



Sosyal Beceri Eğitiminin Psikolojik Danışman Adaylarının Sosyal Beceri ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi¹

The Effect of Social Skill Training on Social Skill and Psychological Well-Being among Counselor Candidates

Murat CANPOLAT² ve Meral ATICI³

Başvuru Tarihi: 28.11.2018

Kabul Tarihi: 05.04.2019

Atf İçin: Canpolat, M. ve Atıcı, M. (2019). Sosyal beceri eğitiminin psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 3(2), 96-115.

ÖZ: Bu araştırmanın amacı sosyal beceri eğitiminin psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma deneysel desende tasarlanmıştır ve araştırma kapsamında 2x3'lük split-plot karışık desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verileri Yüksel tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sosyal Beceri Envanteri" ve Cenkseven tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sosyal beceri eğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin anlamlı düzeyde yükseldiğini göstermiştir. İki aylık bir aranın ardından gerçekleştirilen izleme ölçümünde, uygulama etkisinin anlamlılığını korumaya devam ettiği sonucu bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Psikolojik danışman adayları, sosyal beceri eğitimi, sosyal beceri, psikolojik iyi olma.

ABSTRACT: In this research, the effect of social skill education on success level of social skill and psychological well-being of the psychological counselor candidates was examined. The research was an experimental design, and "2x3 split plot design" was used. Quantitative data of the research are obtained by using "Social Skill Inventory" which is adaptation to Turkish by Yüksel and Success Scales of "Psychological Well-being" which is adaptation to Turkish by Cenkseven. When findings obtained from this research are examined, significantly increasing is

¹ Bu makale Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından Eylül, 2017 tarihinde kabul edilen doktora tezinin bir bölümüdür. 25-27 Ekim 2018 tarihlerinde Samsun'da gerçekleştirilen 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde özet sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Öğr. Gör. Dr., İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Malatya/TÜRKİYE, e-posta: murat.canpolat@inonu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2106-6474

³ Prof. Dr. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana/TÜRKİYE, e-posta: matici@egitim.cu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0675-4439

observed on the success level of social skill and psychological well-being in the end of implementation and post-implementation. Continuation of the effect which is found in post-implementation is determined when there is no differentiation in measurement analysis of the success level of social skill and psychological well-being in post-implementation.

Keywords: Psychological counselor candidates, social skill education, social skill, psychological well-being.

1.GİRİŞ

Türkiye’de çok tercih edilen mesleklerden biri de “psikolojik danışmanlık” tır. Bireylerin psikolojik danışman olabilmeleri için “Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik” bölümünden mezun olmaları gerekmektedir. Bu bölüme öğrenci alımı birçok yükseköğretim programlarında olduğu gibi “merkezi sınav” ile gerçekleşmektedir. Öğrenciler bölümlere “akademik başarı ve üniversiteye giriş sınavından alınan puanlara” göre yerleştirilmektedir. Ortaöğretim akademik başarı puanı ve lisans yerleştirme sınav puanına göre alınan öğrenciler psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitimine devam etmektedir. Bu eğitimde amaç etkili ve yetkin psikolojik danışmanlar yetiştirmektir (Truax & Carkhuff, 2007).

Psikolojik danışma hizmetlerinin psikolojik sorunun çözüme ulaşmasında etkili olduğunun anlaşılmasıyla beraber, bu hizmeti etkileyen faktörler çalışma konusu olmuştur (Pamukçu & Demir, 2013). Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin etkililiği için şüphesiz psikolojik danışmanların aldıkları eğitimin önemi büyüktür. Ancak psikolojik danışmanların aynı ya da benzer eğitimi aldıkları halde mesleği icra ederken aynı düzeyde başarılı olmadıkları da görülmektedir. Alan yazında psikolojik danışmanlık ve rehberlik eğitimi alan psikolojik danışman adaylarının yalnız akademik başarılarının değil, diğer özelliklerinin de dikkate alınması gerektiğine ilişkin bir eğilim vardır (Korkut-Owen, Dost, Bugay & Owen, 2014). Çünkü Markert ve Monke (1990) psikolojik danışmanın yeterliliklerini ve ruh sağlığını yordayan ölçütlerin akademik başarıyı yordayan ölçütlerle aynı olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum alınan teorik bilgilerin ve psikolojik danışmanlık becerilerinin başarılı olmada tek başına etkili olmadığını, başka faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir.

Yapılan araştırmalarda psikolojik danışmanlık mesleğinin etkili bir şekilde yapılmasını etkileyen birtakım faktörler olduğu görülmektedir. Atıcı, Özyürek ve Çam (2005) bu faktörleri; okul danışmanlarının kendi rollerini algılayış biçimleri, çalışma performansları, okuldaki personelin rehberlik anlayışı ve rehberlik çalışmalarını yürütmek için okuldaki gerekli olanaklar şeklinde belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanların okullarda idareciler, öğretmenler ve velilerle iş birliği yapabilmesi de etkili psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri için gerekli görülmektedir. Diğer taraftan, diğer insanlar gibi psikolojik danışmanlar da bazı zorluklar yaşayabilmektedirler. Miller, Wagner, Britton ve Gridley’e göre de (1998) yaralı olan, yaralarını sarabilen, acıları aşabilen, dünya ve kendileri hakkında içgörü kazanan bireyler, duygusal problemlerle baş etmeye çalışan bireylere yardımcı olabilirler. Bazen travmatik bazen de tesadüfi deneyimler, doğal olarak ortaya çıkardığı stres yüzünden problemlidir. Önemli olan psikolojik danışmanın bu yaşam olaylarıyla nasıl baş ettiğidir (Gladding, 2009). Sağlıklı yaşamları olan, hatalarından ve başarılarından ders çıkaran psikolojik danışmanlar diğerlerine oranla terapötik olarak büyümeye daha yatkındırlar. Danışmanın problemlerine tam ve duyarlı bir şekilde odaklanabilirler (Gausshell & Lawson, 1994, Akt. Gladding, 2009). Bu da ancak psikolojik danışmanların psikolojik iyi olmalarıyla ve bu iyi oluşlarını sürdürmeleri ile mümkün görünmektedir (Grosch & Olsen, 1994).

Psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluşlarını sürdürmeleri, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkililiğinde gerekli görülen başka bir faktördür. Keyes, Shmotkin ve Ryff’a (2002) göre psikolojik iyi olma; kişinin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, diğer kişilerle etkili iletişim kurabilmesi, bağımsız ve girişimci olması, çevresini kişisel ihtiyaç ve beklentilerine cevap verecek şekilde biçimlendirmesi, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesidir. Psikolojik iyi olma kavramı incelendiğinde bahsedilen altı boyutun “kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve özerklik” (Ryff, 1995, Akt. Cenkseven, 2004) sosyal beceri ile ilişkili olduğu ve “sosyal beceri eğitimi” ile geliştirilebileceği düşünülmektedir. Çünkü sosyal

beceri iyi ilişkiler kurabilme, diğer bireylere saygı duyma, kişilerarası ilişkilerde kendini ifade edebilme ve grup kurallarına uyma olarak tanımlanmaktadır (Ogilvy, 1994).

Alan yazın incelendiğinde sosyal yeterlilikleri olan, sosyal beceri düzeyleri yüksek kişilerin problemleri etkili çözebildikleri ifade edilmektedir (Dow & Mayer, 2004). Sosyal beceri düzeyi yüksek bireyler, diğer bireylerin duygu ve düşüncelerine uygun tepkide bulunma, diğer bireylerle olumlu sosyal etkileşim başlatma ve sürdürme, arkadaşlık kurma, sosyal ortamda karşılaştığı problemlerle etkili başa çıkma becerilerini yerine getirirler (Rutherford, Mathur & Quinn, 1998). Akkök (1996) ve Yüksel (1997) sosyal becerilerin etkili iletişimde bulunmayı kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir.

Alan yazında PDR lisans eğitimi sürecindeki deneyimlerin mesleki yeterlilikler üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Atıcı, Sanberk ve Ortakale (2011) psikolojik danışma sürecinin büyük ölçüde psikolojik danışmanın kişiliğinden ve terapötik ilişkiden etkilendiğini, danışmanlık veya psikoterapi eğitiminde danışmanın eğitim sürecindeki kişisel deneyimlerinin mesleki yeterlilik üzerinde rol oynadığını ifade etmişlerdir. PDR lisans eğitimine devam eden 3. sınıf öğrencileri ile yaptıkları araştırmada grup rehberliği etkinliklerine katılan öğrencilerin bu etkinlikleri yürütürken kullanılan eylem ve becerileri fark etme, önemini anlama, becerileri kullanma konusunda güven ve gelişim gösterdikleri sonucuna varmışlardır. Ayrıca duygu ve düşüncelerini fark etme ve ifade etme, bazı düşünce ve davranışlarını değiştirme, insanları tanıma ve anlama, iletişim becerilerini geliştirme gibi konularda ilerleme gösterdikleri bulunmuştur.

Atıcı ve Çam (2013) yaptıkları çalışmada uygulama dersinin özellikle teorik bilgileri uygulama şansı vermesi açısından öğretici ve yararlı olduğu, akranların geribildirimlerinden yararlanma, karşılaştıkları sorunları çözme becerilerini geliştirme açısından ve okul psikolojik danışmanlığı becerilerini geliştirme noktalarında etkili ve yararlı olduğu sonucuna varmışlardır. Yine bu çalışmada öğrenciler öğretim üyelerinden geliştirici geribildirim ve öneri almanın, kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam yaratılmasının, uygulamada gözlenmiş olmanın ve model almanın geliştirici, motive edici etkisine değinmişlerdir. Berns (2005) psikolojik danışmanların empati, dinleme, geribildirim, duyguları tanıma ve ifade etme gibi terapötik becerilerinin ancak kişisel deneyimler sonucunda gelişebildiğini ifade etmiştir (Akt. Atıcı, Sanberk & Ortakale, 2011).

Yukarıda görüldüğü gibi etkili bir psikolojik danışmanlık için psikolojik danışmanların mesleki bilgi ve becerilere sahip olmaları gerektiği görülmektedir. Üniversite eğitimleri sırasında psikolojik danışman adayları bu mesleki bilgi ve becerilerin büyük bir kısmını alabilirler. Tabi ki nasıl bir eğitim süreci geçirdikleri de göz ardı edilemez. Ancak bunun dışında bazı kişisel özelliklere ve becerilere sahip olmaları beklenmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkililiği için bu özelliklerin psikolojik danışmanlara kazandırılması kaçınılmazdır (Eriksen & McAuliffe, 2006).

Bu çalışma ile alan yazında psikolojik danışmanlar için gerekli görülen özelliklerden sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş üzerine odaklanılmış, sosyal beceri eğitim programı ile psikolojik danışmanların sosyal becerileri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arttırılmaya çalışılmıştır. Programın geliştirilmesi aşamasında oturumlarda ele alınması gereken konular tespit edilmeye çalışılırken psikolojik iyi olma ile sosyal beceri kavramları beraber değerlendirilmiş, iki kavramın da “iletişimi başlatma ve sürdürme becerileri, sorumluluk alma ve yerine getirme becerileri, konuşma ve dinleme becerileri, plan yapma, problem çözme ve zamanı etkili kullanma becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri” gibi ortak bir takım becerilerden oluştuğu ve etkilendiği görülmüştür (Gresham, 1981; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Oturumlarda bu başlıklar üzerinde durulmuştur.

Buradan hareketle bu araştırmanın birkaç açıdan alana katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bunlardan birincisi; psikolojik danışmanlarda olması gerektiği düşünülen sosyal becerilerin psikolojik danışman adaylarına kazandırılmaya çalışılmasıdır. İkincisi; bu araştırmada sosyal beceri eğitiminin psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğinden ve psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması etkili psikolojik danışmanlık için gerekli görüldüğünden hizmetlerin kaliteli ve verimli olmasına katkı sağlayacaktır. Üçüncüsü; alan yazın incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının okullarda öğrencilerine uygulayabileceği sosyal beceri eğitim programlarına rastlanabilmektedir. Ancak psikolojik danışman adaylarına yönelik olan sosyal beceri programlarına çok fazla rastlanmamaktadır. Alan yazında bir çalışmaya rastlanmıştır. Çekici (2009) psikolojik danışman adaylarının da örneklem grubunda yer aldığı üniversite öğrencilerine yönelik problem çözme terapisine dayalı bir program geliştirmiş ve üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerine etkisini incelemiştir. Psikolojik danışman adaylarının mesleki yaşamlarında ve sosyal yaşamlarında işlerine yarayacak bir takım bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri içeren bir sosyal beceri eğitim programının geliştirilmesi ve eğitime katılan psikolojik danışman adaylarına deneyim sağlaması da araştırmanın önemli katkıları arasında sayılabilir.

Bu nedenle bu araştırmada, sosyal becerilerin kazandırılmasına yönelik geliştirilen, davranışçı yöntemlere ve bireylerin performansına dayalı, bireysel veya gruba uygulanan bir eğitim ve müdahale yöntemi olan sosyal beceri eğitiminin (Shepherd, 1983, Akt. Dikmeer, 1997), sosyal beceri ve psikolojik iyi olmaya üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu eğitimle psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arttırılmaya çalışılmıştır.

2.YÖNTEM

Bu bölümde “araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, sosyal beceri eğitim programı ve verilerin analizi” ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada “2x3’lük split-plot karışık desen” kullanılmıştır. Tablo 1’de “deney deseni” sunulmuştur. Deney öncesinde gruplara “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Sosyal Beceri Envanteri” uygulanmıştır. Deney grubuna “araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyal Beceri Eğitimi” uygulanmış, kontrol grubuyla bir çalışma yapılmamıştır. Programın sonunda gruplara “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Sosyal Beceri Envanteri” uygulanmıştır. Aynı ölçme araçları izleme ölçümü olarak eğitimin bitmesinden iki ay sonra uygulanmıştır.

Tablo 1: Araştırmanın Deseni

Gruplar	Öntest (1)	Deneysel İşlem	Sontest (2)	İzleme(3)
Deney Grubu (n=14)	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”	“Sosyal Beceri Eğitimi”	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”
Kontrol Grubu (n=14)	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”	-----	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”	“Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Sosyal Beceri Envanteri”

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmada yer alan katılımcılar 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans eğitimine devam eden 134 öğrenci arasından seçilmiştir. Lisans eğitimine devam eden öğrencilerden ölçekleri cevaplamaya gönüllü olan 125 öğrenciye Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Sosyal Beceri Envanteri uygulanmıştır. 125 öğrenciden toplanan veriler SPSS programına aktarılırken 12 öğrenciye ait ölçeklerde eksik veri olduğundan çıkarılmıştır. Dört (4) tane değer de uç değer olduğundan dolayı çıkarılmıştır. 109 öğrenciden elde edilen veri ile analizlere devam edilmiştir.

İlk önce iki değişken olan sosyal beceri ve psikolojik iyi olma puanları arasında 109 veri üzerinden korelasyona bakılmış $r = .59$ olarak bulunmuştur. İki değişken arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada sosyal beceri eğitimi verileceğinden gruplar sosyal beceri puanları dikkate alınarak oluşturulmuştur. Sosyal beceri puanlarının normal dağılım sergileyip sergilemediklerini tespit etmek için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri ve Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık katsayısı $-.009$, basıklık katsayısı $.090$ bulunmuştur. Bu değerlerin ± 1 aralığında yer alması normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2002). Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi sonucu $p = .200$ olarak ($p > .05$) bulunmuştur. Bu testte anlamlılık seviyesinin $.05$ 'ten büyük olması, verilerin normal dağılımında sapmalar olmadığını göstermektedir (George & Mallery, 2012). Ölçekten alınan sonuçlara göre sosyal beceri düzeyi ortalamasının ($X = 282.72$, $Ss = 28.35$) 1 ve 2 standart sapma altında olan öğrencilerle görüşme yapılarak yapılan çalışma hakkında genel bilgiler (eğitimin amacı, süresi, grubun kaç kişiden oluşacağı, kurallar gibi) verildikten sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 28 öğrenci belirlenmiştir. Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak iki gruba, her grupta 14 öğrenci olacak şekilde atanmıştır. Sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının “Öntest Sonuçlarının Karşılaştırılması”

Grup	N	X	Ss	t	p
Deney	14	264.50	30.78	.096	.924
Kontrol	14	263.57	19.25		

Tablo 2’de görüldüğü gibi gruplar açısından anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

2.3.1. Sosyal Beceri Envanteri (SBE)

Bu araştırmada Riggio tarafından 1986 yılında geliştirilen “Sosyal Beceri Envanteri (Social Skills Inventory)”nden yararlanılmıştır. Toplam 90 madde ve 6 alt ölçekten oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yüksel (1997) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik için testin tekrarı yöntemi ile 53 lisans öğrencisine dört hafta arayla iki kez “Sosyal Beceri Envanterini” uygulanmış ve hesaplanan puana ilişkin güvenilirlik katsayısını tüm ölçek için $r = .92$ olarak bulmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin

güvenirliğini belirlemek amacıyla 109 psikolojik danışman adayından toplanan verilere dayanarak iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmış ve bu değer .82 olarak bulunmuştur.

Geçerlik çalışması kapsam geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanılarak yapılmıştır. Kapsam geçerliği yönteminde uzman kanısına başvurmuş ve uzmanların incelemeleri sonucu ölçeğin “sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu” görüşünü belirlemiştir. 1974 yılında Synder tarafından geliştirilen ve Bacanlı (1990) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Kendini Ayarlama Ölçeği”ni benzer ölçekler geçerliği için tercih edilmiştir. Puanlar arasında .63 korelasyon bulunmuştur (Yüksel, 1997).

2.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Bu araştırmada Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilen “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Scales of Psychological Well-Being)” uygulanmıştır. Toplam 84 madde ve altı alt ölçekten oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmalarını 475 üniversite öğrencisinden toplanan veriler üzerinde gerçekleştirmiştir. 84 maddelik Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden elde edilen madde-toplam puan katsayılarına bakılmış, katsayılarının .25 ile .57 arasında olduğu görülmüştür. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla 109 psikolojik danışman adayından toplanan verilere dayanarak iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmış ve bu değer .94 olarak bulunmuştur.

Cenkseven (2004) tarafından yapılan ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında öğrencilerin “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” nden aldıkları puanlar arasında -.18 ile -.71 arasında değişen anlamlı ve negatif korelasyonlar bulunmuştur. Öğrencilerin “Yaşam Yönelimi Ölçeği” ile “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” nden aldıkları puanlar arasında “Özerklik Ölçeği” ile .16 diğer alt ölçekler ile .20 ile .48 arasında korelasyonlar bulunmuştur. Cenkseven (2004) psikolojik sağlığın göstergelerinden olan benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerini ölçen bu araçlar ile Psikolojik İyi Olma Ölçekleri arasında anlamlı ilişkilerin belirlenmesinin bu ölçeğin Türkçe formunun geçerliği için kanıt niteliğinde olduğunu ifade etmiştir.

2.4. Sosyal Beceri Eğitim Programı

Sosyal beceri eğitim programının amacı psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmaktır. Daha somut bir ifade ile psikolojik danışman adaylarının gerek mesleki, gerekse sosyal yaşamlarında, kişilerarası ilişkilerinde kullanabilecekleri bir takım becerileri (iletişim başlatma ve sürdürme, topluluk önünde konuşabilme, kendini rahatça ifade edebilme, haklarını uygun yollarla savunabilme, davranışlarının sorumluluğunu alabilme, empati kurabilme, problem çözebilme, karar verebilme gibi) geliştirmektir. Ve bu becerilerin gelişmesiyle psikolojik danışman adaylarının çevreleri ile olumlu ilişkiler sürdürmelerini, benliklerini olumlu algılamalarını, sınırlılıklarını kabul edip kendileriyle bütünleşmelerini, yetenek ve becerilerinin farkında olmalarını, kendilerini geliştirmelerini ve böylece psikolojik iyi olmalarını sağlamaktır.

Psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmaya yönelik geliştirilen sosyal beceri eğitim programı bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım, insancıl yaklaşım ve sosyal bilişsel öğrenme modeli göz önünde bulundurularak hazırlanmış ve deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir deneysel işlem yapılmamıştır. Geliştirilen sosyal beceri

eğitim programı: 1. oturum: Tanışma, iletişimi başlatma ve sürdürme, sosyal becerinin niteliğini kavrama. 2. oturum: Sözel olmayan ipuçları, duygular ve beden dili. 3. oturum: Sorumluluklarım. 4. Oturum: Anlat bakalım. 5. oturum: Kendini kabul ve bakış açısı. 6. oturum: Atılғанım. 7. oturum: Karar verme. 8. oturum: Problem Çözme. 9. oturum: Empati. 10. oturum: İşbirliği. 11. oturum: Vedalaşma başlıklarından oluşmaktadır. Sosyal beceri eğitimi grup uygulamaları esnasında soru-cevap, tartışma, geribildirim, rol oynama, model olma, kendini açma, ben dili, düz anlatım, örnek olay, ev ödevi, oyun gibi yöntem ve tekniklerden faydalanılmıştır.

Programın hazırlanma sürecinde öncelikle alan yazın taraması yapılmıştır. Bu doğrultuda bir inceleme yapıldıktan sonra program hazırlanmış ve hazırlanan program için makalenin ikinci yazarının görüşü alınmıştır. Yazarın görüşü alındıktan sonra gerekli düzeltmeler yapılarak ön deneme uygulamasına geçilmiştir. Deneme uygulaması haftada bir olmak üzere ortalama 90 dakika süren oturumlar şeklinde yapılmıştır. Oturumlar 11 hafta boyunca sürmüştür. Oturumlar video ile kayıt altına alınmıştır. Araştırmacı her bir oturumu izlemiş, gördüğü aksaklıklar ve yanlışlıkların bir sonraki oturumda düzeltilmesi için o oturuma dair notlar almıştır. Ayrıca her bir oturum araştırmanın ikinci yazarı tarafından da izlenmiş, yazar tarafından her bir oturuma dair geribildirimler vermiştir. Bu geribildirimler grup liderinin danışmanlık becerileri, oturumda ele alınan konunun işlenişi, yöntem ve tekniklerin uygunluğu, etkinliklerin amaca uygunluğu, öğrencilerin katılım durumları, etkinliklerin sırası ve zamanın planlanması konuları üzerinde olmuştur. Bu geribildirimler doğrultusunda programa son şekli verilmiştir. Asıl uygulamaya geçilmiştir. Asıl uygulama süreci yukarıda belirtilen deneme uygulaması süreci gibi gerçekleşmiştir. Sosyal beceri eğitim programı haftada bir olmak üzere ortalama 90 dakika süren oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Oturumlar 11 hafta boyunca sürmüştür.

2.5.Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle “öntest, sontest ve izleme testi” ölçümleri yapılmış, elde edilen veriler bilgisayara geçirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde “SPSS 18.0 (Statistical Programme for Social Science) for Windows paket programı” kullanılmıştır. Analizler için gerekli varsayımlara (Box testi, Levene’s Varyansların Homojenlik Testi) bakılmış ve parametrik testlerden “t-testi, Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi, Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi ve Bonferroni testi” uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2002).

3.BULGULAR

Deney ve kontrol grubunun “Sosyal Beceri Envanterinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları” Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların “Sosyal Beceri Envanteri Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri”

Gruplar	Sosyal Beceri Envanterine İlişkin Ölçümler					
	Öntest		Sontest		İzleme testi	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney Grubu	264.50	30.78	302.21	33.07	309.93	32.72
Kontrol Grubu	263.57	19.25	265.29	22.85	271.29	23.27

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun sosyal beceri puanlarının $\bar{X}=264.50$ puandan $\bar{X}=302.21$ puana yükseldiği görülmektedir. Bu yükseliş sürmüş ve izleme ölçümünde $\bar{X}=309.93$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun sosyal beceri puanları $\bar{X}=263.57$ puandan $\bar{X}=265.29$ puana yükselmiştir. Bu yükseliş sürmüş ve izleme ölçümünde $\bar{X}=271.29$ olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunun “Sosyal Beceri Envanterinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi” yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur. Bu analiz için gerekli varsayımlara bakılmıştır. “Box Testi” ile kovaryanslar arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmış fark olmadığı görülmüştür ($p=.305$). “Levene’s Varyansların Homojenlik Testi” ile öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmış, varyansların homojen olduğu bulunmuştur (Sırasıyla $p=.290, .353, .363$).

Tablo 4: Deney ve Kontrol Gruplarının “Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerinden Almış Oldukları Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları”

Varyansın Kaynağı	KT	d	KO	F	P	η^2
Gruplar Arası	38355.560	27				
Grup(Deney/kontrol)	13655.250	1	13655.250	14.374	.001	.36
Hata	24700.310	26	950.012			
Gruplar İçi	51411.333	56				
Ölçüm(Ön-Son-İzleme)	10656.00	2	5328.00	8.053	.001	.24
Grup*Ölçüm	6349.714	2	3174.857	4.798	.012	.16
Hata	34405.619	52	661.647			
Toplam	89766,893	83				

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının “Sosyal Beceri Envanteri öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri” üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda “grup etkisinin anlamlı olduğu” görülmektedir. Deney grubunun “öntest, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları” ile kontrol grubunun “öntest, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları” arasında anlamlı bir fark vardır [$F(1-26)=14.374, p<.05$].

Deney ve kontrol gruplarının “öntest, sontest ve izleme testi sonuçları” arasında “grup ayrımı yapmaksızın” puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur [$F(2-52)=8.053, p<.05$].

“Deney ve kontrol gruplarında olmak” ile “tekrarlı ölçüm faktörlerinin” sosyal beceri puanları üzerindeki “ortak etkisinin anlamlı olduğu” bulunmuştur. Elde edilen bulgular “grubun ölçme üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu” göstermiştir [$F(2-52)=4.798, p<.05$].

Analizler sonunda görülen bu farklılığın kaynağını öğrenmek amacıyla deney grubu puanları “Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi” ile incelenmiş ve “Bonferroni testi” ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5: Deney Grubunun “Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerinden Almış Oldukları Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları”

Varyansın Kaynağı	KT	d	KO	F	P	Anlamlı Fark
Deneklerarası	14325.74	13				
Ölçüm	16546.29	2	8273.14	8.23	.002	2-1, 3-1
Hata	26135.05	26	1005.19			
Toplam	57007.08	41				

1: Öntest, 2: Sontest, 3: İzleme testi

Tablo 5’te görüldüğü gibi deney grubunun “öntest ile sontest puanları” arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, “öntest ile izleme testi puanları” arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, ancak “sontest ve izleme testi puanları” arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal beceri eğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri düzeylerinin uygulama sonunda ve daha sonra yapılan ölçümde anlamlı ölçüde yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca sontest ile izleme testi arasındaki anlamlı bir fark olmaması uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Kontrol grubunun “öntest, sontest ve izleme testi puanları” arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal beceri eğitim programına katılmayan psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri düzeylerinin uygulama sonunda ve daha sonra yapılan ölçümde anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir.

Tüm bu sonuçlara bakıldığında sosyal beceri eğitimine katılan katılımcıların sosyal beceri düzeylerinde bir yükselme olduğu, bu yükselmenin kalıcı olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Katılımcıların “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri”

Gruplar	Psikolojik İyi Olma Ölçeklerine İlişkin Ölçümler					
	Öntest		Sontest		İzleme testi	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney Grubu	341.00	44.84	399.29	48.21	404.86	48.27
Kontrol Grubu	337.21	47.59	339.50	42.26	340.64	42.29

Tablo 6’ya bakıldığında deney grubunun psikolojik iyi olma puanları $\bar{X}=341.50$ puandan $\bar{X}=399.29$ puana yükselmiştir. Bu yükseliş sürmüş ve izleme ölçümünde $\bar{X}=404.86$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun psikolojik iyi olma puanları $\bar{X}=337.21$ puandan $\bar{X}=339.50$ puana yükselmiştir. Bu yükseliş sürmüş ve izleme ölçümünde $\bar{X}=340.64$ olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla “Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü Varyans Analizi” yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur. Bu analiz için gerekli varsayımlarına bakılmıştır. “Box Testi” ile kovaryanslar arasında anlamlı bir fark olup

olmadığına bakılmış fark olmadığı görülmüştür ($p = .482$). “Levene’s Varyansların Homojenlik Testi” ile öntest, sontest ve izleme ölçümlerinin varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmış, varyansların homojen olduğu görülmüştür (Sırasıyla $p = .700, .845, .862$).

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının “Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerinden Almış Oldukları Psikolojik İyi Olma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları”

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	η^2
Gruplar Arası	111863.750	27				
Grup(Deney/kontrol)	38101.440	1	38101.440	13.430	.001	.34
Hata	73762.310	26	2837.012			
Gruplar İçi	123896,667	56				
Ölçüm(Ön-Son-İzleme)	19229.810	2	9614.905	5.631	.006	.18
Grup*Ölçüm	15883.524	2	7941.762	4.651	.014	.15
Hata	88783.333	52	1707.372			
Toplam	235760.417	83				

Tablo 7’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri öntest, sontest ve izleme testi” ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda “grup etkisinin anlamlı olduğu” bulunmuştur. Deney grubunun “öntest, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları” ile kontrol grubunun “öntest, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları” arasında anlamlı bir fark vardır [$F(1-26) = 13.430, p < .05$].

Deney ve kontrol gruplarının “öntest, sontest ve izleme testi” sonuçları arasında “grup ayrımı yapmaksızın” elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur [$F(2-52) = 5.631, p < .05$].

“Deney ve kontrol gruplarında olmak” ile “tekrarlı ölçüm faktörlerinin” psikolojik iyi olma puanları üzerindeki “ortak etkisinin anlamlı olduğu” bulunmuştur. Elde edilen bulgular “grubun ölçme üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu” sonucunu ortaya çıkarmıştır [$F(2-52) = 4.651, p < .05$].

Analizler sonunda görülen bu farklılığın kaynağını öğrenmek amacıyla deney grubu puanları “Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi” ile incelenmiş ve “Bonferroni testi” ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Deney Grubunun “Öntest, Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerinden Almış Oldukları Psikolojik İyi Olma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları”

Varyansın Kaynağı	KT	d	KO	F	P	Anlamlı Fark
Deneklerarası	31931.91	13	2456.30			
Ölçüm	35028.00	2	17514.00	8.32	.002	2-1, 3-1
Hata	54710.67	26	2104.26			
Toplam		41				

1: Öntest, 2: Sontest, 3: İzleme testi

Tablo 8’de görüldüğü gibi deney grubunun “öntest ile sontest puanları” arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, “öntest ile izleme testi puanları” arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, ancak “sontest ve izleme testi puanları” arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal beceri eğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin uygulama sonunda ve daha sonra yapılan ölçümde anlamlı ölçüde yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca sontest ile izleme testi arasındaki anlamlı bir fark olmaması uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Kontrol grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal beceri eğitim programına katılmayan psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin uygulama sonunda ve daha sonra yapılan ölçümde anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir.

Tüm bu sonuçlara bakıldığında sosyal beceri eğitimine katılan katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerinde bir yükselme olduğu, bu yükselmenin kalıcı olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Sosyal beceri düzeyindeki değişikliğe ilişkin elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitimi alan psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri düzeylerinde bir artışın olduğunu göstermektedir. Bireylerin sosyal beceri düzeylerini arttırmada, bireylerin sosyal açıdan kabul edilebilir davranışlar geliştirmelerinde sosyal beceri eğitiminin etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Bulkeley & Cramer; 1990; Chung & Watkins; 1995; Çam, 1997; Dikmeer; 1997; Flem, Thygesen, Harald & Magnes, 1998; Gülaçtı, 2009; Haynes-Clements & Avery, 1984; Jupp & Griffiths, 1990; Kalkan & Sardoğan, 2003; Kocayörük, 2000; Öner Altıok, 2013; Uzamaz, 2000; Vaughn & Lancelotta, 1990; Yüksel, 1997).

Genel olarak ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde; Bulkeley ve Cramer (1990), araştırmalarını “sosyal beceri eksikliği olan genç ergenler” üzerinde yapmışlardır. Bu ergenlere “sosyal beceri eğitimi” uygulamışlar ve eğitim sonunda deney grubundaki öğrencilerin “sosyal beceri puanlarında artış olduğu” sonucuna ulaşmışlardır. Chung ve Watkins (1995) araştırmalarında, “sosyal beceri eğitimi” sonunda öğrencilerin “benlik saygılarında ve sosyal ilişkilerinde olumlu gelişmeler olduğunu” tespit etmişlerdir. Çam (1997) araştırmasını “öğretmen adayları” üzerinde yapmıştır. “İletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı” uygulamıştır. Yapılan eğitimin öğretmen adaylarının “problem çözme beceri algısı üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğunu” bulmuştur. Dikmeer (1997) “sosyal içedönük olan ergenlere” grupla “sosyal beceri eğitimi” vermiştir. Eğitim sonucunda ergenlerin “sosyal içedönüklük düzeylerinde anlamlı bir azalma sağladığı” sonucuna ulaşmıştır.

Flem, Thygesen, Harald ve Magnes (1998) “sosyal beceri programının” çocukların “olumsuz sosyal davranışlarının azaltılmasında” ve “olumlu sosyal davranışlarının artırılmasında” etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Gülaçtı (2009) “sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının” öğretmen adayı “üniversite öğrencilerinin” “sosyal becerilerine” etkisini incelemiştir. Deney grubundaki öğrencilerin “sosyal beceri durumlarında” kontrol grubuna göre bir artma olduğunu tespit etmiştir. Haynes-Clements ve Avery (1984) “sosyal beceri eğitimi” sonucunda deney grubundaki üyelerin “sosyal kaygı puanlarında azalma”, “negatif değerlendirme puanlarında azalma” ve “sosyal ortamlarda kendini aktif olarak algılama puanlarında ise artma olduğunu” bulmuşlardır. Jupp ve Griffiths (1990) “sosyal beceri eğitimi” sonucunda deney grubundaki “ergenlerin” “sosyal davranışlarında gelişmelerin olduğunu” ve “benlik saygılarında olumlu yönde bir değişme olduğunu” saptamışlardır.

Kalkan ve Sardoğan (2003) “insan ilişkileri becerilerine dayalı bir eğitim programının” deney grubunda yer alan üyelerin “sosyal beceri düzeylerinde artış sağladığı” sonucuna ulaşmışlardır. Kocayörük (2000) yaptığı çalışmada, “ilköğretim öğrencilerinin” sosyal becerilerini geliştirmede “dramanın” etkisini incelemiş, araştırma sonucunda “drama ile yapılan eğitim programının” öğrencilerin “sosyal beceri düzeylerinin gelişmesinde etkili olduğu” sonucuna ulaşmıştır. Öner Altıok (2013) “profesyonel sosyalizasyon teorisine temellendirilen psiko-eğitim programının” öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında, psiko-eğitim grubuna katılan öğrencilerin “sosyal beceri puanlarında program sonrasında yükselme olurken kontrol grubunda herhangi bir değişim olmadığı sonucuna” varmıştır. Uzamaz (2000) “sosyal beceri eğitiminin” “ergenlerin” kişilerarası ilişki düzeyine etkisini incelediği araştırmasında, sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin “kişilerarası ilişkiler düzeyinde olumlu etkiler sağladığını” bulmuştur. Vaughn ve Lancelotta (1990) yaptıkları çalışmada, “az kabul edilmiş veya izole edilmiş öğrencilere” “sosyal beceri eğitimi” uygulamışlar, araştırma sonucunda deney grubuna uygulanan sosyal beceri eğitiminin “anlamlı ve olumlu etkisini” bulmuşlardır. Yüksel (1997) çalışmasında, sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin “sosyal beceri düzeyini olumlu yönde etkilediğini” tespit etmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu desteklemeyen çalışmaların olduğu da görülmektedir (Fox & Boulton, 2003; Torun, 2008). Fox ve Boulton (2003) “zorbalık mağduru kurbanlar” için sosyal beceri eğitim programının etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda deney grubunda olan çocukların “özsayılarının arttığı”, fakat çocukların “sosyal beceri ve kurban statülerinde önemli ilerlemeler olmadığı” bulunmuştur. Torun (2008) grupla sosyal beceri eğitiminin farklı sosyal beceri düzeylerine sahip “erbaş ve erlerin” sosyal beceri düzeyine etkisini incelediği araştırmasında sosyal beceri eğitiminin erbaş ve erlerin “sosyal beceri düzeylerinin artmasında anlamlı bir etkisi olmadığını” bulmuştur. Sonuç olarak alan yazın incelendiğinde, sosyal becerileri geliştirmeye yönelik hazırlanan programların, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine çoğu zaman katkı sağladığı görülmektedir.

Bu çalışmada, alan yazına uygun olarak hazırlanan programda, daha çok “rol oynama, doğaçlama, ev ödevi, davranışın prova edilmesi” gibi tekniklere ağırlık verilmiştir. Etkinlikler üyelerin aktif katılımını gerektirecek şekilde hazırlanmış, yazılan senaryoların gerçek yaşamın içinden olmasına gayret gösterilmiştir. Üyeler grup ortamında kazandıklarını grup dışında da uygulamaları yönünde cesaretlendirilmiş, grup ortamında provalar sergilenmiştir. Tüm bu faktörler neticesinde bu eğitimin faydalı olduğu, üyelerin sosyal beceri düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Diğer yandan bu çalışmada, deney grubuna deneysel işlemin bitmesinden iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri düzeylerinde sontest ortalamasına göre 7 puanlık bir artış görülmüştür. Bu farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ancak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu fark iki türlü yorumlanabilir. Birincisi, bu farkın tesadüfen, başka nedenlerden dolayı oluşmuş olabileceği; ikincisi ise, üyelerin oturumlarda kazandıkları becerileri zamanla yaşantılarında yeri geldikçe sergiliyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal becerileri sergiledikçe de kendilerine yönelik algıları değişiyor, bu da üyelerin test sonuçlarına yansıyor olabilir.

Psikolojik iyi olma düzeyindeki değişikliğe ilişkin elde edilen bulgular, sosyal beceri eğitimi alan psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinde bir artışın olduğunu göstermektedir. Bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmada, bireylerin yaşama yönelik pozitif tutum ve algılarında sosyal beceri eğitiminin etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi olmayı arttırmayı amaçlayan deneysel çalışmalara çok az rastlanmaktadır. Sosyal beceri eğitiminin psikolojik iyi olmaya etkisini inceleyen tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Gülaçtı (2009) “sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının”

“öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin” psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin “psikolojik iyi oluş durumlarında kontrol grubuna göre bir artış olduğu” sonucuna ulaşılmıştır.

Kuzucu (2006) “duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının”, üniversite öğrencilerinin “duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına” etkisini incelemiştir. Araştırma sonunda uygulanan programın “psikolojik iyi olma üzerinde etkili olmadığını” tespit etmiştir.

Sosyal beceri ve psikolojik iyi olma ile ilgili deneysel olmayan çalışmalara rastlanmaktadır. Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke (2007) araştırmalarında, “sosyal beceri ve psikolojik iyi olma” ile “stres” düzeyi arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Kraut ve diğerleri (1999) internetin sosyal ve psikolojik etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda “internet kullanımının artması ile psikolojik iyi olma ve sosyal katılım arasında negatif ilişki” bulmuşlardır. Ayrıca araştırma sonucunda “internet kullanımı fazla olanların yalnızlık ve depresyon düzeylerinin arttığı” sonucuna varılmıştır. Cooper, Okamura ve McNeil (1995) yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi olma ile sosyal etkileşim ve kişisel kontrol değişkenlerinin ilişkisini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucunda “dışadönük kişilerin psikolojik uyumlarının içedönük olanlardan daha iyi olduğunu”, öğrencilerin “sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını” belirlemişlerdir. Sosyal etkinliklerden, “arkadaş ve ebeveynlerin bulunduğu etkinliklerden doyumun psikolojik iyi olma için ön koşul olduğunu” ancak “sosyal etkinliğin sıklığının önemli olmadığını” bulmuşlardır. Turner (1981) sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda “sosyal destek ve psikolojik iyi olmanın ayrı yapılar olmalarına rağmen birbirleri ile yakından ilişkili olduğunu” bulmuştur. Sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında iki yönlü bir nedensellik olduğu yani “psikolojik iyi olmanın bireyi sosyal desteğe, sosyal desteğin ise psikolojik iyi olmaya ulaştırdığı” görülmüştür. Sonuç olarak alan yazın incelendiğinde, psikolojik iyi olmayı doğrudan etkilemeye yönelik deneysel çalışmaların az olduğu, psikolojik iyi olmayla ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenlerle ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir.

Oturumlar her iki değişkeni de etkileyebileceği düşünülen konulardan seçilmiş ve oturumların içeriği buna göre oluşturulmuştur. Diğer yandan bu çalışmada, sosyal beceri ve psikolojik iyi olma arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bundan dolayı bu eğitimin psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Diğer yandan bu çalışmada, deney grubuna deneysel işlemin bitmesinden iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinde sontest ortalamasına göre 5 puanlık bir artış görülmüştür. Bu farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ancak anlamlı olmadığı görülmüştür. Görülen bu fark tesadüfen, başka nedenlerden dolayı oluşmuş olabilir. Psikolojik iyi olma bireyin yaşama yönelik amaçlarının farkında olması, sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmesi, yaşam sorunlarıyla baş edebilmesi ile ilişkili bir kavramdır. Üyeler sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirdikçe ve sorunlarla karşılaşarak baş etme deneyimi yaşadıkça kendilerini iyi hissediyor olabilir ve bu da üyelerin test sonuçlarına yansıyor olabilir.

Sonuç olarak sosyal beceri eğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin uygulama sonunda anlamlı ölçüde yükseldiği bulunmuştur. Uygulama sonundaki sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin ise iki ay sonra yapılan izleme çalışmasındaki ölçüm sonuçlarından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, yani uygulamanın etkisinin devam ettiği sonucu bulunmuştur.

Buradan hareketle, araştırmada geliştirilen ve uygulanan sosyal beceri eğitim programının daha geniş kitlelere (tüm üniversitelerde eğitimine devam eden psikolojik danışman adaylarına) ulaştırılabilmesi sağlanabilir. Psikolojik danışman adaylarının aldıkları eğitimin yanı sıra sosyal beceri eğitim programına katılarak sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arttırılabilir. Böylece etkili psikolojik danışma süreci için gerekli olan psikolojik danışmana ait faktörler bağlamında psikolojik danışman adaylarının gelişimlerine katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkök, F. (1996). *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi, öğretmen el kitabı*. İstanbul: MEB Yayınevi.
- Altınöglü-Dikmeer, D. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin sosyal içedönük ergenlerin içedönüklük düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Atıcı, M. & Çam, S. (2013). Okullarda PDR uygulamaları dersine ilişkin öğrenci görüşlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 106-119.
- Atıcı, M., Özyürek, R. & Çam, S. (2005). Okul danışmanlığı uygulamalarının yetkinlik beklentisi algıları ve mesleki benlik saygısı üzerindeki etkilerinin boylamsal olarak incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 7-23.
- Atıcı, M., Sanberk, İ. & Ortakale, M. Y. (2011). Mesleki ve kişisel gelişim açısından pdr üçüncü sınıf öğrencilerinin grup rehberliği etkinliklerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 459-474.
- Bulkeley, R. & Cramer, D. (1990). Social skills training with young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19 (5), 451-463.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chung, C.H. & Watkins D. (1995). Evaluating a social skills training program for hong kong students. *Journal of Social Psychology*, 135 (4), 527-528.
- Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Çam, S. (1997). *İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumlarına ve problem çözme becerisi algılarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dow, G. T. & Mayer, R. E. (2004). Teaching students to solve insight problems: Evidence for domain specificity in creativity training. *Creativity Research Journals*, 16 (14), 389-402.
- Ellis, A. (1984). Must most psychotherapists remain as incompetent as they are now? In J. Hariman (Ed.), *Does psychotherapy really help people?* Springfield, IL: Charles Thomas.
- Eriksen, K. P. & McAuliffe, G. J. (2006). Constructive development and counselor competence. *Counselor Education and Supervision*, 45, 180-192.
- Flem, A. Thygesen, R. Harald, V. & Magnes, E. (1998). A social skills intervention programme for kindergarten children at risk of developing behavioural problems. *European Journal Of Special Needs Education*. 13, (2), 208-215.
- Fox, C. L. & Boulton, M. J. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skills training (sst) programme for victims of bullying. *Educational Research*. 45 (3), 231-247.
- George, D., & Mallery, P. (2012). *SPSS Statistics 21: Step by Step*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gladding, S. (2009). *Counseling: A comprehensive profession*. NJ: Pearson Education.
- Gresham, F. M. (1981). Social skills training with handicapped children: A review. *Review of Educational Research*, 51(1), 139-176.
- Grosch, W. N. & Olsen, D. C. (1994). *When helping starts to hurt*. New York: Norton.

- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2005). *The professional counselor: A process guide to helping*. Boston: Pearson.
- Haynes-Clements, L.A & Avery A.W. (1984). A cognitive-behavioral approach to social skills training with shy persons. *Journal of Clinical Psychology*, 40 (3), 710-713.
- Jupp, J.J. & Griffiths, M.D. (1990). Self-concept changes in shy, socially isolated adolescents following social skills training emphasis role plays. *Australian psychologist*, 25(2), 165-177.
- Kalkan, M. & Sardoğan, M. E. (2003). İnsan ilişkilerine dayalı bir eğitim programının grup üyelerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(2), 137-142.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kocayörük, A. Y. (2000). *İlköğretim öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmede dramının etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Korkut-Owen, F., Tuzgöl Dost, M., Bugay, A. & Owen, D.W. (2014). Psikolojik danışman eğitiminde mesleğe ilişkin kişisel eğilimler. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 300-317.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1999). Internet paradox - A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychological Association*, 53(9), 1017-1031.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Markert, L. F. & Monke, R. H. (1990). Changes in counselor education admissions criteria. *Counselor Education and Supervision*, 30, 48-57.
- Miller, G. A., Wagner, A., Britton, T. P. & Gridley, B. E. (1998). A framework for understanding the wounding of healers. *Counseling and Values*, (42), 124-132.
- Muslu Köseoğlu, S. (1994). *Psikolojik danışmanların empatik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ogilvy, C. M. (1994). Social skills training with children and adolescents: a review of the evidence on effectiveness. *Educational Psychology*, 14(1), 73-83.
- Öner Altıok, H. (2013). *Profesyonel sosyalizasyon teorisine temellendirilen psikoeğitim programının hemşirelik öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pamukçu, B. & Demir, A. (2013). Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 212-221.
- Rutherford, R.B., Mathur, S.R., & Quinn, M.M. (1998). Promoting social communication skills through cooperative learning and direct instruction. *Education and Treatment of Children*, 21 (3), 354-369.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M. & Domschke, T.J. (2007). Social skills, psychological well-being and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(3), 321-329.
- Torun, M. (2008). *Sosyal beceri eğitiminin erbaş ve erlerin sosyal beceri düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Truax, C. B. & Carkhuff, R. (2007). *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. London: Transaction Publishers.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357–367.
- Uzamaz, F. (2000). *Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişki düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Vaughn, S. & Lancelotta, G. X. (1990). Teaching interpersonal social skills to poorly accepted students: peer-pairing versus non-peer-pairing. *Journal of School Psychology*, 28, 181–188.
- Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

EXTENDED ABSTRACT

Summary

As in most professions, counseling is not a profession that can be carried out with negative personal characteristics. Ellis (1984) stated that the counseling and counseling process had a dynamic effect on others and was probably harmful when not useful. As it is seen above, counselors are expected to have some personal characteristics and skills other than the knowledge and skills they will gain through the training they receive. Knowing the characteristics that should be in counseling in counselors' training and gaining these characteristics to counselors is inevitable for the effectiveness of counseling and guidance services (Eriksen and McAuliffe, 2006).

Therefore, in this study, social skills training (Shepherd, 1983, Akt. Dikmeer, 1997) on social skills and psychological well-being, which is a method of education and intervention, based on behavioral methods and the performance of individuals, is applied to gain social skills. The effect was examined. With this training, social skills and psychological well-being levels of counselors' candidates were tried to be increased.

Method

In this research, the effect of social skill training on success level of social skill and psychological well-being of the counselor candidates was examined. The research was an experimental design, and "2x3 split plot design" was used. Work group of the research consists of 2 student groups with 14 experimental group and 14 control group, in total 28 students which continue their undergraduate education on Counseling and Guidance in Faculty of Education of Mustafa Kemal University, in 2015-2016 academic year. Experimental group consists of 10 girls, 4 boys in total 14 students, but control group consists of 9 girls, 5 boys in total 14 students.

Social skill training program is prepared with considering the learning models of social cognitive, humanistic approach, behavioral approach, and cognitive approach which are developed to increase success levels of social skill and psychological well-being of counselor candidates, and is applied in experimental group. Not any experimental process is applied in control group. Social skill training program is performed with sessions continuing about 90 minutes once a week. Sessions are performed during eleven weeks. Also, sessions are recorded with a camera.

In this research, data are obtained by using quantitative and qualitative methods. Quantitative data of the research are obtained by using Social Skill Inventory which is adaptation to Turkish by Yüksel (1997), and Success Scales of Psychological Well-being which is adaptation to Turkish by Cenkseven (2004). Qualitative data of the research are obtained by using End of Session Assessment Form and General Assessment Form which is developed by a researcher. In analysis of quantitative data, t test, two-way analysis of variance for mixed measures, one-way analysis of variance for repeated measures and Bonferroni test are used. In analysis of qualitative data, content analysis method is used.

Findings

In this research, the effect of social skill training on success level of social skill and psychological well-being of the counselor candidates is examined. When findings obtained from this research are examined, significantly increasing is observed on the success level of social skill and psychological well-being in the end of implementation and post-implementation. Continuation of the effect which is found in post-implementation is determined when there is no differentiation in measurement analysis of the success level of social skill and psychological well-being in post-implementation.

When the qualitative findings are examined, developments are observed in the events of sustainability of relation in experimental group, group working, emotion oriented skill, making a plan and solving a problem, handling with stressful situations, handling with aggressive behavior. As a result, it can be said that social skill training program has positive influence on developing social skills and getting psychological well-being of counselor candidates.

Conclusion and Discussion

It has been seen that social skills training can be an effective approach to increase social skill levels of individuals and to develop socially acceptable behaviors of individuals. When the literature is examined, it is seen that there are studies supporting this finding. (Bulkeley & Cramer; 1990; Chung & Watkins; 1995; Çam, 1997; Dikmeer; 1997; Flem, Thygesen, Harald & Magnes, 1998; Gülaçtı, 2009; Haynes-Clements & Avery, 1984; Jupp & Griffiths, 1990; Kalkan & Sardoğan, 2003; Kocayörük, 2000; Öner Altıok, 2013; Uzamaz, 2000; Vaughn & Lancelotta, 1990; Yüksel, 1997).

In this study, in the program prepared in accordance with the literature, emphasis was given to techniques such as davranış role playing, improvisation, homework, and rehearsal of behavior. Activities have been prepared in such a way as to require active participation of the members and efforts have been made to ensure that the written scenarios are from within real life. The members were encouraged to apply their gains in the group environment outside the group and rehearsals were exhibited in a group setting. As a result of all these factors, it can be said that this training is beneficial and the social skill levels of the members increase.