarını değil, güdülenme ve başarısını da etkilediğini ortaya koymaktadır (Henson, 2001). Bireyin öz-yeterlik inancı, kişisel güdülenmenin, başarının ve refahın temelini oluşturmaktadır. Birey gerçekleştireceği iş konusunda kendi becerilerine ilişkin yüksek inanca sahipse, işe başlarken daha iyimser olacaktır. Ayrıca işi başarmak için daha çok çalışacak ve karşısına çıkan güçlükler karşısında yılmayacaktır. Öz-yeterlik bireyin yetkinliği ile ilgili değil, becerilerine dair hissettiği inanç ile ilgilidir (Pajares, 2002).

Bandura (1986) araştırmalarında, öz-yeterlik inancı yüksek bireyler ile öz-yeterlik inancı düşük bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarında farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir. Bu fark yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireyler için pozitif yönlüdür. Yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireyler başarısız oldukları zaman sebep olarak gösterdikleri çabanın az olduğunu düşünürken, düşük öz-yeterlik inancına sahip bireyler becerilerinin yetersiz olduğunu düşünürler (Pajares ve Schunk, 2001). Yüksek öz-yeterliğe sahip bir birey pasifik okyanusunu geçmek gibi zor görevleri kabullenirken düşük öz-yeterliğe sahip bir birey ise havuzu geçmek gibi kolay görevleri tercih eder (Spiegler ve Guevremont, 2010: 275).

Öz-yeterlik inancının temeli, bakım veren kişinin oluşturduğu güven duygusu ile atılır. Çocuklar pozitif tutumlar geliştirirken, yetişkinlerin hoşgörülü davranışlarından destek alır. Olumsuzlukların üstesinden gelebilen çocukların yaşamında aile gibi, destekleyici öğretmenler de önemli rol oynar (Bandura, 1997). Çocukların öz-yeterlik deneyimleri, daha büyük topluluklar içine girdiklerinde değişebilir. Çünkü akran ilişkileri yetenekleri ortaya çıkarıp geliştirebilir. Sosyal öğrenmenin önemli bir kısmı akranlar arasında oluşur. Yaş ve deneyim benzerlikleri nedeniyle akranlar birbirlerine referans olur. Çocuklar, saygınlık ve popülerite oluşturmak konusunda akranlarına duyarlıdır. Çocuklar benzer ilgi ve değerlerin paylaşıldığı kapalı ilişkiler kurmaya meyillidir ve bu seçici akran ilişkileri, karşılıklı ilişkiler yönüyle öz-yeterliği geliştirecektir. Eğer çocuklar sosyal olarak kendini yetersiz kabul ederse; sosyal geri çekilme yaşar ve akranlar tarafından düşük kabul algısı ve düşük öz-güven duygusuna sahip olur (Bandura, 1997).

Öz-yeterlik, yaşamın tüm önemli geçişlerinde düzenleyici fonksiyona sahiptir. Ancak bireyler ergenlik çağına geldiğinde özellikle önem kazanmaktadır (Carpara, vd. 1998). Çünkü ergenlik döneminde çocukluktan erişkinliğe geçerken, bireyin yaşadığı bedensel, duygusal ve sosyal değişim, uyum sağlayabilme sürecindeki zorlukları da beraberinde getirir. Bu dönemde yetişkinlik rolleri belirginleşmeye başlar. Büyük sosyal toplulukta hareket alanları genişler, sorumlulukları artar ve çocukluktan daha çeşitli rollere sahiptirler. Bireylerin yaşam rollerini belirlemede en önemli dönemlerden biri ergenlik dönemidir. Ergenlik, bir psiko-sosyal karmaşa dönemidir. Yaşamın her dönemi kendine özgü sıkıntılar barındırır da ergenlik, öfkeyle birlikte stresin ortaya çıktığı bir dönemdir.

Ergenlik yüksek risk barındıran bir gelişim dönemidir. Ailelerle çatışma, madde kullanımı, şiddet vb. riskli davranışlar dönemi olumsuz etkileyebilir. *“Ancak bazı gençler yüksek risk barındıran çevrelerde bulunmalarına rağmen kötü durumlara maruz kaldıklarında ciddi kişisel problemler oluşmadan durumu yönetebilir”* (Bandura, 1997, akt.Uysal ve Yılmaz-Bingöl, 2014). Öz-yeterlik duygusu güçlü bireyler karşılına yaşama dair zorluklar çıktığında durumla nasıl başa çıkabileceklerini bilirler (Bandura, 1997). *“Alkol ve madde kullanımı, sigara içme, riskli otomobil kullanımı ve erken yaşta cinsellik gibi riskli durumlara başa çıkabilirler”* (Bandura, 1986, akt. Uysal ve Yılmaz-Bingöl, 2014). Araştırmalar öz-yeterlik inancı yüksek bireylerin düşük inanca sahip bireylere göre daha yüksek görev tamamlama performansına sahip olduğunu göstermektedir. Yüksek öz-yeterlik inancına sahip bireyler daha fazla okur, daha sıkı çalışır ve zorluklarla karşılaştıkları zaman daha dirençli olurlar (Schunk ve Meece, 2006).

Bandura’ya (1997) göre çocuklar, zihinsel yeterliklerini geliştirip, toplumda var olabilmesi için gerekli bilgi ve problem çözme becerilerini okulda kazanmaktadır. Bu nedenle okul çağı öz-yeterlik inancının gelişimi açısından son derece önemlidir. Okulun öz-yeterlik inancı geliştirmekteki rolünü yerine getirecek olan kişiler elbette öğretmenlerdir. Okulda görev yapan tüm öğretmenler, öğrencilerinde öz-yeterlik algısı geliştirmeyi hedeflemelidir (Eisenberger, Conti-D’ Antonio ve Bertrando, 2005). Öz-yeterliğin gelişimi ergenin okul performansı, arka-

daşlık, kariyer ve mesleki seçimlerinde önemli etkilere sahiptir (Schunk ve Meece, 2006). Bruner'e (1966) göre yüksek okul başarısına sahip öğrenciler, öğrenme olanaklarını değerlendirme konusunda okul dışı ortamlarda da etkili olduğunu vurgulamıştır. Ancak kötü arkadaş grupları, öğretim hedeflerinin kurgulanmasındaki yanlışlıklar, rekabete dayalı öğretim gibi okul içi faktörler öz-yeterlik inancının gelişimini olumsuz etkileyebilir (Maurer, 2001).

Bu bulgular çocukların hayatında okulların önemini göstermekte ve öz yeterliğin geliştirilmesi için okullarda bazı çalışmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. *“Ancak okullarda öğrencilere yönelik eğitim programı ya da grup rehberliği etkinliği uygulamak konusunda yaşanan problemlerden biri, etkinlik için yeterince sürenin olmamasıdır”* (İşlek, 2006). Yapılan araştırmalar çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın özellikle zamandan dolayı okullarda etkin bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Franklin, Biever, Moore, Clemons ve Samardo 2001). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım, bireylerin sorunlarını çözmeye odaklanmaktansa, çözüm üzerine odaklanır. Sorunun temellerini öğrenmek yerine çözümleri araştırır. Bireyler buldukları koşullardan bağımsız olarak terapiye geldikleri için yetenekli kabul edilir ve terapistin rolü danışanların sahip oldukları yeteneklerini fark ettirmektir (Berg, 1994). Sorunların temeline inmek yerine sorunların olmadığı zamanları fark ederek, çözüme ve bireyin güçlü yönleri üzerine odaklanmak sınırlı sürede çok sayıda öğrenciye hizmet verilmesi gereken okul ortamları için yüksek fayda sağlar. Sklare'ye (1997) göre çözüm odaklı kısa süreli terapi birkaç görüşmede öğrencilere çözüm konusunda yardımcı olmaktadır.

Öz algılamanın 7. sınıf ve daha erken dönemde ortaya çıkmaya başladığını gösteren araştırma sonuçlarına (Eccles, Wigfield ve Schiefele, 1998) ve Bandura'nın (1997) öz-yeterlik inancının ve geliştirilmesi için okulun önemini vurgulayan çalışmalarına dayanarak, bu araştırmada, ortaokul sekizinci sınıf öğrencileri örneklemini oluşturacaktır. Araştırmada yeteneklerin ortaya çıkmasında akran gruplarının önemine dikkat çeken sosyal öğrenme kuramına (Schunk ve Meece, 2006) dayanarak bireysel rehberlik yerine grup rehberliği çalışması seçilmiştir. Bireylerin farklı alanlardaki öz-yeterliğin geliştirilmesi için farklı programlar uygulanabilir (Muris, 2002). Ancak Bandura'nın öz-yeterlik algısını dört bilgi kaynağına dayandırması (Veznedaroğlu, 2005) ve bu kaynakların çözüm

odaklı kısa süreli yaklaşım ile incelenebileceğinin düşünülmesi ve çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın okul ortamındaki etkisi, bağımsız değişken olarak çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği çalışmasının belirlenmesi sonucunu doğurmuştur.

Böylece araştırma, okul ortamında, ortaokul 8. sınıf öğrencilerine, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberlik programı uygulanarak genel öz-yeterlikleri üzerine etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın temel felsefesine uygun olarak geliştirilen grup rehberliği programının alanda çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere, psikologlara, eğitim uzmanlarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu çerçeveden yola çıkılarak araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki şekildedir:

Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri üzerine nasıl bir etkisi vardır?

## **Yöntem**

### **Araştırma Deseni**

Bu araştırma deneysel desenli bir çalışmadır ve çalışmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının 8. sınıf öğrencilerin öz yeterlik inancı üzerine etkisi incelenmiştir. Bu etkiyi belirleyebilmek için 2x3 lük deneysel desen kullanılmıştır. Yani katılımcılara; ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni 'Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşıma Dayalı Grup Rehberliği Programı', bağımlı değişkeni ise öz-yeterlik inancıdır. Araştırmada deney grubuna eşit olabilecek bir kontrol grubu kullanılmıştır. Böylece karıştırıcı faktörlerin etkisi ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırma İstanbul ili Bakırköy ilçesinde bir orta okul 8. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Öncelikle 145 öğrenciye Genel Öz-yeterlik Ölçeği

uygulanmış ve ölçeğe verdikleri puanlar dikkate alınarak, gönüllülükleri doğrultusunda seçkisiz belirlenen 20 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Ardından çekilen kura ile deney ve kontrol grubu belirlenmiştir. Sonuçta deney ve kontrol gruplarında 10'ar öğrenci yerleştirilmiştir.

### **Veri toplama Araçları**

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; cinsiyet, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey ve akademik durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

**Genel Öz-Yeterlik Ölçeği:** Araştırmada hazırlanan programın etkisini incelemek için 'Genel Öz-Yeterlik Ölçeği' kullanılmıştır. Öz-yeterlik ölçeği bireylerin öz-yeterlik düzeylerini ortaya koymaktadır (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Bireylerin algıladıkları öz-yeterlik düzeylerini ortaya koyan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek likert tipi puanlanır (1= Hiç doğru değil, 4= Tamamen doğru). Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ve 40 arasında değişmektedir. İlköğretim ikinci kademe öğrencileri için Türkçe uyarlaması Vardarlı (2005) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin "test-tekrar test" yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında ise .70 düzeyde ilişki bulunmuştur.

### **Uygulama**

Öğrencilerin öz-yeterlik inançlarını kısa sürede geliştirmeyi hedefleyen ve araştırmacı tarafından kuramsal incelemelerle hazırlanan program, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına dayanan altı oturumluk bir grup rehberliği programıdır. Her oturum yaklaşık 55 dakika sürmektedir. Programda istisna durumlar, skala, mesaj, mucize soru, ilk işaret, optimum alan teknikleri gibi çözüm odaklı yaklaşıma dayalı teknikler kullanılmıştır. Birinci oturumda grup üyelerinin birbirini tanıyarak, grup kurallarını öğrenerek, gruba katılım amaçlarını ortaya koymaları, iyi



yaptıkları şeyleri keşfetmeleri ve şimdi ve gelecek arasında bağlantı kurmaya başlamalarını sağlamak amaçlanmıştır. İkinci oturumda grup üyelerinin çözümler hakkında düşünmesini sağlayarak, çözümler üzerindeki etkilerini fark etmeleri ve kendi kaynaklarının farkına varmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Üçüncü oturumda grup üyelerinin öz saygılarını yükseltmek, öz-yeterliliklerini arttırabilecek görev ya da aktiviteleri tanımlamalarını sağlamak, yaşa uygun verilen aktivitelerde verilen yeni görev ve sorumluluklarla kişisel güvensizliği önlemeye çalışarak performans başarısını arttırmak, hata-inkar-eleştiri korkusu yansıtan durumların sıklığını azaltmak ve öz bağımsızlık kazandıracığına inanılan kişilerin yararlarını anlamaya çalışmak amaçlanmıştır. Dördüncü oturumda grup üyelerinin öz-saygılarını geliştirerek öz-yeterlik inançlarını yükseltmek, hatalarına bakış açılarını değiştirmek, hataların yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmelerini sağlamak ve hataları analiz edebilmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Beşinci oturumda bireylerin öz saygı, öz imaj ve öz farkındalıklarını geliştirmek yoluyla öz-yeterlik inancının yükselmesini sağlamak amaçlanmıştır. Son oturum olan altıncı oturumda ise grup üyelerinin geleceğe odaklanarak, kendisi için çözüm faktörü olan öz-yeterlik inancını geliştirmek için gruptan ayrıldıktan sonra yapacakları üzerine düşünmeleri, grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerini ben dili ile paylaşmaları, grup sürecinden kazanımlarını grupla paylaşmalarını sağlamaktır.

## **Verilerin Analizi**

Grupların ön-test, son-test ve izleme ölçümleri değişiminin, istatistiksel anlamlılığını karşılaştırmak için yöntem olarak tek faktör üzerinde tekrarlanmış ölçümler için iki yönlü ANOVA seçilmiştir. Araştırma ön-test/son-test kontrol gruplu desendir ve deney ve kontrol grupları son-test puanların da zamana bağlı değişme olup olmadığını da incelemektedir. Bu nedenle, tekrarlanmış ölçümler için ANOVA tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2005).

## Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen verilerin parametrik testlerin kullanılabilme şartlarını sağlayıp sağlamadığını incelemek için, öz-yeterlik ön-test ölçümlerine yönelik varyans analizinden elde edilen sonuçlar; her iki grupta yer alan bireylerin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını yani dağılımın homojen olduğunu göstermiştir ( $p>.05$ ). Bağımlı değişkene ait ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergileyip sergilemediğini incelemek için yapılan Kolmogrov-Simimov testi sonucunda ise verilerin normal dağılım eğrisine uygun olduğu görülmüştür ( $p>.05$ ). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

*Tablo 1. Grupların Öz-Yeterlik Puanlarına Dair Değerleri*

Ölçümler	Ön-test		Son-test		İzleme testi	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney N=10	14.30	.82	31.1	2.88	31.1	2.99
Kontrol N=10	14.20	.78	14.1	.87	13.9	.87

Deney ve kontrol gruplarına ait öz-yeterlik ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına dair değerler Tablo 1’de görülmektedir. Deney grubunun öz-yeterlik ön-test puan ortalaması 14.30 iken son-test ortalaması 31.1 ve izleme testi ortalaması ise 31.1’dir. Kontrol grubunda ise öz-yeterlik ön-test puan ortalaması 14.20 iken son-test ortalaması 14.1 ve izleme testi ortalaması 13.9’dur.

Hem deney hem de kontrol grubunda bulunan bireylerin, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını görmek için ANOVA tekniği kullanılmıştır. Bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-18)}= 320.76$ ;  $p<.001$ ). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Genel Öz-Yeterlik

Ölçeğinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

*Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplara Dair Öz-Yeterlik Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanları ANOVA Sonuçları*

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2070.850	19			
Grup (D//K)	1960.817	1	1960.817	320.76	.000
Hata	110.033	18	6.113		
Gruplar içi	1953.333	40			
Ölçüm (ön-son- izleme)	918.633	2	459.317	232.022	.000
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>963.433</b>	<b>2</b>	<b>481.717</b>	<b>243.337</b>	<b>.000</b>
Hata	71.267	36	1.980		

Grup ayrımı yapılmaksızın bireylerin, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-36)}= 232.022$ ;  $p<.001$ ). Bu bulgu grup ayrımı yapılmadığında, bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-36)}= 243.337$ ;  $p<.001$ ). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur ( $F_{(2-36)}= 243.337$ ;  $p<.001$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni testi yapılmış ve sonuçta deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Deney grubunda yer alan bireylerin ön-test ölçümünden aldıkları puanların son-test ve izleme-testinden aldıkları puanlardan düşük; yine deney grubundaki bireylerin son-test ve izleme-testinden aldıkları puanların kontrol grubundaki bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda verilen analiz sonuçlarına göre çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programı, bireylerin öz-yeterlik düzeylerini anlamlı ölçüde yükseltmektedir.

## Tartışma

Öz-yeterlik kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde kuramsal yaklaşımların öz-yeterlik ile olan ilişkisini inceleyen bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın grup çalışmalarındaki kullanımına bakıldığında, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın kaygıyı azaltmada etkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları vardır (Eisengart ve Gingerich, 2000; Pinkerton ve Rockwell, 1994). Kaygının öz-yeterlikle negatif yönlü ilişkisi düşünüldüğünde bu sonuçların çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterliği arttırdığı yönündeki bulgumuzu destekler niteliktedir. Springer, Lynch ve Rubin (2000) yürüttükleri çalışmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın benlik saygısını arttırdığı sonucunu ortaya koymuştur. Bazı çalışmalarda da çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın öz-saygıyı geliştirdiği gözlenmiştir (Daki ve Savage, 2010; Utterback, 2011). Ayrıca Ateş (2015) çözüm odaklı terapiye dayalı grupla psikolojik danışma programının kendine güven becerilerini geliştirdiğini bulmuştur. Bu sonuçlar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Corcoran (2006), çocukların davranış problemlerinin çözüm odaklı yaklaşımla azaltılabildiğini belirtmektedir. Davranış problemlerinin öz-yeterlik ile olan negatif yönlü ilişkisi düşünüldüğünde ve çocukların problemleri ile başa çıkabilecekleri inancını geliştirerek onlara yardımcı olduğu göz önüne alındığında çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerini arttırdığı yönündeki bulguyu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Triantafillou (1997) ise çalışmasında çözüm odaklı kısa süreli terapi grubuna alınan iki çocuğun psikoterapi ilaçlarını kestiği diğer gruptaki çocukların ise ilaçlarının dozajlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çocukların bu sorunlarıyla başa çıkabileceklerine dair terapi sürecinde geliştirdikleri öz-yeterlik inançları ilaçları bırakmalarını desteklemiştir. Çözüm odaklı kısa süreli terapinin öz-yeterlik inancı üzerindeki olumlu etkisini gösteren bu bulgu, çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik düzeyini arttırdığına yönelik bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırmada elde edilen bulgular çözüm odaklı kısa süreli terapi ile ilgili literatürü destekler nitelikte (Banks, 1999; Kim, 2008; La Fountain

ve Garner, 1996; Newsome, 2004; Selekman, 1999), grupla psikolojik danışma ya da grup rehberliği sürecinde; grup üyelerinin bireysel güç ve kaynaklarını açığa çıkarıp, yapacakları pozitif değişiklikler tanımlanıp, şimdi ve geleceğe odaklanılıp, işbirliği yapıldığında, çözümler üzerine düşünüldüğünde, çözüme giden bir adım olarak istisnalar kullanılıp ve tartışılıp, amaca yönelik ve amaca giden oturumlar düzenlendiğinde öz-yeterlik düzeyinin arttığını göstermektedir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programına katılan bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin öz-yeterlik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde yükseldiği ve etkisinin kalıcı olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmada geliştirilen programın etkili olduğunu işaret etmektedir. Bireylerin ölçümlerden elde ettiği puanlar analiz edilirken grup ayırımı yapılmadığında da ortalamalar arasındaki farkın anlamlı bulunmuştur. Sonuçta grup ayırımı yapılmaksızın bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin deneysel işlemten dolayı değiştiği söylenebilir. Bu sonuca göre uygulanan programın etkili olduğu söylenebilir. Grup ve ölçümün ortak etkisi incelendiğinde, elde edilen değer yine anlamlıdır. Yani her iki gruptan elde edilen ön-test, son-test ve izleme testinden Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar farklılık göstermiştir. Bu bulgu da uygulanan programın etkili olduğunu göstermektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliği Programının, öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerini arttırmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

Bu araştırma öz-yeterliğin geliştirilmesine yönelik ilk deneysel çalışma olması açısından önem taşımaktadır. Öz-yeterliğin gelişiminde okul ortamının önemi düşünüldüğünde, araştırmada geliştirilen programın okulların rehberlik servislerinde görev yapan öğretmenler

tarafından öğrencilere uygulanması, öğrencilerin ailelerine çocuklarının öz-yeterliklerini nasıl geliştireceklerine dair bilgi verilmesi, okullarda görev yapmakta olan tüm öğretmenlere öz-yeterlik kavramı ve geliştirilmesi için sınıf ortamında yapılabilecekler hakkında bilgi verilmesi önem taşımaktadır. İlerleyen araştırmalarda diğer yaş gruplarına uygun grup rehberlik programları hazırlanarak alana katkı sağlanabilir. Bu araştırmada uygulanan programın farklı sosyo-kültürel gruplardaki etkisi araştırılabilir. Programın izleme çalışması üç ay sonra yapılmıştır. Daha sonraki araştırmalarda programın daha uzun süreli etkilerini inceleyecek çalışmalar yapılabilir.

**EXTENDED ABSTRACT**

**The Effect of Solution Focused Brief Therapy Approach Based Group Guidance Program on Self - Efficacy Beliefs**

\*

Tuğba Yılmaz Bingöl - Ahmet Akın

*Fatih Sultan Mehmet Vakıf University - Medeniyet University*

Self-efficacy is the belief that a person has the abilities necessary to perform a certain action. Self efficacy which can also be defined as situational belief was developed by Bandura (1994), one of the founders of Social Cognitive Theory. Self-efficacy beliefs are the basis of the motivation of an individual, success and well-being.

The school-age is extremely important in terms of the development of self-efficacy beliefs. Of course, teachers are ones who will help students enhance their sense of efficacy at school. All school teachers should aim to develop students' self-efficacy perceptions. The development of self-efficacy beliefs has important implications for the adolescents' school performance, career development, career choices and friendship. In-school factors such as bad friend groups, mistakes in determining instructional objectives and competitive teaching environment may negatively affect the development of self-efficacy beliefs.

The importance of school environment in students' lives and reveal the necessity of developing some programs to raise students' self efficacy in school. Previous studies indicated that applications of solution focused brief therapy which is a time limited approach, may be effective in school setting. Solution-focused brief therapy is a therapeutic approach which focuses on solutions rather than solving problems. Focusing on the strengths of the individual and solutions may be highly beneficial for school settings where a large number of students have to be served in a

limited time. According to Sklare, Solution-focused brief therapy helps the students discover solutions in a short amount of time.

Based on the results of research indicated that self-perception begin to occur in grade seven or earlier and based on the research emphasized the importance of school setting to enhance self-efficacy beliefs, participants in this study consisted of eighth-grade students. Based on the social learning theory which emphasized the importance of peer groups in the emergence of skills, a group guidance program was applied to the participants instead of individual guidance. Various programs can be applied to improve individual's self-efficacy in different areas. Because of the Bandura's theoretical four sources of self-efficacy and the idea that that these resources can be studied through solution-focused brief therapy approach and the effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting; solution focused brief therapy approach based group guidance program was determined as independent variable in the current study.

This research aimed to examine the effect of the group guidance program based on the solution-focused brief therapy approach on the general self-efficacy of the 8th grade students in the school environment. It is assumed that the group guidance program developed in accordance with the basic philosophy of the solution-focused brief therapy approach will be helpful and useful for psychological counselors, psychologists and professionals working on the field of education.

The research was designed as an experimental study and it was aimed to examine the effect of the group guidance program based on solution-focused brief therapy on the self-efficacy beliefs of the 8th grade students. A 2x3 design (experimental/ control groups X pretest/ posttest/ follow up) was used in the research to determine the effect of program.

Study participants were selected among 145 8th grade middle school students in Bakırköy, Istanbul. In order to collect the data the General Self-Efficacy Scale was administered. Convince sampling was used to select 20 students, 10 each in experimental group and control group. A six session Solution- Focused Brief Approach Based Group Guidance Program developed by the researcher was applied to the experimental group.



Results of analysis indicated that participants in experimental group who experienced six sessions of group guidance using solution focused brief therapy reported a significant increment in self-efficacy levels compared with participants in control group. The increase at self-efficacy levels of the participants in the experimental group was also noticed to be maintained in the follow-up measurements. A significant difference was also found between the mean self-efficacy scores of experimental and control group at pretest, posttest and follow up measures. This result indicates that the guidance program developed in the research is effective.

This study is important because the current study is the first experimental study to develop self-efficacy. Future studies can be carried out with different age groups to make a contribution to the counseling field. The current study can also be carried out with individuals from different socio-cultural groups. The parents may be informed about how they help their children to improve their self-efficacy and the teachers may be informed about what they can do in class to develop self efficacy of their students.

## Kaynakça / References

- Aşkar, P., ve Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1-8.
- Ateş, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik becerileri üzerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 832-841.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behaviour*, 4, 7, 81.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy. In human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

- Banks, V. (1999). A solution-focused approach to adolescent groupwork. *Family Therapy*, 20, 78-82.
- Berg, I. K. (1994). *Family based services: a solution- focused approach*. New York: Norton.
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a theory of instruction*. New York: W.W. Norton and Company.
- Büyüköztürk. Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Carpara, G.V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., Bandura, A. (1998). Impact of adolescent perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct, *European Psychologist*, 3, 125-132.
- Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution-focused therapy versus “treatment-as-usual” for behavior problems in children. *Journal of Social Service Research*, 33(1), 69-81.
- Daki, J., ve Savage, R. S. (2010). Solution-focused brief therapy: Impacts on academic and emotional difficulties, *The Journal of Educational Research*, 103, 5, 309-326.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., Schiefele, U. (1998). *Motivation to succeed*. In N. Eisenberg. s.1017-1095. New York: Wiley.
- Eisenberger, J., M. Conti-D'Antonio ve R. Bertrando. (2005). *Self-efficacy: Raising the bar for all students*. Oxon: Eye On Education.
- Eisengart, S.,ve Gingerich, W. J. (2000). Solution-focused brief therapy. a review of the outcome research. *Family Process*. 39, 4, 477-498.
- Franklin, C., J. Biever, K. Moore, D. Clemons,ve Samardo, M. (2001). The effectiveness of solution focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice*, 11, 411-434.
- Henson, R. K. (2001). Teacher self-efficacy: substantive implications and measurement dilemmas. *Educational Research Exchange Congress*. The University of Texas: Texas.
- İşlek, M. (2006). *Çözüm odaklı yaklaşımlara göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla sınav kaygısı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kim, J. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: a meta-analysis. *Research on Social Work Practices*, 18(2), 107-116.

- La Foundatain, R. M., Garner, R. E. (1996). Solution Focused counseling groups: A key for school counselors, *School Counselor*, 43, 4.
- Lee, W. S. (2005). *Encyclopedia of school psychology*. United State: Sage Publication.
- Maurer, T. J. (2001). Career-relevant learning and development, worker age and beliefs about self-efficacy for development, *Journal of Management*, 27, 2.
- Muris, P. (2002). A Brief questionnaire for measuring self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample, *Personality and Individual Differences*, 32, 337-348.
- Newsome, W. S. (2004). Solution-focused brief therapy groupwork with at-risk junior high school students: enhancing the bottom line. *Research on Social Work Practice*, 14, 5, 336-343.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. San Diego: Academic Press.
- Pajares, F., ve Schunk, D. H. (2001). *Self-beliefs and school success: self-efficacy, self-concept and school achievement, perception*. Londra: Ablex Publishing.
- Pinkerton, R. S., ve Rockwell, W. K. (1994). Very brief psychological interventions with university students. *Journal of American College Health*, 42, 4, 156-162.
- Schunk, D. H. (1995). *Self-efficacy and education and instruction*. In J. E. Maddux. s. 281-303. New York: Plenum.
- Schunk, D. H. ve Meece, J. L. (2006). *Self-efficacy beliefs of adolescents*. In F. Pajares, T. Urdan. s.71-97. United States: IAP.
- Schwarzer, R., ve Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. In *Extreme stress and communities: Impact and intervention* (pp. 159-177). Springer Netherlands.
- Selekman, M. (1999). The solution-oriented parenting group revisited. *Journal of Systemic Therapies*, 18, 5-23.
- Sklare, B. G. (1997). *brief counseling that works: a solution approach for school counselors*. Corwin Press: California.
- Spiegler, M. D., Guevremont, M. C. (2010). *Contemporary behavior therapy*. United States: Fifth Edition.

- Springer, D.W., Lynch, C., ve Rubin, A. (2000). Effects of a solution-focused mutual aid group for hispanic children of incarcerated parents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 17, b, 431-432.
- Triantafillou, N. (1997). A solution-focused approach to mental health supervision. *Journal of Systemic Therapies*, 16, 4, 305-328.
- Utterback, M. Z. (2011). *Supporting Latino first-generation community college transfer students: an approach using solution-focused brief therapy and validation technique*. Unpublish master of thesis. Saint Mary's College of California.
- Uysal, R., ve Yılmaz-Bingöl, T. (2014). Ergenlerde risk alma davranışının öz-yeterlik ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 8, 573-582.
- Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Veznedaroğlu, M. (2005). *Senaryo temelli öğrenmenin öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ve öz yeterlik algısına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

#### **Kaynakça Bilgisi / Citation Information**

Yılmaz Bingöl, T. ve Akın, A. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 321-340. DOI: 10.26466/opus.406195