

Akran Baskısını Azaltmada Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*

The Effectiveness of Group Counselling In Reducing Peer Pressure

Nurten SARGIN**
Berna ÇETİNKAYA

ÖZET

Bu çalışmada grupla psikolojik danışma yoluyla akran baskısı uygulayan lise öğrencilerinin uyguladıkları baskı azaltılmaya çalışılmıştır. Araştırma Konya ili Cihanbeyli ilçesinde bir lisede öğrenim gören lise birinci sınıfta tamamı erkek, toplam 24 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Örneklem seçiminde öğretmen, yönetici ve arkadaş görüşlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada Esen (2002) tarafından geliştirilen akran baskısı ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada araştırmacılar tarafından eklettik bir yaklaşımla geliştirilmiş 8 hafta süren 8 oturumla grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonucunda geliştirilen programın akran baskısının azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Grupla Psikolojik Danışma, Lise Öğrencisi, Akran Baskısı
Çalışmanın Türü: Araştırma

ABSTRACT

Adolescence is a stage in which people undergo some physical changes and to which they try to adapt themselves. Adolescent wants to know his/her identity and to discover what he/she wants to do. He/she wants to conduct his individual personality successfully in various areas like interpersonal relations, opposite sex, sexuality and moral values.

It is important for adolescents to be accepted, to be liked and to adapt to others. For this reason, some adolescents can perform unwanted behaviors only to adapt to their friends. Especially adolescents with emotional problems have more friend-support than family support. Friend support may cause adolescents to be controlled by their friends, which may lead to peer pressure (Helsen et al., 2000 in Yıldırım, 2007).

Peer pressure is the affect created by children peer groups on the other group members; especially it is the power of gaining conformity. Studies have shown that obedience tendency to peer pressure starts regularly in elementary schools and goes on in adolescence stage dramatically (Budak, 2000). Peer pressure that affects children and young people is mostly negative, but sometimes positive situation. In studies so far, peer pressure is usually handled as a negative situation (Aydın, 1999).

Usually negative peer pressure is a problem for both sides, that is, for the peers that are exposed to and the ones that impose pressure. Researchers think that it is necessary to decrease peer pressure in order to reduce negative factors in work places and schools. For this purpose, in the study, it was tried to decrease pressure behaviors of peers by means of group psychological counseling. It was expected that group psychological counseling sessions would decrease peer pressure.

This study was conducted using the complete experimental method. The research is an experimental study based on pre and post tests which are real experimental models. The sampling group of this study consists of 24 male students, between 15 and 16-years old, who were divided into 12 experimental and 12 control groups. The sampling groups were selected among the secondary school students who attend the first grade between 2007 and 2008 in Konya, Cihanbeyli. The purposeful sampling method was used in forming the groups after meeting managers, teachers and volunteer students who apply peer pressure. The participants were placed in the groups according to alphabetical order. Control group was dated a further time for placebo group experience. Peer pressure scale: Peer pressure scale is a 5 point Likert type scale that was developed by Esen (2002). The validity and reliability of the scale were completed by Esen (2002).

In the study, 8 group psychological counseling sessions that were structured by eclectic approach were applied in order to decrease peer pressure. An eclectic approach was applied in the study. Control group was applied nothing. In the beginning, experimental and control groups were applied peer pressure scale. Sessions took 90 minutes for 8 weeks once a week. In the end, both experimental and control groups were applied peer pressure scale once more. In the following table, the information concerning experimental process is given.

In the first session, group leader firstly introduced himself and indicated the purpose, the importance of the rules were mentioned, rules were said and the day, hour and places of the sessions decided and other explanations were made in order that members had knowledge about the content. Next, name stories were used to let members introduce themselves by saying their name stories. In the second session, group members were given more detailed information about peer pressure and other basic terms. They were then assigned for the next sessions so that they could note their peer pressure experiences and bring them to the group. In the third session, members were asked to note and share their peer pressure experiences they had with the group. What kind of feelings they had during these experiences were indicated. In the fourth sessions, previous week was evaluated and they were asked to share anger and irritation feelings in the group. Members' communication skills were focused and some exercises

* Bu çalışma 18-20 Haziran 2008 tarihlerinde Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde yapılan 2.Ulusal PDR Uygulamaları Sempozyumunda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi

were done in order that they could express themselves better. In the fifth session, previous week was evaluated, their weekly experiences were evaluated and they were asked to share their experiences in the group. In the sixth session, members were asked to share their daily feeling they told others to create awareness and to help them Express their feelings in a health way. They were tried to gain awareness about their positive and negative feelings and feeling they use most.

In the seventh session, previous week and their weekly experiences were evaluated. Next, they were informed about automatic thoughts that they use during peer pressure in order to create awareness. In the eighth session, previous session was evaluated and their negative feelings were shared in the group. Then, over all sessions were evaluated and what they gained during their experiences and the sessions that affect them most and accompanying feelings were shared in the group. Sessions were concluded with love bombardment.

SPSS 11.0 package program was used to analyze the data, Mann-Whitney U test and Wilcoxon on for repeating analysis as statistical technique and indicative sequences test was used.

As a result of application of the study, significant results at $p < .05$ level were found when pre and post test results of the experimental and control groups were compared. Apart from that, Wilcoxon Signed Rank Test was applied for pre and post tests and results at $p < .05$ level was gained. In other words, group psychological counseling was affective in decreasing peer pressure. Thus, it was confirmed that group psychological counseling would decrease peer pressure.

It is observed that conflict, bullying, pressure and violence have increased rapidly. It is believed that it is useful to manage resolve conflict in a positive way, to minimize violence and to decrease peer pressure. Via this study, it was attempted to decrease peer pressure and the program was successful on experimental group. According to this result, following suggestions were made:

- The application based works for peer bullying students should be applied,
- The number of the group psychological counseling sessions should be increased and developed,
- Follow up works should be made,
- Individual and group counseling should be applied to these students by school counselors and students should be taught necessary skills,
- Teachers and families should cooperate.

Keywords: Group Counselling, High School Student (Adolescent), Peer Pressure

The Type of Study: Research

GİRİŞ

Ergenlik insanın gelişim dönemleri kapsamında üzerinde en çok incelenen dönemlerden birisidir. Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasında, gençlik ya da delikanlılık adı da verilen ve on ikinci yaştan yirmi bir yaşına dek uzanan dönemdir. Bu dönem psikolojik alanda önemli değişikliklerin olduğu, hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır (Yörükoğlu, 1994). Ergenlik, fiziksel değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı ve bireyin bu sürece uyum sağlamak için çaba harcadığı bir dönemdir. Ergen kendini tanıma, kim ve ne olduğunu, ne yapmak istediğini keşfedebilmek istemektedir. Kişilerarası ilişkiler, karşı cins, cinsellik, ahlaki değerler gibi alanlarda kendi bireyselliğini başarılı bir şekilde yürütmek ister.

Ergenlikte arkadaşlığın önemli bir yeri vardır. Arkadaşlık ergenin toplumsal becerilerini kazanmasında, kendini tanımak için yaptığı araştırmalarda önemli bir rol oynamaktadır. Kimliğinin şekillenmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte ergenin olumlu arkadaş ilişkileri geliştiremeyişi veya arkadaşlarıyla kurduğu çatışmalı ilişkiler daha sonra yaşayacağı problemlerin belirtileri olabilmektedir. Olumsuz akran grupları da ergenin davranışlarının yönünü belirleyen unsurlardan birisidir (Lempers, 1993; Akt: Yıldırım, 2007). Ergenlik döneminde yoğunlaşan ait olma, kabul görme, bağlanma gibi gereksinimler gencin akran grubunun kontrolüne girmesine yol açabilir (Aydın, 1999).

Her konuda dengesizlik içinde olan ve denge oluşturmaya çalışan ergen, arkadaşlık konusunda dengesizlik içinde değildir. Bu dönemde akranlarının ergen üzerindeki etkisi çoğu kez ailenin etkisi kadardır (Cüceloğlu, 1996).

Ergenler için akranlar tarafından kabul edilme, beğenilme ve onlara uyum sağlama çok önemlidir. Bu nedenle bazen ergenler sırf arkadaşlarına uyum sağlamak amacıyla istenmeyen davranışlar sergileyebilmektedirler. Özellikle duygusal problemleri bulunan ergenlere anne-babaların sunduğu destek azalmakta arkadaşlarının desteği ise artmaktadır. Arkadaş desteğinin artışı ile genç akranlarının kontrolüne girebilmektedir. Bu durum akran baskısını da getirmektedir (Helsen vd., 2000; Akt: Yıldırım, 2007).

Ergenler toplumsal baskı nedeniyle, özellikle de akranları tarafından riske yöneltilmekte ve yaşamlarını tehlikeye sokabilecek riskli davranışlarda bulunmaktadırlar. Akran baskısı bazı risklerde örneğin ergenlerin herhangi bir maddeyi kullanmaya başlamasında oldukça etkilidir. Ergenler yetişkin olmaya çalışırken, sigara içme, tehlikeli biçimde araç kullanma ve cinsel ilişkiye girme gibi birtakım riskli davranışlarda bulunan akranlarının baskısı altındadırlar (Levitt vd., 1991).

Ergen bireyin akran baskısına yoğun bir şekilde boyun eğmesi, akranlarının istekleri doğrultusunda kararlar alıp gerçekleştirmesi, özellikle olumsuz bir baskı olduğunda, sağlıklı bir ergenlik dönemi yaşanması açısından sakıncalı olarak değerlendirilebilir. Ergenlik döneminde bireyin “kendini anlama ve değerlendirme” yeterliğini kazanması istenir (Yeşilyaprak, 2002).

Akran baskısı çocukların oluşturduğu akran gruplarının üyeleri üzerindeki etkisi, özellikle de **uydumculuk** sağlama gücüdür. Araştırmalar akran baskısına boyun eğme eğiliminin ilköğretim yıllarında düzenli olarak, ergenlik döneminde ise belirgin bir biçimde arttığını göstermektedir (Budak, 2000). Akran baskısı çocuk ve gençleri etkileyen çoğu zaman olumsuz, kimi zaman ise olumlu bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda akran baskısı genellikle olumsuz olarak alınmıştır (Aydın, 1999).

Akran baskısı ile ilgili yapılan çalışmalarda erkeklerin kızlara göre akran baskısını daha yoğun yaşadıkları (Pearl vd., 1990), otoriter anne baba tutumuna maruz kalan ergenlerin akran baskısına daha duyarlı oldukları (Curtner-Smith ve MacKinnon-Lewis, 1994), öğrencilerin akran baskısı arttıkça okul başarıları düştüğü (Mounts ve Steinberg, 1995; Esen, 2002), Ergenlerin arkadaşları tarafından alay edilme korkusu ve bundan dolayı yaşanacak utanç duygusundan hareketle baskıya maruz kaldıkları (Lashbrook, 2000), akran baskısı altındaki çocukların yüksek seviyede depresyon ve de ailevi karmaşalar yaşadıkları ve akranları tarafından sevilmediği ve endişeli hissetme eğiliminde oldukları (Beran ve Violato, 2004), akran baskısı kontrol altına alındığında benlik saygısında artış olduğu (De Rosier ve Marcus 2005), erken ergenlik dönemindeki akran baskısının uzun dönem sonuçlarını incelemiş, arkadaşlara (arkadaş baskısına) uymanın gencin gelecekteki davranışları için olumsuz etkileri olabileceği bulunmuş (Fuligni vd., 2001), heyecan arama faktörlerinin, ergenlerin risk alma davranışları üzerinde yüksek düzeyde etkili olduğu (Beyaz, 2004), Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre, genel lise öğrencilerinin ise kız meslek lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla akran baskısına uğradıkları (Çiğdemoglu, 2006), sigara, alkol, madde, çoklu madde kullananların, erkeklerin, büyük yaş grubundakilerin ve üst sosyo-ekonomik okul düzeyindekilerin daha çok akran baskısı yaşadıkları, ergenlerin akran baskısı algı düzeyleri arttıkça, kontrol odaklarının daha dış odaklı olduğu (Kırcan, 2006) bulunmuştur.

Genellikle karşılaşılan olumsuz akran baskısı hem uygulayan hem de uygulanan bireyler için sorun oluşturmaktadır. Akran baskısının uygulandığı yerlerden birisi de okullardır. Okullarda eğitim ortamlarında ve günlük hayatta karşılaşılan olumsuz etkenleri aza indirebilmek ve kontrol altına alıp olası çatışma ve şiddetin yıkıcı boyutlarına ulaşmasını engellemek için akran baskısının azaltılmasının gerekli olacağı araştırmacılar tarafından düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmada, bir grup akran baskısı uygulayan öğrencilerin, gruba psikolojik danışma yoluyla baskı davranışları azaltılmaya çalışılmıştır. Belirlenen amaca göre aşağıdaki problem cümlelerine yanıt aranmıştır

Problem cümlesi:

1. Akran baskısı uygulayan öğrencilerde gruba psikolojik danışma yoluyla akran baskısı azaltılabilir mi?

Alt problemler:

1. Deneysel işlem öncesi deney ve kontrol grubu öntest puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Deneysel işlem sonrası deney ve kontrol gruplarının öntest-sontest puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yapılan bu çalışma akran baskısı uygulayan öğrencilerde gruba psikolojik danışmanın etkililiğini ortaya koymasından önemlidir. Araştırmanın temel beklentisi geliştirilen gruba psikolojik danışma oturumlarının, akran baskısı davranışlarını azaltmasıdır.

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde örneklem grubu, veri toplama aracı, işlem basamakları, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışma tam deneysel yöntemle yapılmıştır. Tam deneysel yöntem yapay bir araştırma yönteminin oluşturulduğu, bir veya birden fazla deney grubuna karşılık bir veya daha fazla kontrol grubunun seçildiği ve kişilerin gruba rastgele dağıtıldığı, çalışmada deney grubuna müdahale edilirken kontrol grubuna müdahale edilmediği, iki gruptan elde edilen verilerin değerlendirildiği yöntemidir (Azar, 2008).

Örneklem Grubu

Bu çalışmanın örneklem grubunu 2007–2008 eğitim öğretim yılında Konya İli Cihanbeyli İlçesinde lise birinci sınıfa devam eden 12 deney 12 kontrol grubunda olmak üzere, yaşları 15 ile 16 arasında değişen toplam 24 erkek öğrenci oluşturmuştur. Örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilerek, öğrenci, öğretmen ve yönetici görüşleri alınarak akran baskısı uyguladığı ifade edilen gönüllü öğrencilerden oluşturulmuştur. Katılımcılar alfabetik olarak ilk sırada yer alan isimden başlanarak, ilk 12 kişi deney grubu, ikinci 12 kişi ise kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Kontrol grubuna placebo grup yaşantısı için ileri bir tarihe gün verilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Akran Baskısı Ölçeği: Esen (2002) tarafından geliştirilen Akran Baskısı Ölçeği, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Esen (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin doğrudan ve dolaylı olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı α : .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin değerlendirmesi toplam puanlar üzerinden yapılmaktadır (Esen, 2002).

İşlem

Araştırma gerçek deneme modellerinden ön test – son test kontrol gruplu desene dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada, deney grubundaki öğrencilere eklektik bir yaklaşım izlenerek yapılandırılmış 8 oturumluk akran baskısının azaltılmasına yönelik grupla psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Uygulamada eklektik bir yaklaşım izlenmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulamanın başında akran baskısı ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında manidar bir fark çıkmamıştır. Başka deyişle işlem öncesi, deney ve kontrol gruplarının akran baskı konusunda eşitlenmişlerdir. Oturumlar, haftada bir 90 dakika olmak üzere 8 oturum sürmüştür. Uygulamanın sonunda deney ve kontrol grubuna akran baskısı ölçeği uygulaması tekrarlanmıştır.

Aşağıdaki tabloda deneysel işleme ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Deneysel İşlemin Uygulanış Düzeni

Gruplar	n	İlk Ölçüm Birinci Zamanı	Uygulanan İşlem	Son Ölçüm İkinci Zaman
Deney Grubu	12	ABÖ*	8 Hafta Süren Grupla Psikolojik Danışma Oturumları	ABÖ*
Kontrol Grubu	12	ABÖ*	Placebo	ABÖ*

* Akran Baskısı Ölçeği

Grupla psikolojik danışma oturum içerikleri;

Birinci oturumda, önce grup lideri gruba kendisini tanıtmış grubun amacını belirtmiş, grup kurallarının önemi üzerinde durmuş, grupta uyulması gereken kurallar, grubun yapılacağı gün, saat, yer gibi konular açıklığa kavuşturulmuş ve grup lideri grubun işleyişine ilişkin grup üyelerinin oturumların içeriği ile ilgili bilgi sahibi olmaları için açıklamalar yapmıştır. Daha sonra grup üyelerinin birbirlerini tanıması için isim öykülerinden yararlanılmış, katılımcılardan isimlerinin verilmiş öykülerini söylemeleri istenerek, kendilerini gruba tanıtmaları istenmiştir. Böylece grup üyelerinin birbirlerine ısınmaları ve kendilerini açmaları, grupta kendilerini ifade etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

İkinci oturumda, grup üyelerinin akran baskısı ile ilgili bilgi sahibi olmaları ve temel kavramları anlayabilmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Akran baskısı ile ilgili yaşantılarını paylaşmaları, bunları gruba getirmeleri sağlanmıştır. Grup üyelerinin neleri baskı olarak algıladıkları, bu davranışları neden yaptıkları, baskı uyguladıklarında ve onlara uygulandığında hangi duyguları hissettikleri, kazanımlar ve kaybedişlerin neler olduğu gibi konularla kendilerini açıkça ifade etmeleri, duygularını anlatmaları ve bu konularla ilgili farkındalık kazanmaları yönünde bilişsel bir yaşantı geçirmeleri sağlanmıştır. Bir sonraki oturuma ödev verilerek akran baskısı uyguladıkları ve yaşadıkları olayları not etmeleri ve gruba getirmeleri istenmiştir.

Üçüncü oturumda, oturumun başında son bir hafta içinde akran baskısı uyguladıkları ve yaşadıkları olayları gruba getirmeleri sağlanmıştır. Bu yaşantıların kendilerinde hangi duyguları ortaya çıkarttığı

belirlenmiştir. Üyeler genellikle yaşadıkları duyguların öfke ve kızgınlık olduğunu belirtmişlerdir. Daha sonra grup üyelerinin öfke ve kızgınlık duyguları ile baş edebilme yöntemleri üzerinde çalışılmıştır. Öfke ve kızgınlık duygularının insanlara neler kazandırdığı ve neler kaybettirdiği, hangi durumlarda öfke ve kızgınlık duygularının yaşandığı, fiziksel olarak vücutlarında yaşanan değişiklikler hakkında farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Öfke ve kızgınlık anında uygulanabilecek alternatif davranışlar konuşularak nefes alma egzersizleri yaptırılmıştır. Böylece katılımcıların öfke ve kızgınlık duygularının farkında olmaları ve kontrol etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bir sonraki gruba ödev olarak hafta içinde öfke ve kızgınlık duygularına ilişkin yaşadıkları örnek olayları ve bu olayda neler yaptıklarını gruba getirmeleri istenmiştir.

Dördüncü oturumda, grup üyeleri ile geçen haftanın değerlendirilmesi yapılmış, öfke ve kızgınlık duygularına ilişkin yaşantılarını grupla paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla, iletişim becerileri üzerine yoğunlaşmış ve alıştırmalar yapılmıştır. Sözlü ve sözsüz iletişim ve ben dili hakkında bilgilendirme yapılarak grup üyelerinin günlük hayatta kullandıkları ben dili kullanımını grup yaşantısına getirmeleri sağlanmıştır. Ben dilini kullandıkları zaman neler hissettikleri ve duyguları üzerinde durulmuştur. Karşıdaki kişilerin ben dili, sen dilinde neler hissedeceği empati yoluyla fark ettirilmeye çalışılmıştır. Böylece katılımcıların iletişim becerileri hakkında empati yaparak duyarlılık kazanmaları ve farkında olmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Grup üyelerine ödev olarak bu konuda gelecek hafta için gruba günlük hayatlarında yaşanan benzer olayları getirmeleri istenmiştir.

Beşinci oturumda, grup üyeleriyle geçen haftanın değerlendirmesi yapılmış, bir haftalık yaşantıları değerlendirilmiş, konu ile ilgili çarpıcı örnekleri grup üyeleriyle paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra grup üyelerinin çatışmanın hayatın bir parçası olduğunu anlamaları ve çatışma çözme yolları hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak amacı ile günlük hayatta yaşadıkları çatışma örneklerini, çatışmalarla karşılaştıklarında bunları nasıl çözümlediklerini gruba getirmeleri istenmiştir. Çatışma çözümünde kullanılan yıkıcı çözümler yerine yapıcı çözümlerin neler olabileceği üzerinde durularak, kazan-kazan yöntemi hakkında bilgiler ve örnekler verilmiştir. Örnek olaylarla bunun nasıl olacağına ilişkin uygulamalar yapılmış, alternatif çözüm yolları üzerinde durulmuştur. Bir sonraki hafta için alternatif çözüm yollarını günlük hayatta ne kadar kullandıkları not etmeleri ve gruba getirmeleri istenmiştir.

Altıncı oturumda, bir önceki grup oturumunun değerlendirilmesi yapılmış, grup üyelerinin getirdiği yaşantılar grupla paylaşmıştır. Daha sonra grup üyelerinin duygularının farkına varmalarını ve bunu sağlıklı yollarla ifade edebilmelerini sağlamak amacı ile günlük hayatta kimlere hangi duyguları söylediklerini gruba getirmeleri istenmiştir. Olumlu, olumsuz, en az ve en çok kullandıkları duyguları hakkında farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Yapılan bir alıştırmaya ile her grup üyesi için olumlu duyguları yazmaları istenmiş ve bu duygular grup içerisinde paylaşarak grup üyelerinin neler hissettikleri üzerinde durulmuştur. İnsanları rahatsız eden olaylar, olayların insanlarda yarattığı etkiler ve bu etkilerin ortaya çıkardığı düşünceleri grup üyelerinin ifade edebilmeleri ve farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bir sonraki hafta için yaşadıkları olayları, olayların etkilerini ve ortaya çıkan düşünceleri not etmeleri ve gruba getirmeleri istenmiştir.

Yedinci oturumda, grup üyeleriyle bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmış ve grup üyelerinin olaylar ile ilgili gruba getirdikleri yaşantılar paylaşmıştır. Daha sonra, grup üyelerinin, günlük hayatta akran baskısı uygularken veya maruz kalırken kalıp olarak algıladıkları durumların, olumsuz otomatik düşüncelerin neler olduğu hakkında bilgi verilmiş, farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Kendilerinden günlük hayatta kullandıkları olumsuz otomatik düşüncelerin örneklerini gruba söylemeleri istenmiştir. Bunların gerçekten doğru olup olmadığı konusunda neler hissettiklerini gruba getirmeleri, hangilerinin çarpıtma olduğu ve o kişilerin yerinde olduklarında hangi duyguları yaşayacakları üzerinde yoğunlaşarak farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Grup üyelerine bir sonraki hafta için buldukları ortamda kullanılan olumsuz otomatik düşünceleri not ederek gruba getirmeleri istenmiştir.

Sekizinci oturumda, bir önceki grup oturumunun değerlendirilmesi yapılmış, grup üyelerinin olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili gruba getirdikleri yaşantılar paylaşmıştır. Daha sonra tüm oturumların genel bir değerlendirilmesi yapılarak, grup üyelerinin yaşantılardan neler kazandıkları ve kendilerini en çok etkileyen oturumların hangileri olduğu, o oturumlarda neler hissettikleri grupta paylaşmıştır. Sevgi bombardımanı etkinliği yapılarak oturumlar sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 11,0 paket programı kullanılmış, istatistiksel yöntem olarak da Mann-Whitney U testinden ve tekrarlayan ölçümlerde kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmanın bu bölümünde bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

Akran baskısı davranışları gözlenen lise öğrencilerinden deney ve kontrol grubuna alınan öğrencilerin uygulama öncesi akran baskısı ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deneysel İşlem Öncesi Deney ve Kontrol Grubu Öntest Puan Farklarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann -Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	12	14.79	177,50	44.500	.112
Kontrol	12	10.21	122,50		

$p > .05$

Tablo 2’ye göre, deney grubundaki öğrencilerle kontrol grubundaki öğrencilerin öntest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($U=44,500$ $p > .112$). Sıra ortalamalarına bakıldığında deney grubundaki katılımcılarla kontrol grubundaki katılımcıların deneysel işlemden önce aralarındaki puan farklılığının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin akran baskısı düzeylerinin $p > .05$ düzeyinde anlamlı farkının olmadığını göstermektedir.

Aşağıdaki tabloda deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest-sontest puan farklılıklarının karşılaştırılmasına ilişkin verilere verilmiştir.

Tablo 3. Deneysel İşlem Sonrası Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest-Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann -Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	12	17.38	226.00	8.000	0.000
Kontrol	12	6.73	74.00		

$p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde 8 hafta süren deneysel çalışma sonucunda deney grubu ile kontrol grubu öntest-sontest puan farkları karşılaştırıldığında $p < .05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=8,000$ $p < .00$). Bu sonuca göre deney grubuna uygulanan programın akran baskısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle katılımcılarda grupla psikolojik danışma uygulamaları akran baskısının azaltılmasında etkili olmuştur.

Deney grubuna alınan katılımcıların deneysel işlem öncesi ve sonrası puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin verilere Tablo 4’ de verilmiştir.

Tablo 4. Deney Grubunun Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	11	7.00	77.00	2.983*	.003
Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
Eşit	0				

* Negatif sıralar temeline dayalı

$p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubuna alınan öğrencilerin akran baskısı ölçeğinden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanları arasında $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=2,983$ $p < .05$). Bu sonuçlara göre de uygulanan grupla danışma programının deney grubunun akran baskısı düzeyini azaltmada etkisinin olduğu görülmektedir.

Kontrol grubuna alınan katılımcıların deneysel işlem öncesi ve sonrası akran baskısı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin veri sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Puanlarının Farklaşmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	4	5.00	20.00	1.169*	.243
Pozitif Sıra	7	6,57	46.00		
Eşit	1				

* Negatif sıralar temeline dayalı
p>.05

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların akran baskısı ölçeğinden aldıkları deneysel işlem öncesi ve sonrası puanların arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. (z=1,169, p>.05). Bu sonuçlara göre kontrol grubundaki öğrencilerin akran baskısı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tartışma

Yapılan bu çalışmada akran baskısı uygulayan öğrencilerin akran baskı düzeyleri geliştirilen grupla psikolojik danışma yaşantıları yoluyla azaltılmaya çalışılmıştır. Bunun için öğrencilere 8 haftalık araştırmacılar tarafından geliştirilen eklektik bir program uygulanmıştır.

Grupla psikolojik danışma programının içerisinde birinci oturumda grup kuralları belirlenmiş ve üyelerin dirençlerinin kırılması, birbirlerine ısınmaları için egzersiz yapılmıştır, bunun için isimlerinin öykülerinden yararlanılmıştır. İkinci oturumda akran baskısı nedir üzerinde durulmuş, üyelerin uyguladıkları ve maruz kaldıkları baskılara dikkat çekilerek o anda yaşadıkları duygular, kazanımlar, kaybedişler üzerinde durulmuştur. Üçüncü oturumda öfke ve kızgınlık duyguları üzerinde yoğunlaşmış, alternatif davranışlar üzerinde tartışılmıştır. Dördüncü oturumda iletişim becerileri, duyguları sağlıklı ifade edebilmeleri ve empatiye ilişkin uygulamalara yer verilmiştir. Beşinci oturumda çatışma ve çatışma çözüm yolları üzerinde durulmuştur. Altıncı oturumda ise olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Yedinci oturumda akran baskısına yol açan olumsuz otomatik düşünceler üzerine örneklerle uygulamalar yapılmıştır. Son oturumda ise genel değerlendirmeler yapılarak gruba veda edilmiştir. Grup yaşantıları sonunda ev ödevleri verilerek üyelerin grupta kazandıklarını günlük yaşama aktarmaları ve günlük yaşamda kullanmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma katılımcılarının tamamı erkektir. Bu örneklem grubu öğretmen, yönetici ve öğrenci görüşleriyle belirlenmiştir. Bu görüşlerin tamamen erkek öğrenciler üzerinde toplandığı dikkat çekmektedir. Erkeklerin daha çok akran baskısı uyguladıkları ve maruz kaldıklarına ilişkin çeşitli araştırma bulguları vardır (Pearl vd., 1990; Kapıkıran ve Fiyakalı, 2005; Çiğdemoglu, 2006; Yıldırım 2007). Bu çalışmada da tüm katılımcıların erkek olması yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada uygulama sonucunda deney ve kontrol gruplarında öntest-sontest puan farklılıkları karşılaştırıldığında p<.05 düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca deney grubu öntest-sontest puanlarına da Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanmış, onda da p<.05 düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcılara uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamaları akran baskısının azaltılmasında etkili olmuştur. Böylece araştırmada grupla danışma uygulamalarının akran baskısını azaltacağı temel beklentisi doğrulanmıştır.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Örneklem seçimi yalnızca öğretmen, yönetici, öğrenci görüşleriyle sınırlandırılmıştır. Katılımcılara ilişkin aile koşulları, ekonomik durum, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi ve benzeri bağımsız değişkenler dikkate alınmamıştır. Ayrıca süre yalnızca sekiz haftayla sınırlandırılmış, oturumlarda ise akran baskısının azaltılmasında etkili olduğu düşünülen konular hakkında sadece birer hafta durulmuştur, izleme çalışması da yapılmamıştır.

Sonuç

Okullarda çatışma, zorbalık, baskı ve şiddetin hızla arttığı gözlenmektedir. Öğrencilerin temel yaşam becerileri içerisinde çatışmayı olumlu yollarla çözmek, şiddeti en aza indirmek, akran baskısını azaltmak gibi durumların olması gerektiği düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma ile de akran baskısı azaltılmaya

çalışılmış ve uygulanan program deney grubu üzerinde etkili olmuştur. Bu sonuca göre aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Akran baskısı uygulayan öğrencilerle uygulamaya dayalı çalışmaların okullarda sıklıkla uygulanması,
- İzleme çalışmalarının yapılması,
- Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından bu öğrencilerle bireysel ve grupla danışmalar yapılarak, öğrencilere akran baskısını azaltmak için sahip olmaları gereken becerileri kazandırmak amacıyla psiko-eğitsel programların geliştirilip uygulanması,
- Öğretmen ve ailelerle işbirliği içerisinde çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aydın, A. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Azar, A. (2008). Bilim ve Araştırma (Editör: Orhan Kılıç ve Mustafa Cinoğlu). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Beran, T. ve Violato, C. (2004). A Model of Childhood Perceived Peer Harassment: Analyses of the Canadian National Longitudinal Survey of Children and Youth Data. *The Journal of Psychology*, 138(2), 129-148.
- Beyaz, Ş. (2004). *Heyecan Arama Gereksinimi ve Akran Baskısının Ergenlerin risk Alma Eğilimleriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınevi.
- Curtner-Smith, M.E. ve MacKinnon-Lewis, C.E. (1994). Family Process Effects on Adolescent Males Susceptibility to Antisocial Peer Pressure. *Family Relations*, 43(4), 462-468.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- De Rosier, M. ve Marcus R. S. (2005). Building Friendships and Combating Bullying: Effectiveness of S.S.GRIN at One-Year Follow-Up. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 140-150.
- Esen, B.K. (2002). *Akran Baskısı Düzeyi Farklı Olan Öğrencilerin Risk Alma, Sigara İçme Davranışı ve Okul Başarılarının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fuligni, A. J., Eccles, J. S., Barber, B.L. ve Clements, P. (2001). Early adolescent peer orientation and adjustment during high school. *Developmental Psychology*, 37(1), 28-36.
- Kapıkıran, N. A. ve Fiyakalı, C. (2005). Lise öğrencilerinde akran baskısı ve problem çözme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 16-25.
- Kırcan, S. (2006). *The Relationship Between Peer Pressure, Internal versus External Locus of Control and Adolescent Substance Use*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lashbrook, J. T. (2000). Fitting in: Exploring the emotional dimension of adolescent peer pressure. *Adolescence*, 35(140), 747-758.
- Levitt, M.Z., Selman, R.L. ve Richmond, J.B. (1991). The Psychosocial Foundations of Early Adolescents' High-Risk Behavior: Implications For Research and Practice. *Journal of Research on Adolescence*, 1(4), 349-378.
- Mounts, N. S. ve Steinberg, L. (1995). An Ecological Analysis of Peer Influence on Adolescent Grade Point Average and Drug Use. *Developmental Psychology*, 31(6), 915-922.
- Pearl, R., Bryan, T. ve Herzog, A. (1990). Resisting or Acquiescing to Peer Pressure to Engage in Misconduct: Adolescents Expectations of Probable Consequences. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(1), 43-45.
- Yeşilyaprak, B. (2002). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete Başvuran ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yörükoğlu, A. (1994). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgü Yayınevi.