

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Psikoeğitim Programının Tek Ebeveynli Ergenlerin Gelecek Beklentisi, Umut ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi

The Impact Of The Cognitive Behavioral Approach Based Psychoeducation Program On The Future Expectations, Hopes And Self-Esteem Of Single-Parent Adolescents

Özlem Yener , Zeynep Hamamcı 

Yazar Bilgileri**Özlem YENER**

Necip Fazıl Kısakürek Anadolu
Lisesi

Gaziantep/ Türkiye

Email: yener.ozlem@gmail.com

Zeynep HAMAMCI

Fen-Edebiyat Fakültesi

İstanbul Arel Üniversitesi

İstanbul/ Türkiye

Email: zhamamci@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, bilişsel davranışçı terapi ilkelerine dayalı olarak tasarlanmış psikoeğitim programının, tek ebeveynli ergenlerin gelecek beklentisi, umut düzeyi ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplarının yer aldığı yarı deneysel bir desene sahiptir. Çalışma grubunu, lise 10, 11 ve 12. sınıflarda eğitim gören ve yalnızca tek ebeveyniyle yaşayan toplam 21 ergen oluşturmaktadır. Bu ergenlerden 10'u deney grubuna, 11'i ise kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Veri toplama sürecinde Gelecek Beklentisi Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar, haftada bir kez ve her oturum 80 dakika sürecek şekilde toplam 10 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programına dahil edilmiş; kontrol grubundaki katılımcılarla ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde, gruplar arası farklılıkların anlamlılığını sınamak üzere Mann-Whitney U testi, grup içi değişimlerin anlamlılığını sınamak üzere ise Wilcoxon İşaretili Sıralar testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, deney grubundaki ergenlerin benlik saygısı ve umut düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, gelecek beklentisi değişkeni bakımından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgular, araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının, tek ebeveynli ergenlerin benlik saygısı ile umut düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Makale Bilgileri**Anahtar Kelimeler**

Bilişsel davranışçı yaklaşım

Tek ebeveynli aile

Gelecek beklentisi

Umut

Benlik saygısı

Keywords

Cognitive behavioral approach

Single-parent family

Future expectation

Hope

Self-esteem

Makale Hakkında

Geliş: 09/12/2025

Düzeltilme: 22/12/2025

Kabul: 25/12/2025

ABSTRACT

The primary aim of this study is to examine the effects of a psychoeducational program designed on the basis of cognitive-behavioral therapy principles on the future expectations, hope levels, and self-esteem of adolescents from single-parent families. The research employs a quasi-experimental design involving experimental and control groups. The study group consists of 21 adolescents enrolled in the 10th, 11th, and 12th grades of high school, all of whom live with only one parent. Of these adolescents, 10 were randomly assigned to the experimental group and 11 to the control group. During the data collection process, the Future Expectations Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Beck Hopelessness Scale were administered. Participants in the experimental group took part in a cognitive-behavioral-based psychoeducational program comprising 10 sessions, each lasting 80 minutes and held once a week, while no intervention was provided to those in the control group. For the statistical analysis of the data, the Mann-Whitney U test was conducted to assess the significance of differences between groups, and the Wilcoxon Signed-Rank test was used to evaluate the significance of within-group changes. The results indicated a statistically significant increase in the self-esteem and hope levels of adolescents in the experimental group compared with those in the control group. Conversely, no significant difference was found between the two groups regarding the variable of future expectations. The findings demonstrate that the cognitive-behavioral-based psychoeducational program developed by the researcher is effective in enhancing the self-esteem and hope levels of adolescents living in single-parent families.

Atf için: Yener, Ö. ve Hamamcı, Z. (2025). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının tek ebeveynli ergenlerin gelecek beklentisi, umut ve benlik saygısı üzerine etkisi. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 105-122.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi; bireyin beden imgesini benimsemesi, yoğun ve değişken duygularını anlamlandırması, karşı cinsle romantik ilişkiler kurması, toplumsal beklentilere uyum sağlaması, mesleki yönelimlerini belirlemesi ve yeni bir kimlik geliştirme süreci gibi temel gelişimsel görevleri içerir (Aydın, 2005). Bu görevlerin yanı sıra, anne baba ile sağlıklı bir iletişim kurmak, çatışmaların azaltılması ve bağımsızlığın kazanılması açısından kritik bir önem taşır (Gander ve Gardiner, 2010). Bu süreçte anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yapısı bireyin gelişiminde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Ancak ekonomik güçlükler, yaşam koşullarındaki değişimler, sosyal faktörler ve duygusal süreçler gibi etkenler aile yapısında dönüşümlere yol açmakta; bu dönüşümün en yaygın sonuçlarından biri olarak tek ebeveynli aile yapısı ortaya çıkmaktadır.

Tek ebeveynli aile; boşanma, ölüm, terk edilme, evlilik dışı gebelik ya da ebeveynlerden birinin cezaevinde bulunması gibi durumlarda çocuğun bakım sorumluluğunun tek bir ebeveyn tarafından üstlenildiği aile biçimini ifade eder (Gladding, 2022). Bu çalışmada ele alınan tek ebeveynlilik; ebeveyn kaybı, boşanma ve annenin evi terk etmesi durumlarını kapsamaktadır. Eşlerin çeşitli nedenlerle ayrı yaşamaları ya da zorunlu koşullar sonucu ortaya çıkan ebeveyn kaybı, iş nedeniyle uzun süreli ayrılık, eve dönmeme, cezaevinde bulunma ve boşanma gibi aile yapısındaki değişimler, çocuk ve ergenlerde davranış sorunlarını tetikleyebilmektedir (Aydın ve Baran, 2012). Bu bağlamda, tek ebeveynli ailelerde yetişen ergenlerin depresyon belirtileri gösterme, düşük benlik saygısına sahip olma ve madde kullanma riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aksoy ve Öngel, 2003; Thomas ve Hognas, 2015; Uludağlı ve Sayıl, 2009).

Davranışsal problemlerle çalışılırken, gelecek beklentisinin bilişsel süreçler üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar; olumlu gelecek düşüncelerinin depresyon düzeylerini azalttığını (Pile ve Lau, 2018) ve kaygı ile depresyon yaşayan ergenlerde bilişsel çarpıtmaların gelecek beklentisini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Miles, MacLeod ve Pote, 2004). Geleceğe ilişkin olumlu bir beklenti geliştirmek ve umut duygusunu sürdürmek, bireyin sorunlar ve olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitesini güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Umut, kişinin iyimserliğini artıran ve hedeflerine yönelik çabasını destekleyen pozitif bir psikolojik kaynak olarak tanımlanır (Demirli Yıldız, 2016). Nitekim umut düzeyi yüksek ergenlerin sorunları içselleştirmeden daha işlevsel biçimde ele aldıkları ve zorlu yaşam olaylarının yaşam kalitelerini düşürmesine izin vermedikleri görülmüştür (Huebner, Suldo ve Valle, 2006). Snyder (2000), umudun bilişsel bir süreç olduğuna dikkat çekerek bireylerin düşünme biçimlerinin umut etme kapasiteleriyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgular. Bu düşünme süreçlerinin içeriği aynı zamanda benlik saygısının oluşumunda da belirleyici bir rol oynayabilir. Dinamik ve etkileşim temelli bir yapı olan benlik saygısı; olumsuz yaşam olayları, gelişimsel krizler ile eğitimsel, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenebilir. Araştırmalar, tek ebeveynli ailelerden gelen ergenlerin benlik saygılarının tam aile yapısına sahip ergenlere kıyasla daha düşük olduğunu; yalnızlık eğilimlerinin ve kendini suçlama davranışlarının daha fazla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Brubeck ve Beer, 1992; Pancar, 2009). Shirk ve Karver (2003) ise düşük benlik saygısının önyargılar, bilişsel çarpıtmalar ve şemalarla ilişkili olabileceğini belirtmektedir.

Benlik saygısı ile umut düzeyinin birlikte ele alındığı araştırmalarda, benlik saygısındaki artışa paralel olarak umut puanlarının da yükseldiği görülmektedir (Cheavens, Feldman, Gum, Michael ve Snyder, 2006; Mantar, 2021; Marsh, 2001). Ayrıca, gelecek beklentisi düşük bireylerin umut düzeylerinin de düşük olduğunu (İşgör, Taşkesen, Özpolat ve Uluçay, 2014) yaptıkları çalışmada bulmuşlardır. Gelecek beklentisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bu iki değişkenin birbiriyle bağlantılı olduğunu desteklemektedir (Lanz ve Rosnati, 2002; Libreska, 2002). Bu bulgular doğrultusunda, gelecek

beklentisi, umut ve benlik saygısının karşılıklı olarak birbirini etkilediği ve birinde gerçekleşen olumlu bir değişimin diğerlerini de etkilediği anlaşılmakta; bu nedenle çalışmada söz konusu üç kavram birlikte ele alınmaktadır.

Weisz ve arkadaşları (2017), çocuk ve ergenlerin yaşadığı sorunlara yönelik çalışmaları değerlendirdiklerinde, bilişsel davranışçı terapinin yüksek düzeyde etkili olduğunu saptamıştır. Bilişsel davranışçı terapinin depresyon, kaygı bozuklukları ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik süreçlerle çalıştığı bilinse de (Beck, 1963; Beck, 1976; Emery, 2011), son 50 yıldaki gelişmelerle birlikte BDT'nin pozitif psikoloji kavramlarına da yöneldiği görülmektedir (Bannik, 2021). Ergenlerin bilişsel çarpıtmalarını fark edebilmesi, bu çarpıtmalara karşı daha gerçekçi ve işlevsel düşünceler geliştirebilmesi, stresli ya da olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında etkili baş etme becerilerini kullanabilmesi, geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısı oluşturabilmesi ve yaşamına anlam kazandıran hedefler belirleyebilmesi önemli görülmektedir. Ayrıca bu hedeflere ulaşma motivasyonunu içsel kaynaklarıyla sürdürebilmesi, umudu günlük yaşamda yapıcı bir biçimde kullanabilmesi ve kendi güçlü yönleri ile gelişime açık yönlerini dengeli bir şekilde kabul edebilmesi gibi yetkinliklerin, ergenlerin kişisel, sosyal ve akademik güçlükler de dâhil olmak üzere çeşitli olumsuz yaşam koşullarıyla daha etkili biçimde baş etmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi, bireysel ve grup uygulamalarında etkili sonuçlar ortaya koysa da bu iki müdahalenin yapısal özellikleri birbirinden belirgin biçimde ayrılmaktadır (Albano vd., 1995; Shortt vd., 2001). Ülkemizdeki kalabalık okul yapıları dikkate alındığında, aynı anda çok sayıda öğrenciye ulaşma imkânı sunması açısından grupla yürütülen bilişsel davranışçı terapi uygulamaları daha ekonomik ve pratiktir. Grup çalışmaları, ergenlerin benzer sorunları başkalarının da yaşadığını görerek yalnız olmadıklarını fark etmelerine, grup içi etkileşim yoluyla yeni başa çıkma yolları keşfetmelerine, çeşitli beceriler öğrenmelerine ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle önleyici nitelikte planlanan çalışma gruplar hâlinde uygulanabilir ve işlevsel bir yöntem sunmaktadır. bilişsel davranışçı terapinin çocuk ve ergenlerin psikolojik iyilik hâlini artırmada etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunduğundan (Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1995), bu çalışmada tek ebeveynli ergenlere yönelik BDT temelli bir psikoeğitim programı geliştirilmiş ve programın ergenlerin gelecek beklentisi, umut düzeyi ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde de tek ebeveynli ergenlere yönelik deneysel çalışmaların sınırlı olduğu; mevcut araştırmaların çoğunlukla duygudurum bozukluklarının tedavisine odaklandığı ve gelecek beklentisi, umut düzeyi ile benlik saygısını birlikte ele alan grup temelli müdahalelerin oldukça az olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, yürütülen çalışmanın söz konusu risk grubundaki ergenlerin koruyucu psikolojik özelliklerini güçlendirmesi ve genel yaşam doyumlarını artırması bakımından alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma gelecek beklentisi, umut ve benlik saygısı değişkenlerini birlikte inceleyen ilk deneysel çalışma olması ve tek ebeveynli ergenlere yönelik bilişsel davranışçı kurama dayalı özel bir müdahale programı içermesi bakımından özgün bir niteliğe sahiptir. Ayrıca, risk grubuna yönelik olarak geliştirilmiş olsa da kullanılan bilişsel davranışçı tekniklerin, herhangi bir risk faktörü bulunmayan ergenlerde de gelecek beklentisi, umut ve benlik saygısını geliştirmeyi amaçlayan koruyucu ve destekleyici bir program olarak uygulanabilir olması araştırmaya ek bir değer katmaktadır.

Bu gerekçelerle çalışmanın temel amacı, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen bir psikoeğitim müdahalesinin, tek ebeveynli ailelerde yaşayan ergenlerin gelecek beklentileri, umut düzeyleri ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma yarı deneysel bir araştırmadır. Deneysel desenlerin temel özelliği seçkisiz atamayla katılımcı yerleştirmekken, yarı deneysel desenlerde deney ve kontrol gruplarının rastlantısal olarak oluşturulamaması ayırt edici bir özelliktir. Eşleştirilmiş kontrol gruplu ön-test son-test düzeni, yarı deneysel desen türlerinden biri olarak kabul edilir (Büyüköztürk, 2015). Bu çalışmada psiko eğitim programı başlamadan önce her iki gruba da ön-test uygulanmış; program tamamlandıktan bir hafta sonra ise son-test yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını Gaziantep ili Şehitkamil ilçesinde, bir lisenin farklı kademelerinde eğitim görmekte olan beş erkek 16 kız öğrenci olmak üzere toplam 21 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 16'dır. Deney grubunda yer alan katılımcıların aile durumlarına göre dağılımı şu şekildedir; annesini kaybetmiş bir ergen, babasını kaybetmiş dört ergen, ebeveynleri boşanmış dört ergen ve annesi tarafından terk edilmiş bir ergen. Kontrol grubunda ise annesini kaybetmiş bir ergen, babasını kaybetmiş altı ergen, annesi tarafından terk edilmiş bir ergen ve ebeveynleri boşanmış üç ergen bulunmaktadır.

Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmada deney ve kontrol gruplarını belirlemek amacıyla MEB tarafından önerilen sınıf risk haritası uygulanmış, ardından okulun genel risk haritası oluşturularak tek ebeveynli ailelerden gelen öğrenciler belirlenmiştir (ORGM, 2022). Sınıf ve okul risk haritası, Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan formlardır. Okul risk haritasının sonuçlarına göre tek ebeveynli aileden geldiği belirlenen 47 öğrenciyle, belirlenen ölçütler doğrultusunda bireysel görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, risk haritasına göre belirlenen öğrenciler arasından dahil etme ve çıkarma ölçütleri doğrultusunda oluşturulmuştur. Buna göre, hâlihazırda psikolojik destek almayan ve psikiyatrik ilaç kullanmayan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve ebeveynlerinden yazılı onam alınan öğrenciler ön değerlendirmeye alınmıştır. Ön değerlendirme sürecinde, katılımcıların tek ebeveynli aile yapısına sahip olmaları; anne veya babadan birinin ya da her ikisinin vefatı, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn tarafından terk edilme ya da ebeveynlerden birinin iş, sağlık veya benzeri nedenlerle uzun süre farklı bir yerde yaşaması ölçütleri kapsamında değerlendirilmiştir. Bu koşulları sağlayan öğrencilere, Gelecek Beklentisi Ölçeği (Şimşek, 2012), Beck Umutsuzluk Ölçeği (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Öner, 1994) uygulanmış ve ölçeklerden aldıkları puanlara göre, belirlenen kesme puanları örneklem ortalamasının altında olanlar araştırmaya dâhil edilmiştir. Anne ve babası birlikte yaşayan, psikolojik destek alan, herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunan, grup sürecine aktif katılım konusunda gönüllü olmayan öğrenciler çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Ölçeklerin kesme puanları değerlendirildiğinde; Gelecek Beklentisi Ölçeğinde ortalaması 3.39 ve altında olan, Beck Umutsuzluk Ölçeğinden 9 ve üzeri puan alan ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden 2'nin üzerinde puan alan toplam 21 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrenciler numaralandırılmıştır. Seçkisizliği sağlamak amacıyla çift numara verilenler deney grubuna, tek numara verilenler ise kontrol grubuna yerleştirilmiştir. Böylece 10 öğrenci deney grubuna, 11 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır. Öğrencilerden veli onam formu alınmıştır. Çalışma süresince herhangi bir denek kaybı yaşanmamıştır.

Deney ve kontrol grubuna ait betimleyici bilgiler tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Deney ve Kontrol Grubuna Ait Betimleyici Ait Bilgiler

		Deney	Kontrol
Sınıf	10	4	
	11	2	5
	12	4	5
Yaş	15 yaş ve altı	4	2
	16	2	3
	17	4	5
	18		1
Kardeş Sayısı	1	1	
	2	1	2
	3	3	5
	4	3	4
	5	2	1
Anne baba vefat/boşanmış	Vefat	5	7
	Ayrı	4	3
Anne hayatta	Evet	9	10
	Hayır	1	1
Baba hayatta	Evet	6	5
	Hayır	4	6
Anne terk		1	1
Anne eğitim Durumu	Okur yazar değil	1	1
	İlkokul-ortaokul	6	8
	Lise	3	2
	Üniversite	0	
Baba eğitim Durumu	Okur yazar değil	2	
	İlkokul-ortaokul	6	8
	Lise	2	2
	Üniversite	0	1
Anne düzenli çalışıyor mu	Evet	3	4
	Hayır	6	5
Baba düzenli çalışıyor mu	Evet	2	1
	Hayır	3	5
Ailenizin toplam aylık geliri	Düşük	3	3
	Orta	6	8
	İyi		

Tablo 1 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının sınıf düzeyi, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn birlikteliği, vefat veya terk durumu, eğitim düzeyi ve maddi koşullar açısından benzer sosyodemografik özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Deney grubu aile yapıları açısından kontrol grubuyla benzerlik göstermekte olup, gruplar arasında sosyodemografik açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Etik Durum

Gaziantep Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır (06.10.2022; İzin No. 242862).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından çalışma grubundaki ergenlerin sınıf düzeyi, yaşı, kardeş sayısı, anne-baba birliktelik ve vefat durumu, ebeveynlerin eğitim ve çalışma durumları ile ailenin ekonomik düzeyi gibi sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan bir soru formudur.

Gelecek Beklentisi Ölçeği: Gelecek Beklentisi Ölçeği Şimşek (2010) tarafından geliştirilmiş olup, lise öğrencilerinin geleceğe yönelik beklentilerini ölçmek amacıyla tasarlanmış olup, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ekonomik beklentilerle ilgili alt boyut (7 madde), sosyal beklentiler (9 madde), eğitsel beklentiler (7 madde) ve kişisel ile mesleki beklentiler (10 madde), toplamda 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipindedir ve yanıtlar 1'den 5'e kadar puanlanmaktadır. Bu skalada, 1 "hiç katılmıyorum", 2 "az katılıyorum", 3 "orta derecede katılıyorum", 4 "çok katılıyorum" ve 5 "tamamen katılıyorum" şeklindedir. Verilen yanıtlar; düşük, ortanın altı, orta, ortanın üstü ve yüksek olarak beş kategoride sınıflandırılmıştır. Bu kategoriler, 1–1,79 puan arası düşük, 1,80–2,59 ortanın altı, 2,60–3,39 orta, 3,40–4,19 ortanın üstü ve 4,20–5,00 yüksek olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık güvenirliği olan Cronbach alfa katsayısı, 0,62 ile 0,74 arasında değişirken, genel gelecek beklentisi ölçeğinin güvenirlik değeri 0,87 olarak saptanmıştır. Ayrıca, ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla yapılan faktör analizi 0,95 olarak bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından bireylerin umutsuzluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Seber ve arkadaşları (1993), geçerlik çalışması ise Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yürütülmüştür. Toplamda 20 maddeden oluşan bu kendini değerlendirme ölçeği, 0-1 arası puanlanmaktadır. Maddeler, evet ve hayır şeklinde yanıtlanmakta; 9 madde evet, 11 madde ise hayır cevabını içermektedir. Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: gelecek ile ilgili duygular (maddeler: 1, 6, 13, 15, 19), motivasyon kaybı ile ilgili (maddeler: 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20) ve gelecek beklentileri (maddeler: 4, 7, 8, 14, 18). Puanlama sonucunda toplam 0-20 arasında değişmekte olup: 0-3 puan normal (umutsuzluğun olmadığı), 4-8 hafif umutsuzluk, 9-14 orta seviyede umutsuzluk ve 15-20 ileri derecede umutsuzluk. Bu sınıflandırmaya göre, puan yükseldikçe bireyin umutsuzluk düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir (Gençay, 2009). Ölçeğin güvenirliğini Durak ve Palabıyıkoglu (1994), 373 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, iç alpha güvenirlik 0,85 değerini rapor etmişlerdir. Ayrıca, iki yarım test yöntemiyle yapılan hesaplamalarda, güvenirlik katsayısı tüm örneklem için 0,85 olarak bulunmuş ve madde-test korelasyon katsayıları ise 0,31 ile 0,67 arasında değişmiştir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik değerleri ise 0,68 ile 0,71 arasında olup, yüksek derecede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ergenlerin benlik saygısını ölçmek amacıyla Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik araştırmaları, Çuhadaroglu (1985) tarafından yürütülmüştür. Toplam 10 maddeden oluşan bu ölçek, bireylerin benlik saygısı düzeylerini değerlendirmeye olanak sağlamaktadır. Maddeler, Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Puanlama sonucunda alınan toplam puan 0-6 arasındadır: 0-1 puan, yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı işaret etmektedir. Çuhadaroglu'nun çalışmasında, Türkçeye uyarlanan ölçeğin test-

tekrar test güvenirlik katsayısı .75, geçerlik değeri ise .71 olarak saptanmış ve ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu ortaya konmuştur.

Deneyisel Uygulama

Psikoeğitim Programının Yapılandırılma Süreci

Bilişsel-davranışçı yönelime dayalı hazırlanan psikoeğitim programının hazırlık aşamasında yurt içi ve yurt dışı bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programları ile ilgili mevcut çalışmalar ve deneyisel araştırmalar incelenmiştir. Programın içeriğinin belirlenmesinde, uzun yıllar lise düzeyinde çalışan ve özellikle tek ebeveynli ailelerdeki ergenlerle bireysel ve grup çalışmalarında bulunmuş psikolojik danışmanların görüşleri alınmıştır. Ayrıca, programın tasarımı sırasında, tez danışmanı ve doktora eğitimini sürdüren alan uzmanlarından alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Görüşleri alınan psikolojik danışmanların en az 10 yıl süreyle dezavantajlı bölgelerde lise öğrencileriyle çalışma deneyimi ve özellikle tek ebeveynli ergenlerle bireysel ve grup çalışmaları yapmış olmalarına özen gösterilmiştir. Bu görüşmelerde öne çıkan temalar arasında özgüven eksikliği, hedef belirleme, amaç oluşturma, olumsuz kendilik algısı, umutsuzluk ve değersizlik gibi konular yer almıştır. Programın etkinlikleri, bilişsel davranışçı terapi, aile ve çift terapisi ile psikodrama grupları alanında eğitim almış tez danışmanı ile birlikte planlanmıştır. Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünden mezun olmuş, yüksek lisansını tamamlamış ve halen doktora eğitimine devam eden iki uzmanın da etkinliklerin geliştirilmesine katkısı olmuştur. Bu değerlendirmeler ve görüşler doğrultusunda hazırlanan program hem sahada çalışan psikolojik danışmanların hem de alanında uzman doktora seviyesindeki uzmanların geribildirimleri alınarak son haline getirilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programının İçeriği

Psikoeğitim programı, toplamda 10 oturumdan oluşmakta olup, haftada bir gün, her biri 80 dakika süren iki ders saatinde planlanmıştır. Program, duygudurumun düzenlenmesine ve varsa ev ödevlerinin görüşülmesine odaklanarak başlamaktadır. Her oturumun başında, grup üyelerine oturumun amaçları hakkında bilgi verilmekte ve bir ısınma egzersizi gerçekleştirilerek katılımcıların hazırlık yapması sağlanmaktadır. Katılımcıların aktif katılımını teşvik edici drama temelli etkinlikler tercih edilmekte olup, bazı oturumlarda birden fazla etkinlik kullanılarak oturumun hedefleri güçlendirilmiştir.

Oturumların temel hedefleri arasında bilişsel çarpıtmaların fark edilmesi, alternatif düşünce geliştirilmesi, gelecek planlaması, hedef belirleme, duyguların tanınması ve sosyal destek kaynaklarının fark edilmesi yer almaktadır. Ana etkinliklerin tamamlanmasının ardından, katılımcılarla birlikte oturum özeti yapılmakta ve geribildirim alınmaktadır. Ev ödevi verilen oturumlarda, grup üyelerinin örnek çalışmalar yapması sağlanarak, ödevin nasıl gerçekleştirileceği somutlaştırılmaktadır. Ayrıca, bazı oturumlarda, grup aidiyetini güçlendirmeye yönelik kapanış etkinlikleri de eklenmiştir. Programın başında, her katılımcıya etkinlik defterleri temin edilerek, oturumlar sonunda farkındalıkların artırılması, yeni kazanımların kullanılabilmesi ve oturumların etkisinin devam ettirilmesi amaçlanmıştır.

Planlanan tüm oturumlarda, bilişsel davranışçı kuramın temel kavramlarından biri olan düşünce-duygu-davranış örüntüsünün daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır. Katılımcıların bu örüntüyü kavrayabilmesi, gruba genelleyebilmesi ve kendi ifadeleriyle örneklendirebilmesi hedeflenmektedir. Bu sayede ergenlerin, kendilerinde fark ettikleri düşünce ve duygu kalıplarını daha bilinçli şekilde analiz edip, sağlıklı davranış biçimleri geliştirmeleri desteklenmektedir.

Bu programın ana amacı, tek ebeveynli ergenlerin gelecek beklentilerini, benlik saygısı ve umudunu artırmaya yöneliktir. Her oturum için belirlenen spesifik amaçlar doğrultusunda, ilgili kazanımlar ve etkinlikler tasarlanmıştır. Bu etkinlikler grup üyelerinin aktif katılımını sağlamaya, birbirlerinden öğrenmelerini kolaylaştırmaya, yeni beceriler kazandırmaya, farklı bakış açıları sunmaya ve olası sorunların önüne geçmeye odaklanmıştır. Oturum amaçları tablo 2’ de gösterilmektedir.

Tablo 2

Bilişsel Davranışçı Kurama Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Amaçları

Oturum	Amaçlar
1. Oturum	-Grup üyelerinin tanışması -Grup kurallarını oluşturabilme -Grup amaçlarını öğrenebilme -Grup üyelerinin 10 hafta sonunda varmak istedikleri amaçlarını belirleyebilmesi -Psikoeğitim programının içeriği hakkında bilgi sahibi olabilme
2. Oturum	-Duyguları fark etmek -Olaylar karşısında kendi duygularını fark etmek -Duyguların farkında olmanın yaşama etkisini anlayabilmek -Duyguların davranışları ve düşünceleri nasıl etkilediğini fark etmek
3. Oturum	-A-B-C modelinin temel mantığının ne olduğunu bilmek -Olumsuz otomatik düşünceleri fark etmek
4. Oturum	-Geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerini fark etme -Olumsuz düşüncelerini değiştirebilme
5. Oturum	-Kendi benliğine ilişkin olumlu ve olumsuz özellikleri fark etmek -Hayatıyla ilgili olumlu ve olumsuz özellikleri fark etme -Başkalarının kendisiyle ilgili bakış açılarını anlayabilmek
6. Oturum	-Grup üyelerinin yaşamlarında önem verdikleri değerleri, becerilerini fark etme -Güçlü yönlerinin farkında olma ve bunları sıralayabilme -Zorluklar karşısında yılmamayı öğrenebilme -Yaşanan olumsuzluklarda güçlü yönlerini, olumlu özelliklerini kullanabilme
7. Oturum	-Hedef belirlemenin önemini fark etme -Gelecek için işlevsel hedef belirleyebilme -Hedeflere ilişkin farkındalık oluşturabilme -Karşılaşılabilecek sorunların hedef belirlemeye engel olmayacağını fark etme
8. Oturum	-Umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark etme -Destek kaynaklarını fark etme
9. Oturum	-Grup üyelerinin yaşamlarındaki sosyal destek kaynaklarını görebilmesi -Bu sosyal destek kaynaklarına ne zaman ihtiyaç duyduğunu söyleyebilmesi -Zorlu yaşam olaylarında sosyal destek kaynaklarının önemini fark etmek -Güçlü yönlerini kullanarak problemlere alternatif geliştirebilme
10. Oturum	-Grup üyeleriyle birlikte bütün oturumların özetlenmesi -Üyelerin ve grubun gelişimine yönelik değerlendirmelerin yapılması -İlk oturumda belirlenen amaçlara ne kadar ulaşıldığının fark edilmesi -Grup sürecinin sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerin alınması

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılacak istatistiksel analiz tekniklerini belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların GBÖ, BUÖ ve RBSÖ ölçeklerinden aldıkları ön test puanlarının parametrik test varsayımlarını karşılama durumu değerlendirilmiştir. Parametrik analizlerin temel koşullarından biri verilerin normal dağılım göstermesidir. Bu doğrultuda, normalliği incelemek için deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin GBÖ, BUÖ ve RBSÖ ön test puanlarına ilişkin Shapiro-Wilks sonuçları ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının GBÖ, BUÖ ve RBSÖ'den Elde Edilen Ön-Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	$\bar{X}$	Ss	Medyan	Shapiro Wilks	Çarpıklık	Basıklık
GBÖ	Deney	86.80	14.80	88	.498	-.45	-.79
	Kontrol	89.00	17.89	86	.966	.14	.27
BUÖ	Deney	30.00	1.94	30	.206	.91	.59
	Kontrol	31.00	2.15	30	.011	.60	-1.48
RBSÖ	Deney	3.40	1.51	3.5	.049	-.86	3.31
	Kontrol	3.09	1.76	3	.420	-.03	-.14

GBÖ: Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Elde edilen verilerin normalliğinin değerlendirilmesi amacıyla, izlenen süreç birkaç aşamadan oluşmaktadır. İlk olarak gözlem sayısına göre uygun normallik testi belirlenmiştir; gözlem sayısı 50'nin altında ise Shapiro-Wilks testi kullanılırken 50'nin üzerinde ise Kolmogorov-Smirnov testi tercih edilmektedir. Shapiro-Wilks testinde elde edilen p değeri (anlamlılık düzeyi) 0.05'ten büyükse, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Can, 2014). Tablo 3'te görüldüğü gibi, deney grubunun RBSÖ ve kontrol grubunun BUÖ ön-test puanlarına ait Shapiro-Wilks değerlerinin anlamlılık düzeyleri 0.05'in altında bulunmuştur; bu da bu verilerin normal dağılım göstermediğine işaret etmektedir. Ayrıca, dağılımın normal olup olmadığını gösteren diğer bir ölçüt olan çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, söz konusu iki alt grubun basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığı dışında geliştiği ve böylece dağılımın normalden daha basık bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bütün bunlar doğrultusunda sosyal bilimlerde gerçekleştirilen deneysel ve yarı-deneysel araştırmalarda, her bir çalışma grubunda katılımcı sayısının 15'ten az olması durumunda parametrik olmayan testlerin tercih edilmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2010).

Bu nedenle deney ve kontrol gruplarının GBÖ, BUÖ ve RBSÖ ölçeklerinden elde edilen ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla, iki bağımsız grubun ortalamalarını karşılaştırmak için kullanılan parametrik olmayan alternatif Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir. Ayrıca, ölçümler arasındaki farkın yönünü ve ortaya çıkış şeklini belirlemek amacıyla yine non-parametrik bir yöntem olan Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır.

Uygulanan non-parametrik Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testlerine ilişkin etki büyüklüğü hesaplamasında r katsayısı kullanılmıştır. Burada Z, ilgili testin standartlaştırılmış istatistik değeri; n ise Z

değerinin hesaplandığı örneklem büyüklüğünü ifade etmektedir. Etki büyüklüğü r , aşağıdaki formül doğrultusunda hesaplanmıştır (Karadimitriou ve Marshall, 2018; M. Tomczak ve E. Tomczak, 2014).

Etki büyüklüğünün yorumlanmasında Cohen'in sınıflandırması esas alınmıştır. Buna göre r değerinin 0.1–0.3 aralığında olması küçük, 0.3–0.5 aralığında olması orta, 0.5 ve üzeri olması ise büyük etki büyüklüğünü göstermektedir (Cohen, 1992).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerine ilişkin nicel veri analiz sonuçları ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programının Tek Ebeveynli Ergenlerin Gelecek Beklentisi, Umut ve Benlik Saygısına Etkisine Dair Bulgular

Araştırma gruplarına ait analiz öncesi ön-test puan ortalamaları ile standart sapma değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Deney ve kontrol gruplarının GBÖ, BUÖ ve RBSÖ'den aldıkları ön-test puan ortalamalarının değerlendirilmesi

Gruplar	GBÖ		BUÖ		RBSÖ	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Deney	86.8	14.8	30	1.94	3.4	1.51
Kontrol	89	17.89	31	2.15	3.09	1.76

GBÖ: Gelecek Beklentisi Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına ait ön-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Bu sonuç, her iki grubun işlem öncesinde gelecek beklentileri, umutsuzluk seviyeleri ve benlik saygısı açısından birbirine oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlere uygulanan Gelecek Beklentisi Ölçeği (GBÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) için uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerden elde edilen analiz sonuçları ilgili tablolarda sunulmuştur.

Araştırmanın birinci denencesini sınamak amacıyla, deney ve kontrol grubundaki ergenlerin GBÖ ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı Mann-Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının GBÖ, BUÖ ve RBSÖ Ön-Test ve Son-Test Ölçümünden Elde Edilen Puanların Sıra Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p	r
GBÖ	Deney	10	10.80	108.00	53	.89	

Ön-test	Kontrol	11	11.18	123.00		
	Deney	10	13.20	132.00	33	.12
Son-test	Kontrol	11	9.00	99.00		
BUÖ	Deney	10	9.55	95.50	40.5	.30
Ön-test	Kontrol	11	12.32	135.50		
	Deney	10	7.95	79.50	24.5	.03*
Son-test	Kontrol	11	13.77	151.50		.47
RBSÖ	Deney	10	12.00	120.00	45	.46
Ön-test	Kontrol	11	10.09	111.00		
	Deney	10	6.40	64.00	9	.001*
Son-test	Kontrol	11	15.18	167.00		.72

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının GBÖ toplam [U(21)=53, $p > .05$], BUÖ toplam [U(21)=40.5, $p > .05$] ve RBSÖ toplam [U(21)=45, $p > .05$] ön-test sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, GBÖ toplam son-test puanları [U(21)=33, $p > .05$] açısından da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmezken, BUÖ toplam [U(21)=24.5, $p < .05$] ve RBSÖ toplam [U(21)=9, $p < .05$] son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu farklılığın deney grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde ise BUÖ için .47, RBSÖ için .72 olarak belirlenmiştir. Deney grubunun sıra ortalamalarına ilişkin test sonuçları Tablo 6'da sunulmaktadır.

Tablo 6

Deney Grubunun GBÖ, BUÖ ve RBSÖ Ön-Test-Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Son-test Ön-test	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
GBÖ	Negatif Sıra	0	0	-2.803	.005*	.89
	Pozitif Sıra	5.5	55			
	Eşit					
BUÖ	Negatif Sıra	5.5	55	-2.831	.005*	.90
	Pozitif Sıra	0	0			
	Eşit					

RBSÖ	Negatif Sıra	5.19	41.5	-2.279	.023*	.72
	Pozitif Sıra	3.5	3.5			
	Eşit					

* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde deney grubunun GBÖ ($z = -2.803$, $p < .05$), BUÖ ($z = -2.831$, $p < .05$) ve RBSÖ ($z = -2.279$, $p < .05$) ön-test ve son-test toplam sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu bulgular deney grubundaki katılımcıların gelecek beklentisi, umut ve benlik saygısı düzeylerinde ön-testten son-teste kadar anlamlı bir artış yaşadığını göstermektedir. Etki büyüklüğü değerleri ise GBÖ için $r = .89$, BUÖ için $.90$ ve RBSÖ için $.72$ olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun sıra ortalamalarına ilişkin test sonuçları da Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7

Kontrol Grubunun GBÖ, BUÖ ve RBSÖ Ön-Test, Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçek	Son-test Ön-test	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
GBÖ	Negatif Sıra	3.5	7	-2.312	.021*
	Pozitif Sıra	6.56	59		
	Eşit				
BUÖ	Negatif Sıra	6	66	-2.938	.003*
	Pozitif Sıra	0	0		
	Eşit				
RBSÖ	Negatif Sıra	5.1	25.5	-.674	.50
	Pozitif Sıra	6.75	40.5		
	Eşit				

* $p < .05$

Tablo 7’nin detaylı incelenmesi sonucunda, kontrol grubuna dahil edilen katılımcıların Gelecek Beklentisi Ölçeği (GBÖ) toplam puanlarında ($z = -2.312$, $p < 0.021$) ile Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) toplam puanlarında ($z = -2.938$, $p < 0.003$) ön-test ve son-test ölçüm değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşılık Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puanları açısından ise ($z = -0.674$, $p > 0.05$) ön-test ile son-test ölçümlerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Elde edilen bu bulgular ışığında, kontrol grubundaki bireylerin umut düzeyleri ile gelecek beklentilerinde ön-testten son-teste doğru anlamlı bir yükseliş olduğu; ancak benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık taşımasa da bir azalma olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın genel ön-test ve son-test karşılaştırmaları değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim müdahalesinin tek ebeveynli ergenlerde benlik saygısı ve umut düzeylerini kontrol grubuna kıyasla belirgin biçimde artırdığı ortaya çıkmaktadır. Deney grubunda gelecek beklentisi, benlik saygısı ve umut puanlarının grup içi karşılaştırmada ön-test değerlerine göre son-testte istatistiksel olarak anlamlı derecede arttığı belirlenmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen bu veriler, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerde gelecek beklentisi, umut ve benlik saygısında anlamlı düzeyde bir yükselişe yol açtığını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları grup temelli bilişsel davranışçı terapinin benzer değişkenler üzerindeki etkililiğini inceleyen çalışmalarla uyum içindedir (Bozanoğlu, 2005; Epel, Zohar, Artom, Novak ve Lev-Ari, 2021; Ngo, VanderLaan ve Aitken, 2020; Şahan ve Duy, 2011; Waite vd., 2012; Yerlikaya, 2006). Programın katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerini, işlevsiz temel inançlarını ve bilişsel çarpıtmalarını tanımlayıp yeniden yapılandırmasına olanak sağladığı, bireylerin alternatif bakış açıları geliştirmesine, daha işlevsel düşünce kalıpları benimsemesine ve dolayısıyla olumlu bir gelecek beklentisi, yüksek benlik saygısı ve umut dolu düşünmeye katkıda bulunduğu söylenebilir.

Araştırmanın gruplar arası karşılaştırmalarına ilişkin bulgular incelendiğinde, uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının etki büyüklükleri; Beck Umutsuzluk Ölçeği için orta düzeyde bir etkiyi işaret etmektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarında ise büyük bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir (Cevahir, 2020; Cohen, 1992). Deney grubu içindeki ön-test, son-test karşılaştırmalarında ise etki büyüklükleri daha belirgin düzeyde ortaya çıkmıştır. Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programının deney grubu katılımcılarında gelecek beklentisi, umut düzeyi ve benlik saygısı olmak üzere tüm bağımlı değişkenler üzerinde büyük düzeyde etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Cevahir, 2020; Cohen, 1992). Bir başka ifade ile deney grubunun umutsuzluk düzeylerindeki değişimin orta düzeyde ve benlik saygılarında gözlemlenen değişimin büyük bir oranda uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada Gelecek Beklentisi Ölçeği açısından deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bir başka ifade ile bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim çalışması deney grubundaki öğrencilerin gelecekle ilgili ekonomik ve sosyal beklentiler, eğitsel beklentiler, kişisel ve mesleki beklentileri üzerinde olumlu bir değişim oluşturmamıştır. Bunun birçok nedeni olabilir. Deney grubundaki ergenlerin gelecekle ilgili ekonomik, mesleki ve eğitsel bazı beklentilerinin değişmemesi, yaşadıkları olumsuz yaşam koşullarında herhangi bir değişiklik olmamasından ve bu şartların aynı şekilde devam etmesinden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca programın içeriği daha çok gelecekle ilgili olumlu kişisel ve sosyal beklentilerin geliştirilmesine yönelik olduğundan diğer alt boyutta değişim ortaya çıkmamış olabilir. Deney grubunun geleceğe yönelik umutları artmış olsa da, bu beklentilerindeki değişimin pek çok sosyal ve ekonomik faktöre bağlı olabileceği düşüncesi, durumlarının değişeceğine inanamamalarına yol açmış olabilir. Ayrıca ülkemizin OECD ülkeleri arasında istihdam olanakları bakımından görece geride yer alması (OECD, 2024) ve ergenlik döneminin kariyer gelişimi ile meslek seçiminin yoğun olarak yaşandığı bir dönem olması, gençlerin iş olanaklarını sınırlı algılamalarına ve bu durumun gelecek beklentilerini olumsuz etkilemesine neden olmuş olabilir. Bu çoklu bağlamsal etmenler, deney grubunun son-test puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde farklılaşmamasını açıklayabilir. Çalışmalarda da tek ebeveynli ailelerde yaşayan ergenlerin geleceğe ilişkin olumsuz beklenti geliştirme risklerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. (Yavuzer, 2003). Bu bağlamda, ergenlerin geleceğe ilişkin değerlendirmelerinin işlevsel olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarla yakından ilişkili olduğu, yaşantıların öznel yorumlanma biçiminin olumsuz beklentilerin yerleşmesinde belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (Mailanen, 1995). Bu araştırmanın sonuçları tek ebeveynli ailelerde yaşayan ergenlerin kariyer, mesleki, eğitsel rehberlik ve danışma hizmetlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Gelecek beklentisinin oluşumunda kültürel, ekonomik ve sosyal etmenlerin yanı sıra ergenlik dönemine özgü yoğun ve değişken duygusal yaşantıların etkili olduğu bilinmektedir (Steinberg, 2007). Özellikle akademik yetersizlik algısı, başarısızlığa ilişkin inançların güçlenmesine ve buna bağlı olarak geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin gelişmesine yol açabilmektedir. Bununla birlikte sosyoekonomik açıdan dezavantajlı ve kalabalık aile yapılarında yetişen ergenlerin yeterli ilgi ve sosyal destek algısına sahip olmamaları da geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri artırabilmektedir. Nitekim sosyal desteğin, ergenlerin olumlu gelecek beklentisi geliştirmesinde önemli bir koruyucu faktör olduğu vurgulanmaktadır (Çeçen, 2008; Makas, 2020).

Kontrol grubunda ön-test son-test ölçümleri arasında gelecek beklentisi ve umut düzeyi puanlarında gözlenen istatistiksel olarak anlamlı artış, bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bağlamsal ve yöntemsel etmenlere işaret etmektedir. Bu değişimin doğrudan araştırma müdahalesinden ziyade, çalışmanın yürütüldüğü okul ortamında eş zamanlı olarak gerçekleşen uygulamalardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Nitekim rehberlik servisinde dönem başından itibaren tüm kademelerde sistematik biçimde yürütülen sınıf rehberliği etkinliklerinde hedef belirleme becerilerine yer verilmesi, kontrol grubundaki öğrencilerin gelecek beklentisi ve umut düzeylerini olumlu yönde etkilemiş olabilir. Ayrıca ön-test uygulamalarının yazılı sınav sonuçlarının açıklandığı döneme denk gelmesi, ilk ölçümlerde öğrencilerin bu değişkenlere ilişkin algılarını geçici olarak olumsuz etkilemiş; son-test döneminde ise bu etkinin kısmen ortadan kalkması puanlardaki artışta rol oynamış olabilir. Bunun yanı sıra okul genelinde gerçekleştirilen motivasyon ve kariyer etkinlikleri, rol model sunumları, meslek tanıtımları ve üniversite gezileri ile okul psikolojik danışmanlarının ebeveyn kaybı yaşayan öğrencilerle yürüttüğü bireysel görüşmelerin de kontrol grubunda gözlenen olumlu değişime katkı sağlamış olabileceği değerlendirilmektedir.

Literatürde gelecek beklentisi ile umudun karşılıklı ve pozitif yönde ilişkili olduğu, gelecek beklentisindeki artışın umut düzeyini yükselttiği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; MacLeod ve Byrne, 1996; Schmid ve Lopez, 2011; Şimşek, 2012). Umudun kuramsal tanımları da bu ilişkiyi desteklemektedir; zira umut, bireyin geleceğe yönelik hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için gereken yolları üretme ile güdülenme kapasitesi olarak kavramsallaştırılmakta (Snyder, 2000) ve gelecek beklentisinin bir alt boyutu şeklinde değerlendirilmektedir (Johnson, Blum ve Cheng, 2014). Kontrol grubunda gözlenen gelecek beklentisi ve umut düzeyindeki anlamlı artış, yukarıda sıralanan okul temelli rehberlik uygulamaları, ölçüm zamanlaması ve kuramsal etkileşimler ışığında açıklanabilir niteliktedir.

Psikoeğitim programının son oturumunda katılımcılardan alınan geribildirimler değerlendirildiğinde, bireylerin edindikleri davranışsal stratejileri günlük ve sosyal yaşamlarına aktarabildikleri, bilişsel çarpıtmaları daha etkin bir şekilde fark edebildikleri ve alternatif düşünce üretme becerisini ilk oturumlara kıyasla belirgin ölçüde kolaylaştırdıkları belirtilmiştir. Ayrıca, grup sürecinde aidiyet duygusunun güçlenmesi ve paylaşımlar yoluyla “yalnız olmadıklarını” deneyimlemeleri, katılımcıların oturumlara yönelik motivasyonunu ve aktif katılım düzeyini artırmış; dolayısıyla gruptan elde ettikleri faydayı yükseltmiştir. Bu bulgular çocuk ve ergen örneklemelerinde yürütülen grup temelli çalışmaların olumsuz düşünce örüntülerini azaltmada ve genel psikososyal işlevsellikte çok yönlü olumlu etkiler yarattığını gösteren mevcut literatürle uyum içindedir (Haney ve Durlak, 2010; Türk, Buğa, Çekiç ve Hamamcı, 2018). Bu bulgular mevcut psikoeğitim programının yalnızca ölçülebilir ölçek puanlarında değil,

katılımcıların öznel deneyim ve günlük yaşam pratiklerinde de anlamlı ve kalıcı değişimlere yol açtığını desteklemektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Katılımcıların aile yapıları ve parçalanma türlerinin farklılığı, programdan etkilenme düzeylerinde değişkenliğe yol açmış olabilir. Ergenlik döneminin doğası gereği yaşanan duygusal dalgalanmalar, sosyal destek kaynakları, akran ilişkileri ve akademik performanstaki değişimler süreci dışsal olarak etkilemiş olabilir. Ayrıca olumsuz yaşam olayları, kriz durumları, ertelenmiş yas ya da travma sonrası stres belirtileri gibi faktörler programın etkisini sınırlamış olabilir. Okul ortamında yürütülen rehberlik faaliyetleri, bireysel görüşmeler ve olumlu okul iklimi de programdan bağımsız olarak olumlu sonuçlara katkı sağlamış olabilir. Nitel analizlerin yapılamamış olması önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Araştırmanın çalışmanın yapıldığı okulun 10, 11 ve 12. sınıf deney ve kontrol grubu öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlı olması başka bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Son olarak, psikoeğitim programının izleme ölçümlerinin 6 Şubat depremine denk gelmesi ve 12. sınıf öğrencilerinin mezuniyetleri nedeniyle izleme ölçümlerinin yapılamaması diğer önemli sınırlılık olarak sıralanabilir.

Gelecekte yürütülecek araştırmalarda, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının etkililiği farklı ergen popülasyonlarında veya çeşitli risk gruplarında test edilebilir, ortaokul düzeyine uyarlanarak önleyici müdahale olarak uygulanabilir ve sosyal kaygı ya da depresyon gibi ek değişkenler programa dahil edilerek genişletilebilir. Yeni çalışmalarda izleme alınarak programın uzun vadeli etkileri ve kalıcılığı değerlendirilebilir, araştırmaya plasebo eklenerek deneysel tasarım güçlendirilebilir, ebeveyn ve öğretmen görüşleri alınarak çok kaynaklı değerlendirme yapılabilir.

Sonuç olarak bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programın tek ebeveynli ergenlerde gelecek beklentisini, umut düzeyini ve benlik saygısını etkili bir biçimde yükselttiğini ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

- Aksoy, A., & Ögel, K. (2003). Kendine zarar verme davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 226-236.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. İstanbul:Atlas Yayınevi
- Aydın, O., & Baran, G. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan 9-12 yaş grubundaki çocukların boşanmaya uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-52.
- Bannik, F. (2021). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin Books.
- Beck, A., Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Beck, AT, Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Brubeck, D. & Beer, J. (1992). Ebeveynleri boşanmış ve boşanmış olan lise öğrencilerinde depresyon, benlik saygısı, intihar düşüncesi, ölüm kaygısı ve genel not ortalaması. *Psikolojik Raporlar*, 71(3), 755-763.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğin güdülenmesi, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısının etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 38(1), 17-42.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. 3. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cevahir, E. (2020). *SPSS ile nicel veri analizi rehberi*. İstanbul: Kibele Yayıncılık.
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: *A power primer*. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi; Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi), Ankara.
- Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Epel, N., Zohar, A. A., Artom, A., Novak, A. M., & Lev-Ari, S. (2021). The effect of cognitive behavioral group therapy on children's self-esteem. *Children*, 8(11), 958. <https://doi.org/10.3390/children8110958>
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (A., Dönmez, N., Çelen, B., Onur, Çev.). Ankara:İmge Kitabevi Yayınları.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388
- Gladding, S. T. (2022). *Aile Terapsi, Tarihi kuram ve uygulamaları* (İ.Keklik, İ.Yıldırım,Çev.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytical review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 423-433.
- Johnson, SRL, Blum, RW & Cheng, TL (2014). Geleceğe yönelim: Ergen sağlığı ve refahına yönelik etkileri olan bir yapı. *Uluslararası Ergen Tıbbi ve Sağlığı Dergisi*, 26(4), 459-468.
- Karakoç, A., Bingöl, F., & Karaca, S. (2013). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6.
- Lanz, M., & Rosnati, R. (2002). Adolescents' and young adults' construction of the future effects of family relations, self-esteem, and sense of coherence (İçinde) Adolescents' Future Orientation Theory and Research (Eds) Tremppala T. Malmberg LE, *European University Studies*, Frankfurt:Peter Larig.
- MacLeod, A. K., & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 286– 289. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.286>
- Marsh, M. D. (2001). *Hope and its relationship to self esteem and spiritual well being in australian university students*. Theological Research Exchange Network (TREN): Theses & Dissertations, 1.
- Marshall, E., & Karadimitriou, S. M. (2018). *Outliers, Durbin-Watson and interactions for regression in SPSS Investigating outliers and influential observations*. The University of Sheffield, unusual x. 1-4.
- Miles, H., MacLeod, A. K., & Pote, H. (2004). Retrospective and prospective cognitions in adolescents: anxiety, depression, and positive and negative affect. *Journal of Adolescence*, 27(6), 691–701.
- Ngo, H., VanderLaan, D. P., Aitken, M. (2020). Self-esteem, symptom severity, and treatment response in adolescents with internalizing problems. *Journal of Affective Disorders*, 273, 183-191.
- ORGM (2022), *Sınıf ve Okul Risk Haritaları*, Ekim 2022 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_06/01110255_FORM_HARYTASI-_31.05.2023.pdf adresinden alınmıştır.
- Öner, N. (1994). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testler bir başvuru kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Pile, V., & Lau, J. Y. F. (2018). Looking forward to the future: Impoverished vividness for positive prospective events characterises low mood in adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 238, 269–276. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.032>
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik, *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Schmid, K. L. & Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: The role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in Child Development And Behavior*, 41, 69-88.
- Shirk, S.R. & Karver, M. (2003). Çocuk ve ergen terapisinde ilişki değişkenlerinden tedavi sonucunun tahmini: meta-analitik bir inceleme. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 71(3), 452.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1) 11-28.
- Şahan Yılmaz, B. & Duy, B. (2013). Psikoeğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).
- Şimşek, H. (2010). *Güneydoğu Anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin sosyal bütünleşme düzeyleri ve gelecek beklentileri*. (Proje Raporu. No. 109K300). Ankara: TÜBİTAK.
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler. *Journal of Theoretical Educational Science/ Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(1).
- Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A. & Hamamcı, Z. (2018). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi: Meta-analiz çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 45-61.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. Z., & Akdemir, A. (1995). Çocuk ve ergenlerde bilişsel terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Thomas, J. R., & Högnäs, R. S. (2015). The effect of parental divorce on the health of adult children. *Longitudinal And Life Course Studies*, 6(3), 27.
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*, 1(21), 19–25.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., & Taşkesen, O. (2014). Lise öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Education Sciences*, 9(2), 234-247.
- Uludağlı, N. P. & Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: *Ebeveyn ve akranların rolü*. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14-24.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi* (Doktora tezi; Ankara Üniversitesi), Ankara.
- Weisz, JR, Kuppens, S., Ng, MY, Eckshtain, D., Ugueto, AM, Vaughn-Coaxum, R. & Fordwood, SR (2017). Gençlik psikolojik terapisinin etkileri hakkında elli yıllık araştırma bize neler söylüyor: Çok düzeyli bir meta-analiz ve bilim ve uygulamaya yönelik çıkarımlar. *Amerikalı Psikolog*, 72(2),79.

Yazarlar Hakkında

Özlem YENER: Okul Psikolojik Danışmanı, Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi

Zeynep HAMAMCI: Prof. Dr., Fen-Edebiyat Fakültesi, İstanbul Arel Üniversitesi

Yazar Katkıları

Yazarlar çalışmaya eşit katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma için yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek

Mevcut çalışma için herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

Etik Bildirim

Gaziantep Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onay alınmıştır. Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak yürütülmüştür.

Etik Kurul Adı: Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu

Onay Tarihi: 06/10/2022

Belge Numarası: 242862