

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYİ
ÜZERİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Yasemin ÇAKIR

Danışman

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2025

TEZ KABUL VE ONAYI

Yasemin ÇAKIR tarafından, Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında hazırlanan “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 20.05.2025 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Yaşar BARUT Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Yasin DEMİR Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Sunay GÜNGÖR Gümüşhane Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Faik Ahmet SESLİ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Doktora tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

20/05/2025
Yasemin ÇAKIR

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 20/05/2025 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 21

Tek kaynak oranı : % 4 çıkmıştır.

20/05/2025
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ

Yasemin ÇAKIR
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Doktora, Mayıs/2025
Danışman: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyin zorlayıcı ve acı verici deneyimlerine temas ederek, düşüncelerin tuzağına düşmeden, bireyin değerleri doğrultusunda hareket edebilme becerisini geliştirmeyi ve kişide psikolojik esneklik inşa etmeyi amaçlamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinin temel yapı taşı olan psikolojik esneklik düzeyinin, ruh sağlığı problemi yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir. Birçok ruh sağlığı probleminin başlangıcı olması açısından üniversite dönemi kritik bir dönemdir. Bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı hazırlayarak üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaktır. Bu araştırma yarı deneysel modele sahiptir. Araştırmanın çalışma grubu Giresun Üniversitesi Tirebolu İletişim Fakültesi'nde ve Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu'nda eğitim alan 295 kadın öğrenci ve 213 erkek öğrenci olmak üzere 508 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Psikolojik Esneklik Ölçeği' kullanılmıştır. Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puan ortalaması, cinsiyeti, sınıf düzeyi, ailesinin algıladığı aylık gelir düzeyi, annesinin tutumu, babasının tutumu, annesinin eğitim düzeyi ve babasının eğitim düzeyi değişkenleri incelenmiştir. İncelenen değişkenler neticesinde grupların birbirine denk olmasına dikkat edilerek her biri 12 katılımcıdan meydana gelen deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS'26 kullanılmıştır. Veriler normal dağılım sergilediği için parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin Psikolojik esneklik ölçeği son test puanları ve izleme testi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılan öğrencilerin Psikolojik Esneklik Ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır ve son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanmayan kontrol grubu öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psikolojik Esneklik, Psikoeğitim.

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ORIENTED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

Yasemin ÇAKIR

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Guidance And Psychological Counseling Programme

Ph.D., May/2025

Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Acceptance and Commitment Therapy aims to develop the individual's ability to act in accordance with their values by contacting challenging and painful experiences without falling into the trap of thoughts, and to build psychological flexibility in the individual. It has been observed that the level of psychological flexibility, which is the core component of Acceptance and Commitment Therapy, is lower in individuals with mental health problems. The university period is a critical time in terms of being the starting point for many mental health problems. The purpose of this study is to prepare a psychoeducation program based on Acceptance and Commitment Therapy to increase university students' levels of psychological flexibility. This research has a quasi-experimental design. The study group consists of 508 students, including 295 female students and 213 male students, studying at Giresun University Tirebolu Faculty of Communication and Tirebolu Mehmet Bayrak Vocational School. The data collection tools used in the study are the 'Personal Information Form' and the 'Psychological Flexibility Scale'. The average scores of the participants on the Psychological Flexibility Scale, gender, class level, perceived monthly income level of the family, mother's attitude, father's attitude, mother's education level, and father's education level variables were examined. As a result of the examined variables, experimental and control groups each consisting of 12 participants were formed, taking care to ensure that the groups were equivalent. SPSS'26 was used in the analysis of the data obtained from the research. Since the data showed a normal distribution, parametric test techniques were used. According to the results of the study, there is a significant difference in favor of the experimental group between the post-test scores and follow-up test scores on the Psychological Flexibility Scale of the students who participated in the Acceptance and Commitment Therapy-Oriented Psychoeducation Program and those who did not. There is a significant difference in favor of the experimental group between the pre-test and post-test mean scores on the Psychological Flexibility Scale of the students who participated in the Acceptance and Commitment Therapy-Oriented Psychoeducation Program, and there is no significant difference between the post-test and follow-up test mean scores. There is no significant difference between the pre-test, post-test, and follow-up test scores on the Psychological Flexibility Scale of the students in the control group who did not participate in the Acceptance and Commitment Therapy-Oriented Psychoeducation Program.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Psychological Flexibility, Psychoeducation

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın ortaya çıkmasında, karşılaşılan güçlüklerin aşılmasında ve çalışmanın her aşamasında, yardımlarını esirgemeyen, beni cesaretlendiren, sabırlı ve özverili danışmanım Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın tez izleme komitelerinde yapmış olduğu katkılardan dolayı Doç. Dr. Yaşar BARUT'a ve değerli yardımlarını, desteklerini bir an olsun esirgemeyen Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Canım annem ve canım babam beni sevginizle, böyle sevgi dolu büyüttüğünüz için teşekkür ederim. Sevgili abim Öğr. Gör. Mesut ÇAKIR ve sevgili yengem Prof. Dr. Çiğdem ŞAHİN ÇAKIR, akademi hayatımda yol gösterici bir ışık olduğunuz için teşekkür ederim.

Millî Eğitim Bakanlığı'nda çalıştığım zaman zarfında lisansüstü eğitimim süresince anlayışlı ve teşvik edici yaklaşımıyla desteklerini sunan değerli Müdürüm İbrahim GÜNAY'a ve kıymetli Müdür Yardımcımız Kudret ASLAN'a teşekkür ederim. Aynı okulda çalışma fırsatı bulduğum ilkokul öğretmenim Osman YILMAZ'a ve lise yıllarımda üzerimde emeği olan değerli öğretmenim Sayın Levent ŞAHİN'e de teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlerin varlığı, sizlerle birlikte çalışmak meslek hayatımı daha anlamlı ve keyifli kıldı.

Üzerimde sonsuz emeği olan Cansever YAŞA, Prof. Dr. Enver SARI ve yollarımın kesiştiği tüm hocalarıma gönülden teşekkür ederim.

15 yıldır hayatımda olan, hayatımın her anında olan canım arkadaşlarım Beradiye ÇELİKÇİ EREN'e, Zeynep Sena SEZER'e, Gülüşan BERBER'e ve Büşra Nur TENK'e sonsuz teşekkürler.

Sevgili arkadaşlarım İpek AYYILDIZ'a, Şule PURMUT'a, Yağmur ÇETİNKAYA'ya, Şeymanur MENEKŞE'ye, Fatma CAN'a, Gökalp Şahin AKBIYIK'a, Onur BARSBAY'a ve Abdulvahap AYDIN'a teşekkür ederim.

Ve tabii ki kendime de kocaman bir teşekkür ediyorum. Başardık Yasemin!

Yasemin ÇAKIR

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLOLAR DİZİNİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
I. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt Problemler	2
1.3. Denenceler	3
1.4. Araştırmanın Amacı	3
1.5. Araştırmanın Önemi	3
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Varsayımlar	6
1.8. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
II. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi	7
2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı	9
2.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın Temel Kavramları	9
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamsalcılık	10
2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Danışma Süreci	11
2.5. KKT'de Metafor Kullanımı	11
2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Psikolojik Esneklik	12
2.6.1. Kabul Etme	13
2.6.2. Bilişsel Ayırışma	13
2.6.3. An'da Olmak (Bilinçli Farkındalık)	14
2.6.4. Bağlamsal Benlik	14
2.6.5. Değerler	14
2.6.6. Değerler ile İlgili Davranışlar	15
2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Psikolojik Katılık	15
2.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.8.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Türkiye'de Yapılan Bazı Araştırmalar	16
2.8.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	25
III. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Pilot Uygulama	27
3.3. Verilerin Toplanması	28
3.2. Veri Toplama Araçları	27

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği	29
3.5. Çalışma Grubu	28
3.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	30
3.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Tasarımı ..	33
3.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı.....	34
3.9. Verilerin Analizi	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	55
IV. BULGULAR.....	55
4.1. Öğrencilerin Psikolojik Esneklik Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular	55
BEŞİNCİ BÖLÜM	59
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	59
5.1. Araştırmacılara Öneriler	62
5.2. Uygulayıcılara Öneriler	63
KAYNAKLAR	65
EKLER.....	72
METAFORLAR.....	72
EK-1 Parti Metaforu	72
EK-2 Eller Metaforu.....	73
EK-3 Zehirli Papağan Metaforu	73
EK-4 Helikopter Görüşü Metaforu.....	74
EK-5 Dalgalı Nehirde Yüzen Yapraklar Metaforu	74
EK-6 Kabul ve Kararlılık Terapisi Uygulayıcı Sertifikası	75
EK-7 Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulayıcı Sertifikası	76
EK-8 Etik Kurul Kararı	77
EK-9 Giresun Üniversitesi Uygulama İzni	78
EK-10 Sınıf Tahsis İzni	79
ÖZ GEÇMİŞ.....	80

SİMGELER VE KISALTMALAR

KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi
PEÖ : Psikolojik Esneklik Ölçeği



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1 Psikolojik Esneklik Modeli.....	12
---	----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1 Yarı Deneysel İşlemden Gerçekleştirilen Akış Diyagramı.....	26
Tablo 3.2 Araştırma Deseni	27
Tablo 3.3 Çalışma Grubuna Ait Özelliklere İlişkin Dağılım	30
Tablo 3.4 Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyet, Sınıf ve Yaşa Göre Dağılımı.....	30
Tablo 3.5 Ailenin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri	31
Tablo 3.6 Algılanan Anne Tutumuna Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri	31
Tablo 3.7 Algılanan Baba Tutumuna Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri	32
Tablo 3.8 Anne Eğitim Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri	32
Tablo 3.9 Baba Eğitim Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri	33
Tablo 3.10 Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	52
Tablo 3.11 Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön Test Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.1 Psikolojik Esneklik Düzeyine Dair Son Test Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	55
Tablo 4.2 Psikolojik Esneklik Düzeyine Dair İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına Katılan Deney Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanları ile Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Ön Test ve Son Test Puanları ile Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem t Testi Sonuçları.....	57

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, problem cümlesine, alt problemlerine, amacına, denencelerine, önemine, sınırlılıklarına, varsayımlarına ve tanımlarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

“Yaşadığınız her şeyi sevmek zorunda değilsiniz ve onları değiştirmek isteyebilirsiniz, ancak öncelikle yargılamadan yaşamalısınız ve ne olursa olsun, ne kadar rahatsız edici olursa olsun, eğer *kabul edebilirsiniz* yol er ya da geç açılacaktır (Bodian, 2006).” Hayat içerisinde iyi günleri ve zor günleri barındıran bir bütündür. Bazen mutlu ve eğlenceli zaman geçiren birey, bazen de düşüncelerinin girdabına takılıp acı veren deneyimler yaşayabilmektedir (Hayes et al., 2012). Bu acı veren deneyimleri düşündüğünde de şimdiki an ile temasını kaybedip, geçmişin veya geleceğin ağına takılabilmekte bu nedenle de hayat değerleri ile olan temasını kaybedebilmektedir. Yaşama hem keyifli hem de acı dolu tüm yönleri ile evet diyebilme becerisi ise bireyin psikolojik becerileriyle ilgilidir (Hayes et al., 2012). Acı veren deneyimleri bastırmak, istenmeyen duygu ve düşünceleri bastırmak veya onlara inanmak onları yalnızca daha güçlü ve daha rahatsız edici hale getirmektedir (McKay et al., 2012). Kabul ve kararlılık terapisi bireyin zorlayıcı ve acı verici deneyimlerine temas ederek, düşüncelerin tuzağına düşmeden, bireyin değerleri doğrultusunda hareket edebilme becerisini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Harris, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), istenmeyen psikolojik deneyimleri kontrol etmeye yönelik geleneksel girişimlere bir alternatif sunmaktadır. Düşünce ve duyguların içeriğini kontrol etmeye çalışmaktan ziyade, KKT bireylerin bu olaylarla olan ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Hayes, 2004).

KKT, bireyin yaşamdaki değerleri yönünde bir hayat sürdürebilmesi için bireyin içsel deneyimleri ile olan ilişkisini değiştirerek kişide psikolojik esneklik inşa etmeyi hedeflemektedir (Bilgen, 2022, s.44). Psikolojik esneklik inşa etmek, bireyin birçok

psikolojik problemi aşmasını ve kendiliğinden daha yüksek bir iyi hissetme haline sahip olmasına yardımcı olmaktadır. (Powers, 2009). Psikolojik Esneklik psikolojik sağlığın anahtarıdır (Follette and Pistorello, 2007).

Kabul ve kararlılık terapisinin temel yapı taşı olan psikolojik esneklik düzeyinin, ruh sağlığı problemi (depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı problemleri) yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir (Twohig and Levin, 2017; Akt., Ulubay, 2020). Birçok ruh sağlığı probleminin başlangıcı olması açısından üniversite dönemi kritik bir dönemdir (Köksal, 2023). Psikolojik esneklik psikolojik sağlığa büyük bir katkıda bulunmasına rağmen bu konu üzerinde yapılan çalışmalar literatürde yeterli düzeyde değildir (Kashdan and Rottenberg, 2010). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyini arttırmayı amaçlayan bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. Dolayısı ile bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmasıdır.

1.2. Problem Cümlesi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) Yönelimli Psikoeğitim Programı üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyini artırmada etkili midir?

1.2.1. Alt Problemler

1. KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik son test puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?

2. KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?

3. KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır? Ayrıca son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. KKT yönelimli psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3. Denenceler

Denence 1: KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Denence 2: KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Denence 3: KKT yönelimli psikoeğitim programına katılan deney grubu öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ve son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur

Denence 4: KKT yönelimli psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli hazırlanan psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkili olup olmadığını incelemektir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bir davranışın “doğru” ya da “yanlış” olmasına odaklanmaz; bunun yerine, davranışın işlevselliğini değerlendirir. Bu terapiye göre, insanda “bozuk bir parça” bulunmadığı ifade edilmektedir. Bu nedenle, semptomların yok edilmesini sağlamak asıl hedef değildir (Yalnız, 2019). Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde yer alan altı ana terapötik basamak (kabul etme, bilişsel ayrışma, an’da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle ilgili davranışlar) aracılığı ile bireyin “psikolojik esnekliğe” ulaşması hedeflenmektedir (Harris, 2016). İnsanoğlu için acı kaçınılmazdır. Bireyler acıdan kurtulmak için geçmiş olayların tecrübesi ile güncel olaylar arasında ilişki kurmaya çalışır ve yaşanmamış (deneyimlenmemiş) gelecekleri ile ilgili tahminlerde bulunarak içerisinde bulunduğu anı zevk almadan geçirebilmektedirler. Kabul ve Kararlılık Terapisi kişiye acı veren şeyi **umuda** ve

amaca dönüştürmeye yarayan bir terapi modelidir (Bilgin, 2022). Psikolojik esnekliği inşa etmek, psikolojik esnekliğe ulaşmak, yaşamda yer alan pek çok psikolojik problemin üstesinden gelmenin ve kendiliğinden daha yüksek bir iyi hissetme haline ulaşmanın en önemli unsurudur (Powers, 2009).

Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı problemlerinin görülme sıklığında artış meydana geldiğini ortaya koymaktadır (Duffy et al., 2019; Lipson et al., 2019). Bireyler gerek okul ortamlarında gerekse yaşamlarının diğer alanlarında pek çok problemle karşılaşmaktadır (Karataş vd., 2016). Depresyon, anksiyete ve stres üniversite öğrencilerinde sıklıkla görülen ruh sağlığı problemleri arasında yer almaktadır (Beiter et al., 2015; Ramón-Arbués et al., 2020). Hiçbir şekilde psikiyatrik bir tanılama yapılmamış öğrencilerde dahi depresyon ve anksiyeteye dair birçok belirti görülmektedir (Marques et al., 2017; Strepparava et al., 2017). Kabul ve kararlılık terapisinin temel yapı taşı olan psikolojik esneklik düzeyinin, ruh sağlığı problemi yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir (Twohig and Levin, 2017; Akt., Ulubay, 2020). Birçok ruh sağlığı probleminin başlangıcı olması açısından üniversite dönemi kritik bir dönemdir (Köksal, 2023). Bu sebeple bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Ancak çalışma grubu üniversite 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden meydana gelmektedir. Çünkü 4. Sınıf öğrencileri artık son sınıftadır ve bir işe yerleşme sürecinin en son aşamasındadır. Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) ve Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitimi Giriş Sınavı (ALES) gibi sınava girecek olan öğrenciler de yoğun bir şekilde sınav stresi ve gelecek kaygısı yaşayabilmektedir. Dolayısı ile üniversite 4. Sınıf öğrencilerine programın uygulanması geç kalınma riski taşımaktadır. Üniversite 1. sınıf öğrencileri ise ilk yıl çevreyi tanıma ve uyum süreci içerisinde. Bu sebeple de üniversite 1. Sınıf öğrencilerine programın uygulanması anlamlı bir etki yaratmayabilir. Ve erken olma riski taşımaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı çalışma grubuna üniversite 2. sınıf ve 3. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. Üniversite döneminde öğrencilere sunulacak psikolojik yardım ayrı bir önem kazanmaktadır (Köksal, 2023). Literatür incelendiğinde böylesine kritik bir dönemde yer alan üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını korumaları ve ruh sağlığına dair problemlerini çözebilmelerine (kabul etmeye dayalı bir model) dair bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu araştırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Bu psikoeğitim programı ile birlikte üniversite öğrencilerinin

psikolojik esneklik düzeyinin artması hedeflenmiştir. Psikolojik esneklik tanımlanması zor bir yapıdır. Psikolojik esneklik aslında zaman içerisinde meydana gelen ve birbiriyle bağlantılı bir dizi dinamik süreci ifade etmektedir. Dinamik süreç bir kişinin değişken durumsal tepkilere nasıl uyum sağladığı, zihinsel süreçlerini nasıl yeniden yapılandırıldığını ve bakış açısını nasıl değiştirdiğini içermektedir. Psikolojik esneklik psikolojik sağlığa büyük bir katkıda bulunmasına rağmen bu konu üzerinde yapılan çalışmalar literatürde yeterli düzeyde değildir (Kashdan and Rottenberg, 2010). Bu araştırma yukarıda açıklanan nedenler ile birlikte literatürde yer alan eksikliği gidermesi açısından önem taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyinin artması bireylerin gelecek yaşamlarının daha olumlu ve işlevsel olmasını sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esneklik, sağlıklı kişisel ve sosyal işleyişin temel yapı taşıdır (Kashdan and Rottenberg, 2010). Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programına katılan katılımcıların süreç sonunda gerek iş yaşamında gerekse de sosyal yaşamda kendini kabul eden ve farkındalık düzeyi yüksek bireyler olabileceği söylenebilir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyini artırmaya yönelik olarak hazırlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programının alan yazına ve uygulayıcılara önemli katkı sağlayabileceği, elde edilen bilgi birikimi kullanılarak çeşitli problem alanlarına yönelik yeni araştırmalar yapılmasına zemin hazırlanacağı düşünülmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Giresun Üniversitesi Tirebolu İletişim Fakültesi'nde ve Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu'nda 2023-2024 yılı eğitim öğretim dönemindeki üniversite öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmadaki katılımcılar, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmayan, psikolojik esneklik düzeyi düşük olan öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada belirlenen psikolojik esneklik düzeyi, Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Deney grubunda yer alan katılımcılara uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli olarak hazırlanan psikoeğitim programı sekiz oturum ile sınırlıdır.

5. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara uygulanan izleme testi, son test olarak alınan ölçümden üç ay sonra alınan ölçüm ile sınırlıdır.
6. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğine yönelik mevcut bulgular olumlu olsa da, bu çalışma KKT'nin diğer terapi ve müdahale yöntemleriyle doğrudan karşılaştırılmaması ile sınırlıdır.

1.7. Varsayımlar

1. Üniversite öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formuna ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan maddelere objektif yanıtlar verdiği varsayılmıştır.
2. Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin uygulama süresince benzer yaşam olaylarına maruz kaldığı varsayılmıştır.

1.8. Tanımlar

Psikolojik Esneklik: “Bir bireyin şimdiki an ile daha fazla temas kurma ve değerli amaçlara hizmet ederken davranış değiştirme veya davranışta ısrar etme yeteneği”dir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda and Lillis, 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Psikolojik olayları değiştirmeden, bu olayların işlevini ve bireyin bu olaylar ile olan ilişkisini değiştirmeyi amaçlar. Bireyde kabul ve farkındalık süreçlerini de etkin bir hale getirerek bireyin değerleri doğrultusunda hareket etmesini ve davranış değişikliklerinde bulunmasını hedefler. KKT işbirlikçi, yargılayıcılıktan uzak ve eşitlikçi bir psikoterapi modelidir (Hayes et al., 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Bilişsel ve Davranışçı Terapiler arasında değerlendirilen ‘Üçüncü Dalga’ olarak adlandırılan yeni, bilimsel temelli bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes, 2004). KKT davranışçılığa dayanır, ancak bilişsel süreçlerin analiziyle desteklenir (Hayes, 2001). KKT, Amerika Birleşik Devletlerinde görev yapan Psikolog Steven Hayes tarafından tanımlanan ve Kelly Wilson, Kirk Strosahl ve Robin Walser tarafından geliştirilen bir yaklaşımdır (Bilgen, 2022, s.44).

KKT, acıyı bastırmaya veya acıdan kaçmaya çalıştıkça bireyin hayatında genellikle daha fazla acı ürettiği varsayımına dayanmaktadır (Follette and Pistorello, 2007, s.29). KKT istenmeyen duygu, düşünce ve fiziksel yaşantılardan kaçmanın daha büyük sorunlara yol açabileceği düşüncesi ile bu istenmeyen duygu, düşünce ve fiziksel yaşantıların olduğu gibi kabul edilmesine ve gözlemlenmesine dayalı bir ekoldür. Kabul ve Kararlılık terapisinin İngilizce Kısaltması ACT (Acceptance and Commitment Therapy)’tır. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin 3 temel adımını temsil etmektedir (Eifert and Forstly, 2005).

1- Duygu ve Düşünceleri Kabul Et

Duygu ve düşünceleri, özellikle istenmeyen duygu ve düşünceleri (kaygı, acı, suçluluk, yetersizlik,...) kabul et! Bu adım, bireylerin istenmeyen duygu ve düşünceleri ile mücadele etmesi, onları ortadan kaldırıp yok etmeye çalışması veya onları değiştirmesi yerine çeşitli farkındalık egzersizleri ile kabul etmesini ifade etmektedir (Eifert and Forstly, 2005). KKT’de yer alan farkındalık egzersizleri sayesinde, istenmeyen duygu ve düşüncelerin etkisini azaltmak yerine, bireylere onlar ile olan ilişkisine bakması öğretilir ve bireylerin bu ilişkiye dair bakış açılarının değişmesi hedeflenmektedir (Harris, 2009).

2- Yön Seçmek

Bu adım bireylerin hayatında değer verdikleri ‘gerçekten önemli olan’ durumları belirleyip onlara odaklanarak hayatları için bir yön seçmelerini ve bir seçim yapmalarını temsil etmektedir. Bu adım ayrıca bireylerin seçtikleri yönde kendilerine yol boyunca eşlik eden durumları (olumlu/olumsuz) kabul etmesi ile de ilişkilidir.

Bu adım bireylerin hayatında değer verdikleri ‘gerçekten önemli olan’ durumları belirleyip onlara odaklanarak hayatları için bir yön seçmelerini ve bir seçim yapmalarını temsil etmektedir. Bu adım ayrıca bireylerin seçtikleri yönde kendilerine yol boyunca eşlik eden durumları (olumlu/olumsuz) kabul etmesi ile de ilişkilidir.

3- Harekete Geçmek

Bu adım, bireyin seçtiği yönde yaşam hedefini gerçekleştirmek üzerine harekete geçmesini içermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bireylerin seçtikleri değerler doğrultusunda ilerlemesini sağlayacak şekilde davranmasını teşvik etmektedir. Bu adımda bireyin, kendi duygu ve düşünceleri ile yaşamdaki eylemleri arasında bir fark olduğunu görmesi ve yaşamdaki değerleri yönünde hareket etmesi beklenir (Eifert and Forstly, 2005).

KKT, bireylerin acısını azaltmayı veya acı çekilen durum yerine olumlu bir his üretmeyi amaçlamaz (Eifert and Forstly, 2005). KKT duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak yerine duygu ve düşüncelere yaklaşmayı, onları izlemeyi ve onların orada olmalarına, orada yaşamalarına yani kabul etmeye izin vermeyi amaçlar (Harris, 2006). Morris, Johns ve Oliver (2013) KKT’yi kabul etme ve farkındalığı birleştiren modern bir davranışsal yaklaşım olarak tanımlamaktadır. KKT, bireylerin zihinlerinde ortaya çıkan tüm istenmeyen duygu ve düşüncelerin aslında bir sorun olmadığını öğretir (Eifert and Forsyth, 2005, s.7). Ayrıca bireyin kendisiyle sevgi dolu bir duruş sergilemesini ve kendisine karşı şefkatli olmasını da öğretmektedir (Follette and Pistorello, 2007, s.29).

KKT Psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla tasarlanmış bir yaklaşımdır (Hayes et al., 2011). KKT’nin kuramsal temeli insan zihninin nasıl çalıştığına dair temel bir araştırma programı olan İlişkisel Çerçeve Kuramı’nı baz almaktadır; felsefi temeli ise İşlevsel Bağlamsalcılık teorisini baz almaktadır (Hayes et al., 2001; Yavuz, 2015).

2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel Çerçeve Kuramı, insan dilini ve bilişini açıklayan modern bir davranış kuramıdır. Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes ve Brian Roche (2001) tarafından geliştirilen bu teori, bireylerin dil aracılığıyla nasıl anlam oluşturduğunu ve bunun davranışlar üzerindeki etkilerini incelemektedir. Dil, deneyimleri algılama ve bu deneyimlere tepki verme biçimini etkilemektedir (Bilgin, 2022).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın temel dayanak noktası bireyin davranışlarının büyük ölçüde 'İlişkisel Çerçeveler' şeklinde adlandırılan karşılıklı ilişkiler ağı vasıtasıyla yönetilmesidir. Bu ilişkiler insan dilinin ve bilişinin özünü oluşturmaktadır bu sayede bireyin deneyim gerektirmeden öğrenme imkânı vermektedir. Örneğin bir çocuğa sobanın sıcak olduğu sözel olarak öğretilirse; çocuk sobaya dokunmadan, sobaya dokunma deneyimi yaşamadan bir öğrenme gerçekleştirmiş olur (Hayes and Smith, 2021).

2.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın Temel Kavramları

İlişkisel Çerçeve Kuramı, dilin işlevini ve bireyin çevresiyle olan ilişkisini anlamak için üç temel kavram üzerinde durmaktadır:

1. İlişkisel Çerçeveleme:

İnsanlar, kelimeler, nesneler ve olaylar arasında bağlamsal ve öğrenilmiş ilişkiler kurar. Bu ilişkiler, bireyin düşünme ve öğrenme süreçlerini etkiler. Örneğin, "büyük" ve "küçük" kavramları, deneyimlerden öğrenilen bağlamsal bir karşılaştırmaya dayanır (Hayes et al., 2001).

2. Sembolik İlişkiler:

Dil aracılığıyla kurulan ilişkiler genellikle keyfidir ve öğrenmeyle şekillenir. Örneğin, "elma" kelimesi, fiziksel bir nesneyi temsil eder. Bu ilişki doğuştan gelmez; birey, çevresindeki öğrenme süreçleriyle bu sembolik bağı kurar (Hayes and Barnes-Holmes, 2004).

3. Bağlamsal Belirleyicilik:

İlişkisel çerçevelerin anlamı, bulunduğu bağlama göre değişiklik gösterebilir. Bu bağlamsal belirleyicilik, dilin esnekliği ve uyarlanabilirliği için temel bir unsurdur.

Örneğin, bir kelimenin anlamı, kullanıldığı cümleye veya duruma göre farklılık gösterebilir (Barnes-Holmes et al., 2000).

İlişkisel çerçeve kuramına göre, dil ve bilişsel süreç yalnızca iletişimi değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini de etkilemektedir. Örneğin birey, “başarısızım” ifadesini kendisi ile ilişkilendirdiğinde, bu ilişki olumsuz bir kendilik algısına neden olabilir (Hayes et al., 2001). KKT bireylerin kurmuş olduğu dilsel ve bilişsel ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olarak psikolojik esnekliği artırmayı hedeflemektedir (Hayes et al., 2011).

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamsalcılık

KKT’nin temeli işlevsel bağlamsalcılığa dayanmaktadır (Hayes et al., 2012). İşlevsel bağlamsalcılık, bilişsel, duygusal ve davranışsal olayların belirli bir bağlamdaki öncüllerden etkilendiğini kabul eden pragmatik bir felsefi bir yaklaşımdır (Biglan and Hayes, 1996). Bu yaklaşım, bireylerin davranışlarını anlamak için davranışın bağlamı ve işlevine odaklanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılık, bir davranışın veya ifadenin anlamını ve etkisini değerlendirebilmek için bağlamını dikkate almaktadır. Bağlam, bireyin hem fiziksel çevresini hem de geçmiş deneyimlerini kapsamaktadır (Hayes, 1993). Örneğin, bir öğrencinin “başarısızım” ifadesi, sınavdan kötü bir not almış olması bağlamında anlaşılabilir. Aynı ifadenin farklı bir bağlamda farklı bir anlam taşıma ihtimali bulunmaktadır.

Hayes’a (2004) göre işlevsel bağlamsalcılığın temel bileşenleri;

- a) Olayın bütününe odaklanma,
- b) Bir olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne duyarlılık,
- c) Pragmatik bir gerçeklik ölçütüne vurgu ve
- d) Gerçeklik parametreleri için belirlenmiş spesifik bilimsel hedeflerdir.

İşlevsel bağlamsalcılık anlayışına göre bir düşünce veya bir davranış kendi bağlamı içerisinde değerlendirilmelidir. İşlevsel bağlamsalcılıkta düşünce ya da davranışın doğruluğu üzerinde durulmaz, doğruluğu sorgulanmaz. Bunun yerine pratikte fayda sağlayıp sağlamadığı veya işlevselliği üzerinde durulmaktadır (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013).

2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Danışma Süreci

KKT, bireylerin kabul etme, farkındalık ve değer temelli eylem mekanizması aracılığı ile duygu, düşünce ve deneyimleri ile ilişkisini değiştirmeye teşvik eden bir psikolojik terapi yöntemidir (Hayes, 2004). Danışanlar, düşünceyi deneyimlemek yerine kontrol etmek, açıklamak veya düşünceleri ile başa çıkmak istediklerinde bağlam sorunlu hale gelmektedir (Hofmann and Asmundson, 2008). KKT'de, danışanlar şimdiki an ile teması artırma ve olumsuz düşünceleri veya duyguları kontrol etmeye veya olumsuz düşüncelerden kaçınmaya çalışmak yerine kabul etme üzerinde çalışmaktadırlar (Hayes et al., 2006). Psikolojik sağlığa ulaşmak insan varoluşunun en önemli hedeflerinden biridir (Kashdan and Rottenberg, 2010). Terapist ve danışan birlikte önceden gerçekleştirdiği kontrol etme davranışının veya düşünceleri veya duyguları değiştirme, bastırma girişimlerinin işlevselliğini incelemektedir. Terapist tarafından danışana otomatik düşünceleri ve duyguları kontrol etmenin imkânsız olduğu gösterilmektedir (Hayes, 2004). Terapist, olumsuz duygusal yanıtları reddetmenin veya bunlarla mücadele etmenin psikolojik sağlık için ters etki yaratabileceğini göz önünde bulundurarak, bireyi duygularını benimsemeye ve kabul etmeye teşvik eder (Hayes and Wilson, 1994). Danışma süreci içerisinde danışanlar düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamayı, kabul etmeyi ve kendilerini sorunlarından ayrı bir birey olarak görmeyi (bilişsel ayrışma) amaçlamaktadır. Danışanlar ayrıca değerlerini belirlemektedir ve bu değerlere hizmet eden değer odaklı davranışlarda bulunmak üzere harekete geçmektedir (Hayes et al., 2006). Psikolojik danışma sürecinin temel hedefi danışanın psikolojik esneklik düzeyini yükseltmektir (Harris, 2016). Psikolojik esnekliği artırmak, KKT'nin terapötik hedefidir (Scott1 and McCracken, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisinde danışman, yukarıda açıklanan 6 temel terapötik süreci kullanmaktadır (Twohig, 2012).

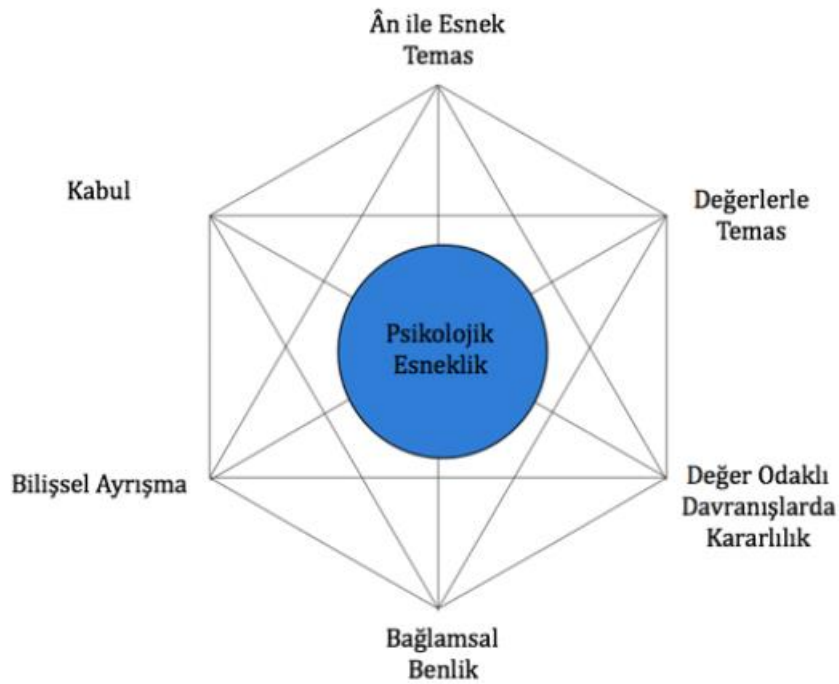
2.5. KKT'de Metafor Kullanımı

Metaforlar, bireylerin esas deneyiminin ortaya çıkardıklarına benzer duygu, düşünce ve davranışları ortaya çıkararak soyut kavramları somutlaştırmaktadır. Metaforların hikâyeye benzemesi özelliği, duygusal ve algısal içerikler bakımından zengin, dış dünya ile doğrudan teması andıran ve deneyimi daha unutulmaz kılan eğitici dersler sunma avantajına sahiptir. Metaforlar bireylerin yeni davranışlar keşfedebilecekleri sözel bir dünya oluşturmaktadır. Metaforlar ayrıca bir durumun,

bireyin gerçek dünyada fark edemeyecek olduğu önemli özelliklerini fark etmesini de sağlamaktadır (Stoddard and Afari, 2023, s. 39).

2.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde Psikolojik Esneklik

KKT'de; kabul etme, bilişsel ayrışma, an'da olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle ilgili davranış (eylem) aşamalarını içeren altı temel terapötik basamak bulunmaktadır. Bu basamakların sonunda bireyin "psikolojik esnekliğe" ulaşması hedeflenmektedir (Harris, 2016). Psikolojik Esneklik değerler doğrultusunda eylemler gerçekleştirebilmek amacıyla tamamen şu anda olma ve deneyimlere açık olma becerisidir (Harris, 2009). KKT, psikolojik esnekliği artırmak amacı ile tasarlanmış bir terapi modelidir (Hayes and Levin, 2012, s.27). Bu nedenle psikolojik esneklik, KKT'nin temel yapı taşıdır (Akt., Ulubay, 2020). şekil 1'de Psikolojik Esneklik modeline yer verilmektedir.



şekil 2.1 Psikolojik Esneklik Modeli (Blackledge, Ciarrochi and Deane, 2009)

KKT, şekil 1'de yer alan Psikolojik Esneklik modelinde de görüldüğü üzere; Kabul Etme, An'da Olma, Bilişsel Ayrışma, Bağlamsal Benlik, Değerler, Değerlerle İlgili Davranışlar basamakları aracılığı ile psikolojik esnekliği arttırmayı hedeflemektedir (Hayes et al., 2006). Aşağıda bu basamaklar açıklanmıştır:

2.6.1. Kabul Etme

Kabul etme, bireyin yaşamış olduğu sorundan kaçınmamasını, sorunu ortadan kaldırmaya/yok etmeye çalışmamasını ve barındırdığı olumsuz duygularını bir süreliğine kendisine uğrayan bir ziyaretçi olarak görmesidir (Akt., Yalnız, 2019). KKT içerisinde yer alan Kabul; bir kural olarak acıdan kaçmaya çalışmanın acıyı daha fazla arttıracığı, bireyi daha fazla içine çekeceğı ve daha travmatik bir duruma dönüştüreceğı görüşüne dayanmaktadır (Hayes and Smith, 2021). Bilimin tespit ettiğı tüm psikolojik süreçlerin en kötülerinden biri yaşantısal kaçınmadır (Hayes et al., 2004).

KKT’de birey, kaygı, üzüntü veya acı gibi hoş olmayan olaylardan kaçınmak yerine bu olayları kabul etmeye teşvik edilir. Kabul etme kendi başına bir amaç değildir, psikolojik esnekliği arttıran bütünün bir parçasıdır (Gordon and Polk, 2017, s.11). Kabul etme; korku, kaygı, üzüntü, depresyon, ilişkideki zorluklar vb gibi bazı duygu, düşünce ve deneyimleri reddetmekten kaynaklanan sorunlar ile başa çıkmayı sağlayan farkındalığın önemli bir unsurudur (Siegel, 2010). Kabul etme sayesinde birey, duygu ve düşünceleri ile çatışmaya girmez ve onları sürekli denetleme gereksinimi duymaz (Harris, 2016).

2.6.2. Bilişsel Ayrışma

KKT istenmeyen duygu ve düşünceleri doğrudan değiştirmeye çalışmaz; istenmeyen duygu ve düşünceler ile yeni bir ilişki kurulmasına yardımcı olur (Çelikler, 2017). Bilişsel birleşme, bireyin düşüncesinin içeriğine birebir inanması sonucu bu düşüncelere kendini kaptırmış olmasıdır. Diğer bir ifade ile birey, zihninin kendisine söylediklerini dinler ve onlara inanır (Stoddard and Afari, 2023). Bireyler bilişsel ayrışmayı öğrendikçe, bir düşünce olmak yerine (örneğin, "Bencilim" veya "Sevilmiyorum"), sadece düşünceye sahip olabileceklerini keşfederler ("Bencil olduğumu düşünüyorum" veya "Sevilmediğimi düşünüyorum") (McKay et al., 2012). Bilişsel ayrışma bir adım geriye gidip sadece düşüncelerin varlığına tanıklık ederek düşünceler ile olan ilişkinin değiştirildiğı bir süreçtir. Birey düşüncelerinden ayrıştığında, içsel konuşmalardan uzaklaşarak bilişleri kendinden ayrı, yalnızca kelimeler olarak görmektedir. Bu sayede birey karşılaşmış olduğı olaylara ya da durumlara karşı düşüncelerinden bakmak yerine düşüncelerine bakabilmektedir (Stoddard and Afari, 2023).

2.6.3. An'da Olmak (Bilinçli Farkındalık)

An'da olmak şu an ile bağlantı kurmayı ve anın içinde, burada olmayı ifade etmektedir (Harris, 2009). KKT şimdiki an ile, şu an ile teması arttırmayı hedeflemektedir (Hayes, 2004). KKT içerisine bilinçli farkındalığın dahil edilmesi diğer birçok psikolojik yaklaşımdan daha farklı bir yönelim ortaya çıkarmaktadır. Bir düşünceyi değerlendirmek ya da bir problemi yorumlamak gibi bilinçli bir deneyimi kontrol etmeye çalışmak yerine KKT, şimdiki zaman farkındalığı aracılığı ile bireylerin bilinçli deneyimlerini izlemelerine yardımcı olmaktadır. Bunu yaparken de kabul etme, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik süreçlerini kullanmaktadır (Stoddard and Afari, 2023).

2.6.4. Bağlamsal Benlik

Bireyin deneyimlerinin ve yaşantısının farkında olmasını ifade etmektedir (Harris, 2009). Birey zihninden geçen imgeler, düşünceler ya da duyular değildir (Ögel, 2015). KKT, bireyleri belirli tanımlayıcı nitelikler ile, imgeler, düşünceler ya da duyular ile inşa eden 'kavramsal benlikten'; deneyimleri ve yaşantıları ile ayrı bir varlık olarak ele alan 'gözlemleyen benliğe' teşvik etmektedir. Gözlemleyen benlik, birçok düşünceyi, duyguyu ve davranışı deneyimleyen ancak bunlardan hiçbirini tarafından tanımlanmayan veya yönetilmeyen ayrı bir varlıktır; deneyimler değişebilirken, bilinçli, gözlemleyen benlik sabittir (Hayes, 2004).

2.6.5. Değerler

Değerler, ulaşılması veya yerine getirilmesi gereken bir hedef değildir; bireyin yaşamını nasıl yöneteceğine, nasıl bir hayat yaşayacağına ilişkin tercihleridir (Hayes et al., 2011; Spiegel, 1982). Rokeach (1973, s. 27) değerleri, bireylerin hayatında neyin önemli olduğunu belirlemelerine ve bu doğrultuda iyi bir seçim yapmalarına yardımcı olan bir araç olarak tanımlamıştır. Değerler kişiseldir. Birey için önemli olan bireyin ailesi, arkadaşı, öğretmeni ya da bir başkası için önemli olmayabilir (Stoddard and Afari, 2023). Değerlerin özgürce seçilmesi gerekmektedir. Değerlerin toplumun beklentilerine veya aile beklentilerine göre seçilmemesi son derece önemlidir, çünkü belirli değerlere göre yaşamaya ikna edilmek kavramsallaştırılmış benliğe geri dönme riskini taşımaktadır (Hayes et al., 1999).

Değerler aynı zamanda bireyin olmak istediği kişi ile ilgili en derin isteklerini ifade etmektedir. Başka bir deyişle değerler bireyin kendisine, çevresindeki bireylere

ve dünyaya karşı nasıl davranmak istediğini de ifade etmektedir (WHO, 2020). ‘Kendinizi nasıl geliştirmek istiyorsunuz?’ , ‘Hangi kişisel niteliklerinizi ve hangi güçlü yönlerinizi geliştirmek istiyorsunuz?’ , ‘Başkalarına karşı nasıl davranmak istiyorsunuz?’ , ‘Kendinize nasıl davranmak istiyorsunuz?’ , ‘Nasıl ilişkiler kurmak istiyorsunuz?’ , ‘İlişkilerinizde diğerlerine nasıl davranmak istiyorsunuz?’ , ‘Hayatınızda neyin savunucusu olmak istiyorsunuz?’ , ‘Sizin için hayatın en önemli alanları ne?’ , ‘Değerlerinizle uyumlu hangi amaçlarınız bulunuyor?’ Bu sorulara verilen yanıtlar bireyi değerleri ile buluşturmaktadır. Değerler hakkında konuşmak ve değerleri netleştirmek, değerler ile ilgili davranışlar için oldukça önemlidir (Harris, 2016; Yücel, 2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), bireylerin yalnızca değerlerini tanımasını sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda bu değerleri bireylerin günlük yaşamlarına yansıtarak değer odaklı eylemlerde bulunmalarını teşvik etmektedir. Bu teorik yaklaşım, bireylerin davranışlarını değerleri doğrultusunda yönlendirmelerine olanak tanır ve bu süreci, psikolojik esneklik ile birleştirerek daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine destek olur (Hayes et al., 2011).

2.5.6. Değerler ile İlgili Davranışlar

KKT’nin temelinde, değerlere uygun bir hayat sürdürülmesi yer almaktadır (Stoddard and Afari, 2023). Değerler ile ilgili davranışlar, bireyin seçtiği değerler ışığında hareket etmesidir (Harris, 2013). Değerler ile ilgili davranışlar bireyin aktif ve amaca yönelik bir şekilde değerleri doğrultusunda ilerlemesine imkân tanımaktadır. KKT, bireylerin hayatında önemli bulduğu değerlere yönelik eylemlerde bulunarak davranış geliştirmesine odaklanmaktadır. Değerli bir hayat sürdürebilmek için bireyin değerleri ile sürekli etkileşim halinde olması gerekmektedir (Stoddard and Afari, 2023).

2.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde Psikolojik Katılık

KKT’nin psikopatoloji modeli yaşantısal kaçınma bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bazı duyguların, düşüncelerin, anıların ve davranışların bazı insanlar için kabul edilemez olduğu varsayılır. Bireyler bu deneyimleri ortadan kaldırmak, acısını hafifletmek veya acısını azaltmak için çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Bu deneyimlerden kaçınma stratejilerinin bir sonucu olarak, bireyin hayatındaki psikolojik esneklik kaybolmaktadır düşünülmektedir (Hayes et al., 2006). Psikolojik

esnekliğin yokluğunun sıklıkla psikopatolojiye işaret etmektedir (Kashdan and Rottenberg, 2010).

2.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.8.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Yüncü (2024)’nın yürüttüğü çalışmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin, deprem sonucunda etkilenen üniversite öğrencilerinin travma seviyeleri ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada 15 katılımcı deney grubunda; 15 katılımcı kontrol grubunda yer almak üzere toplamda 30 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmada gerçek deneysel desen ve 2x2 karışık (split-plot) ön test-son test ve kontrol gruplu seçkisiz desen kullanılmıştır. Veri toplamak amacı ile Deprem Sonrası Travma Düzeyi Belirleme Ölçeği ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan öğrenciler 6 haftalık KKT yönelimli müdahale programına katılmıştır. Kontrol grubunda yer alan öğrenciler ise herhangi bir programa katılmamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde KKT yönelimli müdahale programının, öğrencilerin depremden kaynaklı travmasının etkisini düşürdüğü ve psikolojik esnekliğini arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca depremden kaynaklanan travma ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Gülbüz (2024)’ün yürüttüğü çalışmanın amacı KKT yönelimli panik bozukluk değişkenini içeren psikoeğitim programı geliştirmek ve ölüm kaygısının görüldüğü panik bozukluk belirtileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir. Çalışmada panik bozukluk belirtileri olan ve ölüm kaygısı düzeyi yüksek olan 30 katılımcı yer almaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak; DSM-5 Kesitsel Belirti Ölçeği, Panik ve Agorafobi Ölçeği, Templer Ölüm Kaygısı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar, 12 hafta boyunca haftada bir kez, yaklaşık 50 dakika boyunca çevrim içi müdahale programına katılmıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar herhangi bir müdahale programına katılım sağlamamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre KKT yönelimli psikoeğitim programının panik bozukluk belirtilerini, ölüm kaygısı düzeyini ve yaşantısal kaçınma düzeyini

azalttığı; psikolojik esneklik ve değer odaklı davranış düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir.

Tohumcu (2024)'nın yürüttüğü araştırmanın amacı iki uçlu bozukluğa sahip olan hastalarda, KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın hastaların psikolojik esneklik ve dürtüsellik seviyeleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma devlet hastanesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada iki uçlu bozukluk olduğu saptanmış ötimik duygudurumda olan 70 hasta yer almaktadır. Hastaların 35'i deney grubuna; 35'i ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak; Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Formu kullanılmıştır. Deney grubunda Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programı haftada 1 kez, toplamda 8 oturum olarak 5-7 kişiden oluşan gruplar ile grup eğitimi şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan hastalara ise rutin tedavinin dışında herhangi bir uygulama prosedürü yapılmamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde deney grubunda KKT yönelimli psikoeğitim programı sonrasında hastaların psikolojik esneklik ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde arttığı, dürtüsellik ölçeği puanlarının ise anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu tespit edilmiştir. KKT yönelimli psikoeğitim programının iki uçlu bozukluk hastalarının psikolojik esneklik düzeylerini yükseltmede, dürtüsellik düzeylerini ise azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.

Tarı (2024)'nın yürüttüğü çalışmanın amacı KKT temelli grup müdahale programının sigara bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi, Sigarayı Bırakma Kararlılığı Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmaya 36 katılımcı dahil edilmiştir. 12 katılımcı Deney Grubunda, 12 katılımcı Motivasyonel Görüşme Grubunda ve 12 katılımcı da Kontrol Grubunda yer almaktadır. Deney Grubu ve Motivasyonel Görüşme Grubuna 5 oturumluk (oturumların her biri 90 dakika sürmektedir) psikoterapi programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoterapi programının ve Motivasyonel Görüşme'nin sigarayı bırakmada etkili yaklaşımlar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikoterapi grubunda yer alan katılımcıların nikotin bağımlılık düzeylerinde, Motivasyonel Görüşme ve kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde bir azalma yaşadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada, yeni bir yaklaşım olan KKT'nin, bağımlılık konularında çoğunlukla kullanılan Motivasyonel Görüşmeye

göre sigarayı bırakma konusunda etkili bir yaklaşım olduğuna dair sonuçlar sunulmaktadır.

Özşahin Terkuran (2023)'ın yürüttüğü çalışmanın amacı KKT temelli müdahale programının, ergenlerin sosyal kaygısına etkisini incelemektir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II ve Değer Verme Ölçeği kullanılmıştır. Deney ve Kontrol gruplarını oluşturabilmek amacıyla Adana ili Seyhan ilçesinde bulunan bir Anadolu Lisesinin 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin tamamına (178 öğrenci) Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. 11. ve 12. Sınıf öğrencileri ders programlarının yoğun olması sebebi ile çalışmada yer almamaktadır. Uygulamaya katılan tüm öğrenciler değerlendirilerek orta ve yüksek seviyede “Sosyal Kaygısı” olan öğrenciler arasından seçkisiz atama yolu ile belirlenen 14 öğrenci müdahale programına seçilmiştir. Çalışmanın sonucunda Kabul ve Kararlılık Terapisi Müdahale Programında deney grubunda yer alan ergenlerin, sosyal kaygı, psikolojik esneklik ve değer ölçekleri puan ortalamaları incelenerek bu programın ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili bir program olduğu tespit edilmiştir.

Köksal (2023)'ın yürüttüğü çalışmanın amacı KKT temelli kendi kendine yardım müdahalesinin geliştirilmesi, geliştirilen kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini ve öğrencilerin deneyimlerini incelemektir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-2 kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 47 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Deney grubu üzerinde 7 hafta süren KKT temelli kendi kendine yardım müdahalesi gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu üzerinde herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışmanın sonucunda KKT temelli kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürdüğü ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir.

Tanhan vd., (2022)'nin yürütmüş olduğu çalışmanın amacı bireysel psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubunda 133 üniversite öğrencisi ve kontrol grubunda 31 üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 164 katılımcı oluşturmaktadır. Eş zamanlı olarak profesyonel bir biçimde süpervizyon alan 110

psikolojik danışman adayları deney grubunda yer alan tüm katılımcılara beş oturumdan oluşan bireysel psikolojik danışma uygulaması yapmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bireysel deney grubunda psikolojik danışmanlık hizmeti alan katılımcıların psikolojik katılık düzeyinin ön teste göre anlamlı düzeyde azaldığı; yürütülen sürecin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada işlevsel olduğu ortaya konulmuştur.

Yetiz (2022)'in yürüttüğü çalışmanın amacı pandemi döneminde KKT'ye dayanan çevrimiçi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat seviyeleri üzerindeki etkisini analiz etmektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Öz Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, yaşları 19 ile 28 arasında değişen 10 kadın öğrenci ve 6 erkek öğrenci olmak üzere 16 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcılara çevrimiçi platformda yer alan Zoom uygulaması üzerinden 8 oturumluk kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Çalışmanın sonucunda KKT temelli çevrimiçi psikoeğitim programının, pandemi döneminde eğitimlerine çevrimiçi olarak devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini arttırmada etkili olduğu saptanmıştır.

Kaya Akdemir (2018)'in yürüttüğü çalışmanın amacı KKT temelli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisini tespit etmektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Başa Çıkma Yeterliliği Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 10'u kadın öğrenci; 10'u erkek öğrenci olmak üzere toplamda 20 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcılara, araştırmacı tarafından oluşturulan 8 oturumdan meydana gelen "KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Araştırmanın sonucunda KKT temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliliği seviyesini arttırmada etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Uğur (2018)'un yürüttüğü çalışmanın amacı KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkinliğini tespit etmektir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 13'ü kadın öğrenci; 13'ü erkek öğrenci olmak üzere toplamda 26 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcılar 8 oturumdan oluşan

"KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı"na katılmışlardır. Kontrol grubundaki katılımcılar ise herhangi bir müdahale programına katılmamışlardır. Araştırmanın sonucunda KKT odaklı psikoeğitim programının katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu etkinliğin üç aylık sürenin ardından yapılan izleme testinin sonucunda da sürdürülebilirliğini koruduğu ve kısmen de olsa artış göstererek devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Ercengiz ve Şar (2018)'ın yürüttüğü çalışmanın amacı KKT'ye dayalı geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkisini analiz etmektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Karar Verme Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 14'ü kadın öğrenci; 10'u erkek öğrenci olmak üzere toplamda 24 üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir. Deney grubunda yer alan katılımcılara, araştırmacı tarafından oluşturulan 9 oturumdan meydana gelen "KKT Yönelimli Psiko-Eğitim Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir müdahale programı uygulanmamıştır. Araştırmanın sonucunda Müdahale-zaman etkisinin Bağımlı Karar Verme Stilinde ve Kaçınmacı Karar Verme Stili üzerinde anlamlılık gösterdiği; Anlık Karar Verme Stilleri, Sezgisel Karar Verme Stilleri, Rasyonel Karar Verme Stilleri üzerinde anlamlılık sergilemediği ortaya konulmuştur.

2.8.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Wang et al., (2023) yürütmüş olduğu çalışmanın amacı psikolojik esneklik, depresyon ve stres arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini 1769 Çinli üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, üç farklı psikolojik esneklik grubu belirlemişlerdir: ikilemde kalan, yüksek ve düşük psikolojik esnekliğe sahip gruplar. Araştırma sonuçlarına göre, ikilemde kalan ve düşük psikolojik esnekliğe sahip gruplar, yüksek psikolojik esneklik gösteren gruptan daha fazla depresyon, anksiyete ve stres seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, kız öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bi ve Li (2021)'nin yürüttükleri çalışmanın amacı psikolojik esneklik, üniversiteye uyum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini 644 meslek yüksekokulu öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada,

psikolojik esneklik düzeyleri düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucu yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip öğrencilerin, diğer iki gruba kıyasla üniversiteye uyum ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ek olarak, düşük psikolojik esneklik puanı alan öğrencilerin en düşük uyum ve iyi oluş puanlarına sahip oldukları ve kırsal bölgelerden gelen ile kardeşi olan öğrencilerin daha düşük psikolojik esneklik puanları aldığı ortaya konulmuştur.

Jeffords et al., (2020)'in yürütmüş oldukları çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklikleri ile üniversite öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversiteye geçiş süreci, akut stres, başarıya yönelik tehditler ve öz yeterlilikteki azalmalarla belirtilen bir dönem olarak tanımlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nin batısındaki büyük bir üniversitede 348 üniversite öğrencisine anket uygulanmıştır. Sonuçlar, ırksal azınlık ve ırksal azınlık olmayan öğrenciler arasında psikolojik esneklik ve stigma arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, psikolojik esneklik ve stigma ile üniversite öz yeterliliği ve okul yılları arasında pozitif bir ilişki olduğu, ancak psikolojik esneklik ve katılık ile stigma arasında negatif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin öz yeterlilik üzerindeki etkisi, öğrencinin ırksal azınlık statüsü ve üniversitedeki yılına göre değişiklik göstermektedir; psikolojik esneklik, ırksal azınlık statüsündeki öğrencilerde daha güçlü bir etkiye sahipken, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler üzerinde daha büyük bir etki yaratmaktadır. Çalışma, psikolojik esnekliğin üniversiteye uyum sağlamada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Gloster et al., (2017) yürüttükleri çalışmada psikolojik esnekliğin stresli yaşam olayları, günlük stres ve düşük sosyal destek gibi bilinen risk faktörleriyle fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkilere etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 18-74 yaş arasındaki 1.035 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik esnekliğin fiziksel sağlık, iyi oluş ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu ve psikolojik esnekliğin koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir. Ayrıca, bu etkinin depresyon ve anksiyete açısından stresin bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Çalışma, psikolojik esnekliğin tüm değişkenlerle düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Depresyon, fobi ve anksiyete bozuklukları tanısı alan bireyler üzerinde yürütülen çalışmalar sonucunda KKT temelli müdahalelerin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gösteren katılımcıların KKT ve pozitif psikoloji odaklı ruh sağlığı programı sonucunda anlamlı semptomların anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür (Burckhardt et al., 2016). Ayrıca psikozun tedavisinde de KKT ve farkındalık temelli terapiler etkili bir şekilde uygulanmıştır (Morris et al., 2013).

Hermann et al., (2016) tarafından, travma sonrası stres bozukluğu olan katılımcılar ile yürütülen KKT temelli psikoterapi uygulaması sonucunda elde edilen verilere göre, KKT temelli psikoterapinin bireylerin semptomlarını önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir.

Walser et al., (2015), depresyon tanısı konmuş ve intiharı düşünen katılımcılar üzerinde KKT temelli bir eğitim programı uygulamıştır. Eğitim programının sonucunda; Kabul etme ve farkındalık düzeyi puan ortalamalarının arttığını, intihar düşüncesi düzeyi puan ortalamasında ve depresyonun şiddetinde önemli bir azalma olduğu tespit edilmiştir.

Forman ve Butryn (2015) tarafından, öz kontrol düzeyi düşük bireyler üzerinde KKT temelli bir psikoterapi çalışması yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda katılımcıların öz kontrol düzeyinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. KKT'nin depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan meta-analiz çalışmaları, KKT'nin diğer tedavi yöntemleriyle karşılaştırıldığında hem kısa hem de uzun vadeli etkilerinin güçlü olduğunu göstermiştir. Özellikle psikolojik esneklik ve değer odaklı yaşam stratejilerinin bu bozuklukların semptomlarını hafifletmede önemli bir rol oynadığı saptanmıştır (Hayes et al., 2006; Ruiz 2010).

A-Tjak et al., (2014) Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkililiği ile ilgili yapılan 39 araştırmayı inceleyerek yürüttükleri meta-analiz çalışması KKT'nin klinik tedaviden veya plaseboda daha etkili olduğunu ve KKT'nin anksiyete bozuklukları, depresyon, bağımlılık ve somatik sağlık sorunlarının tedavisinde yerleşik psikolojik müdahaleler kadar etkili olabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda KKT, kronik ağrı yönetiminde, geleneksel bilişsel-davranışçı terapilere kıyasla daha etkili bir terapi yöntemidir. Bu terapi, bireylerin ağrı algılarını kabul etmelerini ve yaşamlarındaki değer odaklı hedeflere yönelmelerini teşvik etmektedir. Özellikle işlevsel bağlamda bilişsel çözülme ve anksiyeteye dair semptomların azaltılması, terapinin etkililiğini artırmaktadır (Buhrman et al., 2013; Öst, 2008).

Fledderus et al., (2013), 250 katılımcı ile gerçekleştirdikleri randomize kontrollü bir çalışmada, psikolojik sıkıntılarda Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinin katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış hastaların, 3 aylık terapinin sonunda psikolojik esneklik düzeylerinde artış yaşadıklarını, depresyon ve kaygı seviyelerinin azaldığını ve bu değişikliklerin uzun süre devam ettiği tespit edilmiştir.

Juarascio et al., (2013) KKT temelli müdahale programının yeme bozuklukları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya, yeme bozukluğuna sahip 68 birey katılmıştır. Yeme bozukluğuna ait semptomları değerlendirebilmek için Yeme Bozuklukları Ölçeği (EDE-Q) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda KKT'nin yeme bozuklukları tedavisinde semptomları azaltmada etkili olduğu ve bireylerin yemekle ilişkili olumsuz düşüncelerini kabul etmelerine yardımcı olduğu ortaya koyulmuştur.

Twohig ve Levin (2010) Travma sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan 40 hasta üzerinde çalışma yürütmüşlerdir. Yürüttükleri çalışmada KKT'nin TSSB üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcıların semptomları, tedavi öncesi ve sonrası Travma sonrası stres Bozukluğu Ölçeği (PCL) ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda KKT temelli müdahale programının TSSB semptomlarının şiddetinde önemli ölçüde bir azalma olduğu ortaya koyulmuştur.

Fledderus et al., (2010) yetişkin bireyler ile bir çalışma yürütmüştür. KKT ve farkındalık temelli 8 seanslık müdahale programı sonucunda, bireylerin değer odaklı davranış becerilerinin arttığını ve ruh sağlığının pozitif yönde geliştiğini belirtmişlerdir. KKT'nin temel prensiplerinden biri olan psikolojik esneklik, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörlerini anlamalarına ve yaşamdaki değerlerine uygun hareket etmelerine yardımcı olmaktadır (Hayes et al., 2011; Öst, 2008).

Forman et al., (2007) tarafından 101 katılımcı üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. Temel katılım ölçütlerini taşıyan 223 bireyden 109'u çalışmaya katılmayı kabul etmiştir ancak sonrasında 8 kişi çalışmaya katılmamıştır bu sebeple çalışma 101 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada KKT'nin depresyon üzerindeki etkisi Bilişsel Davranışçı Terapi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların depresyon düzeyleri Beck Depresyon Envanteri ile ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda, KKT'nin, Bilişsel Davranışçı Terapiye eş değer oranda depresyona ait semptomların azaltmada etkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Dalrymple ve Herbert (2007), sosyal kaygısı olan 19 katılımcı üzerinde yürütölen on iki haftalık maruz bırakma ve KKT temelli terapi çalışması sonucunda katılımcıların değer odaklı davranışlarının arttığını, sosyal kaygılarının ise azaldığını bildirmiştir. Çalışmacılar, KKT'nin değer odaklı davranışların gelişimini teşvik ettiğini ve yaşantısal kaçınmayı azalttığını ve bu sayede de bireylerin kaygısında azalma olduğunu ifade etmişlerdir.

Bond ve Bunce (2000), iş stresi ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma yapmışlardır. Çalışma, 90 alışan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışanların psikolojik esneklik seviyeleri Kabul ve Kararlılık Öölęi (AAQ) ile öölölmüştür. Çalışmanın sonucunda KKT temelli müdahalenin çalışanların iş stresi seviyelerini azaltmada etkili olduğu ve aynı zamanda çalışanların iş performansını artırdığı saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli 2x3'lük deney ve kontrol gruplu ön test-son test ve izleme ölçümlerinin kullanıldığı yarı deneysel bir modeldir (Büyüköztürk, 2010). Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli olarak hazırlanan psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programı, bağımlı değişkeni ise katılımcılara uygulanan Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak 12 katılımcının deney grubuna; 12 katılımcının kontrol grubuna ataması yapılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, belirli niteliklere sahip ve belirli kriterleri karşılayan örneklerin seçilerek derinlemesine analiz edilmesini sağlamak amacıyla kullanılır (Büyüköztürk vd., 2008). Ayrıca araştırmanın çalışma grubu oluşturulurken araştırmacının iş yerinin Tirebolu'da bulunmasından dolayı uygun örnekleme yönteminden de (Yıldırım ve Şimşek, 2018) yararlanılmıştır (Araştırmanın çalışma grubu Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu'nda 2. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler ile Tirebolu İletişim Fakültesi'nde 2. ve 3. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır).

Bu araştırma Giresun Üniversitesi Tirebolu İletişim Fakültesi ve Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden oluşan iki gruba (deney ve kontrol) yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan öğrencilere Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılım sağlarken; kontrol grubunda yer alan katılımcılar programa katılım sağlamamıştır.

Bu araştırmada gerçekleştirilen yarı deneysel işleme dair akış diyagramı tablo 3.1’de sunulmaktadır.

Tablo 3.1 Yarı Deneysel İşlemden Gerçekleştirilen Akış Diyagramı



3.2. Pilot Uygulama

Giresun ilinde 2023-2024 yılında eğitim-öğretim hayatına devam eden, 2 kadın 3 erkek 5 üniversite öğrencisinden oluşan bir grup ile 8 haftalık bir süreci kapsayan pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama araştırmacıya, hazırlanan psikoeğitim programının uygulama sürecinde karşılaşılan aksaklıklar, uygulama süresinin uygunluğu ve öngörülemeyen durumlar ile ilgili bilgi sağlayarak yarı deneysel işlemin öncesinde, araştırmacının uygulama konusunda gerekli düzenlemeleri yapmasına ve dikkat edilecek hususları fark etmesine olanak sağlamıştır.

Pilot uygulama sürecinde psikoeğitim programında yer alan bazı etkinliklerin oldukça soyut kalıp bir davranış değişikliği oluşturmakta gerekli alt yapıyı sağlamadığı, değerler ile ilgili bölümde değerlerin yapılandırılmasında güçlükler yaşandığı gözlenmiştir. An'a Odaklanma oturumuna Jorge Luis Borges (t.y.) tarafından kaleme alınan 'Anlar' şiiri eklenmiştir. Pilot uygulamada tespit edilen aksaklıklar ve eksiklikler giderilerek, psikoeğitim programının içeriğinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Pilot uygulamadan sonra Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'na gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra araştırmanın yarı deneysel deseni için Tablo 3.2'de sunulduğu şekilde araştırmanın deseni planlanmıştır.

Tablo 3.2 Araştırma Deseni

Grup	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı	PEÖ	PEÖ
Kontrol	PEÖ	-	PEÖ	PEÖ

Araştırmada deney grubunda yer alan grup üyeleri sekiz oturumdan oluşan KKT yönelimli psikoeğitim programına katılmıştır. Deney grubu üzerinde işlem tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubunda yer alan grup üyelerine son test uygulanmıştır. Son testlerin uygulanmasından üç ay sonra da izleme testi uygulanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama işlemlerine başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'na başvuru yapılarak gerekli etik kurul izni alınmıştır (EK-8, Karar Sayısı: 2023-181). Araştırma verilerini toplamak amacı ile kullanılması planlanan ölçek formu için ölçek kullanım izni alınmıştır. Ayrıca Giresun Üniversitesi Rektörlüğü'nden araştırmanın için verilerin toplanabilmesi ve uygulamanın yapılabilmesi için gerekli izin alınmıştır. Araştırmanın verileri 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Giresun Üniversitesi Tirebolu İletişim Fakültesi'nde ve Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Kurum yöneticilerinden izin alınarak sınıf ortamında öğrenciler çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmak için gönüllü öğrencilere araştırma için veri toplamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

Uygulamanın başlangıcında çalışmanın amacına, çalışmaya katılımında gönüllülüğün esas olduğuna, cevapların gizli tutulacağına ve sadece bilimsel bir çalışmada kullanılacağına, ölçek formlarının nasıl doldurulması gerektiğine dair bilgiler verilmiştir. Katılımcılara, yaşadıkları herhangi bir rahatsızlık nedeni ile çalışmayı sonlandırabilecekleri bilgisi aktarılmış ve ölçek formlarının doldurulması sırasında katılımcılardan gelen sorular cevaplanmıştır. Uygulama yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılacak olan kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyetini, sınıf düzeyini, yaşını, psikofarmakoloji grubunda yer alan bir ilaç kullanıp kullanmadığını, psikiyatrik bir tanısı olup olmadığını, şu anda psikolojik bir destek alıp almadığını, ailesinin algılanan gelir düzeyini, anne-baba tutumunu ve anne-baba eğitim düzeyini belirlemeye yönelik ibareler bulunmaktadır. Ayrıca kişisel bilgi formunda, katılımcıların psikoeğitim programına katılmayı isteyip istememe durumlarına yönelik bir soru ve bu sorunun cevabına dair de iletişim bilgilerini doldurabilecek oldukları bir alan bulunmaktadır.

3.4.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; Değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17) olarak nitelendirilmiştir. Ölçekte tersine puanlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'tir. Ölçek 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 28 puan; en yüksek 196 puan alınmaktadır. Her bir boyut, bahsi geçen boyuta ait maddelere verilen yanıtlara dair puanların toplanması ile ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi ölçekte toplam puan üzerinden de analiz yapılabilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Esneklik Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .79'dur (Karakuş ve Akbay, 2020). Yapılan bu çalışmada Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını belirleyebilmek amacı ile Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analiz edilmiştir. Veri grubundan elde edilen sonuca göre Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış alt boyutu için .83, an'da olma alt boyutu için .75, kabul alt boyutu için .65, bağlamsal benlik alt boyutu için .71 ve ayrışma alt boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin toplam puanının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise .84 olduğu tespit edilmiştir.

3.5. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturmak amacıyla 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Giresun Üniversitesi Tirebolu İletişim Fakültesi'nde ve Tirebolu Mehmet Bayrak Meslek Yüksekokulu'nda yer alan programlardaki öğrenci duyuru panolarına çalışma ile ilgili bilgilendirme duyurusu asılmıştır. Çalışmaya katılmak istediklerini belirten öğrencilere uygulanan araştırmanın ölçme araçları ile birlikte toplam 525 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin doldurduğu ölçme araçları değerlendirildiğinde ölçme araçlarının 17 tanesinin hatalı doldurulduğu fark edilerek

değerlendirme dışı bırakılmıştır. Yapılan son değerlendirmede 295 kadın öğrenci, 213 erkek öğrenci olmak üzere araştırmanın çalışma grubu 508 öğrenciden oluşmaktadır.

3.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deney ve Kontrol gruplarının oluşturulmasında katılımcıların “Kişisel Bilgi Formu”na ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği”ne verdikleri yanıtlar dikkate alınmıştır. Çalışmanın amacı doğrultusunda en uygun grubun oluşturulabilmesi için katılımcıların üniversite 2. sınıf veya 3. sınıfta eğitim alıyor olmaları, psikiyatrik bir tanı almayıp şu anda da psikiyatri ile ilgili bir ilaç kullanmıyor olmaları, şu anda psikolojik destek süreci içerisinde yer almamaları ve katılımcıların gönüllü olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Bu sayede 508 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler doğrultusunda aşamalı eleme (Özmutlu ve Kandemir, 2021; Şanlı, 2016) yöntemi ile olası bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunun oluşturulması amacıyla ölçüt kabul edilen sorular ve verilen yanıtlar doğrultusunda yürütülen grup belirleme süreci Tablo 3.3’te detaylandırılmaktadır.

Tablo 3.3 Çalışma Grubuna Ait Özelliklere İlişkin Dağılım

Değişkenler	Durumsal Bildirim	N
Sınıf düzeyi	2.sınıf	128
	3.sınıf	148
Daha önce psikiyatrik bir tanı alma durumu	Evet	17
	Hayır	271
Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanma durumu	Evet	3
	Hayır	254
Şu an psikolojik destek alma durumu	Evet	13
	Hayır	237
Psikoeğitim grubuna katılma durumu	Evet	69
	Hayır	155

Tablo 3.3 incelendiğinde veri toplama araçlarını cevaplayan 508 öğrenciden 276’sı 2. sınıfta ve 3. sınıfta eğitim almaktadır. Daha önce psikiyatrik tanı alan 17 öğrenci, şu anda psikiyatrik ilaç kullanan 3 öğrenci ve şu anda psikolojik destek alan 13 öğrenci bulunmaktadır. Belirtilen ölçütleri taşımayan 284 katılımcı olası deney ve

kontrol grubu için değerlendirmeye alınmamıştır. Kalan 224 kişiden 69 öğrenci psikoeğitim grubuna katılmak istediğini; yapılan uygulamadan sonra 155 öğrenci psikoeğitim grubuna katılmak istemediğini belirtmiştir. Bu nedenle araştırmanın potansiyel deney ve kontrol grubunu 69 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların “Psikolojik Esneklik Ölçeği”ne verdikleri yanıtlar kullanılarak hesaplanan psikolojik esneklik düzeyi puanları düşükten yükseğe doğru sıralanmıştır. Sonrasında katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, ailesinin algıladığı aylık gelir düzeyi, annesinin tutumu, babasının tutumu, annesinin eğitim düzeyi ve babasının eğitim düzeyi değişkenleri incelenmiştir. İncelenen değişkenler neticesinde grupların birbirine denk olmasına dikkat edilerek her biri 12 katılımcıdan meydana gelen deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarına dair cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin algılanan aylık gelir düzeyi, anne tutumu, baba tutumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin frekans değerleri aşağıda yer alan tablolarda sunulmaktadır.

Tablo 3.4 Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyet, Sınıf ve Yaşa Göre Dağılımı

Değişkenler	Cinsiyet		Sınıf		Yaş
	Kız	Erkek	2. Sınıf	3. Sınıf	Yaş Ortalaması
Deney Grubu	6	6	8	4	21.16
Kontrol Grubu	6	6	7	5	21

Tablo 3.4 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş açısından eşit bir dağılım sergilediği görülmektedir.

Tablo 3.5 Ailenin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Ailenin Algılanan Gelir Düzeyi			Toplam
	Düşük	Orta	İyi	
Deney Grubu	1	7	4	12
Kontrol Grubu	2	6	4	12

Tablo 3.5 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında algılanan gelir düzeyi açısından dengeli bir dağılım sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.6 Algılanan Anne Tutumuna Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Algılanan anne tutumu							Toplam
	Reddedici, İlgisiz, Kayıtsız	Aşırı Korumacı	Aşırı Hoşgörülü	Dengesiz, Tutarsız	Mükemmeliyetçi	Demokratik	Baskıcı ve Otoriter	
Deney Grubu	1	1	2	2	1	1	4	12
Kontrol Grubu	1	2	6	-	1	1	1	12

Tablo 3.6 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında algılanan anne tutumu açısından dengeli bir dağılım sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.7 Algılanan Baba Tutumuna Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Algılanan baba tutumu							Toplam
	Reddedici, İlgisiz, Kayıtsız	Aşırı Korumacı	Aşırı Hoşgörülü	Dengesiz, Tutarsız	Mükemmeliyetçi	Demokratik	Baskıcı ve Otoriter	
Deney Grubu	2	3	1	4	-	-	2	12
Kontrol Grubu	-	2	5	2	1	1	1	12

Tablo 3.7 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında algılanan baba tutumu açısından dengeli bir dağılım sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.8 Anne Eğitim Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Anne eğitim düzeyi					Toplam
	Okuma yazma bilmiyor	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	
Deney Grubu	-	4	6	1	1	12
Kontrol Grubu	1	3	6	2	-	12

Tablo 3.8 incelendiğinde Deney Grubu ve Kontrol Grubu arasında anne eğitim düzeyi açısından dengeli bir dağılım sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3.9 Baba Eğitim Düzeyine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Baba eğitim düzeyi					Toplam
	Okuma yazma bilmiyor	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	
Deney Grubu	-	3	4	3	2	12
Kontrol Grubu	1	3	5	2	1	12

Tablo 3.9 incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında baba eğitim düzeyi açısından dengeli bir dağılım sağlandığı görülmektedir.

3.7. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Tasarımı

Bu araştırmada hazırlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkililiği sınanmıştır.

Psikoeğitim programı hazırlanmasında öncelikle programın kuramsal temelleri oluşturulmuştur. Daha sonra programı oluşturan her bir oturumun amacı ve içeriği belirlenmiştir.

KKT Yönelimli Psikoeğitim Programı, kuramın 'Kabul Etme, Bilişsel Ayırışma, An'da Olma, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Değerlerle İlgili Davranışlar' basamakları göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır (Harris, 2016). Psikoeğitim programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Hazırlanan programda olası durumları tespit edebilmek ve gerekli düzenlemeleri yapabilmek amacıyla pilot çalışma yapılmıştır. Bu kapsamda olumsuz durumlara karşı baş etme becerisi ve kabul etme düzeyleri düşük

5 gönüllü üniversite öğrencisine, hazırlanan taslak psikoeğitim programı uygulanarak pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, ön test- son test yapılarak programın etkililiği incelenmiştir. Pilot uygulama sonucunda elde edilen bulgular, psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğunu göstermiştir. Pilot çalışmanın ardından, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında üç uzmanın görüş ve önerileri ile psikoeğitim programı uygulamalarında görülen ve eksiklere neden olabilecek yapısal sorunlar giderilerek psikoeğitim programına son şekli verilmiştir.

3.8. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı

1. Oturum

Tanışma, Grup Kurallarını Belirleme, Psikoeğitim Programı ve Programın Genel Amacı Hakkında Üyeleri Bilgilendirme

Oturum Amaçları

- 1) Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmasını sağlamak.
- 2) Grup kurallarını ve ilkelerini belirlemek.
- 3) Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programı hakkında grup üyeleri bilgilendirilmek.
- 4) Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne ait kavramlar tanıtmak
- 5) Psikolojik esneklik kavramını tanıtmak.
- 6) Grup üyelerinin bireysel/kişisel amaçlarını belirlemesi ve grup sürecinden beklentilerini açıklamasını sağlamak.
- 7) Bireysel/kişisel amaçlar ile grubun hedeflerini değerlendirmek.

Kullanılan Araçlar

- 1) Grup kuralları formu
- 2) Bireysel Amaç Belirleme Formu
- 3) Psikolojik Esneklik Ölçeği

1. Oturumun Özeti

Grup lideri, bütün grup üyelerine bakarak “Merhaba. Hoş geldiniz.” dedi ve bütün üyeleri selamlamıştır. Ardından grup lideri kendini tanıtmıştır ve grup üyelerinin de kendini tanıtmaları için ısınma etkinliğine geçilmiştir.

Isınma – Tanışma Etkinliği

Tanışma etkinliği olarak “Arkadaşını Tanıt” etkinliği seçilmiştir (Acar, 2007). Grup sürecinin başlangıcında kullanılması planlanan bu tanışma etkinliği ile grup üyelerinin birbiri ile tanışması ve grubun kaynaşması amaçlanmıştır. Grup üyeleri öncelikle ikili gruplara ayrılmıştır. Her bir grup birbirini tanımaya çalışmıştır. Birbirini tanıırken nereden olduğu, nerede oturduğu, kaçınıcı sınıfta eğitim aldığı, yaparken hoşlandığı veya hoşlanmadığı şeylerin ne olduğu ve bunlara benzer farklı sorular sorulmuştur. (Örneğin bir üye ile ilgili olarak aslen Artvinli olduğunu, İstanbul’da yaşadığını, İletişim Fakültesi’nde 3. Sınıf öğrencisi olduğunu, fotoğraf çekmekten hoşlandığını belirtilmiştir.) Sonrasında büyük grup yeniden toplandı ve sırayla eşler birbirlerini gruba tanıtmıştır.

Grup üyelerine psikoeğitim programının uygulanması sürecinde yapılan etkinlikleri ve dağıtılan formları saklamaları için tüm grup üyelerine dosya dağıtılmıştır. Grup üyelerine terapi süreci tanıtıldı ve süreç içerisinde güven, gizlilik, sınırlılıklar, zamanlamanın önemi vurgulanarak oturumların genel yapısı hakkında bilgi verilmiştir. Grup kurallarını ve ilkelerini belirlemek amacı ile grup üyelerine grup kuralları formu dağıtılmıştır. Üyeler ile formdaki maddeler tartışıldı. Bütün kuralların grup üyelerinin görüşlerine ve değerlendirmelerine açık olduğu belirtilerek üyeler ile formda yer verilen grup kuralları okunmuştur. Formda yer alan maddeler aynı zamanda bir kontrat niteliği de taşımaktadır. Her üye kontrat maddelerini onayladığına dair ve en önemlisi de grup süreci içerisinde oldukça önemli bir kavram olan gizliliği bozmayacağına dair bu kontratı (sözleşmeyi) imzaladı. Üyeler formda yer alan maddelerin uygun olduğunu belirtmiştir.

Üyeler KKT yönelimli psikoeğitim programı hakkında bilgilendirildi. Grup üyelerine programın amacı ve konusu hakkında bilgi verilmiştir. Grup lideri, bu programın temel amacının bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin artırılması olduğunu söylemiştir. Programın temelinde yer alan KKT ve psikolojik esneklik kavramlarının tanıtımı yapmıştır. Gelecek oturumlarda bu kavramların her birinin detaylı olarak inceleneceği belirtilmiştir.

Grup üyelerine grup lideri tarafından Bireysel/Kişisel Hedef Belirleme Formu dağıtılmıştır. Form doldurulduktan sonra her bir üye bireysel amacını grup üyeleri ve grup lideri ile paylaşmıştır. Bir grup üyesi sosyal kaygısı olduğu için bu gruba katılmak istediğini belirtmiştir. Sosyal kaygısının olduğunu, diğer insanlar ile kolay bir şekilde

iletişim kuramadığını ve çekinmeden kendini ifade etmek istediğini belirtmiştir. Grup lideri, grup üyelerinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmeleri amacıyla yapması gerekenleri ve grubun lideri olarak olarak bireysel sorumluluklarını ve görevlerini ifade etmiştir. Burada grup üyelerine büyük bir görev düşmektedir. Grup lideri, grup üyelerinin kendilerine verilen ev ödevlerini yapmaları gerektiğini ifade etmiştir. Oturumun sonunda Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulandı ve Oturum özeti yapılarak 1. oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum

Hayatımıza Giren Davetsiz Misafirler

KKT’de esneklik, dünyanın algılanma biçiminde, istenilenlerin başarılmasında ve değişen dünyaya uyum sağlanmasında esnek olmaya karşılık gelmektedir. Kabul etme, bilişsel ayrışma, bilinçli farkındalık, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle ilişkili davranışlar olarak 6 işlevsel boyut davranış repertuarını genişleterek psikolojik esnekliği arttırmaktadır (Yavuz, 2015). Bu sebeple bundan sonraki her bir oturumda bu 6 boyut adım adım ele alınarak bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin artırılması amaçlanmaktadır. Kabul etme, bireyin psikolojik esnekliğe ulaşması sürecinde diğer KKT kavramlarının temel ögesi niteliğindedir. Kabul etme, bireyin yaşamış olduğu problemlerden kaçınmaması, problemleri yok etmeye çalışmaması ve olumsuz duygularını, bir süreliğine kendisine uğrayan bir ziyaretçi olarak görmesi manasına gelmektedir (Akt., Yalnız, 2019).

Oturum Amaçları

- 1) Psikolojik Esnekliğin önemini anlamak.
- 2) Kabul etme kavramı hakkında farkındalık sağlamak.
- 3) Grup üyelerinin kabul etme düzeylerini geliştirmek.

Kullanılan Araçlar

- 1) Metaforların yer aldığı kitapçık (İlk metafor olan Parti Metaforu kullanılacaktır)
- 2) Parti Metaforunun yazılı doküman halinde yer aldığı dosya.

2. Oturumun Özeti

Grup lideri tarafından ilk oturum özetlenmiştir. Grup üyelerinin grup kurallarına eklemek istediği madde olup olmadığı sorulmuştur. Üyeler eklemek istediği madde olmadığını belirtmiştir. Güven oluşumu için oldukça önemli olan gizlilik kavramı hatırlatılmıştır. Grup lideri, bireyleri kabul etmeme ve kaçınma sisteminin içinde tutan iki ana etkenin varlığından söz etmiştir. İlk etken ‘Eğer bir şeyden hoşlanmıyorsan ondan kurtul!’ kuralının dış dünyada oldukça işe yarıyor olmasıdır. İkinci etken ise kısa vadede rahatlama sağlamasıdır. Grup lideri bir örnek ile devam etti. Örneğin yılan fobisi olan birini düşünün. Arkadaşları berberce hayvanat bahçesine gezi planlıyor, ancak bu kişi onlarla gitmeye korkuyor. Arkadaşlarının yılan bölümüne gitmek isteyebileceği ve orada bulunmanın üstesinden gelemeyeceği konusunda korkuya kapılıyor. Arkadaşları ile vakit geçirmek istemesine ve diğer hayvanları görmekten hoşlanacak olmasına rağmen en sonunda gitmemek için bir bahane buluyor. Grup lideri, şimdi bu duruma göre bireye dair aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalışalım demiştir.

- Arkadaşları ile gitmemek için bir bahane bulduktan hemen sonra ne hissetmiş olabilir?
Rahatlama-Kaygı
- Bir sonraki sefer hayvanat bahçesinden kaçınma ihtimali daha mı çok yoksa daha mı az olur?
Daha çok-Daha az
- Fobisi daha mı güçlenir yoksa daha mı zayıf hale gelir?
Daha güçlü-Daha zayıf

Üyeler ile yukarıda yer alan sorular üzerinde tartışılmıştır. Üyeler ilk aşamada kişinin anlık bir rahatlama hissedebileceğini, diğer sefere hayvanat bahçesine gitme ihtimalinin daha az olduğunu ve fobisinin daha güçlü hale geleceğini belirtmişlerdir. Grup lideri: ‘Görüldüğü üzere ‘iyi hissetme’ peşinde koşulan bir yaşamın uzun vadede gerçek anlamıyla tatmin edici olmadığını, araştırmaların, iyi hissetme peşinde ne kadar koşarsak ve bizi rahatsız eden duygulardan ne kadar kaçınırsak, depresyon ve anksiyete deneyimleme ihtimalimizin bir o kadar arttığını göstermektedir (Harris, 2021).’ dedi.

Daha sonra Parti Metaforu etkinliğine geçilmiştir. Grup üyelerine parti metaforu anlatıldı ve dosyalarında yer alması amacıyla metaforun yazılı doküman hali üyeler ile paylaşılmıştır. KKT’de kullanılan parti metaforu olumsuz veya istenilmeyen

bir durum ile savaşmak yerine; tüm bunları kabul ederek ânı yaşamayı temsil etmektedir (Yalnız, 2019). Süreçte kullanılan her bir form davranış değişikliğini sürekli ve kalıcı bir hale getirebilmek amacı ile grup üyelerine dağıtılmıştır. Grup üyelerine parti metaforu ile ilgili düşüncelerinin neler olduğu sorulmuştur. Metaforun üyeler üzerinde etkili olduğu ve bir farkındalık yaşadıkları gözlemlenmiştir. Grup üyelerinden hayatlarının herhangi bir döneminde davetsiz misafirin varlığını sorgulamaları istenmiştir. Bundan önceki süreçte davetsiz misafir ile başa çıkıp çıkamadıklarını ve bu süreçte neler yaşadıklarını paylaşmaları istenmiştir.

Grup lideri *‘Düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol etmek kolaydır.’* mitini anlatmıştır. Ne yazık ki zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıktığında bunlara kolaylıkla takılıp kalabiliriz, tıpkı bir oltanın kancasına takılmış bir balık gibi. Bu takılıp kalma durumu genellikle birbiriyle örtüşen iki temel yolla gerçekleşir: İtaat ve Mücadele modu. İtaat modunda, düşüncelerimiz ve duygularımız bizi ele geçirir, tüm dikkatimizi yönetirler ya da düşüncelerimiz ne yapacağımızı söyler. Davetsiz misafir içeri girmesin diye kapının önünde beklememiz gibi. Mücadele modunda aktif bir şekilde düşüncelerimizle duygularımızın bizi ele geçirmesine karşı çıkmaya çalışırız. Onlara karşı bir mücadele verimiz; onlardan kaçınmak, kaçmak, onları bastırmak ya da onlardan kurtulmak için elimizden geleni yaparız. Davetsiz misafir ile mücadele edip onu sürekli partiden kovmak gibi. Şu An’a dönülerek grup üyelerine şu anda hayatlarında ‘Davetsiz Misafir’ olarak nitelendirebilecekleri bir nesne/varlık olup olmadıkları sorulmuştur. Bir üye erkek arkadaşından ayrıldığını, bu olayın yeni gerçekleştiğini ve düşünmeden duramadığını ifade etmiştir. Grup lideri düşünceleri bastırmak yerine ya da düşünmemeye çalışmak yerine o düşünceleri kabul etmenin öneminden bahsetmiştir. Sonrasında kabul etme ve gönüllülük ile ilgili etkinliğe geçildi. Grup üyelerine form dağıtıldı. Bu formda kabul etmekten kaçınmanın beş alanı (anılar ve hayaller, bedensel duyular, duygular, düşünceler, davranışsal eğilimler ve dürtüler) yer almaktadır. Etkinlikler ile birlikte grup üyelerinin farkındalıkları artırılmaya çalışılmıştır. Üyeler ile kaçınmanın, kabul etmemenin doğurduğu sonuçlar ile ilgili konuşuldu. Kabul ve Gönüllülük şu soruya verilecek bir cevap olarak anlaşılabilir: Beni, olduğum halimle içeri alır mısın? Kabul ve gönüllülük, sizin bulut değil gökyüzü olduğunuzu, dalga değil okyanus olduğunuzu fark etmenizdir. Tıpkı gökyüzünün her bulutu, okyanusun her dalgayı kapsayabileceği gibi sizin bütün deneyimlerinizi kapsamaya yetecek kadar büyük bir gücünüz olduğu anlamına gelir

(Hayes, Smith, 2022, s.81). Grup üyelerine etkinliklerden çıkarımlarının neler olduğu sorulmuştur. Bir üye olumsuz düşünceleri bastırıldığında başka bir çıkış yolu kalmadığını hissettiğini bedensel durumlarda da bir kapana sıkışmış gibi hissettiğini belirtmiştir. Grup üyelerine parti metaforunun yazılı olarak verildiği dosyada, bir sonraki oturuma kadar metafora ait çıkarımların ve kazanımlarının neler olduğunu yazılı hale getirmeleri istenmiştir.

Oturum süreci özetlenmiştir. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

3. Oturum

Olumsuz Duygu ve Düşünceler ile Oluşan Bütünlüğü Bozmak

Oturum Amaçları

- 1) Psikolojik Esnekliğin önemini anlamak.
- 2) Bilişsel Ayırışma kavramı hakkında farkındalık sağlamak.
- 3) Grup üyelerinin bilişsel ayırışma düzeylerini geliştirmek.

Kullanılan Araçlar

- 1) Metaforların yer aldığı kitapçık (Eller Metaforu ve Dalgalı Nehirde Yüzen Yapraklar Metaforu kullanılacaktır)

3. Oturumun Özeti

Grup lideri tarafından 2. Oturumun özeti yapıldı. Grup üyelerine Parti Metaforuna ait çıkarımların ve kazanımlarının neler olduğunu yazılı hale getirilmesi noktasında ev ödevi verilmişti. Üyeler çıkarımlarını ve kazanımlarını grup ile paylaştı. Erkek arkadaşı ile ayrılan üye düşüncelerini kabul etmeye çalıştığını ifade etmiştir. Bu şekilde kabul etme aşaması pekiştirilmiştir.

Kabul Etme aşamasının ardından bir sonraki aşama olan Bilişsel Ayırışma aşamasına geçilmiştir. Grup lideri ‘Düşüncelerimiz içinde yüzen balıklarız. Balıklar suda doğal şekilde yüzer. Suyun altında olduklarını ‘bilmez’, sadece yüzerler. İnsanoğlu için de düşünmek aynı böyledir. Düşünceler bizim suyumuzdur. Onların içine öyle batmışız ki onların orada olduklarını güçlkle fark edilir. Düşüncelerimizin içinde yüzmek bizim için olağan bir durumdur. Balığı sudan çıkarınca onun bir balık gibi yaşaması beklenemez. Peki ya balık suyun farkına varsaydı ne olurdu?’ demiştir.

Şu anda ne düşünüyorsunuz?

Grup lideri, grup üyelerine ‘Şu anda zihninizden neler geçtiğini yazmayı denemelerini ister. Birkaç dakikanızı ayırarak, kâğıtta yer alan boşluğa zihninize gelen düşünceleri yazın.’ diyerek grup üyelerine boş bir kâğıt dağıtmıştır. Grup lideri ‘Ne buldunuz? Kaç tane düşünce tanımlayabildiniz? Siz yazdıkça düşündüğünüz şey hakkındaki diğer düşünceler ortaya çıktı mı? Eğer bir an için duraksayıp ‘Hiçbir şey düşünmüyorum.’ gibi bir şey düşündüğünüzde bunun da bir düşünce olduğunu fark ettiniz mi?’ demiştir. İnsanlar, yaşamış olduğu duyguları dil ile birlikte kelime kullanarak aktarmaktadır. Fakat bazen bireylerin kullanmış olduğu cümleler, anlatmak istediği yaşantıyı tanımlamaktan ziyade öznel benliğine yüklediği anlamlar haline dönüşmektedir. Örnek olarak “ben hiçbir insana hayır diyemem” cümlesi ile “zihnim hiçbir insana kimseye hayır diyemeyeceğimi söylüyor” cümlesi birbirinden farklı olmaktadır. İlk cümle kişinin artık kendi bireysel gerçekliğini ifade etmektedir (bilişsel birleşme) diğer cümle ise durumun saptanmasını (bilişsel ayrışma) ifade etmektedir (Yavuz, 2017). Grup lideri ‘Zihnimizden geçen düşünceler ile birleştiğimiz anda bizler, biz olmaktan çıkarak zihnimizden geçen düşüncelerin etkisi altına gireriz. ‘Kim düşünce?’, ‘Kim ben?’ bu ayrımı yapamayız. Gözünüzde sarı renkte bir gözlük olduğunu düşünün. Evet gözünüzde sarı renkte bir gözlük var ancak siz bu gözlüğün farkında değilsiniz. Gözünüzde böyle bir gözlük olduğunu bilmiyorsunuz. Peki bu dünyayı sizler ne renk olarak görürsünüz? Gözlüğün camını, cam rengini düşünce olarak ele alın. O düşünce size ne diyorsa, dünyayı da o düşüncenin size gösterdikleri biçimde görürsünüz. Gözlüğün camının rengi ‘Yetersizsin, sıkıcısın.’, ‘Gelecekte hiçbir şey değişmeyecek.’ vb. gibi ifadeler olursa dünyayı bu düşüncelerin renginde görmeye başlarsınız (Bilgen, 2022).’ demiştir. Bilişsel Ayrışma kavramını grup üyelerine daha iyi anlatabilmek amacı ile eller metaforu kullanılmıştır. Eller metaforunun yazılı doküman haline getirildiği dosya, grup üyelerine verilmiştir. Grup üyelerine metafora bahsedildiği şekilde hissettiği anlar olup olmadığı sorulmuştur ve hayatlarında böyle bir an olan en az bir olayı Bilişsel Ayrışma Formu üzerinde yazılı hale getirmesi istenmiştir. Üyeler yaşadıkları olayları yazdıktan ve paylaştıktan sonra isim takma tekniği kullanılmıştır.

İsim takma: Bilişsel ayrışmada kullanılan tekniklerden biridir. Grup üyesi olumsuz anısını, duygusunu ve düşüncesini somutlaştırmak için onlara çeşitli isimler verir. Bu şekilde istenilmeyen düşüncelere netleşmektedir (Harris, 2016).

Grup lideri grup üyelerinden tanımda yer aldığı gibi olayları düşünmeleri istedi ve hadi şimdi bu olaylara bir isim takalım demiştir.

‘Düşüncelerden bakmak yerine düşünceye bakmak’ kavramı üzerinde konuşulur.

Dalgalı nehirde yüzen yapraklar metaforu okunmuştur.

Grup lideri ‘Gözlerinizi kapatın ve güzel, yavaş hareket eden bir nehir hayal edin. Su kayaların üzerinden ve ağaçların etrafından akıyor, aşağıya doğru iniyor ve bir vadi boyunca ilerliyor. Arada bir, büyük bir yaprak suya düşüyor ve aşağıya doğru yüzüyor. Sıcak ve güneşli bir günde, o nehrin yanında oturduğunuzu ve yaprakların yüzüşünü seyrettiğinizi hayal edin.

-Biraz Bekleyin-

Şimdi düşüncelerinizin bilincinde olun. Ne zaman aklınıza bir düşünce gelse onu bu yapraklardan birinde yazılı olduğunu hayal edin. Kelimelerle düşünürseniz, bunları yaprağa kelimeler olarak yerleştirin. Görüntülerle düşünürseniz de bunları yaprağa görüntüler olarak yerleştirin. Hedef, nehrin kenarında kalmak ve yaprakların yüzmeye devam etmesine müsaade etmek. Nehri hızlanmaya veya yavaşlatmaya çalışmayın. Yapraklarda görünenleri hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmayın. Yapraklar ortadan kaybolursa, zihinsel olarak başka bir yere giderseniz ya da kendinizi nehirde ya da bir yaprağın üzerinde bulursanız durun ve bunun olduğunu fark edin. Bu bilgiyi bir kenara kaldırın ve bir kez daha nehre dönün. Bir düşüncenin aklınıza gelişini izleyin, onu bir yaprağa yerleştirin ve yaprağın aşağıya doğru öylece yüzmesine izin verin. Önümüzdeki birkaç dakika buna devam edin, sadece düşüncelerinizin yüzüşünü izleyin.’ demiştir. Grup üyelerinden gelecek haftaya kadar bu metaforu hayatlarında kullanmaları ve bu metaforu kullandıkları zamanları not almaları istenmiştir.

Oturum süreci özetlenmiştir. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

4. Oturum

An’a Odaklanma

KKT’de, âna odaklanmanın ve ânda olmanın bir dönüm noktası olduğu vurgulanmaktadır. Şimdi ve burada olan bireyden, ilk olarak günlük aktiviteleri ile ilgili ânı/anları yakalaması hedeflenmektedir (Harris, 2016).

Oturum Amaçları

- 1) Bilinçli farkındalık kavramı hakkında farkındalık sağlamak.
- 2) Grup üyelerinin An'a Odaklanmalarını (şimdi ve burada yönelimli olmalarını) sağlayabilmek için duygusal odaklanma egzersizi yapmak.
- 3) Grup üyelerinin bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirmek.

Kullanılan Araçlar

- 1) Farklı enstrüman seslerinin yer aldığı ses kaydı
- 2) Çeşitli materyallerin yer aldığı kutu
- 3) Çeşitli yiyeceklerin yer aldığı kutu

4. Oturumun Özeti

3. Oturumun özeti yapılmıştır. Eller metaforuna ve dalgalı nehirde yüzen yapraklar metaforuna ait çıkarımların ve kazanımlarının neler olduğunu yazılı hale getirilmesi ve olumsuz duygu ve düşüncelerine isim takma noktasında ev ödevi verilmişti. Üyeler çıkarımlarını ve kazanımlarını grup ile paylaştı. Bu şekilde Bilişsel Ayırışma aşaması pekiştirilmiş olur. Bilişsel Ayırışma aşamasının ardından bir sonraki aşama olan An'a Odaklanma aşamasına geçilmiştir.

Grup üyelerine öncelikle içinde bulundukları an'a odaklanmalarını sağlamak amacı ile başlangıçta küçük bir duygusal odaklanma egzersizi yaptırılmıştır.

Duygusal Odaklanma: 'Şimdi sana duygusal odaklanmanın nasıl olacağını anlatacağım. Ama öncesinde 1 dakikalığına sessiz olman gerekiyor ve gözlerini kapatman gerekiyor. Ben aç diyene kadar lütfen kapalı kalsın. Tüm bedenindeki kasların gevşemiş, huzur dolu olduğunu hisset. Huzur dolu. Alın kasların gevşek. Çene kasların gevşek. Omuz kasların gevşek. Sanki ılık bir rüzgâr tüm bedenini sarıyor. Gerginlik alın ve çenenden omuzlarına, omuzlarından kollarına ve bacaklarına doğru akıyor. Gerginlik, bir ışın gibi ayak parmaklarından yere akıyor. Şimdi hiçbir şey düşünmeden, sanki boş bir levhaya sahipmişsin gibi böyle bir dakika kal. Kendine şimdi nasılım diye sor. İçinden neler geçiyor?' diyerek egzersiz uygulanmıştır.

Bedensel farkındalığın ardından grup üyelerinin işitsel farkındalık düzeylerini arttırmak amacı ile farklı enstrüman seslerin olduğu ses kaydı grup üyelerine dinletilir. Grup üyelerinden, duymuş oldukları müzikte yer alan enstrümanların hangileri

olduğuna dikkat ederek fark etmeleri istenmiştir. Üyeler fark ettikleri enstrümanları grupta paylaşmıştır.

İşitsel farkındalığın ardından grup üyelerinin dokunma algılarına dair farkındalıklarını yükseltmek amacı ile başka bir etkinliğe geçiş yapılmıştır. Grup lideri hazırlamış olduğu bir kutunun içerisine çeşitli eşyalar koymuştur. Kutuyu sırası ile grup üyelerine uzatılır ve tüm üyeler gözlerini kapatarak kutunun içerisinden bir eşyayı alması istenmiştir. Sonrasında kutudan almış olduğu bu eşyayı dikkatlice incelemesi, ayrıntılarına odaklanması ve sonucunda da o eşyanın ne olduğuna dair fikir yürütmesi istenmiştir. Grup üyelerine detaylı bir şekilde nesneleri incelemenin, her ayrıntısı ile onları ele almanın kendilerine nasıl hissettirdiği sorulmuştur.

Çeşitli yiyeceklerin yer aldığı kutu sırası ile grup üyelerine uzatılır. Grup üyelerinden gözlerini kapamalarını ve grup liderinin grup üyelerine uzatmış olduğu kutunun içerisindeki yiyeceklerden birisini tatmaları ve ne olduğunu bulmaları istenmiştir. Tadına bakılan yiyeceğin kokusunu, dokusunu, yerken nasıl bir his oluşturduğunu betimlemeleri istenmiştir. Grup üyelerinin bu etkinlik aracılığı ile de farkındalık düzeyleri arttırılması hedeflenmiştir. Grup üyelerine bu etkinliklerden keyif aldığını belirtmiştir.

An'da olmak amacıyla Jorge Luis Borges'in (t.y.) Anlar şiirinin yer aldığı kâğıt grup üyelerine verildi. Grup üyelerinden şiiri okuyup değerlendirmeleri istenmiştir.

Anlar

Eğer yeniden başlayabilseydim yaşamaya,
İkincisinde daha çok hata yapardım.
Kusursuz olmaya çalışmaz, sırtüstü yatardım.
Neşeli olurdum, ilkinde olmadığım kadar,
Çok az şeyi
Ciddiyetle yapardım.
Temizlik sorun bile olmazdı asla.
Daha çok riske girerdim.
Seyahat ederdim daha fazla.
Daha çok güneş doğuşu izler,

Daha çok dağa tırmanır, daha çok nehirde yüzerdim.
Görmediğim birçok yere giderdim.
Dondurma yerdim doyasıya ve daha az bezelye.
Gerçek sorunlarım olurdu hayali olanların yerine.
Yaşamın her anını gerçek ve verimli kılan insanlardandım.
Yeniden başlayabilseydim eğer, yalnız mutlu anlarım olurdu.
Farkında mısınız bilmem, yaşam budur zaten.
Anlar, sadece anlar. Siz de anı yaşayın.
Hiçbir yere yanında su, şemsiye ve paraşüt almadan,
Gitmeyen insanlardandım ben.
Yeniden başlayabilseydim eğer, hiçbir şey taşımazdım.
Eğer yeniden başlayabilseydim,
İlkbaharda pabuçlarımı fırlatır atardım.
Ve sonbahar bitene kadar yürürdüm çıplak ayaklarla.
Bilinmeyen yollar keşfeder, güneşin tadına varır,
Çocuklarla oynardım, bir şansım olsaydı eğer.
Ama işte 85'indeyim ve biliyorum,
Ölüyorum...

Jorge Luis Borges

Grup üyelerinin, farkındalıklarını arttırabilmek amacı ile bu şiirden çıkarımlarını değerlendirmeleri istenmiştir.

Grup üyelerinin gelecek oturuma kadar farkındalık becerilerinin pekiştirilebilmesi amacı ile “Farkında yaşam egzersizleri” ev ödevi olarak verilmiştir. Bu egzersiz ile ilgili olarak günlük yaşam aktivitelerinde yemek yemek, yürümek, çay içmek, içecek içmek (tek aktivite olarak, bir aktivite seçilerek) gibi döngüsel bir biçimde yapılan aktiviteleri farkındalık içeren bir biçimde yapmaları ve akabinde onlarla ilgili duygu ve düşüncelerini not almaları istenmiştir. Günlük tutulabilecekleri, ‘Çayınızı içerken kaç yudumda çayı bitiriyorsunuz?’, alarm kurularak günlük

hatırlatıcılar eklenebilir, üzüm yeme/çikolata yeme egzersizleri yapılabilecekleri bilgisi aktarılmıştır. Oturum süreci özetlenmiştir. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

5. Oturum

Bağlamsal Kendilik (Gözlemleyen Benlik)

İnsanlarda, deneyimlerini duyu organları aracılığıyla algıladığı fiziksel bir benlik, zihinsel yetenekler (düşünme, hatırlama, yargılama) ile algıladığı düşünsel bir benlik ve bu iki benliği gözlemleyen bir benlik bulunmaktadır (Harris, 2009).

Oturum Amaçları

- 1) Grup üyelerinin gözlemleyen benlik farkındalıklarını arttırmak
- 2) Grup üyelerinin kendinelik düzeylerinin gelişmesini sağlamak

Kullanılan Araçlar

- 1) Metafor Kitapçığı (Zehirli Papağan Metaforu - Helikopter Görüşü Metaforu)

5. Oturumun Özeti

4. Oturumun özeti yapıldı. Grup üyelerine verilen ev ödevi değerlendirildi. Üyeler “Farkında yaşam egzersizleri” ev ödevini yaparken hissettiği duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Üyeler çevresinin farkına vardıklarını, her gün yürüyüp gittikleri yolları yeniden keşfettiklerini belirtmiştir. Bu şekilde grup üyelerinin bilinçli farkındalık düzeyleri pekiştirilmiştir.

Sessiz Yürüme etkinliği yapılmıştır. Grup lideri grup üyelerinden on dakika ayırmasını ve grup üyelerinin sessizce yürümelerini istemiştir. Grup lideri, bütün yürüyüş boyunca sessiz kalmayı deneyin, böylece zihninizin ürettiği içeriği ‘dinleyebilirsiniz.’ demiştir. Grup lideri: ‘Dikkatiniz çevrenizde belirli nesnelere, zihninizdeki düşüncelere ya da bedeninizdeki hislere kaydıkça, bunları yüksek sesle üç defa söylemiştir. Bu kısa kelime tekrarının amacı sizin olaylar hakkındaki düşüncelerden ayrışmanıza destek olmasıdır. Eğer yürüyüşünüz sırasında stresli hissederseniz üç defa ‘Stres’ diyebilirsiniz. Bunu yaptıkça ne olduğuna dikkat edin. Dikkatiniz tekrar tekrar bir şeye kaydığında her seferinde bunu fark edin.’ Demiştir. ve ardından zehirli papağan metaforuna geçmiştir. Grup üyelerine zehirli papağan niteliğinde bir durum ile karşılaşp karşılaşmadıkları sorulmuştur. Grup üyelerinin bu

gibi durumlarda neler yaptığı, durumu nasıl ele aldığı sorulmuştur. Bir üye çocuklunda sürekli bu şekilde olumsuz eleştirilere ve kıyaslamalara maruz kaldığını belirtmiştir. Annesinin kendisini ablası ile kıyasladığını, kendisini sürekli başarısız bir öğrenci olarak nitelendirdiğini ve kendisinin Muhasebe bölümünü kazanmasına rağmen dahi hala annesini mutlu edemediğini belirtmiştir. Annesinin her zaman kendisini eleştirdiğini söylemiştir. Artık kendisini de başarısız gördüğünü, annesini memnun edemediğini, kendisini yetersiz hissettiğini belirtmiştir. Bir diğer üye de eski kız arkadaşına yeterli gelemediğini, sürekli kendisini eleştirdiğini, kendisinde hep kusur ararken bulduğunu ve en sonunda da bunlara dayanamayıp ayrıldığını ifade etmiştir. Ayrıldıktan sonra dahi bu olumsuz söylemlerin hayatında etkili olduğunu vurgulamıştır. Üyeler ile bu söylemleri grupta değerlendirilmiştir. Zehirli Papağan'ın hayatımızda ne kadar etkili olduğu konusuna vurgu yapılmıştır. Zehirli Papağan'ın etkisini gidermek amacı ile helikopter görüşü etkinliğine geçilmiştir. Helikopter görüşü metaforu, olaylara geniş bir çerçeveden ve yükseklikten bakmayı simgelemektedir. Bu metafor uygulanırken, bireyin kendine dair “ben hangi duruma tepki veriyorum, bu durumun benim için anlamı nedir?” biçiminde ve diğer bireylere dair “bu deneyimi yaşayan diğer insanlara bu durum nasıl geliyor?” biçiminde düşünmesi; akabinde “durayım, derin bir nefes alıp tekrar düşüneyim ve büyük resimde ne olduğunu göreyim” ve “durumun dışında olan ve duygusal yönden durumla ilgisi olmayan bir kişi için bu durum neyi ifade ediyor?” ile “benim için, başkaları için ve bu durum için yapılabilecek en iyi şey nedir?” biçiminde değerlendirme yapabilmesi hedeflenmektedir (Vivyan, 2009).

Jung'un gölge arketipi ile saklı duyguların belirlenmesi

Carl Gustav Jung'a göre gölge kolektif bilinçdışındaki bir arketip (bireye atalarından kalan davranış özellikleri) olarak gölge bireyin istemediği, kabul etmediği tüm kişisel özelliklerdir. Jung'a göre başka bireylerde bizi rahatsız eden her unsur kendimizi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Birey kendisine yakıştıramadığı şeyleri başkalarına yansıtarak bunları kendi benliğinden uzaklaştırmaya ve dışlamaya çalışmaktadır. Bu yansıtma mekanizması bilinç dışı çalıştığından bireyin başkalarında görmekten nefret ettiği özellikler aslında onu kovalayan ve peşinde olan duygulardır. Birey yansıttığı bu gölgelerinin farkında olursa duyguları hakkında daha fazla içgörü sahibi olacaktır. İnsanın nedensiz olarak tiksindiği, iğrendiği veya sinir olduğunu söylediği her şey onun gölgesidir.

Bilişsel ayrışmada da bireyin kendini anlaması, duygularının farkına varması ve kabul etmek istemediği özelliklerini kabul etmeye çalışması önem arz etmektedir. Grup lideri aşağıda yer alan etkinliğin uygulama aşamasına geçmiştir.

Grup lideri ‘Başkalarında bulunan en sevmediğiniz, tahammül edemediğiniz özellikleri düşünün. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz, şimdi bu özelliklere sahip ve sizin de uzak durmayı tercih ettiğiniz insanları zihninizden geçirin. Şimdi bu kişilerde bulunan en sevmediğiniz, tahammül edemediğiniz kişilik özelliklerini yazınız. En az 5 kişilik özelliği yazınız. Şimdi bu yazdığınız kişilik özelliklerini bir daire içine alarak, üzerine işte bu benim gölgem diye yazınız.’ Demiştir.

Aşağıdaki sorular grup üyelerine soruldu ve cevaplar tartışılmıştır. (Bu etkinlik grupta bir güven uyumu gerektirdiği için bu oturumda uygulanması planlanmıştır. Bir sonraki oturum olan değerler için de bir ön hazırlık niteliğindedir.)

1. Bu kişilik özelliği sizde de olabilir mi?
2. Siz bu nefret ettiğiniz kişilik özelliğinde davranmamak için neler yapıyorsunuz?
3. Elinizde olmadan da bu istemediğiniz davranışları sergilediğiniz oluyor mu?
4. Bu istemediğiniz davranışları ortaya koymanın farklı bir yolu olabilir mi?

Grup üyelerine etkinliklerden çıkarımlarının neler olduğu soruldu ve grup üyelerine metaforların yazılı olarak verildiği dosyada, bir sonraki oturuma kadar her bir metafora ait çıkarımların ve kazanımlarının neler olduğunu yazılı hale getirmesi istenmiştir. Üyeler hayatlarında Zehirli Papağan metaforuna ait olarak zehirli papağanın yer aldığını ancak bundan sonraki süreçte, ‘Bir an durup derin bir nefes alarak düşüncelerimi yeniden gözden geçireyim ve genel durumu değerlendireyim’ stratejisini işletebileceklerini ifade etmiştir.

Oturum süreci özetlendi. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

6. Oturum

Değerler

Değerler, bireyleri harekete geçiren, çalışma ve üretme motivasyonun sağlanmasında yardımcı olan, yaşam kalitesinin arttırılmasına olanak sağlayan

etmenlerdir. Değerler ve hedefler birbirine karıştırılmaması gerekmektedir. Hedeflerin bir sonu bulunmaktadır ancak değerler ömür boyu sürmektedir (Canel 2014).

Oturum Amaçları

- 1) Grup üyelerine değerleri ile ilgili farkındalık kazandırmak.
- 2) Grup üyelerinin değerlerini belirleyebilmesini sağlamak

Kullanılan Araçlar

- 1) Metafor Kitapçığı
- 2) Değerler Listesi

6. Oturumun Özeti

5. Oturumun özeti yapılmıştır. Grup üyelerine Zehirli Papağan ve Helikopter Görüşü metaforuna ait çıkarımların ve kazanımlarının neler olduğunu yazılı hale getirilmesi noktasında ev ödevi verilmişti. Üyeler çıkarımlarını ve kazanımlarını grup ile paylaştı. Bu şekilde gözlemleyen benlik aşaması pekiştirilmiştir.

Gözlemleyen benlik aşamasının ardından bir sonraki aşama olan Değerler aşamasına geçildi.

Grup lideri değer ne anlama ne anlam ifade ettiğine dair bilgilendirme yapmıştır. Grup lideri ‘Doğru veya yanlış değer diye bir şey söz konusu değildir. Bu liste size kendi değerlerinizin neler olduğunu düşündürmek adına hazırlanmıştır.’ diyerek Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü (2022) tarafından hazırlanan değerler listesini grup üyelerine dağıtmıştır (<https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/degerler-egitimi/index.html>).

Değerler Listesi

Sevgi: Bir kişiye veya bir şeye karşı duyulan yakın ilgi ve güçlü bağ, duygusal bir yakınlık. Hoşa giden bir şeylere duyulan derin eğilim ve bazen tutkuya dönüşebilen bir içsel durum.

Saygı: Bir kişinin değerini, yaşını, gücünü veya kutsallığını takdir ederek ona nazik, özenli ve ölçülü bir şekilde davranma. Başkalarının haklarına saygı gösterme ve onları rahatsız etmemek için çaba gösterme.

Temizlik: Bedeni, çevreyi ya da zihni kirlerden arındırma hali. Arınmışlık ve saf olma durumu.

İyilik: Karşılık beklemezsiniz başkalarına yardım etme, başkalarının hayatlarını güzelleştirmek için yapılan güzel ve faydalı işler.

Çalışkanlık: Sürekli ve istekli şekilde çalışmayı sevme ve gayretli olma hali. İş ve uğraşta aktif ve verimli olma.

Sabır: Zorluklar, acılar ya da haksızlıklar karşısında sakin kalma ve bu olumsuz durumların geçmesini bekleme erdemi.

Dayanışma: Ortak amaçlar, duygular ve düşünceler etrafında bir araya gelen bireylerin birbirlerine destek olması, birbirlerini güçlendirmesi.

Misafirperverlik: Konukseverlik. Başka birinin evinde geçici süre kalması sırasında ona en iyi şekilde yardımcı olmak, rahatını sağlamak.

Sorumluluk: Kişinin kendi eylemlerinin veya altında bulunduğu durumların sonuçlarını kabul etme ve bu sonuçlarla ilgili doğru şekilde hareket etme yükümlülüğü.

Hoşgörü: Başkalarının düşüncelerine ve görüşlerine anlayışla yaklaşma, farklılıkları kabullenme ve bunlara saygı gösterme.

Özgüven: Kişinin kendi değerini fark etmesi, kendine duyduğu güvenle barış içinde olması ve dış dünyaya karşı pozitif bir tutum sergilemesi.

Yardımlaşma: Bir kişinin imkanlarını ve gücünü başkalarına faydalı olmak için kullanma, diğer insanların hayatlarını kolaylaştırmak için destek verme.

Tutumluluk: Gereksiz harcamalardan kaçınarak kaynakları verimli bir şekilde kullanma, savurganlıktan kaçınma.

Dürüstlük: Söz ve davranışlarda doğru olmak, içten ve samimi olmak. Kişinin değerlerine sadık kalarak, iyilik ve doğruluğu savunması.

Vatanseverlik: Kişinin kendi ülkesini, tarihini, kültürünü, milletini sevmesi ve bu değerlere saygı duyması, ülkesini korumak için fedakarlıkta bulunması.

Merhamet: Başkalarının zor durumlarına karşı duyulan içsel üzüntü ve onlara yardım etme isteği. Acıma ve başkalarına karşı duyulan yumuşaklık.

Ahlak: Bir toplumda insanların nasıl davranması gerektiğine dair kabul görmüş kurallar ve değerler. Bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini düzenleyen töresel ilkeler.

Alçakgönüllülük: Kişinin kendi başarılarını ya da değerini abartmadan, başkalarını küçümsemeden ve kibirden uzak durarak, mütevazı bir tutum sergilemesi.

Barış: Karşılıklı anlayış ve hoşgörü ile uyum içinde yaşamak. Savaş, kaos ve çatışmalardan uzak, huzurlu bir ortam.

Duyarlılık: Sosyal sorumluluk bilinciyle hareket etmek, başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak ve toplumda olumlu değişim yaratmaya yönelik davranışlar sergilemek.

Vefalılık: Sevgiyi ve bağlılığı sürekli kılmak, dostlukları ve ilişkileri sadakatle sürdürmek. Başkalarına karşı duyulan güven ve sadık kalma.

Cömertlik: Kişinin sahip olduğu imkanları başkalarıyla paylaşması, ihtiyaç sahiplerine yardım etmesi ve bunu hiçbir karşılık beklemeden yapması.

Grup lideri, değerlere dair çeşitli örnekler sunarak konuyu daha net bir şekilde ifade etmeye çalışmıştır. Her bir değer üzerinde detaylı bir şekilde paylaşım yapılmıştır.

Grup üyelerine ‘Yaşamdaki Değerlerim’ formu dağıtılmıştır. Kendi değerlerine ilişkin içgörü kazanabilmeleri amacıyla kendilerine uygun olan yaşamdaki değerlerini forma yazmaları istendi ve grup üyelerine değerleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri davranışlara dair ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden bu değerler doğrultusunda son 15 günde meydana getirdikleri davranışları gelecek oturuma kadar düşünmeleri ve forma not etmeleri istenmiştir.

Oturum süreci özetlenmiştir. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

7. Oturum

Değerlerle İlgili Davranışlar

Bireyin, seçmiş olduğu değerlerin ışığında küçük ya da büyük amaçlar belirleyerek o amaçları gerçekleştirmek için adım atmasına ve bu şekilde değerlerine ulaşabilmek için harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Bramwell and Richardson, 2018).

Oturum Amaçları

- 1) Grup üyelerinin değerleri doğrultusunda harekete geçmelerine yardımcı olmak.

2) Grup üyelerinin değerlerinin neler olduğu konusunda farkındalıklarını pekiştirmek.

3) Grup üyelerinin değerleri doğrultusunda eylemde bulunabilme becerilerini geliştirmek.

Kullanılan Araçlar

1) Değerli Yaşama Kararlılığı Formu

7. Oturumun Özeti

6. oturum özetlenmiştir. Grup üyelerine ‘Yaşamdaki Değerlerim’ konulu ve değerlerini yazabilecek oldukları formu gelecek oturuma kadar doldurmaları ev ödevi olarak verilmişti. Grup üyelerinin doldurdıkları formu grupta paylaşmaları istenmiştir. Değerler ve değer odaklı eylem oturumları birbiri ile ilişkili olduğu için süreç, değerler ve değerlerle ilgili davranışlar üzerinden yürütülmüştür.

Değerli Yaşama Kararlılığı Formu grup üyelerine dağıtıldı ve doldurmaları istendi. Grup üyelerinin değerlerine uygun bir şekilde yaşamak için karşılına çıkan engellerle başa çıkma becerisi kazanmalarına yönelik olarak etkinlikte yer alan sorulara dair Grup üyelerinin detaylı bir paylaşımda bulunması beklenmiştir. 7. Oturum bu paylaşımlar çerçevesinde şekillenmiştir. Üyeler birbirlerine geri bildirim alıp verdiler. Bu oturum, Değer odaklı davranışlara yönelik yoğun paylaşımların yapılarak becerilerin kazandırılması amaçlanan bir oturum olmuştur.

Gelecek oturumun son oturum olacağı hatırlatılmıştır. Oturum süreci özetlenmiştir. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere denilerek sonlandırma yapılmıştır.

8. Oturum

Sonlandırma

Oturum Amaçları

- 1) KKT’nin genel bir özetlemesini yapmak.
- 2) Bütün oturumların genel bir değerlendirmesini yapmak.
- 3) Oturum sürecini sonlandırmak.

Kullanılan Araçlar

1) Grup üyelerinin, süreçte yer alan tüm metaforlara ait duygu ve düşüncelerini not aldıkları dokümanlar

2) Davetsiz misafir metaforunun online platformda yer alan videosu

3) Psikolojik esneklik ölçeği

8. Oturumun Özeti

1. oturumdan itibaren tüm oturumlar özetlenmiştir. Üyeler, süreçte yer alan tüm metaforlara ait duygu ve düşüncelerini not aldıkları dokümanları son oturuma getirmişlerdir. Üyeler ve grup lideri sürece dair değerlendirmelerde bulundular. Üyeler sürecin etkili olduğunu, değerlerinin farkına vardıklarını, değer odaklı yaşamının etkililiğini, çevrelerine ve kendilerine artık farklı bir gözle bakabildiklerini ifade etmişlerdir. Grup lideri, grup üyelerinin ileride karşılaşılabilecek oldukları problemlerle ve olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için, bu psikoeğitim sürecini hatırlamalarını ve geri dönüp baktıklarında neler başardıklarını, neler düşündüklerini, nasıl adım attıklarını görmeleri için de bu zamana kadar tuttukları notların da yer aldığı dosyanın üyeler de kalacağını belirtmiştir.

Davetsiz misafir metaforu ile başlayan sürecin davetsiz misafir videosu ile sonlandırılmıştır. Grup üyelerine Davetsiz Misafir metaforunun videosu izlettirilmiştir. Son test kapsamında Psikolojik Esneklik Ölçeği yeniden uygulanmıştır. Grup üyelerine 3 ay sonrasında bir ölçek iletileceği bilgisi verilmiştir. Grup üyelerine katılım sağladıkları için teşekkür edilmiştir. Psikoeğitim süreci sonlandırılmıştır.

3.9. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS'26 kullanılmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden elde edilen verilerin ilk olarak aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce parametrik ya da parametrik olmayan tekniklerden hangisinin kullanılacağına karar verebilmek için verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım varsayımını test edebilmek için Shapiro-Wilk's testi, basıklık ve çarpıklık değerleri ve histogram grafiği incelenmiştir (Ho, 2013). *Shapiro-Wilktesti*, Gözlem sayısı az olduğunda ($n < 50$) *Kolmogorov-Smirnov* testinden daha güçlüdür (Mayers, 2013).

Deney ve kontrol grubunun PEÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına dair Shapiro-Wilk's testi, basıklık ve çarpıklık katsayıları Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo 3.10 Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçüm	Grup Türü	Kişi Sayısı	X	Medyan	Varyans	SS	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk's
Ön Test	Deney	12	104.33	107.85	93.80	9.68	-.438	-1.107	.400
	Kontrol	12	105.34	107.50	89.02	9.43	-.638	-.667	.253
Son Test	Deney	12	142.91	145.50	289.35	17	-.715	-.412	.371
	Kontrol	12	100.83	102.50	84.87	2.65	-1.28	1.125	.052
İzleme	Deney	12	140.83	143.50	153.60	12.39	-.465	-.776	.499
	Kontrol	12	108.33	113.50	342.42	5.34	-.726	.854	.250

Tablo 3.10'da yer alan Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ait betimsel istatistik değerler incelendiğinde ortalama ve ortanca değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu nedenle Psikolojik Esneklik Ölçeği'ne ait veri dağılımının simetrik olduğunu söylemek mümkündür. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra eşit olması normal dağılımın sağlandığı anlamına gelmektedir. Ancak özellikle sosyal ve beşerî bilimlerde uygulamada bu şartın sağlanması mümkün olmamaktadır. Bu sebeple değerlerin sıfıra göre aşırı sapmalar göstermemesi beklenmektedir. Nitekim George ve Mallery (2022) çalışmalarında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile 2 aralığında olmasının normal dağılım için yeterli koşulu sağladığını belirtmektedirler. Tablo 3.10. incelendiğinde de değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile 2 arasında olduğu görülmektedir. Dolayısı ile verilerin normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, Shapiro-Wilk testinin de anlamsız olması da verilerin normal bir dağılım sergilediğini göstermektedir (Landau and Everitt, 2003). Verilerin homojenliği Levene Testi ile test edilmiştir (Field, 2013).

Bağımsız örneklemeler için *t*- testi'nin ve Bağımlı örneklemeler için *t*- testi'nin gerçekleştirilebilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi ve grupların varyanslarının homojen olması varsayımlarının yerine getirilmesi gerekmektedir (Field, 2013; Landau and Everitt, 2003). Veriler normal dağılım gösterdiği için deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön test puanları arasında çalışmanın bağımlı değişkenleri açısından istatistiksel bir farklılığın olup olmadığını inceleyebilmek amacıyla bağımsız örneklemeler için *t* testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların ön test-son test; ön test-izleme testi ve son test-

izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını inceleyebilmek amacıyla bağımlı örneklem için *t* testi yapılmıştır. Veriler analiz edilirken anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyine etkisini tespit edebilmek için öncelikle deney grubu ile kontrol grubunun ön test başarı puanları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Veriler normal dağılım sergilediği için parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile bağımsız örneklem için *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 3.11'de sunulmaktadır.

Tablo 3.11 Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön Test Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Deney Grubu	12	104.33	9.68	22	0.257	.800
Kontrol Grubu	12	105.34	9.43			

Tablo 3.11 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t=0.257$, $p>.05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik düzeyi için sig. (p) değerinin .800'dür. Gigerenzer (2004), p değerinin .05'ten büyük olması durumunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmektedir. Bu durumda katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi, içerisinde yer aldığı gruba (deney grubu/kontrol grubu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Deney ve kontrol grupları, ön test puanları açısından birbirine benzer/denk bir dağılım göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Psikolojik Esneklik Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular

Denence 1: “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.”

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile bağımsız örneklem için *t*-testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1 Psikolojik Esneklik Düzeyine Dair Son Test Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem İçin *t* -Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	T	P
Deney	12	142.91	17.01	22	7.536	.000*
Kontrol	12	100.83	9.21			

* $p < .05$

Tablo 4.1 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p = .00$; $p < .05$). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ($\bar{X} = 142.91$) psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalamasından ($\bar{X} = 100.83$) anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı fark deney grubunda yer alan katılımcıların son test puan ortalaması lehinedir.

Denence 2: “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılan deney grubu öğrencileri ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.”

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile bağımsız örneklem için *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmaktadır.

Tablo 4.2 Psikolojik Esneklik Düzeyine Dair İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem İçin *t*- Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Deney	12	140.83	12.38	22	5.05	.000*
Kontrol	12	108.33	18.50			

**p*<.05

Tablo 4.2 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (*p*=0,00, *p*<.05). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalaması ($\bar{X}$ =140.83) psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi izleme testi puan ortalamasından ($\bar{X}$ =108.33) anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı fark deney grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalaması lehinedir.

Denence 3: “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına katılan deney grubu öğrencilerinin Psikolojik Esneklik ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır ve son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.”

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ve ön test puan ortalaması ile son test puan ortalaması ve izleme testi puan ortalaması arasında

anlamalı bir fark olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile bağımlı örneklem için t testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.3’te sunulmaktadır.

Tablo 4.3 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programına Katılan Deney Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Ön-test ve Son-test Puan Ortalamaları ile Son-test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem İçin t -Testi Sonuçları

Test Türü	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Ön Test	12	104.33	9.68	11	-10.25	.00*
Son Test	12	142.91	17.07			
Son Test	12	142.91	17.01	11	.970	.353
İzleme Testi	12	140.83	12.39			

* $p < .05$

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla psikoeğitim programı başlamadan önce ön test, program sonlandığında son test ve psikoeğitim programı tamamlandıktan 3 ay sonra ise izleme testi uygulanmıştır.

Tablo 4.3 incelendiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile ön test puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p = .00$, $p < .05$). Katılımcıların son test puan ortalaması ($\bar{X} = 142.91$), ön test puan ortalamasından ($\bar{X} = 104.33$) anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı fark son test puan ortalaması lehinedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi artış göstermektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile izleme testi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p = .353$; $p > .05$).

Denence 4: “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı uygulanmayan kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi ön- test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.”

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'na katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi ön test puan ortalaması ve son test puan ortalaması ile son test puan ortalaması ve izleme testi puan ortalaması arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirleyebilmek amacı ile bağımlı örneklem için *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın Uygulanmadığı Kontrol Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Ön-test ve Son-test Puanları ile Son-test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem İçin t-Testi Sonuçları

Test Türü	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Ön Test	12	105,34	9,43	11	1,247	0,238
Son Test	12	100.83	9.21			
Son Test	12	100.83	9.21	11	-1.160	.271
İzleme Testi	12	108.33	18.50			

* $p < .05$

Tablo 4.4 incelendiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'na katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile ön test puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p = .238$; $p > .05$).

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'na katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile izleme testi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p = .271$; $p > .05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Psikolojik esneklik düzeyini arttırmaya yönelik uygulanan müdahaleler, zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırarak ruh sağlığını ve genel iyilik halini güçlendirmeye odaklanan, güçlü destek sistemlerine dayalı önleyici bir yaklaşımdır (Jennings et al., 2017). Bu araştırmanın temel amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir psikoeğitim programı hazırlayarak üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerine etkisini incelemektir. Bireylerin üniversite hayatına başlaması ile birlikte yeni bir çevre, yeni bir yaşam düzeni ve yeni sorumluluklara uyum sağlamaya çalışması zorlayıcı olmakla birlikte bu durum üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını da önemli düzeyde etkilemektedir (Erdem, 2023). KKT yönelimli müdahaleler bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırmada etkili bir müdahale yöntemidir (Bond and Bunce, 2003; Biglan et al., 2008). Bu araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi son test puan ortalaması psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi son test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı farklılık deney grubunda yer alan katılımcıların son test puan ortalaması lehinedir. Uluslararası alan yazında KKT'nin etkililiği üzerine pek çok betimsel çalışmaya rastlanırken (Gloster et al., 2017; Jeffords et al., 2020; Walser et al., 2015; Wang et al., 2023); ulusal alan yazında bu konuda yapılan çalışmaların sayısı sınırlıdır. Ulusal alan yazın incelendiğinde ise, KKT'nin etkililiğine yönelik deneysel çalışmaların çoğunlukla üniversite ve lise öğrencilerinden oluşan katılımcılarla gerçekleştirildiği tespit edilmiştir (Tümlü, 2021). Psikolojik esneklik, olumsuz deneyimlere karşın yeniliklere açık olma ve şimdiki anda olmayı tanımlanmaktadır (Wilson and Sandoz, 2008). Psikolojik esneklik, bireylerin stres, zorlayıcı düşünceler ve duygusal deneyimlerle başa çıkma kapasitelerini ifade eden temel bir beceridir. Psikolojik esneklik, terapötik müdahaleler ile geliştirilebilmektedir

(Grant et al., 2009; Kashdan and Rottenberg, 2010; Steinhardt and Dolbier, 2008). Çeşitli çalışmalarda, KKT'nin bireylerin olumsuz içsel deneyimlerine karşı kabul edici olma ve farkındalık geliştirmelerini sağlayarak, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırdığı ortaya koyulmuştur (Bond et al., 2011; Hayes et al., 2011; McCracken and Vowles, 2014). Kabul etme ile olumlu ruh sağlığı değişkenleri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Donaldson-Feilder and Bond, 2004). Ayrıca KKT üniversite öğrencilerinin karar verme stillerini geliştirmektedir (Ercengiz ve Şar, 2018). Vangölü (2022) ve Kırca ve Ekşi (2020) yürütmüş olduğu çalışmalarda KKT yönelimli psikoeğitim programına katılım sağlayan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin arttığını ortaya koymuşlardır. KKT'nin stres yönetimi, öz-yeterlilik ve bilişsel esneklik gibi psikolojik süreçler üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair bulgular da bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bu bağlamda, KKT'nin psikolojik esneklik düzeyini artırma konusundaki etkileri hem yurt içi hem de yurt dışı alan yazını ile tutarlı bir görünüm sergilemektedir (Chawla and Ostafin, 2007; Jeffords et al., 2018; Taşkiran, 2022; Wang et al., 2023). Alan yazında çalışmanın bu sonucu ile tutarlı olmayan bulgular da yer almaktadır. Ost (2008) yürütmüş olduğu meta analiz çalışmasında, KKT'nin etkisinin özellikle klinik popülasyonlarda daha belirgin olduğunu, hafif düzeyde stres yaşayan bireylerde ise plasebo etkisine benzer sonuçlar verebildiğini öne sürmektedir. Bu durum, KKT'nin farklı bağlamlarda farklı etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Deney grubunun PEÖ son test puanlarının kontrol grubunun PEÖ son test puanlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olması, KKT'nin hedeflenen davranış değişimini sağlamada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. KKT, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerle daha sağlıklı başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik esneklik düzeylerini arttırıyor olabilir.

Bu araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi izleme testi puan ortalaması psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi izleme testi puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı farklılık deney grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puan ortalaması lehinedir. İzleme testi bulguları, KKT yönelimli psikoeğitim programının üniversite

öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkilerinin yalnızca kısa vadede değil, uzun vadede de sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. PEÖ izleme testi sonuçlarına göre, deney grubu öğrencilerinin PEÖ izleme testi puanlarının kontrol grubu PEÖ izleme testi puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, KKT'nin bireylerin psikolojik esneklik becerilerini kazanmalarına ve bu becerileri yaşamlarına uyarlamalarına olanak tanıdığını göstermektedir (Hayes et al., 2011).

Bu araştırmanın sonucunda deney grubu lehine gözlemlenen bu fark, KKT'nin bireylerde stresle başa çıkma becerilerini kalıcı şekilde geliştirdiğini öne süren çeşitli araştırmalar ile de desteklenmektedir (Bond et al., 2011). Ayrıca, literatürde KKT'nin uzun vadeli etkiler oluşturduğu ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığına dair çalışmalar da yer almaktadır (Zeidan et al., 2010). KKT, bireylerin olumsuz düşüncelerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını ve daha esnek bir şekilde tepki vermelerini sağladığı için psikolojik esnekliklerini artırabilir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin psikoeğitim programı boyunca öğrendikleri becerileri yaşamlarına uyarlamaları, uzun vadeli etkiyi de destekliyor olabilir. Programın sürdürülebilir etkisi, öğrencilerin bu becerileri kullanmaları ve güçlendirmeleriyle ilişkili olabilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla psikoeğitim programı başlamadan önce ön test, program sonlandığında son test ve psikoeğitim programı tamamlandıktan 3 ay sonra ise izleme testi uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile ön test puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Katılımcıların son test puan ortalaması, ön test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Anlamlı farklılık son test puan ortalaması lehinedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi artış göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile izleme testi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Deney grubundaki öğrencilerin PEÖ ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı fark,

KKT'nin etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ortaya koymaktadır. KKT, bireylerin olumsuz düşünceleri ve duyguları reddetmek ve bastırmak yerine kabul etmelerini sağlayarak, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmasını hedeflemektedir (Hayes et al., 2011). Alan yazında yer alan çeşitli araştırmalarda, psikolojik esnekliğin terapötik müdahaleler ile geliştirilebildiği ve bu gelişimin kalıcı olduğuna dair sonuçlar yer almaktadır (Chawla and Ostafin, 2007; Kashdan and Rottenberg, 2010). Deney grubu öğrencilerinin PEÖ son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmaması ise KKT yönelimli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi üzerinde oluşturduğu olumlu etkinin kalıcı olduğuna işaret etmektedir. KKT'nin, öğrencilerin olumsuz düşünceler ve duygularla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik esnekliklerini artırması, bu kalıcı etkinin temel nedenlerinden biri olabilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulanmadığı kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile ön test puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın uygulanmadığı kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi son test puan ortalaması ile izleme testi puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin PEÖ ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, psikolojik esnekliğin yalnızca yapılandırılmış ve hedefe yönelik müdahalelerle geliştirilebileceğini göstermektedir (Zeidan et al., 2010). Kontrol grubundaki öğrenciler, herhangi bir psikoeğitim veya terapötik müdahale almadıkları için, psikolojik esnekliklerinde anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiş olabilir.

Bu araştırmanın bulguları, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yönelimli psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda aşağıda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olarak çeşitli öneriler sunulmaktadır:

5.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Uzun Vadeli İzleme Araştırmaları Yapılmalı: Araştırmacılar, bu programların kalıcı etkilerini daha derinlemesine incelemek için 6 ay, 9 ay, 12 ay gibi uzun vadeli izleme çalışmalarına odaklanabilirler. Bu tür çalışmalar, KKT'nin

etkililiğini zaman içinde nasıl sürdüğünü ve programın öğrencilerin yaşamlarına nasıl entegre olduğunu daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

2. Farklı Yaş ve Gruplarda Etkililik Araştırmaları: Çalışmanın yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde yapılması, KKT'nin farklı yaş gruplarındaki bireylerdeki etkilerini ortaya çıkarmak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Yapılacak araştırmalarda, soyut işlemler döneminde yer alan öğrenciler, çalışan bireyler, dezavantajlı bireyler, psikiyatrik tanı alan bireyler veya yaşlılar gibi farklı demografik gruplarda KKT'nin etkileri incelenebilir.

3. Karşılaştırmalı Çalışmalar: KKT'nin etkililiği üzerine yapılan çalışmalar çoğunlukla olumlu sonuçlar göstermektedir. Ancak, KKT'nin diğer terapi ve müdahale yöntemleriyle karşılaştırılmasına yönelik daha fazla araştırma yapılabilir. Bu tür karşılaştırmalı çalışmalar, KKT'nin diğer yaklaşımlara göre avantajlarını veya sınırlamalarını net bir şekilde ortaya koyabilir.

5.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. KKT Yönelimli Psikoeğitim Programlarının Yaygınlaştırılması: Bu araştırmanın bulguları, KKT yönelimli psikoeğitim programlarının üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Uygulayıcılar, üniversitelerde bu tür programları yaygınlaştırarak öğrencilerin psikolojik sağlıklarını güçlendirebilirler. Programlar, özellikle stresle başa çıkma ve yaşamın zorluklarına karşı direnç gösterme konularında öğrencilere önemli beceriler kazandırabilir.

2. Bireyselleştirilmiş Müdahale Stratejileri: Her öğrencinin psikolojik esneklik düzeyi ve ihtiyaçları farklıdır. Uygulayıcılar, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına göre programı kişiselleştirerek, daha etkili sonuçlar alabilirler. Özellikle öğrencilerin mevcut psikolojik esneklik düzeylerine uygun müdahaleler tasarlamak, müdahale etkinliğini artırabilir.

3. Daha Kapsayıcı Müdahale Modelleri Geliştirilmesi: Uygulayıcılar, sadece üniversite öğrencilerine yönelik değil, farklı yaş gruplarına ve çeşitli demografik özelliklere sahip bireylere yönelik KKT yönelimli psikoeğitim programları geliştirebilirler. Bu, müdahalenin daha geniş kitlelere yayılmasını sağlayacak ve farklı bireylerin ihtiyaçlarına hitap edecektir.

4. Stresle Başı Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi: KKT, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşım sunmaktadır. Uygulayıcılar, öğrencilerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için bu tür becerilerin geliştirilmesine yönelik uygulamalara ağırlık verebilirler. Programda yer alacak aktiviteler ve egzersizler, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılığı artırmak üzerine odaklanabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, N. V. (2007). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyler* (3. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y. and Cullinan, V. (2000). Relational frame theory and Skinner's Verbal Behavior: A possible synthesis. *The Behavior Analyst*, 23, 69-84.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. and Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Bi, D. and Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20(1), 20-26.
- Biglan, A. and Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Biglan, A., Hayes, S. C. and Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*, 9(3), 139-152. <https://dx.doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>.
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. and Deane, F. (Eds.). (2009). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for Dummies*. Wiley Publishing Inc.
- Bond, F. W. and Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 156.
- Bond, F. W. and Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057– 1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. and Waltz, T. (2011). Psychological flexibility and its role in psychological resilience. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 279-288.
- Borges, J. L. (t.y.). Anlar. Erişim adresi: https://www.siiir.gen.tr/siir/j/jorge_luis_borges/anlar.htm (21/04/2024 tarihinde erişim sağlandı).
- Bramwell, K. and Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(1), 9-14.
- Buhrman, M., Skoglund, A., Husell, J., Bergström, K., Gordh, T., Hursti, T., Bendelin, N., Furmark, T. and Andersson, G. (2013). Guided internet-delivered acceptance and commitment therapy for chronic pain patients: a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 51(6), 307-315.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J. and Pavlovic, D. H. (2016). A randomized controlled trial of strongminds: a school-based mental health program

combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of School Psychology*, 57, 41-52.

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.

Chawla, N. and Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 63(7), 685-694.

Cloud, J. (2006). Happiness isn't normal. *Time*, 167(7), 58-67. <https://facultystaff.richmond.edu/~bmayes/pdf/HappinessNotNormal TIME.p df> (22/06/2023 tarihinde erişim sağlandı)

Dalrymple, K. L. and Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568.

Donaldson-Feilder, E. J. and Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance and Counselling*, 32 (2), 187-203. <https://doi.org/10.1080/08069880410001692210>.

Dubler, B. A. (2018). *psychological flexibility as a key mechanism in acceptance and commitment therapy: shifts in flexibility as mediators of treatment effects* (Doctoral dissertation). University of Rochester, USA.

Duffy, M. E., Twenge, J. M. and Joiner, T. E. (2019). Trends in mood and anxiety symptoms and suicide-related outcomes among US undergraduates, 2007–2018: Evidence from two national surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590-598.

Eifert, G. H., and Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.

Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.

Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2018). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli karar verme becerisi psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 109-130.

Erdem, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi Işık, Ş. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: PEGEM Yayıncılık.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. (SAGE edge™ (5th ed.). Los Angeles: Sage.

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F. and Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental healthcare: A randomized controlled trial of

- an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2372.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Fox, J-P., Schreurs, K.M.G. and Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151.
- Follette, V. and Pistorello, J. (2007). *Finding life beyond trauma: using acceptance and commitment therapy to heal from post-traumatic stress and trauma-related problems*. New Harbinger Publications.
- Forman, E. M. and Butryn, M. L. (2015). A new look at the science of weight control: how acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation. *Appetite*, 84(1), 171-180.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. and Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799.
- George, D. and Mallery, P. (2022). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gigerenzer, G. (2004). Mindless statistics. *The Journal of Socio-Economics*, 33, 587–606.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H. and Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171.
- Gordon, T., Borushok, J., and Polk, K. L. (2017). *The ACT approach: A comprehensive guide for acceptance and commitment therapy*. PESI Publishing and Media.
- Grant, A. M., Curtayne, L. and Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment resilience and workplace well-being: A randomized controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- Gürbüz, A. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisini temel alan bir müdahale programının geliştirilmesi ve panik bozukluk belirtileri ve ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Harris R (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 2–8.
- Harris R. (2009), *ACT made simple*, New Harbinger Publication
- Harris R. (2013). *Getting unstuck in ACT: clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publication.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy to read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2009). *ACT with love: stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. *The Psychological Record*, 43(3), 323-334.
- Hayes, S. C. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Plenum Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C. and Barnes-Holmes, D. (2004). Relational frame theory: A functional and logical analysis of verbal knowledge. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(2), 141-154.
- Hayes, S. C. and Levin, M. E. (Eds.). (2012). *Mindfulness and acceptance for addictive behaviors: Applying contextual CBT to substance abuse and behavioral addictions*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. and Smith, S. (2021). *Zihninden çık hayatına gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Plenum Press.
- Hayes, S. C., Kirk, D. S. and Kelly G. W. (2012). *Acceptance and commitment therapy*, Second Edition. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., and Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies?. *Behavior therapy*, 35(1), 35-54.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Hayes, S.C. and Wilson, K.G. (1994) Acceptance and commitment therapy: altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D. and Roche, B. (Eds.) (2001) *relational frame theory: a post-skinnerian account of human language and cognition*. Plenum Press, New York.
- Hermann, B. A., Meyer, E. C., Schnurr, P. P., Batten, S. V. and Walser, R.D. (2016). Acceptance and commitment therapy for co-occurring PTSD and substance use: a manual development study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5(4), 225-234.
- Ho, R. (2013). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*, CRC Press.
- Hofmann, S. G., and Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat?. *Clinical psychology review*, 28(1), 1-16.
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F. and Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 22(2), 351-372. doi: 10.1177/1521025117751071
- Jennings, T., Flaxman, P., Egde, K., Pestell, S., Whipday, E. and Herbert, A. (2017). A resilience training programme to improve nurses' mental health. *Nursing Times*, 113(10), 22-26.

- Juarascio, A. S., Forman, E. M. and Herbert, J. D. (2010). Acceptance and commitment therapy versus cognitive therapy for the treatment of comorbid eating pathology. *Behavior modification*, 34(2), 175-190.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karataş, K., Gencer, T. E., Çalış, N., ve Ege, A. (2016). Öğrenci Sorunlarının Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında Değerlendirilmesi. *Okul Sosyal Hizmeti Dergi Özel Sayısı*, 71-81.
- Kashdan, T. B. and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kaya Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Kırca, B. ve Ekşi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>
- Köksal, B. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Landau, S. and Everitt, B. S. (2003). *A handbook of statistical analyses using SPSS*. Chapman and Hall/CRC.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G. and Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60-63.
- Marques, D. R., Meia-Via, A. M. S., da Silva, C. F. and Gomes, A. A. (2017). Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. *Sleep Health*, 3(5), 348-356.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. Pearson Education Limited.
- McCracken, L. M. and Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: Model, process, and outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1295-1305.
- McKay, M., Lev, A. and Skeen, M. (2012). *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors*. New Harbinger Publications.
- MEB (2022). <https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/degerler-egitimi/index.html> (21/04/2024 tarihinde erişim sağlandı).
- Morris, E. M., Johns, L. C. and Oliver, J. E. (Eds.). (2013). *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis*. John Wiley and Sons.
- Ost, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296-321.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: farkındalık (ayrışma) ve kabullenme temelli terapiler* (2.Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öst, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 46(3), 296-321.

- Özmutlu, A. ve Kandemir, S. (2021). Türkiye’de devlet ve vakıf üniversitelerinde sosyal medya kullanımı. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 102-115.
- Özşahin Terkuran, N. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahale programının ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, psikolojik esneklikleri ve değerleri üzerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Powers, M.B., Zum VordeSiveVörding, M. B. and Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B. and Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and the irassociated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125-162.
- Scott, W. and McCracken, L. M. (2015). Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. *Current Opinion in Psychology*, 2, 91–96.
- Steinhardt, M. and Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Strepparava, M. G., Bani, M., Zorzi, F., Mazza, U., Barile, F. and Rezzonico, G. (2017). Does the severity of psychopathology of Italian students receiving counselling services increase over time? A 5-year analysis and a comparison with a clinical and non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(6), 1448-1454.
- Şanlı, E. (2016). *Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisi* (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Samsun.
- Tarı, E. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli grup müdahalesinin sigara bağımlılığı üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taşkıran, M. S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tohumcu, K. (2024). *İki uçlu bozukluk hastalarında kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin psikolojik esneklik ve dürtüsellik düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Tümlü, C. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi’ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507.

- Twohig, M. P. and Levin, M. E. (2010). ACT for anxiety disorders: A meta-analytic review. *Journal of Anxiety Disorders*.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Vangölü, M. S. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Walser, R. D., Garvert, D. W., Karlin, B. E., Trockel, M., Ryu, D. M. and Taylor, C. B. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in treating depression and suicidal ideation in veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 25-31.
- Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L. and Nie, Y. (2023). The relationship between psychological flexibility and depression, anxiety and stress: a latent profile analysis. *Psychology research and behavior management*, 16(2), 997-1007.
- Wilson, K. G., and Sandoz, E. K. (2008). *Mindfulness, values, and therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy*. S. Hick and T. Bien (Ed.), *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guilford.
- Wright, N. P., Turkington, D., Kelly, O. P., Davies, D., Jacobs, A. M. and Hopton, J. (2014). *Treating psychosis: A clinician's guide to integrating acceptance and commitment therapy, compassion-focused therapy, and mindfulness approaches with in the cognitive behavioral therapy tradition*. New Harbinger Publications.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (Act): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-7.
- Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Yıldırım, A. and Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yücel, Y. (2022). *Kabul ve kararlılık yaklaşımına dayalı grup psikoeğitim programının hemşirelerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik anabilim Dalı, Çankırı.
- Yüncü, Ö. (2024). *Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) Depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin travmalarına ve psikolojik esnekliklerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J. and David, Z. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 593-602.

EKLER

METAFORLAR

EK-1 Parti Metaforu

“Büyük bir parti verdiğinizi düşünün. Bu partiye herkes gelebilir, eviniz herkese açık. Arkadaşlarınızı arıyorsunuz, çevrenize haberi yayıyorsunuz, parti için müthiş hazırlıklar yapıyorsunuz. Beklenen gün geliyor, arkadaşlarınız birer birer geliyor ve eviniz dolmaya başladı. Her şey harika gidiyor. İnsanlar eğlenmeye başladılar bile. Yine kapınız çalıyor, merakla bu sefer de kim geldi diyerek kapınızı açmaya gittiğinizde sevmediğiniz, kaba, bakımsız, görüntüsünden bile rahatsız olduğunuz, hatta utanç duyacağınız bir komşunuz davetsiz bir şekilde partinize geliyor. Partide görmeyi isteyeceğiniz en son kişi... Onu içeriye almak istemiyorsunuz, ama o "Merhaba" bile demeden içeriye dalıyor. Davetsiz bir şekilde diğer insanların arasına karışıp kaba bir şekilde yiyip içiyor ve konuşuyor. Çok utanmış, kızgın hissediyorsunuz. Bu kadarı da yeter deyip ondan gitmesini istiyorsunuz, onu evinizden kovuyorsunuz.

Gittiğinde ise rahatlamış hissedip partinize geri dönüyor ve eğlencenize kaldığınız yerden devam ediyorsunuz. Bir süre sonra kapı yeniden çalıyor, kapının önünde yine kaba saba komşunuzun durduğunu görüyorsunuz. Bu sefer onu durdurmaya teşebbüs edemediğiniz evinizin kapısını açıp içeriye dalıyor. Onu tekrar kovuyorsunuz. Bu sefer onun içeri girmeyeceğinden emin olmak istiyorsunuz ve bunun için kapının önünde beklemeye başlıyorsunuz. Bu sorunu çözüyor. Komşunuz artık partide değil. Ama sorun şu; siz de kendi partinizi kaçırmıyorsunuz. Komşunuza dayanamadığınız için onun eve girmesini riske atamıyorsunuz. Ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Partiye gidip eğlenmek istiyorsunuz ama komşunuzun orada olacağı düşüncesi sizi çok rahatsız ediyor. Daha sonra bu partinin sizin için çok önemli olduğunu düşünüp arkadaşlarınızla birlikte vakit geçirebilmek adına partiye geri dönmeye karar veriyorsunuz. Düşündüğünüz gibi komşunuz geri geliyor ve yine rahatsız edici olmaya başlıyor. Ancak bu kez durum farklı. Öncelikle, komşunuz orada, onu görmezden gelmeniz imkânsız. Ama yine de arkadaşlarınızla sohbet etmeye karar veriyorsunuz. İlginç bir şekilde komşunuz orada olmasına rağmen partinizde iyi vakit geçirebildiğinizi fark ediyorsunuz. En azından kendi partinizi kaçırmıyorsunuz. İkinci olarak, ondan kurtulmaya çalışmadığınız için o da biraz daha sakin davranıyor.

Hala rahatsız edici ancak eskisi kadar kötü değil, Sonra daha önce hiç fark etmediğiniz özelliklerini görüyorsunuz. Örneğin, oldukça keskin olsa da bir mizah anlayışı var, birkaç arkadaşınız bundan hoşlandı bile. Şimdiden bir sonraki partinizi planlamaya başlıyorsunuz” (İzgiman, 2014).

EK-2 Eller Metaforu

“Bir süreliğine ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Ellerinizi avuç içleriniz yüzünüze dönük şekilde açın ve gözlerinizin önüne kadar yaklaştırın. Şimdi sadece parmaklarınızın arasındaki boşluklardan dünyaya bakmaya çalışın ve görüşünüzü nasıl etkilediğini fark edin. Bütün gün ellerinizi bu şekilde gözlerinizin önünde tutsanız nasıl olurdu? Gün içinde neleri kaçırdınız? Çevrenizdeki dünyaya karşılık verme yeteneğinizi ne kadar etkilerdi? İşte düşüncelerle birleşme de bu şekilde olmaktadır: Kendimizi düşüncelere o denli kaptırırız ki şimdi ve burada deneyimine ilişkin bakış açıları ile bağlantı kuramayız, dolayısıyla düşüncelerimiz davranışlarımızın etkililiğini de önemli ölçüde etkilemiş olur.

Şimdi tekrar ellerinizi gözlerinizin önüne gelecek şekilde tutun, ancak bu sefer ellerinizi yavaş yavaş yüzünüzden uzaklaştırın, elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça etrafınızdaki dünyayla daha rahat bağlantı kurabildiğinizin farkına varın. İşte ayrılmayı da bu şekilde düşünebilirsiniz. Elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça hareket kabiliyetiniz arttı mı? Dış dünyayla daha rahat bağlantı kurabildiniz mi?” (Harris, 2009).

EK-3 Zehirli Papağan Metaforu

Zehirli papağan, aynı şeyleri bilinçsizce tekrarlayan ve adeta kişiye yardım etmemek hatta moralini bozmak üzere eğitilmiş bir varlıktır. Örneğin otobüsü kaçırdınız hemen papağan konuşmaya başlar “5 dakika daha önce gelseydin kaçırmazdın, beceriksiz, şimdi işe geç kalacaksın ve patronundan azar işiteceksin” der. Bu papağan her an ve her durumda yanımızda olsa ve tüm durumlara yönelik olumsuz değerlendirmeler yapsa kafesinin üzerini örtmeden ne kadar tahammül edebiliriz?

Bu durumda papağanın olumsuz etkisinden kurtulmamızı sağlayacak bir panzehir vardır: Papağanın farkına varmak. Papağan hala orada dursa bile, onu duysak bile dinlemek zorunda değilim ve “papağan sadece bildiğini söylüyor, gerçekliği yok” şeklinde düşünmek yararlı olacaktır. Papağan zehirli olduğu için kolay kolay vazgeçmeyecektir fakat eğer kişi pes etmeyip onu dinlememeye devam ederse zamanla

papağanı daha az fark edecektir. Sonunda belki de papağan, yanından ayrılıp uzaklara gidecektir (Vivyan, 2010).

EK-4 Helikopter Görüşü Metaforu

Bu metafor yaşanan olaylara yüksekte ve kapsamlı olarak bakmayı ifade eder. Fotoğrafın bir bölümünü değil tamamını görmenin işlevsel olduğunu vurgular. Helikopter görüşü, özellikle bilişsel kaynaşmanın yoğun olarak yaşandığı durumlarda çok etkilidir çünkü birey problem tarafından kuşatılmış durumda olduğunu hisseder. Görüş alanı kapalı olduğu için, gündeminde o problemten başka bir şey yoktur ve bu karanlık tünelin bir çıkış noktası olmadığını düşünür. Bu duruma ve sorunlara odaklanmadan hayatın bütününe bir kuş bakışı ve helikopter görüşü olarak bakabilirsek büyük resmi görmüş oluruz. Böylece duygusal sıkışmışlık yaşamayız ve farklı bakış açıları ile çözüm yollarını keşfetme şansına sahip oluruz.

EK-5 Dalgalı Nehirde Yüzen Yapraklar Metaforu

‘Gözlerinizi kapatın ve güzel, yavaş hareket eden bir nehir hayal edin. Su kayaların üzerinden ve ağaçların etrafından akıyor, aşağıya doğru iniyor ve bir vadi boyunca ilerliyor. Arada bir, büyük bir yaprak suya düşüyor ve aşağıya doğru yüzüyor. Sıcak ve güneşli bir günde, o nehrin yanında oturduğunuzu ve yaprakların yüzüşünü seyrettiğinizi hayal edin.

-Biraz Bekleyin-

Şimdi düşüncelerinizin bilincinde olun. Ne zaman aklınıza bir düşünce gelse onu bu yapraklardan birinde yazılı olduğunu hayal edin. Kelimelerle düşünürseniz, bunları yaprağa kelimeler olarak yerleştirin. Görüntülerle düşünürseniz de bunları yaprağa görüntüler olarak yerleştirin. Hedef, nehrin kenarında kalmak ve yaprakların yüzmeye devam etmesine müsaade etmek. Nehri hızlanmaya veya yavaşlatmaya çalışmayın. Yapraklarda görünenleri hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmayın. Yapraklar ortadan kaybolursa, zihinsel olarak başka bir yere giderseniz ya da kendinizi nehirde ya da bir yaprağın üzerinde bulursanız durun ve bunun olduğunu fark edin. Bu bilgiyi bir kenara kaldırın ve bir kez daha nehre dönün. Bir düşüncenin aklınıza gelişini izleyin, onu bir yaprağa yerleştirin ve yaprağın aşağıya doğru öylece yüzmesine izin verin. Önümüzdeki birkaç dakika buna devam edin, sadece düşüncelerinizin yüzüşünü izleyin.

EK-6 Kabul ve Kararlılık Terapisi Uygulayıcı Sertifikası



EĞİTİM SERTİFİKASI

KURSIYER		PROGRAM		SERTİFİKA	
TC KİMLİK NO	10478324874	ADI	KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ EĞİTİMİ	NUMARASI	10478324874
ADI	YASEMİN	SAATİ	80 SAAT	VERİLDİĞİ YER	FSMVÜ SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ
SOYADI	ÇAKIR	EĞİTİM TARİHİ	19.08.2023 - 08.10.2023	DÜZENLENME TARİHİ	03.10.2023

İSMAİL ÖZ
Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü



"Bu belgenin doğruluğu <https://www.turkiye.gov.tr/belge-dogrulama> adresinde veya mobil cihazlarınıza yükleyebileceğiniz e-Devlet Kapısı'na ait Barkodlu Belge Doğrulama uygulaması vasıtası ile üstteki karekod okutularak kontrol edilebilir."



EK-7 Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulayıcı Sertifikası

					
EĞİTİM SERTİFİKASI					
KURSİYER		PROGRAM		SERTİFİKA	
TC KİMLİK NO	10478324874	ADI	BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ EĞİTİMİ	NUMARASI	10478324874
ADI	YASEMİN	SAATİ	120 SAAT	VERİLDİĞİ YER	FSMVÜ SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ
SOYADI	ÇAKIR	EĞİTİM TARİHİ	08.06.2023 - 13.08.2023	DÜZENLENME TARİHİ	19.09.2023

İSMAİL ÖZ
Sürekli Eğitim Merkezi Müdürü



"Bu belgenin doğruluğu <https://www.turkiye.gov.tr/belge-dogrulama> adresinde veya mobil cihazlarınıza yükleyebileceğiniz e-Devlet Kapısı'na ait Barkodlu Belge Doğrulama uygulaması vasıtası ile üstteki karekod okutulularak kontrol edilebilir."



EK-8 Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
29.03.2023	3	2023-181

KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Yasemin ÇAKIR 'ın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Üzerine Etkisi” isimli doktora tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmasını içeren 110242 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Yasemin ÇAKIR 'ın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında “Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Üzerine Etkisi” isimli doktora tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

EK-9 Giresun Üniversitesi Uygulama İzni



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik



Sayı : E-55447807-300-2300007077
Konu : Ölçek İzni (Yasemin ÇAKIR)

10.11.2023

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 09.11.2023 tarih ve E-72975315-300-2300125350 sayılı yazınız.

İlgi yazıda yer alan Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psk.Danışmanlık Bilim Dalı öğrencisi Yasemin ÇAKIR'ın "*Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyi Üzerine Etkisi*" konulu doktora tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Hüseyin ŞAHİN
Rektör Yardımcısı

EK-10 Sınıf Tahsis İzni



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tirebolu İletişim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-46001390-813.01.01.02-11193
Konu : Sınıf Tahsisi

16.05.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Tirebolu Şehit İsmail Kefal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi rehber öğretmen/okul psikolojik danışmanı olarak görev yapan Yasemin ÇAKIR, doktora tez çalışması kapsamında 18 Mayıs 2024 tarihinden itibaren 8 hafta sürmesi planlanan ve Fakültemiz öğrencilerine yönelik Cumartesi günleri 1 saat psiko eğitim gerçekleştirmeyi talep etmektedir. Adı geçen öğretmene söz konusu çalışmasını yapabilmesi için Fakültemiz Yüksek Lisans Sınıfının tahsis edilmesini;

Olurlarınıza arz ederim.

Dr. Öğr. Üyesi İsmail Cem FERİDUNOĞLU
Dekan a.
Dekan Yardımcısı

OLUR
Prof. Dr. Yılmaz CAN
Rektör

Ek: Dilekçe (2 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Tirebolu İletişim Fakültesi Dekanlığına

Bilgi:

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığına

ÖZ GEÇMİŞ

Yasemin ÇAKIR, Görele Nihat Gürel Anadolu Öğretmen Lisesi'ni bitirdikten sonra Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programından Birincilik derecesi ile 23.06.2019 tarihinde mezun oldu. 2021 yılında OMÜ Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programını bitirerek aynı yıl OMÜ Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programına başladı. Lisans mezuniyetinden ardından 2020-2025 yılları arasında MEB'e bağlı bir kurumda Rehber Öğretmen/okul Psikolojik Danışmanı olarak görev yapan Yasemin ÇAKIR, 2025 yılından itibaren YÖK'e bağlı bir kurumda Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır. Orta derecede İngilizce bilmektedir. Temel ilgi alanını Psikoloji oluşturmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: [0000-0002-1940-4406](https://orcid.org/0000-0002-1940-4406)

Yayınlar:

1. Çakır, Y. (2020). Covid-19 Sürecinin Çözüm Odaklı Terapi Açısından İncelenmesi. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 15-22.
2. Sarı, E. ve Çakır, Y. (2020). Okul Psikolojik Danışman Adaylarının Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Danışmanlık Öz Yeterlikleri Üzerindeki Etkisi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(23), 191-209.
3. Çakır, Y. ve Çelik, S. B. (2020). 11. ve 12. Sınıf Öğrencilerinin Teknolojiyle Kendi Kendine Öğrenme ve Ders Çalışma Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Teknoloji*, 2(1), 29-47.
4. Çakır, Y. ve Kumcağız, H. (2024). Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 179-193.
5. Çakır, Y. ve Çelik, S. B. (2024). Psikolojik Esneklik Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Nicel Bilimler Dergisi*, 6(1), 19-39.
6. Çakır, Y. ve Kumcağız, H. (2024). Aile İçi Şiddetin Ergenlerin Akademik Motivasyonu Üzerine Etkisi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 712-739.