

T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI  
2025-DR-082

GENÇLERDE KİMLİK BOCALAMASINI AZALTMADA VE  
PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ARTIRMADA “KENDİMİ  
KEŞFEDİYORUM” PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

HAZIRLAYAN  
Sidem ÖZDEMİR

TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. Çiğdem G. DEREBOY

AYDIN-2025

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
AYDIN**

Bu tezde sunulan tüm bilgi ve sonuçların, bilimsel yöntemlerle yürütülen gerçek deney ve gözlemler çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

23/06/2025

Sidem ÖZDEMİR

## ÖZET

### GENÇLERDE KİMLİK BOCALAMASINI AZALTMADA VE PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ARTIRMADA “KENDİMİ KEŞFEDİYORUM” PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

Sidem ÖZDEMİR

Doktora Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Çiğdem G. DEREBOY

2025, XXVIII+ 237 sayfa

Bu çalışmada Kendimi Keşfediyorum Programı'nı (KKP) geliştirmek ve psikoterapötik etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. KKP'de amaç farklı düzeylerde kimlik bocalaması olan genç bireylerle duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine çalışarak kimlik gelişimlerini desteklemektir. Böylece gençlerin kimlik bocalama düzeylerini azaltıp kimlik duygularını desteklemek hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra, kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin ruh sağlığı ile de önemli ilişkilerinin olduğu düşünüldüğünde, KKP ile bu bakımdan koruyucu ve önleyici bir etki yaratılması da hedeflenmiştir.

KKP toplam beş seanslık, teknik eklektik biçimde oluşturulan, bilişsel-davranışçı, bireysel bir müdahaledir. Müdahalenin etkisini test etmek üzere 18-34 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu seçkisiz kontrollü deneysel çalışma KKP uygulaması yapılan müdahale (n = 21) ve bekleme listesine alan kontrol (n = 17) koşullarında yer alan toplam otuz sekiz katılımcı ile tamamlanmıştır.

Bu çalışmada kimlik duygusu değişkeni Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracıyla, psikolojik belirti düzeyi değişkeni Kısa Semptom Envanteriyle, duygu düzenleme güclüğü değişkeni Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeğiyle, gelecek beklentileri değişkeni Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeğiyle, kişilik işlevselliği değişkeni Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formuyla, bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkeni ise Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğiyle ölçülmüştür. Ölçümler hem müdahaleden önce (T1) hem müdahaleden sonra (T2) hem de son ölçümden bir ay sonra (T3) alınmıştır.

Araştırma hipotezinin test edilmesi için Tekrarlı Ölçümler için Tek ve Çok Değişkenli Varyans Analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, KKP'ye katılan gençlerin, katılmayanlara kıyasla, kimlik duygusu, psikolojik belirti düzeyi, duygu düzenleme güclüğü,

kişilik işlevsellik düzeyi, gelecek beklentileri (içsel yatırımlar ve saplantılı araştırma) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (olumlu yeniden değerlendirme) açısından KKP sonrasında iyileşme gösterdiği ve bu iyilik halinin sonraki bir aylık izlem süresince devam ettiğini göstermiştir. Son olarak, çalışmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmış, çalışmanın önemi, klinik doğurguları ve sınırlılıklarına değinilerek gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Duygu düzenleme güçlüğü, Gelecek beklentileri, Kimlik bocalaması, Ruh sağlığı, önleme.



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTIVENESS OF THE “EXPLORING MYSELF” PROGRAM IN REDUCING IDENTITY CONFUSION AND ENHANCING PSYCHOLOGICAL HEALTH IN YOUTH**

Sidem ÖZDEMİR

Doctoral Thesis, Department of Clinical Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Çiğdem G. DEREBOY

2025, XXVIII + 237 pages

The aim of this study was to develop the Exploring Myself Program (KKP) and to evaluate its psychotherapeutic effects. KKP is designed to support identity development in young individuals experiencing varying levels of identity confusion, by working on emotion regulation and future expectations. Accordingly, the intervention aims to reduce identity confusion and promote a stronger sense of identity. Furthermore, considering the significant associations between identity, emotion regulation, and future expectations with mental health, the intervention also seeks to have a protective and preventive effect in this regard.

KKP is a five-session, individually administered intervention developed using a technically eclectic approach, primarily based on cognitive-behavioral principles. To test the efficacy of the intervention, a randomized controlled experimental design was employed. This randomized controlled experimental study was conducted with university students aged 18 to 34. The study was completed with a total of thirty-eight participants, comprising an intervention group (n = 21) who received KKP and a waitlist control group (n = 17).

In this study, the sense of identity variable was measured using the Identity Sense Assessment Tool, psychological symptom level with the Brief Symptom Inventory, emotion regulation difficulty with the Difficulties in Emotion Regulation Scale, future expectations with the Dimensions of Identity Development Scale, personality functioning with the Level of Personality Functioning Scale – Brief Form, and cognitive emotion regulation strategies with the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Measurements were taken at three time points: before the intervention (T1), immediately after the intervention (T2), and one month after the post-test (T3).

To test the research hypothesis, univariate and multivariate repeated measures analyses of variance were conducted. The findings showed that, compared to the control group, participants in the KKP condition demonstrated improvement in sense of identity, psychological symptoms, emotion regulation difficulties, level of personality functioning, future expectations (particularly internal commitments and ruminative exploration), and cognitive emotion regulation strategies (specifically positive reappraisal) after the intervention. These improvements were maintained during the one-month follow-up period. Finally, the findings were discussed in light of the existing literature, and the study's significance, clinical implications, and limitations were addressed, along with suggestions for future research.

**KEY WORDS:** Difficulties in emotion regulation, Future expectations, Identity confusion, Mental health, Prevention.

## ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim ve tez çalışmam boyunca emeği geçen herkese teşekkür etmek isterim.

Öncelikle, hayatım boyunca yanımda olan, sevgi ve desteğini her zaman hissettiren canım annem Fahriye ÖZDEMİR ve canım babam Ali ÖZDEMİR'e sonsuz teşekkür ederim. Onların bitmek bilmeyen desteği, inancı ve sevgisi olmasaydı bugünlere gelmek mümkün olmazdı. Varlıkları ve emekleri için her zaman minnettarım.

Tez danışmanım Prof. Dr. Çiğdem Günseli DEREBOY'a, doktora sürecimin her aşamasında sağladığı akademik rehberlik ve desteği için gönülden teşekkür ederim. Daima ulaşılabilir ve çözüm odaklı olmasına, pratikliğine ve yol gösterici oluşuna müteşekkirim.

Tez izleme jürimde yer alan hocam Doç. Dr. Cennet ŞAFAK-ÖZTÜRK'e hem tez hem de doktora eğitimim süresince gelişimim için gösterdiği destek, titiz ve yapıcı tavrı için; Prof. Dr. Fatma DEMİRKİRAN'a tez çalışmam boyunca gösterdiği nazik ilgisi, desteği ve kıymetli katkıları için; Doç. Dr. Emine Sevinç TOK ve Doç. Dr. Gamze ŞEN PAKYÜREK'e zaman ayırıp değerli görüş ve önerilerini paylaşarak tez savunmamda jüri olarak yer aldıkları ve katkı sundukları için gönülden teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim boyunca nezaketini ve şefkatini esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, akademik ve psikoterapist olarak gelişime büyük katkı sunan hocam Prof. Dr. İ. Ferhan DEREBOY'a daima müteşekkirim kalacağım.

Eğitim ve süpervizyon süreçlerimde bilgi ve desteğini esirgemeyen, yol gösterici olan hocalarımdan başta Doç. Dr. Mehmet ŞAKİROĞLU'na, ardından Dr. Öğr. Üyesi Tolga KÖSKÜN'e, Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YORTAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Özge SARIOT-ERTÜRK'e, Arş. Gör. Dr. Gamze KARADYI-KAYNAK'a, Dr. Öğr. Üyesi Gözde SAYIN-KARAKAŞ'a teşekkür ederim. Doktora eğitimimde önemli bir yeri olan araştırma yöntemleri dersindeki katkıları için Prof. Dr. Yaşar KUZUCU'ya da ayrıca teşekkür ederim.

Bu tez çalışması kapsamında yürütülen araştırmanın gerçekleştirilmesini mümkün kılan, istikrar ve azimle "Kendimi Keşfediyorum" Programı seanslarına katılan, kendileri üzerine cesur ve dürüst bir biçimde çalışan tüm katılımcılara şükranlarımı sunarım.

Doktora sürecim boyunca hem akademik hem de duygusal anlamda bu sürecin yükünü paylaştığım sevgili arkadaşım İpek İZGİALP ÖZEN'E varlığıyla bu süreci daha anlamlı ve keyifli kıldığı için; tez sürecinde her zorlandığımda bir telefon kadar yakın olup bana güç veren ve desteklerini hiç eksik etmeyen arkadaşlarım Sıla BAŞPINAR ve Aslı ERŞAN'a dostluklarıyla bu süreci güzelleştirdikleri için; ve bu süreci birlikte paylaştığım diğer tüm arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak, doktora yolculuğumun en başından beri yanımda olan, her zorlandığımda sabırla destek veren, anlayışını, sevgisini ve varlığını bir an bile eksik etmeyen en büyük destekçim Suat KUŞCU'ya yürekten teşekkür ederim.

Saygı ve sevgilerimle,

Sidem Özdemir

# İÇİNDEKİLER

|  |       |
|--|-------|
| KABUL VE ONAY.....   | iii   |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM.....  | v     |
| ÖZET .....   | vii   |
| ABSTRACT .....   | ix    |
| ÖNSÖZ.....   | xi    |
| İÇİNDEKİLER.....   | xiii  |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....   | xvii  |
| TABLolar DİZİNİ.....   | xix   |
| GRAFİKLER DİZİNİ.....  | xxiii |
| EKLER DİZİNİ.....  | xxv   |
| KISALTMALAR DİZİNİ.....  | xxvii |
| GİRİŞ.....   | 1     |
| 1. BÖLÜM.....  | 9     |
| 1. KURAMSAL TEMELLER.....  | 9     |
| 1.1. Kimlik.....   | 9     |
| 1.1.1. Kimlik Kavramı.....   | 9     |
| 1.1.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, Kimlik Duygusu ve Kimlik Bocalaması..... | 10    |
| 1.1.3. Erikson'un Ardından Kimlik.....   | 13    |
| 1.2. Duygu Düzenleme.....  | 15    |
| 1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kimlik Bocalaması.....                               | 18    |
| 1.3. Gelecek Beklentisi.....   | 21    |
| 1.3.1. Gelecek Beklentisi ve Kimlik.....   | 23    |
| 1.4. Gençlerin Kimlik Bocalamasına Müdahale Etmenin Önemi.....                         | 27    |

|  |    |
|--|----|
| 1.5. Gençlere Yönelik Müdahaleler .....  | 32 |
| 1.5.1. Kimlik Gelişimine Yönelik Müdahaleler.....  | 32 |
| 1.5.2. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Müdahaleler .....   | 38 |
| 1.5.3. Gelecek Beklentisine Yönelik Müdahaleler .....  | 43 |
| 1.6. Kendimi Keşfediyorum Programı (KKP) .....   | 47 |
| 1.6.1. KKP'nin Müdahale Türü .....   | 47 |
| 1.6.2. KKP'nin Entegrasyon Biçimi .....  | 49 |
| 1.6.3. KKP'nin Geliştirilmesinin Gerekçesi, Amaç ve Hedefleri.....   | 50 |
| 2. BÖLÜM .....   | 53 |
| 2. YÖNTEM .....  | 53 |
| 2.1. Araştırma Deseni.....   | 53 |
| 2.2. Örneklem.....   | 53 |
| 2.3. Ölçüm Araçları.....   | 57 |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....   | 58 |
| 2.3.2. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA).....  | 58 |
| 2.3.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE) .....  | 59 |
| 2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).....  | 60 |
| 2.3.5. Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu (LPFS-BF 2.0).....  | 61 |
| 2.3.6. Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (KGBÖ).....   | 61 |
| 2.3.7. Bilşisel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....   | 63 |
| 2.4. Kendimi Keşfediyorum Programı (KKP) .....   | 65 |
| 2.4.1. Kendimi Keşfediyorum Programının Geliştirilme Süreci .....  | 65 |
| 2.4.2. Kendimi Keşfediyorum Programının İçeriği .....  | 69 |
| 2.4.3. Kendimi Keşfediyorum Programının İçerik ve Süreç Açısından Literatürdeki<br>Benzer Müdahale Programlarıyla Karşılaştırılması..... | 73 |
| 2.4.4. Kendimi Keşfediyorum Programının Pilot Uygulaması.....  | 77 |

|  |     |
|--|-----|
| 2.5. İşlem .....   | 78  |
| 2.5.1. Katılımcıların ve Araştırmacının Deneysel Koşullara Körlenmesi .....  | 80  |
| 2.5.2. Uygulama Süreci .....   | 81  |
| 2.5.3. Psikoterapist.....  | 83  |
| 2.6. Verilerin Analizi .....   | 83  |
| 2.6.1. Ön Analizler.....   | 83  |
| 2.6.2. Hipotezlerin Test Edilmesi .....  | 85  |
| 3. BÖLÜM.....  | 90  |
| 3. BULGULAR.....   | 90  |
| 3.1. Ön Analizler.....   | 90  |
| 3.1.1. Deney Koşullarının Karşılaştırılması .....  | 93  |
| 3.1.2. Tek ve Çok Değişkenli Varyans Analizlerinin Varsayımları .....  | 94  |
| 3.2. Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular .....   | 97  |
| 3.2.1. Kimlik Duygusu, Psikolojik Belirti Düzeyi, Duygu Düzenleme Güçlük Düzeyi ve Kişilik İşlevselliğine İlişkin Bulgular ..... | 97  |
| 3.2.2. Gelecek Beklentilerine İlişkin Bulgular .....   | 106 |
| 3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Bulgular .....  | 116 |
| 3.3. Tedavi Amacına Yönelik (Intent To Treat, ITT) Analizlere İlişkin Bulgular .....   | 133 |
| 3.4. KKP'ye İlişkin Katılımcı Geribildirimlerine Yönelik Bulgular .....  | 136 |
| 3.5. Araştırma Bulgularının Özeti .....  | 142 |
| 3.6. Araştırma Hipotez ve Sonuçlarının Özeti .....   | 145 |
| 4. TARTIŞMA ve SONUÇ.....  | 148 |
| 4.1. KKP'nin Etkisine İlişkin Sonuçlar .....   | 148 |
| 4.1.1. KKP'nin Kimlik Duygusuna Etkisi .....   | 148 |
| 4.1.2. KKP'nin Psikolojik Belirti Düzeyine Etkisi.....   | 150 |
| 4.1.3. KKP'nin Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi.....   | 153 |

|  |     |
|--|-----|
| 4.1.4. KKP'nin Kişilik İşlevselliğine Etkisi.....  | 157 |
| 4.1.5. KKP'nin Gelecek Beklentisine Etkisi.....  | 160 |
| 4.1.6. KKP'nin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisi .....  | 167 |
| 4.2. Tedavi Amacına Yönelik (Intent To Treat, ITT) Analizlere İlişkin Sonuçlar .....                         | 173 |
| 4.3. KKP'ye İlişkin Katılımcı Geribildirimlerine Yönelik Sonuçların Değerlendirilmesi<br>.....               | 174 |
| 4.4. Çalışmanın Yöntemsel Açısından Değerlendirilmesi.....   | 177 |
| 4.5. Sonuç.....  | 184 |
| 4.5.1. Çalışmanın Sınırlılıkları, Uygulama Sürecinde Yaşananlar ve Gelecek<br>Çalışmalar için Öneriler ..... | 185 |
| 4.5.2. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Önemi .....   | 191 |
| 5. KAYNAKLAR .....   | 195 |
| 6. EKLER.....  | 213 |
| ÖZGEÇMİŞ .....   | 237 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|  |     |
|--|-----|
| Şekil 2.1. SKÇ için CONSORT akış şeması .....                            | 57  |
| Şekil 3.1. Katılımcıların sayısal değerlendirmelerinin ortalamaları..... | 137 |





## TABLolar DİZİNİ

|  |     |
|--|-----|
| <b>Tablo 2.1.</b> Araştırma deseni .....   | 53  |
| <b>Tablo 2.2.</b> Katılımcılara ait betimsel özellikler.....   | 56  |
| <b>Tablo 2.3.</b> Kendimi keşfediyorum programının özeti.....  | 70  |
| <b>Tablo 2.4.</b> KKP seans hedeflerinin detayı.....   | 72  |
| <b>Tablo 2.5.</b> Tek ve çok değişkenli analiz için gpower ile örneklem büyüklüğü hesaplama sonucu.....  | 86  |
| <b>Tablo 3.1.</b> Ölçme araçlarına ilişkin ön ölçüm çarpıklık ve basıklık değerleri .....  | 91  |
| <b>Tablo 3.2.</b> Ölçme araçlarına ilişkin izlem ölçüm çarpıklık ve basıklık değerleri .....   | 92  |
| <b>Tablo 3.3.</b> Katılımcılara ait betimsel sonuçların karşılaştırılması .....  | 93  |
| <b>Tablo 3.4.</b> Ölçümlere İlişkin Betimsel İstatistikler (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF) .....  | 98  |
| <b>Tablo 3.5.</b> Karışık desen tekrarlı ölçümler için MANOVA sonuçları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF).....  | 99  |
| <b>Tablo 3.6.</b> Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmalar (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF) .....             | 101 |
| <b>Tablo 3.7.</b> Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF) ..... | 103 |
| <b>Tablo 3.8.</b> Ölçümlere İlişkin Betimsel İstatistikler (KGBÖ).....   | 107 |
| <b>Tablo 3.9.</b> Karışık desen tekrarlı ölçümler için MANOVA sonuçları (KGBÖ) .....   | 108 |
| <b>Tablo 3.10.</b> Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmalar (KGBÖ) .....                                | 110 |
| <b>Tablo 3.11.</b> Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları (KGBÖ).....                     | 112 |
| <b>Tablo 3.12.</b> Ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler (BDDÖ) .....   | 119 |
| <b>Tablo 3.13.</b> Ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler (BDDÖ) (Devamı).....   | 120 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tablo 3.14.</b> Kendini suçlama alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....   | 121 |
| <b>Tablo 3.15.</b> Kendini suçlamanın ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmaları .....                                    | 121 |
| <b>Tablo 3.16.</b> Kendini suçlamanın ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları .....                         | 122 |
| <b>Tablo 3.17.</b> Kabul alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....   | 124 |
| <b>Tablo 3.18.</b> Ruminasyon alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....  | 125 |
| <b>Tablo 3.19.</b> Olumlu yeniden odaklanma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları .....                                     | 126 |
| <b>Tablo 3.20.</b> Plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....                                | 127 |
| <b>Tablo 3.21.</b> Olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları .....                                 | 128 |
| <b>Tablo 3.22.</b> OYD'nin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmaları .....   | 128 |
| <b>Tablo 3.23.</b> OYD'nin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları .....                                    | 129 |
| <b>Tablo 3.24.</b> Olayın değerini azaltma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları .....                                      | 131 |
| <b>Tablo 3.25.</b> Felaketleştirme alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....   | 132 |
| <b>Tablo 3.26.</b> Diğerini suçlama alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları.....  | 133 |
| <b>Tablo 3.27.</b> Araştırma bulguları ve tedavi amacına yönelik (Intention To Treat) analiz karşılaştırmaları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF, KGBÖ) ..... | 134 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Tablo 3.28.</b> Araştırma bulguları ve tedavi amacına yönelik (Intention To Treat) analiz karşılaştırmaları (BDDÖ)..... | 135 |
| <b>Tablo 3.29.</b> Araştırma bulgularının özet tablosu.....  | 143 |
| <b>Tablo 3.30.</b> Bulgularda grup içi ve gruplar arası düzeyde elde edilen değişimin özeti ....                           | 146 |
| <b>Tablo 3.31.</b> Hipotez ve etki sonuçlarının özeti .....  | 147 |



## GRAFİKLER DİZİNİ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Grafik 3.1.</b> KDDA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi .....    | 104 |
| <b>Grafik 3.2.</b> KSE RCİ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi ..... | 105 |
| <b>Grafik 3.3.</b> DDGÖ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi .....    | 105 |
| <b>Grafik 3.4.</b> LPFS-BF ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi ..... | 106 |
| <b>Grafik 3.5.</b> İYY ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....      | 114 |
| <b>Grafik 3.6.</b> GA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....       | 114 |
| <b>Grafik 3.7.</b> SA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....       | 115 |
| <b>Grafik 3.8.</b> İYÖ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....      | 115 |
| <b>Grafik 3.9.</b> DK ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....       | 116 |
| <b>Grafik 3.10.</b> KS ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi.....      | 123 |
| <b>Grafik 3.11.</b> OYD ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi .....    | 130 |

## EKLER DİZİNİ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Ek 1.</b> Etik Kurul Kararı .....  | 213 |
| <b>Ek 2.</b> Kişisel Bilgi Formu.....   | 214 |
| <b>Ek 3.</b> Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (Örnek Maddeler) ve Kullanım İzni.....                  | 215 |
| <b>Ek 4.</b> Kısa Semptom Envanteri (Örnek Maddeler) ve Kullanım İzni .....                             | 216 |
| <b>Ek 5.</b> Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni.....  | 217 |
| <b>Ek 6.</b> Duygu Düzenleme Güçlü Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni .....                 | 218 |
| <b>Ek 7.</b> Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni ....           | 219 |
| <b>Ek 8.</b> Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni..... | 220 |
| <b>Ek 9.</b> KKP Sayısal ve Sözel Geribildirim Formu.....   | 221 |
| <b>Ek 10.</b> Araştırma Katılım Çağrı Metni.....  | 223 |
| <b>Ek 11.</b> Araştırmaya Katılım Bilgilendirilmiş Onam Formu.....                                      | 224 |
| <b>Ek 12.</b> Ön Görüşmede Uygulayıcı Tarafından Kullanılan Bilgilendirme Formu .....                   | 226 |
| <b>Ek 13.</b> Ön Görüşmede Katılımcılara Verilen Bilgilendirme Formu .....                              | 228 |
| <b>Ek 14.</b> Kontrol Koşulundaki Katılımcıları Son Ölçümün Ardından Bilgilendirme Metni .              | 229 |
| <b>Ek 15.</b> Kendimi Keşfediyorum Programının Hazırlanması .....                                       | 230 |
| <b>Ek 16.</b> KKP Ödev Örneği.....  | 236 |

## KISALTMALAR DİZİNİ

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>ACT</b>       | : Kabul ve Kararlılık Terapisi  |
| <b>ANOVA</b>     | : Tek Değişkenli Varyans Analizi  |
| <b>APA</b>       | : American Psychological Association                                    |
| <b>BDDÖ</b>      | : Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği                                       |
| <b>BDT</b>       | : Bilişsel-Davranışçı Terapiler   |
| <b>DBT-A</b>     | : Diyalektik Davranış Terapisinin                                       |
| <b>DDGÖ</b>      | : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği  |
| <b>DK</b>        | : Derinlemesine Keşif   |
| <b>DS</b>        | : Diğerini Suçlama  |
| <b>DSM-IV-TR</b> | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition |
| <b>DSM-5</b>     | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition  |
| <b>FEL</b>       | : Felaketleştirme   |
| <b>GA</b>        | : Genişlemesine Araştırma   |
| <b>ITT</b>       | : Intention-to-Treat Analysis   |
| <b>İYÖ</b>       | : İçsel Yatırımla Özdeşleşme  |
| <b>İYY</b>       | : İçsel Yatırım Yapma   |
| <b>KBL</b>       | : Kabul   |
| <b>KDDA</b>      | : Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı                                    |
| <b>KGBÖ</b>      | : Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği                                   |
| <b>KKP</b>       | : Kendimi Keşfediyorum Programı   |
| <b>KS</b>        | : Kendini Suçlama   |
| <b>KSE RCİ</b>   | : Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi                  |
| <b>LPFS-BF</b>   | : Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu                         |
| <b>MANOVA</b>    | : Çok Değişkenli Varyans Analizi  |

|               |   |
|---------------|---|
| <b>ODA</b>    | : Olayın Değerini Azaltma                     |
| <b>OYD</b>    | : Olumlu Yeniden Değerlendirme                |
| <b>OYO</b>    | : Olumlu Yeniden Odaklanma                    |
| <b>PYYO</b>   | : Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma              |
| <b>RUM</b>    | : Ruminasyon                                  |
| <b>SA</b>     | : Saplantılı Araştırma                        |
| <b>SCL-90</b> | : Ruhsal Belirti Tarama Listesi               |
| <b>SKÇ</b>    | : Seçkisiz Kontrollü Çalışma                  |
| <b>SPSS</b>   | : Statistical Package for the Social Sciences |

## GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca nasıl göründükleri, düşündükleri, nelere değer verdikleri ve yaşamdaki rollerinin ne olduğu üzerine düşünme eğilimindedir. Erikson (1968) bu olguyu “kimlik” kavramı ile tanımlamıştır. Kimlik gelişimi, özellikle ergenlik ve gençlik dönemlerinde önemli bir mesele olarak görülmektedir (Erikson, 1968). Erikson’un literatüre kazandırdığı “kimlik bunalımı” kavramı, bu süreçte yaşanan zorluklara işaret eder (Erikson, 1965). Erikson'a göre kimlik bunalımını sağlıklı bir şekilde aşan bireyler zamanla daha sağlam bir kimlik duygusu geliştirirken, bu süreci sağlıklı yönetemeyenler kimlik eksikliğini daha derin hisseder (Dereboy ve Çelen, 2012: 84). Erikson (1965) bu durumu “kimlik bocalaması” olarak adlandırmıştır.

Alan yazın incelendiğinde kimliğin çeşitli ruhsal sorun ve bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir. Başkan’ın (2000) ergenlerdeki psikiyatrik belirtilerin kimlik sorunlarının bir göstergesi olup olmadığını araştırmak üzere yaptığı çalışmada psikiyatrik belirtilerle kimlik duygusu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Demir vd. (2009) tarafından yapılan, kimlik bocalaması ile klinik tanılar ve kişilik patolojileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ise kimlik bocalaması olan bireylere birinci eksen tanı konma düzeyinin olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu ve kimlik bocalaması olan bireylerin kişilik bozukluğu ölçütlerini karşılama düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Sonuç olarak, literatürdeki verilerden yararlanılarak ergenlikteki kimlik inşa sürecinde kimliğin sağlanmasının kişinin genel psikolojik sağlığıyla, kimlik bocalaması yaşantısının ise psikopatolojiyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, kimlik bocalaması yaşayan gençlere yönelik müdahalelerin, ruhsal bozuklukların önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Mevcut araştırmada kimlik bocalaması olan gençlere hangi yolla müdahale edilebileceği tasarlanırken gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda, kimlik gelişim sürecinde duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin önemli faktörler olduğu anlaşılmıştır (ör. APA, 2013; Van Lissa, 2022; Janowicz vd., 2025).

Duygu düzenleme, kimlik ile ilişkili olduğu ve kimliği etkilediği düşünülen bir değişkendir. Duygu düzenlemenin pek çok tanımlaması olmakla birlikte temelde duygusal tepkilerin fark edilmesi, değerlendirilmesi ve değişiminden sorumlu içsel ve dışsal bir süreçtir

(Thompson, 1994). Literatürde duygu düzenleme ve kimliğin ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Demirkapı'nın (2013) çalışmasında çocukluk çağı travmaları ile kimlik bocalaması arasında duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiş ve duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Aydın'ın (2017) kimlik bocalaması olan ve olmayan gençlerin duygu düzenleme durumunun incelediği çalışmada ise, kimlik bocalaması olanların olmayanlara göre duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı görülmüştür. Kimlik ile olduğu gibi, duygu düzenlemenin de ruh sağlığıyla bağlantılı olduğu bilinmektedir. McLaughlin vd. (2012) ergenlerde duygu düzenleme eksikleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri ele aldığı ampirik çalışmanın sonucunda duygularını düzenleyemeyen ergenlerin kaygı bozuklukları, depresyon, saldırgan davranış ve yeme bozuklukları gibi sıkıntılar yaşadığı görülmüştür.

Mevcut çalışmada ele alınan ve kimlikle ilişkisinin önemli olduğu düşünülen değişkenlerden biri de gelecek beklentisidir. Nurmi (1991) bu kavramı gelecekte yaşanması beklenen olaylar ve ulaşılmak istenen hedeflere ilişkin bilgi olarak tanımlanmıştır. Literatürde, Erikson (1965, 1968), Melges (1972) ve Marcia'nın (1980) açıklamaları, ergenlik dönemi, gelecek beklentileri ve kimlik gelişimi arasında ilişki olduğunu işaret etmektedir. Kimlik ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi vurguladığı düşünülen bir diğer kaynak ise DSM-5'teki kişilik bozukluğu alternatif modelidir. Bu modelde, kişilik işlevselliği değerlendirmesinde kimliğin bir alt boyutu olarak ele alınan "kendini yönlendirme" bireyin kendine amaçlar belirleyip bu doğrultuda ilerlemesini ifade etmekte ve gelecek beklentileriyle örtüşmektedir (APA, 2013). Ayrıca, Kerpelman ve Mosher (2004), gerçekleştirdikleri ampirik çalışma sonucunda, kimlik keşfi ve bağlılığın gençlerin gelecek yönelimini yordadığını, Zhou ve Kam (2018) ise, yaptıkları araştırma sonucunda, gençlerin gelecekleri hakkındaki gerçekçi beklenti ve umudunun, kimlik gelişimlerini desteklediğini bulmuştur. Kimlik ve duygu düzenlemeyle olduğu gibi, gelecek beklentilerinin de ruh sağlığıyla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Ehtiyar vd. (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada gençlerin olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halliyle pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Yani, geleceğe yönelik olumlu beklentiler arttıkça psikolojik iyilik halinin de artacağı belirtilmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmada farklı düzeylerde kimlik bocalaması yaşayan gençlere duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine bir müdahale uygulanması yoluyla,

gençlerin kimlik bocalaması yaşantısında anlamlı bir değişim olacağı varsayılmıştır. Bu değişimin ruh sağlığı sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmüştür.

Açıklanan tüm gerekçeler doğrultusunda mevcut araştırmanın temel amacı duygu düzenleme ve gelecek beklentilerini eş zamanlı olarak ele alarak kimlik bocalaması yaşantısında değişim sağlama hedefiyle bir müdahalenin geliştirilmesi ve etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Temelde kimlik duygusu ve bocalamasında beklenen değişimin yanı sıra, bunlarla ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenlerde de müdahale sonrasında değişim gözlenmesi beklenmektedir. Uygulanacak müdahalenin etki göstermesi beklenen bu değişkenler aşağıda sıralanmıştır:

- Müdahalenin katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyine etkisi (DDGÖ ile ölçümlendi)
- Müdahalenin katılımcıların gelecek beklentisine etkisi (KGBÖ ile ölçümlendi)
- Müdahalenin katılımcıların psikolojik belirti düzeyine etkisi (KSE ile ölçümlendi)
- Müdahalenin katılımcıların kişilik işlevsellik düzeyine etkisi (LPFS-BF ile ölçümlendi)
- Müdahalenin katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisi (BDDÖ ile ölçümlendi)

Bu amaçlar doğrultusunda, literatür, ergen ve genç bireylere yönelik duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine geliştirilen müdahale programları bakımından incelenmiştir. Duygu düzenleme ve gelecek beklentileri kimlik inşa sürecinde önemli olmasına rağmen, önceki çalışmalarda hem kimlik hedeflenen bir değişken olarak ele alınmamış olup hem de duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin eş zamanlı olarak çalışılmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışmada öncelikle literatürden yararlanılarak Kendimi Keşfediyorum Programı (KKP) geliştirilmiş ve uygulama kitapçığı hazırlanmıştır. KKP, bilişsel ve davranışçı yaklaşıma dayalı, beş hafta süren, haftada bir kez kırk beş dakikalık bireysel seanslardan oluşan bir müdahale programıdır. Müdahalenin ilk üç haftasında duygu

düzenleme, son iki haftasında ise gelecek beklentileri üzerine çalışılmaktadır. KKP bilişsel davranışçı müdahalelerin doğasına uyumlu olarak kısa süreli, yapılandırılmış biçimde olup haftalık gündemleri ve gündemler doğrultusunda belirlenen ev ödevlerini içermektedir. Müdahalenin hazırlanmasının ardından pilot uygulaması yapılarak gerekli düzenlemeler tespit edilmiş ve değişiklikler yapılmıştır. Son aşamada ise KKP ile tez uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Tez uygulamasında gönüllü olan Adnan Menderes Üniversitesi öğrencileri yer almıştır. Katılımcılar müdahale ve kontrol koşullarına seçkisiz olarak atanmış olup katılımcılardan üç farklı zamanda ölçüm alınmıştır. Veri toplama araçları (öz bildirim) ile alınan nicel bilgiler tek ve çok değişkenli varyans analizleriyle değerlendirilmiştir.

Öz bildirim ölçekleriyle toplanan verilerin yanı sıra, müdahale koşulunda yer alan katılımcılardan kısa bir soru formu yardımıyla müdahale sonunda, sürece ve müdahaleye dair nicel ve nitel geri bildirimler alınmıştır. Bu geribildirimler analiz edilmek üzere değil henüz yeni geliştirilmiş ve etkisi ilk defa araştırılan bir müdahale olarak katılımcıların KKP'ye dair öznel değerlendirmelerini nicel bulgularla birlikte paylaşabilmek üzere alınmıştır.

Mevcut tez çalışması literatüre sağlayacağı katkılar açısından değerlendirilmiştir. Yapılan incelemelerde, yurt dışında kimlik, gelecek veya duygu düzenleme üzerine ayrı ayrı müdahale çalışmaları mevcut olduğu görülmüş olmakla birlikte, ülkemizde gelecek veya duygu düzenleme üzerine müdahale çalışmalarının geliştirildiği ancak kimlik üzerindeki etkisi denenmiş müdahalelerin sayısının oldukça sınırlı olduğu anlaşılmıştır. Ek olarak yurt içi ve yurt dışında kimliği hedefleyen müdahale çalışmalarında kullanılan terapötik yöntemlerin genellikle belli bir psikoterapi okulunun temel ve ileri düzey eğitimlerini almayı gerektirdiği, genellikle grup formatında ve uzun süreli olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma farklı açılardan değerlendirildiğinde, yapılan çalışmanın yerli ve yabancı literatüre ve müdahaleyi alan kişilere çeşitli katkılar sunduğu ve bazı açılardan önem arz ettiği düşünülmüştür. Bu çalışmanın katkıları şu şekilde özetlenebilir:

• **Yerli literatüre katkı sağlama:** Ülkemizde sağlıklı kimlik gelişimini hedefleyen bir müdahale programı olması açısından literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

• **Soyut kavramları somutlaştırma:** Kimlik gibi görece soyut bir kavramın, gelecek beklentisi ve duygu düzenleme gibi değişkenlerle daha somut bir biçimde ele alınmasına olanak sunmaktadır.

• **Uygulayıcı dostu bir müdahale modeli:** Pek çok ruh sağlığı uzmanının temel düzeyde hakim olduğu bilişsel ve davranışçı ekolün tekniklerinden yararlanılarak geliştirilmiş olup, adım adım ilerleyen uygulayıcı el kitabı ile desteklenmiştir.

• **Geniş uygulama alanı:** Yöntemin, psikoterapi ve danışmanlık hizmeti sunulan çeşitli kurum ve kuruluşlarda uygulanabilir olması, çalışma kapsamını genişletmektedir.

• **Kolay uygulanabilirlik:** Grup formatında veya uzun soluklu olan pek çok müdahaleye kıyasla, bireysel ve beş haftalık kısa süreli bir müdahale olması müdahaleyi pek çok durumda pratik bir biçimde uygulanabilir hale getirmektedir.

• **Ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkiler:** Kimlik gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra, bireylerin genel ruh sağlığını olumlu yönde etkileyerek çeşitli psikopatolojilerin önlenmesine yardımcı olabilir.

• **Kimlik bocalamasının ele alınabilirliği:** Kimlik bocalaması, birçok ruh sağlığı uzmanı için çalışılması zorlayıcı bir konu olabilmektedir. Bu müdahale, yapılandırılmış bir yöntem sunarak, bu durumun nasıl ele alınabileceğini göstermektedir.

• **Genç bireylere rehberlik etme:** Ruhsal sorunlar ve kimlik bocalaması gibi gençler için sıkıntı verici ve kafa karıştırıcı olabilen süreçlerin, bir uzman yardımıyla ele alınabileceği ve çözümlenebileceği konusunda gençlere bilgi ve umut aşılacaktır.

### **Araştırmanın Hipotezleri:**

Amaçları, önemi ve beklenen katkısı belirtilen bu çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H<sub>1</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, kimlik duygusu toplam puanlarının başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel

koşullar arasında kimlik duygusu puanları bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

H<sub>2</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, psikolojik belirti toplam puanlarının başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında psikolojik belirti puanları bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

H<sub>3</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında duygu düzenleme güçlüğü puanları bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

H<sub>4</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, kişilik işlevselliği toplam puanlarının başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında kişilik işlevselliği puanları bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

H<sub>5</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, gelecek beklentileri (içsel yatırım yapma, içsel yatırımla özdeşleşme, saplantılı araştırma, genişlemesine araştırma, derinlemesine keşif) alt ölçek puanlarının başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında gelecek beklentileri alt ölçek

puanları bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

H<sub>6</sub>: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerini suçlama) alt ölçek puanlarının, başlangıca göre, KKP'den hemen sonra istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçek puanlarının bakımından fark gözlenmezken KKP'den hemen sonra ve bir ay sonra yapılan ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

#### **Varsayımlar:**

Bu tez çalışmasının varsayımları şu şekildedir:

- Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllülük esası ile dahil edilmiştir ve aksini belirterek çalışmaya devam etmeyenler dışında süreci tamamlayan kişilerin gönüllülüğünün sürdüğü varsayılmıştır.
- Araştırmada yer alan katılımcıların tüm veri toplama araçlarını dürüst, kendileri için doğru bir biçimde ve içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.
- Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği'nin ölçek maddeleri itibariyle gelecek beklentileri değişkenini ölçülemeye uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırma bulgularını analiz edebilmek için kullanılan paket programın doğru sonuç verdiği varsayılmıştır.
- Araştırma sonuçlarını etkileyebilecek olası karıştırıcı değişkenlerin deneysel koşullara seçkisiz bir biçimde atanan katılımcıları aynı oranda etkilediği ve deney koşulları arasında bir farklılık yaratmadığı varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar:**

Bu tez çalışmasının sınırlılıkları şu şekildedir:

- Mevcut çalışmada Kendimi Keşfediyorum Programı'nın etkisini değerlendirebilmek üzere uygulama yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan katılımcılar, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin Kasım 2022 ve Nisan 2023 tarihleri arasında çeşitli fakülte ve bölümlerinde eğitim hayatını sürdüren kişiler ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan başvurular ile sınırlıdır.

- Bu çalışmada ölçümlenen kimlik duygusu değişkeni Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracının ölçtüğü özelliklerle, psikolojik belirti düzeyi değişkeni Kısa Semptom Envanteri'nin ölçtüğü özelliklerle, duygu düzenleme güçlüğü değişkeni Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle, gelecek beklentileri değişkeni Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle, kişilik işlevselliği değişkeni Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu'nun ölçtüğü özelliklerle, bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkeni ise Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

- Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların genellenebilirliği araştırmaya dahil edilen benzer örneklerle (18-34 yaş aralığındaki genç bireyler) sınırlıdır.

# 1. BÖLÜM

## 1. KURAMSAL TEMELLER

### 1.1. Kimlik

#### 1.1.1. Kimlik Kavramı

Hammack (2015: 12) kimliğin tanımlanması ve ölçülmesi zor, sezgisel ve disiplinler arası bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Santrock (2012: 383) kimliği, kişinin farklı yönlerini içerecek şekilde kendini betimlemesi olarak tanımlamış ve mesleki, ilişkisel, entelektüel kimlik gibi çeşitli bileşenlerden oluştuğunu belirtmiştir. Bu çalışma kapsamında kimlik, psikoloji disiplini çerçevesinde ve kişisel kimlik bağlamında ele alınacaktır.

Montgomery (2020: 1), kimlik gelişim teorilerini yorumladığı kitap bölümünde, kimlik duygusunun oluşturulmasının ergenlik döneminin temel gelişimsel görevi olduğunu vurgulamıştır. Bu süreçte meydana gelen biyo-psiko-sosyal değişimler ve kültürel olarak sunulan fırsatlar, ergenlerin kim oldukları ve başkaları için ne ifade ettikleri konusunda fikirlerini bütünleştirerek tutarlı bir kimlik duygusuna ulaşmalarını sağlar. Bütünlüklü bir kimlik duygusunun ise bireylerin olumlu uyum sağlamasına ve yaşamlarında anlam ile amaç duygusu geliştirmelerine zemin hazırlar.

Literatür incelendiğinde bazı araştırmacıların alan yazında yer alan bilgiler ışığında kişisel kimliğin işlevlerine dair çeşitli tanımlamalar yaptığı görülmektedir. Akhtar (1984), kişisel kimliğin bireylere kişisel süreklilik hissi, başkalarıyla tutarlı ilişkiler kurabilme, doğallık, gerçekçi bir beden imajı, içsel tutarlılık ve kendi değerleriyle uyumlu bir gruba aidiyet hissi sağladığını belirtmiştir. Bilgin (1991) ise kimliğin, kişilerin geçmişle bağ kurmasını, kendini diğerlerinden ayırarak biricik hissetmesini, kişisel değerler geliştirmesini, verimlilik kazanmasını ve değerli hissetmesini desteklediğini ifade etmiştir. Adams ve Marshall (1996), kimliğin bireye tutarlı bir yapı olma hissi kazandırarak kendisini daha iyi anlamasını, kişisel değer ve inançlarını belirlemesini, değerleri doğrultusunda hedefler belirleyip bunlara ulaşmasını, geçmiş-şimdi-gelecek arasında süreklilik hissi edinerek gelecek odaklı olmasını ve kişisel kontrol hissi kazanarak öz-düzenleme yapabilmesini sağladığını ifade etmiştir.

### 1.1.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, Kimlik Duygusu ve Kimlik Bocalaması

Erikson, Psikososyal Gelişim Kuramı'nı (1956, 1965, 1968) klinik gözlemlerinden yola çıkarak oluşturmuştur ve kuramın merkezinde kimlik kavramı yer almaktadır. Erikson kimliği, insanların yaşadıkları süre boyunca nasıl göründükleri ve düşündükleri, nelere değer verdikleri, yaşamdaki rollerinin ne olduğu, yani "kim" oldukları hakkında düşünme eğilimi olarak tanımlamıştır (Dereboy ve Çelen, 2012: 83).

Bu kuramda gelişim, aşamalı oluşum ilkesine dayanır (Erikson, 1956:76, 1968: 93). Bu ilkeye göre, gelişim önceden belirlenmiş adımlarla ilerler ve her aşamada belirli bir olgunlaşma sağlandığında bir sonraki evreye geçiş gerçekleşir. Erikson'a göre, gelişim uygun zamanda tamamlanmazsa, bu durum sonraki aşamalara da yansiyabilir ve gelişimin aksamasına neden olabilir (Dereboy, 1993: 80).

Erikson, insan yaşamında, normal gelişimi sekiz aşama üzerinden ele almış ve her aşamada bireyin belli bir psikososyal kriz yaşadığını öne sürmüştür (Erikson, 1956: 75-76). Her bir aşamada ortaya çıkan bu çatışmalar, birbirine zıt iki uç arasında şekillenir; o aşamaya özgü çatışmanın belli bir ölçüde çözümlenmesiyle de kişi benliğine dair temel bir nitelik kazanır. Örneğin, genç yetişkinlik döneminin temel çatışması yakınlığa karşı yalnızlık olarak tanımlanır. Ergenlik döneminde sağlam bir kimlik duygusu geliştirmiş bireyler, yetişkinliğe adım attıklarında sağlıklı ilişkiler kurabilirken, kimlik gelişimi yetersiz kalanlar yakın ilişkilerde kaybolma korkusu nedeniyle yalnızlık yaşayabilir (Erikson, 1956:80; 1968:128-129).

Gelişim sürecinde hiçbir çatışma tamamen ve kesin olarak çözülmez; her evre, kendisinden önceki gelişim süreçlerinden etkilenirken, kendisinden sonrakilere de zemin hazırlar. Bu nedenle, önemli olan her dönemin sonunda bireyin belirli bir oranda olumlu gelişim göstermesidir (Erikson, 1956:74-77, 1965:234-235). Bununla birlikte, bir sonraki aşamaya geçmek için önceki evrelerin ideal şekilde tamamlanması şart değildir (Erikson, 1968:92-93). Erikson'a göre olumsuz çözümlenen çatışmalar ilerleyen dönemlerde yeniden gündeme gelebilir ve farklı yaşam deneyimleri aracılığıyla çözümlenebilir (Montgomery, 2020: 4). Ancak, erken dönemlerde yaşanan olumsuzluklar sonraki gelişim süreçlerinde

zorluklara yol açabilirken, erken yaşlarda sağlanan olumlu gelişim sonraki evrelerde bireyin uyum sağlama kapasitesini artırmaktadır.

Bu çalışmada gerçekleştirilen müdahale ile gençlerin kimlik gelişim sürecine katkı sağlaması hedeflenmektedir. Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre, beşinci aşama ergenlik/gençlik yıllarına denk gelmektedir ve bu evrenin temel psikososyal çatışması olan kimlik bunalımı: kimlik kazanımı ile kimlik bocalaması arasındaki dengedir (Erikson, 1956: 75).

Erikson, ergenlik döneminde, çocukluktan itibaren geliştirilen kimliğin yaşanan değişimlerle birlikte bireyler için yetersiz hale gelebileceğini vurgulamıştır (Dereboy, 1993). Geçmişten gelen kimlik unsurlarını mevcut roller ve yaşantılarla bütünleştirmekte zorlanan genç birey, bu süreçte kimlik bunalımı (karmaşası) yaşayabilir (Erikson, 1965: 235). Bu nedenle Erikson, ergenlik ve gençlik dönemindeki bireylerin, önceki evrelerden getirdikleri kimlik bileşenlerini yeniden değerlendirerek uyum sağlamayan özdeşimleri terk ederken, kendileriyle uyumlu olanları koruyarak kimlik gelişimini sürdürdüğünü belirtmiştir (Çelen, 2021: 124). Ayrıca, bireylerin ilişkiler, değerler ve kariyer gibi çeşitli alanlarda alternatifleri keşfedip değerlendirerek kimliklerini şekillendirdiğini vurgulamıştır.

Erikson, ergenlik ve gençlik yıllarındaki kimlik bunalımı sürecinde bireylerin hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri bir arada yaşayabileceğini belirtmiş ve önemli olanın, dönemin sonunda bireyin kendisine en uygun seçenekleri benimsemesiyle kimlik duygusunun sağlanmasında olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, Erikson'a göre kimlik duygusu, bu süreçteki tek bir yaşantının sonucunda değil, pek çok yaşantının bileşkesinden oluşmaktadır (Dereboy, 1993: 17). Erikson (1965:36,224) ve (1968: 19), bireylerin, kendi olma ve başkalarının beklentilerine uyma arzularının zaman içinde bütünleşmesiyle kimlik duygusunun temelini oluşturduğunu, bunun sonucunda kimlik duygusu sağlamış kişilerin kendilerini zamansal bir süreklilik ve aynılık içinde deneyimlediklerini, bu deneyimle uyumlu olarak tutarlı bir biçimde hareket etme yeteneğine sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, Erikson (1968: 165), kimlik duygusu belli bir oranda gelişmiş kişilerin, kendi bedeninde evindeymiş gibi güvende hissedeceğini, geleceğiyle ilgili olarak "nereye gittiğini bilme" duygusuna sahip olacağını, bunların sonucu olarak da psikolojik iyilik halini deneyimleyeceğini vurgulamıştır.

Kimlik bunalımı sürecinde, olumlu deneyimlerin baskın gelmediği ve kişilerin kendileri için en uygun seçenekleri benimsemediği diğer durumda ise kimlik bocalaması

yaşantısı deneyimlenir. Erikson, kimlik bocalamasını, bireyin kimlik gelişiminde karşılaştığı zorlukların kimlik kazanımını engelleyerek farklı düzeylerde ruhsal sorunlara ve uyum bozukluklarına yol açtığı bir durum olarak tanımlamıştır. Eğer bu süreç, bireyin ciddi uyum güçlükleri, ruhsal sorunlar veya klinik belirtiler yaşamasına neden olursa, bu durum "akut kimlik bocalaması" (*acute identity confusion*) olarak adlandırılır. Erikson'a göre akut kimlik bocalaması, kimliğin tamamen askıya alınması anlamına gelir (Dereboy, 1993: 12-13).

Dereboy'un kitabında (1993) Erikson'un kuramına dair yaptığı açıklamalarından özetle, kimlik bocalaması yaşayan gençler kendilerini zaman içinde aynı ve sürekli olarak algılamayabilir, yaşamdaki farklı rollerini bütünleştiremeyebilir ve bu nedenle tutarlı bir kimlik duygusu geliştiremeyebilirler. Gerçekçi bir yaşam çizgisi belirleyip ona yönelmekte zorlanabilir, bu da toplumdaki kabul veya onay görmelerini engelleyebilir. Bu süreçte bireyler, davranışlarını sahte, kendilerini ise rol yapıyormuş gibi hissedebilirler. Başkaları için ne ifade ettiklerinden emin olamaz, kendilerinden hoşnut olmayabilir ve değersizlik duygusu yaşayabilirler. Hayatta ne istediklerini bilmekte zorlanabilir, kalıcı seçimler yapamayabilir ve yakın ilişkiler kurmada güçlük çekerek yalnızlık hissedebilirler. Düzenli olarak çalışmaktan veya başkalarına benzemekten sıkılabilirler, kararsızlık, odaklanma güçlüğü, başarıyla ilgili zorluklar, cinsellikle ilgili konularda güçlük ve ruhsal sorunlar yaşayabilirler. Bu durum genellikle gençlik yıllarının sonunda, yetişkinliğin başlangıcında ve çoğunlukla da üniversite döneminde belirginleşir.

Erikson (1968: 130,183), kimlik bocalamasının birey için acı verici bir deneyim olduğunu ve gelecekteki gelişim sürecini olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Hatta, kimlik bocalamasının en şiddetli biçiminde bireylerin hiç kimse ya da kötü biri olmaktansa tamamen yok olmayı tercih edebileceğini ve bunun intihar veya intihar girişimleriyle sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, kimlik bocalamasının ciddiyetini "insan varoluşunun toplumsal ortamında, kimlik duygusu olmadan canlı olma hissi yoktur" sözleriyle ifade etmiştir.

Alan yazın bu bağlamda incelendiğinde, literatürdeki ampirik araştırmalar kimlik ile ilgili yaşanan sorunların psikopatolojiyle önemli bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (ör. Demir vd., 2009; Wiley ve Berman, 2013). Klimstra ve Denissen'in kimlik ve psikopatoloji arasındaki ilişkilere dair teorik bir çerçeve sunmak amacıyla yayımladığı

çalışmada, kimlik gelişim sürecinin sosyal-duygusal bozukluklara (ör.depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları) karşı hassasiyeti artırabileceğini, öte yandan bu tür psikolojik zorlukların da kimlik gelişimini engelleyebileceğini belirtmiştir (akt. Potterton vd., 2022).

### 1.1.3. Erikson'un Ardından Kimlik

Psikoloji literatüründe pek çok araştırmacının kimlik üzerine çalıştığı ve kimliği farklı biçimlerde ele aldığı, bu nedenle de kimliğe dair oldukça fazla model ve yaklaşım geliştirildiği görülmektedir. Yine de kimliğe dair geliştirilen pek çok yaklaşımın aslında Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramını ve önermelerini temel aldığı görülmektedir (Morsünbül ve Uçar, 2017). Erikson'dan sonraki araştırmacıların bazıları (Marcia 1980; Waterman, 1992) kimlik statülerine, bazıları sosyal ve bilişsel süreçler üzerinden kimlik stillerine (Berzonsky, 1992), bir grup araştırmacı (Adams ve Marshall, 1996; Serafini ve Adams, 2002) kimliğin kişilere sağladığı işlevlere, bazıları ise (Crocetti vd., 2008; Luyckx vd., 2008) kimliğin gelişimindeki sürece odaklanmıştır. Özetle, Erikson ve sonrasında kimliğe dair geliştirilen yaklaşımlar baskın olarak kimliğe dair hangi alana odaklandığı üzerinden kimliğin keşfi, statüleri, stilleri, işlevleri ve sürecini açıklayanlar biçiminde kabaca gruplandırılabilir.

Marcia, Erikson'un kimlik gelişimi kuramını daha işlevsel hale getirmek amacıyla Kimlik Statüleri Yaklaşımını geliştirmiştir (Montgomery, 2020: 4). Bu yaklaşıma göre kimlik, keşif (*exploration*, alternatifleri sorgulama ve deneme) ve bağlanma (*commitment*, benimseyip yönelme) olmak üzere iki boyutta değerlendirilir (Marcia, 1966; 1980; 1989). Marcia, bireyleri bu iki boyuta göre dört kimlik statüsünde sınıflandırmıştır. Bu kimlik statüleri sabit ve durağan bir yapıdan olmaktan ziyade bireyin yaşamı boyunca değişim gösterebilmektedir (Marcia, 1994). Marcia'nın tanımladığı kimlik statüleri şunlardır:

- Başarılı kimlik (*achieved*): Yüksek keşif ve bağlılık gösteren bireyler; kimlik bunalımını belli bir oranda çözerek kimlik duygusu sağlamlaşmış, öz saygısı yüksek ve stresle başa çıkabilen kişiler (Marcia, 1966; 2002).

- Askıya alınmış kimlik (*moratorium*): Yüksek keşif, düşük bağlılık; kimlik bunalımı sürecinde olup farklı rolleri deneyen bireyler (Marcia, 1966).

• İpotekli kimlik (*foreclosure*): Düşük keşif, yüksek bağlılık; alternatifleri sorgulamadan, çevresel etkilerle doğrudan bağlanma geliştiren bireyler (Marcia, 1966; 2002).

• Dağınık kimlik (*diffusion*): Hem keşif hem de bağlılık düzeyi düşük; kimlik oluşturma sürecinde kararsız, herhangi bir keşifte bulunmayan ya da kısa süreli keşif girişimlerinde bulunarak tutarlı bir bağlanma geliştiremeyen ve dış etkilere açık bireyler. Uzun süre bu statüde kalmak psikopatolojiye yol açabilmektedir (Marcia, 1966; 1980).

Marcia'nın yaklaşımının zaman içinde ilham verdiği çalışmalardan biri, kimlik gelişim sürecini beş boyutta ele alan Luyckx vd. (2008) Beş Boyutlu Kimlik Gelişimi Modeli'dir. Bu model, kimlik gelişimini gençlerin gelecek beklentileri üzerinden açıklamakta ve Marcia'nın yaklaşımını daha kapsamlı hale getirmektedir. Modelde, bağlanma süreci iki alt boyuta ayrılmıştır: içsel yatırım yapma (*commitment making*) ve içsel yatırımla özdeşleşme (*identification with commitment*). Keşif süreci ise genişlemesine araştırma (*exploration breadth*), derinlemesine araştırma (*exploration in-depth*) ve saplantılı araştırma (*ruminative exploration*) olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır.

Modelde yer alan genişlemesine araştırma alt boyutu yaşam amaçları ve değerleri doğrultusunda alternatifleri keşfetmeyi, derinlemesine araştırma alt boyutu mevcut yatırımları daha ayrıntılı inceleme ve kendilerine uygunluğunu değerlendirmeyi, saplantılı araştırma alt boyutu alternatifleri araştırmaya aşırı takılmayı ve işlevsel bağlanmayı engellemeyi, içsel yatırım yapma ve özdeşleşme alt boyutları ise bireylerin kimlik seçimlerinde bağlanma düzeylerini ve bu seçimleri duygusal olarak benimsemelerini ifade etmektedir (Luyckx vd., 2006; 2008).

Bu modele göre kimlik gelişimi, bireyin çeşitli alanları keşfetmesiyle başlar; ardından uygun bulunduğu alanlara yatırım yapar ve bu yatırımları derinlemesine araştırır. Uygunluğuna karar verdiğinde yatırımlarıyla özdeşleşir, memnun kalmazsa araştırmaya geri döner. Ancak bazı bireyler, seçim yapmaktan kaçınıp saplantılı şekilde araştırmaya devam eder; bu durum kimlik gelişimini engelleyerek kimlik bocalamasına yol açabilir (Luyckx vd., 2008; 2008b).

Sonuç olarak, bu tez kapsamında; kimlikle ilgili olarak Erikson'un kuramından yararlanılmıştır. Ayrıca, gelecek beklentileri bölümü için Luyckx ve arkadaşlarının

modelinden yararlanılmıştır. Bu nedenle, bu başlıkta Erikson ile birlikte Marcia'ya ve Luyckx ve arkadaşlarının modeline yer verilmiştir.

## 1.2. Duygu Düzenleme

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme kavramının araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi duygusal tepkiyi fark edip gözlemeyi, değerlendirmeyi ve şekillendirmeyi içeren içsel ve dışsal süreç olarak tanımlamıştır. Ona göre, duygu düzenleme becerisi yüksek bireyler, duygularına erişme, yoğunluklarını ayarlama ve duygular arasında geçiş yapma kapasitesine sahiptir. Ayrıca, gerektiğinde duygularını ifade ederek duygu süreçlerini yönetebilirler ve bu sayede yaşamın pek çok alanında uyum gösterebilirler.

Thompson ve Goodman (2010), duygu düzenlemenin doğumla birlikte başlayarak önce temel bakım verenle, ardından diğer önemli kişilerle etkileşim yoluyla geliştiğini belirtmiştir. Çocuk, zamanla durumlar ile hissettiği duygular arasındaki bağları anlamaya başlar ve sosyalizasyon süreciyle bu becerisini hızla geliştirir. Zamanla kuralları ve başkalarının varlığını dikkate alarak duygularını düzenlemeyi öğrenir. Ancak duygu düzenleme çocuklukta tamamlanan bir süreç değil, yaşam boyu gelişmeye devam eden bir beceridir. Yetişkinlikte de kişinin amaç ve hedeflerine bağlı olarak şekillenir. Duygu düzenleme genel iyilik hali ve ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için bu becerinin işlevsel bir şekilde gelişmesi büyük önem taşır.

Howells (2018: 14) kitabında, duygu düzenlemenin gelişimsel sürecinde ergenlik ve gençlik dönemine odaklanarak, bireylerin yaş aldıkça daha gelişmiş bir duygusal kavrayışa sahip olduğunu ve bunun duygu düzenleme kapasitelerini artırdığını belirtmiştir. Zamanla bu beceride ustalaşan bireylerin daha karmaşık düzenleyici stratejiler kullanabildiğini ve gençlik döneminde duruma uygun duygu düzenleme stratejisi seçme yetisini kazandığını vurgulamıştır. Örneğin, genç bir birey, duygusal olarak kötü hissettiği ancak kişisel kontrolünün bulunmadığı durumlarda dikkatini başka bir yöne çevirerek duygularını düzenlerken, kontrol edebileceği durumlarda ise problem çözme adımlarını takip ederek duygularını yönetebilir.

Duygu düzenlemeye ilişkin başka bir tanımlama da Gross tarafından yapılmıştır. Gross (1998) duygu düzenlemeyi, duyguların nasıl yaşandığı, ifade edildiği ve üzerlerinde nasıl etkili olunduğu şeklinde tanımlamıştır. Duygu düzenlemenin kavramsallaştırılmasında alan yazında farklı bakış açıları ve açıklamalar yer alsa da bu tanımlamalardan en etkili olanı ve en çok atıf alanı Gross'un (1998) Süreç Model'idir. Gross, zamansal bir duygu düzenleme modeli önererek, duygusal deneyimlerin sürecin farklı aşamalarında değiştirilebileceğini ve düzenlenebileceğini öne sürmüştür.

Gross (1998), Süreç Modeli'nde duygu düzenleme sürecini, duygusal tepkinin öncesi ve sonrasını kapsayan iki ana başlık altında inceleyerek beş strateji tanımlamıştır. Öncül odaklı (*antecedent-focused*) stratejiler, duygusal tepki öncesindeki süreci kapsar ve dört strateji içerir: durum seçimi (*situation selection*), durum değişikliği (*situation modification*), dikkat yayılması (*attentional deployment*) ve bilişsel değişim (*cognitive change*). Tepki odaklı (*response-focused*) strateji ise, duygusal tepki sonrası süreci ve tepki düzenlemeyi (*response modulation*) ifade eder.

Durum seçimi, duygu yaratması muhtemel bir duruma girip girmeme kararını almayı ifade eder. Durum değişikliği, mevcut durumun duygusal etkilerini değiştirmeyi amacıyla fiziksel çevreyi düzenlemeyi içerir. Dikkat yayılması, dikkati, duyguyu düzenlemek amacıyla, istenen bir yöne kaydırmayı içerir. Bilişsel değişim, bir durumun değerlendirilmesi yoluyla anlamını değiştirerek duygusal etkisini düzenlemeyi sağlar. Tepki düzenleme ise, duygusal tepkinin biçimini veya düzeyini değiştirme çabasıdır.

Werner ve Gross (2010: 18), duygu düzenleme ve psikopatoloji üzerine odaklandıkları kitap bölümünde, Gross'un modelindeki bu stratejilerin, genellikle eş zamanlı olarak kullanıldığını ve işlevsel bir duygu düzenleme sürecinin, duyguların fark edilmesi, adlandırılması ve doğru şekilde ifade edilmesiyle gerçekleştiğini belirtmiştir. Ayrıca, Gross (2015) duygu düzenleme sürecinde çoğunlukla negatif duyguların azaltılıp pozitif duyguların artırılmasının amaçlandığını vurgulamıştır.

Duygu düzenlemeye ilişkin bir diğer kavramsallaştırma ise Garnefski vd. (2001) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar hissedilen duyguların düzenlenmesinde bilişlerin önemli bir rol oynadığı düşüncesinden yola çıkarak duygu düzenlemenin bilişsel yönüne odaklanmış ve bu doğrultuda zorlu ve olumsuz durumlar yaşandığında kullanılan dokuz farklı

bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlamışlardır. Bu stratejiler şunlardır: Kendini suçlama (*self-blame*), olumsuz bir durum karşısında kişinin kendini suçlamasıyla ilgilidir. Kabul (*acceptance*), yaşanan durumun kabul edilmesini ifade ederken, ruminasyon (*ruminaton*) stratejisi, kişinin olumsuz durumu ve buna bağlı duyguları sürekli düşünmesini içerir. Olumlu yeniden odaklanma (*positive refocusing*), olumsuz durumun daha olumlu yanlarına odaklanma çabasıdır. Plan yapmaya yeniden odaklanma (*refocus on planning*), olumsuz durumla başa çıkmak için plan yapmayı ifade eder. Olumlu yeniden değerlendirme (*positive reappraisal*), olumsuz durumu kendini geliştirmek için fırsat olarak görerek durumun olumlu ve işlevsel yanlarını düşünmesi ve değerlendirmesidir. Olayın değerini azaltma (*putting into perspective*), olumsuz durumun önemini zihinsel olarak azaltmayı amaçlar. Felaketleştirme (*catastrophizing*), durumu aşırı derecede kötüleştirerek dayanılmaz hale getirmeyi ifade eder. Son olarak, diğeri suçlama (*blaming others*), olumsuz durumu başkasına yükleyerek suçlama stratejisidir.

Garnefski vd. (2001) gerçekleştirdikleri araştırmada, kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerinin uyumlu; kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğeri suçlama stratejilerinin ise daha az uyumlu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Garnefski ve Kraaij (2006) daha az uyumlu olan stratejilerin kişileri duygusal sorunlara karşı duyarlı hale getirdiğini belirtmiştir.

Duygu düzenlemeye ilişkin başka bir kavramsallaştırma ise Gratz ve Roamer (2004) tarafından duygu düzenlemede yaşanan güçlükler odaklanarak yapılmıştır. Araştırmacılar duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri altı boyut ile tanımlamışlardır. Bunlardan ilki olan, farkındalık, duygunun ve duygusal tepkinin farkına varamama durumunu ifade eder. İkincisi kabul, hissedilen duygunun reddedilmesi veya kabul edilememesini belirtir. Üçüncüsü, açıklık, duygunun ve duygusal tepkinin nedenini anlamada yaşanan zorlukları temsil eder. Dördüncüsü, amaç, rahatsız edici duygular sebebiyle kişinin amacına uygun bir biçimde davranmakta güçlük çekmesiyle ilgilidir. Beşincisi, dürtü, zorlu duygular deneyimlenirken kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasını ifade eder. Son olarak, strateji, işlevsel duygu düzenleme stratejilerine ulaşmakta veya bunları kullanmakta yaşanan güçlükleri belirtir.

Howells (2018: 188), kitabında, duygu düzenlemede güçlük çeken gençlere odaklanarak, bu gençlerin duygularını kontrol etme konusunda sıkıntılar yaşadığını, çoğu

zaman sebepsiz yere duygusal dalgalanma yaşadıklarını ve bu durumların kafa karışıklığına yol açtığını belirtmiştir. Ona göre gençlikte duygu düzenlemedeki zorlukların iki nedeni vardır: biri ergenlik öncesi yaşantılarla, diğeri ise ergenlik dönemindeki yoğun değişim ve genişleyen sosyal çevre ile ilgilidir. Bu faktörler, gençlerin duygusal olarak yoğun ve zorlayıcı durumlarla sık karşılaşmasına yol açar. Howells ergenlik dönemi zorluklarının, duygu düzenleme sorunlarını daha karmaşık hale getirebileceğini ve birden fazla alanda birleşik sorunların ortaya çıkmasına neden olabileceğini vurgulamıştır.

### **1.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kimlik Bocalaması**

Thompson (1994) duygulara ilişkin yaptığı açıklamada duygularla ego gücünün ilişkili olduğunu, Thompson ve Goodman (2010) ise, gençlerin duygu düzenleme becerileri sayesinde kendilerine dair algılarını geliştirdiğini vurgulamıştır. Duygu ve duygu düzenlemeye ilişkin bu ifadelerle duygu düzenleme ve kimlik değişkenleri arasındaki ilişkiye atıfta bulunulduğu düşünülmüştür. Bu değerlendirmeye uyumlu biçimde, APA (2013) da yaptığı kimlik tanımında, bireylerin duygularını düzenleyebilme yeteneğine yer vermiştir. Literatür kimlik bocalaması ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine genç bireylerle yapılan akademik çalışmalar bakımından incelendiğinde yapılan birçok araştırmada bu iki değişken arasında önemli bir ilişkiye işaret edildiği gözlenmiştir. Aşağıda bu araştırmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Demirkapı'nın (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü kesitsel tez çalışmasında, çocukluk çağı travmaları ile kimlik bocalaması arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu bulunmuştur. Yani, araştırma sonucunda, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek bireylerin kimlik gelişimini zorlaştırabildiği ve bu durumun kimlik bocalaması yaşantısına zemin hazırlayabildiği ortaya konmuştur.

Jankowski (2013), kimlik ve duygu düzenleme ilişkisini incelediği ampirik araştırmada on dört ile yirmi beş yaşları arasında sekiz yüz kırk dokuz genç ile çalışmıştır. Araştırma, kimlik keşif ve bağlılık süreçlerinde olan bireylerin duygu farkındalığında sorun yaşamadığını, saplantılı kimlik arayışı içinde olanların ise yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü çektiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, duygusal farkındalık becerisinin başarılı kimlik statüsünde en yüksek, dağınık ve ipotekli kimlik statüsünde ise en düşük düzeyde olduğu

belirtilmiştir. Buradan yola çıkarak Jankowski duygusal farkındalığın kimlik gelişim sürecinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamıştır.

Neacsiu vd. (2015) psikiyatri servisi hastaları ve ruhsal tanısı olmayan sağlıklı bireylerden oluşan yüz yirmi yedi kişiyle yaptıkları ampirik çalışmada ise, kimlik bozukluğu (*identity disturbance*) ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tüm örneklem için pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu ifade edilmiştir. Yani hem ruhsal tanısı olan bireylerde hem de sağlıklı bireylerde, kimlik bozukluğunun, duygu düzenleme güçlükleriyle birlikte görülebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak bu çalışmada, herhangi bir tanı grubuna özgü olmaksızın, duygu düzenlemede güçlük yaşıyor olmanın kimlik bozukluğunu öngörmemizi sağlayan bir veri olduğu belirtilmiştir.

Aydın (2017) grup karşılaştırmalı tez çalışmasında, psikiyatri kliniğine başvuran on iki ile on sekiz yaşları arasında kimlik bocalaması olan ve olmayan yüz dört ergenin duygu düzenleme güçlük düzeyini karşılaştırmıştır. Buna göre; kimlik bocalaması olanların olmayanlara kıyasla duygusal tepkilerinin daha az farkında olduğu, duygusal tepkileri anlamakta daha çok güçlük yaşadığı, o anki duygularını kabullenmede daha çok zorlandığı, işlevsel duygu düzenleme yöntemleri kullanmada güçlük çektiği, dürtülerini kontrol ederek amaçlı davranmada daha fazla sıkıntı yaşadığı görülmüştür. Özetle, bu çalışmada kimlik bocalaması olan gençlerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı belirtilmiştir.

Verschueren vd. (2021), ergenlikte kimlik sentezi ve bocalaması, bilişsel duygu düzenleme ve yeme bozuklukları arasındaki zamansal etkileşimi incelemek amacıyla iki bin yüz altmış iki ergenden bir yıl arayla üç farklı zamanda veri toplamışlardır. Araştırma, kimlik bocalamasının uyumsuz bilişsel duygu düzenleme (ör. ruminasyon, felaketleştirme) yoluyla yeme bozukluğu gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, yeme bozukluğu semptomlarının uyumsuz duygu düzenleme aracılığıyla kimlik gelişimini engelleyebileceği de ortaya konmuştur.

İlk (2023), doktora tezinde, sınır kişilik bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme güçlüğü ve kimlik bocalaması gibi değişkenlerin ilişkilerini incelediği çalışmada bin elli bir gençten veri toplamıştır. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme güçlüğü ile kimlik bocalaması arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani, sonuçlar, genç

bireylerde duygu düzenleme güçlüğünün, kimlik bocalamasıyla birlikte görülebileceğini ve birinin varlığının diğerinin görülme olasılığını arttırdığını ortaya koymuştur.

Paki vd. (2023) ergen kızlardan oluşan bir örnekleme duygu düzenleme üzerine grup terapi uygulaması yaparak bu uygulamanın kimlik üzerindeki etkilerini incelediği ön-son test kontrol gruplu ve izleme ölçümü alınan kırk kişilik çalışmada, duygu düzenleme üzerine yapılan terapötik uygulamanın katılımcıların kimlik statüleri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yani, yapılan uygulamanın duygu düzenleme güçlükleriyle birlikte kimlik gelişimi üzerinde de olumlu bir etki yarattığı ve böylece uygulama sonunda katılımcıların duygu düzenleme becerileriyle birlikte kimliklerinde de gelişim görüldüğü anlaşılmaktadır.

Shtiwi (2023), altı yüz kırk beş öğrenciyle yürüttüğü kesitsel araştırmada, duygu düzenlemenin ergenlerde kimlik stilini yordadığını bulmuştur. Bilgi ve norm yönelimli kimlik stilleriyle pozitif ilişkili olan duygu düzenleme, dağınık kimlik stiliyle negatif yönde ilişkilidir. Ergen bireyler dağınık kimlik stiline yöneldikçe duygu düzenleme becerilerinin azaldığı görülmüştür.

Russolillo vd. (2024), iki yüz kırk altı kişilik yetişkin ve klinik örnekleme yaptıkları araştırmada, duygu düzenleme güçlüğünün kimlik bocalaması ile gelecekteki intihar davranışı arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini bulmuşlardır. Ayrıca, kimlik bocalamasının intihar eğilimindeki dolaylı etkisi, genel ruhsal sıkıntı ve geçmiş intihar girişimi kontrol edildiğinde de önemli olmaya devam etmiştir. Yani, araştırma sonuçları, bireylerin kimliklerine dair yaşadıkları güçlüğün, intihar riskini doğrudan değil; duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla etkileyebileceğini ve bu aracılığın, bireyin mevcut ruhsal durumu ya da önceki intihar girişimlerinden bağımsız olarak da anlamlı düzeyde sürdüğünü göstermektedir.

Van Lissa (2022), ergenlik dönemindeki duygu düzenlemeyle ilgili önemli deneysel araştırmalar bulunsa da literatürün alt disiplinler arasında parçalandığını ve kapsamlı bir teorik çerçevenin eksik olduğunu belirtmiştir. Bu çerçeveyi oluşturmanın ilk adımının ilgili olguları belirlemek olduğunu vurgulamıştır. Bu amaçla, altı bin üç yüz beş makaleyi sistematik olarak inceleyerek metin madenciliği yöntemi kullanmıştır. Bu yöntemde, makalelerin anahtar sözcükleri ve özetleri analiz edilerek; terim sıklığı alaka, terimlerin

birlikte görülmesi ise ilişki göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Araştırmacı, bu sistematik inceleme yoluyla ergenlerin duygu düzenlemesiyle ilgili olguları belirlemiş ve bu olgular arasındaki ilişkileri haritalandırmıştır. Araştırma sonuçları, teori ve anlatı incelemelerinde yaygın olarak ele alınan temaları (ör. sosyalleşme) yansıtmış olup bunun yanı sıra, ergenlerin duygu düzenlemesine ilişkin yeterince teorize edilmemiş temaların (ör. kimlik) da olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı, gelecekteki teorik çalışmalarda bu temaların kapsamlı bir çerçeveye entegre edilmesini ve ampirik araştırmalarda olası değişkenler olarak değerlendirilmesini önermektedir. Özetle, bu araştırma ergenlikte duygu düzenleme ve kimlik kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, literatürdeki bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ile kimlik bocalaması arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, duygu düzenlemenin kimlik oluşum sürecini doğrudan etkilediğini, işlevsiz stratejilerin ve duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin kimlik gelişimini engelleyerek kimlik bocalamasını artırabileceğini buna karşın işlevsel düzenleme stratejilerinin sağlıklı kimlik gelişimiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesinin kimlik gelişimi üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve klinik müdahalelerde dikkate alınması gereken önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Genel olarak, duygu düzenleme ile kimlik gelişimi arasındaki bu etkileşim, bireyin psikolojik uyumu ve iyi oluşu açısından kritik bir bileşen olarak değerlendirilmektedir.

### **1.3. Gelecek Beklentisi**

Steinberg vd. (2009), alan yazın doğrultusunda, geleceğe dair kavramların literatürde farklı ve bazen karmaşık biçimlerde kullanıldığını ifade etmiştir. Dolayısıyla, bu bölümde mevcut tezde ele alınan "gelecek beklentisi" kavramının neden ve hangi bağlamda kullanıldığının netleştirilmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, literatürde yer alan tanım ve açıklamalar, mevcut tezle uyumlu olanları dikkate alınarak özetlenmiştir.

Nurmi (1991), Ergenlerin Gelecek Yönelimi Modeli'nde, "gelecek beklentisi" kavramını gelecekte yaşanması beklenen olaylar ve ulaşılmak istenen hedeflere ilişkin bilgi olarak tanımlamıştır. Ayrıca, bu kavramın bireylerin geleceğe yönelik motivasyonlarının gelişmesinde önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Nurmi, ergenlik ve gençlik döneminde bireylerin toplumun onlara yüklediği normatif görevler ve beklentilerle karşılaştığını, bu

beklentilerin gençlerin yaşam tarzı, meslek ve aile gibi konularda geleceğe dair kararlar almalarını gerektirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca, toplumun beklentileri doğrultusunda alınan bu kararların, yetişkinlik yaşamını önemli ölçüde etkileyip şekillendirdiğini belirtmiştir. Özetle, Nurmi'ye göre toplum, gençlerden geleceğe dair çeşitli alanlarda kararlar almasını, görevlerini yerine getirmesini ve yaşamdaki yönünü belirlemesini bekler. Bu beklentiler doğrultusunda, gençler kendi gelecekleriyle ilgili kişisel beklentilerini oluşturur ve geleceklerini şekillendirirler. Dolayısıyla, genç bireyler için geleceğe dair beklentilerin dikkatlice düşünülerek belirlenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Nurmi (1991) modelinde, gençlerin gelecek beklentilerini daha gerçekçi bir şekilde düzenleyebilmeleri için, güdü ve değerlerinin gözden geçirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca, bu güdü ve değerlerin geleceğe yönelik beklentilerle karşılaştırılması yoluyla gençlerin ilgi alanlarının netleştirilebileceğini ve böylece daha işlevsel hedefler belirleyebileceklerini ifade etmiştir. Gençlerin gelecek beklentileri üzerine Nurmi'nin ifade ettiği biçimde çalışmanın, bireylerin daha işlevsel hedefler belirlemelerine ve geleceklerini şekillendirmelerine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde, başka araştırmacıların da gelecek beklentisine dair Nurmi ile benzer açıklamalarda bulunduğu görülmektedir. Nurmi'nin yaklaşımını yorumlayan Şimşek (2012), gelecek beklentisini bireylerin geleceğe dair oluşturdukları düşünsel harita olarak tanımlamış ve gelecek beklentisinin bireylerin geleceğe yöneliminin bilişsel boyutu olduğunu ifade etmiştir. Benzer biçimde, Beal vd. (2016) önceki teorik ve ampirik çalışmaları göz önünde bulundurarak, gelecek beklentilerinin gençlerin davranışlarını yönlendiren ve yetişkinliğe geçişlerini etkileyen bilişsel bir çerçeve sunduğunu belirtmiştir. Son olarak, Nunes vd. (2025), literatürdeki ilgili araştırmalara dayanarak, gelecek beklentilerinin bireylerin geleceğe dair inançlarını, bakış açılarını ve tahminlerini yansıttığını ifade etmiş ve bu beklentilerin, gelecekte istenen sonuçların elde edileceğine dair iyimserlik ve umut duygusu yaratabileceği gibi, aynı zamanda umutsuzluk duygusuna da yol açabileceğini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, literatürden aktarılan açıklamalar ışığında, gelecek beklentisi şu şekilde özetlenebilir: Gelecek beklentisi, bireylerin gelecekteki olaylar ve hedeflere ilişkin sahip oldukları inanç, varsayım ve duygusal durumları içeren bilişsel bir çerçevedir. Bu kavram, kişilerin gelecekteki yaşamlarına dair oluşturdukları düşünsel bir harita biçiminde şekillenir

ve geleceğe yönelik kararlar alırken, davranışlarını yönlendirir. Ayrıca, bireylerin gelecekle ilgili umut veya umutsuzluk gibi duygular da yaratabilir. Gelecek beklentisi, toplumsal görev ve normlar, bireysel değer ve hedefler aracılığıyla şekillenerek onların gelecekteki yaşamlarını belirlemede etkili olur. Bu bakımdan gelecek beklentilerinin gençlerin yaşamlarında önemli bir rol oynadığı düşünülmüştür.

Bu çalışmada, gençlerin zihinlerinde gelecek beklentilerine dair gerçekçi ve işlevsel bir model oluşturabilmeleri ve böylece geleceğe yönelimlerinin güçlenmesi amacıyla, kişisel değer ve hedeflerinin belirlenmesi ve bunların birbiri ile ilişkilendirilmesi üzerine bilişsel düzeyde bir çalışma yapılmıştır. Bu nedenle, "gelecek beklentisi" kavramı bu çalışmada kullanılan değişkenlerden biri olarak ele alınmıştır.

### **1.3.1. Gelecek Beklentisi ve Kimlik**

Kimlik ve gelecek beklentisi arasındaki ilişki, öncelikle literatürde yapılan açıklamaların incelenmesi yoluyla araştırılmış ve pek çok araştırmacının bu iki kavram arasındaki ilişkiyi çeşitli açılardan ele aldığı görülmüştür. Bu açıklamalardan bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Erikson (1965, 1968), Melges (1972) ve Marcia'nın (1980) kimlik ve gelecek ilişkisine dair yaptığı açıklamalar incelendiğinde, ergenlik dönemi, geleceğe yönelik beklentiler ve kimlik duygusu gelişiminin birbiriyle yakın bir ilişki içinde olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacılar, gençlerin geleceğe yönelik hedef belirleme ve plan yapma sürecinin, onların kimlik gelişimlerini ve geleceğe bakış açılarını şekillendireceğini, kimlik duygularının güçlenmesiyle birlikte de bireylerin geleceğe dair daha somut adımlar atabileceğini ifade etmiştir. Yani, tümü, kimlik gelişimi ve geleceğe dair beklentilerin karşılıklı etkileşimle birbirini destekleyen ve şekillendiren kavramlar olduğunu vurgulamışlardır.

Adams ve Marshall (1996) ise kimliğin işlevlerini tanımlarken beş işlevin üçünde gelecek yönelimli olmaya, gelecek beklentilerine ve gelecekle ilişkili değerler, amaçlar, planlama ve kontrol gibi kavramlara atıfta bulunmuştur.

Seginer (2009: 175), kitabında, kimlik ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin gelişim sürecini üç aşamalı olarak açıklamıştır. İlk aşamada, çocukluk ve erken ergenlik

döneminde bireyler geleceğe dair düşünceler geliştirseler de kimlik üzerine çalışmak için yeterli yaşam deneyimi ve psikolojik olgunluğa sahip değildirler. İkinci aşamada, orta ergenliğin sonlarına doğru, bireylerin kimlik gelişimi süreci giderek daha fazla gelecek odaklı hale gelir. Son aşamada, gençlik yıllarında, bireyler hem kimlik hem de gelecek üzerine daha bilinçli bir şekilde çalışır. Bu dönemde geleceğe dair motivasyon ve bunun sonucu ortaya çıkan eylemler, kimlik gelişimini daha da pekiştirir ve kimlik ile gelecek arasındaki güçlü ilişkiyi yansıtır.

Luyckx vd. (2008) göre, gençler geleceğe yönelik hedefler belirleyerek, farklı kimlik alternatiflerini keşfedip belirli yaşam yollarını seçerek ve onlara bağlı kalarak sosyal dünyalarında gelişimlerini yönlendirebilirler. Luyckx vd. (2010), geleceğe ilişkin hedef belirleme, plan yapma ve bunları deneyimleyerek değerlendirme sürecini gençlerin yetişkinliğe geçişlerinde karşılaştıkları önemli gelişimsel görevler olarak ele almakta ve kişiselleştirilmiş bir kimlik geliştirme süreciyle ilişkilendirmektedir. Özetle, Luyckx vd. (2008) ve (2010) bu iki sürecin (gelecek ve kimlik) birbiriyle bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Öyle ki, Luyckx vd. (2008) genç bireyler için Kimlik Gelişimi Süreç Modeli bağlamında geliştirdikleri Kimlik Gelişimi Boyutları Ölçeği'nin esas odağını geleceğe yönelik planlama olarak belirlemişlerdir.

Literatür kimlik ve gelecek beklentileri üzerine genç bireylerle yapılan akademik çalışmalar bakımından incelendiğinde ise, yapılan birçok araştırmalarda gelecek (gelecek beklentisi, gelecek zaman odaklılık vb.) ile kimlik arasında önemli bir ilişkiye işaret edildiği gözlenmiştir. Aşağıda bu araştırmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Kerpelman ve Mosher (2004), gençlerin geleceğe yönelik eğilimlerini incelemek amacıyla iki yüz altmış yedi öğrenciyle kesitsel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre kimlik keşfi, kimlik bağlılığı, öz yeterlilik, kontrol ve sorumluluk değişkenlerinin tamamı, gençlerin gelecek yönelimini yordamaktadır. Ayrıca araştırmacılar, kimlik keşfinin gençleri kim olduklarını ve kim olabileceklerini anlamaya ve bu doğrultuda karar vermeye motive ettiğini vurgulamıştır.

Seginer ve Noyman (2005), ortalama yaşı yirmi dört olan yüz kırk beş katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, kimlik (keşif ve bağlılık), gelecek beklentisi (aile ve kariyer) ve yakınlık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular, bireylerin kariyer ve aile

yaşamına ilişkin gelecek beklentilerinin, kimlik ve yakınlık gelişimiyle genel olarak pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Yani, bu alanlara verilen değerler ve beklentiler arttıkça, kimlik ve yakınlık kurma kapasitesi güçlenmektedir. Ancak bu etkileşimin farklı alt boyutlarda ortaya çıktığı belirtilmiştir. Buna göre, kariyere yönelik güçlü bir bağlanma kimlik gelişimini desteklerken, aile yaşamına yönelik keşfetme eğilimi yakınlık kapasitesini arttırmaktadır.

Luyckx vd. (2010) gelecek için planlama yapmanın ve kişiselleştirilmiş bir kimlik geliştirmenin birlikte gelişip gelişmediğini değerlendirmek amacıyla, üç yüz yetmiş bir üniversite öğrencisinden dört ay arayla iki farklı zamanda ölçüm almıştır. Araştırmacılar kimlik gelişimini, kimlik bağlılık düzeyini ve üç kimlik stilini (bilgi yönelimli, norm yönelimli ve dağınık kimlik stili) kullanarak; zaman perspektifini ise gelecek, şimdiki kaderci ve şimdiki hazcı perspektifleri kullanarak değerlendirmiştir. Araştırmanın sonucunda, kimlik bağlılığının, gelecek perspektifi ile pozitif, şimdiki-hazcı ve şimdiki-kaderci perspektifleriyle negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Kimlik stillerine ilişkin sonuçlar, bilgi yönelimli kimlik stilinin gelecek odaklı zaman perspektifi ile pozitif, şimdiki kaderci ve hazcı zaman perspektifi ile negatif yönde ilişkili olduğunu; norm yönelimli kimlik stilinin, şimdiki kaderci zaman perspektifi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve; dağınık kimlik stilinin ise, şimdiki kaderci ve hazcı zaman perspektifi ile pozitif, gelecek zaman perspektifi ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna dayanarak araştırmacılar, dağınık kimlik stili olan bireylerin şimdiki zamana ve anı yaşamaya odaklanarak haz arayışı içinde olduklarını, yanı sıra, geleceğe dair umutsuzluk duygusu besliyor olabileceğini belirtmiştir. Ek olarak, araştırmacılar, gelecek odaklı olmanın bilgi yönelimli kimlik stilini öngördüğünü vurgulamıştır. Sonuçlar, kimlik oluşumu ve zaman perspektifinin zaman içinde birbirini karşılıklı olarak güçlendiren birbirine bağımlı gelişimsel süreçler olduğunu göstermiştir.

Sharp ve Coatsworth (2012) toplam üç yüz altmış bir lise öğrencisinin yer aldığı iki farklı çalışmanın verileri üzerinden kimlik ve gelecek yönelimi arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, geleceğe dair beklenti ve hedeflerin belirlenmesi ile bunlara ulaşmak için gerekli motivasyonun, kişinin mevcut kimliğine dair kabullerinden oluştuğunu ifade etmişlerdir. Yani, kim olduğumuz sorusuna verdiğimiz cevaplar, geleceğe yönelik beklenti ve hedeflerimizi belirlememizi sağlarken, aynı zamanda hedeflerimize ulaşmak için gereken motivasyonu da bu cevaplar sayesinde bulduğumuzu belirtmişlerdir.

Shirai vd. (2012), üniversite öğrencileri ile yirmi ile otuz bir yaşları arasında üç farklı zaman diliminde ölçüm olarak yaptıkları boylamsal çalışmada, dengeli zaman yöneliminin kimlik gelişimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada dengeli zaman yönelimi, kişinin kimlik gelişimi sırasında yalnızca geleceğe odaklanmak yerine, bu hedefi şimdiki zamandaki yaşayışıyla birleştirmesi olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak, dengeli zaman yönelimi ile kimlik gelişiminin birbirini karşılıklı ve pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırmacılar, dengeli zaman yöneliminin geleceği anlamlı bir süreklilik içinde bugünkü yaşamla ilişkilendirmeyi sağladığını ve bunun sonucunda kişilerin gelecek beklenti ve hedeflerini tanımlayarak yaşam olaylarını daha etkin bir şekilde yönetebildiklerini ifade etmişlerdir.

Şanlı ve Saraçlı'nın (2015) üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerinde etkisi olan faktörleri tespit (arkadaş, aile, çalışma ortamı, kişilik özellikleri vb.) edebilmek amacıyla dört yüz iki öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmanın yapısal eşitlik modellemesi sonucunda kişilik özelliklerinin bireylerin gelecek beklentileri üzerinde en etkili olan faktör olduğu ifade edilmiştir.

Zhou ve Kam'ın (2018) yüz doksan bir üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, kişilerin net bir kimlik duygusu ve gelecekleri hakkında gerçekçi umutlara sahip olmalarının, onların benzersiz olma duygusunun gelişmesini artırdığını ve bu durumun kimlik duygusunu daha da güçlendirdiğini belirtmişlerdir.

Janowicz vd. (2025) yüz yetmiş yedi gençle on ay arayla iki farklı zamanda ölçüm olarak gerçekleştirdiği uzunlamasına çalışmada, ergenlikten yetişkinliğe geçişte kimlik gelişimi sürecinin, bireylerin geleceğe dair beklentilerini ve yetişkinlik yaşamına dair vizyonlarını (*Vision of Ones's Adult Life*) nasıl şekillendirdiği incelenmiştir. Sonuçlar, kimlikle ilgili belirli seçimler yaparak bu seçimlerle özdeşleşen gençlerin, geleceklerine dair vizyonlarını daha net ve kolay tanımladıklarını, bunun sonucunda daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygu hissettiklerini ve şimdiki zaman ile gelecek zaman arasında daha güçlü bir süreklilik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bunun karşılık, kimlik gelişim sürecinde saplantılı bir araştırma içinde olan gençlerin, bu durumun tam tersi bir deneyim yaşadığı ifade edilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak, şimdiki ve gelecek zaman arasında bir süreklilik hissedilen ve kişisel geleceklerine dair net bir vizyona sahip olan gençlerin, kimliğe

ilişkin alanlarda daha az genişlemesine ve saplantılı araştırma yaptığı görülmüştür. Araştırmacılar, bu durumun gençlerin kimlik duygusunun uzun vadede daha sağlam olmasını desteklediğini belirtmiştir. Dolayısıyla, şimdiki zamanı ve geleceği bir süreklilik içinde algılamının, gençlerin kimlik bocalaması yaşamasına karşı koruyucu bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular, kimlik gelişimi ve yetişkinlik vizyonunun karşılıklı ve uzunlamasına bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Yani, kimlik gelişiminin yetişkinlik yaşamına dair vizyonu şekillendirebildiği gibi, yetişkinlik yaşamına dair vizyondaki değişiklikler de kimlik gelişim sürecini etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmalar ışığında, kimlik gelişimi ve gelecek beklentilerinin, özellikle gençlik yıllarında birbirini karşılıklı olarak etkilediği söylenebilir. Kimlik duygusunun gelişimi, geleceğe yönelik hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için motivasyon oluşturma süreciyle doğrudan ilişkili görünmektedir. Ayrıca, bu süreç, yalnızca kişisel hedeflere ulaşmayı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin kimliklerine dair daha derin bir anlayış kazanmalarına da olanak tanımaktadır. Seginer de (2009: 173), bu ilişkinin yönü hakkında, Erikson'un açıklamalarından yola çıkarak, gelecek zamana yönelik olmanın hem kimlik gelişimine sahne hazırlayan bir öncül hem kimlik gelişiminin bir parçası hem de kimlik kazanımının bir sonucu olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Luyckx vd. (2010) kimlik ve gelecek beklentilerinin birlikte gelişen kavramlar olduğunu ifade etmiş ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin zaman içinde değişen, karmaşık ve tekrarlı bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla, kimlik gelişimi ve gelecek beklentilerinin karşılıklı etkileşiminin, bireyin kendini daha iyi tanımasına ve yaşam yolunda kararlı adımlar atmasına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır.

#### **1.4. Gençlerin Kimlik Bocalamasına Müdahale Etmenin Önemi**

Yörükoğlu (1986) kitabında, gençlik yıllarını, kimlik ve ilişkili meselelerin ön planda olduğu bir dönem olarak tanımlamıştır. Ona göre, çocuklukta dış dünyaya odaklanan birey, ergenlikle birlikte iç dünyasına yönelmeye başlar. Bu süreçte gençler, duygularını, kim olduklarını ve gelecekte nasıl biri olmak istediklerini sorgularlar. Bu tür düşünceler, kimlik arayışının bir göstergesidir.

Literatürde, kimlik ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Potterton vd. (2022) yaptıkları sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında

ruh sağlığı ve kimlik arasındaki ilişkilerin uzun süredir kesitsel ve uzunlamasına çalışmalarla incelendiğini belirtmiştir. alışmalarında literatürdeki araştırmaları sistematik olarak inceledikten sonra yirmi araştırma üzerinden yaptıkları anlatı sentezi sonucunda, kimlik gelişimindeki zorlukların sosyal ve duygusal bozuklukların görülme olasılığını artırabileceği gibi, bu bozuklukların da kimlik gelişimini zorlaştırabileceğini vurgulamışlardır.

Başkan (2000) tarafından yapılan bir grup karşılaştırma çalışmasında, ruh sağlığı kliniğine başvuran psikolojik sıkıntıları olan gençler ile lise öğrencilerinden oluşan normal örnekleme, kimlik duygusu açısından karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, kliniğe başvuran gençlerin kimlik duygusu puanlarının diğer gruba kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Demir vd. (2009) tarafından on altı ile yirmi beş yaş arasındaki bir grupla yapılan çalışmada ise, kimlik bocalaması yaşayan grubun Eksen-I'den tanı alma yüzdesi %73,3, kimlik bocalaması olmayan grubun ise %6,6 olarak bulunmuştur. Ayrıca, kimlik bocalaması olan grubun kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşılama oranının diğer gruba kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Wiley ve Berman (2013) ise on bir ile yirmi yaş aralığındaki gençlerle yürüttükleri çalışmada, klinik tanı alan gençlerin belirgin düzeyde kimlik sıkıntısı yaşadığını ve %22,7'sinin DSM-IV-TR Kimlik Bozukluğu kriterlerini karşıladığını ortaya koymuştur.

Kimlik ve ruhsal bozukluklar arasındaki ilişkiyi ele alan ampirik araştırmalar, kimlik bozukluğu veya kimlik bocalamasının, dışsallaştırma ve içselleştirme semptomları (Hernandez vd., 2006), sosyal kaygı (Gültekin ve Dereboy, 2011) depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete (Aydın, 2017) gibi psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bazı alışmalar ise, kimlik bozukluklarının kişilik bozukluklarıyla ilişkili olduğunu (Kernberg, 2006; Westen vd., 2011) ve gençlik dönemindeki kimlik bocalamasının, genç yetişkinlikte kişilik bozuklukları için risk oluşturduğunu göstermektedir (Kasen vd., 1999).

Özetle, literatürdeki araştırmalar, kimlik gelişimindeki zorlukların psikopatolojilerle ilişkilendirildiğini ve bu iki faktörün karşılıklı bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, kimlik gelişimindeki zorluklar, psikolojik belirti ve bozukluklara yol açabileceği gibi, mevcut psikolojik bozukluklar da sağlıklı kimlik gelişimini engelleyebilmektedir.

Kimlik ile bağlantılı ve kimlik gelişim sürecinde önemli bir faktör olan duygu düzenlemenin de ruh sağlığıyla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bilinmektedir. Tull vd. (2007) duygu düzenleme güçlüklerinin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin şiddetiyle, McLaughlin vd. (2012) ergenlerdeki bu güçlüklerin kaygı, depresyon, saldırganlık ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojik belirtilerle, Eldoğan (2012) sosyal kaygının düzeyiyle, Sarısoy (2017) ise kişilik bozukluğu semptomlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özadmaca (2023) ise çocukluk dönemi travması, duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, duygu düzenleme güçlüğü'nün psikopatolojiyi tek başına yordadığını ifade etmiştir.

Moltrecht vd. (2021), gençlik döneminde duygu düzenleme müdahalelerinin etkililiğine yönelik yaptıkları meta analizde, psikopatolojiler için etkili bulunan müdahalelerin duygu düzenleme üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, aynı şekilde duygu düzenleme üzerine etkili müdahalelerin de psikopatolojiler üzerindeki etkisinin olumlu yönde olduğunu bildirmiştir.

Verschuere vd. (2021) ise kimlik gelişimi, duygu düzenleme ve yeme bozukluğu semptomları arasındaki zamansal etkileşimleri incelemek üzere yaptıkları boylamsal çalışmada, kimlik bocalamasının ergenlik döneminde duygu düzensizliği aracılığıyla yeme bozukluğu belirtilerine yol açabileceğini ve bunun da kimlik gelişimini engelleyebileceğini göstermiştir. Araştırmacılar, kimlik gelişiminin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yeme bozukluğu için hem risk hem de koruyucu faktörler olabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu bulgular, duygu düzenlemenin ruh sağlığı ve kimlik gelişimi üzerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, bu üç kavram arasındaki güçlü ilişkinin önemini de vurgulamaktadır.

Kimlik ile ilişkili ve kimlik gelişimi sürecinde önemli bir faktör olan diğer bir kavram ise gelecek beklentileridir. Bu kavramın da ruh sağlığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Rotter (1966), olgun ve ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin geçmiş deneyimlerini içsel bir bütünlük içinde değerlendirerek, geleceğe yönelik gerçekçi planlar yapabildiklerini belirtirken, kronik psikopatolojilerin temelinde bireylerin geleceğin kendi kontrollerinin dışında olduğuna ve yaşam olaylarının üstesinden gelemeyeceklerine dair bir inanç bulunduğunu ifade etmiştir.

Cheavens vd. (2006), umut temelli grup terapi protokolünü test ettikleri çalışmada, hedef belirleme ve planlamanın, olumlu düşünceleri, umudu, öz saygıyı ve iyilik halini artırabileceğini, olumsuz duyguları, umutsuzluğu, depresyon ve anksiyeteyi azaltabileceğini göstermiştir. Doğan (2006), Eryılmaz (2011), Ehtiyar vd. (2017) üniversite veya lise öğrencileriyle yaptığı ampirik araştırmalarda, geleceğe yönelik olumlu tutum ve beklentilerin öğrencilerin psikolojik iyilik halleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani, geleceğe yönelik olumlu tutum ve beklentiler arttıkça psikolojik iyilik halinin de artacağı ifade edilmiştir. Ehtiyar ve arkadaşları öğrencilerin iyilik hallerinin %46,7'sinin olumlu gelecek beklentileriyle açıklandığını ifade etmiştir.

Eryılmaz ve Mutlu (2017) yaptıkları ampirik araştırma sonucunda, gençlerin gelişimsel görevlerde (ör. kimlik gelişimi ve geleceğe ilişkin kararlar) başarılı olmalarının olumlu ruhsal sonuçlar (umut, yaşam doyumu, öz yeterlik) doğurduğunu, başarısız olmalarının ise kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Samuolis (2024) pandemiye bağlı psikolojik sorunlar ve kimlik ilişkisini incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin gelecekle ilişkili kimlik alanlarında yaşadıkları sıkıntıların (ör. uzun vadeli hedefler, kariyer seçimi) ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını bulmuştur.

Bu bulgular, kimlik gelişimi, gelecek beklentileri ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri ortaya koyar niteliktedir. Kimlik gelişimi ve gelecek beklentilerinin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu faktörlerin karşılıklı etkileşim içinde psikolojik iyilik halini şekillendirdiği görülmektedir. Geleceğe yönelik olumlu tutum ve beklentiler, sağlıklı bir kimlik gelişimini desteklerken, olumsuz beklentiler ise psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak, bu bölümde aktarılan tüm bilgiler, kimlik, duygu düzenleme, gelecek beklentileri, ruh sağlığı ve kişilik kavramları arasında karşılıklı etkileşime dayalı dinamik bir ilişki olduğunu göstermektedir. DSM-5'in alternatif kişilik bozukluğu modelinde kişilik işlevselliğinin bu ilişkileri destekler nitelikte tanımlandığı düşünülmüştür (APA, 2013).

Kimlik gelişimi, duygu düzenleme ve geleceğe yönelik beklentiler, ruh sağlığını belirleyen temel unsurlardan olup, birbirleriyle etkileşim içinde ruhsal iyilik halini şekillendirmektedir. Kimlik gelişimindeki zorluklar, duygu düzenleme güçlükleri ve olumsuz

gelecek beklentileri ise psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine neden olabilmektedir.

Côté (2002)'nin çalışmasını yorumlayan Montgomery (2020), literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda, günümüz ergenlerinin tüketim kültürü ve hızlı toplumsal değişim içinde kimliklerini yapılandırmaya çalıştığını, bu sürecin ise kimliği kırılgan ve süreksiz hale getirdiğini ifade etmiştir. Araştırmacı, kimliğin temel özellikleri olan aynılık ve sürekliliğin zedelenmesinin, günümüzde kimlik bocalamasının daha sık deneyimlenen bir yaşantı haline gelmesine neden olabileceğini vurgulamıştır.

Bu bağlamda, Carlsson vd. (2016), yirmili yaşlarının sonunda hâlâ kimlik bocalaması yaşayan bireylerle yaptıkları ampirik çalışmada, bu bireylerin bir kısmının psikolojik sıkıntı düzeyinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, bu bireyler değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak yerine ya aktivitelerini azaltma ya da gelişigüzel aktivitelerde artış gösterme eğiliminde olmuşlardır. Araştırmacılar, kimlik bocalamasının zamanla katılaşabileceğini ve psikolojik sıkıntı düzeyleri düşük olduğu için bu bireylerin profesyonel yardım arama olasılıklarının da az olabileceğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, kimlik bocalaması yaşayan gençlerin her zaman tedaviye gönüllü olmayabileceği göz önünde bulundurulduğunda, herhangi bir nedenle kliniğe başvuran gençlerin kimlik gelişimlerinin dikkatle değerlendirilmesi önemlidir (Dereboy vd., 1994). Kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentileri arasındaki dinamik ilişki göz önünde bulundurulduğunda, kimlik bocalaması yaşayan bireylerde bu faktörlerin birlikte ele alınması, olası ruhsal sorunların önlenmesi ve sağlıklı kimlik gelişiminin desteklenmesi açısından kritik bir rol oynayabilir. Ayrıca, Kroger'ın (2007) ifade ettiği gibi bütünlüklü bir kimlik duygusunun ruh sağlığı üzerinde yaşam boyu olumlu bir etkisi olduğu düşünüldüğünde (akt. Wiley ve Berman, 2013), bu süreçlerin klinik değerlendirmede göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, genç bireylerde kimlikle ilgili değerlendirme yapıldıktan sonra, ihtiyaç halinde duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine psikolojik müdahalelerin uygulanması, kimlik gelişimini olumlu yönde destekleyerek psikopatolojik riskleri azaltmada etkili olabilir.

## 1.5. Gençlere Yönelik Müdahaleler

### 1.5.1. Kimlik Gelişimine Yönelik Müdahaleler

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuram'ını geliştirmesinin ardından araştırmacılar kimliğe dair teorik önermeleri deneysel olarak denemeye, doğrulamaya ve detaylandırmaya çalışmıştır. Bu araştırmalar aracılığıyla literatürde kimlikle ilişkili pek çok alanda çalışmalar birikmiştir (Montgomery, 2020: 10). Bununla birlikte, ağırlıklı olarak doksanlı yıllardan bu yana gençlere yönelik kimlik müdahalelerinin gerekliliği, faydaları ve yöntemleri üzerine çalışılmaya başlanmıştır (Eichas vd., 2015). Aşağıda gençlerin kimlik gelişimine yönelik geliştirilen bu müdahale yöntemlerinden bazılarına yer verilmiştir.

Melges (1972), gençlerin öz saygı ve kimlik bocalamalarını ele almak için Gelecek Yönelimli Psikoterapi (*Future Oriented Therapy*) yöntemini önermiştir. Psikodinamik bir modele dayanan bu müdahale, psikiyatrik bozuklukları doğrudan tedavi etmek yerine, tedaviye yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Yöntem, bozulmuş benlik imajı ve zaman algısının psikopatolojik kısır döngülere yol açtığı tezine dayanır. Müdahale kapsamında gençler, gelecekleri için hedefler belirler, eylem planları oluşturur ve bunları prova eder. "Görüntü terapisi" ile olmak istedikleri kişiyi netleştirmeleri sağlanırken, "gelecek otobiyografisi" yöntemiyle hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirirler. Terapist, gencin geleceğe dair kontrol hissini artırmasına ve gerçekçi olmayan beklentilerden uzaklaşmasına rehberlik eder. Ancak, Melges'in geliştirdiği bu yöntemin etkinliğiyle ilgili literatürde herhangi bir sonuca yer verilmemiştir.

Enright vd. (1983) ve (1984) kırk üç lise ve seksen altı üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmalarda ergenlerde ego kimliğini geliştirmeye yönelik bilişsel gelişim temelli bir müdahale modelini test etmiştir. Araştırmacılar, Erikson'un kimlik gelişimi kuramı ve Piaget'nin bilişsel gelişim aşamalarından esinlenerek, sosyal bakış açısı alma yeteneğinin kimlik oluşumunda önemli bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir. Bu doğrultuda, bireyin kendisini bir arkadaş, aile, akran grubu ve toplum gibi sosyal varlıklarla karşılaştırarak benzerlik ve farklılıklarını değerlendirmesi gerektiği savunulmuştur. Her iki çalışmada da

uyguladıkları toplam altı oturumluk (dördünde müdahale uygulanmıştır) müdahale sonucunda deney grubunun son test düzeyinde ego kimliği bakımından kontrol grubuna göre daha fazla gelişim gösterdiği ortaya konmuştur. Yapılan ikinci çalışmada, deney grubunun takip ölçümünde de kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir. Araştırmacılar, sosyal bakış açısı alma yeteneğinin geliştirilmesinin, ergenlerin ego kimliklerini güçlendirmede etkili olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, bulguları, kısa süreli müdahalelerin kimlik gelişimine olumlu katkılar sağlayabileceği ve bu tür programların ergenlerin kimlik oluşum süreçlerinde destekleyici bir rol oynayabileceği şeklinde yorumlamışlardır.

Berman (1996) tarafından geliştirilen ve psikososyal bir müdahale olarak tanımlanan Yaşam Seçimleri Yapma (*Making Life Choices*) programı, gençlerin yaşam amaçlarını ve değerlerini belirlemelerine yardımcı olmayı ve bu süreçte bilişsel ve iletişimsel becerilerini geliştirmelerini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Yapılan müdahale ile, gençlerin, yaşama dair seçimler yapmaları gereken normatif görevler karşısında yaşadıkları belirsizlik ve zorluklar nedeniyle ortaya çıkan kimlik bunalımı ve bocalamalarına odaklanılmaktadır. Grup formatında uygulanan bu müdahalede, her bir oturumda, gençlerin kendi yaşamlarına dair ikilem yaşadıkları bir konu üzerine, gruptan yardım alarak, problem çözme adımlarıyla (sorun tanımı, alternatif üretme ve değerlendirme) çalışması sağlanmaktadır. Müdahale kapsamında kimlik keşfine yönelik eleştirel düşünme ve problem çözme gibi bilişsel ve davranışçı stratejiler kullanılmaktadır. Doksanar dakikalık beş oturumdan oluşan ve üç hafta boyunca haftada iki kez gerçekleştirilen bu programda, katılımcılar bu süreçle başa çıkma becerileri kazanmaya yönlendirilir. Berman'ın kırk üç üniversite öğrencisiyle yürüttüğü deneysel çalışmada, müdahalenin yaşam doyumunda anlamlı bir artış sağladığı, ancak beceri gelişimi, yaşam ve kimlik sıkıntıları açısından belirgin bir fark yaratmadığı bulunmuştur.

Ferrer-Wreder vd. (2002), ise Berman (1996) gibi Yaşam Seçimleri Yapma (*Making Life Choices*) müdahale yaklaşımıyla doksan iki lise öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, kimlik gelişimini desteklemeye yönelik farklı alanlarda (ör. kimlik yönelimleri, keşif/bağlılık) olumlu değişimi teşvik etmek amaçlanmıştır. Nicel sonuçlar, müdahale koşulundaki katılımcıların, kimlik yönelimleri, keşif ve bağlılık alanlarıyla ilgili olarak müdahale grubunda normatif yönelimdeki azalma eğilimi ve kimlik bağlılığındaki düşüş görülmüştür. Araştırmacılar, bu durumun gençlerin derinlemesine bir kimlik keşfi sürecine girmelerinin

göstergesi olabileceğini belirtilmiştir. Sonuçta, bu müdahalenin bireylerin kimliklerini yeniden yapılandırmaları ve daha sağlam bir kimlik geliştirmeleri için bir fırsat sunabileceği ancak bu tür değişimlerin olumlu sonuçlar doğurabilmesi için müdahale programlarının uzun vadeli ve sürdürülebilir olması gerektiği vurgulanmıştır.

Schwartz vd. (2005), gençlerin kimlik keşif sürecini desteklemek amacıyla Keşif Geliştirme Atölyesi'ni (*Exploration Enhancement Workshop*) geliştirmiş ve bu müdahaleyi doksan üniversite öğrencisiyle yarı deneysel bir çalışmada değerlendirmiştir. Grup formatındaki bu müdahale, bireylerin yaşam zorluklarını belirleyerek çözümler üretmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Programda, bilişsel ve duygu odaklı stratejilerin kimlik gelişimi üzerindeki etkisi incelenmiş, araştırmacılar uzman rolünde değil, katılımcılarla eşit bir konumda sürece dahil olmuştur. Nicel ve nitel analizler sonucunda, duygu odaklı stratejilerin kendini keşfetmeyi, bilişsel stratejilerin ise kendini inşa etmeyi desteklediği bulunmuştur. Araştırmacılar, kimlik gelişimine yönelik müdahalelerde her iki stratejinin bir arada kullanılmasını önermektedir.

Armstrong (2005), yirmi lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği sekiz haftalık psikoeğitsel grup müdahalesi çalışmasında, öğrencileri deney ve bekleme listesi kontrol koşullarına atayarak ön ve son ölçümler almıştır. Oturumlar, her hafta ve ortalama bir saat süresince didaktik ve grup tartışması yöntemleriyle yürütülmüştür. Müdahalenin içeriğinde, sırasıyla kimliğe genel bakış, etnik kimlik, cinsiyet kimliği, okuldaki roller, ailedeki roller, arkadaşlık rolleri, flört rolleri ve kimlik konuları ele alınmıştır. Amaç, ergenlikte kimlik gelişiminin farklı yönlerini öğrenmeyi ve tartışmayı kolaylaştırarak müdahalenin ego kimliği, etnik kimlik ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmanın nicel sonuçlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmamış, ancak deney koşulundan elde edilen nitel ölçüm sonuçları, müdahalenin katılımcılar için anlamlı olduğunu ve onlara kimlik gelişimi konusunda yardımcı olduğunu göstermiştir.

Berman vd. (2008) Daytona Yetişkin Kimlik Geliştirme Programı kapsamında Değişen Yaşamlar Programını (*Changing Lives Program*) üniversitede psikoloji dersi kapsamında uygulamışlardır. Ortalama yaşları yirmi sekiz olan derse kayıtlı kırk üç öğrenci yedi-on kişilik gruplara ayrılmıştır. Uygulamalar klinik psikoloji yüksek lisans programı öğrencileri tarafından yürütülmüş olup bu kişiler üniversitede bünyesindeki psikologlar

tarafından denetlenmiştir. Müdahale on beş haftalık bir dönem boyunca haftalık bir buçuk saatlik seanslar ile yürütülmüştür. Programın amacı, sorunlu gençlerin yaşamlarını olumlu yönde değiştirmelerini ve kimlik duygularını geliştirmelerini sağlamaktır. Müdahale, üç aşamalı bir grup programıdır: katılım, birlikte öğrenme ve dönüştürücü faaliyetler. Katılımcılar program boyunca, hayatlarında karşılaştıkları zorlukları belirleyerek bu zorluklara çözümler üretmektedir. Ayrıca, kendi hikayelerini oluşturmaları için bir çalışma kitabı da kullanılır. Katılım ve öğrenme aşamalarında bireyler hayatlarına dair üzerine çalışmak istedikleri zorluğu belirleyerek bu zorluklar için beraberce çözüm üretirler. Daha sonra bu zorlukların üstesinden gelmek için dönüştürücü faaliyetlerde bulunarak hayatlarını ve kendi işlevselliklerini daha iyi bir noktaya getirmek için grup üyelerinden destek alarak çalışırlar. Çalışmanın sonucunda araştırmacılar, uygulanan programın kimlik keşfini önemli düzeyde artırıp kimlik sıkıntı düzeyini önemli ölçüde azaltmada etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar arasında görülen başarılı kimlik statüsünün arttığını belirtmişlerdir.

Stein vd. (2013) on sekiz ile otuz beş yaş arasında yeme bozukluğu tanısı alan kadınlarla olumlu benlik şemaları oluşturmak için tasarladıkları kimlik müdahale programının (*Identity Intervention Program*) seçkisiz kontrollü bir çalışmasını yapmışlardır. Bu müdahale iyilik halini ve psikolojik sağlığı teşvik etme aracı olarak kişinin kendilik kavramlarından ve olumlu benlik şemalarından yararlanmaktadır. Müdahalede olumlu benlik şemalarının sayısını artırmak için bilişsel ve davranışçı yöntemden yararlanılmaktadır. Müdahale yirmi hafta boyunca haftada bir bireysel ve bir grup oturumu şeklinde yürütülmüştür. Çalışmada otuz dört kadın kimlik müdahale programına, otuz beş kadın ise destekleyici psikoterapi grubuna atanmıştır. Katılımcılardan üç farklı zaman diliminde ölçüm alınmıştır. Çalışmanın sonucunda müdahalenin olumlu benlik şemalarının gelişiminde ve zaman içinde korunmasında, psikolojik iyilik halinin ve işlevselliğin artırılmasında etkili olduğu bulunmuştur.

Meca vd. (2014), Miami Beliren Yetişkin Gelişim Projesi çerçevesinde, üniversitedeki ortalama yaşın yirmi üç olduğu yüz kırk bir sorunlu gençle Değişen Yaşamlar Programı'nı (*Changing Lives Program*) uyarlayarak bir müdahale çalışması gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın amacı, gençlerin kimlik gelişimlerini destekleyerek kimlik bütünlüğünü sağlamak ve psikososyal iyi oluşu artırmaktır. Müdahale, bir psikoloji dersinin parçası olarak

uygulanmış, dersin ilk bölümü geleneksel yöntemlerle kimlik teorilerini ve gençlik üzerine konuları ele alırken, eğitim döneminin son beş haftasında, Değişen Yaşamlar Programı oturumlarına geçilmiştir. Bu oturumlar, grup içinden seçilen akranlar tarafından yönetilmiş ve her oturumdan önce, seçilen akranlar, dersin yürütücüsü ile süpervizyon görüşmeleri yapmıştır. Çalışmanın sonunda, müdahale grubundaki katılımcıların kimlik sıkıntılarının belirgin şekilde azaldığı, kimlik bağlanma düzeyinin ve sentezinin arttığı, yaşanan bu olumlu yöndeki kimlik gelişimi sonucunda da ile psikososyal uyumda iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir.

Şanlı (2016) yaptığı araştırmada gençlerin sağlıklı kimlik gelişimi için Logoterapi'ye dayalı olarak geliştirdiği psiko eğitim programını on altı yaşar kişiden oluşan deney ve kontrol koşulları aracılığıyla değerlendirilmiştir. Deney koşulu on bir hafta süresince grup halinde Logoterapi psiko eğitim programına katılmıştır. Oturumlarda kimlik, yaşam, roller, sorumluluklar, aile, güçlükler, değerler ve tüm bunların anlamları, Logoterapi'ye dayalı otobiyografi ve hedefler gibi konular çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda deney koşulunun negatif yöndeki kimlik algısı azalırken pozitif yöndeki kimlik algısı istatistiksel olarak anlamlı bir artış göstermiştir. Kontrol koşulunda ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Sonuç olarak araştırmacı gençlerin sağlıklı kimlik gelişiminde Logoterapi'ye dayalı bu psiko eğitim programının etkili olduğunu ifade etmiştir.

Feulner (2018), "Ergenlikte Kimlik Dağınıklığı ve Tedavisi Üzerine" adlı yayınında ergen ve genç bireyler için kimlik sorunları üzerine geliştirilen çeşitli psikoterapi müdahalelerini ele almıştır. Feulner'in sunmuş olduğu bu yöntemler, ergenlerin yaşadıkları kimlik bocalamasını ele almak ve sağlıklı kimlik gelişimini sağlamak için psikoterapi okullarının teorik temellerinden faydalanarak tasarlanmış etkili müdahalelerdir. Bu yöntemler:

- Aktarım Odaklı Psikoterapi (*Transference Focused Psychotherapy-Adolescence*), psikodinamik ekolden gelmektedir ve ergenlerin kimlik bütünlüğünü sağlamak amacıyla çatışmalı nesne ilişkileri, aktarım süreçlerini ele alır.

- Bilişsel Analitik Terapi (*Cognitive Analytic Therapy*) ise, bilişsel ve analitik yaklaşımları birleştirir. Bu terapiyle, ortalama on altı-yirmi dört haftalık süreçte, gençlerin

işsel çatışmalarını, patolojik inançlarını belirleyip tartışarak kimlik gelişimlerini desteklemek hedeflenir.

- Diyalektik Davranışçı Terapi (*Dialectical Behavioral Therapy-Adolescence*), Linehan tarafından sınır kişilik bozukluğu olan yetişkinler için geliştirilen yöntemin ergenlere uyarlanmış biçimidir. Bu yöntemde, ortalama on altı-yirmi haftada, ergenlerin duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, işlevsiz davranışların uyumlu olanlarla değiştirilmesi ve bunların ergenlerin günlük yaşamlarında uygulanması amaçlanır.

- Zihinselleştirmeye Dayalı Terapi (*Mentalization Based Therapy*), bağlanma kuramı ve psikodinamik ekolden türetilmiştir ve ergenlerin kendi zihinsel durumları ve başkalarının zihinsel durumlarına dair farkındalıklarını geliştirmeyi, duygusal stresin zihinselleştirme üzerinde nasıl bozulmalara yol açtığını tespit etmeyi hedefler ve terapide, bu bozulmaların kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaşılır.

- Ergen Kimlik Tedavisi (*Adolescent Identity Treatment*), doğrudan kimlik odaklı geliştirilmiş bir psikoterapi yöntemidir. Psikodinamik yaklaşımın yanı sıra, davranışçı terapi gibi diğer terapötik yönelimlerin tekniklerini de içerir. Bu tedavi, ergenlerin kimlik bocalamasını hedef alarak, kimlik entegrasyonunu destekler. Yöntemde, nesne-ilişki teorisi ile Aktarım Odaklı Psikoterapi tekniklerine ek olarak psikoeğitim, davranışsal ev planları ve aile çalışmalarlarıyla ergenin tedavi süreci desteklenir.

Sonuç olarak, ulaşılabilen ve incelenmiş olan bu müdahale yöntemlerinin ya grup terapi formatında ya da bireysel formatta olduğu gözlenmiştir. Bireysel olanların uzun soluklu bireysel psikoterapi biçiminde ilerlediği ve bazılarında bireysel terapiye ek olarak ailelerin de sürece dahil edildiği görülmektedir. Grup formatında olanlar ise beş ile yirmi oturum arasında değişmektedir. İçerikte kimlik gelişimi ve ilişkili konulara odaklanılmış olup, kimliğin zaman zaman doğrudan zaman zaman da yaşanan sorun ve güçlükler üzerinden ele alındığı görülmektedir. Yani, müdahalelerde kimi zaman olumlu yönde gelişimi teşvik etmenin kimi zaman ise psikopatolojileri gidermenin hedeflendiği ifade edilmiştir. Ancak hiçbir yöntemin aynı anda bireysel, kısa süreli, hem geleceğe hem de duyguları düzenlemeye ilişkin bir içeriği ele alacak biçimde düzenlenerek kimlikteki değişimi hedeflemediği görülmektedir.

### 1.5.2. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Müdahaleler

Duygu ve duygunun düzenlenmesine ilişkin yaşanan güçlükler önceki bölümlerde (bkz. 1.4.) açıklandığı gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme zaman zaman psikoterapilerde bir bileşen olarak bulunabildiği gibi bazı araştırmacılar da doğrudan duygu düzenleme odaklı programlar geliştirmektedir.

Genel olarak farklı psikoterapi yöntemleri incelendiğinde Bilişsel Terapide kişilerin hatalı ve çarpık düşünceleri üzerine çalışılarak işlevsiz duygu ve davranışların düzenlenmesi amaçlanmaktadır (Beck, 2001). Bu yaklaşımda kullanılan tekniklerden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme aynı zamanda bir duygu düzenleme yöntemidir (Beck, 2001; Gross, 2015). Farkındalık Temelli Terapide farkındalık eğitimi ile diğer başka Şeylerle birlikte duygusal denge de hedeflenmektedir (Kabat-Zinn, 2009). Farklı araştırmalar aracılığı ile farkındalığın duygu düzenlemeyi sağlaması ve psikopatoloji belirtilerinin azaltılmasında etkili olduğu bilinmektedir (Lynch, 2006; Roemer vd., 2009). Diyalektik Davranışçı Terapide kişilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmekle birlikte bu yöntemin de duygu düzenleme güçlükleri ve psikopatolojiler için etkili bir yaklaşım olduğu bilinmektedir (Linehan, 1993). Bir diğer yaklaşım ise Duygu Odaklı Terapi'dir. Bu yöntemde duyguların ve duygusal deneyimlerin anlaşılması, anlamlandırılması, kabul ve ifade edilmesi, düzenlenmesi hedeflenmektedir. Bu yaklaşım duyguların kişilerin ihtiyaçlarına dair ipucu vererek onları harekete geçirmeye hizmet ettiğini savunmaktadır (Greenberg, 2004).

Zaman içinde duygu düzenlemenin çok çeşitli psikopatolojilerle ilişkilendirilmesinin ardından duygu düzenleme güçlüğünün bunların altında yatan bir ortak faktör olabileceği görüşü ileri sürülmüştür (Fernandez vd., 2016). Farklı bozuklukların benzer tedavi yöntemlerine cevap vermesi bu görüşü desteklemektedir (Moltrecht vd., 2021). Bu doğrultuda pek çok araştırmacı psikopatolojilerin altında yatan duygu düzenleme güçlüğü vb. ortak faktörlerin belirlenerek psikoterapiye dahil edilmesini savunmuştur (Barlow vd., 2004; McEvoy vd., 2008). Sonuç olarak, Barlow ve arkadaşları duygusal bozuklukların tanımlar üstü tedavisi için Bütünleşik Protokol'u geliştirmiştir. Buna göre, duygular, düşünce, davranış ve bedensel duyumlar hakkındaki farkındalığın artırılması, işlevsiz düşüncelerin yeniden değerlendirilerek dönüştürülmesi, duyguların uyumsuz tepkilerinin değiştirilmesi gibi yöntemlerle duyguların düzenlenmesi ve psikopatolojilerin tedavisi hedeflenmektedir

(Barlow vd, 2004; 2011).

Literatürde yukarıda tanıtılan ve gençler için de uygulanan psikoterapi yöntemlerine ek olarak doğrudan duyguların ve duygu düzenlemenin hedeflendiği gençlere yönelik müdahaleler de yer almaktadır. Aşağıda gençlerin duygu düzenleme güçlükleriyle baş etmeye yönelik geliştirilen bu müdahale yöntemlerinden bazılarına yer verilmiştir.

Bunlardan birisi Schuppert vd. (2012), Duygu Düzenleme Eğitimidir (*Emotion Regulation Training*). Bu araştırma, sınır kişilik bozukluğu tanısı alan yüz dokuz ergenle, on yedi hafta süresince grup formatında gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bir bölümüne ( $n=55$ ) rutin tedavi protokolü uygulanırken bir bölümüne de ( $n=54$ ) rutin tedaviye ek olarak duygu düzenleme eğitimi verilmiştir. Rutin tedavi protokolü ilaç tedavisine ek olarak bilişsel davranışçı temelli bireysel psikoterapi veya danışmanlık veya aile terapisi gibi müdahaleleri içermektedir. Duygu Düzenleme Eğitiminde ise, gençlerin bilişsel, sosyal ve davranışsal baş etme becerilerini artırmak, duygu kontrolünü sağlamak hedeflenmiştir. Bu amaçla, bilişsel davranışçı tekniklerden (ödevler, bilişsel yeniden yapılandırma), farkındalık temelli gevşeme egzersizlerinden ve diyalektik davranışçı terapi tekniklerinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçlarında her iki koşulda da genel psikopatolojide ve sınır kişilik semptomlarında düşüş görülürken duygu düzenleme eğitimine katılan ergenlerin diğer koşula kıyasla altı ve on iki aylık takiplerde giderek daha fazla iyileşme gösterdiği görülmüştür.

Metz vd. (2013) yaptıkları çalışmada “Breath” isimli önleme müdahalesini test etmişlerdir. Bu müdahale gençlere duygu düzenleme becerilerini öğreterek bunların kullanımını artırmayı amaçlamaktadır. Etkili bir biçimde duygu düzenleyebilen gençlerin stres algılarının ve somatik şikayetlerinin bu durumdan olumlu yönde etkileneceği varsayılmıştır. Bu program farkındalık temelli ve diyalektik davranışçı terapilerden yararlanılarak geliştirilmiştir. Öğrencilere stres yönetimini öğretmeyi, onların dikkatlerini artırmayı, akademik performanslarını desteklemeyi ve günlük hayatlarına farkındalık temelli teknikleri dahil etmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda müdahale boyunca öğrencilerle beden farkındalığı, duygu düşünce ve duyumlarını fark etme, düşüncelerini anlama, duygularını anlama, günlük yaşamda farkındalık ve kendini olumsuz yönde yargılamayı azaltma becerilerini kazandırmak üzere çalışılmıştır. Araştırmada ön-son ölçümlü ve deney kontrol koşullu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Toplamda yirmi beşer dakikalık on sekiz oturumdan oluşan ve uygulaması on altı hafta süren, yirmi beşer kişilik gruplarla yürütülen

müdahalenin etkisi iki yüz on altı lise öğrencisi ile test edilmiştir. Çalışmanın sonucunda deney koşulundaki öğrencilerin somatik şikayetlerinin ve stres düzeylerinin azaldığı, duygu farkındalığı ve duygu düzenleme becerilerinin geliştiği, duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyinin arttığı ifade edilmiştir.

Belinkie (2014), ruminasyon ile çalışarak psikopatolojileri önlemeyi hedeflemiştir. Geliştirdiği Ruminasyon Odaklı Duygu Düzenleme Müdahalesi (*Rumination Focused Emotion Regulation Intervention*), ruminasyonu azaltarak bunun yerine işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmayı amaçlamaktadır. Araştırma, yüz on beş lise öğrencisiyle yapılmış ve öğrenciler, ruminasyon odaklı duygu düzenleme, bilişsel davranışçı müdahale ve gözlem olmak üzere üç farklı koşula seçkisiz olarak atanmıştır. Her iki müdahale grubunda, dokuz hafta boyunca grup halinde haftalık elli dakikalık oturumlar yapılmıştır. Ruminasyon odaklı grup, stres, farkındalık, duyguların döngüsü, ruminasyonu tespit etme ve bununla baş etme teknikleri gibi konuları ele alırken, bilişsel davranışçı grup, duygu-düşünce-davranış ilişkisi, işlevsiz düşünceleri tespit etme ve alternatif üretme üzerine odaklanmıştır. Araştırma, katılımcıların psikiyatrik belirtileri, duygu düzenlemeleri, bilinçli farkındalıkları, mutluluk düzeyleri ve stres düzeylerini ölçmüştür. Sonuçlarda, kontrol koşuluna kıyasla ruminasyon odaklı müdahalenin, bilişsel davranışçı müdahaleye benzer şekilde psikiyatrik belirtileri azalttığı, ayrıca işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini azalttığı ve uyumlu stratejilerin kullanımını artırdığı bulunmuştur.

Bjureberg vd. (2017), kendine zarar verme davranışı gösteren on yedi katılımcıya ile Ergenler için Bireysel Duygu Düzenleme Terapisi'ni (*Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents*) uygulamıştır. On iki hafta süren bu müdahale, bireysel formatta ve davranışçı terapi yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Müdahale süresince duyguların işlevselliği, duygusal farkındalık, duygusal kaçınma, dürtüsel davranışların önlenmesi gibi konular ele alınmıştır. Katılımcılardan ön, son ve altı ay sonra izleme ölçümleri alınmıştır. Sonuçlarda, duygu düzenleme güçlüğü ve kendine zarar verme davranışı sıklığında azalma, genel işlevsellikte ise artış gözlemlenmiştir. Bu olumlu etkiler, 6 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde korunmuş ve daha da gelişmiştir.

Keng vd. (2019), sınırda kişilik bozukluğu olan doksan iki üniversite öğrencisiyle üç farklı uygulamanın psikiyatrik tanıları nedeniyle yaşadıkları zorluklara etkisini incelemiştir.

Öğrencilerden otuz biri iki haftalık farkındalık temelli psikoterapi günlük farkındalık meditasyonu koşuluna, otuz biri iki haftalık günlük gevşeme uygulaması koşuluna, otuzu ise bekleme listesi kontrol koşuluna seçkisiz atanmıştır. Araştırmada depresyon, kaygı, stres, duygu düzenleme güçlüğü, kişilik farkındalığı ve öz şevkat gibi alanlarda ön ve son ölçümler yapılmıştır. Sonuçlar, bekleme listesi kontrol koşuluna kıyasla farkındalık meditasyonunun kişilik farkındalığı ve öz şevkat üzerinde olumlu etkiler sağladığını, günlük gevşeme uygulamasının ise duygu düzenleme güçlüğü azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Burke vd. (2020) üniversitelerde gençler için erken teşhis ve önleme için uygulanan programların yokluğundan yola çıkarak dört haftalık bir duygu düzenleme müdahalesi geliştirerek test etmişlerdir. Geliştirdikleri müdahale tanılar üstü modele dayandırılmış olup süreç boyunca farkındalık temelli egzersizler, beceri gelişimi için yazma temelli etkinlikler, ilişkilerde farkındalık, alternatif düşünceler ve zihinselleştirme üzerine çalışılmıştır. Bu çalışmada altmış öğrenci ön-son ölçümlerini ve müdahaleyi tamamlamıştır. Öz bildirimlerinde yüksek düzeyde semptomatik görünen öğrenciler çalışma için seçilmiştir. Analiz sonuçlarında katılımcıların kaygı düzeylerinin, eşik altı psikotik ve depresif belirtilerinin azaldığı, sosyal işlevlerinin ve dayanıklılıklarının (öz-şevkat ve öz-düzenleme) arttığı, duygusal belirtilerin genel olarak azaldığı görülmüştür.

Dixius ve Möhler (2023) duygu düzenleme sorunları yaşayan ergenler için düzenlenmiş Diyalektik Davranışçı Terapi'den yararlanarak yataklı serviste tedavi gören yüz otuz sekiz ergenle on iki hafta boyunca haftada iki kere bir saatlik grup oturumlarıyla çalışarak katılımcıların kimlik, duygu düzenleme ve psikopatolojik belirtiler açısından değişimini incelemişlerdir. Çalışmada kontrol grubu bulunmamakla birlikte uygulama yapılan katılımcılar için açıklanan sonuçlarda katılımcıların uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanımında artış, psikopatoloji semptomlarında ve kimlik bocalamasında düşüş yaşandığı belirtilmiştir.

Ülkemizde de duygu ve duygu düzenleme üzerine geliştirilen müdahaleler bulunmaktadır. Bunlardan birisi Kuzucu'nun (2006) duygu farkındalığı ve ifadesi üzerine geliştirdiği ve üniversite öğrencileri ile etkisini araştırdığı psikoeğitim programıdır. Çalışmanın sonucunda duygu ifadesi, pozitif ve negatif duygu deneyimi, psikolojik iyi oluş ve duygu farkındalığı değişkenlerinin bileşkesi bakımından deney, kontrol ve placebo grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Ek olarak değişkenler

bireysel olarak gruplar arasında kıyaslandığında duygu farkındalığı açısından yine deney grubu lehine bir sonuca ulaşılmıştır.

Karataş (2016) ergenler için Gross'un süreç modelinden yararlanarak geliştirdiği on bir oturumluk grup sanat terapisi ile ergenlerin mutluluk ve duygularını ifade etme düzeylerini arttırmayı, duygu düzenleme güçlüklerini ve psikiyatrik belirtilerini azaltmayı amaçlamıştır. Araştırmacı geliştirdiği yöntemin yaşantısal ve psikoeğitsel teknikler içerdiğini belirtmiştir. Deney ve kontrol koşullarına onar öğrencinin seçkisiz atanması ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda deney grubu lehine sonuçlara ulaşıldığı bildirilmiştir. Bu grupta yer alan öğrencilerin psikiyatrik belirtilerinin düşmanlık alt boyutunda ve duygu düzenleme güçlüğünün dürtü alt boyutunda anlamlı bir azalma olduğu, olumlu duygu hissedilmesi ve duygu ifade düzeyinde ise artış olduğu belirtilmiştir.

Ülkemizde gençlerin duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan bir başka çalışma ise Alkan (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı bu çalışmada Diyalektik Davranış Terapisi beceri eğitiminin dokuz haftalık bir uyarlamasına on dokuz ile yirmi altı yaşları arasındaki üniversite öğrencileri ile test etmiştir. Bu çalışmadaki yetmiş iki katılımcının otuz dokuzu deney ve otuz üçü bekleme listesi kontrol koşulunda yer almıştır. Araştırmacı yaptığı müdahaleyle gençlerin işlevsiz başa çıkma strateji kullanımını, duygu düzenleme güçlüklerini ve psikiyatrik belirtilerini önlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda kontrol koşuluna kıyasla deney koşulu katılımcılarının işlevsel baş etme beceri kullanımının arttığı, duygu düzenleme güçlüğünün ise azaldığı görülmüştür. Psikiyatrik belirtilerde azalma eğilimi gözlemlenmiş, ancak bu azalma istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratacak düzeyde olmamıştır.

Son yıllarda yapılan meta-analiz çalışmaları, gençlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, duygu düzenleme güçlüklerini ve psikopatolojik belirtilerini azaltmak amacıyla uygulanan psikolojik müdahalelerin etkililiğini değerlendirmektedir. Gamsız Tunç ve Dursun (2021) tarafından yapılan bir sistematik incelemede, gençlerle duygu düzenleme üzerine yapılan dokuz farklı çalışmanın analizinden, bu müdahalelerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada, duygu düzenleme becerilerini artırmada ve psikolojik belirtileri azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. İncelenen çalışmalarda duygu düzenleme çalışılırken pek çok farklı yaklaşım ve teknik kullanıldığı, ancak çoğu çalışmada psikoeğitimden yararlanıldığı

görülmüştür.

Moltrecht vd. (2021) yirmi bir seçkisiz kontrollü çalışmadan oluşan meta-analizinde ise, ruhsal tanısı olan gençlerde duygu düzenleme güçlüğüne azaltmaya yönelik yapılan müdahalelerin orta düzeyde etkili olduğu, işlevsel duygu düzenleme becerilerini artırma konusunda ise küçük etki boyutları bulunduğu belirtilmiştir. Eadeh vd. (2021) kırk bir çalışmadan oluşan meta-analizlerinde benzer sonuçlar bulmuş ve duygu düzenleme odaklı müdahalelerin psikopatolojik belirtiler üzerinde iyileşmeler sağladığını ifade etmiştir.

Waxmonsky vd. (2021) on sekiz çalışmayı içeren literatür taramasında ise, heterojen örneklem ve yöntemler kullanılmış olsa da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan gençlere uygulanan psikolojik müdahalelerin olumlu sonuçlar verdiği vurgulanmıştır. Bu çalışmalar, gençler için duygu düzenleme odaklı müdahalelerin ruh sağlığını iyileştirmedeki potansiyelini göstermektedir.

Sonuç olarak, gençlerin duygu düzenleme güçlüklerine yönelik birçok araştırmacının çeşitli müdahaleler geliştirip bu müdahalelerin etkisini test ettiği görülmektedir. Bu müdahalelerin birbirilerinden farklı ve benzer yönlerinin olduğu söylenebilir. İncelenen çalışmalarda, grup ya da bireysel format fark etmeksizin, oturumların dokuz ile on yedi hafta arasında değiştiği, ya genellikle mevcut psikoterapilere ek olarak uygulandığı, ya da Diyalektik Davranış Terapisi gibi ek terapi eğitimi gerektiren yöntemler içerdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, geliştirilen yöntemlerin çoğu yalnızca duygu düzenlemeye odaklanmıştır ve biri hariç (Dixius ve Möhler, 2023) hiçbir çalışmada kimlik hedeflenmemiş ya da kimlikle ilgili değişim ölçülmemiştir. Buna karşın, incelenen çalışmaların birinde, kısa süreli bir müdahalenin (dört hafta, Burke vd., 2020), daha uzun olan müdahalelerdeki gibi, ele aldığı konu ve ölçümler açısından başarılı olabildiği görülmüştür. İncelenen çalışmaların bir diğerinde ise (Belinkie, 2014), değişim doğrudan ölçülmemiş olsa da duygularla birlikte, dolaylı bir şekilde, geleceğe yönelik konulara da odaklanıldığı ve bu yöntemin genel işlevselliği artırmada etkili olabildiği görülmüştür.

### **1.5.3. Gelecek Beklentisine Yönelik Müdahaleler**

Gelecek hakkında düşünmek ve gelecekteki kendini tanımlamak yaşamdaki pek çok

döneme kıyasla en çok gençlik yıllarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemdeki bireyler yaşamlarındaki pek çok alanda geleceğe dair düşünerek planlar yapmaya çalışırken çarpık ya da işlevsiz beklentiler oluşturabilirler (Iovu, 2014). Bu nedenle gençleri yetişkinliğe geçiş için hazırlayan, olumlu, gerçekçi ve işlevsel beklentiler oluşturmalarına yardımcı olan müdahaleler önemli görünmektedir (Trepala ve Malmberg, 2002; Iovu, 2014).

Yapılan literatür taraması sonucunda ulaşılan, gençlerle gelecek veya bu konuyla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmaları aşağıda sunulmuştur.

Kaya ve Avcı (2016) bilişsel ve davranışçı temellerle bir müdahale programı geliştirerek bu programla üniversite öğrencilerinin sürekli ve gelecek kaygılarını azaltmayı hedeflemişlerdir. Çalışmada on dördü deney ön dördü de kontrol koşuluna atanacak şekilde yirmi sekiz öğrenci ile ön-son ölçümlü karma bir desen kullanmışlardır. Araştırmada kullanılan müdahale bir beceri eğitim olarak tanıtılmıştır ve temelde gençlerin geleceğe yönelik inançlarını yeniden ve daha işlevsel bir biçimde yapılandırarak bu kişilerin zihinlerindeki belirsizliği ortadan kaldırmayı amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda yapılan müdahalenin kontrol koşuluna kıyasla deney koşulundaki katılımcıların geleceğe dair olumlu beklentilerini arttırdığı, sürekli kaygılarını iste düşürdüğü ifade edilmiştir.

Konate ve Ergin (2018) yaratıcı dramadan yararlanarak geliştirdikleri programın lise öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerini arttırmada ve geleceğe dair umutsuzluk düzeylerini azaltmadaki etkisini test etmişlerdir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen müdahale altı haftalık süreçte haftada bir grup oturumları şeklinde uygulanmıştır ve her bir oturum ortalama üçer saat sürmüştür. Altı haftalık süreçte katılımcıların ilgileri, mesleki gereklilikler, gelecekle ilgili planlar ve olası engeller, ilişkisel beklentiler, sosyal çevre etkisi, geleceğe dair olasılıklar arasından en işlevsel olanın seçilmesi gibi konular üzerine çalışılmıştır. Yaratıcı drama tekniklerinin kullanıldığı bu programın, gençlerin gelecek beklentilerini olumlu yönde etkilediği ve umut düzeylerini artırdığı bulunmuştur.

Dinç ve Erden-Çınar (2019) yaptıkları çalışmada bilişsel ve davranışçı temellerle geliştirdikleri sekiz oturumluk grup formatındaki gençlerin gelecek kaygısına, inanç ve tutumlarına yönelik psikolojik danışma müdahalesinin etkisini üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemele test etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda gençlerin geleceğe dair

tutumlarının olumlu yönde gelişim gösterdiği görülmüştür.

Dönmezoğulları ve Yeşilyaprak'ın (2019) kariyer tekeri modeli üzerine temellendirdikleri grup müdahalesinin gençlerin kariyer uyumuna etkisini değerlendirdikleri çalışmada tek grup deney deseni kullanılmıştır. Araştırma beş haftalık süreçteki grup oturumlarına dokuz üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda katılımcıların kariyer gelişimi, kişisel özellikleri, geleceğe hedeflerinin somutlaştırılması, ilgi ve değerler gibi konular üzerine çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin kariyer uyum puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükseldiği ifade edilmiştir.

Karimli vd. (2020), Deneysel Eğitim Programı'nı (Experiential Educational Program) geliştirerek ergenlerin failliği, öz yeterliliği, gelecek hedefleri ve kontrol odağı üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma, altmış okuldan seçilen bin iki yüz yirmi bir öğrencinin deney ve bekleme listesi kontrol koşullarına küme halinde seçkisiz atanmasıyla yapılmış ve sekiz hafta süresince dörder saatlik on oturumda uygulanmıştır. Oturumlarda, katılımcıların becerileri, ilgi alanları, farkındalık ve planlama gibi konular işlenmiştir. Analiz sonuçları, deney koşulundaki katılımcıların gelecek hedefleri ve kontrol odağı üzerinde olumlu etkiler olduğunu, ancak faillik ve öz yeterlilikte anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Önal ve Yeşilyaprak (2020) tarafından geliştirilen kariyer danışmanlığı grup müdahalesi, üniversite öğrencilerinin kariyer algıları ve yaşam amaçlarına etkisini incelemiştir. On bir üniversite öğrencisiyle yapılan beş oturumluk müdahalede, katılımcıların kariyer hedefleri, ilgi alanları, yetenekleri, karşılaştıkları engeller ve fırsatlar gibi konular ele alınmıştır. Çalışmada öğrencilerin kariyerlerine dair hedef belirleme becerileri, algıları ve yaşam amaçları üzerinde pozitif bir etki gözlemlenmiştir.

Santilli vd. (2021) tarafından geliştirilen Yaşam Tasarımı (*Life Design*) adlı çevrimiçi kariyer danışmanlığı müdahalesi, gençlerin sürdürülebilir bir gelecek algısı geliştirmesini amaçlamaktadır. Yirmi ile otuz yaş aralığında on iki katılımcıyla gerçekleştirilen beş haftalık program, ikisi bireysel üçü grup formatında toplam beş oturumdan oluşmaktadır. İlk bireysel oturumda katılımcıların kariyerleri, karşılaştıkları engeller ve gelecek beklentileri ele alınmıştır. Takip eden üç grup oturumunda kariyer kaygısı, kontrol ve güven düzeyleri, gelecek planları ve olası zorluklarla baş etme stratejileri üzerinde durulmuştur. Son bireysel

oturumda ise yakın gelecek hedefleri ve güçlü yönler değerlendirilmiştir. Programın, katılımcıların kariyer uyumu, dayanıklılığı, gelecek yönelimi ve hedef belirleme becerilerini artırdığı belirtilmiştir.

Mertens vd. (2022; 2024), gençlerin gelecek yönelimini ve beklentilerini geliştirmek amacıyla akıllı telefon tabanlı Gelecekteki Sen (*Future-U*) adlı müdahaleyi geliştirmiştir. Yüz yetmiş altı üniversite öğrencisiyle yürütülen üç haftalık çalışmada deney ve hedef belirleme kontrol koşulları oluşturulmuştur. Deney koşulunda, katılımcılar akıllı telefon uygulaması aracılığıyla gelecekteki benliklerini tanımlamış, hedefler belirlemiş ve geleceğe yönelik seçimler yapmıştır. Günlük beş dakikalık etkileşimlerle gelecekteki benliklerinden bildirim olarak psikoeğitim içeriklerine erişmişlerdir. Kontrol koşulunda ise yalnızca hedef belirlemeleri istenmiş ancak herhangi bir yönlendirme sağlanmamıştır. Deney koşulundan müdahaleden önce, müdahale boyunca, müdahale bitiminde ve bitiminden üç ay sonra olacak biçimde ölçümler alınmıştır. Kontrol koşulundan da deney koşulu ile paralel zamanda aynı ölçümler alınmıştır. Sonuçlar, müdahalenin gelecek yönelimi ve öz yeterlilik üzerinde olumlu etkiler yarattığını ancak hedeflere bağlılık düzeyinde düşüş görüldüğünü göstermiştir. Araştırmacılar, bu durumu katılımcıların hedeflerini zaman içinde daha işlevsel hale getirmesiyle açıklamıştır. Gelecekteki benlik ile özdeşim kurmanın, bireylerin engelleri aşma konusunda öz yeterliliklerini artırabileceği ve gelecek odaklı düşünme eğilimlerini destekleyebileceği belirtilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde gençlerle geleceğe ve gelecekle ilişkili kavramlar üzerine yapılan psikolojik müdahale çalışmalarının son yıllarda artmış olmakla birlikte yine de kısıtlı olduğu görülmektedir. Erken yaşlardaki ergenler için okul bazında (ör. orta okul) müdahale çalışmaları geliştirilip etkileri incelense de ileri yaşlardaki ergen ve gençler için bu çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Oysa çeşitli araştırmalar aracılığı ile gelecek kavramı daha ileri yaşlardaki genç bireylere kıyasla erken ergenlik dönemindekiler için oldukça uzak ve soyut kalmaktadır. Steinberg vd. (2009) araştırmasında, on altı yaşından küçük ergenlerin, daha büyük yaşlardaki gençlere kıyasla geleceğe dair daha zayıf bir yönelime sahip oldukları belirtilmiştir. Yani, on altı yaşından küçüklerin, gelecek hakkında daha az endişeli, gelecekteki sonuçları tahmin etmeye daha az ilgili ve yakın ödülleri tercih etmeye eğilimli olduğu ifade edilmiştir. Bu nedenle, gelecek üzerine geliştirilerek etkisi test edilecek psikolojik müdahalelerin, daha ileri yaşlardaki gençlerle denenmesi gerektiği görülmektedir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme ve kimliğe ilişkin müdahalelerle kıyaslandığında gençlerin gelecek beklentileri üzerine geliştirilen ve etkisi test edilen müdahalelerin daha kısıtlı ve sürelerinin görece daha kısa olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmalarda, geleceğe dair beklenti ve hedeflerin belirlenip planlanması, olası engellerin çalışılması, kişisel değerlerin üzerinde durulması gibi ortak faktörler olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmalardan yola çıkarak, yukarıda belirtilen ortak faktörler aracılığıyla gençlerle geleceği çalışırken zihinlerinde gelecekteki kendilerine dair imajlar oluşturacak biçimde çalışmanın önemli olduğu ve bu alandaki müdahaleleri özellikle on yedi ve üzeri yaşlardaki genç bireylerle yürütmenin daha uygun olacağı düşünülmüştür.

## **1.6. Kendimi Keşfediyorum Programı (KKP)**

### **1.6.1. KKP'nin Müdahale Türü**

Uygulamalı psikoloji (*applied psychology*) alanındaki müdahale bilimi (*intervention science*), Eichas vd. (2015: 337-354) kaleme aldığı kitap bölümünde üç temel başlık altında incelenmektedir: tedavi (*treatment intervention*), önleme (*prevention intervention*) ve gelişimsel (*developmental intervention science*) müdahaleler. Yazarlar bu müdahale biçimlerine dair bilgileri şu şekilde özetlemiştir: Tedavi müdahaleleri altında yer alan psikoterapi çalışmaları temelde psikopatolojiyi veya bozulan işlevleri iyileştirmeye çalışır. Önleme müdahaleleri altında yer alan önleme çalışmaları gelecekte bir işlev bozukluğunun veya psikopatolojinin ortaya çıkma olasılığını azaltmaya çalışır ve bu müdahalelerde kişilerin içinde bulunduğu gelişimsel dönem, bağlam (aile, akranlar, okul gibi) ve bunların etkileşimi dikkate alınır. Gelişimsel müdahale altında yer alan olumlu gençlik gelişimi (*positive youth development*) çalışmaları ise, tedavi ve önleme müdahale bilimlerinden de modeller alarak, gelişimde olumlu olanın ne olduğu, olumlu gelişimi teşvik etmede etkili olan müdahale türleri ve bunları bütünleştirmek üzerine çalışılmaktadır.

Literatürde önleme müdahaleleri üzerine yapılan açıklamalar incelendiğinde Caplan'ın (1964) önleme müdahalelerine ilişkin birincil, ikincil ve üçüncül önleme; Gordon'un (1983) ise evrensel, seçilmiş ve gerekli önleme biçiminde kavramsallaştırmalar yaptığı görülmektedir. APA'nın (2014) yayınlamış olduğu Psikoloji'de Önleme Kılavuzu adlı yazıda Caplan ve Gordon'un modellerinin kabul edildiği ve esas alındığı görülmektedir. Çorapçı (2020: 568), Caplan ve Gordon'un farklı kelimelerle ifade ettiği ancak aynı anlama

gelen önlemeye dair bu kavramlarını detaylı bir şekilde açıklamıştır. Buna göre: Evrensel ya da birincil düzey önleme müdahalelerinde topluluğun risk durumu gözlemlenmeden müdahale programı o gruptaki tüm bireylere uygulanır. Amaç kişilere normal ve sağlıklı bir gelişim için bilgi ve beceriler kazandırmak ve kişilerin işlevsel becerilerini fark ederek korumalarını sağlamaktır. Seçilmiş veya ikincil düzey önleme müdahalelerinde ise duygusal, davranışsal veya ruhsal sorun deneyimleme olasılığı taşıyan kişi veya gruplara yönelik, mevcut işlevsiz ve sorun yaratma ihtimali taşıyan duygu ve davranış örüntülerinin önüne geçerek bozukluğa dönüşme ihtimalini azaltmak amaçlanır. Gerekli veya üçüncül düzey önleme müdahalelerinde ise belirli bir bozukluğa veya psikopatolojiye yönelik olarak bunların zamanla kişilerin yaşamında sebep olacağı negatif etkileri azaltmak amaçlanır. Dolayısıyla bu müdahale çalışmalarının odağında belli bir ruhsal tanıyı almış ve buna dair belirti gösteren kişiler yer almaktadır.

Eichas vd. (2015: 346-349) olumlu gençlik gelişimi çalışmalarına dair yaptıkları açıklamada, bu müdahalelerde de tıpkı önleme müdahalelerinde olduğu gibi, kişilerin gelişimsel süreçlerinin ve çevrelerinin gözlemlendiği belirtilmiştir. Olumlu gençlik gelişimi müdahalelerinde, gençleri desteklemek için oldukça fazla alana odaklanılarak akıl hocalığı, özel ders verme, beceri eğitimleri, psikoeğitim ve gönüllü çalışma gibi teknikler aracılığıyla çalışılmaktadır. Bu çalışmaların pek çoğunda kimlikle ilgili kavramlar hedeflenmektedir. Olumlu gençlik müdahaleleri, Erikson'un kimlik bunalımını ergenlik ve gençlik döneminin normal bir gelişimsel zorluğu olarak tanımlamasına dayanarak şekillenir. Bu müdahalelerde kimlik duygusunun kazanımı ve öz saygı, öz yeterlik, özerklik gibi kimlikle ilişkili kavramlarda olumlu yönde değişim hedeflenir.

Sonuç olarak, mevcut tez çalışmasında geliştirilen ve etkisi test edilen Kendimi Keşfediyorum Programı pek çok ruhsal bozukluğun gençlik yıllarında ortaya çıktığı (Solmi vd., 2022) ve kimlik gelişimindeki zorluklarla sosyal ve duygusal bozukluklar arasında çift yönlü nedensel ilişki olduğu (Potterton vd., 2022) bilgilerinden yola çıkılarak planlanmıştır. Bu müdahale, gelişim dönemleri gereği duygusal, sosyal ve davranışsal alanlarda sorun yaşama veya ruhsal bozukluk geliştirme riski taşıyan genç bireylere yöneliktir. Amaç, mevcut işlevsiz örüntüler üzerinde çalışarak bu sorunların ruhsal bozukluklara dönüşme olasılığını azaltmaktır. Bu bakımdan KKP ikincil veya seçilmiş önleme düzeyindedir. Bunun yanı sıra, KKP'nin, gençlerin içinde bulunduğu dönem, bu döneme özgü gelişimsel zorluklar ve

dönemin görevleri göz önünde bulundurularak hazırlandığı; müdahale içeriğinin, gençlerin gelişim görevlerini kolaylaştıracak ve olumlu yönde destekleyecek unsurlar içerdiği düşünüldüğünde, KKP'nin aynı zamanda olumlu gençlik gelişimi çalışması olarak da değerlendirilebileceği söylenebilir.

### **1.6.2. KKP'nin Entegrasyon Biçimi**

Mevcut tez çalışmasında bir önleme programı geliştirme hedefini gerçekleştirebilmek için alanyazın incelenmiş ve ne türden psikoterapi entegrasyon biçimlerinin olduğu araştırılmıştır. Psikoterapilerin entegrasyonuna yönelik sayısız yol olmakla birlikte en popüler dört yol; teknik eklektizm, teorik entegrasyon, ortak faktörler ve asimilatif entegrasyon olarak özetlenmiştir (Norcross, 2005).

Ortak faktörlere dayalı entegrasyonda etkili tedaviler yaratma amacıyla farklı psikoterapilerin ortak olarak paylaştığı temel bileşenler belirlenmeye çalışılır (Beutler vd., 2005).

Asimilatif entegrasyonda ise, belli bir psikoterapi yaklaşımı temelinde çalışılırken başka psikoterapi yaklaşımlarından çeşitli görüş ve teknikler özümленerek seçici olarak psikoterapi sürecine dahil edilir (Messer, 1992).

Teorik entegrasyon ise tek başına ana akım bir psikoterapi sisteminden daha başarılı olacağı varsayımı ile iki veya daha fazla psikoterapi okulunun birleştirilmesidir. Teorik entegrasyonda hem temel teorilerin hem de bu teorilerde yer alan tekniklerin bütünleştirilmesine vurgu yapılır (Beutler vd., 2005).

Teknik eklektizm ise bu dört yol arasında en az teorik olanıdır ancak ne teorik ne de teori dışı olarak yorumlanmamalıdır (Lazarus vd., 1992). Teknik eklektizmde kişi ve sorunu için en iyi tedavi geliştirilmeye çalışılır. Bunun için temel olarak, geçmişte benzer sorunlara ve benzer özelliklere sahip başkaları için en iyi hangi tekniklerin işe yaradığına ilişkin veriler sistematik bir biçimde taranır. Teknik eklektizmde, kullanılacak yöntemler gelişmiş güzel seçilmez. Seçim danışan, ortam, problem ve uygulamacının becerilerinin doğasını dikkate alan mantıklı bir karar verme sürecine bağlıdır (Lazarus ve Beutler, 1993).

Bu çalışmada literatürdeki psikoterapi entegrasyon yöntemlerinden teknik eklektizmin seçilmesi düşünülmüştür. Bunun bir nedeni; London'ın (1964) teorilerin dikkat çekici olmasına rağmen aslında insanlar üzerinde kullanılanların teknikler olmasına yaptığı vurgudur. Araştırmacı bu nedenle psikoterapinin etkilerinin incelenmesinin, tekniklerin etkililiğinin incelenmesi anlamına geldiğini ifade eder. Bir başka gerekçe ise; Lazarus ve Beutler'in (1993), gelecekteki psikoterapiler için, terapötik tekniklerin her hasta grubunun özel ihtiyaçlarına göre sistematik bir biçimde entegrasyonuna ve kısa vadeli olmasına yaptığı vurgudur. Bahsedilen tüm bu nedenlerle bu çalışmada, alanyazın incelenerek, ergen ve gençlere yönelik kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentileri alanlarında yapılmış müdahale çalışmalarının taranması ve etkili bulunan tekniklerin yukarıda bahsedilen kriterlere göre seçilerek "Kendimi Keşfediyorum" Programı'nın geliştirilmesi ve etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır.

Literatür terapötik etkililik çalışmalarına yönelik kavramsallaştırmalar açısından incelenmiş olup bunun üç yolla yapılabileceği görülmüştür. Bunlar; etkililik, etkinlik ve meta-analiz çalışmalarıdır (Güven ve Gökçe, 2018). Bu çalışmada yeni geliştirilen ve yapılandırılmış bir yaklaşımın kontrollü bir biçimde uygulanarak yarar sağlama becerisinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Bu nedenle KKP'nin terapötik etkisinin incelendiği bu çalışma bir etkinlik çalışmasıdır.

### **1.6.3. KKP'nin Geliştirilmesinin Gerekçesi, Amaç ve Hedefleri**

Önceki bölümlerde (1.1., 1.2., 1.3., 1.4.) açıklandığı gibi kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğu bilinmektedir. Ek olarak, bu kavramların, özellikle de kimliğin, ruh sağlığı ve psikopatolojiyle olan ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu alanlarda sıkıntı yaşayan bireylerin ruhsal açıdan risk altında olduğu söylenebilir.

Gençlerle yapılan boylamsal bir çalışmada kimlik kazanımı ve yakın ilişkiler kurabilmek gibi gelişimsel dönüm noktalarında başarısız olan gençlerin psikopatoloji geliştirme açısından risk altında olduğu ortaya konmuştur (Iannattone vd., 2024). Bu nedenle, yaşa uygun işleyişi destekleyerek gençleri sonraki uyumsuz sonuçlardan koruyacak, kimlik sürecine ilişkin müdahalelerin önemli olacağı ifade edilmektedir (Maspul, 2023; Iannattone vd., 2024).

Montgomery vd. (2008) kimliğin önemini vurgulayan teorik ve ampirik araştırmalara rağmen klinik alandaki bilim insanlarının kimliği çok az çalıştığını belirtmiştir. Eichas vd. (2015) olumlu kimlik gelişimi, kimlikle ilgili sorunların önlenmesi ve ilişkili bozuklukların tedavi edilmesi için etkili müdahalelere ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir.

Mevcut araştırmada kimlik duygusunun gelişimi hedeflenerek gençlere yönelik müdahale yolları tasarlanırken, önceki bölümlerde (bkz. 1.2.1. ve 1.3.1.) yapılan açıklamalar doğrultusunda, kimlik inşa sürecinde duygu düzenleme ve gelecek beklentisinin önemli faktörler olduğu dşnlmştir. Bu bağlamda, müdahalenin içeriğinde kimlikle ilişkili alt alanlar olarak, geleceğe dair beklenti ve hedefler, değerler ve inançlar, duygular ve duygu düzenleme süreçlerine yer verilmesi; yöntem olarak ise biliş, duygu ve davranış odaklı çeşitli tekniklerin kullanılmasının önemli olacağı dşnlmştir. Sonuç olarak, KKP hazırlanırken seans içerikleri bu doğrultuda planlanmıştır.

Özetle, bu çalışmada, farklı düzeylerde kimlik sıkıntısı veya bocalaması yaşayan gençler için duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine bir müdahalenin geliştirilmesi, bu müdahalenin gençlere uygulanarak kimlik duygularında anlamlı bir değerimin yaratılması hedeflenmiştir. Ayrıca, müdahalenin gençlerin ruh sağlığı açısından uzun vadede koruyucu ve olası olumsuz ruhsal sonuçlar açısından da önleyici olması amaçlanmıştır.

KKP ile çeşitli hedeflere ulaşılması beklenmektedir. KKP'ye katılan gençlerin yapılan müdahale sonrasında:

- Kimlik bocalama düzeylerinin azalıp, kimlik duygusu düzeyinin artması,
- Kişilik işlevselliği düzeyinin artması,
- Psikopatolojik belirtilerin azalması,
- Duygu düzenleme güçlük düzeyinin azalması,
- İşlevsel olan bilişsel duygu düzenleme tekniklerinin kullanımının artması, işlevsiz olanların azalması,
- Geleceğe ilişkin olumlu yöndeki beklentileri temsil eden genişlemesine ve derinlemesine araştırma, içsel yatırım yapma ve içsel yatırımla özdeşleşme düzeylerinin

artması; olumsuz yönde olan saplantılı araştırma düzeyinin ise azalması beklenmektedir.

Bu hedeflere ek olarak KKP ile ulaşılması beklenen başka önemli hedefler de bulunmaktadır. Bunlardan biri, katılımcıların terapötik ihtiyaçlarının uzmanlar tarafından belirlenmesi ve bu konuda bilgilendirilmeleridir. KKP'ye katılan her genç, kimlik konusunda farklı düzeylerde sıkıntı yaşıyor olabilir ve buna bağlı olarak da farklı düzeylerde ruhsal belirti deneyimliyor olabilir. Kısa süreli bu müdahale sayesinde, daha düşük düzeyde sıkıntı yaşayan gençlerin ihtiyaçları hızlı bir şekilde hafifletilebileceği ya da giderilebileceği gibi, daha çok sıkıntı deneyimleyen ve uzun soluklu bir psikoterapiye ihtiyaç duyan gençlerin bu müdahaleden elde ettikleri faydayı sürdürmek ve diğer psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla KKP sonrasında uygun bölümlere yönlendirilmesi sağlanabilir. Bu sayede kurumsal işleyişte daha kısa sürede daha fazla gence ulaşmak ve fayda sağlamak da mümkün hale gelebilir. Ayrıca yine bu sayede, katılımcıların, yaşadıkları sıkıntıların düzeyiyle ilgili geribildirim alması ve bilgilenebilmesi sağlanabilir. Ek olarak, bu kısa süreli müdahale ile gençlerin terapötik süreci deneyimlemeleri, bu alanda bilgi edinmeleri ve psikolojik yardım almaya daha açık hale gelmeleri hedeflenmektedir. Böylece, gerektiğinde bu yardıma ihtiyaç duyduklarını fark edebilme becerisi kazanmaları sağlanabilir.

Bu araştırmada, gençlerin KKP sayesinde tüm ruhsal sorunlarından tamamen kurtulmaları beklenmemektedir. Bunun yerine, gençlerin mevcut sıkıntılarını daha iyi anlamaları, müdahale sonrasında bunlarla nasıl baş edebileceklerini öğrenmeleri ve baş edemedikleri durumlarda hangi destekleri alabileceklerini fark etmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca, hedeflenen alanlarda, katılımcıların başlangıçtaki şikayet düzeylerinin, onlar için anlamlı ve fark edilebilir düzeyde azalması beklenmektedir. Bunlarla birlikte, çalışmaya katılan bireylerin sıkıntı düzeyleri farklılık gösterse de KKP'nin tüm gençlere hitap etmesi önemsenmiş ve uygulama süreci, katılımcıların nitel ve nicel geri bildirimleri doğrultusunda değerlendirilmiştir.

## 2. BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada bağımsız değişken olan KKP'nin bağımlı değişkenler (kimlik, duygu düzenleme, gelecek beklentisi, ruh sağlığı) üzerindeki etkisini incelemek amacıyla deneysel desenin türlerinden biri olan ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz deneysel desenden yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018: 212). Çalışma KKP'nin uygulanacağı bir müdahale koşulundan ve bekleme listesine alınacak katılımcılardan oluşan bir kontrol koşulundan oluşmaktadır. Katılımcılardan ön, son ve izlem ölçümleri alınmıştır. Desen ve kullanılan ölçüm araçları Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.1.** Araştırma deseni

| Deneysel Koşullar | Ön Ölçüm<br>(KDDA)(BDDÖ)<br>(DDGÖ)(KGBÖ)<br>(KSE)<br>(LPFS-BF 2.0) | Uygulama | Son Ölçüm<br>(hemen sonra)<br>(KDDA)(BDDÖ)<br>(DDGÖ)(KGBÖ)<br>(KSE)<br>(LPFS-BF 2.0) | İzlem Ölçüm<br>(1 ay sonra)<br>(KDDA)(BDDÖ)<br>(DDGÖ)(KGBÖ)<br>(KSE)<br>(LPFS-BF 2.0) |
|-------------------|--|----------|--|---|
| <b>Müdahale</b>   | X  | KKP      | X  | X   |
| <b>Kontrol</b>    | X  | -        | X  | X   |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, KGBÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri, LPFS-BF 2.0: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu

#### 2.2. Örneklem

**Örneklem Yöntemi:** Çalışmanın örneklemini üniversite genelinde yapılan duyuruya yanıt veren, halen Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan, araştırmaya katılmaya gönüllü ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı'ndan 40 üzeri puan alan öğrenciler oluşturmuştur. Bu dahil etme kriterlerini karşılamak dışında, çalışmada herhangi bir dışlama kriteri uygulanmamıştır.

Bu yöntemle örnekleme dahil edilen katılımcıların seçiminin rastgelelik ilkesinden yoksun olması seçkisiz olmayan bir örnekleme metodunun (*non-random sampling*) kullanılmasını gerektirmiştir (Büyüköztürk vd., 2018: 91). Christensen vd. (2015: 161), güçlü bir deneysel araştırma deseni oluşturmak için seçkisiz atanmanın (*random assignment*) seçkisiz örneklemeden (*random sampling*) daha önemli olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle çalışmada

seçkisiz örnekleme yapılamamasının deneysel deseni engellemediği söylenebilir.

Araştırmada geçerli tahminler elde etmek amacıyla, örneklemin, bağımlı değişkenlerle önemli düzeyde ilişkili olduğu düşünülen kimlik duygusu açısından farklı alt gruplara ayrılmasının deneysel düzenin gücünü artıracakları öngörülmüştür. Bu nedenle, katılımcıların deneysel koşullar arasında homojen bir dağılım göstermesini sağlamak ve kimlik bocalaması farklı düzeylerde olan bireylerin temsilini garantilemek için örneklemin tabakalandırılmasına karar verilmiştir. Bu gerekçelerle araştırmada Tabakalı Amaçsal Örnekleme (kota örnekleme) yönteminden yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018: 94).

Tabakalandırma için öncelikle katılımcıların kimlik duygusu açısından farklı alt gruplara nasıl ayrılacağı alan yazın incelenerek değerlendirilmiş ve bu amaçla Dereboy vd. (1999) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmadan yararlanılmasına karar verilmiştir. Mevcut tez çalışmasının amacı, kimlik duygusunda sorun yaşayan gençlerin olası kimlik bocalamalarını önlemek ve kimlik gelişimlerini desteklemektir. Bu nedenle, tabakalar için kesme puanları belirlenirken Dereboy vd. (1999) çalışmasında kimlik duygusu sorunlu gruba ait ortalama (76.60) ve standart sapma (21.94) değerleri temel alınmıştır. Buna göre, kimlik duygusu hafif sorunlu bireyler 77 puan ve altındakiler olarak belirlenmiştir. Orta düzeyde sorun yaşayanlar 78-98 puan aralığında yer alırken, ciddi düzeyde sorun yaşayanlar 99 ve üzeri puan alanlar olarak sınıflandırılmıştır.

Tabakalar için kesme noktaları belirlendikten sonra, çalışmaya başvuran tüm katılımcılar ön ölçümde aldıkları kimlik duygusu (KDDA aracılığı ile) puanlarına göre tabakalandırılmıştır (hafif sorunlu, orta sorunlu, ciddi sorunlu). Katılımcılar daha sonra müdahale ve kontrol koşullarına seçkisiz atanmıştır. Seçkisiz atamaya ilişkin bilgiler katılımcıların deneysel koşullara atanması başlığında yer almaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışmada örnekleme metodu olarak Tabakalı Amaçsal Örnekleme'den (seçkisiz olmayan örnekleme) yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018: 94).

**Örneklem büyüklüğünün hesaplanması:** Çalışma için gerekli örneklem büyüklüğünü hesaplamak üzere Gpower programından yararlanılmıştır. Alan yazında ergenlerle yapılan müdahale çalışmalarında orta-büyük etki ile çalışılabildiği görülmüştür (ör.Berman vd., 2008; Kaya ve Avcı, 2016; İkiz ve Çınk, 2020). Grup karşılaştırmaları için

yapılacak olan istatistiksel analizlerde kimlik duygusu bakımından farklı alt grupları temsil eden yeterli katılımcı sayısını tespit etmek amacıyla örneklem hesaplaması altı grup üzerinden (hem müdahale hem kontrol koşulu için; kimlik duygusu hafif sorunlu, orta sorunlu ve ciddi sorunlu) gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak,  $\alpha=.05$ ,  $1-\beta=.80$ ,  $f=.33$  (orta-yüksek etki boyu kesim noktaları arası), 6 grup ve 3 ölçüm olacak şekilde hesaplama yapıldığında grup karşılaştırması yapabilmek için en azından 30 katılımcıya ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Literatür gençlerle yapılan çalışmalarda yarıda bırakma oranları bakımından incelenmiştir. Yapılan alan yazın taramasında; etkinlik çalışmalarında %17, kısa süreli müdahalelerde %17,8, bir el kitapçığı hazırlanmış standardize müdahalelerde %18,3, Bilişsel-Davranışçı yaklaşımla yapılan müdahalelerde %18,4, bireysel müdahalelerde %18,7, orta düzeyde uzman bir kişi tarafından uygulanan müdahalelerde %22, kişilik bozukluğu olanlarda %25,6, üniversitenin öğrenci kliniğinde yapılan müdahalelerde ise %30,4-%37,11 oranında yarıda bırakma olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Swift ve Greenberg 2012; Yıkılmaz vd., 2016). Bu bilgiler ışığında, gençlerin yaklaşık %17-37 oranlarında müdahaleye katılımı bıraktıklarının saptanması sebebiyle en az 42 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir.

**Katılımcıların deneysel koşullara atanması:** Seçkisiz atama, bir deneye katılacak olan her bireyin müdahale ve kontrol koşullarının herhangi birine yerleştirilmesinde eşit olasılığa sahip olmasıdır (Christensen vd., 2015: 172). Blok seçkisizleştirme, katılımcıların özelliklerini ve olası karıştırıcı değişkenleri gruplar arasında dengeleyerek eşit büyüklükte gruplar oluşturulmasını sağlamaktadır (Shaughnessy vd., 2018: 188).

Mevcut çalışmada yer alacak katılımcılara duyuru yolu ile ulaşıldıktan sonra bu kişiler tabakalı amaçsal örnekleme metodu ile farklı alt gruplara ayrılmıştır. Bu işlem sonrasında, her bir alt grup için ayrı ayrı blok seçkisizleştirme uygulanarak katılımcılar müdahale ve kontrol koşullarına seçkisiz atanmıştır. Seçkisiz blokların oluşturulması için <https://www.randomizer.org> internet sitesinden yararlanılmıştır.

**Örnekleme yer alan katılımcılara ilişkin bilgiler:** Çalışmanın örneklemi Adnan Menderes Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde birçok lisans programında, farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılara ait betimsel özellikler Tablo 2.2'te gösterilmiştir.

**Tablo 2.2.** Katılımcılara ait betimsel özellikler

| Değişken   | Değişken Grubu | Müdahale  | Kontrol      |
|--|----------------|-----------|--------------|
| Cinsiyet   | Kadın (%)      | 22 (91,7) | 21 (77,8)    |
|  | Erkek (%)      | 2 (8,3)   | 6 (22,2)     |
| Yaş  | X(SS)          | 21 (3,27) | 21.81 (2,92) |
|  | Min            | 18        | 19           |
|  | Max            | 33        | 34           |
| Psikolojik bir tanı için alınan güncel tıbbi tedavi durumu | Evet (%)       | 5 (20,8)  | 2 (7,4)      |
|  | Hayır (%)      | 19 (79,2) | 25 (92,6)    |

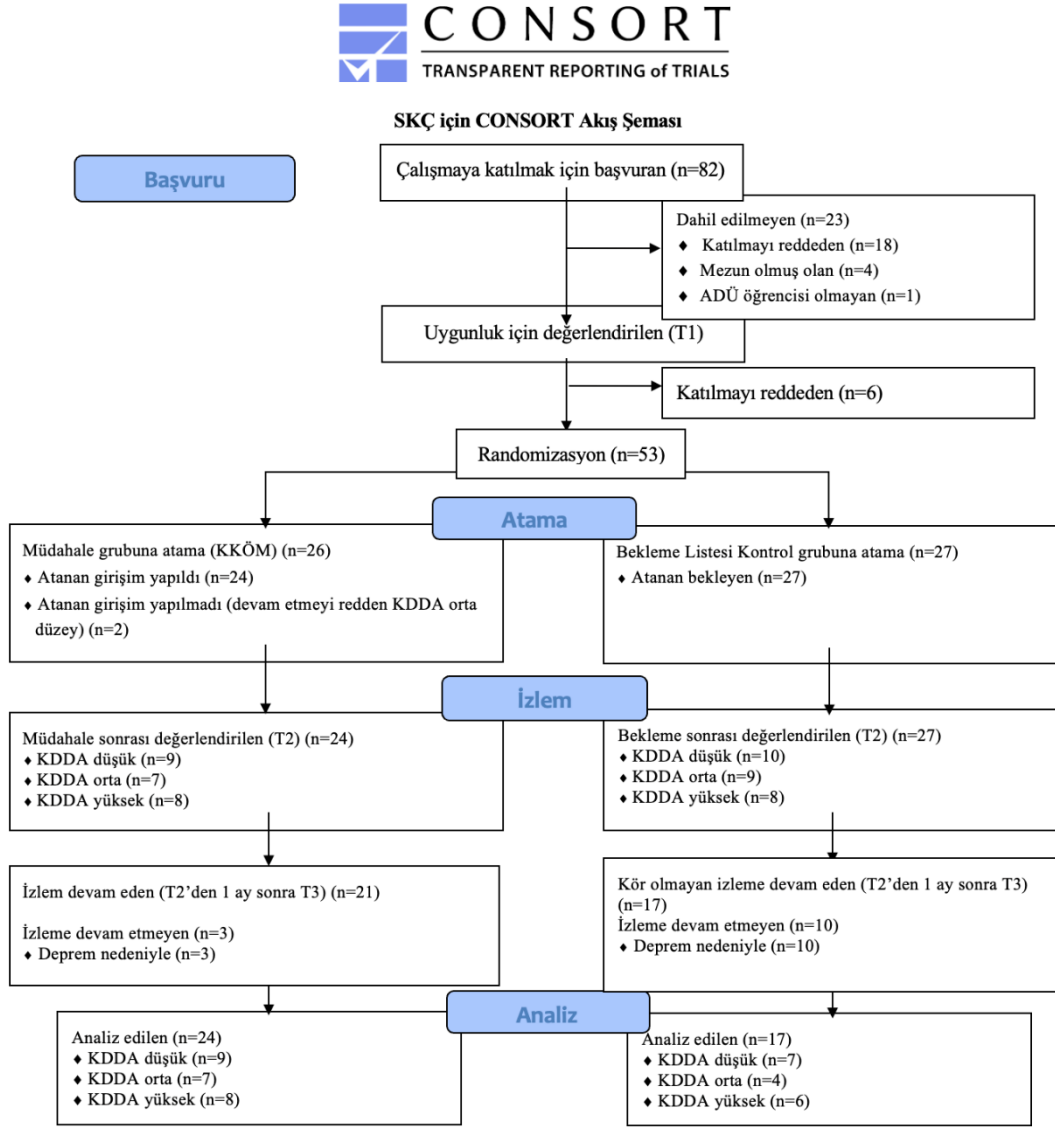
Üniversite genelinde çalışmaya katılım için yapılan çağrıya 82 kişi cevap vermiştir. Bu kişilerden 23 tanesi çeşitli sebeplerle (18'i katılmayı reddettiği, 4'ü mezun olduğu, 1'i ADÜ öğrencisi olmadığı için) çalışma dışı kalmıştır. Kalan 59 katılımcı ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu 59 kişinin 6 tanesi süreç boyunca aynı gün ve saatte katılım gösteremeyeceğini belirterek çalışmadan ayrılmıştır.

Kalan 53 kişi ön ölçüm kimlik duygusu puanlarına göre tabakalandırıldıktan sonra blok seçkisizleştirme yolu ile müdahale ve kontrol koşullarına atanmıştır. Bu katılımcıların 26 tanesi müdahale, 27 tanesi kontrol koşuluna atandıktan sonra müdahale koşulundaki iki katılımcı müdahalenin ilk seansından sonra düzenli devam edemeyeceğini belirterek çalışmadan ayrılmıştır.

Müdahale koşulunda yer alan 24 katılımcı seanslarını tamamlamıştır ve son ölçüm düzeyinde müdahale koşulundaki 24, kontrol koşulundaki 27 katılımcıdan son ölçümleri alınmıştır.

Son ve izlem ölçümleri arasındaki süreçte yaşanan 6 Şubat 2023 depremi nedeni ile izlem ölçümleri alınamayan katılımcılar olmuştur. Sonuç olarak, müdahale koşulunda izlem ölçümü alınamayan üç katılımcının kayıp verileri tamamlanarak istatistiksel analizlere müdahale koşulundaki 24 ve kontrol koşulundaki 17 katılımcının verileri dahil edilmiştir. Kayıp veriler ve bunlarla nasıl baş edildiğine dair detaylara 3.1. numaralı başlıkta yer verilmiştir.

Katılımcı sayıları ve süreçlerine dair detaylar Şekil 2.1. Seçkisiz Kontrollü Çalışmalar (SKÇ) için CONSORT Akış Şema'sında yer almaktadır.



**Kaynak:** [http:// www.consort-statement.org](http://www.consort-statement.org) : Erişim: Haziran, 2023

**Şekil 2.1.** SKÇ için CONSORT akış şeması

### 2.3. Ölçüm Araçları

Bu bölümde ölçüm araçları tanıtılarak mevcut çalışmadaki iç tutarlık güvenilirlik katsayılarına dair bilgiler verilmiştir. Çalışmada bazı ölçümler yüz yüze alınırken bazı ölçümler yaşanan 6 Şubat 2023 depremi nedeniyle çevrim içi yolla alınmıştır. Bu nedenle ölçüklerin iç tutarlık katsayıları hesaplanırken alan yazında önerildiği biçimde ölçümler

güvenirlikleri açısından öncelikle çevrim içi ve yüz yüze olacak şekilde ayrı ayrı değerlendirilmiştir. İki durumda da güvenilir sonuçlar vermesinin ardından veriler birleştirilerek güvenilirlikleri tekrar sınanmış ve ölçümlerin güvenilir olduğuna bu yöntemle karar verilmiştir (Küçükkambak ve Armağan, 2022).

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin adına, yaşına, cinsiyetine, iletişim bilgilerine, güncel olarak tıbbi tedavi gördüğü psikolojik bir rahatsızlığının olup olmadığına, kendini tanıma düzeyine dair öznel algısına (Dereboy vd., 1999) ve KKP seans randevularının ayarlanabilmesi için hafta içi uygunluklarına ilişkin soruların yer aldığı kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formu katılımcıların yalnızca ön ölçümde tamamlaması istenmiştir.

### **2.3.2. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA)**

Ölçek Dereboy vd. (1994) tarafından kimlik duygusundaki sorunları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Ölçek mevcut çalışmadaki kimlik değişkeni için katılımcıların kimlik duygu düzeylerini ve değişimlerini ölçümlemek amacı ile kullanılmıştır.

Ölçek 28 maddeden oluşan 5li likert tipindedir ve her madde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçek toplam puan hesaplanarak değerlendirilmektedir ve alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140'tır. 70'e yaklaşan ya da aşan puanlar kimlik duygusuyla ilgili yaşanan sorunlara işaret etmektedir.

Dereboy vd. (1994) çalışmasında ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve .89 bulunmuştur. Daha sonraki bir çalışmada (Demir vd., 2009) ise iç tutarlık kat sayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla .96, .90 ve .92'dir. Ölçeğin son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .93, .93, .92'dir. Son olarak ölçeğin izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları .87, .94 olarak bulunmuştur.

### 2.3.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Ölçek bireylerin psikolojik belirtilerinin ne düzeyde olduğunu, hangi alanlara yayıldığını görebilmek ve var olan psikopatolojinin çok boyutlu olarak değerlendirilebilmesi için Derogatis tarafından (1992) geliştirilmiş olup Türk örnekleme Şahin ve Durak (1994) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışmada ruh sağlığı (psikolojik belirti düzeyi) değişkenini ölçümlemek amacıyla kullanılmıştır.

Psikolojik belirti ve yakınmaları içeren 53 maddeden oluşan KSE’de, 5 alt boyut ve global rahatsızlık belirleyici 3 ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; Somatizasyon, depresyon, anksiyete, hostilite ve olumsuz benlikten oluşmaktadır. Global rahatsızlık belirleyici üç ölçek ise şöyledir; rahatsızlık ciddiyeti indeksi (RCI), belirti toplamı (BT) ve semptom rahatsızlık indeksi (SRI).

Testte her madde; 0-4 değerleri arasında "hiç"= 0 puan ve ‘çok fazla=4 şeklinde işaretlenmektedir. Puanlama her madde üzerindeki puanların toplanması ile elde edilir. Rahatsızlık ciddiyeti indeksi (RCI) tüm maddelere verilen puanların ortalamasıdır. Alt ölçek puanları ise, her boyutu içeren maddelerden alınan puanların toplamının o boyutu oluşturan madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Testin değerlendirilmesinde ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği ruhsal belirtilerin arttığını göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin RCI’sinden yararlanılmıştır.

Derogatis (1992) ölçeğin RCI iç tutarlık güvenirlik katsayısını. 90 olarak raporlamıştır. Ölçüm aracının kültürümüze uyarlanması için geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından üç ayrı çalışmanın birleştirilmesi ile yapılmıştır. Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan araştırma sonucunda ölçeğin üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını güvenilir ve geçerli bir biçimde ölçen bir araç olduğu belirtilmiştir ve RCI için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı. 96 ve. 95 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için RCI’nin iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre ön ölçümde

ölçeğin RCİ'sinin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 94, .95 ve. 95'tir. Ölçeğin son ölçümdeki RCİ iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 97, .95, .96'dır. Son olarak ölçeğin izlem ölçümündeki RCİ iç tutarlık katsayıları. 96, .96, .96 olarak bulunmuştur.

#### **2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)**

Ölçek kişilerin duygularını düzenlerken yaşadıkları zorlukları değerlendirmek üzere Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlama çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek mevcut tez çalışmasında duygu düzenleme değişkenini ölçümlemek amacıyla kullanılmıştır.

Ölçeğin orijinali 5'li Likert tipinde olup 36 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe formda orijinal formdaki bir madde diğer maddelerle çok düşük korelasyona sahip olması gerekçesiyle çıkarılmış ve ölçek 35 madde olarak kullanıma sunulmuştur. Ölçeğin alt boyutları; amaç (olumsuz duyguları deneyimlerken amaca yönelik davranış göstermedeki güçlükler), strateji (uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanma güçlükleri), kabul (duygusal tepkilerin kabulüne ilişkin yaşanan güçlükler), dürtü (olumsuz duygular sırasındaki dürtülerin kontrol edilmesinde yaşanan güçlük), açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılmasına ilişkin yaşanan güçlük) ve farkındalıktır (duygusal tepkilere ilişkin farkındalık konusunda yaşanan güçlük).

Ölçek 6 alt boyut puanını ve bunların toplamından elde edilen toplam puanı vermektedir. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanın artması kişinin duygularını düzenlerken daha fazla zorluk yaşadığı anlamına gelmektedir. Bu tez çalışması için yapılan analizlerde ölçeğin toplam puanından yararlanılmıştır.

Ölçeğin orijinal çalışmasında toplam puan için iç tutarlık kat sayısı. 93 ve test tekrar test güvenilirliği. 88 olarak raporlanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin uyarlama çalışmasında toplam puanın iç tutarlık katsayısının. 94 olarak bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010). Toplam puana ilişkin test tekrar test korelasyon katsayısının. 83 olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 95, .92 ve. 93'tür. Ölçeğin son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları

ise sırasıyla. 96, .94, .94'tür. Son olarak ölçeğin izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 95, .92, .95 olarak bulunmuştur.

### **2.3.5. Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu (LPFS-BF 2.0)**

Weekers vd. (2019) tarafından kişilik işlevsellik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlanması Gandur (2022) tarafından yapılmıştır. Bu ölçeğin mevcut araştırmada kullanılmasına, giriş bölümünde de açıklandığı gibi (Bkz.: 1.4.), kişiliğin kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentileri ile ilişkileri ve ölçeğin alt boyutları göz önünde bulundurularak karar verilmiştir.

Ölçek 12 sorudan oluşmaktadır ve 4'lü likert tipindedir (0: çoğunlukla yanlış, 1: bazen yanlış, 2: bazen doğru, 3: çoğunlukla doğru). Ölçeğin 2 alt boyutu olup bunlar; kendilik işlevselliği (kimlik ve kendini yönlendirme alt alanlarını kapsamaktadır) ve kişilerarası işlevselliği (eşduyum ve samimiyet alt alanlarını kapsamaktadır). Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-36 arasında değişebilmekte olup yüksek puanlar düşük işlevselliği göstermektedir. Bu tez çalışması için yapılan analizlerde ölçeğin toplam puanından yararlanılmıştır.

Ölçeğin orijinal çalışmasındaki toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise .82'dir (Weekers vd., 2019). Gandur (2022) tarafından yapılan çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık değeri. 93 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 86, .77 ve. 78'dir. Ölçeğin son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 78, .73, .75'tir. Son olarak ölçeğin izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 88, .85, .88 olarak bulunmuştur.

### **2.3.6. Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (KGBÖ)**

Ölçek ergenlerin kimlik gelişimlerini tespit etmek amacıyla Luyckx vd. (2008) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Morsünbül ve Çok (2014) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin maddeleri "gelecekte.." ifadesi ile başlayarak gençlerin geleceğe dair plan ve

kararlarına ilişkin cümlelerden oluşmaktadır. Mevcut çalışmada bu ölçek katılımcıların gelecek beklentilerinin değerlendirilmesi için kullanılmıştır.

Ölçek her biri beş maddeden oluşan toplam 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “kesinlikle katılıyorum”dan (5 puan), “kesinlikle katılmıyorum”a (1 puan) doğru 5’li derecelendirme ölçeği ile ölçümlenmektedir. Ölçeğin içsel yatırım yapma boyutu (İYY) kişinin kimlikle ilgili konular hakkındaki karar verme derecesini, genişlemesine araştırma (GA) boyutu kişinin bir yatırımda bulunmadan önce kimlik alanları ile ilgili farklı alternatifleri araştırma düzeyini, içsel yatırımla özdeşleşme (İYÖ) boyutu kişilerin içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra bunların kendilerine ne oranda uyduğu konusunda ki duygularının düzeyini, derinlemesine keşif (DK) boyutu kişinin içsel yatırımlarının uygunluğunu değerlendirmesi için bunları araştırma düzeyini ve son olarak saplantılı araştırma (SA) boyutu kişilerin yatırım yapmasını zorlaştıran araştırma haline saplanma düzeyini göstermektedir.

Ölçeğin toplam puanı olmayıp her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçekte puanlama yapılırken her alt boyut ayrı ayrı olarak değerlendirilmekte ve her alt boyutun toplam puanı alınmaktadır. Ölçekte saplantılı araştırma dışındaki boyutların tümü için artan puanlar istendik iken saplantılı araştırma boyutu için tam tersi söz konusudur.

Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlık güvenilirlik katsayıları içsel yatırım yapma için .86, içsel yatırımla özdeşleşme için .86, genişlemesine araştırma için .81, derinlemesine araştırma için .79 ve saplantılı araştırma için .86 olarak raporlanmıştır (Luyckx vd., 2008). Morsünbül ve Çok (2014) tarafından yürütülen çalışmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmış olup içsel yatırım yapma için .88, içsel yatırımla özdeşleşme için .89, seçeneklerin genişlemesine araştırılması boyutu için .87, seçeneklerin derinlemesine araştırılması boyutu için .89, seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu için .90 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır.

Buna göre içsel yatırım yapma alt boyutu için; ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 91, .91 ve. 90'dır. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 93, .94, .94'tür. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 95, .90, .95 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin genişlemesine araştırma alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 79, .87 ve. 86'dır. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 92, .88, .89'dur. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 95, .95, .95 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin saplantılı araştırma alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 87, .79 ve. 80'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 89, .89, .89'tir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 87, .73, .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin içsel yatırımla özdeşleşme alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 93, .82 ve. 83'tür. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 95, .92, .92'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 92, .89, .93 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin derinlemesine keşif alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 64, .60 ve. 61'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 77, .68, .71'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 69, .63, .70 olarak bulunmuştur. Kılıç (2016) iç tutarlık katsayısı için genel kabul. 70 ve üzeri olsa da, alt boyuttaki madde sayısı az olduğu durumlarda. 60 ve. 70 arasındaki iç tutarlık katsayılarının da kabul edilebilir olacağını belirtmiştir.

### **2.3.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)**

Ölçek kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirleme amacıyla Garnefski vd. tarafından (2001) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Tuna ve Bozo (2012) tarafından yapılmıştır. Mevcut çalışmada bu ölçek, yürütülen uygulamanın (KKP) içinde yer alan bilişsel çarpıtmaların çalışılmasının ardından, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki değişimi değerlendirebilmek için kullanılmaktadır.

Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin dokuz alt ölçeği vardır ve her alt ölçekte 4 madde bulunmaktadır. Alt ölçekler şu şekildedir; kendini suçlama (KS), kabul (KBL), ruminasyon (RUM), olumlu yeniden odaklanma (OYO), plan yapmaya yeniden odaklanma (PYYO),

olumlu yeniden değerlendirme (OYD), olayın değerini azaltma (ODA), felaketleştirme (FEL) ve diğerlerini suçlama (DS). Ölçek 5'li Likert tipindedir, 1 (hiç) ve 5 (her zaman) arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin orijinal çalışmasında alt ölçek iç tutarlık güvenilirlik değerlerinin .68 ile .86 arasında değiştiği raporlanmıştır (Garnefski vd., 2001). Uyarlama çalışmasında ölçeğin dokuz faktörlü yapısının korunduğu, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir (Tuna ve Bozo, 2012). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla içtutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Alt ölçekler için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.72-0.83 arasında değişmektedir.

Mevcut çalışmada alınan ön, son, izlem ölçümleri için iç tutarlık katsayısı yüz yüze, çevrim içi ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır.

Buna göre kendini suçlama alt boyutu için; ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 77, .80 ve. 79'dur. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 75, .80, .78'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 67, .70, .67 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin kabul alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 89, .64 ve. 67'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 78, .77, .77'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 80, .81, .80 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin ruminasyon alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 74, .86 ve. 86'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 86, .86, .86'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 83, .80, .84 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin olumlu yeniden odaklanma alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 75, .83 ve. 82'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 92, .89, .90'dır. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 85, .89, .86 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 93, .86 ve. 87'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla.

91, .78, .83'tür. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 87, .87, .89 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 81, .87 ve. 88'dir. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 76, .86, .82'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 84, .85, .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin olayın değerini azaltma alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 76, .60 ve. 64'dür. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 78, .74, .75'tir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 85, .86, .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin felaketleştirme alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 85, .78 ve. 79'dur. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 68, .80, .77'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 82, .80, .82 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin diğerini suçlama alt boyutu için ön ölçümde ölçeğin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla. 79, .85 ve. 84'tür. Son ölçümdeki iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla. 75, .83, .81'dir. Son olarak izlem ölçümündeki iç tutarlık katsayıları. 85, .86, .85 olarak bulunmuştur.

Kılıç (2016) iç tutarlık katsayısı için genel kabul. 70 ve üzeri olsa da, alt boyuttaki madde sayısı az olduğu durumlarda. 60 ve. 70 arasındaki iç tutarlık katsayılarının da kabul edilebilir olacağını belirtmiştir.

## **2.4. Kendimi Keşfediyorum Programı (KKP)**

### **2.4.1. Kendimi Keşfediyorum Programının Geliştirilme Süreci**

Kendimi Keşfediyorum Programıyla farklı düzeylerde kimlik bocalaması olan gençlerin kimlik duygusu gelişiminin desteklenmesi amaçlanmaktadır. Bu gençlere kimlik duygusu gelişiminin desteklenmesi üzerine müdahale edilerek kimlik bocalaması yaşantısının ve sonucunda tezahür edebilecek olası psikolojik belirtilerin şiddetinin azaltılması veya önlenmesi hedeflenmektedir. Böylece kimlik bocalaması yaşantısının uzun vadede çeşitli olası ruhsal sorunlara gidişinin önlenmesi amaçlanmaktadır.

Farklı düzeylerde kimlik bocalaması olan gençlere kimlik duygularını destekleyebilmek için hangi yolla müdahale edilebileceği tasarlanırken, tezin giriş bölümünde (bkz.: 1.2.1., 1.3.1., 1.4.) yapılan açıklamalar doğrultusunda, kimlik inşa sürecinde duygu düzenleme ve gelecek beklentisinin kimlikle ilişkili önemli faktörler olduğu düşünülmüştür. Müdahalenin bu değişkenler üzerinden geliştirilmesi planlanmıştır.

Kendimi Keşfediyorum Programı hazırlanırken gençlere yönelik duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine yapılmış yayınlardan ve konuyla ilgili mevcut müdahale literatüründen yararlanılmıştır. Bu amaçla ilk olarak, literatür yurtiçinde ve yurt dışında ergen ve genç bireylere yönelik olarak duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine yapılmış çalışmaları dahil edecek şekilde taranmıştır. Tarama Temmuz-Ağustos 2022 tarihleri arasında “Library Genesis”, “MedLine”, “Proquest”, “TR Dizin”, “YÖK Tez” ve “Web of Science” gibi çeşitli atıf, makale ve tez veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine genç örnekleminde yürütülen ve anlamlı sonuçlara ulaşılan müdahale çalışmaları daha detaylı incelenmek üzere belirlenmiştir. Bu yayınlar sonuçları ve etkileri bakımından incelenmiştir. Yapılan incelemede bu kişiler için farklı amaçlarla uygulanmak üzere geliştirilmiş, duygu düzenleme ve gelecek beklentisi odaklı yöntemlerin olduğu görülmüştür.

Duygu düzenleme bölümü için yapılan incelemeler sonucunda Southam-Gerow (2020)’un “Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme”; Tekinsav Sütcü (2020: 121-154)’nün “Çocuklar ve Ergenler için Bilişsel Davranışçı Terapi”; Howells (2018: 198-211)’ın “Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents and Young Adults” adlı kitabının; Horn vd. (2010) “Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence A School-Based Programme”; Moltrecht vd. (2021) “Effectiveness of Current Psychological Interventions to Improve Emotion Regulation in Youth: A Meta-Analysis”; Broderick ve Jennings (2012)’in “Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior”; Schuppert vd. (2009) “Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents—a randomized controlled pilot study”; Houck vd. (2016) “An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents” çalışmalarının; Kuzucu (2006)’nün “Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal

Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi”; Gem (2018)’in “Duygu Farkındalığı ve Duygu Mitlerine Yönelik Ölçüm Araçlarının ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Bütünsel bir Müdahale Programının Geliştirilmesi: Bir Ön Değerlendirme”; Pur (2015)’un “Emotion Regulation Intervention for Complex Developmental Trauma: Working with Highly Traumatized Youth”; Belinkie (2014)’nin “A Transdiagnostic Prevention Program Targeting Rumination and the Dysregulation of Emotion in Adolescent Girls” ; Karataş (2016)’in “Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duygularını İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi” adlı tez çalışmalarının duygu düzenleme konusunu ele aldığı ve mevcut çalışmanın kapsamıyla uyumlu olduğu görülmüştür. KKP’nin duygu düzenleme seansları oluşturulurken bu yayınlardan yararlanılmıştır.

Gelecek beklentileri bölümü için yapılan incelemeler sonucunda Melges (1972)’nin “Future Oriented Psychotherapy”; Schuppert vd. (2009)’nin “Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents—a randomized controlled pilot study”; Kuperminc vd. (2011) “Cool Girls, Inc.: Promoting the positive development of urban preadolescent and early adolescent girls”; Dönmezoğulları ve Yeşilyaprak (2019)’in “Kariyer Tekeri Modeline Dayalı Grup Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Uyumuna Etkisi”; Santilli vd. (2019)’un “Efficacy of a group career construction intervention with early adolescent youth”; Akeman vd. (2020) “A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health”; Önal ve Yeşilyaprak (2020)’in “Pozitif psikolojiye dayalı kariyer danışmanlığı grup uygulamasının etkililiğinin incelenmesi” adlı makalelerin ve Belinkie (2014)’nin “A Transdiagnostic Prevention Program Targeting Rumination and the Dysregulation of Emotion in Adolescent Girls”; Karakaya (2021)’nin “Nevrotik Kişilik Örgütlenmesi Olan Bireylere Uygulanan Sanat Psikoterapisinin Ego İşlevleri, Duygu-Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi” adlı tez çalışmalarının gelecek beklentisi konusunu ele aldığı ya da gelecek üzerine müdahalede bulunduğu, bu nedenle de mevcut çalışmanın kapsamıyla uyumlu olduğu görülmüştür. KKP’nin gelecek beklentisi seansları oluşturulurken bu yayınlardan yararlanılmıştır.

Bu çalışmalar incelenirken duygu düzenleme ve gelecek beklentileri şeklinde iki ayrı başlığa ayrıştırılmıştır. Her bir çalışma, yapılan müdahale, ele alınan konular ve kullanılan

yöntemler bakımından incelenmiştir. Yapılan incelemede KKP hazırlanırken teknik seçimi sırasında bazı kriterler gözetilmiştir.

Bu kriterlerden ilki, müdahalenin kısa süreli (beş seans) ve yapılandırılmış (el kitapçığı ile) bir formatta hazırlanmasıdır. Bunun bir amacı, müdahalenin özel pratikte kullanımına ek olarak üniversitelerin öğrenci klinikleri veya psikoterapi hizmeti veren hastaneler gibi kısıtlı süreliğine hizmet veren kurumlarda da çalışmaya elverişli olmasıdır. KKP'nin kısa süreli bir formatta geliştirilmesinin bir diğer nedeni ise genç bireylerin uzun soluklu psikoterapötik süreçlerdeki yarıda bırakma eğilimlerinin (%20-30) göz önünde bulundurulmasıdır (Swift ve Greenberg, 2012). Bu nedenle de KKP'nin kısa süreli oluşuyla gençlere kısa sürede olası en yüksek faydayı sağlamak amaçlanmıştır.

İkincisi, müdahalenin teknik eklektik bir yaklaşımla hazırlanırken Bilişsel ve Davranışçı yöntemin tekniklerinden seçilerek oluşturulmasıdır. Gözetilen bu kriterle, KKP'nin pek çok uzman tarafından kullanılabilir olmasını sağlayabilmek, kullanılacak tekniklerin ruh sağlığı alanında çalışan bir uzmanın yalnızca başlangıç düzeyinde Davranışçı ve veya Bilişsel Psikoterapi bilgisine sahip olmasının yeterli olması ve ek terapi eğitimleri gerektirmemesi amaçlanmıştır.

Üçüncüsü, müdahaleye dahil etmek üzere tekniklerin belirlenmesi için yapılan alan yazın incelemesi sırasında seçilecek tekniklerin müdahalenin kısa süreli doğasına uygun olmasına dikkat edilmiş ve gençlerin kısa sürede olası en yüksek faydayı sağlayabilmesi amacıyla, önceki seçkisiz kontrollü çalışmalarda etkili olduğu belirtilen yöntem ve metotlar tercih edilmiştir.

Dördüncüsü, KKP seanslarının, adım adım yapılandırılmasına ve her bir seanstaki gündemin katılımcıların kendi örnekleri üzerinden çalışılacak biçimde hazırlanmasına özen gösterilmiştir. Böylece, seans içerikleri belirli bir format çerçevesinde düzenlenerek, gelecekte diğer uzmanların da gençlerle benzer şekilde çalışmasını sağlayacak standart bir uygulama oluşturulmuştur. Aynı zamanda, ele alınan konu ve yöntemlerin katılımcıların kendi yaşamlarından örneklerle işlenmesi sayesinde, seanslar daha kişiselleştirilmiş bir yapıya kavuşturulmuştur. Bu yaklaşımın, katılımcıların sürece olan ilgisini ve elde edecekleri verimi artıracakları öngörülmüştür.

KKP hazırlık sürecinin sonunda ilk olarak iki seans duygu düzenleme ve iki seans gelecek beklentileri olmak üzere toplam dört seans planlanmıştır. Ancak pilot uygulama sürecinde, duygu düzenleme bölümünün üç seansta çalışılmasının katılımcılar için daha işlevsel ve verimli olacağı kanaatiyle seans sayısının artırılmasına karar verilmiştir. Önceki çalışmalarda kısa süreli yöntemler aracılığıyla, kimlik gelişimini destekleyen süreçlerin iyileştirilebildiği ve kimlik gelişiminin desteklenebildiğine dair kanıtlar sunulmuştur (Enright vd.,1983; Enright vd., 1984; Ferrer-Wreder vd., 2002). Sonuç olarak, tüm bu gerekçeler doğrultusunda KKP nihai olarak beş seanstan oluşacak biçimde şekillendirilmiştir.

KKP'nin tüm seanslarında empatik dinleme, özetleme ve netleştirme gibi temel psikoterapötik beceriler esas alınmıştır. Ayrıca, araştırmacının kendi doktora eğitimi sırasında almış olduğu Davranışçı Terapi, Bilişsel Terapi ve Sorun Çözme Terapisi dersleri ve süpervizyon sürecinde kazandığı beceriler de KKP geliştirilirken seansların yapılandırılmasında etkili olmuştur.

Sonuç olarak, yukarıda aktarılanlar doğrultusunda mevcut çalışmanın amaçlarına uygun seçimler ve düzenlemeler yapılarak KKP getirilmiştir. Müdahalenin her bir seansının hazırlanma ve geliştirilme sürecine dair detaylara ekler (bkz.: Ek 15) bölümünde yer verilmiştir.

#### **2.4.2. Kendimi Keşfediyorum Programının İçeriği**

Kendimi Keşfediyorum Programı davranışçı ve bilişsel bakış açısından çeşitli teknik ve yöntemlerin temel alındığı, haftada bir, kırk beş dakikalık bireysel görüşmeler şeklinde uygulanan, kısa süreli (5 seans) ve yapılandırılmış bir yöntemdir. Görüşmelerde katılımcının duyguları ve gelecek beklentileri üzerine çalışılarak kişinin kendini tanıma düzeyinin artırılması hedeflenmektedir. KKP'de öncelikle duygu düzenleme (3 seans), ardından da gelecek beklentileri (2 seans) ile çalışılmıştır. Bunun sebebi duygu düzenleme çalışmaları sırasında kazanılan bilişsel becerilerin gelecek hedefleri üzerine çalışılırken kullanılabilmesini mümkün kılmaktır (Bkz.: Ek 15).

KKP süreç ve içeriğine dair özete Tablo 2.3'te, seans hedeflerine ilişkin detaylar da Tablo 2.4'te yer verilmiştir. Kullanılan ödevlere ilişkin örnek dökümana eklerde yer verilmiştir (Ek 16).

**Tablo 2.3.** Kendimi keşfediyorum programının özeti

| Seans Teması    | Seans Numarası (Ortalama Süre) | Seans Hedefi           | Seans İçeriği   | Kullanılan Teknikler  | Kullanılan Araçlar  | Seans Ödevi  |
|-----------------|--------------------------------|------------------------|---|---|---|--------------|
| Duygu Düzenleme | 1 (45 dk.)                     | Duyguları Tanımlamak   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Duygunun fark edilmesi ve adlandırılması</li><li>• Duyguları tanımlamanın niçin önemli olduğunu fark etmek</li></ul>  | <p>İnteraktif tartışma, otomatik düşüncelerle duyguları ayırıştırmak, psikoeğitim</p> <p>İnteraktif tartışma, psikoeğitim, zihinde canlandırma</p>  | Duygu listesi, katılımcının seansta not alabilmesi için kalem-kağıt   | 1.Ödev Formu |
| Duygu Düzenleme | 2 (45 dk.)                     | Duyguları Anlamak      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguların düşünce ve davranışlarla (3D) nasıl ilişkili olduğunu anlamak</li><li>• Düşünce tuzaklarını (bilişsel çarpıtmalar) anlamak</li></ul>   | <p>Zihinde canlandırma, Belli bir durumdaki otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak için soru sorma, psikoeğitim</p> <p>Psikoeğitim, interaktif tartışma, belli bir durumdaki otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi, bilişsel çarpıtmaları belirlemek</p> | Danışanın seansta not alabilmesi için kalem-kağıt, Duygu düşünce davranış şeması, Düşünce Tuzakları Formu     | 2.Ödev Formu |
| Duygu Düzenleme | 3 (45 dk.)                     | Duygu Düzenleme Süreci | <ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguları düzenleme sürecinin tanıtılması</li></ul>   | <p>İnteraktif tartışma, psikoeğitim, duyguları araştırmak</p>   | Danışanın seansta not alabilmesi için kalem-kağıt, Duygu Düzenleme Süreç Şeması, Duygu İfadesi Formülü Kağıdı | 3.Ödev Formu |
|                 |                                | Duyguları İfade Etmek  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguları nasıl ifade ederiz ve ifade etmek neden önemli?</li><li>• Duygularımı ifade etmek her zaman işlevsel midir?</li><li>• Duygularımız neyi ifade edeceğimizi işaret eder: Duygumuzun hedefi kim? Sebebi ne? Ne zaman ifade etmeli? Nasıl ifade etmeli?</li></ul> | <p>İnteraktif tartışma, psikoeğitim</p> <p>İnteraktif tartışma, psikoeğitim, belli bir durumdaki otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak, duyguları araştırmak, rol yapma, beceri eğitimi</p>  |   |              |

**Tablo 2.3.** Kendimi keşfediyorum programının özeti (Devamı)

| Seans Teması         | Seans Numarası (Ortalama Süre) | Seans Hedefi                                  | Seans İçeriği   | Kullanılan Teknikler                        | Kullanılan Araçlar  | Seans Ödevi  |
|----------------------|--------------------------------|---|---|---|---|--------------|
| Gelecek Beklentileri | 4<br>(45 dk.)                  | Değerler                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Değerler ve hedeflerin ilişkisinin incelenmesi.</li><li>Yaşamda nelere değer verildiğinin belirlenmesi.</li></ul>   | Psikoeğitim, interaktif tartışma ve çalışma |   |              |
|                      |                                | Gelecek Beklentileri ve Hedefleri             | <ul style="list-style-type: none"><li>Kişinin gelecek yaşamına ve kendine dair bir imaj hayal etmesi.</li><li>Değer ve gelecek beklentisine uygun hedefler belirlenmesi.</li></ul>  | Zihinde canlandırma                         |   |              |
|                      |                                | Mevcut Durum                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ben kimim? Kişinin kim olduğuna dair düşüncelerinin belirlenmesi.</li><li>Belirlenen değer ve hedefler bakımından kişinin mevcut durumda kendini nasıl algıladığının belirlenmesi.</li><li>Hedefleri önündeki olası engeller olabilecek zayıf yönlerinin belirlenmesi.</li><li>Hedefine ulaşmasını destekleyecek güçlü tarafların belirlenmesi.</li></ul> | Beyin fırtınası                             | Katılımcının seansta not alabilmesi için kalem-kağıt, değerler formu, sıfat listesi | 4.Ödev Formu |
| Gelecek Beklentileri | 5<br>(45 dk.)                  | İşlevsel Hedef Belirlemek                     | <ul style="list-style-type: none"><li>İşlevsel bir hedef için dikkat edilmesi gerekenlerin tanıtılması.</li><li>Aşamalı hedeflerin tanıtılması.</li></ul>   | İnteraktif tartışma ve çalışma, psikoeğitim |   |              |
|                      |                                | Kişisel Bir Hedefin İşlevsel Hale Getirilmesi | <ul style="list-style-type: none"><li>Kişisel bir hedefin işlevsel ve aşamalı hale getirilmesi.</li></ul>   | İnteraktif çalışma, beceri eğitimi.         | Katılımcının seansta not alabilmesi için - kalem-kağıt, Hedef formu                 |              |

**Tablo 2.4. KKP seans hedeflerinin detayı**

**1.SEANS:**

Duyguları Tanımlama Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Duygu ifade eden kelimeleri sözel olarak tanımlarlar.
2. Duygularını söylerler.
3. Düşünce ve duygunun birbirinden farkını söylerler.
4. Duyguların işlevlerini açıklarlar.

**2.SEANS:**

Duyguları Anlamak (3D ilişkisi) Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantıları açıklarlar.
2. Düşüncelerin değişmesiyle duygu ve davranışların da değişebileceğini açıklarlar.

Duyguları Anlamak (Bilişsel Çarpıtmalar) Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Kendi düşünce tuzaklarını (bilişsel çarpıtmalar) tanımlarlar.
3. Düşünce tuzaklarının (bilişsel çarpıtmalar) duygular ve davranışlar üzerindeki etkisini açıklarlar.
4. Bir duruma dair alternatif düşünce üretirler.
5. Alternatif düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerinde yarattığı farkı açıklarlar.

**3.SEANS:**

Duyguları Düzenleme Süreci Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Duygu düzenleme sürecini açıklarlar.
2. Duygu düzenleme sürecinin adımlarını kullanarak bir durumu analiz ederler.

Duyguları İfade Etmek Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Farklı duygu ifade biçimlerini söylerler.
2. Duyguları ifade etmenin önemini açıklarlar.
3. Duyguları ifade etmenin işlevsel olmayacağı durumları tanımlarlar.
4. Duyguları ifade ederken dikkat edilmesi gerekenleri açıklarlar.
5. Duygularını öğretilen yöntemi kullanarak sözel olarak ifade ederler.

**4.SEANS:**

Değerler Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Değerler ve hedeflerin ne olduğunu söylerler.
2. Değer ve hedeflerin farkını söylerler.
3. Yaşamda kişisel olarak nelere değer verdiklerini tanımlarlar.
4. Yaşamda değer verdikleri konuların önem düzeylerini sıralarlar.

Gelecek Beklentileri ve Hedefleri Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Geleceğe dair hayallerini, düşüncelerini ve beklentilerini tanımlarlar.
2. Geleceğe dair hayallerinden yola çıkarak kendi gelecek hedeflerini söylerler.
3. Belirledikleri hedeflerin değerleri ile ilişkisini açıklarlar.

Mevcut Durum Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Güncel olarak kendilerini nasıl algıladıklarını, kim olduklarını tanımlarlar.
2. Mevcut durumdaki kendilerine dair tanımlamaları ve gelecek hedefleri arasındaki farkları ve benzerlikleri açıklarlar.
3. Gelecek hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilecek zayıf yönlerini tanımlarlar.
4. Gelecek hedeflerine ulaşmalarına yardım edebilecek güçlü yönlerini tanımlarlar.

**5.SEANS HEDEF:**

İşlevsel Hedef Belirlemek Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Sorulduğunda işlevsel bir hedefin beş özelliğini açıklar.
2. Sorulduğunda bir hedefin aşamalarını söylerler.

Kişisel Bir Hedefin İşlevsel Hale Getirilmesi Bölümündeki (Bilişsel) Hedefler:

1. Bireysel hedeflerinin işlevsel bir hedefin beş özelliğinden farklarını açıklarlar.
2. Bireysel hedeflerini işlevsellik kriterlerine uygun şekilde tanımlarlar.
3. Bireysel hedeflerini üç aşamalı olarak tanımlarlar.

### **2.4.3. Kendimi Keşfediyorum Programının İçerik ve Süreç Açısından Literatürdeki Benzer Müdahale Programlarıyla Karşılaştırılması**

Bu bölümde KKP, literatürde yer alan, gençlerle kimlik, gelecek beklentileri ve duygu düzenleme ile ilişkili kavramlar üzerine psikolojik bir müdahale yapılan benzer çalışmalarla çeşitli faktörler açısından karşılaştırılmaktadır.

Literatürde yer alan bu çalışmalar müdahalenin grup veya bireysel düzeyde uygulanması bakımından incelendiğinde; ulaşılan duygu düzenleme veya bu konuyla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmalarının on beşinde grup müdahalesinden yararlandığı (Kuzucu, 2006; Schuppert vd., 2009; Horn vd., 2010; Broderick ve Jennings, 2012; Schuppert vd., 2012; Metz vd., 2013; Belinkie, 2014; Pur, 2015; Houck vd., 2016; Karataş, 2016; Gem, 2018; Alkan, 2020; Burke vd., 2020; Karakaya, 2021; Dixius ve Möhler 2023), araştırmaların ikisinde ise bireysel müdahale ile (Bjureberg vd., 2017; Keng vd., 2019) çalışıldığı görülmüştür. Literatürde gençlerle gelecek beklentileri veya bu konuyla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmaları incelendiğinde ise ulaşılan çalışmaların sekizinde grup müdahalelerinden (Kuperminc vd., 2011; Konate ve Ergin, 2018; Dinç ve Erden-Çınar, 2019; Dönmezoğulları ve Yeşilyaprak, 2019; Akeman vd., 2020; Karimli vd., 2020; Önal ve Yeşilyaprak, 2020; Sanitili vd., 2019), ikisinde bireysel müdahalelerden yararlandığı (Kaya ve Avcı, 2016; Mertens vd., 2024), birinde ise hem bireysel hem de grup oturumları (Sanitili vd., 2021) olacak şekilde çalışıldığı görülmüştür.

Literatürde gençlerle yapılan duygu düzenleme ve gelecek beklentileri odaklı müdahale çalışmalarının çoğunlukla grup formatında gerçekleştirildiği görülmekle birlikte, KKP Bjureberg vd. (2017), Keng vd. (2019), Kaya ve Avcı (2016) ve Mertens vd. (2024) çalışmalarındaki gibi az sayıdaki bireysel müdahaleye örnek teşkil etmektedir ve bu durumun alanda daha az yer verilen ancak değerli olabilecek bir boşluğu doldurduğu düşünülmektedir.

Literatürde yer alan, gençlerle gelecek beklentileri ve duygu düzenleme veya bunlarla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmaları müdahalenin seans veya oturum sayısı bakımından incelendiğinde; duygu düzenleme için ulaşılan araştırmaların ikişer saatlik dört grup oturumu (Burke vd., 2020) ile on sekiz (Broderick ve Jennings, 2012; Metz vd., 2013) grup oturumu arasında değiştiği, bununla birlikte, ortalama oturum sayısının

on iki olduğu görülmüştür (İnceman ve Güven, 2019). Gelecek beklentileri için yapılan araştırmalardaki seans veya oturum sayıları incelendiğinde ise bunların ikişer saatlik üç grup oturumu (Sanitilli vd., 2019) ile bir yıl boyunca haftalık oturumlar (Kuperminc vd., 2011) arasında değiştiği, bununla birlikte ortalama oturum sayısının altı olduğu (bir yıl boyunca süren hariç) görülmüştür.

KKP'nin duygu düzenleme üzerine çalışılan üç, gelecek beklentilerine odaklanan iki seansı olduğu göz önüne alındığında, müdahalenin literatüre kıyasla oldukça kısa süreli olduğu görülmektedir. Bu durum, KKP'nin sınırlı zaman aralığında çalışmanın amacına uygun olarak yoğunlaştırılmış ve hedef odaklı bir biçimde yapılandırılmasıyla ilgilidir. KKP'de kısa süreli bir müdahale hazırlanması ile müdahalenin özel pratikte kullanımına ek olarak üniversitelerin öğrenci klinikleri veya psikoterapi hizmeti veren hastaneler gibi kısıtlı süreli hizmet veren kurumlarda da çalışmaya elverişli olması amaçlanmaktadır. Bir diğer gerekçe ise, genç bireylerin uzun soluklu psikoterapötik süreçlerdeki yarıda bırakma eğilimlerinin (%20-30) göz önünde bulundurulmasıdır (Swift ve Greenberg, 2012). Bu nedenle de KKP'de gençlere kısa sürede olası en yüksek faydayı sağlamak amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, KKP kısa süreli olmasına rağmen, her seansın belirli hedeflere dayalı olarak literatürde en sık kullanılan teknikler ve en çok çalışılan içerikler doğrultusunda bilimsel bulgulara göre yapılandırılmış olması hem duygu düzenleme hem de gelecek beklentileri açısından KKP sonrasında ortaya çıkan etkiyi açıklamakta; ayrıca bu yapılandırmanın, seansların süresine rağmen yoğun, derin ve spesifik bir içerik sunduğu düşünülmektedir.

Literatürde yer alan, gençlerle gelecek beklentileri ve duygu düzenleme veya bunlarla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmaları kullanılan yöntem ve teknikler bakımından incelendiğinde; ulaşılan duygu düzenleme veya bu konuyla ilişkili kavramlar üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmalarında Bilişsel-Davranışçı Terapi teknikleri, beden farkındalığı, duygu-düşünce izleme, alternatif düşünce geliştirme, ruminasyonla başa çıkma, farkındalık meditasyonu, gevşeme teknikleri, yazma egzersizleri, zihinselleştirme, duyguları ifade eğitimi, sanat terapisi teknikleri, yaşantısal ve psikoeğitsel teknikler ve son olarak Diyalektik Davranışçı Terapi teknikleri gibi çok çeşitli yöntem ve teknikler kullanıldığı görülmüştür. Gelecek beklentileri veya ilişkili kavramlara odaklanan

müdahalelerde kullanılan teknikler incelendiğinde ise, yaratıcı drama ve kariyer danışmanlığı gibi teknikler kullanılmakla birlikte çoğunda ortak olarak bilişsel ve davranışçı temele dayanan beceri eğitimi ve psikoeğitim gibi tekniklerin kullanıldığı görülmüştür.

KKP'de kullanılan teknikler (ör. Psikoeğitim, interaktif tartışma, bilişsel çarpıtmaları fark etme ve yeniden yapılandırma vb.), literatürde sıklıkla kullanılan Bilişsel Davranışçı Terapi temelli uygulamalarla örtüşmektedir. KKP teknik eklektik bir çerçeve ile hazırlanırken Bilişsel ve Davranışçı yöntemin tekniklerinden seçilerek oluşturulmasına önem gösterilmiştir. Gözetilen bu kriterle, KKP'nin pek çok uzman tarafından kullanılabilir olmasını sağlayabilmek, kullanılacak tekniklerin ruh sağlığı alanında çalışan bir uzmanın yalnızca başlangıç düzeyinde Davranışçı ve veya Bilişsel Psikoterapi bilgisine sahip olmasının yeterli olması ve ek terapi eğitimleri gerektirmemesi amaçlanmıştır. Ayrıca, müdahaleye dahil etmek üzere tekniklerin belirlenmesi için yapılan alan yazın incelemesi sırasında seçilecek tekniklerin müdahalenin kısa süreli doğasına uygun olmasına dikkat edilmiş ve gençlerin kısa sürede olası en yüksek faydayı sağlayabilmesi amacıyla, sonuçları etkili bulunan önceki seçkisiz kontrollü çalışmalardan yöntem ve metotlar tercih edilmiştir.

Sonuç olarak, duygu düzenlemeye ilişkin müdahalelerle kıyaslandığında gençlerin gelecek beklentileri üzerine geliştirilen ve etkisi test edilen müdahalelerin daha kısıtlı ve sürelerinin görece daha kısa olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmaların ikisinde, kısa süreli bir müdahalenin (üç hafta, Sanitilli vd., 2019; dört hafta, Burke vd., 2020), daha uzun olan müdahalelerdeki gibi, ele aldığı konu ve ölçümler açısından başarılı olabildiği görülmüştür. Ayrıca, geliştirilen yöntemlerin çoğu yalnızca duygu düzenlemeye ya da gelecek beklentilerine odaklanmış olup biri hariç (Dixius ve Möhler 2023) hiçbir çalışmada kimlik hedeflenmemiş ya da kimlikle ilgili değişim ölçülmemiştir. İncelenen çalışmaların ikisinde ise (Schuppert vd., 2009; Belinkie, 2014), değişim doğrudan ölçülmemiş olsa da duygularla birlikte, dolaylı bir şekilde, geleceğe yönelik konulara da odaklanıldığı ve bu yöntemin genel işlevselliği artırmada etkili olabildiği görülmüştür.

Literatürde yer alan, gençlerle kimlik gelişimi veya kimlik bocalaması üzerine gerçekleştirilen psikolojik müdahale çalışmaları müdahalenin grup veya bireysel düzeyde uygulanması bakımından incelendiğinde; ulaşılan araştırmalarda uzun soluklu bireysel psikoterapi müdahaleleri (Melges, 1972; Feulner, 2018) dışında kalan müdahalelerin grup formatında uygulandığı görülmüştür (Berman, 1996; Schwartz vd., 2005; Armstrong, 2005;

Meca vd., 2014; Berman vd., 2008; Stein vd., 2013; Şanlı vd., 2016). Bu çalışmalar yapılan müdahalenin seans veya oturum sayısı bakımından incelendiğinde; yapılan müdahalelerin oturum sayılarının beş (Berman, 1996) ile yirmi (Stein vd., 2013) arasında değiştiği gözlenmiştir. Bununla birlikte, yapılan bazı araştırmalarda kısa süreli (beş-dokuz seans arası) müdahaleler aracılığıyla kimlik gelişimini destekleyen süreçlerin iyileştirilebildiği ve kimlik gelişiminin desteklenebildiğine dair kanıtlar sunulmuştur (Enright vd.,1983; Enright vd., 1984; Berman, 1996; Ferrer-Wreder vd., 2002; Armstrong, 2005). Ayrıca bu çalışmalarda uygulanan müdahalelerin, kimi zaman doğrudan kimlik gelişimini desteklemeye yönelik, kimi zaman ise kimlik bocalaması sonucu ortaya çıkan sorunlar ve psikopatolojilerin tedavisine odaklanan bir içerikle ele alındığı görülmektedir. Ancak bu yöntemlerin hiçbirinin, KKP’de olduğu gibi, hem bireysel ve kısa süreli bir yapıda olup hem de geleceğe yönelik beklentilerle duygusal düzenlemeyi aynı anda kapsayacak şekilde tasarlanarak kimlik gelişimini doğrudan hedeflemediği dikkat çekmektedir.

KKP’nin kısa süreli, bireysel ve çok boyutlu yapısının yanı sıra, literatürdeki örneklerle kıyaslandığında dikkat çeken bir diğer yönü ise uygulama sürecinin niteliğidir. Adım adım yapılandırılmış bireysel seanslarının katılımcıların kendi yaşam örnekleri üzerinden kişiselleştirilerek yürütülmesinin, müdahaleye özgün ve nitelikli bir karakter kazandırdığı düşünülmektedir. Seans içeriklerinin el kitabı doğrultusunda belirli bir format çerçevesinde sunulmasının, müdahalenin farklı uzmanlar tarafından da tutarlılıkla uygulanabilmesine olanak sağlayacağı; bireysel yaşam örnekleriyle zenginleştirilen oturumların ise sürecin katılımcılar açısından daha anlamlı ve işlevsel hale gelmesine katkı sunduğu söylenebilir. Ayrıca, müdahale sürecinde katılımcıların terapötik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve sonrasında gerekli yönlendirmelerin yapılmasının, KKP’yi hem destekleyici hem de önleyici ruh sağlığı hizmetleri bağlamında işlevsel kılacağı düşünülmüştür. Bunların yanı sıra, KKP ile, gençlerin psikolojik yardım süreçlerini deneyimlemesine, ihtiyaçlarını tanımasına ve gerektiğinde destek arama eğilimlerinin gelişmesine katkı sunulduğu düşünülmektedir.

#### 2.4.4. Kendimi Keşfediyorum Programının Pilot Uygulaması

Pilot uygulama, az sayıda katılımcıyla tüm müdahalenin baştan sona yürütülmesidir (Christensen vd., 2015: 285). Mevcut çalışmada, geliştirilen yöntemin asıl uygulama öncesinde denenmesi ve aksaklıklarının tespit edilmesi için bir ön uygulama yapılması planlanmıştır.

Literatür pilot uygulama yapmış çeşitli çalışmalar bakımından incelendiğinde pilot uygulamaya dahil edilmesi gereken katılımcı sayısına dair net bir orana ulaşılamamıştır. Yine de genel olarak bir gruptaki katılımcı sayısı kadar kişiye uygulandığı görülmüştür (Akkuş Çutuk, 2017; Ünal, 2020). Mevcut çalışmada Gpower analizleri altı grup üzerinden yapıldığı için bir gruptaki kişi sayısı kadar katılımcıyla ( $30/6=5$ ) ön uygulama yapılmıştır.

KKP'nin ilk halinin araştırmacı tarafından geliştirilmesinin ardından pilot uygulama yapılabilmesi için gönüllü katılımcılara araştırmacının çevresinden başlayarak kartopu yöntemi ile ulaşılmıştır. Uygulama yapılan kişiler 17-30 yaş aralığındadır.

Bu katılımcıların ilk üçüne KKP'nin ilk hali uygulanmıştır. Bu uygulamalarda el kitapçığında yer alan örnekler, yönergeler ve çalışma kağıtları düzenlenmiştir. Ek olarak her bir seansın ortalama ne kadar sürdüğü hesaplanmıştır. Yapılan işlere ilişkin katılımcılardan geribildirim alınmıştır.

Araştırmacı tarafından düzenlemelerin yapılmasının ardından KKP dördüncü katılımcıya uygulanmıştır. Katılımcıdan izin alınarak bu görüşmelerin tam deşifresi yapılmıştır. Bu deşifreler ile tez izleme komitesinden (Prof. Dr. Çiğdem Günseli DEREBOY, Doç. Dr. Cennet ŞAFAK-ÖZTÜRK, Prof. Dr. Fatma DEMİRKIRAN) tam denetimli süpervizyon alınmıştır. Burada alınan geribildirimler doğrultusunda içerik aynı tutularak başlangıçta 4 seans olarak (2 duygu düzenleme, 2 gelecek beklentileri seansı) planlanan KKP'nin her seansının ortalama 45 dakika sürmesi gözetilerek 5 seans (3 duygu düzenleme, 2 gelecek beklentileri seansı) olarak yeniden planlanmıştır.

Tez izleme komitesinden alınan süpervizyon doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak KKP son haline getirilmiştir. Müdahale son haliyle beşinci katılımcıya uygulanmıştır ve bu hali ile ana uygulamanın yapılmasına karar verilmiştir.

11’de verilmiştir), Demografik bilgi formu (EK 2) ve KDDA’dan (EK 3) oluşmaktadır. Çalışmaya dahil olmak isteyen katılımcılardan başvuru adresine tıklayarak çevrimiçi formu doldurması istenmiştir.

7. Adım: Başvurunun ardından, tüm katılımcılara ön görüşme randevusu verilmiştir. Bu görüşme ile başlayan tüm uygulama süreci Adnan Menderes Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü görüşme odasında yürütülmüştür.

8. Adım: Ön görüşme randevusunda katılımcılardan ilk olarak ön ölçümleri alınmıştır. Ardından, katılımcılara sürece dair bilgiler aktarılmıştır. Çalışmada farklı formatlarda (müdahale ve kontrol koşulu) uygulamaların yürütüleceği ve kendilerinin bu koşullardan birinde kura yöntemi ile yer alacağı belirtilmiştir (Bkz.: Ek 12).

9. Adım: Bu görüşmenin sonunda ön ölçüm KDDA puanlarına göre katılımcıların kimlik duygusu bakımından hangi tabakada olduğu netleştirilerek (Tabakalı Amaçsal Örneklemeye) her bir tabaka için önceden oluşturulmuş seçkisiz atama kriterine göre (Blok Seçkisizleştirme) o katılımcının hangi koşula gireceği belirlenmiştir. Bu süreçte katılımcılara hangi koşulda olduklarına dair bilgi verilmeyerek kör olmaları sağlanmıştır.

10. Adım: Katılımcıların deneysel koşullara atanmasının ardından süreçleri başlatılmıştır. Müdahale ve kontrol koşullarının süreçlerine dair detaylar ilgili başlıklarda açıklanmıştır. Bu araştırmanın veri toplama süreci Kasım 2022’de başlamış olup Nisan 2023’te tamamlanmıştır.

#### **Araştırma sürecinde gözetilen etik sorumluluklar:**

Araştırmaya başlamadan önce ölçeği geliştiren veya uyarlayan kişilerden ölçek kullanım izinleri ve uygulama aşamasına geçmeden önce Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır. Uygulama sürecinde gönüllü katılımcılara ulaşabilmek için Basın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü duyuru kanalı aracılığıyla üniversite öğrencilerine duyuru yapılabilmesi için Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü’nden izin alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden yazılı onam alınmıştır. Son olarak, araştırmada kontrol koşulunda yer alan katılımcıların süreçlerinin tamamlanmasının ardından arzu edenlere KKP uygulanmıştır.

### 2.5.1. Katılımcıların ve Araştırmacının Deneysel Koşullara Körlenmesi

Müdahalelerin etkinliğinin araştırıldığı çalışmalarda seçkisiz atamaya ek olarak katılımcıların ve araştırmacının en azından mümkün olan aşamaya kadar işleyişe kör olması önemli bir faktördür (Christensen vd., 2015: 227). Yapılan araştırmada seçkisiz (randomize) kontrollü ve çift kör bir deneysel çalışma yürütülmüştür.

**Araştırmacının deneysel koşullara körlenmesi:** Bu araştırmada, seçkisiz atama işleminden sonra katılımcılar ya bekleme listesine alındığı ya da deneysel müdahale uygulandığı için, çalışmanın doğası gereği araştırmacı seçkisiz atama işleminin sonuna kadar işleyişe kör kalabilmiştir. Bunun için katılımcılarla sürece dair bilgilerin verildiği ön görüşme yapıldıktan sonra seçkisiz atamaları yapılarak randevuları verilmiştir.

**Katılımcıların deneysel koşullara körlenmesi:** Bu çalışmada, müdahale koşulu katılımcılarının süreç boyunca tam kör ve kontrol koşulu katılımcılarının izlem ölçümüne kadar tam kör olması sağlanmıştır.

Müdahale koşulu katılımcılarının deneysel koşullara körlenmesi: Ön görüşmede katılımcılara müdahale ve kontrol koşullarının varlığına dair bilgi verilse de bu koşulların içerikleri açısından farkları detaylı ve açık bir şekilde aktarılmamıştır (Bkz.: Ek 12). Bunun yerine KKP'ye ve sürecin akışına dair standart bir bilgi verilmiştir. Görüşmenin sonunda her bir katılımcıya sonraki görüşme için randevu verilerek vedalaşmıştır. Bu sayede katılımcıların hangi koşulda olduklarına kör kalmaları sağlanmıştır.

Kontrol koşulu katılımcılarının deneysel koşullara körlenmesi: Bu çalışmada, kontrol koşulu katılımcılarının son ölçümleri alınana kadar deneysel koşullara kör kalmaları sağlanmıştır. Bu süreçte katılımcıların deneysel koşullara kör kalabilmesi için ön görüşmede yapılan işlem müdahale koşulununki ile aynıdır.

Başlangıçta çalışma planlanırken kontrol koşulu katılımcılarına bir gerekçe gösterilmeden, koşullara kör tutularak ön, son ve izlem olacak şekilde üç ölçüm alınmasının mümkün olmayacağı düşünülmüştür. Bu nedenle kontrol koşulu katılımcılarından kör biçimde ön ve son ölçüm alınması planlanmıştır.

Uygulama sürecinde önceden planlandığı gibi bu katılımcıların son ölçümleri alındıktan sonra gerçekleştirilen görüşmede kendilerine kontrol koşulunda oldukları açıklanarak körlükleri sonlandırılmıştır (EK 14).

Bu noktada son ölçümlerinin alınmasıyla süreçleri tamamlanan kontrol koşulundaki katılımcılara KKP'ye katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Katılımcılar müdahaleye katılmak istediklerini ancak KKP'yi bahar dönemi için Aydın'a geri döndüklerinde (ortalama 1 ay sonrasında) almak istediklerini belirtmişlerdir.

Son ölçümlerin alınmasının ardından bir aylık tatil sürecinin araya girmiş olması bu katılımcılardan izlem ölçümü alınması fikrini doğurmuştur. Bu bakımdan literatür incelendiğinde müdahalelerin etkinliğinin incelendiği bazı deneysel çalışmalarda araştırmanın doğası gereği katılımcıların koşullara kör olamadığı görülmüştür (Tamura vd., 2020: 3; Van Emmermik vd., 2018: 189).

Bu durumda katılımcıların tüm süreç boyunca tam kör olmaması pahasına 2(Koşul)x3(Zaman)'lük bir deneysel desen sağlayabilmek için bu katılımcılardan kör olmayan izlem ölçümü alınmıştır.

Kör olmayan izlem ölçümleri için istatistiksel analizlerde 2x2 ve 2x3 desen üzerinden karşılaştırmalar yapılarak aralarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu konu 2.6.2 ve 4.4. numaralı başlıklarda detaylıca açıklanmıştır.

### 2.5.2. Uygulama Süreci

**Müdahale koşulunun süreci:** Ön görüşme sonucunda seçkisiz atama yoluyla müdahale koşulunda yer aldığı belirlenen katılımcılara, bir hafta sonraki ilk seans randevusu verilmiştir. Takip eden beş hafta boyunca bu katılımcılara KKP uygulanmıştır.

Yirmi bir katılımcı ile KKP uygulaması yüz yüze gerçekleştirilmiş olup üç katılımcının KKP uygulaması 6 Şubat depremi sonrasında hibrit eğitim öğretim süreci nedeniyle çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir.

KKP'nin beşinci seansının sonunda tüm katılımcılarından son ölçümleri alınmıştır. Ardından katılımcılara takip görüşmesi ve izlem ölçümleri için bir ay sonrasına randevu verilmiştir.

Her katılımcının takip görüşmesinde öncelikle katılımcılardan izlem ölçümlerini tamamlaması istenmiştir. Daha sonra bu katılımcılarla bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmede soru cevaplar aracılığıyla, geçen bir aylık süreçte kendilerini ve duygularını anlamaları, tanımaları ve düzenlemelerinin nasıl olduğu, ruhsal açıdan kendilerini nasıl algıladıkları ve gelecek beklentileri açısından kendilerini nasıl değerlendirdikleri hakkında bilgi edinilmiştir. Bunu yaparken katılımcılardan bu çalışmaya katılmadan önceki durumları ile güncel durumlarını da kıyaslamaları istenmiştir.

Bu görüşmenin sonunda araştırmacı her bir katılımcı için kendi gözlem ve öznel değerlendirmelerini sözel olarak aktarmıştır. Bunların tamamlanmasının ardından vedalaşarak müdahale koşulundaki katılımcıların süreçleri sonlandırılmıştır.

**Kontrol koşulunun süreci:** Kontrol koşulundaki katılımcılara herhangi bir müdahale uygulanmamış olup bu kişiler bekleme listesine alınmıştır.

Ön görüşme sonucunda seçkisiz atama yoluyla kontrol koşulunda yer aldığı belirlenen katılımcılara bir yoğunluk olduğu gerekçesi ile ön görüşmeden beş hafta (tam bir KKP süresi kadar) sonrasına olacak şekilde ilk seansları için olduğu söylenerek randevu verilmiştir. Bu sayede müdahale ve kontrol koşulundaki katılımcıların ön ve son ölçümleri arasında standart bir zaman olması sağlanmıştır.

Katılımcılar beş haftanın sonunda randevularına geldiğinde öncelikle son ölçümleri verilerek ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Daha sonra görüşmede katılımcılara kontrol koşulunda oldukları, niçin duruma kör oldukları ve sürecin detayları açıklanmıştır.

Bu görüşmede katılımcılara etik yükümlülükler doğrultusunda KKP'nin kendilerine de uygulanacağı belirtilerek, katılımcıların uygunlukları araştırılmıştır. Bu işlemlerin 2023 güz dönemi sonuna denk gelmesi sebebiyle katılımcılar müdahaleyi bahar döneminde almak istediklerini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcılara bahar döneminin başlaması itibarıyla kendileri ile iletişime geçileceği ve uygulamaya başlanacağı belirtilmiştir.

Bu süreçte yaşanan deprem nedeniyle eğitim öğretimin hibrit sisteme dönmesi sonucunda, katılımcılarla iletişim kurularak izlem ölçümlerinin (gönüllülüğe bağlı olarak) ve KKP'nin çevrim içi yollar ile yapılmasının mümkün olacağı açıklanmış ve katılım istekleri sorgulanmıştır.

Sonuç olarak katılmayı kabul eden kişilerden izlem ölçümleri alındıktan sonra bu kişilere randevuları verilerek çevrim içi yolla KKP uygulanmıştır.

### **2.5.3. Psikoterapist**

Mevcut çalışmanın araştırmacısı olarak müdahale ve kontrol koşullarındaki katılımcıların tüm süreçlerini ve KKP'yi yürüttüm. Doktora eğitimim süresince Adnan Menderes Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı Psikoterapi Birimi, Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Destek ve Rehabilitasyon Merkezi ve Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Uygulama Dersleri Çevrimiçi Psikolojik Hizmetler kapsamında yaptığım uygulamalar aracılığıyla beş yıllık klinik deneyimim bulunmaktadır. Bugüne kadar 37 danışan ile toplamda 638 saatlik görüşme yapmış olup bu görüşmelerin 15 saati tam denetimli süpervizyon, 528 saati ise konsültasyon ile danışma biçiminde 8 farklı konsültan/süpervizör kontrolünde gerçekleştirilmiştir.

Konsültasyon ve süpervizyonlarımı Davranışçı Psikoterapi, Bilişsel Psikoterapi, Sorun Çözme Terapisi ve Psikodinamik Psikoterapi kapsamında aldım ve sürdürmekteyim.

### **2.6. Verilerin Analizi**

Çalışmanın verilerine ilişkin tüm istatistiksel analizler SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır.

#### **2.6.1. Ön Analizler**

Öncelikle kayıp verilerin belli bir örüntü gösterip göstermediğinin değerlendirilmesi için Little's MCAR testi yapılarak uygun atamalar gerçekleştirilmiştir. Bu test ön, son, izlem ölçüm düzeylerinde müdahale ve kontrol koşulları için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

Ölçeklerin iç tutarlık güvenilirlikleri Cronbach's Alpha katsayısı aracılığıyla incelenmiştir. Ölçek güvenilirlikleri ön, son, izlem ölçüm düzeylerinde çevrim içi, yüz yüze ve birleştirilmiş olarak ayrı ayrı test edilmiştir. Buna ilişkin sonuçlar ölçüm araçları bölümünde rapor edilmiştir.

DeneySEL koşullar arasındaki olası farklar, cinsiyet ve güncel psikolojik tanı/tedavi değişkenleri için Kay-Kare, yaş değişkeni için ise Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık değerleri aracılığı ile incelenmiştir. Bu inceleme ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde müdahale ve kontrol koşulları için ayrı ayrı yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sırasında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3, +3 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir (Kalaycı, 2010).

Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler (ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde ayrı ayrı) korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda KDDA, KSE, DDGÖ ve LPFS-BF ölçeklerinin toplam puanları arasındaki korelasyonlarının yüksek olduğu görülmüştür. KGBÖ alt boyutlarının ise kendi içinde daha yüksek korelasyonlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, BDDÖ alt boyutlarında ise sadece bazı çiftler arasında anlamlı ilişki bulunmuş, bu nedenle ölçek geneli için tutarlı bir yorum yapılamamıştır.

Yukarıdaki ilişki sonuçlarından yola çıkılarak BDDÖ hariç diğer ölçeklerin hipotez testleri için çok değişkenli (*multivariate*) varyans analizinden yararlanması düşünülmüştür. Tabachnick ve Fidell (2006: 246), seçkisiz atamanın ve farklı deneysel koşulların olduğu araştırmalarda, birbiri ile ilişkili bağımlı değişkenlerin bileşkelerinin çok değişkenli varyans analizi ile test edilmesini önermektedir.

Sonuç olarak, analizlerde bağımlı değişkenler üç grupta ele alınmıştır. Analizleri gerçekleştirilirken KDDA, KSE, DDGÖ ve LPFS-BF bir grup olarak, KGBÖ'nin 5 alt boyutu bir grup olarak ve BDDÖ'nün 9 alt boyutu kendi içinde ayrı ayrı analiz edilmiştir. Bu gruplama, Woodward vd. (1990) tarafından belirtildiği gibi, bağımlı değişkenler arasındaki yüksek korelasyonun çok değişkenli analizlerin istatistiksel gücünü artırması temeline dayanmaktadır.

Yukarıdaki gerekçeye ek olarak, ölçeklerin farklı gruplar halinde analiz edilmesinin bir diğer nedeni ise KGBÖ ve BDDÖ'nün toplam puanları olmadığı için ilk dört ölçeğe ek olarak KGBÖ ile 5, BDDÖ ile 9 ölçek daha analize dahil olmaktadır. Bu noktada analize dahil edilen ölçek sayısı 18 olmaktadır ve bu artış istatistiksel açıdan istendik değildir (Tabachnick ve Fidell, 2006: 211).

Son olarak, KGBÖ önceki çalışmalarda, katılımcıların kimlik statülerini belirleme amacıyla kullanıldığı için büyük örneklemelerde (572-1263 kişi arası) küme analizi ile test

edilmiştir (Luyckx vd., 2008; Morsünbül, 2011; Görgülü, 2019). Küme analizi için gerekli örneklem büyüklüğü literatürde net biçimde ifade edilmese de geçerli sonuçlar için büyük örneklerle analiz yürütülmesi tavsiye edilmektedir (Akbulut ve Çapık, 2022: 115). Bunların aksine, mevcut araştırmada küçük örneklemle deneysel bir çalışma yürütülmüş olup KGBÖ katılımcıların gelecek beklentilerinin değişimini grup içi ve gruplar arası düzeyde kıyaslayarak ölçümlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu nedenle mevcut tez çalışmasında ölçeğin varyans analizi ile test edilmesi düşünülmüştür.

Hipotez testlerine başlanmadan önce tüm bağımlı değişkenler açısından ön ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında anlamlı fark olup olmadığı MANOVA ve Bağımsız Örneklem T Testi ile değerlendirilmiştir. Ardından, hipotez testleri için verilere uygulanacak analizlere dair varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir.

Yukarıda aktarılan işlemler sonrasında çalışmanın hipotezlerini test etmek amacıyla grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar için varyans analizlerinden yararlanılmıştır. Analizlerde çıkan anlamlı etkilerin hangi gruplar ve ölçüm düzeyleri arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı basit etkiler (*simple effects*) analizi ile test edilmiştir. Bu analiz sırasında Tip-I hatanın önlenmesi için *Bonferroni* düzeltmesi yapılmıştır (Tabachnik ve Fidell, 2006; Field, 2013: 896).

Analizlerde KKP'nin etki düzeyini değerlendirebilmek için, yapılan analizlerin sonuçlarında etki boyu için kısmi eta kare ( $\eta_p^2$ ) değerleri verilmiştir. Kısmi eta kareleri değerlendirirken kesme noktası olarak küçük etki için .01, orta etki için .06 ve büyük etki için .14 kullanılmıştır (Cohen, 1988: 280-287). İstatistiksel analizler esnasında sonuçlar anlamlılık açısından  $p < .05$  kriterine göre değerlendirilmiştir.

## 2.6.2. Hipotezlerin Test Edilmesi

Bu çalışmada temel olarak test edilen hipotez şöyledir: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, ölçüm alınan tüm değişkenler bakımından, ön test ölçümlerine göre, KKP'den hemen sonraki son test ölçümünde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonraki izlem ölçümünde de korunması beklenmektedir. Ayrıca,

başlangıçta deneysel koşullar arasında ilgili değişkenler bakımından fark gözlenmezken KKP'den son ve izlem ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

Bu hipotezi test edebilmek için KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF ve KGBÖ için 2(koşul)x3(ölçüm) Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA), BDDÖ için de 2(koşul)x3(ölçüm) Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Varyans Analizinin (ANOVA) yapılması planlanmıştır.

Bunun için öncelikle mevcut katılımcı sayısının tek ve çok değişkenli analizler için yeterli olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak, 2 koşul (müdahale ve kontrol), 2 ve 3 ölçüm (ön, son ve izlem) olacak şekilde tek değişkenli ve çok değişkenli analizler yapılması durumunda gereken örneklem büyüklüğü Gpower ile hesaplanmıştır. Buna dair sonuçlar Tablo 2.5'te yer almaktadır.

**Tablo 2.5.** Tek ve çok değişkenli analiz için gpower ile örneklem büyüklüğü hesaplama sonucu

|     | Gpower                 |                         | Analize Dahil Edilecek Katılımcı Sayısı |
|-----|------------------------|-------------------------|---|
|     | ANOVA (tek değişkenli) | MANOVA (çok değişkenli) |   |
| 2x2 | 16                     | 52                      | 51                                      |
| 2x3 | 12                     | 64                      | 41                                      |

Mevcut çalışmada 2x3 desende çok değişkenli analiz için yeterli katılımcı sayısına ulaşılamamış olsa da 2x2 desende çok değişkenli analiz için gerekli sayıya ulaşıldığı görülmüştür. Bu nedenle planlanan analizlerin denenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Katılımcı sayısının yeterliliğine dair yapılan kontrolün ardından, yöntem bölümündeki körlemeye ilişkin başlıkta açıklandığı gibi, çalışmada kontrol koşulunda yer alan katılımcıların kör olmayan izlem ölçümlerinin analizlere dahil edilmesinin bulgularda yanlılığa neden olup olmayacağı kontrol edilmiştir. Bunun için sonuçlar (2x2) ve (2x3) desenlerde BDDÖ için tek değişkenli diğer ölçekler için çok değişkenli olarak test edilmiştir. 2x2 desen üzerinden tek değişkenli analiz yapıldığı durumda müdahale koşulunun son ve izlem ölçümleri T-testi ile, çok değişkenli analiz yapıldığı durumda ise müdahale koşulunun son ve izlem ölçümleri ek bir MANOVA ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları

karşılaştırılarak desenlerden hangisinin daha iyi çalıştığı ve olası yanlılıklar değerlendirilmiştir.

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, yürütülen analizlerde 2x2 desende müdahale koşulunun son ve izlem ölçümlerinin karşılaştırıldığı ek analizler hariç tutulduğunda, 2x2 ve 2x3 desen karşılaştırmaları açısından sonuçların uyumlu olduğu görülmüştür. 2x3 yerine 2x2 analizler yapıp müdahale koşulunun son ve izlem ölçüm karşılaştırmaları için ek analizler yürütüldüğünde sonuçların Tip-I hata verdiği gözlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2006: 244), çoklu karşılaştırmalar yaparken ayrı ayrı analizler kullanmak yerine Tip-I hatadan kaçınmak için çoklu analiz yöntemlerinin kullanılmasını önermektedir. Sonuç olarak, yapılan inceleme sonucunda kontrol koşulunun kör olmayan izlem ölçümlerini kullanmanın çalışma sonuçlarında yanlılığa yol açmadığı ve tip-I hatadan kaçınmak için bu verilerin kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Planlanan analizler için kontrol edilen bir diğer nokta ise olası kovaryant değişkenlerin anlamlılığıdır. Tabachnick ve Fidell (2006: 203,212,296) kovaryans analizinde sürekli ve kategorik değişkenlerin ortak değişken (kovaryant) olarak yer alabileceğini belirtmiştir. Ortak değişkenler seçilirken teori ile birlikte istatistiksel ölçüleri de değerlendirmek gerekmektedir. Bunun için kovaryans analizi gerçekleştirilmeden önce ortak değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını kontrol edilmesini önerilmektedir.

Ortak değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olması, kovaryans analizinde bağımlı değişkene dair ölçüm puanları üzerinde gerekli düzeltmeleri sağlayabilmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle çalışmadaki olası ortak değişkenler sınanmıştır.

Bu olası ortak değişkenler desene dair kontrol edilemeyen iki durumsal faktördür. Bu faktörlerden birisi katılımcıların çevrim içi yolla mı (müdahale koşulundaki 3 kişi) yüz yüze mi KKP'yi almış olduğudur. Diğeri ise kişisel bilgi formunda katılımcılara yöneltilen “o sıra tıbbi tedavi gördüğü psikolojik bir rahatsızlığının olup olmaması durumu”dur.

Tüm olası kovaryantların, Tabachnik ve Fidell (2006: 297)'in SPSS için verdiği MANOVA syntax aracılığı ile anlamlılığı sınanmıştır. Her bir olası kovaryant tek tek ölçüm düzeylerinde, her ölçek için ayrı ayrı sınanmıştır.

Sonuç olarak, ek tedavi almaya ve KKP'yi çevrim içi ya da yüz yüze almaya ilişkin değişkenlerin hiçbir ölçüm düzeyinde ve hiçbir ölçek için anlamlı bir kovaryant olmadığı anlaşılmıştır (ek tedavi için  $\chi^2_{(1)}=1,896, p> .05$ , KKP'nin çevrim içi-yüz yüze alınması için  $\chi^2_{(1)}=3,586, p> .05$ ). Ek olarak bu faktörlerin gruplar arasında fark göstermediği de bilindiği için analizlerde kovaryant olarak kullanılmamasına karar verilmiştir.

Özetle, hipotez testi için yapılacak istatistiksel analizlerde KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF ve KGBÖ için 2(koşul)x3(ölçüm) Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Çok Değişkenli Varyans Analizinin (MANOVA); BDDÖ için 2(koşul)x3(ölçüm) Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Varyans Analizinin (ANOVA) kullanılmasına karar verilmiştir.

### **2.6.3.Tedavi Amacına Yönelik Analiz ve Geribildirimlerin Raporlanması**

**Tedavi amacına yönelik analiz (*Intent to Treat, ITT*):** Tez çalışmasının uygulama aşamasında bazı katılımcılar çalışmayı yarıda bırakmıştır. Bu nedenle veri setinde eksikler bulunmaktadır. Seçkisiz atama sonrasında oluşan eksik veriler çalışmanın sonuçları açısından eksilme yanlılığına neden olabilmektedir (Higgins ve Green, 2008). Ek olarak, seçim yanlılığını önlemek için yapılan seçkisiz atamayı da bozabilmektedir (Armijo-Olivo, 2009).

Bu nedenle söz edilen yanlılıkların önlenmesi için müdahalelerin etkilerinin sınındığı seçkisiz kontrollü çalışmalarda tedavi amacına yönelik analizin (*intention to treat*) yürütülmesi önerilmektedir (Armijo-Olivo, 2009). Bu analizde, eksik verileri olan katılımcılar seçkisiz atama sonucunda hangi deneysel koşula atanmışsa, uygun bir eksik veri tamamlama yöntemi seçilerek o koşula dahil edilip analiz edilir.

Sonuç olarak, uygulama sürecinde çalışmadan ayrılan katılımcıların bulgularda yanlılığa neden olup olmadığını kontrol edebilmek için tedavi amacına yönelik analiz yapılmıştır.

**KKP geribildirimlerinin raporlanması:** Bulgular bölümünün son kısmında katılımcıların sayısal geribildirimleri için betimleyici analizler, sözel geribildirimleri ve araştırmacının sürece dair değerlendirmeleri rapor edilmiştir.



## 3. BÖLÜM

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Ön Analizler

Deneysel çalışmalarda kayıp veri oranını %15'in altında tutmanın çalışma sonuçları açısından yanlılığı azaltmada önemli olduğu ifade edilmiştir (Ron vd., 2012). Bu nedenle kayıp veriler için uygun baş etme tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Kayıp veriler için hangi veri atama yönteminin kullanılacağına karar verilirken kayıp veri oranı, rastlantısallığı ve yapısı göz önünde bulundurulmuştur.

Kayıp veriler için Little's MCAR testi yapılmıştır. Ön ve son ölçüm düzeyinde müdahale ve kontrol koşulları için toplamda %0.23'lük bir kayıp veri (yanıtlanmayan maddeler) oranı olduğu ve bunların rastlantısal bir dağılım gösterdiği görülmüştür ( $\chi^2_{(870)}=874.727, p=.449$ ). Kayıp veri oranının oldukça düşük olması ve tümüyle rastlantısal dağılım göstermesi nedeniyle bu kayıp veriler seri ortalamalarının atanması (*mean substitution*) yöntemi ile giderilmiştir (Toka, 2012; Akbaş ve Tavşancıl, 2015).

İzlem ölçüm düzeyinde müdahale koşulu için %12.24'lük bir kayıp veri (katılımcıya ulaşamaması sebebiyle) oranı olduğu görülmüştür. Bu verilerin rastlantısal bir dağılım gösterip göstermediğini araştırmak için yapılan Little's MCAR test sonucunun hatalı olabileceği ve dağılımın rastlantısal olmayabileceği düşünülmüştür ( $\chi^2_{(189)}=.000, p=1.000$ ).

Bu durumda ilk olarak, rastlantısal olmayan kayıp veri durumlarında kullanılması önerilen regresyonla kayıp veri ataması tekniğinden (*regression imputation*) yararlanılması planlanmıştır (Akbaş ve Tavşancıl, 2015). Ancak bu teknik 3 katılımcının tüm verilerinin eksik olması nedeniyle mevcut veri setinde çalışmamıştır. Bu nedenle son gözlemi ileri taşıma tekniğinden (*last observation carried forward*) yararlanılarak müdahale koşulundaki bu katılımcıların son ölçümleri izlem ölçümü olarak yazılmıştır.

İzlem ölçüm düzeyinde kontrol koşulu için %36.46'luk bir kayıp veri (katılımcıya ulaşamaması sebebiyle) oranı olduğu görülmüştür. Bu verilerin rastlantısal bir dağılım gösterip göstermediğini araştırmak için yapılan Little's MCAR test sonucunun hatalı olabileceği ve dağılımın rastlantısal olmayabileceği düşünülmüştür ( $\chi^2_{(189)}=.000, p=1.000$ ).

Böyle bir durumda ilk olarak regresyonla kayıp veri ataması tekniğinden (*regression imputation*) yararlanılması düşünülse de bu yöntem veri setinde çalışmamıştır. Sonuç olarak, kayıp veri oranının oldukça yüksek olması nedeni ile bu veriler için bir değer atama yöntemi kullanılmamasına karar verilmiştir. Bunun yerine bu katılımcıların liste bazında silme yöntemi ile (*listwise deletion*) veri setinden çıkarılmalarına karar verilmiştir.

Bağımlı değişkenlere ilişkin ölçümlerin nasıl bir dağılım gösterdiği ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde müdahale ve kontrol koşulları için ayrı ayrı çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak incelenmiştir. Sonuç olarak, tümünün çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3, +3 aralığında olması dağılımların normal olduğunu düşündürmüştür (Kalaycı, 2010). Bu incelemeye ilişkin sonuçlar ön ölçüm düzeyi için Tablo 3.1’de, son ölçüm düzeyi için Tablo 3.2’de ve izlem ölçüm düzeyi için Tablo 3.3’te yer almaktadır.

Ek olarak, deneysel koşulların her birinde 15 üzeri katılımcı bulunması nedeniyle normallik varsayımı sağlanmasa bile analizlerde parametrik testlerle grup karşılaştırmaları gerçekleştirilebilmektedir (Green vd., 2000).

**Tablo 3.1.** Ölçme araçlarına ilişkin ön ölçüm çarpıklık ve basıklık değerleri

| Değişken  | Müdahale     |           |          | Kontrol      |           |          |
|-----------|--------------|-----------|----------|--------------|-----------|----------|
|           | <i>X(ss)</i> | Çarpıklık | Basıklık | <i>X(ss)</i> | Çarpıklık | Basıklık |
| KDDA      | 86.42 (4.05) | -.257     | -1.077   | 83.56 (3.92) | -.306     | -.439    |
| KSE (RCİ) | 1.85 (.166)  | .102      | -.500    | 1.54 (.136)  | .255      | .715     |
| DDGÖ      | 99.42 (4.94) | -.436     | -.581    | 96.19        | -.461     | -.504    |
| LPFS-BF   | 18.13 (1.50) | .047      | .185     | 16.78 (1.12) | -.110     | -.308    |
| KGBÖ      |              |           |          |              |           |          |
| IYY       | 16.54 (.907) | .077      | .543     | 14.78 (.723) | -.062     | -.477    |
| GA        | 19.04 (.716) | -1.159    | 1.176    | 19.78 (.682) | -.339     | .003     |
| SA        | 18.54 (.834) | -.728     | -.364    | 20.48 (.682) | -.884     | .350     |
| IYO       | 17.25 (.755) | -.019     | .244     | 15.63 (.684) | -.159     | 1.463    |
| DK        | 19.67 (.551) | -.889     | 1.480    | 19.26 (.561) | -.277     | -1.086   |
| BDDÖ      |              |           |          |              |           |          |
| KS        | 13.67 (.625) | -.361     | -.397    | 12.11 (.521) | .174      | .163     |
| KBL       | 13.67 (.619) | -.623     | -.221    | 13.85 (.538) | -.086     | -.563    |
| RUM       | 17.46 (.485) | -1.321    | 2.776    | 16.07 (.728) | -.979     | -.047    |
| OYO       | 10.42 (.590) | .241      | 1.198    | 10.22 (.787) | .961      | .626     |
| PYYO      | 15.92 (.583) | .043      | -1.204   | 14.37 (.602) | -.698     | .179     |
| OYD       | 14.71 (.688) | -.119     | -.801    | 13.78 (.609) | -.432     | .323     |
| ODA       | 12.50 (.686) | .124      | .282     | 12.56 (.507) | -.142     | -.354    |
| FEL       | 10.33 (.878) | .291      | -.814    | 9.70 (.603)  | -.156     | -.560    |
| DS        | 9.96 (.615)  | .501      | .269     | 10.78 (.609) | .063      | -.435    |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu, KGBÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (Alt boyutları → IYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, IYO: İçsel Yatırımla Ödeleşme, DK: Derinlemesine Keşif), BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Alt boyutları → KS: Kendisini Suçlama, KBL: Kabul, RUM: Rumınasyon, OYO: Olumlu Yeniden Odaklanma, PYYO: Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme, ODA: Olayın Değerini Azaltma, FEL: Felaketleştirme, DS: Diğerini Suçlama)

**Tablo 3.2.** Ölçme araçlarına ilişkin son ölçüm çarpıklık ve basıklık değerleri

| Değişken  | Müdahale     |           |          | Kontrol       |           |          |
|-----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|----------|
|           | <i>X(ss)</i> | Çarpıklık | Basıklık | <i>X(ss)</i>  | Çarpıklık | Basıklık |
| KDDA      | 61.29(4.080) | .491      | -.748    | 74.89 (3.727) | -.013     | -.768    |
| KSE (RCİ) | 1.20 (.158)  | .202      | -1.319   | 1.52 (.125)   | .348      | -.261    |
| DDGÖ      | 77.67 (4.92) | .460      | -.699    | 92.44 (3.83)  | -.046     | -.779    |
| LPFS-BF   | 12.42 (1.18) | -.266     | .077     | 16.70 (1.09)  | -.541     | -.071    |
| KGBÖ      |              |           |          |               |           |          |
| IYY       | 20.96 (.597) | .079      | -.702    | 14.74 (.847)  | .279      | .019     |
| GA        | 20.50 (.720) | -.156     | -1.058   | 19.33 (.704)  | .027      | -.776    |
| SA        | 14.21 (.870) | .192      | .215     | 20.11 (.845)  | -.886     | .538     |
| IYO       | 21.00 (.707) | -.726     | .146     | 15.37 (.766)  | .063      | .300     |
| DK        | 19.13 (.833) | -.979     | .941     | 18.89 (.493)  | -.356     | -.210    |
| BDDÖ      |              |           |          |               |           |          |
| KS        | 11.46 (.528) | .446      | -.878    | 12.04 (.532)  | .574      | 1.417    |
| KBL       | 12.46 (.521) | .292      | -.480    | 13.11 (.607)  | .724      | .385     |
| RUM       | 16.42 (.446) | -.832     | 2.220    | 14.22 (.783)  | -.236     | -.983    |
| OYO       | 11.29 (.824) | .296      | -.39     | 10.26 (.793)  | .385      | -.302    |
| PYYO      | 16.83 (.557) | -.789     | .047     | 13.59 (.623)  | -.132     | -.354    |
| OYD       | 16.54 (.593) | -.279     | -1.176   | 13.81 (.580)  | -.191     | .005     |
| ODA       | 13.38 (.751) | -.280     | -.537    | 12.04 (.532)  | .300      | -.703    |
| FEL       | 9.04 (.680)  | .415      | .235     | 9.67 (.673)   | .587      | .730     |
| DS        | 9.29 (.494)  | -.213     | -.880    | 10.70 (.584)  | .564      | 1.085    |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu, KGBÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (Alt boyutları→ IYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, IYO: İçsel Yatırımla Ödeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif), BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Alt boyutları→ KS: Kendisini Suçlama, KBL: Kabul, RUM: Ruminasyon, OYO: Olumlu Yeniden Odaklanma, PYYO: Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme, ODA: Olayın Değerini Azaltma, FEL: Felaketleştirme, DS: Diğerini Suçlama)

**Tablo 3.2.** Ölçme araçlarına ilişkin izlem ölçüm çarpıklık ve basıklık değerleri

| Değişken  | Müdahale     |           |          | Kontrol       |           |          |
|-----------|--------------|-----------|----------|---------------|-----------|----------|
|           | <i>X(ss)</i> | Çarpıklık | Basıklık | <i>X(ss)</i>  | Çarpıklık | Basıklık |
| KDDA      | 56.25 (3.90) | 1.043     | 1.588    | 82.94 (4.18)  | .331      | .056     |
| KSE (RCİ) | 1.04 (.152)  | .375      | -1.242   | 1.67 (.137)   | .139      | -.338    |
| DDGÖ      | 70.04 (3.47) | -.233     | -.827    | 97.12 (5.42)  | .674      | -.407    |
| LPFS-BF   | 8.71 (1.49)  | .975      | 1.064    | 17.00 (1.51)  | -.055     | -1.013   |
| KGBÖ      |              |           |          |               |           |          |
| IYY       | 20.79 (.602) | .045      | -.476    | 14.06 (1.11)  | -.615     | .444     |
| GA        | 21.21 (.761) | -1.094    | 1.313    | 20.867 (.867) | -.303     | -.483    |
| SA        | 12.88 (.690) | -.133     | 1.020    | 20.18 (.967)  | -.744     | -.367    |
| IYO       | 17.25 (.755) | -.019     | .244     | 15.63 (.684)  | -.159     | 1.463    |
| DK        | 20.42 (.834) | -1.301    | 2.364    | 14.29 (1.04)  | -.850     | -.027    |
| BDDÖ      |              |           |          |               |           |          |
| KS        | 11.08 (.474) | .505      | -.134    | 12.24 (.639)  | 1.012     | 1.169    |
| KBL       | 12.42 (.574) | -.608     | -.852    | 12.59 (.858)  | -.007     | -.134    |
| RUM       | 16.08 (.541) | -1.028    | .659     | 13.65 (.970)  | -.158     | -1.663   |
| OYO       | 10.96 (.729) | .669      | .834     | 10.53 (1.040) | .605      | .033     |
| PYYO      | 16.46 (.574) | -.566     | -.523    | 13.35 (.818)  | -1.056    | .971     |
| OYD       | 16.63 (.642) | -.335     | -1.154   | 13.24 (.610)  | -.596     | 1.580    |
| ODA       | 13.38 (.782) | -.263     | -.336    | 11.82 (.982)  | .260      | -1.187   |
| FEL       | 7.67 (.506)  | .268      | -.497    | 8.12 (.835)   | .553      | -1.202   |
| DS        | 8.96 (.480)  | -.033     | -1.159   | 9.88 (.840)   | -.195     | -.886    |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu, KGBÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (Alt boyutları→ IYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, IYO: İçsel Yatırımla Ödeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif), BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Alt boyutları→ KS: Kendini Suçlama, KBL: Kabul, RUM: Ruminasyon, OYO: Olumlu Yeniden Odaklanma, PYYO: Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme, ODA: Olayın Değerini Azaltma, FEL: Felaketleştirme, DS: Diğerini Suçlama)

### 3.1.1. Deney Koşullarının Karşılaştırılması

**Betimsel özellikler bakımında karşılaştırılması:** Katılımcıların betimsel özellikleri bakımından müdahale ve kontrol koşulları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını değerlendirmek için gerekli analizler yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 3.4'te yer verilmiştir.

**Tablo 3.3.** Katılımcılara ait betimsel sonuçların karşılaştırılması

| Değişken   | Değişken Grubu | Müdahale  | Kontrol     | İstatistiksel Analiz |   |          |      |
|--|----------------|-----------|-------------|----------------------|---|----------|------|
| Cinsiyet   | Kadın (%)      | 22 (91.7) | 21 (77.8)   | $\chi^2(df)$         | p |          |      |
|  | Erkek (%)      | 2 (8.3)   | 6 (22.2)    |                      |   | 1.817(1) | .178 |
| Yaş  | X(SS)          | 21 (3.27) | 21.81(2.92) | U                    | p |          |      |
|  | Min            | 18        | 19          |                      |   | 226.500  | .062 |
|  | Max            | 33        | 34          |                      |   |          |      |
| Psikolojik bir tanı için alınan güncel tedavi durumu | Evet (%)       | 5 (20.8)  | 2 (7.4)     | $\chi^2(df)$         | p |          |      |
|  | Hayır (%)      | 19 (79.2) | 25 (92.6)   |                      |   | 1.896(1) | .169 |

Katılımcıların yaşları normal dağılım göstermediği için gruplar arasındaki olası fark Mann Whitney U analizi ile araştırılmış olup buna göre yaş bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $U=226.500, p> .05$ ).

Katılımcıların cinsiyetleri kategorik bir değişken olması nedeniyle koşullar arasındaki olası fark Kay-Kare analizi ile incelenmiş olup müdahale ve kontrol koşulları arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır ( $\chi^2_{(1)}=1.817, p> .05$ ).

Katılımcılardan ön ölçümler alınırken verilen demografik formda katılımcının güncel olarak bulunan bir psikolojik tanısı varsa bunun için süren bir tedavisinin olup olmadığı sorulmuştur. Koşullar arasında bu bakımdan anlamlı bir farkın olup olmadığı Kay-Kare analizi ile değerlendirilmiş olup buna göre iki koşul arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2_{(1)}=1.896, p> .05$ ).

**Ön ölçümler bakımından karşılaştırılması:** Müdahale ve kontrol koşullarının KDDA, KSE, DDGÖ ve LPFS-BF ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü MANOVA ile test edilmiştir. Buna göre belirtilen dört ölçeğin bileşkesi açısından müdahale ve kontrol koşullarında yer alan katılımcıların ön ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [Wilks' lambda ( $\lambda$ )=.943,  $F(4,46)=.691, p=.602$ ].

Müdahale ve kontrol koşullarının KGBÖ ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü MANOVA ile test edilmiştir. Buna göre belirtilen ölçeğin beş alt boyutunun bileşkesi açısından müdahale ve kontrol koşullarında yer alan katılımcıların ön ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [Wilks' lambda ( $\lambda$ )=.890,  $F(5,45)=1.113, p=.367$ ].

Müdahale ve kontrol koşullarının BDDÖ ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı her bir alt ölçek için ayrı ayrı olacak biçimde Bağımsız Örneklem T Testi ile sınınmıştır. Buna göre belirtilen ölçeğin dokuz alt boyutu için müdahale ve kontrol koşullarında yer alan katılımcıların ön ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [( $t(49)=1.93, p=.06$ ), ( $t(49)=-.227, p=.82$ ), ( $t(49)=1.58, p=.12$ ), ( $t(49)=.194, p=.85$ ), ( $t(49)=1.85, p=.07$ ), ( $t(49)=1.02, p=.31$ ), ( $t(49)=-.066, p=.95$ ), ( $t(49)=.602, p=.55$ ), ( $t(49)=-.944, p=.35$ )].

### 3.1.2. Tek ve Çok Değişkenli Varyans Analizlerinin Varsayımları

Bulgular bölümünün ilerleyen başlıklarında çalışmanın hipotezlerini test etmek için yapılmış olan MANOVA ve ANOVA sonuçları raporlanmıştır. Bu analizleri gerçekleştirebilmek için her birinin ön koşulları bulunmaktadır. Bu ön koşullar genel olarak şu şekilde listelenebilir (Tabachnik ve Fidell, 2006);

1. Eşit olmayan örnek boyutları ve kayıp veriler
2. Dağılımların normalliği
3. Bağımlı değişkenlerin en az aralık ölçeği düzeyinde olması
4. Doğrusallık
5. Uç değerler (*outlier*)
6. Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği
7. Çoklu birlikte doğrusallık (*multicollinearity*) ve tekillik (*singularity*)

Tüm analizler için ortak olan ön koşullara ilişkin sonuçlar burada raporlanmıştır. Analizler arasında ortak olmayan varsayımların sonuçlarına ise hipotez testleri için açılan ilgili başlıkların altında yer verilmiştir.

1.Eşit olmayan örnek boyutları ve kayıp veriler: Tabachnik ve Fidell (2006), varyans analizlerinde her koşuldaki katılımcı sayısının eşit ya da birbirine yakın olması gerektiğini belirtmiştir. Eşit olmadığı durumlar için vaka/bağımlı değişken oranına bakılması, vaka sayısının bağımlı değişken sayısından yüksek tutulması önerilmiştir.

Bu çalışmada kayıp veriler giderilmiştir. Son durumda koşullarda bulunan katılımcı sayıları eşit olmayıp birbirine yakındır. Müdahale koşulu için vaka/bağımlı değişken oranı 24/5 iken kontrol koşulu için 17/5'tir. Ayrıca Tabachnik ve Fidell (2006)'in önerdiği biçimde SPSS'in varyans analizlerinde eşit olmayan katılımcı sayılarını gözetmesi için analiz sırasında "metod 1(varsayılan)" komutu seçilmiştir.

2.Dağılımların normalliği: Seo vd., (1995) örneklemin 40 ve üzeri, koşul başına örneklemin de 10 ve üzeri olduğu durumlarda tek ve çok değişkenli normallik için varyans analizlerinin normal dağılımın olmamasına karşı sağlam olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Tabachnik ve Fidell (2006) en küçük hücredeki örnek sayısının bağımlı değişken sayısından büyük olduğu ( $17 > 5$ ) durumlarda çok değişkenli normalliğin sağlandığını belirtmiştir.

Bu çalışmada en az katılım gösterilen ölçüm düzeyinde (izlem ölçümü) müdahale koşulunda 24 ve kontrol koşulunda 17 katılımcı bulunmaktadır. Bu nedenle mevcut durumun gerekli katılımcı sayısını sağladığı düşünülmüştür. Ek olarak, basıklık ve çarpıklık değerleri aracılığıyla yapılan tek değişkenli normallik incelemelerinde tüm bağımlı değişkenlere ilişkin ölçümlerin müdahale ve kontrol koşullarının ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

3.Bağımlı değişkenlerin en az aralık ölçeği düzeyinde olması: bu çalışmada tüm bağımlı değişkenler oran ölçeği düzeyindedir.

4.Doğrusallık: Tabachnik ve Fidell (2006: 82, 279) bağımlı değişkenlerin çarpıklık değerleri normal aralıkta olduğu ve değişkenlerin tüm koşullarda normal dağılım gösterdiği durumda doğrusallık için endişelenilmemesi gerektiğini belirtmiştir.

Bu çalışmadaki bağımlı değişkenlerin çarpıklık değerleri istendik aralıkta olup değişkenler normal dağılım gösterdikleri için doğrusallık varsayımının sağlandığı düşünülmüştür.

5.Uç değerler: Tek değişkenli uç değerler z puanı ile değerlendirilmiştir. Veri setindeki tüm bağımlı değişkenler ön, son ve izlem ölçümleri için ayrı ayrı olacak biçimde incelenmiştir. Z puanı ile yapılan değerlendirmede 3.29'dan büyük değerler  $p<.001$ 'de uç değer olarak kabul edilmiştir. Yapılan incelemelerde veri setinde tek değişkenli uç değer olmadığı görülmüştür.

Çok değişkenli uç değerler ise mahalnobis uzaklığı aracılığıyla değerlendirilmiştir. KDDA, KSE, DDGÖ ve LPFS-BF bağımlı değişkenlerinin bileşkesi ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde ayrı ayrı analize alınmıştır. Dört bağımlı değişken olduğu durumda mahalnobis uzaklığı için kritik değer 18.47'dir (Can, 2013: 201). KGBÖ'nin beş alt boyutunun bileşkesi ön, son ve izlem ölçüm düzeylerinde ayrı ayrı analize alınmıştır. Beş bağımlı değişken olduğu durumda mahalnobis uzaklığı için kritik değer 20.50'dir (Can, 2013: 201). Buna göre hiçbir bağımlı değişken açısından çok değişkenli uç değer olmadığı görülmüştür.

6.Varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği: Analizler sırasında varyansların homojenlik varsayımı Levene testi, kovaryansların homojenlik varsayımı çok değişkenli istatistiklerde Box's M ve tek değişkenli istatistiklerde Mauchly testi ile sınanmıştır. Bu testlerin sonuçları ilgili başlıktaki analizlerin öncesinde raporlanmıştır.

Koşullardaki katılımcı sayısının eşit olmadığı durumlarda Box's M ve Levene testleri bu durumdan etkilenmektedir. Bu durumda Box's M testinin değerlendirmesi  $p<.05$  düzeyinden  $p<.001$  düzeyine çekilebilmektedir. Bu testin  $p<.001$  düzeyinde anlamlı çıktığı durumlarda ise çok değişkenli anlamlılık Wilks Lambda yerine Pillai's Trace ile değerlendirilmiştir. Ek olarak, Levene testi için kritik alpha seviyesinin  $p<.01$  olarak kullanılabilceği belirtilmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2006: 250).

Mauchly test sonucuna göre küresellik varsayımının karşılanamadığı durumda ( $p<.05$  iken) Huynh-Feldt ve Greenhouse-Geisser değerleri kullanılmıştır (Tabachnik ve Fidell, 2006). Küresellik değerinin .75'ten küçük olması halinde önerildiği biçimde Greenhouse-Geisser, büyük olması durumunda Huynh-Feldt değerine göre sonuçlar yorumlanmıştır (Field, 2013).

7.Çoklu birlikte doğrusallık ve tekillik: Tabachnik ve Fidell (2006: 201, 253, 285) bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin 1'e yaklaşacak kadar büyük ve .001'e yaklaşacak

kadar küçük olmasının çoklu birlikte doğrusallık ve tekillik sorununa neden olduğunu belirtmiştir. Bu varsayımın değişkenlere dair korelasyon matrislerinin determinant katsayılarına bakarak incelenmesi önerilmiştir. Bu değerlendirmeler kitapta verilen syntax aracılığı ile son ve izlem ölçüm düzeylerinde ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

KDDA, KSE, DDGÖ ve LPFS-BF için yapılan değerlendirmede son ölçüm düzeyinde bağımlı değişkenlerin korelasyon matrislerinin determinant değeri 23.83 ve  $\log(\det)$ : -6.65, izlem ölçüm düzeyinde determinant değeri 24.23 ve  $\log(\det)$ : -5.77 olarak bulunmuştur.

KGBÖ'nin beş alt boyutu için yapılan değerlendirmede son ölçüm düzeyinde bağımlı değişkenlerin korelasyon matrislerinin determinant değeri 21.39 ve  $\log(\det)$ : -4.46, izlem ölçüm düzeyinde determinant değeri 20.22 ve  $\log(\det)$ : -4.47 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak yapılan çok değişkenli analizler için çoklu birlikte doğrusallık ve tekillik sorunun olmadığı ve varsayımın sağlandığı söylenebilir.

### **3.2. Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular**

#### **3.2.1. Kimlik Duygusu, Psikolojik Belirti Düzeyi, Duygu Düzenleme Güçlük Düzeyi ve Kişilik İşlevselliğine İlişkin Bulgular**

Bu çalışmanın ilgili değişkenlere ilişkin hipotezlerini ( $H_1$ ,  $H_2$ ,  $H_3$ ,  $H_4$ ) test etmek amacıyla gerçekleştirilecek olan analiz için öncelikle gerekli ön koşullar kontrol edilmiştir. Kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=158.420$ ,  $F(78, 3768.296)= 1.313$ ,  $p=.04$ ).

Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre KDDA (Mauchly's  $W=.720$ ,  $\chi^2(2)=12.472$ ,  $p=.002$ ), KSE RCİ (Mauchly's  $W=.592$ ,  $\chi^2(2)=19.948$ ,  $p=.000$ ) ve DDGÖ (Mauchly's  $W=.776$ ,  $\chi^2(2)=9.656$ ,  $p=.008$ ) için varsayımın karşılanmadığı, LPFS-BF (Mauchly's  $W=.973$ ,  $\chi^2(2)=1.036$ ,  $p=.596$ ) için ise karşılandığı görülmüştür. Bu nedenle KDDA ( $\epsilon = .83$ ) ve DDGÖ ( $\epsilon = .87$ ) için Huynh-Feldt ve KSE RCİ ( $\epsilon = .71$ ) için Greenhouse-Geisser düzeltmesi uygulanmıştır.

Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre; KDDA ön ölçüm ( $F(1,39)=.239$ ,  $p=.628$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.000$ ,  $p=.988$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.092$ ,  $p=.763$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür. KSE (RCİ) ön ölçüm

( $F(1,39)=2.088, p=.156$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=6.503, p=.02$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=5.162, p=.03$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür. DDGÖ ön ölçüm ( $F(1,39)=1.878, p=.178$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=2.118, p=.154$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.773, p=.385$ ) için varsayımın

karşılandığı görülmüştür. Son olarak, LPFS-BF ön ölçüm ( $F(1,39)=1.811, p=.186$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.577, p=.452$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.109, p=.743$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Varsayımların kontrol edilmesinin ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Müdahale ve kontrol koşulu katılımcılarından alınan ölçümlere ilişkin betimsel istatistiklerin sonuçlarına Tablo 3.5'te, analiz sonuçlarına Tablo 3.6'da yer verilmiştir.

**Tablo 3.4.** Ölçümlere İlişkin Betimsel İstatistikler (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF)

| BD        | Grup     | Ölçüm | n  | $\bar{X}$ | ss    | sh   | %95 GA    |           |
|-----------|----------|-------|----|-----------|-------|------|-----------|-----------|
|           |          |       |    |           |       |      | Alt Sınır | Üst Sınır |
| KDDA      | Müdahale | Ön    | 24 | 86.42     | 19.84 | 3.89 | 78.551    | 94.282    |
|           |          | Son   | 24 | 61.29     | 19.99 | 3.98 | 53.244    | 69.339    |
|           |          | İzlem | 24 | 56.25     | 19.12 | 3.75 | 48.665    | 63.835    |
|           | Kontrol  | Ön    | 27 | 83.56     | 20.38 | 4.62 | 76.125    | 94.816    |
|           |          | Son   | 27 | 74.89     | 19.36 | 4.73 | 70.968    | 90.091    |
|           |          | İzlem | 17 | 82.94     | 17.24 | 4.46 | 73.929    | 91.953    |
| KSE (RCİ) | Müdahale | Ön    | 24 | 2.85      | .811  | .147 | 1.557     | 2.152     |
|           |          | Son   | 24 | 1.20      | .772  | .139 | 0.917     | 1.478     |
|           |          | İzlem | 24 | 1.04      | .746  | .138 | 0.757     | 1.317     |
|           | Kontrol  | Ön    | 27 | 1.54      | .705  | .175 | 1.279     | 1.986     |
|           |          | Son   | 27 | 1.52      | .650  | .165 | 1.094     | 1.761     |
|           |          | İzlem | 17 | 1.67      | .566  | .164 | 1.341     | 2.006     |
| DDGÖ      | Müdahale | Ön    | 24 | 99.42     | 24.19 | 4.50 | 90.321    | 108.512   |
|           |          | Son   | 24 | 77.67     | 24.11 | 4.39 | 68.790    | 86.544    |
|           |          | İzlem | 24 | 70.08     | 17.03 | 3.96 | 62.075    | 78.092    |
|           | Kontrol  | Ön    | 27 | 96.19     | 23.17 | 5.34 | 89.899    | 111.513   |
|           |          | Son   | 27 | 92.44     | 19.91 | 5.22 | 85.394    | 106.489   |
|           |          | İzlem | 17 | 97.12     | 22.36 | 4.70 | 87.602    | 106.633   |
| LPFS-BF   | Müdahale | Ön    | 24 | 18.13     | 7.33  | 1.33 | 15.437    | 20.813    |
|           |          | Son   | 24 | 12.42     | 5.78  | 1.11 | 10.167    | 14.666    |
|           |          | İzlem | 24 | 8.71      | 7.31  | 1.41 | 5.865     | 11.551    |
|           | Kontrol  | Ön    | 27 | 16.78     | 5.83  | 1.58 | 14.747    | 21.136    |
|           |          | Son   | 27 | 16.70     | 5.66  | 1.32 | 15.033    | 20.378    |
|           |          | İzlem | 17 | 17.00     | 6.23  | 1.67 | 13.622    | 20.378    |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu

**Tablo 3.5.** Karışık desen tekrarlı ölçümler için MANOVA sonuçları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF)

| Etki       | Bağımlı Değişkenler | Tek Değişkenli Test Sonuçları |           |          |          | Çok Değişkenli Test Sonuçları |          |           |          |          |
|------------|---------------------|-------------------------------|-----------|----------|----------|-------------------------------|----------|-----------|----------|----------|
|            |                     | <i>F</i>                      | <i>sd</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ | <i>Wilks' Lambda</i>          | <i>F</i> | <i>sd</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ |
| Grup       | KDDA                | 7.967                         | 1         | .007     | .170     | .750                          | 2.997    | 4         | .031     | .250     |
|            | KSE RCİ             | 1.171                         | 1         | .286     | .029     |                               |          |           |          |          |
|            | DDGÖ                | 6.928                         | 1         | .012     | .151     |                               |          |           |          |          |
|            | LPFS-BF             | 6.171                         | 1         | .017     | .137     |                               |          |           |          |          |
| Ölçüm      | KDDA                | 27.614                        | 1.658     | .000     | .415     | .331                          | 8.098    | 8         | .000     | .669     |
|            | KSE RCİ             | 17.011                        | 1.420     | .000     | .304     |                               |          |           |          |          |
|            | DDGÖ                | 21.340                        | 1.739     | .000     | .354     |                               |          |           |          |          |
|            | LPFS-BF             | 23.375                        | 2         | .000     | .375     |                               |          |           |          |          |
| Ölçüm*Grup | KDDA                | 17.110                        | 1.658     | .000     | .305     | .395                          | 6.116    | 8         | .000     | .605     |
|            | KSE RCİ             | 13.903                        | 1.420     | .000     | .263     |                               |          |           |          |          |
|            | DDGÖ                | 12.002                        | 1.739     | .000     | .235     |                               |          |           |          |          |
|            | LPFS-BF             | 15.978                        | 2         | .000     | .291     |                               |          |           |          |          |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.6'da yer alan çok değişkenli test sonuçlarına göre ölçümün ana etkisinin anlamlıdır ( $Wilks' \lambda = .331$ ,  $F[8, 32] = 8.098$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2 = .67$ ). Yani deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların ölçümleri arası fark karşılaştırıldığında dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında oldukça büyük ( $\eta^2 = .67$ ) ve anlamlı ( $p=.00$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir. Çok değişkenli test sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre her bir bağımlı değişkenin ölçüm ana etkisinin çok değişkenli sonucuna istatistiksel olarak anlamlı ve büyük bir etkisinin olduğu görülmüştür [ $(F(1.658, 9275.404)=27.614, p=.000, \eta^2 = .42)$ ,  $(F(1.420, 55.382)=17.011, p=.000, \eta^2 = .31)$ ,  $(F(1.739, 67.812)=21.340, p=.000, \eta^2 = .36)$ ,  $(F(2, 78)=23.375, p=.000, \eta^2 = .38)$ ]. Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla KDDA (kimlik duygusu), LPFS-BF (kişilik işlevselliği), daha sonra DDGÖ (duygu düzenleme güçlüğü) ve en sonda KSE RCİ (psikolojik belirti düzeyi) bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Grubun çok değişkenli ana etkisi de anlamlıdır ( $Wilks' \lambda = .750$ ,  $F[4, 36] = 2.997$ ,  $p=.031$ ,  $\eta^2 = .25$ ). Yani farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek deneysel koşullar arası karşılaştırma yapıldığında dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından koşullar arasında büyük ( $\eta^2 = .25$ ) ve anlamlı ( $p=.03$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir. Çok değişkenli test

sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre KDDA, DDGÖ ve LPFS-BF değişkenleri için koşullar arasında anlamlı ve büyük etkili bir fark olduğu görülmektedir [(F(1, 39)=7.967, p=.007,  $\eta^2$ = .17), (F(1, 39)=6.928, p=.012,  $\eta^2$ = .15), (F(1, 39)=6.171, p=.017,  $\eta^2$ = .14)]. Buna karşın grup ana etkisi KSE RCİ değişkeni için anlamlı değildir (F(1, 39)=1.171, p=.286,  $\eta^2$ = .029). Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla KDDA, daha sonra DDGÖ ve en sonda LPFS-BF bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin çok değişkenli sonucu anlamlıdır (*Wilks'  $\lambda$*  = .395, *F*[8, 32] = 6.116, p=.000,  $\eta^2$ = .61). Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonucuna bakılarak dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından müdahalenin, farklı ölçüm düzeyleri boyunca deneysel koşullar arasında, oldukça büyük ( $\eta^2$ = .61) ve anlamlı (p=.00) bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu dört bağımlı değişken için farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında görülen farka dair varyansın %61'ini yapılan müdahale açıklamaktadır. Çok değişkenli test sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre, her bir bağımlı değişkenin ölçüm x grup ortak etkisinin çok değişkenli sonucuna istatistiksel olarak anlamlı ve büyük bir etkisinin olduğu görülmüştür [(F(1.658, 9275.404)=17.110, p=.000,  $\eta^2$ = .31), (F(1.420, 55.382)=13.903, p=.000,  $\eta^2$ = .26), (F(1.739, 67.812)=12.002, p=.000,  $\eta^2$ = .24), (F(2, 78)=15.978, p=.000,  $\eta^2$ = .29)]. Farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında; KDDA'da görülen farka dair varyansın %31'ini, KSE RCİ'de görülen farka dair varyansın %26'sını, DDGÖ'de görülen farka dair varyansın %24'ünü ve LPFS-BF'de görülen farka dair varyansın %29'unu yapılan müdahale açıklamaktadır. Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla KDDA, LPFS-BF, daha sonra KSE RCİ ve en sonda DDGÖ bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda görülen istatistiksel olarak anlamlı farkların grup içi ve gruplar arası kaynağını doğrulayabilmek için Bonferroni düzeltilmeli basit etkiler analizi yapılmıştır. Grup içi karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.7'de, gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.8'de yer verilmiştir.

**Tablo 3.6.** Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmalar (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF)

| Bağımlı Değişken | Koşul    | Ölçüm Düzeyi | Ortalama Farkı | S.H.  | p     | %95 GA    |           |
|------------------|----------|--------------|----------------|-------|-------|-----------|-----------|
|                  |          |              |                |       |       | Alt Sınır | Üst Sınır |
| KDDA             | Müdahale | Ön-Son       | 25.125         | 3.303 | .000  | 16.863    | 33.387    |
|                  |          | Ön-İzlem     | 30.167         | 3.724 | .000  | 20.851    | 39.482    |
|                  |          | Son-İzlem    | 5.042          | 2.226 | .087  | -5.26     | 10.610    |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | 4.941          | 3.924 | .646  | -4.876    | 14.758    |
|                  |          | Ön-İzlem     | 2.529          | 4.425 | 1.000 | -8539     | 13.598    |
|                  |          | Son-İzlem    | -2.412         | 2.645 | 1.000 | -9.028    | 4.204     |
| KSE RCİ          | Müdahale | Ön-Son       | .657           | .122  | .000  | .353      | .961      |
|                  |          | Ön-İzlem     | .818           | .119  | .000  | .519      | 1.116     |
|                  |          | Son-İzlem    | .160           | .063  | .045  | .003      | .318      |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .205           | .144  | .490  | -.156     | .567      |
|                  |          | Ön-İzlem     | -.041          | .142  | 1.000 | -.396     | .314      |
|                  |          | Son-İzlem    | -.246          | .075  | .006  | -.434     | -.059     |
| DDGÖ             | Müdahale | Ön-Son       | 21.750         | 3.894 | .000  | 12.008    | 31.492    |
|                  |          | Ön-İzlem     | 29.333         | 3.753 | .000  | 19.944    | 38.723    |
|                  |          | Son-İzlem    | 7.583          | 2.503 | .013  | 1.322     | 13.845    |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | 4.765          | 4.627 | .928  | -6.810    | 16.340    |
|                  |          | Ön-İzlem     | 2.588          | 4.460 | 1.000 | -7.568    | 14.744    |
|                  |          | Son-İzlem    | -1.176         | 2.974 | 1.000 | -8.617    | 6.264     |
| LPFS-BF          | Müdahale | Ön-Son       | 5.708          | .913  | .000  | 3.425     | 7.992     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 9.417          | 1.050 | .000  | 6.789     | 12.044    |
|                  |          | Son-İzlem    | 3.708          | .969  | .001  | 1.285     | 6.132     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .235           | 1.085 | 1.000 | -2.478    | 2.949     |
|                  |          | Ön-İzlem     | .941           | 1.248 | 1.000 | -2.181    | 4.063     |
|                  |          | Son-İzlem    | .706           | 1.151 | 1.000 | -2.174    | 3.586     |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu  
Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferoni düzeltmesi yapılmıştır.

Ön-son ölçüm düzeyinde dört bağımlı değişken (KDDA, KSE RCİ, DDGÖ, LPFS-BF) için müdahale koşulunun puanları istendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır [( $\bar{X}$ =25.12,  $sh$ =3.30,  $p$ =.000), ( $\bar{X}$ =.657,  $sh$ =.122,  $p$ =.000), ( $\bar{X}$ =21.750,  $sh$ =3.894,  $p$ =.000), ( $\bar{X}$ =5.708,  $sh$ =.913,  $p$ =.000)]. Çalışmanın bağımlı değişkenleri (KDDA, DDGÖ, KSE RCİ, LPFS-BF) için ortak olan, müdahale koşulunun ön ölçümü ile son ölçümü arasında olumlu yönde ve anlamlı fark beklenmesi doğrulanmıştır. Bu sonuca göre, müdahalenin ön-son ölçüm düzeyinde dört bağımlı değişken üzerinde istenen yönde bir etkisinin olduğu düşünülmüştür.

Son-izlem ölçüm düzeyinde müdahale koşulunun KDDA puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $\bar{X}$ =5.04,  $sh$ =2.23,  $p$ =.087). Buna göre, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etkinin son-izlem ölçüm düzeyinde de devam ettiği anlaşılmıştır. KSE RCİ, DDGÖ ve LPFS-BF için ise müdahale koşulunun son-izlem ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu

görülmektedir [ $\bar{X}=1.160$ ,  $sh=.063$ ,  $p=.045$ ), ( $\bar{X}=7.583$ ,  $sh=2.503$ ,  $p=.013$ ), ( $\bar{X}=3.708$ ,  $sh=.969$ ,  $p=.001$ )]. Bu anlamlı fark son ölçümden izlem ölçümüne kadar ölçek puanlarının istendiği biçimde giderek azalmasına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Yani, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etki bu bağımlı değişkenler için son-izlem ölçüm düzeyinde artarak devam etmiştir. Sonuç olarak, çalışmanın bağımlı değişkenleri (KDDA, DDGÖ, KSE RCİ, LPFS-BF) için ortak olan, müdahale koşulu katılımcılarının KKP sonrası sonuçlarında gözlenen olumlu değişimin bir ay sonraki izlem ölçümünde de korunuyor olması beklentisi doğrulanmıştır.

Son olarak, dört bağımlı değişken için de müdahale koşulunun puanları, ön ölçümden izlem ölçümüne arzu edilen yönde ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde değişim göstermiştir [ $(\bar{X}=30.17$ ,  $sh=3.72$ ,  $p=.000$ ), ( $\bar{X}=8.18$ ,  $sh=.119$ ,  $p=.000$ ), ( $\bar{X}=29.333$ ,  $sh=3.753$ ,  $p=.000$ ), ( $\bar{X}=9.417$ ,  $sh=1.050$ ,  $p=.000$ )].

Kontrol koşulu için yapılan karşılaştırmalar sonucunda KSE RCİ son-izlem ölçüm ortalama farkının anlamlı olduğu görülmüştür ( $\bar{X}=-.246$ ,  $sh=.075$ ,  $p=.006$ ). Bu anlamlı fark son ölçümden izlem ölçümüne kadar geçen sürede kontrol koşulu katılımcılarının psikolojik belirtilerinin manidar düzeyde arttığını yani giderek kötüleştiğini göstermektedir. Bunun haricinde müdahale yapılmayan bu koşul için beklendiği gibi, herhangi bir bağımlı değişkenin farklı ölçüm düzeyleri arasında hesaplanan ortalama farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yani başlangıçtaki durumlarının manidar düzeyde bir değişim göstermeden devam ettiği görülmüştür ( $p>.05$ ).

**Tablo 3.7.** Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF)

| Bağımlı Değişken | Ölçüm | Deney-Kontrol Ortalama Farkı | S.H.  | <i>p</i>    | $\eta^2$    | %95 GA Alt Sınır | Üst Sınır |
|------------------|-------|------------------------------|-------|-------------|-------------|------------------|-----------|
| KDDA             | Ön    | .946                         | 6.039 | .876        | .001        | -11.269          | 13.161    |
|                  | Son   | -19.238                      | 6.179 | <b>.003</b> | <b>.199</b> | -31.735          | -6.741    |
|                  | İzlem | -26.691                      | 5.823 | <b>.000</b> | <b>.350</b> | -38.470          | -14.912   |
| KSE (RCİ)        | Ön    | .222                         | .228  | .337        | .024        | -.240            | .684      |
|                  | Son   | -.230                        | .216  | .293        | .028        | -.666            | .206      |
|                  | İzlem | -.637                        | .215  | <b>.005</b> | <b>.184</b> | -1.072           | -.202     |
| DDGÖ             | Ön    | -1.289                       | 6.983 | .854        | .001        | -15.414          | 12.836    |
|                  | Son   | -18.275                      | 6.816 | <b>.011</b> | <b>.156</b> | -32.060          | -4.489    |
|                  | İzlem | -27.034                      | 6.149 | <b>.000</b> | <b>.331</b> | -39.472          | -14.597   |
| LPFS-BF          | Ön    | .184                         | 2.064 | .929        | .000        | -3.991           | 4.359     |
|                  | Son   | -5.289                       | 1.727 | <b>.004</b> | <b>.194</b> | -8.782           | -1.796    |
|                  | İzlem | -8.292                       | 2.183 | <b>.000</b> | <b>.270</b> | -12.707          | -3.877    |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE (RCİ): Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği Kısa Formu  
Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Her bir ölçek için, farklı ölçüm düzeylerinde yapılan deneysel koşullar arası kıyaslamalar incelendiğinde, hiçbir değişken için başlangıçta gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

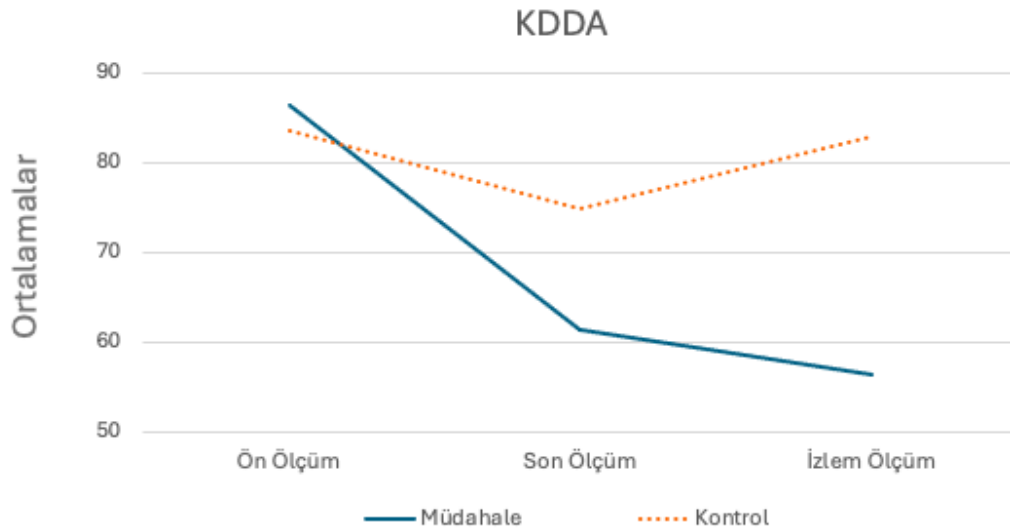
Son ölçüm düzeyinde KSE RCİ hariç tüm bağımlı değişkenler için (KDDA, DDGÖ, LPFS-BF) müdahale ve kontrol koşulları arasında büyük etkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $(\bar{X} = -19.24, sh = 6.18, p = .003, \eta^2 = .20)$ ,  $(\bar{X} = -18.28, sh = 6.82, p = .011, \eta^2 = .16)$ ,  $(\bar{X} = -5.29, sh = 1.73, p = .004, \eta^2 = .19)$ ]. Bu fark tüm bağımlı değişkenler için müdahale koşulu lehinedir. Bu sonuçlara göre, çalışmanın ilgili bağımlı değişkenleri için ortak olan son ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında müdahale koşulu lehine fark beklenmesi KDDA, DDGÖ ve LPFS-BF bağımlı değişkenleri için doğrulanırken KSE RCİ için doğrulanmamıştır. Yani, üç bağımlı değişken için (KDDA, DDGÖ, LPFS-BF) hesaplanan son ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların son ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre daha düşük düzeyde kimlik bocalaması, duygu düzenleme gücü ve daha yüksek düzeyde kişilik işlevselliği bildirdiği söylenebilir.

İzlem ölçümü düzeyinde ise, tüm bağımlı değişkenler için deneysel koşullar arasında büyük etkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [ $(\bar{X} = -26.69, sh = 5.82,$

$p=.000$ ,  $\eta p2=.35$ ), ( $\bar{X}=-.637$ ,  $sh=.215$ ,  $p=.005$ ,  $\eta p2=.18$ ), ( $\bar{X}=-27.03$ ,  $sh=6.15$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.33$ ), ( $\bar{X}=-8.29$ ,  $sh=2.18$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.27$ ]. Bu fark tüm bağımlı değişkenler için müdahale koşulu lehinedir. Bu sonuçlara göre, çalışmanın ilgili bağımlı değişkenleri için son ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında müdahale koşulu lehine gözlenen farkın izlem ölçüm düzeyinde de korunması beklentisi KDDA, DDGÖ ve LPFS-BF bağımlı değişkenleri için doğrulanmıştır. Ek olarak, son ölçüm düzeyinde KSE RCİ için de deneysel koşullar arasında fark gözlenmezken izlem ölçüm düzeyinde müdahale koşulu lehine fark gözlenmiştir. Yani, dört bağımlı değişken için hesaplanan izlem ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların izlem ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre daha düşük düzeyde kimlik bocalaması, psikolojik belirti, duygu düzenleme güçlüğü ve daha yüksek düzeyde kişilik işlevselliği bildirdiği söylenebilir.

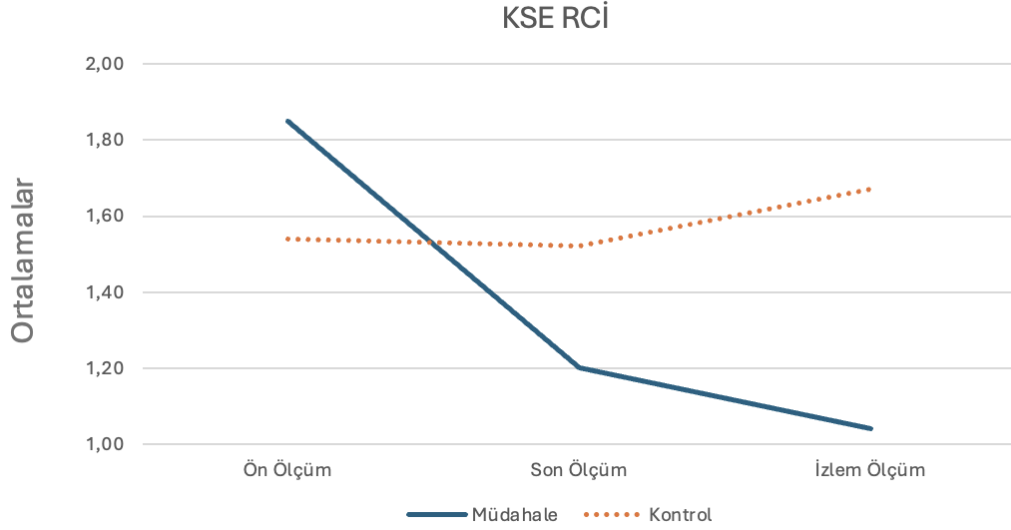
Bu sonuçlara göre, müdahalenin kontrol koşuluna kıyasla müdahale koşulu için dört bağımlı değişken üzerinde de olumlu bir etkisinin olduğu düşünülmüştür.

Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı'nın ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.1'de gösterilmiştir.



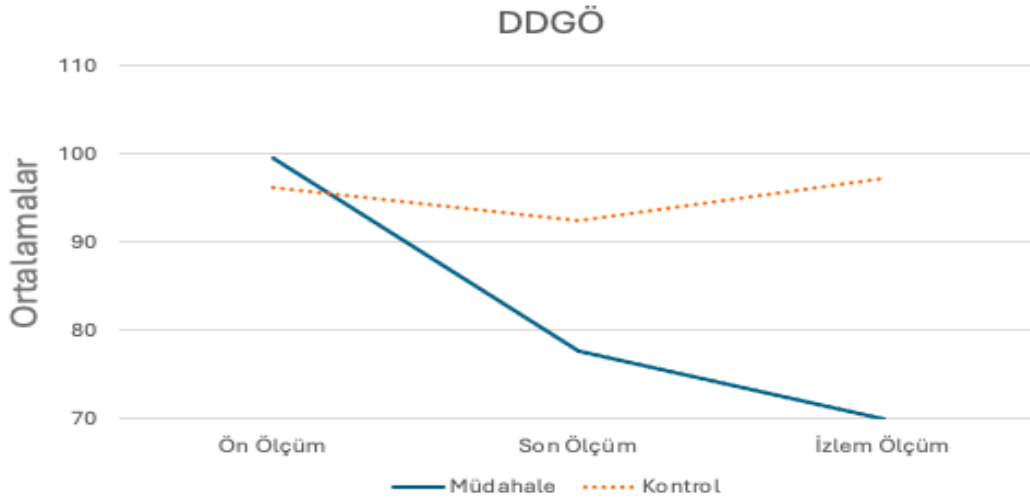
**Grafik 3.1.** KDDA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.2'de gösterilmiştir.



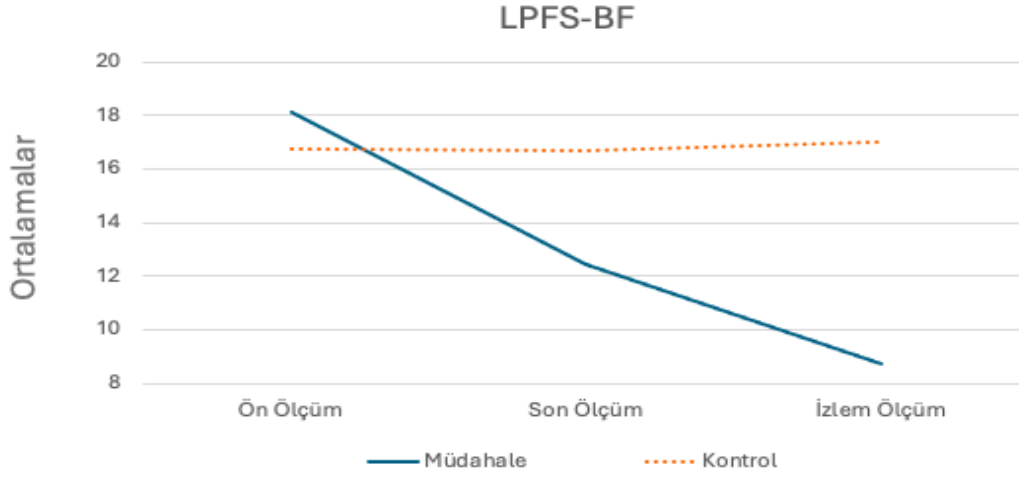
**Grafik 3.2.** KSE RCİ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.3'te gösterilmiştir.



**Grafik 3.3.** DDGÖ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.4'te gösterilmiştir.



**Grafik 3.4.** LPFS-BF ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Bu başlık altında sunulan tüm sonuçlar, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcılarının, kontrol koşulundakilere kıyasla, kimlik duygusu açısından yaşadıkları zorluğun, psikolojik belirtilerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin manidar düzeyde azaldığını; kişilik işlevsellik düzeylerinin önemli ölçüde arttığını göstermektedir.

### 3.2.2. Gelecek Beklentilerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın beş numaralı hipotezini ( $H_5$ ) test etmek amacıyla gerçekleştirilecek olan analiz için öncelikle gerekli ön koşullar kontrol edilmiştir. Kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=212.195$ ,  $F(120, 3702.400)=.980$ ,  $p=.545$ ).

Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre İYY (Mauchly's  $W=.664$ ,  $\chi^2(2)=15.586$ ,  $p=.000$ ), SA (Mauchly's  $W=.568$ ,  $\chi^2(2)=21.525$ ,  $p=.000$ ) ve İYÖ (Mauchly's  $W=.758$ ,  $\chi^2(2)=10.528$ ,  $p=.005$ ) için varsayımın karşılanmadığı, GA (Mauchly's  $W=.907$ ,  $\chi^2(2)=3.716$ ,  $p=.156$ ) ve DK (Mauchly's  $W=.905$ ,  $\chi^2(2)=3.803$ ,  $p=.149$ ) için ise karşılandığı görülmüştür. Bu nedenle İYY ( $\epsilon = .75$ ) ve SA ( $\epsilon = .70$ ) için Greenhouse-Geisser ve İYÖ ( $\epsilon = .86$ ) için Huynh-Feldt düzeltmesi uygulanmıştır.

Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre; İYY ön ölçüm ( $F(1,39)=1.178$ ,  $p=.284$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.365$ ,  $p=.549$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=1.765$ ,  $p=.192$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür. GA ön ölçüm ( $F(1,39)=.215$ ,  $p=.646$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.184$ ,  $p=.670$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.059$ ,

$p=.810$  için varsayımın karşılandığı görülmüştür. SA ön ölçüm ( $F(1,39)=1.923, p=.173$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.979, p=.329$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.557, p=.460$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür. İYÖ ön ölçüm ( $F(1,39)=.536, p=.469$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.262, p=.612$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.390, p=.536$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür. Son olarak, DK ön ölçüm ( $F(1,39)=.834, p=.367$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=1.230, p=.274$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=2.618, p=.114$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Varsayımların kontrol edilmesinin ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Müdahale ve kontrol koşulu katılımcılarından alınan ölçümlere ilişkin betimsel istatistiklerin sonuçlarına Tablo 3.9’da, analiz sonuçlarına Tablo 3.10’da yer verilmiştir.

**Tablo 3.8. Ölçümlere İlişkin Betimsel İstatistikler (KGBÖ)**

| BD  | Koşul    | Ölçüm | n  | $\bar{X}$ | ss   | sh   | %95 GA    |           |
|-----|----------|-------|----|-----------|------|------|-----------|-----------|
|     |          |       |    |           |      |      | Alt Sınır | Üst Sınır |
| İYY | Müdahale | Ön    | 24 | 16.54     | 4.44 | .808 | 14.906    | 18.177    |
|     |          | Son   | 24 | 20.96     | 2.93 | .704 | 19.535    | 22.382    |
|     |          | İzlem | 24 | 20.79     | 2.95 | .756 | 19.263    | 22.321    |
|     | Kontrol  | Ön    | 27 | 14.78     | 3.76 | .961 | 12.175    | 16.061    |
|     |          | Son   | 27 | 14.74     | 4.40 | .836 | 12.132    | 15.515    |
|     |          | İzlem | 17 | 14.06     | 4.58 | .898 | 12.242    | 15.876    |
| GA  | Müdahale | Ön    | 24 | 19.04     | 3.51 | .648 | 17.731    | 20.352    |
|     |          | Son   | 24 | 20.50     | 3.53 | .716 | 19.052    | 21.948    |
|     |          | İzlem | 24 | 21.50     | 3.22 | .688 | 20.109    | 22.891    |
|     | Kontrol  | Ön    | 27 | 19.78     | 3.55 | .770 | 19.031    | 22.146    |
|     |          | Son   | 27 | 19.33     | 3.66 | .851 | 17.632    | 21.074    |
|     |          | İzlem | 17 | 20.18     | 3.58 | .817 | 18.524    | 21.829    |
| SA  | Müdahale | Ön    | 24 | 18.54     | 4.09 | .761 | 17.002    | 20.081    |
|     |          | Son   | 24 | 14.21     | 4.26 | .797 | 12.597    | 15.819    |
|     |          | İzlem | 24 | 12.87     | 3.38 | .743 | 11.372    | 14.378    |
|     | Kontrol  | Ön    | 27 | 20.48     | 3.55 | .904 | 19.641    | 23.300    |
|     |          | Son   | 27 | 20.11     | 4.39 | .946 | 19.733    | 23.561    |
|     |          | İzlem | 17 | 20.18     | 3.99 | .883 | 18.390    | 21.963    |
| İYÖ | Müdahale | Ön    | 24 | 17.25     | 3.70 | .734 | 15.765    | 18.735    |
|     |          | Son   | 24 | 21.00     | 3.46 | .715 | 19.555    | 22.445    |
|     |          | İzlem | 24 | 20.58     | 3.61 | .798 | 18.970    | 22.197    |
|     | Kontrol  | Ön    | 27 | 15.63     | 3.55 | .872 | 13.589    | 17.117    |
|     |          | Son   | 27 | 15.37     | 3.98 | .843 | 12.283    | 15.717    |
|     |          | İzlem | 17 | 14.29     | 4.30 | .948 | 12.377    | 16.211    |
| DK  | Müdahale | Ön    | 24 | 19.67     | 2.70 | .577 | 18.500    | 20.833    |
|     |          | Son   | 24 | 19.13     | 4.08 | .730 | 17.649    | 20.601    |
|     |          | İzlem | 24 | 20.67     | 2.09 | .554 | 19.547    | 21.786    |
|     | Kontrol  | Ön    | 27 | 19.37     | 2.86 | .685 | 18.025    | 20.798    |
|     |          | Son   | 27 | 18.89     | 2.56 | .867 | 17.246    | 20.754    |
|     |          | İzlem | 17 | 18.29     | 3.42 | .658 | 16.964    | 19.625    |

İYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, İYÖ: İçsel Yatırımla Özdeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif

**Tablo 3.9.** Karışık desen tekrarlı ölçümler için MANOVA sonuçları (KGBÖ)

| Etki       | Bağımlı Değişkenler | Tek Değişkenli Test Sonuçları |       |      |          | Wilks's Lambda ( $\lambda$ ) | Çok Değişkenli Test Sonuçları |    |      |          |
|------------|---------------------|-------------------------------|-------|------|----------|------------------------------|-------------------------------|----|------|----------|
|            |                     | F                             | sd    | p    | $\eta^2$ |                              | F                             | sd | p    | $\eta^2$ |
| Grup       | İYY                 | 29.677                        | 1     | .000 | .432     | .437                         | 9.022                         | 5  | .000 | .563     |
|            | GA                  | .156                          | 1     | .695 | .004     |                              |                               |    |      |          |
|            | SA                  | 41.879                        | 1     | .000 | .518     |                              |                               |    |      |          |
|            | İYÖ                 | 25.063                        | 1     | .000 | .391     |                              |                               |    |      |          |
|            | DK                  | 1.308                         | 1     | .260 | .032     |                              |                               |    |      |          |
| Ölçüm      | İYY                 | 9.870                         | 1.497 | .001 | .202     | .521                         | 2.758                         | 10 | .015 | .479     |
|            | GA                  | 1.611                         | 2     | .206 | .040     |                              |                               |    |      |          |
|            | SA                  | 13.823                        | 1.396 | .000 | .262     |                              |                               |    |      |          |
|            | İYÖ                 | 3.652                         | 1.712 | .038 | .086     |                              |                               |    |      |          |
|            | DK                  | .603                          | 2     | .550 | .015     |                              |                               |    |      |          |
| Ölçüm*Grup | İYY                 | 11.684                        | 1.497 | .000 | .231     | .459                         | 3.533                         | 10 | .004 | .541     |
|            | GA                  | 3.308                         | 2     | .042 | .078     |                              |                               |    |      |          |
|            | SA                  | 7.415                         | 1.396 | .004 | .160     |                              |                               |    |      |          |
|            | İYÖ                 | 15.309                        | 1.712 | .000 | .282     |                              |                               |    |      |          |
|            | DK                  | 3.553                         | 2     | .033 | .084     |                              |                               |    |      |          |

İYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, İYÖ: İçsel Yatırımla Özdeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif

Tablo 3.9'da yer alan çok değişkenli test sonuçlarına göre ölçümün ana etkisi anlamlıdır ( $Wilks' \lambda = .521, F[10, 30] = 2.758, p=.015, \eta^2 = .48$ ). Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların ölçümleri arası fark karşılaştırıldığında beş bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında büyük ( $\eta^2 = .48$ ) ve anlamlı ( $p=.02$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir. Çok değişkenli test sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre İYY, SA ve İYÖ değişkenlerinin ölçüm ana etkisinin çok değişkenli sonucuna istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür [( $F(1.497, 453.065)=9.870, p=.001, \eta^2 = .20$ ), ( $F(1.396, 688.745)=13.823, p=.000, \eta^2 = .26$ ), ( $F(1.712, 387.340)=3.652, p=.038, \eta^2 = .09$ )]. Bu anlamlı etki İYY ve SA için büyük, İYÖ için orta düzeydedir. Buna karşın ölçüm ana etkisi GA ve DK için anlamlı değildir [( $F(2,78)=1.611, p=.206, \eta^2 = .04$ ), ( $F(2,78)=.603, p=.550, \eta^2 = .02$ )]. Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla SA, daha sonra İYY ve en sonda İYÖ bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Grubun çok değişkenli ana etkisi anlamlıdır ( $Wilks' \lambda = .437, F[5, 35] = 9.022, p=.000, \eta^2 = .56$ ). Yani farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek deneysel koşullar arası karşılaştırma yapıldığında beş bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından koşullar arasında büyük ( $\eta^2 = .56$ )

ve anlamlı ( $p=.00$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir. Çok değişkenli test sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre İYY, SA ve İYÖ değişkenleri için koşullar arasında anlamlı ve büyük etkili bir fark olduğu görülmektedir [( $F(1,39)=29.677$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p^2=.43$ ), ( $F(1,39)=41.879$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p^2=.52$ ), ( $F(1,39)=25.063$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p^2=.39$ )]. Buna karşın grup ana etkisi GA ve DK için anlamlı değildir [( $F(1)=.156$ ,  $p=.695$ ,  $\eta p^2=.004$ ), ( $F(1,39)=1.308$ ,  $p=.260$ ,  $\eta p^2=.032$ )]. Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla SA, daha sonra İYY ve en sonda İYÖ bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin çok değişkenli sonucunun anlamlı olduğu görülmektedir ( $Wilks' \lambda = .459$ ,  $F[10, 30] = 3.533$ ,  $p=.004$ ,  $\eta p^2=.54$ ). Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonucuna bakılarak beş bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından müdahalenin, farklı ölçüm düzeyleri boyunca deneysel koşullar arasında, büyük ( $\eta p^2=.54$ ) ve anlamlı ( $p=.004$ ) bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu beş bağımlı değişken için farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında görülen farka dair varyansın %54'ünü yapılan müdahale açıklamaktadır. Çok değişkenli test sonucunda görülen istatistiksel anlamlılığa hangi bağımlı değişkenlerin ne kadar katkı sağladığını görebilmek için tek değişkenli test sonuçları incelenmiştir. Buna göre, her bir bağımlı değişkenin ölçüm x grup ortak etkisinin çok değişkenli sonucuna istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür [( $F(1.497, 453.065)=11.684$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p^2=.23$ ), ( $F(2,78)=3.308$ ,  $p=.04$ ,  $\eta p^2=.08$ ), ( $F(1.396, 688.745)=7.415$ ,  $p=.004$ ,  $\eta p^2=.16$ ), ( $F(1.712, 387.340)=15.309$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p^2=.28$ ), ( $F(2,78)=3.553$ ,  $p=.03$ ,  $\eta p^2=.08$ )]. Bu anlamlı etki İYÖ, İYY ve SA için büyük, GA ve DK için orta düzeydedir. Farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında; İYY'de görülen farka dair varyansın %23'ünü, GA'da görülen farka dair varyansın %8'ini, SA'da görülen farka dair varyansın %16'sını, İYÖ'de görülen farka dair varyansın %28'ini ve DK'de görülen farka dair varyansın %8'ini yapılan müdahale açıklamaktadır. Özetle, çok değişkenli sonuçlara anlamlı en çok katkıyı sırasıyla İYÖ, İYY, SA daha sonra DK ve en sonda GA bağımlı değişkenlerinin yaptığı görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda görülen istatistiksel olarak anlamlı farkların grup içi ve gruplar arası kaynağını doğrulayabilmek için Bonferroni düzeltilmeli basit etkiler analizi yapılmıştır. Grup içi karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.11'de, gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.12'de yer verilmiştir.

**Tablo 3.10.** Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmalar (KGBÖ)

| Bağımlı Değişken | Grup     | Ölçüm düzeyi | Ortalama Farkı | S.H.  | p     | %95 GA    |           |
|------------------|----------|--------------|----------------|-------|-------|-----------|-----------|
|                  |          |              |                |       |       | Alt Sınır | Üst Sınır |
| İYY              | Müdahale | Ön-Son       | -4.417         | .795  | .000  | -6.405    | -2.428    |
|                  |          | Ön-İzlem     | -4.250         | .785  | .000  | -6.215    | -2.285    |
|                  |          | Son-İzlem    | .167           | .451  | 1.000 | -9.62     | 1.295     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .294           | .944  | 1.000 | -2.069    | 2.657     |
|                  |          | Ön-İzlem     | .059           | .933  | 1.000 | -2.276    | 2.393     |
|                  |          | Son-İzlem    | -.235          | .536  | 1.000 | -1.576    | 1.105     |
| GA               | Müdahale | Ön-Son       | -1.458         | .898  | .337  | -3.705    | .788      |
|                  |          | Ön-İzlem     | -2.458         | .820  | .014  | -4.511    | -.406     |
|                  |          | Son-İzlem    | -1.00          | .683  | .453  | -2.708    | .708      |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | 1.235          | 1.067 | .762  | -1.434    | 3.905     |
|                  |          | Ön-İzlem     | .412           | .975  | 1.000 | -2.027    | 2.851     |
|                  |          | Son-İzlem    | -.824          | .811  | .949  | -2.853    | 1.206     |
| SA               | Müdahale | Ön-Son       | 4.333          | .970  | .001  | 1.908     | 6.759     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 5.667          | 1.007 | .000  | 3.148     | 8.185     |
|                  |          | Son-İzlem    | 1.333          | .504  | .035  | .073      | 2.594     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | -1.76          | 1.152 | 1.000 | -3.058    | 2.705     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 1.294          | 1.196 | .858  | -1.699    | 4.287     |
|                  |          | Son-İzlem    | 1.471          | .599  | .056  | -.027     | 2.968     |
| İYÖ              | Müdahale | Ön-Son       | -3.750         | .683  | .000  | -5.458    | -2.042    |
|                  |          | Ön-İzlem     | -3.333         | .747  | .000  | -5.202    | -1.465    |
|                  |          | Son-İzlem    | .417           | .466  | 1.000 | -.749     | 1.583     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | 1.353          | .811  | .310  | -.677     | 3.383     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 1.059          | .888  | .720  | -1.162    | 3.279     |
|                  |          | Son-İzlem    | -.294          | .554  | 1.000 | -1.680    | 1.091     |
| DK               | Müdahale | Ön-Son       | .542           | .624  | 1.000 | -1.019    | 2.102     |
|                  |          | Ön-İzlem     | -1.000         | .514  | .178  | -2.287    | .287      |
|                  |          | Son-İzlem    | -1.542         | .679  | .086  | -3.240    | .157      |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .412           | .741  | 1.000 | -1.442    | 2.266     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 1.118          | .611  | .225  | -.412     | 2.647     |
|                  |          | Son-İzlem    | .706           | .807  | 1.000 | -1.312    | 2.724     |

İYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, İYÖ: İçsel Yatırımla Özdeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif

Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferoni düzeltmesi yapılmıştır.

Ön-son ölçüm düzeyinde üç bağımlı değişken (İYY, SA, İYÖ) için müdahale koşulunun puanları istendik yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişim göstermiştir [ $(\bar{X}=-4.42, sh=.795, p=.000)$ ,  $(\bar{X}=4.333, sh=.970, p=.001)$ ,  $(\bar{X}=-3.750, sh=.683, p=.000)$ ]. Buna karşın GA ve DK bağımlı değişkenleri için müdahale koşulunun puanlarında ön-son ölçüm düzeyinde arzu edilen değişim gözlenmemiştir [ $(\bar{X}= -1.458, sh=.898, p=.337)$ ,  $(\bar{X}=.542, sh=.624, p=1.00)$ ]. Bu durumda, çalışmanın ilgili bağımlı değişkenleri için ortak

olan müdahale koşulunun ön ölçümü ile son ölçümü arasında olumlu yönde ve anlamlı fark beklenmesi yalnızca İYY SA ve İYÖ değişkenleri için doğrulanmıştır.

Son-izlem ölçüm düzeyinde müdahale koşulunun İYY, GA, İYÖ ve DK puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [( $\bar{X}$ =.167,  $sh$ =.451,  $p$ =1.00), ( $\bar{X}$ =-1.00,  $sh$ =.683,  $p$ =.453), ( $\bar{X}$ =.417,  $sh$ =.466,  $p$ =1.00), ( $\bar{X}$ =-1.542,  $sh$ =.679,  $p$ =.086)]. Buna göre İYY ve İYÖ için, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etkinin son-izlem ölçüm düzeyinde de korunduğu anlaşılmıştır. Buna karşın GA ve DK için ön-son ölçüm düzeyinde anlamlı bir etki görülmediği için aynı yorumu yapmak uygun değildir. SA için ise müdahale koşulunun son-izlem ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $\bar{X}$ =1.333,  $sh$ =.508,  $p$ =.035). Bu anlamlı fark son ölçümden izlem ölçümüne kadar ölçek puanlarının giderek azalmasına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Yani, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etki bu bağımlı değişken için son-izlem ölçüm düzeyinde artarak devam etmiştir. Sonuç olarak, çalışmanın bağımlı değişkenleri (İYY, GA, SA, İYÖ, DK) için ortak olan, müdahale koşulunun KKP sonrası sonuçlarında gözlenen olumlu değişimin bir ay sonraki izlem ölçümünde de korunuyor olması beklentisi yalnızca İYY, SA ve İYÖ değişkenleri için doğrulanmıştır.

Son olarak, dört bağımlı değişken için (İYY, GA, SA, İYÖ) müdahale koşulunun puanları ön ölçümden izlem ölçümüne arzu edilen yönde ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde değişim göstermiştir [( $\bar{X}$ =-4.250,  $sh$ =.785,  $p$ =.000), ( $\bar{X}$ =-2.458,  $sh$ =.820,  $p$ =.014), ( $\bar{X}$ =5.667,  $sh$ =1.007,  $p$ =.000), ( $\bar{X}$ =-3.333,  $sh$ =.747,  $p$ =.000)].

Kontrol koşulu için yapılan karşılaştırmalar sonucunda beklendiği gibi, herhangi bir bağımlı değişkenin farklı ölçüm düzeyleri arasında hesaplanan ortalama farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yani başlangıçtaki durumlarının önemli bir değişim göstermeden devam ettiği görülmüştür ( $p$ >.05).

**Tablo 3.11.** Değişkenlerin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları (KGBÖ)

| Bağımlı Değişken | Ölçüm düzeyi | Deneysel-Kontrol Ortalama Farkı | S.H.  | p           | $\eta^2$    | %95 GA    |           |
|------------------|--------------|---------------------------------|-------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|                  |              |                                 |       |             |             | Alt Sınır | Üst Sınır |
| İYY              | Ön           | 2.424                           | 1.255 | .061        | .087        | -.115     | 4.963     |
|                  | Son          | 7.135                           | 1.093 | <b>.000</b> | <b>.522</b> | 4.925     | 9.345     |
|                  | İzlem        | 6.733                           | 1.174 | <b>.000</b> | <b>.458</b> | 4.358     | 9.107     |
| GA               | Ön           | -1.547                          | 1.006 | .132        | .057        | -3.582    | .489      |
|                  | Son          | 1.147                           | 1.112 | .309        | .027        | -1.102    | 3.396     |
|                  | İzlem        | 1.324                           | 1.068 | .223        | .038        | -.836     | 3.483     |
| SA               | Ön           | -2.929                          | 1.182 | <b>.018</b> | <b>.136</b> | -5.320    | -.538     |
|                  | Son          | -7.439                          | 1.237 | <b>.000</b> | <b>.481</b> | -9.941    | -4.937    |
|                  | İzlem        | -7.301                          | 1.154 | <b>.000</b> | <b>.536</b> | -9.636    | -4.967    |
| İYÖ              | Ön           | 1.897                           | 1.140 | .104        | .066        | -.409     | 4.203     |
|                  | Son          | 7.000                           | 1.110 | <b>.000</b> | <b>.505</b> | 4.755     | 9.245     |
|                  | İzlem        | 6.289                           | 1.239 | <b>.000</b> | <b>.398</b> | 3.784     | 8.794     |
| DK               | Ön           | .255                            | .896  | .777        | .002        | -1.557    | 2.067     |
|                  | Son          | .125                            | 1.133 | .913        | .000        | -2.168    | 2.418     |
|                  | İzlem        | 2.373                           | .860  | <b>.009</b> | <b>.163</b> | .634      | 4.112     |

İYY: İçsel Yatırım Yapma, GA: Genişlemesine Araştırma, SA: Saplantılı Araştırma, İYÖ: İçsel Yatırımla Özdeşleşme, DK: Derinlemesine Keşif

Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferoni düzeltmesi yapılmıştır.

Her bir ölçek için, farklı ölçüm düzeylerinde yapılan deneysel koşullar arası kıyaslamalar incelendiğinde, SA hariç hiçbir değişken için başlangıçta gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

SA alt boyutunda ön ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında fark görülmesi nedeniyle bu ölçek ön ölçümün kontrol değişkeni olarak atandığı tek değişkenli kovaryans analizi ile test edilmiştir. Buna göre, tablo 3.11 ile benzer biçimde, müdahale koşulunun ön ölçümüne göre düzenlenmiş son ve izlem ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenirken ( $\bar{X}=1.50$ ,  $sh=.516$ ,  $p=.006$ ), kontrol koşulu için bu farkın anlamsız olduğu görülmüştür ( $\bar{X}=1.24$ ,  $sh=.621$ ,  $p=.053$ ). Aynı analizde, tablo 3.12 ile benzer biçimde, ön ölçüme göre düzenlenmiş son ve izlem ölçüm puanlarının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği görülmüştür [ $(\bar{X}=-6.75$ ,  $sh=1.31$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.41$ ),  $(\bar{X}=-7.00$ ,  $sh=1.25$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.45)$ ].

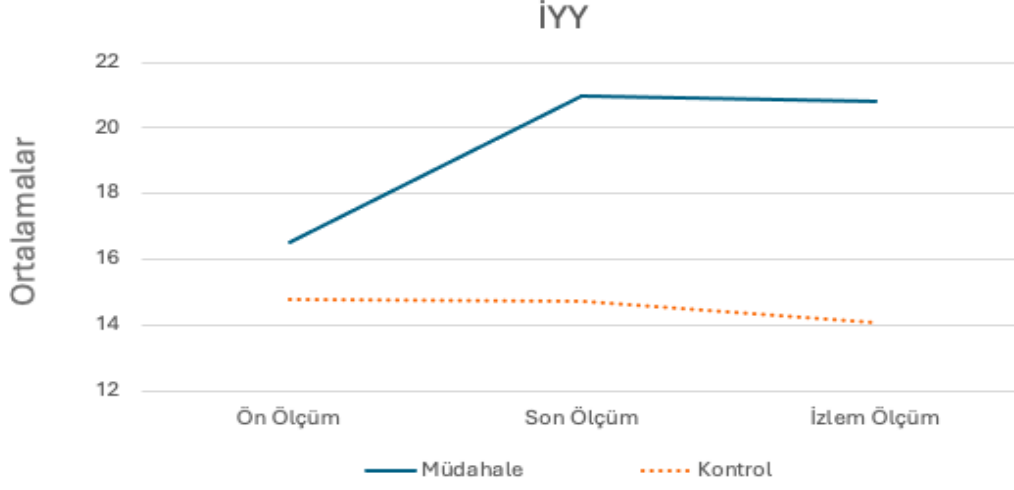
Tablo 3.12 incelendiğinde son ölçüm düzeyinde GA ve DK hariç [ $(\bar{X}=1.147$ ,  $sh=1.11$ ,  $p=.309$ ,  $\eta^2=.03$ ),  $(\bar{X}=.125$ ,  $sh=1.13$ ,  $p=.913$ ,  $\eta^2=.000)$ ] tüm bağımlı değişkenler (İYY, SA, İYÖ) için müdahale ve kontrol koşulları arasında büyük ve istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir [ $(\bar{X}=7.135$ ,  $sh=1.09$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.52$ ),  $(\bar{X}=-7.439$ ,  $sh=1.24$ ,  $p=.000$ ,

$\eta p2=.48$ ), ( $\bar{X}=7.00$ ,  $sh=1.11$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.51$ )]. Bu fark tüm bağımlı değişkenler için müdahale koşulu lehinedir. Bu sonuçlara göre, çalışmanın tüm bağımlı değişkenleri için ortak olan son ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında müdahale koşulu lehine fark beklenmesi İYY, SA ve İYÖ bağımlı değişkenleri için doğrulanırken GA ve DK için doğrulanmamıştır. Yani, üç bağımlı değişken için (İYY, SA, İYÖ) hesaplanan son ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve istenen yönde puanlara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların son ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre daha düşük düzeyde kimlik için yatırım yapmasını zorlaştıran araştırma haline saplanma düzeyi (SA); daha yüksek düzeyde kimlikle ilgili konularda karar verme derecesi (İYY) ve kimlik için yaptığı mevcut içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra bunların kendilerine ne oranda uyduğu konusundaki olumlu duygu (İYÖ) bildirdiği söylenebilir.

İzlem ölçümü düzeyinde GA hariç ( $\bar{X}=1.324$ ,  $sh=1.07$ ,  $p=.223$ ,  $\eta p2=.04$ ) tüm bağımlı değişkenler için (İYY, SA, İYÖ, DK) deneysel koşullar arasında büyük ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [( $\bar{X}=6.733$ ,  $sh=1.17$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.46$ ), ( $\bar{X}=-7.301$ ,  $sh=1.15$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.54$ ), ( $\bar{X}=6.289$ ,  $sh=1.24$ ,  $p=.000$ ,  $\eta p2=.40$ ), ( $\bar{X}=2.373$ ,  $sh=.86$ ,  $p=.009$ ,  $\eta p2=.16$ )]. Bu fark tüm bağımlı değişkenler için müdahale koşulu lehinedir. Yani, dört bağımlı değişken için hesaplanan izlem ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve istenen yönde puanlara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların izlem ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre daha düşük düzeyde kimlik için yatırım yapmasını zorlaştıran araştırma haline saplanma düzeyi (SA); daha yüksek düzeyde kimlikle ilgili konularda karar verme derecesi (İYY), yine daha yüksek düzeyde kimlik için yaptığı mevcut içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra bunların kendilerine ne oranda uyduğu konusundaki olumlu duygu (İYÖ) ve kimlik için yaptığı içsel yatırımlarının uygunluğunu değerlendirmesi için bunları araştırma düzeyinde artış (DK) bildirdiği söylenebilir.

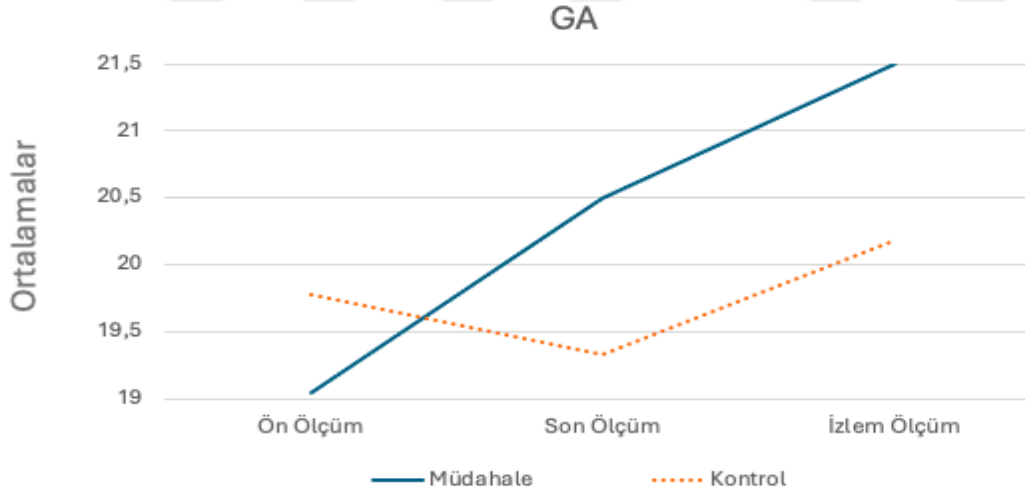
Bu sonuçlara göre, müdahalenin, kontrol koşuluna kıyasla müdahale koşulu için İYY, SA, İYÖ bağımlı değişkenleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu düşünölmüştür.

İYY'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.5'te gösterilmiştir.



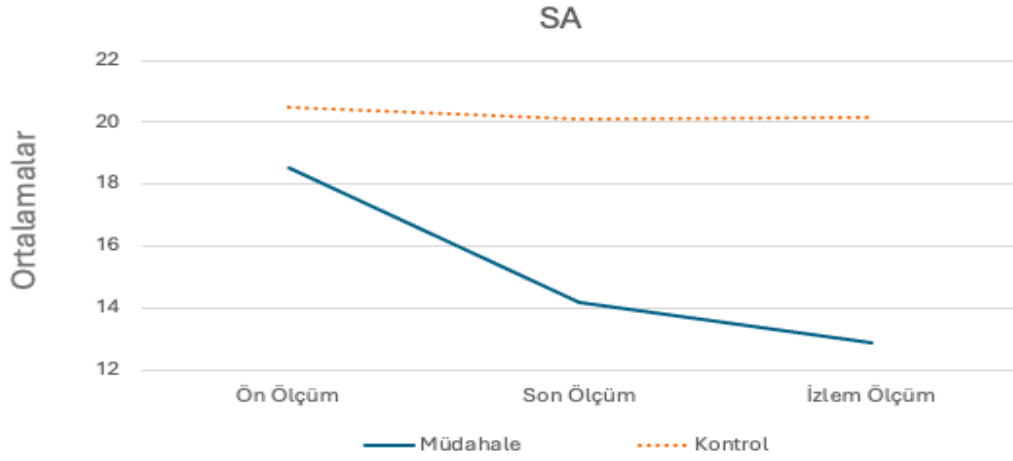
**Grafik 3.5.** İYY ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

GA'nın ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.6'da gösterilmiştir.



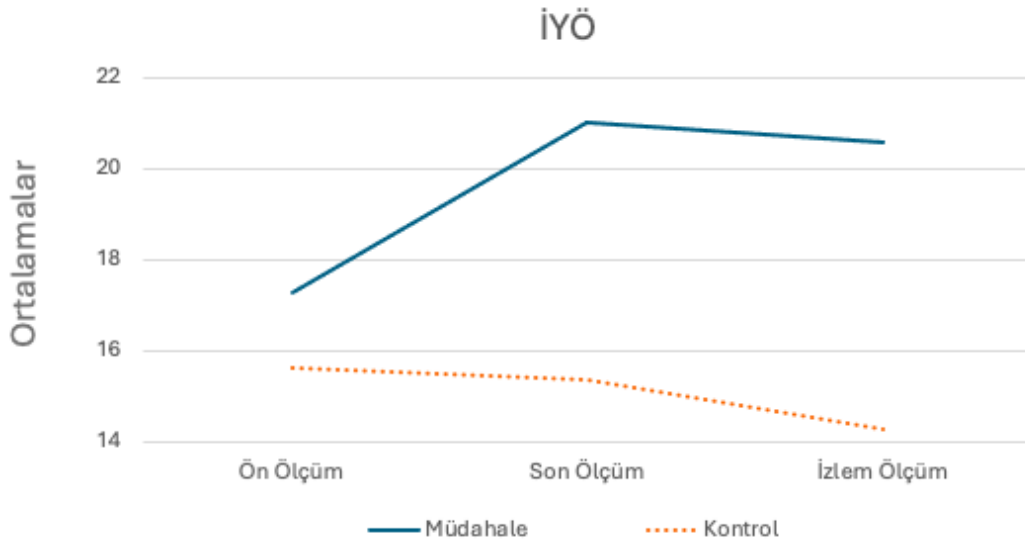
**Grafik 3.6.** GA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

SA'nın ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.7'de gösterilmiştir.



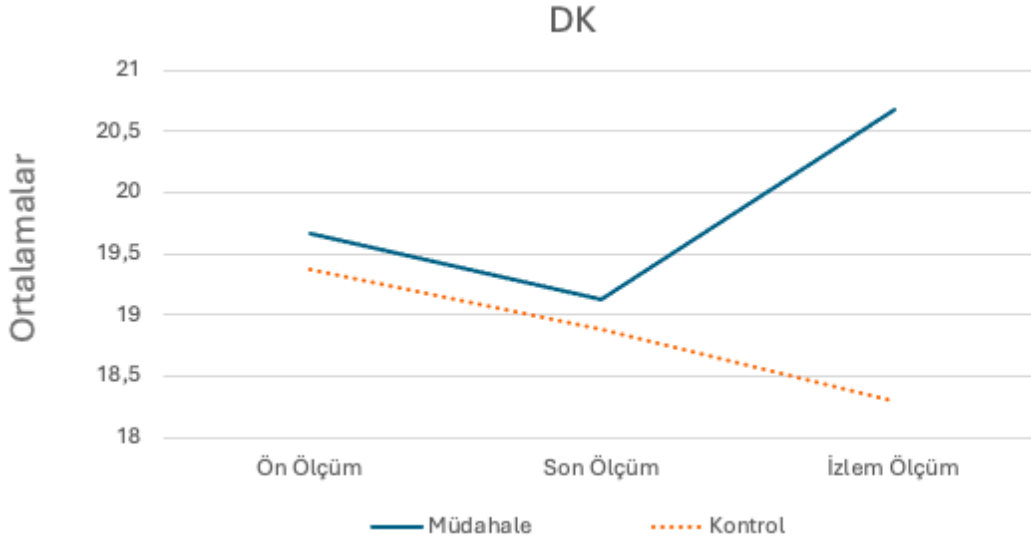
**Grafik 3.7.** SA ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

İYÖ'nün ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.8'de gösterilmiştir.



**Grafik 3.8.** İYÖ ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

DK'nın ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.9'da gösterilmiştir.



**Grafik 3.9.** DK ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Bu başlık altında sunulan tüm sonuçlar, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcılarının, kontrol koşulundakilere kıyasla, kimlik için yatırım yapmasını zorlaştıran araştırma haline saplanma düzeyinin (SA) azaldığını; kimlikle ilgili konular hakkındaki karar verme derecesinin (İYY) ve kimlik için yaptığı mevcut içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra bunların kendilerine ne oranda uyduğu konusunda ki olumlu duygularının (İYÖ) arttığını göstermektedir.

### 3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın altı numaralı hipotezini ( $H_6$ ) test etmek amacıyla gerçekleştirilecek olan analiz için öncelikle gerekli ön koşullar kontrol edilmiştir. BDDÖ ölçeğinin Kendini Suçlama alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=4.269$ ,  $F(6, 8075.301)=.649$ ,  $p=.691$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.923$ ,  $\chi^2(2)=3.056$ ,  $p=.217$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre KS ön ölçüm ( $F(1,39)=.089$ ,  $p=.767$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.077$ ,  $p=.783$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.002$ ,  $p=.966$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Kabul alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's

$M=8.517$ ,  $F(6, 8075.301)=1.295$ ,  $p=.256$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.904$ ,  $\chi^2_{(2)}=3.855$ ,  $p=.145$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre kabul ön ölçüm ( $F(1,39)=.158$ ,  $p=.693$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=3.062$ ,  $p=.088$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.261$ ,  $p=.612$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Ruminasyon alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=12.697$ ,  $F(6, 8075.301)=1.930$ ,  $p=.072$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.997$ ,  $\chi^2_{(2)}=.130$ ,  $p=.937$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre ruminasyon ön ölçüm ( $F(1,39)=5.660$ ,  $p=.01$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=5.702$ ,  $p=.000$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=5.782$ ,  $p=.01$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Olumlu Yeniden Odaklanma alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=14.649$ ,  $F(6, 8075.301)=2.227$ ,  $p=.038$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılanamadığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.795$ ,  $\chi^2_{(2)}=8.741$ ,  $p=.013$ ). Bu nedenle olumlu yeniden odaklanma alt boyutu için Huynh-Feldt düzeltmesi uygulanmıştır ( $\epsilon = .88$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre olumlu yeniden odaklanma ön ölçüm ( $F(1,39)=4.477$ ,  $p=.041$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.069$ ,  $p=.794$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=1.032$ ,  $p=.316$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=14.108$ ,  $F(6, 8075.301)=2.145$ ,  $p=.045$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.875$ ,  $\chi^2_{(2)}=5.092$ ,  $p=.078$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre plan yapmaya yeniden odaklanma ön ölçüm ( $F(1,39)=.280$ ,  $p=.600$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.088$ ,  $p=.768$ ) ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.356$ ,  $p=.554$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Olumlu Yeniden Değerlendirme alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=4.890$ ,  $F(6, 8075.301)=.743$ ,  $p=.615$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılanamadığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.734$ ,  $\chi^2_{(2)}=11.771$ ,  $p=.003$ ). Bu nedenle olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için Huynh-Feldt düzeltmesi uygulanmıştır ( $\epsilon = .84$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre olumlu yeniden değerlendirme ön ölçüm ( $F(1,39)=1.711$ ,  $p=.198$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.138$ ,  $p=.712$  ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=2.832$ ,  $p=.100$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Olayın Değerini Azaltma alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=7.394$ ,  $F(6, 8075.301)=1.124$ ,  $p=.345$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.883$ ,  $\chi^2_{(2)}=4.730$ ,  $p=.094$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre olayın değerini azaltma ön ölçüm ( $F(1,39)=4.464$ ,  $p=.041$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.365$ ,  $p=.549$  ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=.394$ ,  $p=.534$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Felaketleştirme alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=12.428$ ,  $F(6, 8075.301)=1.889$ ,  $p=.079$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.896$ ,  $\chi^2_{(2)}=4.192$ ,  $p=.123$ ). Varyans homojenliği varsayımı için yürütülen Levene testi sonuçlarına göre felaketleştirme ön ölçüm ( $F(1,39)=2.325$ ,  $p=.135$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.269$ ,  $p=.607$  ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=4.067$ ,  $p=.051$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Ölçeğinin Diğerini Suçlama alt boyutunun kovaryans matrislerinin homojenliği ön koşulu için yürütülen Box's M testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Box's  $M=9.006$ ,  $F(6, 8075.301)=1.369$ ,  $p=.223$ ). Tek değişkenli analiz sonuçlarının küresellik ön koşulu için yürütülen Mauchly's testi sonuçlarına göre varsayımın karşılandığı görülmüştür (Mauchly's  $W=.888$ ,  $\chi^2_{(2)}=4.508$ ,  $p=.105$ ). Varyans homojenliği varsayımı için

yürütülen Levene testi sonuçlarına göre diğerini suçlama ön ölçüm ( $F(1,39)=.246, p=.622$ ), son ölçüm ( $F(1,39)=.189, p=.666$  ve izlem ölçümü ( $F(1,39)=3.417, p=.072$ ) için varsayımın karşılandığı görülmüştür.

Varsayımların kontrol edilmesinin ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Müdahale ve kontrol koşulu katılımcılarından alınan ölçümlere ilişkin betimsel istatistiklerin sonuçlarına Tablo 3.13'te yer verilmiştir.

**Tablo 3.12.** Ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler (BDDÖ)

| BD                             | Koşul    | Ölçüm | n  | $\bar{X}$ | ss   | sh    | %95 GA    |           |
|--------------------------------|----------|-------|----|-----------|------|-------|-----------|-----------|
|                                |          |       |    |           |      |       | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Kendini Suçlama                | Müdahale | Ön    | 24 | 13.67     | 3.06 | .609  | 12.435    | 14.898    |
|                                |          | Son   | 24 | 11.46     | 2.59 | .571  | 10.304    | 12.613    |
|                                |          | İzlem | 24 | 11.08     | 2.32 | .501  | 10.070    | 12.097    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 12.11     | 2.71 | .723  | 10.831    | 13.757    |
|                                |          | Son   | 27 | 12.04     | 2.77 | .678  | 10.863    | 13.607    |
|                                |          | İzlem | 17 | 12.24     | 2.64 | .595  | 11.031    | 13.439    |
| Kabul                          | Müdahale | Ön    | 24 | 13.42     | 3.08 | .602  | 12.198    | 14.635    |
|                                |          | Son   | 24 | 12.46     | 2.55 | .635  | 11.173    | 13.744    |
|                                |          | İzlem | 24 | 12.42     | 2.81 | .639  | 11.125    | 13.709    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 13.85     | 2.80 | .716  | 12.670    | 15.565    |
|                                |          | Son   | 27 | 13.11     | 3.15 | .755  | 11.473    | 14.527    |
|                                |          | İzlem | 17 | 12.59     | 3.54 | .759  | 11.053    | 14.123    |
| Ruminasyon                     | Müdahale | Ön    | 24 | 17.46     | 2.38 | .691  | 16.060    | 18.857    |
|                                |          | Son   | 24 | 16.42     | 2.19 | .683  | 15.035    | 17.799    |
|                                |          | İzlem | 24 | 16.08     | 2.65 | .668  | 14.732    | 17.435    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 15.29     | 3.78 | .822  | 13.632    | 16.956    |
|                                |          | Son   | 27 | 13.24     | 4.07 | .812  | 11.593    | 14.877    |
|                                |          | İzlem | 17 | 13.65     | 4.00 | .794  | 12.042    | 15.253    |
| Olumlu Yeniden Odaklanma       | Müdahale | Ön    | 24 | 10.42     | 2.89 | .765  | 8.869     | 11.964    |
|                                |          | Son   | 24 | 11.29     | 4.04 | .867  | 9.538     | 13.046    |
|                                |          | İzlem | 24 | 10.96     | 3.57 | .792  | 9.356     | 12.560    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 10.22     | 4.09 | .909  | 8.749     | 12.427    |
|                                |          | Son   | 27 | 10.26     | 4.12 | 1.030 | 8.857     | 13.025    |
|                                |          | İzlem | 17 | 10.53     | 4.29 | .941  | 8.626     | 12.433    |
| Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma | Müdahale | Ön    | 24 | 15.92     | 2.86 | .577  | 14.750    | 17.083    |
|                                |          | Son   | 24 | 16.83     | 2.73 | .567  | 15.687    | 17.979    |
|                                |          | İzlem | 24 | 16.46     | 2.81 | .623  | 15.197    | 17.719    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 14.37     | 3.13 | .685  | 12.908    | 15.680    |
|                                |          | Son   | 27 | 13.59     | 3.24 | .673  | 11.874    | 14.597    |
|                                |          | İzlem | 17 | 13.35     | 3.37 | .741  | 11.855    | 14.851    |
| Olumlu Yeniden Değ.            | Müdahale | Ön    | 24 | 14.71     | 3.37 | .628  | 13.438    | 15.978    |
|                                |          | Son   | 24 | 16.54     | 2.90 | .630  | 15.267    | 17.817    |
|                                |          | İzlem | 24 | 16.62     | 3.15 | .593  | 15.426    | 17.824    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 13.78     | 3.17 | .746  | 12.491    | 15.503    |
|                                |          | Son   | 27 | 13.81     | 3.01 | .749  | 12.132    | 15.162    |
|                                |          | İzlem | 17 | 13.24     | 2.51 | .704  | 11.811    | 14.659    |
| Olayın Değerini Azaltma        | Müdahale | Ön    | 24 | 12.50     | 3.36 | .586  | 11.314    | 13.686    |
|                                |          | Son   | 24 | 13.38     | 3.68 | .701  | 11.957    | 14.793    |
|                                |          | İzlem | 24 | 13.38     | 3.83 | .801  | 11.755    | 14.995    |
|                                | Kontrol  | Ön    | 27 | 12.56     | 2.64 | .697  | 11.238    | 14.056    |
|                                |          | Son   | 27 | 12.04     | 2.77 | .833  | 10.786    | 14.155    |
|                                |          | İzlem | 17 | 11.82     | 4.05 | .951  | 9.899     | 13.748    |

**Tablo 3.13.** Ölçümlere ilişkin betimsel istatistikler (BDDÖ) (Devamı)

| BD               | Koşul    | Ölçüm | n  | $\bar{X}$ | ss   | sh   | %95 GA    |           |
|------------------|----------|-------|----|-----------|------|------|-----------|-----------|
|                  |          |       |    |           |      |      | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Felaketleştirme  | Müdahale | Ön    | 24 | 10.33     | 4.30 | .780 | 8.756     | 11.911    |
|                  |          | Son   | 24 | 9.04      | 3.33 | .727 | 7.570     | 10.513    |
|                  |          | İzlem | 24 | 7.67      | 2.48 | .595 | 6.464     | 8.870     |
|                  | Kontrol  | Ön    | 27 | 9.70      | 3.14 | .927 | 7.537     | 11.286    |
|                  |          | Son   | 27 | 9.67      | 3.50 | .864 | 7.781     | 11.277    |
|                  |          | İzlem | 17 | 8.12      | 3.44 | .707 | 6.688     | 9.547     |
| Diğerini Suçlama | Müdahale | Ön    | 24 | 9.96      | 3.01 | .639 | 8.665     | 11.252    |
|                  |          | Son   | 24 | 9.29      | 2.42 | .540 | 8.198     | 10.385    |
|                  |          | İzlem | 24 | 8.96      | 2.35 | .584 | 7.778     | 10.139    |
|                  | Kontrol  | Ön    | 27 | 10.78     | 3.17 | .760 | 9.581     | 12.654    |
|                  |          | Son   | 27 | 10.70     | 3.04 | .642 | 9.525     | 12.122    |
|                  |          | İzlem | 17 | 9.88      | 3.46 | .693 | 9.480     | 11.285    |

BD: Bağımlı değişkenler, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları: Kendini Suçlama, Kabul, Ruminasyon, Olumlu Yeniden Odaklanma, Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Olayın Değerini Azaltma, Felaketleştirme, Diğerini Suçlama

Kendini Suçlama alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.14'te yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre kendini suçlama için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=5.643, p=.005, \eta p^2=.13$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki kendini suçlama ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında orta düzeyde ( $\eta p^2=.13$ ) ve anlamlı ( $p=.005$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlı değildir [ $F(1,39)=.066, p=.796, \eta p^2=.002$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm kendini suçlama ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=5.124, p=.008, \eta p^2=.12$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların kendini suçlama düzeyleri bakımından farklı ölçüm düzeyleri boyunca deneysel koşullar arasında, orta düzeyde ( $\eta p^2=.12$ ) ve anlamlı ( $p=.008$ ) bir etkisinin olduğu görülmektedir. Kendini suçlama değişkeni için farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında görülen farka dair varyansın %12'sini yapılan müdahale açıklamaktadır.

**Tablo 3.14.** Kendini suçlama alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test          | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F     | p           | $\eta p^2$  |
|---------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|-------|-------------|-------------|
| Gruplar arası | Grup            | 1.027           | 1  | 1.027              | .066  | .798        | .002        |
|               | Hata            | 605.672         | 39 | 15.530             | -     | -           | -           |
| Grup içi      | Ölçüm           | 40.673          | 2  | 20.336             | 5.643 | <b>.005</b> | <b>.126</b> |
|               | Ölçüm*Grup      | 36.933          | 2  | 18.466             | 5.124 | <b>.008</b> | <b>.116</b> |
|               | Hata(ölçüm)     | 281.100         | 78 | 3.604              | -     | -           | -           |

Yapılan analiz sonucunda görülen istatistiksel olarak anlamlı farkların grup içi ve gruplar arası kaynağını doğrulayabilmek için Bonferroni düzeltmeli basit etkiler analizi yapılmıştır. Grup içi karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.15'te, gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.16'da yer verilmiştir.

**Tablo 3.15.** Kendini suçlamanın ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmaları

| Bağımlı Değişken | Koşul    | Ölçüm Düzeyi | Ortalama Farkı | S.H. | p           | %95 GA    |           |
|------------------|----------|--------------|----------------|------|-------------|-----------|-----------|
|                  |          |              |                |      |             | Alt Sınır | Üst Sınır |
| KS               | Müdahale | Ön-Son       | 2.208          | .544 | <b>.001</b> | .848      | 3.569     |
|                  |          | Ön-İzlem     | 2.583          | .612 | <b>.000</b> | 1.052     | 4.115     |
|                  |          | Son-İzlem    | .375           | .480 | 1.000       | -.826     | 1.576     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .059           | .646 | 1.000       | -1.558    | 1.676     |
|                  |          | Ön-İzlem     | .059           | .727 | 1.000       | -1.761    | 1.878     |
|                  |          | Son-İzlem    | .000           | .570 | 1.000       | -1.427    | 1.427     |

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu: KS: Kendini Suçlama  
Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Ön-son ölçüm düzeyinde Kendini Suçlama bağımlı değişkeni için müdahale koşulunun puanları istendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüş gösterirken ( $\bar{X}=2.208$ ,  $sh=.544$ ,  $p=.001$ ) son-izlem ölçüm düzeyinde anlamlı bir değişim olmamıştır ( $\bar{X}=.375$ ,  $sh=.480$ ,  $p=1.00$ ). Buna göre, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etkinin son-izlem ölçüm düzeyinde de devam ettiği anlaşılmıştır. Ek olarak, yapılan karşılaştırmalar sonucunda müdahale koşulunun KS ön-izlem ölçüm puan ortalamaları arasındaki farkın istenlik yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $\bar{X}=2.583$ ,  $sh=.612$ ,  $p=.000$ ). Çalışmanın ilgili bağımlı değişkeni için olan müdahale koşulunun ön-son ölçümleri arasında olumlu yönde anlamlı fark beklenmesi ve son-izlem ölçümleri ön-son ölçüm düzeyinde yakalanan etkinin korunacağı beklentisi Kendini Suçlama değişkeni için doğrulanmıştır.

Kontrol koşulu için yapılan karşılaştırmalar sonucunda beklendiği gibi, KS için farklı ölçüm düzeyleri arasında hesaplanan ortalama farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yani başlangıçtaki durumlarının önemli bir değişim göstermeden devam ettiği görülmüştür ( $p>.05$ ).

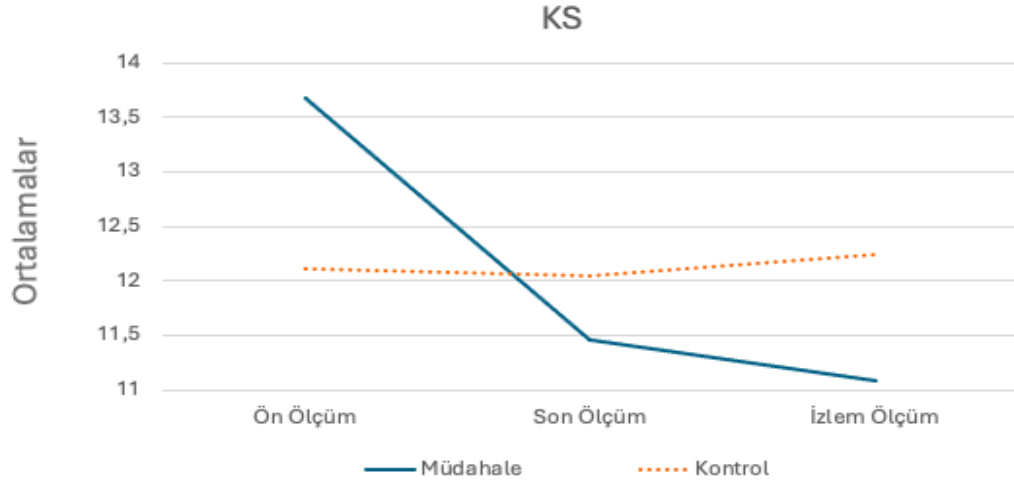
**Tablo 3.16.** Kendini suçlamanın ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları

| Bağımlı Değişken | Ölçüm | Deney-Kontrol Ortalama Farkı | S.H. | <i>p</i> | $\eta^2$ | %95 GA    |           |
|------------------|-------|------------------------------|------|----------|----------|-----------|-----------|
|                  |       |                              |      |          |          | Alt Sınır | Üst Sınır |
| KS               | Ön    | 1.373                        | .945 | .155     | .051     | -.540     | 3.285     |
|                  | Son   | -.777                        | .887 | .386     | .019     | -2.570    | 1.016     |
|                  | İzlem | -1.152                       | .778 | .147     | .147     | -2.726    | .422      |

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu: KS: Kendini Suçlama  
Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferoni düzeltmesi yapılmıştır.

KS için, farklı ölçüm düzeylerinde yapılan deneysel koşullar arası kıyaslamalar incelendiğinde, başlangıçta gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Bununla birlikte, KS için, son ve izlem ölçümleri düzeyinde de deneysel koşullar arasında beklendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Çalışmanın ilgili bağımlı değişkeni için olan son ve izlem ölçümlerinde müdahale ve kontrol koşulu arasında müdahale koşulu lehine anlamlı fark beklenmesi Kendini Suçlama değişkeni için doğrulanmamıştır.

KS'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.10'da gösterilmiştir.



**Grafik 3.10.** KS ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Kabul alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.17’de yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre kabul için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=5.127, p=.008, \eta p^2= .12$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki kabul ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında orta düzeyde ( $\eta p^2=.12$ ) ve anlamlı ( $p=.008$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlı değildir [ $F(1,39)=.314, p=.578, \eta p^2= .008$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm kabul ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2,78)=.208, p=.813, \eta p^2= .01$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların kabul düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.17.** Kabul alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F     | p           | $\eta p^2$  |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|-------|-------------|-------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 6.634           | 1  | 6.634              | .314  | .578        | .008        |
|                      | Hata            | 824.163         | 39 | 21.132             | -     | -           | -           |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 36.200          | 2  | 18.100             | 5.127 | <b>.008</b> | <b>.116</b> |
|                      | Ölçüm*Grup      | 1.468           | 2  | .734               | .208  | .813        | .005        |
|                      | Hata(ölçüm)     | 275.345         | 78 | 3.530              | -     | -           | -           |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların kabul puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, kabul değişkeni için doğrulanmamıştır.

Ruminasyon alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.18'de yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ruminasyon için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=10.626, p=.000, \eta p^2=.22$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki ruminasyon ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında büyük ( $\eta p^2=.22$ ) ve anlamlı ( $p=.000$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Benzer biçimde grubun ana etkisi anlamlı görünmektedir [ $F(1,39)=7.296, p=.010, \eta p^2=.16$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek deneysel koşullar arası karşılaştırma yapıldığında Ruminasyon bağımlı değişkeni bakımından koşullar arasında büyük ( $\eta p^2=.16$ ) ve anlamlı ( $p=.01$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2,78)=.943, p=.394, \eta p^2=.024$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların ruminasyon düzeyleri bakımından farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.18.** Ruminasyon alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F      | p           | $\eta p^2$  |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|--------|-------------|-------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 200.873         | 1  | 200.873            | 7.296  | <b>.010</b> | <b>.158</b> |
|                      | Hata            | 1073.810        | 39 | 27.534             | -      | -           | -           |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 62.202          | 2  | 31.101             | 10.626 | <b>.000</b> | <b>.214</b> |
|                      | Ölçüm*Grup      | 5.519           | 2  | 2.759              | .943   | .394        | .024        |
|                      | Hata(ölçüm)     | 228.286         | 78 | 2.927              | -      | -           | -           |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların ruminasyon puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, ruminasyon değişkeni için doğrulanmamıştır.

Olumlu Yeniden Odaklanma alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.19'da yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre olumlu yeniden odaklanma için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(1,768, 68.956)=.648, p=.508, \eta p^2=.02$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki olumlu yeniden odaklanma ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçümlerinin puan ortalamaları birbirlerinden farklı değildir.

Ek olarak, grubun ana etkisi de anlamlı değildir [ $F(1,39)=.035, p=.853, \eta p^2=.001$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm olumlu yeniden odaklanma ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(1,768, 68.956)=.180, p=.809, \eta p^2=.01$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların olumlu yeniden odaklanma düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.19.** Olumlu yeniden odaklanma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd     | Kareler Ortalaması | F    | p    | $\eta p^2$ |
|----------------------|-----------------|-----------------|--------|--------------------|------|------|------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 1.226           | 1      | 1.226              | .035 | .853 | .001       |
|                      | Hata            | 1380.758        | 39     | 35.404             | -    | -    | -          |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 7.616           | 1.768  | 4.308              | .648 | .508 | .016       |
|                      | Ölçüm*Grup      | 2.121           | 1.768  | 1.199              | .180 | .809 | .005       |
|                      | Hata(ölçüm)     | 458.286         | 68.956 | 6.646              | -    | -    | -          |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların olumlu yeniden odaklanma puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, olumlu yeniden odaklanma değişkeni için doğrulanmamıştır.

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.20'de yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre plan yapmaya yeniden odaklanma için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2,78)=.114, p=.892, \eta p^2=.003$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki plan yapmaya yeniden odaklanma ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçümlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlıdır [ $F(1,39)=12.874, p=.001, \eta p^2=.25$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek deneysel koşullar arası karşılaştırma yapıldığında PYYO değişkeni bakımından koşullar arasında büyük ( $\eta p^2=.25$ ) ve anlamlı ( $p=.001$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2, 78)=2.941, p=.059, \eta p^2=.07$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların plan yapmaya yeniden odaklanma düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.20.** Plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta p^2$ |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|--------|------|------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 229.946         | 1  | 229.946            | 12.874 | .001 | .248       |
|                      | Hata            | 696.574         | 39 | 17.861             | -      | -    | -          |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | .816            | 2  | .408               | .114   | .892 | .003       |
|                      | Ölçüm*Grup      | 21.044          | 2  | 10.522             | 2.941  | .059 | .070       |
|                      | Hata(ölçüm)     | 279.021         | 78 | 3.577              | -      | -    | -          |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların plan yapmaya yeniden odaklanma puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, plan yapmaya yeniden odaklanma değişkeni için doğrulanmamıştır.

Olumlu Yeniden Değerlendirme alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.21'de yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre olumlu yeniden değerlendirme için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(1,677,65.400)=1.571, p=.218, \eta p^2=.04$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki olumlu yeniden değerlendirme ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçümlerinin puan ortalamaları birbirlerinden farklı değildir.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlıdır [ $F(1,39)=8.207, p=.007, \eta p^2=.17$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek deneysel koşullar arası karşılaştırma yapıldığında OYD değişkeni bakımından koşullar arasında büyük ( $\eta p^2=.17$ ) ve anlamlı ( $p=.007$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(1,677,65.400)=5.290, p=.011, \eta p^2=.12$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların olumlu yeniden değerlendirme düzeyleri bakımından farklı ölçüm düzeyleri boyunca deneysel koşullar arasında orta düzeyde ( $\eta p^2=.12$ ) ve anlamlı ( $p=.011$ ) bir etkisinin olduğu görülmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme değişkeni için farklı ölçüm düzeyleri boyunca koşullar arasında görülen farka dair varyansın %12'sini yapılan müdahale açıklamaktadır.

**Tablo 3.21.** Olumlu yeniden değerlendirme alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd     | Kareler Ortalaması | F     | p           | $\eta p^2$  |
|----------------------|-----------------|-----------------|--------|--------------------|-------|-------------|-------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 162.195         | 1      | 162.195            | 8.207 | <b>.007</b> | <b>.174</b> |
|                      | Hata            | 770.797         | 39     | 19.764             | -     | -           | -           |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 12.029          | 1.677  | 7.173              | 1.571 | .218        | .039        |
|                      | Ölçüm*Grup      | 40.517          | 1.677  | 24.161             | 5.290 | <b>.011</b> | <b>.119</b> |
|                      | Hata(ölçüm)     | 298.686         | 65.400 | 4.567              | -     | -           | -           |

Yapılan analiz sonucunda görülen istatistiksel olarak anlamlı farkların grup içi ve gruplar arası kaynağını doğrulayabilmek için Bonferroni düzeltmeli basit etkiler analizi yapılmıştır. Grup içi karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.22’de, gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına Tablo 3.23’te yer verilmiştir.

**Tablo 3.22.** OYD’nin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının grup içi karşılaştırmaları

| Bağımlı Değişken | Koşul    | Ölçüm Düzeyi | Ortalama Farkı | S.H. | p           | %95 GA    |           |
|------------------|----------|--------------|----------------|------|-------------|-----------|-----------|
|                  |          |              |                |      |             | Alt Sınır | Üst Sınır |
| OYD              | Müdahale | Ön-Son       | -1.833         | .690 | <b>.034</b> | -3.559    | -.108     |
|                  |          | Ön-İzlem     | -1.917         | .534 | <b>.003</b> | -3.253    | -.581     |
|                  |          | Son-İzlem    | -.083          | .443 | 1.000       | -1.192    | 1.026     |
|                  | Kontrol  | Ön-Son       | .353           | .819 | 1.000       | -1.697    | 2.403     |
|                  |          | Ön-İzlem     | .765           | .634 | .706        | -.823     | 2.352     |
|                  |          | Son-İzlem    | .412           | .527 | 1.000       | -.906     | 1.729     |

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu: OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme  
Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Ön-son ölçüm düzeyinde OYD bağımlı değişkeni için müdahale koşulunun puanları istendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüş gösterirken ( $\bar{X}=-1.833$ ,  $sh=.690$ ,  $p=.034$ ) son-izlem ölçüm düzeyinde anlamlı bir değişim olmamıştır ( $\bar{X}=-.083$ ,  $sh=.443$ ,  $p=1.00$ ). Buna göre, ön-son ölçüm düzeyinde müdahaleye bağlı olarak yakalanan etkinin son-izlem ölçüm düzeyinde de devam ettiği anlaşılmıştır. Ek olarak, yapılan karşılaştırmalar sonucunda müdahale koşulunun OYD ön-izlem ölçüm puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $\bar{X}=-1.917$ ,  $sh=.534$ ,  $p=.003$ ). Sonuç olarak, müdahalenin OYD değişkeni üzerinde istenen yönde olumlu bir etkisinin olduğu düşünülmüştür. Çalışmanın ilgili bağımlı değişkeni için olan müdahale koşulunun ön-son ölçümleri arasında olumlu yönde anlamlı fark beklenmesi ve son-izlem ölçümleri ön-son ölçüm düzeyinde yakalanan etkinin korunacağı beklentisi Olumlu Yeniden Değerlendirme değişkeni için doğrulanmıştır.

Kontrol koşulu için yapılan karşılaştırmalar sonucunda beklendiği gibi, OYD için farklı ölçüm düzeyleri arasında hesaplanan ortalama farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yani başlangıçtaki durumlarının önemli bir değişim göstermeden devam ettiği görülmüştür ( $p>.05$ ).

**Tablo 3.23.** OYD'nin ön, son ve izlem ölçüm puan ortalamalarının gruplar arası ikili karşılaştırmaları

| Bağımlı Değişken | Ölçüm | Deneysel-Kontrol Ortalama Farkı | S.H. | $p$         | $\eta^2$    | %95 GA    |           |
|------------------|-------|---------------------------------|------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|                  |       |                                 |      |             |             | Alt Sınır | Üst Sınır |
| OYD              | Ön    | .708                            | .975 | .472        | .013        | -1.264    | 2.681     |
|                  | Son   | 2.895                           | .979 | <b>.005</b> | <b>.183</b> | .915      | 4.874     |
|                  | İzlem | 3.390                           | .920 | <b>.001</b> | <b>.258</b> | 1.528     | 5.251     |

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutu: OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme

Not. İkili karşılaştırmalar için Bonferoni düzeltmesi yapılmıştır.

OYD için, farklı ölçüm düzeylerinde yapılan deneysel koşullar arası kıyaslamalar incelendiğinde, başlangıçta gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

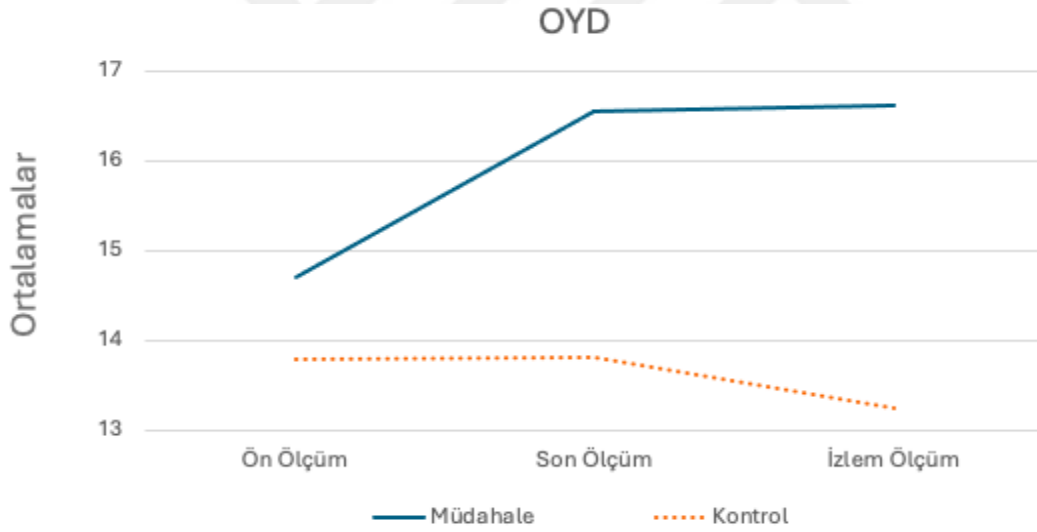
Son ölçüm düzeyinde OYD için müdahale ve kontrol koşulları arasında büyük etkili ve istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=2.895$ ,  $sh=.979$ ,  $p=.005$ ,  $\eta^2=.18$ ). Bu fark müdahale koşulu lehinedir. Bu sonuçlara göre, çalışmanın tüm bağımlı değişkenleri için ortak olan son ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında müdahale koşulu lehine fark beklenmesi OYD bağımlı değişkeni için doğrulanmıştır. Yani, OYD için hesaplanan son ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve daha yüksek olumlu yeniden değerlendirme puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların son ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre daha yüksek düzeyde olumlu yeniden değerlendirdiklerini bildirdiği söylenebilir.

İzlem ölçümü düzeyinde OYD için deneysel koşullar arasında büyük etkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=3.390$ ,  $sh=.920$ ,  $p=.001$ ,  $\eta^2=.26$ ). Bu fark müdahale koşulu lehinedir. Bu sonuçlara göre, çalışmanın tüm bağımlı değişkenleri için ortak olan izlem ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arasında müdahale

koşulu lehine fark beklenmesi OYD bağımlı değişkeni için doğrulanmıştır. Yani, OYD için hesaplanan izlem ölçüm puanları deneysel koşullar arasında kıyaslandığında müdahale koşulunun kontrol koşuluna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve daha yüksek olumlu yeniden değerlendirme puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Buna göre müdahale koşulundaki katılımcıların izlem ölçüm düzeyinde kontrol koşulundakilere göre olumsuz bir durum karşısında daha yüksek düzeyde olumlu yeniden değerlendirdiklerini bildirdiği söylenebilir.

Bu sonuçlara göre, müdahalenin kontrol koşuluna kıyasla müdahale koşulu için olumlu yeniden değerlendirme bağımlı değişkeni üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu düşünülmüştür.

OYD'nin ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimini gösteren grafik Grafik 3.11'de gösterilmiştir.



**Grafik 3.11.** OYD ön-son-izlem ölçümlerinin deneysel koşullara göre değişimi

Olayın Değerini Azaltma alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.24'te yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre olayın değerini azaltma için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2, 78)=.369, p=.698, \eta^2=.01$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki olayın değerini azaltma ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçümlerinin puan ortalamaları birbirlerinden farklı değildir.

Ek olarak, grubun ana etkisi de anlamlı değildir [ $F(1,39)=.649, p=.425, \eta p^2= .02$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm olayın değerini azaltma ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2, 78)=1.790, p=.174, \eta p^2= .04$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların olayın değerini azaltma düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.24.** Olayın değerini azaltma alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F     | p    | $\eta p^2$ |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|-------|------|------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 17.682          | 1  | 17.682             | .649  | .425 | .016       |
|                      | Hata            | 1063.147        | 39 | 27.260             | -     | -    | -          |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 3.016           | 2  | 1.508              | .369  | .698 | .009       |
|                      | Ölçüm*Grup      | 14.626          | 2  | 7.313              | 1.790 | .174 | .044       |
|                      | Hata(ölçüm)     | 318.691         | 78 | 4.086              | -     | -    | -          |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların olayın değerini azaltma puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, olayın değerini azaltma değişkeni için doğrulanmamıştır.

Felaketleştirme alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.25'te yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre felaketleştirme için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=11.677, p=.000, \eta p^2= .23$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki felaketleştirme ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında büyük ( $\eta p^2=.23$ ) ve anlamlı ( $p=.000$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlı değildir [ $F(1,39)=.000, p=.995, \eta p^2= .000$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm felaketleştirme ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2,78)=1.820, p=.169, \eta p^2=.05$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların felaketleştirme düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.25.** Felaketleştirme alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F      | p           | $\eta p^2$  |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|--------|-------------|-------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | .001            | 1  | .001               | .000   | .995        | .000        |
|                      | Hata            | 1120.633        | 39 | 28.734             | -      | -           | -           |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 82.370          | 2  | 41.185             | 11.677 | <b>.000</b> | <b>.230</b> |
|                      | Ölçüm*Grup      | 12.842          | 2  | 6.421              | 1.820  | .169        | .045        |
|                      | Hata(ölçüm)     | 275.109         | 78 | 3.527              | -      | -           | -           |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların felaketleştirme puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, felaketleştirme değişkeni için doğrulanmamıştır.

Diğerini Suçlama alt boyutunun analiz sonuçlarına Tablo 3.26'da yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre diğerini suçlama için ölçüm ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [ $F(2,78)=3.238, p=.045, \eta p^2=.08$ ]. Yani, deneysel koşullar göz ardı edilerek tüm katılımcıların farklı zamanlardaki diğerini suçlama ölçümleri karşılaştırıldığında ön, son ve izlem ölçüm puanları arasında küçük ( $\eta p^2=.08$ ) ve anlamlı ( $p=.045$ ) bir etkinin olduğu görülmektedir.

Buna karşın grubun ana etkisi anlamlı değildir [ $F(1,39)=2.511, p=.121, \eta p^2=.06$ ]. Yani, farklı ölçüm düzeyleri göz ardı edilerek müdahale ve kontrol koşullarının tüm diğerini suçlama ölçümleri tek bir ölçüm olarak ele alındığında koşullar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Son olarak, grup x ölçüm ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [ $F(2,78)=.242, p=.786, \eta p^2=.01$ ]. Yapılan müdahalenin etkisine işaret eden bu ortak etkinin sonuçlarına bakılarak müdahalenin katılımcıların diğerini suçlama düzeyleri bakımından koşullar arasında farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

**Tablo 3.26.** Diğerini suçlama alt boyutu için karışık desen tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları

| Test                 | Varyans Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F     | p           | $\eta^2$    |
|----------------------|-----------------|-----------------|----|--------------------|-------|-------------|-------------|
| <b>Gruplar arası</b> | Grup            | 43.353          | 1  | 43.353             | 2.511 | .121        | .060        |
|                      | Hata            | 673.476         | 39 | 17.269             | -     | -           | -           |
| <b>Grup içi</b>      | Ölçüm           | 25.024          | 2  | 12.512             | 3.238 | <b>.045</b> | <b>.077</b> |
|                      | Ölçüm*Grup      | 1.870           | 2  | .935               | .242  | .786        | .006        |
|                      | Hata(ölçüm)     | 301.399         | 78 | 3.864              | -     | -           | -           |

Araştırmada, KKP'ye katılan müdahale koşulundaki katılımcıların diğerini suçlama puanlarının, KKP'den hemen sonra kontrol koşulundakilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir değişim göstereceği ve bu değişimin KKP'den bir ay sonra da korunacağı beklentisi, diğerini suçlama değişkeni için doğrulanmamıştır.

Bu başlık altında sunulan tüm sonuçlar ışığında, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcılarının, kontrol koşulundakilere kıyasla, olumsuz bir durum yaşandığında duyguların düzenlenmesi için uyumlu bir strateji olan olumlu yeniden değerlendirmenin kullanımını önemli ölçüde arttırdığı, bunun dışındaki bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde manidar bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

### 3.3. Tedavi Amacına Yönelik (*Intent To Treat, ITT*) Analizlere İlişkin Bulgular

Mevcut çalışmada kontrol koşulundaki eksik veriler son gözlemin kaydedilmesi (*last observation carried forward*) yoluyla tamamlanarak tedavi amacına yönelik analiz gerçekleştirilmiştir. Bu durumda analizde müdahale koşulundan 24 kişi, kontrol koşulundan 27 kişi yer almıştır.

Oluşturulan veri seti için varyans analizlerinin varsayımları kontrol edilerek gerekliliklerin sağlandığı görülmüştür. KDDA, KSE RCİ, DDGÖ, LPFS-BF ve KGBÖ için 2x3 Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm MANOVA, BDDÖ için 2x3 Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm ANOVA gerçekleştirilmiştir. Sonuçları tek değişkenli olarak raporlanmıştır. Hipotez testlerinin sonuçları ile tedavi amacına yönelik analiz sonuçlarının kıyaslanması Tablo 3.27 ve Tablo 3.28'de özetlenmiştir.

**Tablo 3.27.** Araştırma bulguları ve tedavi amacına yönelik (Intention To Treat) analiz karşılaştırmaları (KDDA, KSE, DDGÖ, LPFS-BF, KGBÖ)

| Değişken | Etki       | Çalışma Bulguları |             |             | Tedavi Amacına Yönelik (intent to treat) Analiz Bulguları |             |             |
|----------|------------|-------------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------|
|          |            | F                 | p           | $\eta p^2$  | F   | p           | $\eta p^2$  |
| KDDA     | Ölçüm      | 27.614            | .000        | .415        | 47.218  | .000        | .491        |
|          | Grup       | 7.967             | .007        | <b>.170</b> | 4.363   | .042        | <b>.082</b> |
|          | Ölçüm*Grup | 17.110            | .000        | .305        | 15.644  | .000        | .242        |
| KSE RCI  | Ölçüm      | 17.011            | .000        | .304        | 14.574  | .000        | .229        |
|          | Grup       | 1.171             | .286        | .029        | 1.359   | .249        | .027        |
|          | Ölçüm*Grup | 13.903            | .000        | .263        | 21.459  | .000        | .305        |
| DDGÖ     | Ölçüm      | 21.340            | .000        | .354        | 31.364  | .000        | .390        |
|          | Grup       | 6.928             | .012        | <b>.151</b> | 4.151   | .047        | <b>.078</b> |
|          | Ölçüm*Grup | 12.002            | .000        | .235        | 19.572  | .000        | .285        |
| LPFS-BF  | Ölçüm      | 23.375            | .000        | .375        | 32.351  | .000        | .398        |
|          | Grup       | 6.171             | .017        | <b>.137</b> | 4.537   | .038        | <b>.085</b> |
|          | Ölçüm*Grup | 15.978            | .000        | .291        | 26.327  | .000        | .350        |
| KGBÖ_İYY | Ölçüm      | 9.870             | .001        | .202        | 16.417  | .000        | .251        |
|          | Grup       | 29.677            | .000        | .432        | 22.195  | .000        | .312        |
|          | Ölçüm*Grup | 11.684            | .000        | .231        | 15.929  | .000        | .245        |
| KGBÖ_GA  | Ölçüm      | 1.611             | <b>.206</b> | <b>.040</b> | 3.149   | <b>.047</b> | <b>.060</b> |
|          | Grup       | .156              | .695        | .004        | .746  | .392        | .015        |
|          | Ölçüm*Grup | 3.308             | <b>.042</b> | .078        | 3.081   | <b>.050</b> | .059        |
| KGBÖ_SA  | Ölçüm      | 13.823            | .000        | .262        | 20.198  | .000        | .292        |
|          | Grup       | 41.879            | .000        | .518        | 25.501  | .000        | .342        |
|          | Ölçüm*Grup | 7.415             | .004        | .160        | 9.329   | .001        | .160        |
| KGBÖ_İYÖ | Ölçüm      | 3.652             | .038        | .086        | 10.760  | .000        | .180        |
|          | Grup       | 25.063            | .000        | .391        | 18.592  | .000        | .275        |
|          | Ölçüm*Grup | 15.309            | .000        | .282        | 13.201  | .000        | .212        |
| KGBÖ_DK  | Ölçüm      | .603              | .550        | .015        | 1.206   | .304        | .024        |
|          | Grup       | 1.308             | .260        | .032        | 1.776   | .189        | .035        |
|          | Ölçüm*Grup | 3.553             | .033        | .084        | 4.092   | .020        | .077        |

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE RCI: Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği, KGBÖ\_İYY: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği İçsel Yatırım Yapma Alt Boyutu, KGBÖ\_GA: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği Genişlemesine Araştırma Alt Boyutu, KGBÖ\_SA: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği Saplantılı Araştırma Alt Boyutu, KGBÖ\_İYÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği İçsel Yatırımla Özdeşleşme Alt Boyutu, KGBÖ\_DK: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği Derinlemesine Keşif Alt Boyutu

Tablo 3.27 incelendiğinde, KDDA, DDGÖ ve LPFS-BF'nin grup ana etkisinin etki boyunun büyükten orta düzeye değiştiği gözlenmiştir. Buna karşın, ilgili ölçeklerin ölçüm ve veya ana etkilerin etkileşimi bakımından etki boylarının büyüdüğü görülmüştür. KGBÖ ölçeğinin GA alt boyutu için ölçüm ana etkisinin tedavi amacına yönelik analizde istatistiksel anlam kazandığı, etkileşim etkisinin ise istatistiksel anlamlılık bakımından kritik sınıra yaklaştığı görülmektedir. Buna karşın, tezin bulgular bölümünde GA'ya ilişkin sonuçlar yorumlanırken KKP'nin GA için etkili olmadığı ifade edilmiştir. Bu nedenle tedavi amacına yönelik analiz sonucunun tez bulgusu ile çelişmediği düşünülmüştür.

**Tablo 3.28.** Araştırma bulguları ve tedavi amacına yönelik (Intention To Treat) analiz karşılaştırmaları (BDDÖ)

| Değişken | Etki       | Çalışma Bulguları |             |             | Tedavi Amacına Yönelik (intent to treat) Analiz Bulguları |             |             |
|----------|------------|-------------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------|
|          |            | F                 | p           | $\eta p^2$  | F   | p           | $\eta p^2$  |
| KS       | Ölçüm      | 5.643             | .005        | .126        | 8.575   | .000        | .149        |
|          | Grup       | .066              | .798        | .002        | .000  | .990        | .000        |
|          | Ölçüm*Grup | 5.124             | .008        | .116        | 7.594   | .001        | .134        |
| KBL      | Ölçüm      | 5.127             | .008        | .116        | 4.021   | .021        | .076        |
|          | Grup       | .314              | .578        | .008        | .544  | .464        | .011        |
|          | Ölçüm*Grup | .208              | .813        | .005        | .055  | .947        | .001        |
| RUM      | Ölçüm      | 10.626            | .000        | .214        | 14.058  | .000        | .223        |
|          | Grup       | 7.296             | .010        | .158        | 4.294   | .044        | .081        |
|          | Ölçüm*Grup | .943              | .394        | .024        | .863  | .425        | .017        |
| OYO      | Ölçüm      | .648              | .508        | .016        | .528  | .552        | .011        |
|          | Grup       | .035              | .853        | .001        | .608  | .439        | .012        |
|          | Ölçüm*Grup | .180              | .809        | .005        | .531  | .550        | .011        |
| PYYO     | Ölçüm      | .114              | .892        | .003        | .097  | .884        | .002        |
|          | Grup       | 12.874            | .001        | .248        | 10.822  | .002        | .181        |
|          | Ölçüm*Grup | 2.941             | <b>.059</b> | .070        | 3.303   | <b>.045</b> | .063        |
| OYD      | Ölçüm      | 1.571             | <b>.218</b> | <b>.039</b> | 3.711   | <b>.040</b> | <b>.070</b> |
|          | Grup       | 8.207             | .007        | .174        | 9.543   | .003        | .163        |
|          | Ölçüm*Grup | 5.290             | .011        | .119        | 4.591   | .021        | .086        |
| ODA      | Ölçüm      | .369              | .698        | .009        | .154  | .828        | .003        |
|          | Grup       | .649              | .425        | .016        | 1.589   | .213        | .031        |
|          | Ölçüm*Grup | 1.790             | .174        | .044        | 2.789   | .075        | .054        |
| FEL      | Ölçüm      | 11.677            | .000        | .230        | 13.435  | .000        | .215        |
|          | Grup       | .000              | .995        | .000        | .185  | .669        | .004        |
|          | Ölçüm*Grup | 1.820             | <b>.169</b> | .045        | 3.285   | <b>.042</b> | .063        |
| DS       | Ölçüm      | 3.238             | <b>.045</b> | .077        | 2.750   | <b>.073</b> | .053        |
|          | Grup       | 2.511             | .121        | .060        | 2.502   | .120        | .049        |
|          | Ölçüm*Grup | .242              | .786        | .006        | .348  | .693        | .007        |

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları: KS: Kendini Suçlama , KBL: Kabul, RUM: Ruminasyon, OYO: Olumlu Yeniden Odaklanma, PYYO: Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma, OYD: Olumlu Yeniden Değerlendirme, ODA: Olayın Değerini Azaltma, FEL: Felaketleştirme, DS: Diğerini Suçlama

Tablo 3.28 incelendiğinde, PYYO ve FEL değişkenlerinin etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamsızken, tedavi amacına yönelik analizde istatistiksel olarak anlamlılık göstermiştir. Buna karşın değişkenlerin etki boyunda önemli bir değişim gözlenmemiştir. İlgili değişkenlerin istatistiksel sonuçları bulgular bölümünde yorumlanırken KKP'nin PYYO ve FEL üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirtilmiştir. Bu bakımdan tez bulgusu ile tedavi amacına yönelik analiz bulgusunun uyumlu olduğu düşünülmüştür. Ek olarak, KKP'nin etkili olduğu düşünülen OYD değişkeninin tedavi amacına yönelik analizde ölçüm ana etkisi bakımından da istatistiksel anlam kazandığının görülmesi ilgili değişkene ilişkin tez bulgunu destekler niteliktedir. Son olarak, DS değişkeninin ölçüm ana etkisi kritik düzeyde anlamlıyken tedavi niyetine ilişkin analizde anlamlılığını kaybetmiştir. DS'in istatistiksel

sonuçları bulgular bölümünde yorumlanırken KKP'nin DS üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirtilmiştir. Bu bakımdan tez bulgusu ile tedavi amacına yönelik analiz bulgusunun uyumlu olduğu düşünülmüştür.

Özetle, yapılan karşılaştırma sonucunda her iki analizde de KKP için gözlenen etkilerin büyük oranda korunduğu görülmüştür. Bu sonuçların, araştırmanın hipotez testleri için raporlanan ana bulgularının yanlı olmadığını gösterdiği düşünülmüştür.

### **3.4. KKP'ye İlişkin Katılımcı Geribildirimlerine Yönelik Bulgular**

KKP'nin son seansından sonra katılımcılardan yapılan müdahaleyi önceden hazırlanmış bir form aracılığı ile hem sayısal hem de sözel olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Sayısal değerlendirmeler sırasında katılımcılardan hem her bir seans için tek tek hem de müdahalenin geneli için 1 ile 10 (1= en az fayda, 5= orta düzey fayda, 10= en çok fayda) arasında puanlama yapmaları istenmiştir.

#### **KKP ve Seansların Sayısal Değerlendirilmesi:**

Katılımcılar KKP'nin geneli için 7 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.33$ ,  $SS=1.05$ ). Yirmi dört katılımcıdan ikisi 7 puan (%8.33), üçü 8 puan (%12.50), dördü 9 puan (%16.67) ve on beşi 10 puan (%62.50) vermiştir.

Katılımcılar "Duyguları Tanımlamak" konulu ilk seans için 5 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.4$ ,  $SS=1.2$ ). Yirmi dört katılımcıdan biri 5 puan (%4.17), dördü 8 puan (%16.67), biri 9 puan (%4.17) ve on sekizi 10 puan (%75) vermiştir.

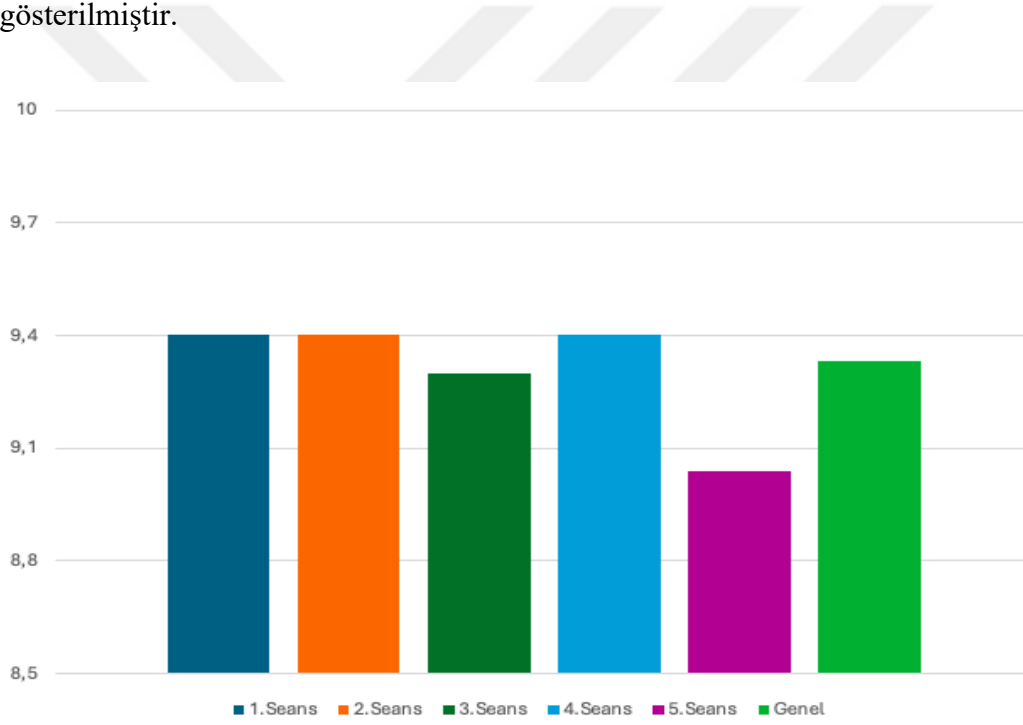
Katılımcılar "Duyguları Anlamak" konulu ikinci seans için 6 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.4$ ,  $SS=1.1$ ). Yirmi dört katılımcıdan biri 6 puan (%4.17), biri 7 puan (%4.17), üçü 8 puan (%12.50), biri 9 puan (%4.17) ve on sekizi 10 puan (%75) vermiştir.

Katılımcılar "Duygu Düzenleme Süreci ve Duyguları İfade Etmek" konulu üçüncü seans için 7 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.3$ ,  $SS=1,00$ ). Yirmi dört katılımcıdan ikisi 7 puan (%8.33), üçü 8 puan (%12.50), dördü 9 puan (%16.67) ve on beşi 10 puan (%62.50) vermiştir.

Katılımcılar “Değerler, Gelecek Beklenti ve Hedefleri, Mevcut Durum” konulu dördüncü seans için 7 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.4$ ,  $SS=0.93$ ). Yirmi dört katılımcıdan biri 7 puan (%4.17), dördü 8 puan (%16.67), üçü 9 puan (%12.50) ve on altısı 10 puan (%66.67) vermiştir.

Katılımcılar “İşlevsel Hedef Belirlemek ve Kişisel Bir Hedefin İşlevsel Hale Getirilmesi” konulu beşinci seans için 6 ile 10 arasında puanlama yapmışlardır ( $Ort=9.04$ ,  $SS=1.33$ ). Yirmi dört katılımcıdan ikisi 6 puan (%8.33), biri 7 puan (%4.17), beşi 8 puan (%20.83), ikisi 9 puan (%8.33) ve on dördü 10 puan (%58.33) vermiştir.

Katılımcıların sayısal değerlendirmelerinin ortalamalarına ilişkin grafik Şekil 3.1’de gösterilmiştir.



**Şekil 3.1.** Katılımcıların sayısal değerlendirmelerinin ortalamaları

### **KKP'nin Sözel Değerlendirilmesi:**

Katılımcıların müdahaleyi sözel olarak değerlendirebilmeleri için hazırlanan formda yer alan sorulardan bazıları şunlardır: “Yapılan müdahale hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?”, “Müdahalede faydalı olduğunuzu düşündüğünüz beceriler veya yöntemler hangileridir?”, “Müdahalede faydalı olmadığını ve değiştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz bölümler hangileridir?”, “Seanslarda çalışılanları kendi yaşamınıza

uygulayacağınızı/uygulayabileceğinizi düşünüyor musunuz?”, “Müdahaleden sonra hayatınızda ne gibi değişiklikler olduğunu/olabileceğini düşünüyorsunuz?”, “Psikoterapistin size yaklaşımı, KKP’yi yürütme biçimi ile ilgili görüş ve önerileriniz nelerdir?”

Genel olarak KKP uygulamasını değerlendirmeleri için katılımcıların paylaştıkları görüşlerden bazıları şu şekildedir;

*KKP hakkındaki genel görüşleri ve KKP’den alınan yarar sorulduğunda:*

“Beni zorlayan, aydınlatan, yeni seçeneklerle besleyen ayrıca duygularımın ve geleceğimin üzerine düşünmem gerektiğinin de altını çizen bir deneyimdi.”, “Yapılan müdahale aşama aşama olduğu için kendimi değerlendirmem daha kolay oldu. Kendimi ve isteklerimi net bir şekilde görmüş oldum. Kendi içime dönük bir süreçti ve kendimi anlamama yönelik de bu hoşuma gitti.”, “Planlı ve düzenli ilerlemek beni motive etti ve güvenli bir alan oluşturdu. Seans sırasında da hafta boyunca da geçen zamanlarda aktif olarak kendimi daha çok geliştirmemi sağladı.”, “İnsanın kendini anlamasına duygularındaki karışıklığı gidermesini sağlıyor.”, “Kendimi keşfetmemde ışıkların yandığını düşünüyorum. Duygularımı tanımayı ve tanıdığım duyguya özel cevaplar vermeyi öğrendiğime inanıyorum. Duygu, düşünce, hedef ve gelecek kavramlarını öğrenerek içten ve samimi sohbetler edebildim.”, “Bu çalışma bir çok insanın bilmesi gereken bilgileri öğreten ve sorgulaması gereken bir çok konuyu sorgulatan yararlı bir çalışmaydı.”, “Böyle bir çalışmanın yapılmasından dolayı mutluyum çünkü bir çoğumuz duygularımız ve gelecek planlarımız hakkında tereddütler yaşıyoruz. Önce tereddütlü başladım sonra çok verim aldım ve verimi almak beni daha da motive etti.”, “Kısa sürede kendimi daha iyi anlamama ve iyi hissetmemi sağladı. Kendimle ilgili durup düşünmediğim şeyleri nasıl fark edebileceğimle ilgili bir yol haritasının çerçevesini çizmemi sağladı. Bu çalışmayı kendi yolunu arayan, kendini keşfetmek isteyen arkadaşlarıma tavsiye ediyorum. Çünkü insanın kendini sistematik bir şekilde keşfedip geleceğe daha net bakmasını sağlıyor.”, “Tek başımızayken de uygulanabilir olması oldukça kullanışlı. Kullanılan teknikler hatırlaması zor olmayan ve neredeyse her an her yerde kullanılacak şeylerdi.”,

*Müdahalede faydalı buldukları bölümler sorulduğunda:*

“her konuda örneklerle gidilmesi üzerine çalışılan şeyin pekiştirilmesine sağladı ve bunlarla ilgili ödevlerin olması faydalı oldu.”, “Buz dağı yöntemi. Yaşadığımız ama farkında olmadığımız bazı duyguların da olabileceğini fark ettim. Ayrıca hedefleri belli süreçlere yayarak ulaşmak için çabalamanın hedeflerine ulaşmayı daha rahat sağlayacağını düşünüyorum.”, “duyguların aynı anda birden fazla olabileceği ve birbirleri ile alakalı olduklarını öğrenmek, aynı zamanda hedef ve gelecek bağlantısını kurmak özgüvenli olmamı sağladı.”, “bir önceki haftanın başlıklarına diğer haftanın başında özet geçmek ve hem görüşmeler sırasında hem de ödevlerde kendi yaşamınızdan örnekler verilmesi faydalıydı.”, “Kendi deneyimlerini anlatma imkanı bulmak ve bunlar üzerinden yola çıkarak çözüm üretmek benim için faydalıydı. Eğitici yerlerin olması da çok yarar sağladı.”, “Duygularımı ifade ederken kullandığımız aşamalı yöntem iyiydi.”, “Soru cevapların olması beni seanslara bağlı kıldı.”

*Müdahalede faydalı bulmadıkları ve değiştirilmesi gerektiğini düşündükleri bölümler sorulduğunda:*

“Faydasız ya da değiştirilmesi gereken bir şey değil ancak bir zorluk olarak söyleyebilirim. Bu sürece zaman ayırmak ve istekli olmak gerekiyor bunu herkes yapmayabilir o yüzden bunu göze almak gerekiyor. Duygularım ve geleceğim üzerine konuşmayı sevsem de beni yoruyor endişelendiriyor, bu açıdan zorluydu.”, “Ben kimim sorusuna cevap verilirken duygular ve gelecek beklentisine ek olarak farklı alanlardan da yararlanılabilir.”, “Hayal kurma noktasında yalnız olabilseydim daha rahat odaklanırdım ev ödevi şeklinde de verilebilir.”, “Daha fazla örnek üzerinde durulursa daha etkili olur diye düşünüyorum.”, “Ara sıra yeniden iletişime geçilip bu teknikler hakkında sohbet edilmesi oldukça güzel olabilir.”, “Duygular kısmından hedefler kısmına geçerken bir haftalık bir geçiş çalışması yapıp duygularla hedefler arasında kurulan ilişkinin üzerine daha fazla çalışılabilir.”, “Gelecek kısmı için bir seans daha eklenip uygulama yapılabilir. Daha iyi pekişmesini sağlar diye düşünüyorum.”

*Müdahalede çalışılanları kendi yaşamlarına uygulama durumları ve müdahaleden sonra yaşamlarındaki değişimler sorulduğunda:*

“Öğrendiklerini günlük hayatına uygulayabildim. Kendim için adımlar atarak bu süreci sonlandırmış olmak başarılı hissettirdi. Kendime, insanlara ve olaylara bakış açım değişti.”, “Seanslar ilerledikçe benim için faydalı olduğunu gördüm ve bu beni iyi hissettirdi. Günlük yaşamımda da faydasını görüyorum. Gelecek konusunda daha net kararlar veriyorum artık kendimi daha iyi anlıyorum ayrıca duygularımı anlayıp karşı tarafa daha uygun biçimde ifade ediyorum.”, “Ne istediğimi bilmek ve bunu sağlarken özgüvenli olmak mutluluk verici. Seanslarda konuşulanların çoğunu kendi yaşamıma uyguladım. Benim için ne istediğimi bilmek çok önemliydi. Bu süreçte kendimi keşfetmiş ve aslında ne istemediğimi de bilmiş oldum. Bu da hayatımı kolaylaştırdı.”, “Seanslarda öğrendiklerimi yaşamıma uygulamak hayat kalitemi arttırdı. Duygu ve düşüncelerimi anlama ve ifade edebilmem yaşamımda birçok farklılık yarattı. Çoğu arkadaşşıma tavsiye ettim çünkü ya gelecek planlamasında yetersizler ya da duygularını anlamak ve ifade etmekte zorlanıyorlar. Bu süreçten sonra kendimi daha iyi bilen bir insan olacağımı bu sayede hayatın iplerini daha iyi kavrayacağımı düşünüyorum.”, “Bu süreçte öfke duygumun çok baskın olduğunu fark ettim ve bu yüzden diğer duygularımı fark edemediğimi anladım. Artık duygularım üzerine düşünerek karar vermeye başladım. Özetle bilinmez sandığım yolu öğrendim ve aydınlandım.”, “Duygularımın nasıl tanımlayacağımı ve ifade edebileceğimi öğrendim. Hedeflerin üzerine düşünme fırsatı buldum, onları nasıl daha kolay gerçekleştirebileceğinize öğrendim. Kendimle ilgili farkındalık kazandım. Hangi durumlarda neler hissettiğimi keşfettim. Henüz kendimi ve duygularımı ifade edemesem de içimde bunu yapabileceğime dair bir ışık yandı.”

“Bu seanslara katılmadan önce duygularım konusunda kafam çok karıştı. Daha önce kendime ve çevreme hiç bakmadığım bazı açılardan bakmayı öğrendim ve bence empati yeteneğim gelişti. Bu değişim beni ciddi anlamda şaşırttı ve kendime inanmadım. Seanslardan önceki ve sonraki ben arasında ciddi bir fark var. Artık bazı durumlar üzerine daha az düşünüyorum ve kafamı onlarla eskisi kadar meşgul etmiyorum. İnsanlarla konuşurken kendimi daha az kelimeyle açıklayabiliyorum ve kendimi açıklayabiliyor olmak bana yeterli ve huzurlu hissettiriyor. Bu yüzden artık daha sakin birisiyim. Duygularımı yönetebiliyorum. Duygularımdan dolayı kendime kızgın değilim. Diğer insanların söyledikleri beni eskiye göre daha az etkiliyor. Seanslara ilk geldiğimde kendimi yeni duygulara, insanlara ve etkinliklere karşı soyutlanmışım. Bu süreç benim kendimle ve çevremle ilgili çok fazla düşünmemi sağladı. Bu sayede daha hızlı sosyalleştim ve insanlara öfke beslemez bir hale geldim. Buna çok şaşkınım. Artık sosyal ortamlarda kendimden

utanmamaya başladım, normalde bir köşeye çekilirken birden konuları ben açmaya sürekli sohbeta katılmaya mimiklerimle konuşmayı dinç tutmaya başladım. İstemediğim bir durum karşısında artık kafam karışık değil ve aldığım tavırlar için kendimi suçlamıyorum.”

“Artık günlük yaşamımda duygu ve davranışlarımın daha çok bilincindeyim. Kafamdaki soru işaretlerini giderdim ve kendimi daha rahat hissediyorum. Sorunlarımın altında düşüncelerimin yattığını fark ettim ve bu farkındalıktan sonra gerisi çorap söküğü gibi geldi. Kendi hayatımda uygulamaya kolayca başladım bu açıdan çok işlevsel bir çalışma olduğunu düşünüyorum. Bundan sonraki hayatımda da yaşadığım problemleri nasıl çözebileceğimi öğrendim. Artık daha mutlu ve kararlıyım. Zihnimde beni meşgul eden kara bulutlar vardı ve şimdi dağıldı sanki.”, “Hayatı boyunca fazla düşünüp olayların kontrolünü elinde tutmaya alışmış birisi olarak kontrolcülüğümün bana zararının olabileceğini fark etmemiştim. Genel olarak gördüğüm zararları umursamayıp yararları odaklanmışım. Bu süreçte kendimin kontrolcü yönünü daha açık şekilde anlamaya başladım. Bu yönüm hayatı yaşamaktansa bir satranç maçındaymışım gibi her adımımı düşünmeme neden oluyor ve hayattan aldığım zevki ciddi manada azaltıyor.”, “Duygularımı anlamama, gelecekle ilgili kafamda bazı şeylerin daha belirgin bir hale gelmesine yardımcı oldu. Artık hayatımda ani kararlar değil de daha gerçekçi, olumlu ve kendime zaman tanıyarak kararlar alıyorum böylece de geleceğe dair fikirlerimi nasıl oluştuğunu daha iyi anlıyorum.”

*Psikoterapist hakkındaki görüş ve önerileri sorulduğunda:*

“Senelerdir içinde yüzdüğüm kronik kafa karışıklığıma beş seansta gerçekten çözebileceğimi, adım atabileceğimi gösterdiğiniz için çok teşekkür ederim.”, “Anlaşılmış ve tamamlanmış hissettim bu süreçte.”, “Çevremdekilerin bana karşı tavrı beni çok endişelendiriyordu ve akademik yaşantımı etkiliyordu artık daha güçlü biri olduğumu hissediyorum ve bunu tek başıma yapmam mümkün değildi. Beni zorlamadan adım adım ilerlememiz ve benim söylediklerim üzerinde durmamız beni oldukça rahat hissettirdi.”, “benim düşüncelerim önemli ve burada beni anlamak için bulunuyoruz hissiyatını yaşamam benim için oldukça önemlidir. Kendi yorumlarımı yapma hakkımın olması çok önemliydi. Yöntemlerin anlatılması, uygulanması ve tekrarları sırasında bir öğretmenin ders anlatması ihtiyatından çok olayın içinde bir birey olarak çalışmak kendimizi adım adım anlayarak ilerlemek bana çok iyi geldi. Birisi bana her şeyin doğrusunu direk verseydi bu kadar etkili

olmazdı. Uygulayıcı kendimi keşfetmemi ve adımlamamı gerekli zaman ve sabrı tanıyarak sağladı.”

*Katılımcıların seans bazında değerlendirmelerine ilişkin paylaştıkları görüşlerden bazıları şu şekildedir:*

“Duyguları Tanımlamak” konulu ilk seans için “Kendimi net ve sınırlı birkaç sıfat kullanarak tanımlamaktansa farklı duygularla tanımlarken buluyorum.”, “Duyguları Anlamak” konulu ikinci seans için “Belli Bir zaman sonra yaşadığım duygunun üzerine birkaç dakika düşündüğümde ne olduğunu kavrayabiliyorum. Kendi adıma en önemli, zorlayıcı ve faydalı bulduğum seanstı.”, “Duygu Düzenleme Süreci ve Duyguları İfade Etmek” konulu üçüncü seans için “Biraz kendi sosyal becerilerimle alakalı olarak dışarıya karşı kendimi anlatma tarzımın pek güçlü olmadığını fakat kendime karşı dürüst ve net olduğumu görmemi sağladı.”, “Değerler, Gelecek Beklenti ve Hedefleri, Mevcut Durum” konulu dördüncü seans için “Geleceğimi belirleyebilmek adına şu anki durumum, gelecekte beklediğim ve hayallerim değerlendirmesi yapmak, böyle bir şematik yöntem kullanmak önümü daha net görmeme yardımcı oldu.”, “İşlevsel Hedef Belirlemek ve Kişisel Bir Hedefin İşlevsel Hale Getirilmesi” konulu beşinci seans için “Günlük yaşamımda da sık sık kullanabileceğim pratik planlama bilgileri öğrenmemi sağladı.”

### **3.5. Araştırma Bulgularının Özeti**

Bu başlıkta araştırmanın bulgularına dair özetleme yapılmıştır. Yapılan analizlerde etkileşim etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ilgili değişkenin grup içi ve gruplar arası düzeydeki değişiminin incelendiği sonuçlar Tablo 3.29’da özetlenmiştir. Bu tabloda, basit etkiler analiz sonuçları doğrultusunda, deneysel koşulların grup içi düzeydeki değişimi ön-son, son-izlem ve ön-izlem ölçümleri arasındaki farklar ile gruplar arası düzeydeki değişimi ise son ve izlem ölçümlerindeki farklılara yer verilmiştir.

**Tablo 3.29.** Araştırma bulgularının özet tablosu

| KDDA    | Zaman x Grup |           | F                    | p      | $\eta p^2$ |
|---------|--------------|-----------|----------------------|--------|------------|
|         |              |           |                      | 17.110 | .000       |
|         | Zaman        |           | Ortalama Farkı       | p      |            |
|         | Müdahale     | Ön-Son    | 25.125               | .000   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | 30.167               | .000   |            |
|         |              | Son-İzlem | 5.042                | .087   |            |
|         | Kontrol      | Ön-Son    | 4.941                | .646   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | 2.529                | 1.000  |            |
|         |              | Son-İzlem | -2.412               | 1.000  |            |
|         | Grup         |           | Ortalama Farkı (M-K) | p      | $\eta p^2$ |
|         |              | Son       | -19.238              | .003   | .199       |
|         |              | İzlem     | -26.691              | .000   | .350       |
| KSE RCİ | Zaman x Grup |           | F                    | p      | $\eta p^2$ |
|         |              |           | 13.903               | .000   | .263       |
|         | Zaman        |           | Ortalama Farkı       | p      |            |
|         | Müdahale     | Ön-Son    | .657                 | .000   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | .818                 | .000   |            |
|         |              | Son-İzlem | .160                 | .045   |            |
|         | Kontrol      | Ön-Son    | .205                 | .490   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | -.041                | 1.000  |            |
|         |              | Son-İzlem | -.246                | .006   |            |
|         | Grup         |           | Ortalama Farkı (M-K) | p      | $\eta p^2$ |
|         |              | Son       | -.230                | .293   | .028       |
|         |              | İzlem     | -.637                | .005   | .184       |
| DDGÖ    | Zaman x Grup |           | F                    | p      | $\eta p^2$ |
|         |              |           | 12.002               | .000   | .235       |
|         | Zaman        |           | Ortalama Farkı       | p      |            |
|         | Müdahale     | Ön-Son    | 21.750               | .000   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | 29.333               | .000   |            |
|         |              | Son-İzlem | 7.583                | .013   |            |
|         | Kontrol      | Ön-Son    | 4.765                | .928   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | 2.588                | 1.000  |            |
|         |              | Son-İzlem | -1.176               | 1.000  |            |
|         | Grup         |           | Ortalama Farkı (M-K) | p      | $\eta p^2$ |
|         |              | Son       | -18.275              | .011   | .156       |
|         |              | İzlem     | -27.034              | .000   | .331       |
| LPFS-BF | Zaman x Grup |           | F                    | p      | $\eta p^2$ |
|         |              |           | 15.978               | .000   | .291       |
|         | Zaman        |           | Ortalama Farkı       | p      |            |
|         | Müdahale     | Ön-Son    | 5.708                | .000   |            |
|         |              | Ön-İzlem  | 9.417                | .000   |            |
|         |              | Son-İzlem | 3.708                | .001   |            |
|         | Kontrol      | Ön-Son    | .235                 | 1.000  |            |
|         |              | Ön-İzlem  | .941                 | 1.000  |            |
|         |              | Son-İzlem | .706                 | 1.000  |            |
|         | Grup         |           | Ortalama Farkı (M-K) | p      | $\eta p^2$ |
|         |              | Son       | -5.289               | .004   | .194       |
|         |              | İzlem     | -8.292               | .000   | .270       |

**Tablo 3.29.** Araştırma bulgularının özet tablosu (Devamı)

| <b>KGBÖ İYY</b> | <b>Zaman x Grup</b> |           | <b>F</b>                    | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|-----------------|---------------------|-----------|-----------------------------|----------|------------------------------|
|                 |                     |           | 11.684                      | .000     | .231                         |
|                 | <b>Zaman</b>        |           | <b>Ortalama Farkı</b>       | <b>p</b> |                              |
|                 | Müdahale            | Ön-Son    | -4.417                      | .000     |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | -4.250                      | .000     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | .167                        | 1.000    |                              |
|                 | Kontrol             | Ön-Son    | .294                        | 1.000    |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | .059                        | 1.000    |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | -.235                       | 1.000    |                              |
|                 | <b>Grup</b>         |           | <b>Ortalama Farkı (M-K)</b> | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     | Son       | 7.135                       | .000     | .522                         |
|                 |                     | İzlem     | 6.733                       | .000     | .458                         |
| <b>KGBÖ SA</b>  | <b>Zaman x Grup</b> |           | <b>F</b>                    | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     |           | 7.415                       | .004     | .160                         |
|                 | <b>Zaman</b>        |           | <b>Ortalama Farkı</b>       | <b>p</b> |                              |
|                 | Müdahale            | Ön-Son    | 4.333                       | .001     |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | 5.667                       | .000     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | 1.333                       | .035     |                              |
|                 | Kontrol             | Ön-Son    | -.176                       | 1.000    |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | 1.294                       | .858     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | 1.471                       | .056     |                              |
|                 | <b>Grup</b>         |           | <b>Ortalama Farkı (M-K)</b> | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     | Son       | -7.439                      | .000     | .481                         |
|                 |                     | İzlem     | -7.301                      | .000     | .536                         |
| <b>KGBÖ İYÖ</b> | <b>Zaman x Grup</b> |           | <b>F</b>                    | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     |           | 15.309                      | .000     | .282                         |
|                 | <b>Zaman</b>        |           | <b>Ortalama Farkı</b>       | <b>p</b> |                              |
|                 | Müdahale            | Ön-Son    | -3.750                      | .000     |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | -3.333                      | .000     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | .417                        | 1.000    |                              |
|                 | Kontrol             | Ön-Son    | 1.353                       | .310     |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | 1.059                       | .720     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | -.294                       | 1.000    |                              |
|                 | <b>Grup</b>         |           | <b>Ortalama Farkı (M-K)</b> | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     | Son       | 7.000                       | .000     | .505                         |
|                 |                     | İzlem     | 6.289                       | .000     | .398                         |
| <b>BDDÖ OYD</b> | <b>Zaman x Grup</b> |           | <b>F</b>                    | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     |           | 5.290                       | .011     | .119                         |
|                 | <b>Zaman</b>        |           | <b>Ortalama Farkı</b>       | <b>p</b> |                              |
|                 | Müdahale            | Ön-Son    | -1.833                      | .034     |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | -1.917                      | .003     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | -.083                       | 1.000    |                              |
|                 | Kontrol             | Ön-Son    | .353                        | 1.000    |                              |
|                 |                     | Ön-İzlem  | .765                        | .706     |                              |
|                 |                     | Son-İzlem | .412                        | 1.000    |                              |
|                 | <b>Grup</b>         |           | <b>Ortalama Farkı (M-K)</b> | <b>p</b> | <b><math>\eta p^2</math></b> |
|                 |                     | Son       | 2.895                       | .005     | .183                         |
|                 |                     | İzlem     | 3.390                       | .001     | .258                         |

M-K: Müdahale Koşulu – Kontrol Koşulu, KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, KSE RCİ: Kısa Semptom Envanteri Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, LPFS-BF: Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği, KGBÖ İYY: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği İçsel Yatırım Yapma Alt Boyutu, KGBÖ SA: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği Saplantılı Araştırma Alt Boyutu, KGBÖ İYÖ: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği İçsel Yatırımla Özdeşleşme Alt Boyutu, BDDÖ KS: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kendini Suçlama Alt Boyutu, BDDÖ PYYO: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma Alt Boyutu, BDDÖ OYD: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Olumlu Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu

Sonuç olarak, KKP'ye katılan gençlerin kimlik duygusu, psikolojik belirti düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü, kişilik işlevsellik düzeyi, gelecek beklentileri (içsel yatırımlar ve saplantılı araştırma) ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri (olumlu yeniden değerlendirme) açısından iyileşme gösterdiği ve bu etkinin sürdüğü bulunmuştur.

### **3.6. Araştırma Hipotez ve Sonuçlarının Özeti**

Mevcut tez çalışmasının temel hipotezi şu şekildedir: Kendimi Keşfediyorum Programına katılan müdahale koşulundaki katılımcıların, kontrol koşulundakilere kıyasla, ölçüm alınan tüm değişkenler bakımından, ön test ölçümlerine göre, KKP'den hemen sonraki son test ölçümünde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde değişim göstermesi ve bu değişimin KKP'den bir ay sonraki izlem ölçümünde de korunması beklenmektedir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında ilgili değişkenler bakımından fark gözlenmezken KKP'den son ve izlem ölçümlerde müdahale koşulu lehine fark gözlenmesi beklenmektedir.

Bu hipotez doğrultusunda, katılımcıların müdahale öncesi ve sonrası ölçümleri karşılaştırıldığında; kimlik duygusu, kişilik işlevselliği, psikolojik belirtiler, duygu düzenleme güçlüğü, saplantılı araştırma, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerini suçlama düzeylerinde azalma; içsel yatırım yapma, genişlemesine araştırma, içsel yatırımla özdeşleşme, derinlemesine keşif, kabul, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma düzeylerinde ise artış beklenmektedir. Bu değişimlerin, KKP'den bir ay sonra da korunacağı öngörülmektedir.

Kontrol koşuluna ilişkin hipotezlere göre ise, süreç boyunca bu değişkenlerde olumlu yönde anlamlı bir değişim gözlenmeyeceği beklenmektedir.

Son olarak, KKP sonrasında katılımcıların müdahale veya kontrol koşulunda olmalarına bağlı olarak tüm değişkenlerde koşullar arasında ve müdahale koşulu lehine farklılık gözlenmesi ve bu farkın bir ay sonrasında da korunması öngörülmektedir.

Araştırmanın müdahale ve kontrol koşullarına ilişkin sonuçlar ile bu iki koşulun karşılaştırmaları Tablo 3.30'da, hipotez ve etkiye dair varılan sonuçlar Tablo 3.31'de sunulmaktadır.

**Tablo 3.30.** Bulgularda grup içi ve gruplar arası düzeyde elde edilen değişimin özeti

| Değişken                       | Grup x Zaman     |   |               |   |                |   |               |       |
|--------------------------------|------------------|---|---------------|---|----------------|---|---------------|-------|
|                                | Grup İçi         |   |               |   |                |   | Gruplar Arası |       |
|                                | Ön Test/Son Test |   | Ön Test/İzlem |   | Son Test/İzlem |   | Son Test      | İzlem |
|                                | M                | K | M             | K | M              | K |               |       |
| Kimlik Duygusu                 | ↑                | X | ↑             | X | X              | X | √             | √     |
| Psikolojik Belirti             | ↑                | X | ↑             | X | ↑              | ↓ | X             | √     |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü        | ↑                | X | ↑             | X | ↑              | X | √             | √     |
| Kişilik İşlevselliği           | ↑                | X | ↑             | X | ↑              | X | √             | √     |
| Gelecek Beklentisi             |                  |   |               |   |                |   |               |       |
| İçsel Yatırım Yapma            | ↑                | X | ↑             | X | X              | X | √             | √     |
| Genişlemesine Araştırma        | X                | X | ↑             | X | X              | X | X             | X     |
| Saplantılı Araştırma           | ↑                | X | ↑             | X | ↑              | X | √             | √     |
| İçsel Yatırımla Özdeşleşme     | ↑                | X | ↑             | X | X              | X | √             | √     |
| Derinlemesine Keşif            | X                | X | X             | X | X              | X | X             | √     |
| Bilişsel Duygu Düzenleme       |                  |   |               |   |                |   |               |       |
| Kendini Suçlama                | ↑                | X | ↑             | X | X              | X | X             | X     |
| Kabul                          | X                | X | X             | X | X              | X | X             | X     |
| Ruminasyon                     | X                | ↑ | ↑             | ↑ | X              | X | X             | X     |
| Olumlu Yeniden Odaklanma       | X                | X | X             | X | X              | X | X             | X     |
| Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma | X                | X | X             | X | X              | X | √             | √     |
| Olumlu Yeniden Değerlendirme   | ↑                | X | ↑             | X | X              | X | √             | √     |
| Olayın Değerini Azaltma        | X                | X | X             | X | X              | X | X             | X     |
| Felaketleştirme                | X                | X | ↑             | X | ↑              | ↑ | X             | X     |
| Diğerini Suçlama               | X                | X | X             | X | X              | X | X             | X     |

M: müdahale koşulu, K: kontrol koşulu, ↑: İlgili değişkenin iki ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde bir değişim gösterdiğini ifade etmektedir, X: İki ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığını ifade etmektedir, ↓: İlgili değişkenin iki ölçüm arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz yönde bir değişim gösterdiğini ifade etmektedir, √: İki deneysel koşul arasında ilgili değişken bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğunu ifade etmektedir.

Tüm analizlerin anlamlılık düzeyleri  $p < .05$  değerine göre rapor edilmiştir.

**Tablo 3.31.** Hipotez ve etki sonuçlarının özeti

| Değişken                              | Hipotez Sonucu | Etki Sonucu |
|---------------------------------------|----------------|-------------|
| Kimlik Duygusu (KDDA)                 | √              | √           |
| Psikolojik Belirti (KSE RCİ)          | √              | √           |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDGÖ)        | √              | √           |
| Kişilik İşlevselliği (LPFS-BF)        | √              | √           |
| Gelecek Beklentisi (KGBÖ)             |                |             |
| İçsel Yatırım Yapma (İYY)             | √              | √           |
| Genişlemesine Araştırma (GA)          | X              | X           |
| Saplantılı Araştırma (SA)             | √              | √           |
| İçsel Yatırımla Özdeşleşme (İYÖ)      | √              | √           |
| Derinlemesine Keşif (DK)              | X              | X           |
| Bilişsel Duygu Düzenleme (BDDÖ)       |                |             |
| Kendini Suçlama (KS)                  | X              | X           |
| Kabul (KBL)                           | X              | X           |
| Ruminasyon (RUM)                      | X              | X           |
| Olumlu Yeniden Odaklanma (OYO)        | X              | X           |
| Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma (PYYO) | X              | X           |
| Olumlu Yeniden Değerlendirme (OYD)    | √              | √           |
| Olayın Değerini Azaltma (ODA)         | X              | X           |
| Felakletleştirme (FEL)                | X              | X           |
| Diğerini Suçlama (DS)                 | X              | X           |

√: İlgili değişken için belirlenen hipotezin desteklendiğini göstermektedir. İlgili değişken üzerinde KKP'nin olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

X: İlgili değişken için belirlenen hipotezin desteklenmediğini göstermektedir. İlgili değişken üzerinde KKP'nin bu çalışma bulguları doğrultusunda olumlu yönde ve/veya anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Özetle, hiçbir müdahale yapılmamasına kıyasla KKP'nin kimlik duygusu, psikolojik belirti, duygu düzenleme güçlüğü, kişilik işlevselliği, gelecek beklentilerinin içsel yatırım yapma, saplantılı araştırma, içsel yatırımla özdeşleşme değişkenleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumlu yeniden değerlendirme değişkeni için etkili bir müdahale olduğu görülmüştür.

## 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

### 4.1. KKP'nin Etkisine İlişkin Sonuçlar

#### 4.1.1. KKP'nin Kimlik Duygusuna Etkisi

Araştırmanın kimlik duygusuna ilişkin hipotezini (H<sub>1</sub>) test etmek amacıyla katılımcıların kimlik duygusu düzeyleri Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ile değerlendirilmiştir. KDDA'dan alınan yüksek puanlar kimlik duygusunda yaşanan güçlükleri, yani kimlik bocalama düzeyini göstermektedir. Katılımcıların kimlik duygusu puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların kimlik bocalama puanlarının süreç boyunca düzenli ve anlamlı olarak azaldığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların kimlik bocalama puanları süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermemiştir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında kimlik bocalama düzeyi bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmalarda KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada kimlik duygusu için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.1. incelendiğinde, her iki koşuldaki katılımcıların başlangıçta kimlik bocalama düzeylerinde düşüş görülse de bu düşüşün müdahale koşulun için daha belirgin ve anlamlı olduğu görülmektedir. KKP'den sonraki süreçte kontrol koşulu katılımcılarının kimlik bocalama düzeyleri tekrar artış gösterirken, müdahale koşulu katılımcılarının bocalama düzeylerinde azalma devam etmiştir. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre kimlik duygusu düzeyindeki değişimin büyük bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin kimlik bocalamasını azaltarak kimlik duygusunu güçlendirmede etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

Literatürde KDDA ile doğrudan kimlik duygusuna odaklanan müdahale çalışmalarına rastlanmamıştır. Bununla birlikte ergenlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimi veya kimlik güçlüklerine bilişsel ve davranışçı teknikler aracılığıyla (Enright vd., 1983; Enright vd., 1984; Berman, 1996; Ferrer-Werder vd., 2002; Schwartz vd., 2005; Berman vd., 2008; Meca vd., 2014; Stein vd., 2013) ya da KDDA'nın kimlik bocalaması öğelerine (Şanlı, 2016)

odaklanarak veya bu alandaki değişimi tıpkı KDDA gibi Erikson'un kuramına dayalı olarak geliştirilen ölçüm araçları ile (ör. *Ego Identity Process Questionnaire; Identity Distress Survey*) değerlendiren müdahale çalışmaları mevcuttur (ör. Enright vd., 1983; Enright vd., 1984; Berman vd., 2008; Meca vd., 2014). Bu araştırmaların sonuçlarının mevcut çalışmanın bulguları ile büyük ölçüde paralel olduğu görölmektedir.

Enright vd. (1983) ve (1984) kimlik müdahalesinin, Meca vd. (2014) Miami Beliren Yetişkin Gelişim Projesi'nin, Berman vd. (2008) Daytona Yetişkin Kimlik Geliştirme Programı'nın, Stein vd. (2013) çalışmasının ve şanlı'nın (2016) KDDA'nın kimlik bocalaması öğelerine dayalı Logoterapi psikoeğitim programının; gençlerin kimlik gelişimini desteklemede, kimlik sıkıntılarını azaltmada, psikososyal uyum ve işlevselliği artırmada ve psikolojik iyilik halini güçlendirmede etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Schwartz vd. (2005), Keşif Geliştirme Atölyesi (*Exploration Enhancement Workshop*) sonucunda, duygu odaklı stratejilerin kendini keşfetmeyi, bilişsel stratejilerin ise kendini inşa etmeyi desteklediği bulunmuştur.

Alan yazında yer alan iki çalışmanın bulgularının ise yukarıdakilerle uyumlu olmadığı görölmektedir. Berman (1996) tarafından geliştirilen Yaşam Seçimleri Yapma (*Making Life Choices*) programı sonucunda, müdahalenin yaşam doyumunda anlamlı bir artış sağladığı, ancak kimlik sıkıntılarını açasından belirgin bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Ferrer-Wreder vd. (2002) ise, Berman ile aynı müdahale programını uyguladıkları çalışmada, Yaşam Seçimleri Yapma programı sonucunda müdahale grubunun normatif kimlik yöneliminde azalma eğilimi ve kimlik bağlılığında düşüş gözlemlemiştir. Araştırmacılar bu durumu, gençlerin derinlemesine bir kimlik keşfi sürecine girmelerinin göstergesi olarak yorumlamıştır.

Bu çalışmalarda kimliğe ilişkin sonuçların literatürdeki diğer müdahalelerle uyumlu olmamasının akla gelen ilk gerekçesi müdahalenin süresi (beş oturum) olsa da Yaşam Seçimleri Yapma Programı benzeri kısa süreli müdahalelerde anlamlı değişimler gözlemlendiği bilinmektedir (Örn. Enright vd., 1983; 1984). Literatürle çelişen bu sonuç üzerinde, Berman (1996) ve Ferrer-Wreder vd. (2002) uyguladığı programın içeriği etkili olmuş olabilir. Yaşam Seçimleri Yapma müdahalesinde gençlerin ikilem yaşadıkları konulara yönelik keşif odaklı çalışmalar yapması istenmiş, ancak karar verme ve bağlanmayı teşvik eden adımlar yeterince desteklenmemiştir. Bu durum, Ferrer-Wreder vd. (2002) kimlik bağlılığında düşüş ve

normatif kimlik statüsünde azalma bulgularıyla da uyumludur. Dolayısıyla, müdahalenin bağılıktan çok keşfe odaklanmasının, kimlik bağılılığına dair anlamlı sonuçların elde edilememesine ve kimlik sıkıntısını azaltamamasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, literatürdeki kimlik müdahale çalışmalarının bulguları kısa süreli, bilişsel davranışçı temelli kimlik gelişimine yönelik müdahalelerin ergenlerin kimlik oluşum süreçlerinde etkili olabileceğini göstermekte ve mevcut çalışmanın kimlik duygusuna ilişkin bulgularıyla örtüşmektedir. Bu bağlamda, KKP'nin gençlerin kimlik duygusunu güçlendirmede etkili ve uygulanabilir bir müdahale programı olduğu söylenebilir.

#### **4.1.2. KKP'nin Psikolojik Belirti Düzeyine Etkisi**

Araştırmanın ruh sağlığına ilişkin hipotezini (H<sub>2</sub>) test etmek amacıyla katılımcıların ruh sağlığı düzeyleri Kısa Semptom Envanteri'nin rahatsızlık ciddiyeti indeksi ile değerlendirilmiştir. KSE RCİ'den alınan yüksek puanlar ruh sağlığı açısından yaşanan güçlükleri, yani yaşanan psikolojik belirtilerin arttığını göstermektedir. Katılımcıların psikolojik belirti düzeyi zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların psikolojik belirti puanlarının süreç boyunca düzenli ve anlamlı olarak azaldığı görülmektedir. Kontrol koşulundaki katılımcıların psikolojik belirti puanları ise başlangıca kıyasla süreç sonunda anlamlı bir değişim göstermemiştir. Buna karşın, başlangıçta deneysel koşullar arasında psikolojik belirti düzeyi bakımından fark bulunmazken müdahale koşulunun zaman içinde yaşadığı manidar değişim gruplar arası karşılaştırmada ancak KKP'den bir ay sonraki ölçümde istatistiksel fark göstermiştir. Bununla birlikte, yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi anlamlı bulunmuştur.

KKP'den hemen sonraki ölçümde deneysel koşullar arasında anlamlı bir farkın görülmemesi nedeninin, her ne kadar başlangıçta deneysel koşullar arasında bir fark olmadığı gözlenmiş olsa da başlangıçta müdahale koşulunun KSE RCİ ortalamasının 1.85, kontrol koşulunun KSE RCİ ortalamasının ise 1.54 olmasına bağlı olabileceği düşünülmüştür. Bunu kontrol etmek için psikolojik belirti düzeyine dair başlangıç ölçümünün kovaryant olarak kontrol edildiği tekrarlı ölçüm 2x2 ANCOVA yapıldığında, deneysel koşullar arasında, KKP'den hemen sonraki ölçümde istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyli bir fark olduğu görülmüştür ( $p=.04$ ,  $\eta^2=.11$ ). Bu sonuçlara göre, araştırmada psikolojik belirti için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.2. incelendiğinde, kontrol koşulunun psikolojik belirti düzeyi süreç boyunca benzer bir noktada kalmışken müdahale koşulu için hem KKP sürecinde hem de sonrasında yaşanan güçlük azalmaya devam etmiştir. Yani KKP hem müdahale süreci boyunca hem de sonrasında katılımcıların ruhsal sağlık düzeyini artırmaya devam etmiştir. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre psikolojik belirti düzeyindeki değişimin büyük bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar katılımcıların psikolojik belirti düzeyinin azaltılarak ruh sağlığının güçlendirilmesinde KKP'nin etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

Alan yazında kimlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkili çeşitli ampirik (ör. Demir vd., 2009) ve sistematik derleme (ör. Potterton vd., 2022) çalışmalarıyla ortaya konmuştur. Başkan (2000) tarafından Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak gençlerden oluşan normal ve klinik örneklem arasında yapılan grup karşılaştırma çalışması sonucunda, her iki grup için de kimlik duygusu ile psikolojik belirti arasında büyük etkili ve negatif yönlü bir ilişki olduğun ortaya konmuştur. Yani, gençlerin psikolojik belirti düzeyleri arttıkça kimlik duygusunun azaldığı ifade edilmiştir. Literatürde gençlerle Kısa Semptom Envanteri ve Erikson'un kuramından temel alan çeşitli kimlik ölçekleri (*Identity Distress Survey, Ego Identity Process Questionnaire, Dimensions of Identity Development Scale* vb.) aracılığıyla yapılan ampirik çalışmalarda da bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair benzer sonuçlar raporlanmıştır (Berman vd., 2009; Wiley ve Berman, 2013; Samaey vd., 2024). Yanı sıra, Kısa Semptom Envanterinin uzun versiyonu olan Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90) ile yapılan bir ampirik çalışmada da kimlik sıkıntısının psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Wanqvist ve Frisen, 2011). Benzer biçimde literatürde Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ve çeşitli psikopatolojileri değerlendiren ölçekler aracılığıyla yapılan ampirik çalışmalarda da bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair benzer sonuçlar raporlandığı görülmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011; Aydın, 2017). Bunlara ek olarak, Türkbay vd. (2005) yaptığı ampirik çalışmada Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ile SCL-90'ın Genel Belirti İndeksi arasında pozitif yönde ve önemli düzeyde bir ilişki olduğun ortaya konmuştur. Yani, tüm bu çalışmalar doğrultusunda, gençlerin kimlik bocalama düzeyi arttıkça psikolojik belirti düzeyinin de artmasının bekleneceği söylenebilir.

Literatürde, kimlik ve ruh sağlığı ilişkisine ek olarak, kimlikte olumlu yönde gelişimi hedefleyen KKP'nin içeriğini oluşturan duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin de ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu vurgulayan ampirik çalışmalar bulunmaktadır (Cheavens vd., 2006; Doğan, 2006; Tull vd., 2007; Eryılmaz, 2011; McLaughlin vd., 2012; Eldoğan, 2012; Ehtiyar vd., 2017; Verschueren vd., 2021; Özadmaca, 2023; Samuolis vd., 2024). Bu çalışmaların bulguları, bireylerin duygu düzenleme güçlük düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında pozitif; geleceğe yönelik olumlu tutum ve beklentilerle psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Sonuç olarak, araştırmalar, duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda alan yazın kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine yapılan ve ruhsal sağlık açısından sonuçları değerlendirilen müdahale çalışmaları bakımından incelenmiştir. Yapılan incelemede ulaşılan kimlik müdahale çalışmalarında ruh sağlığının bir sonuç değişkeni olarak değerlendirilmediği görülmüştür. Buna karşın duygu düzenleme ve gelecek beklentileri için yapılan müdahale çalışmalarının bazılarında ruh sağlığına sonuç değişkeni olarak yer verildiği görülmüştür. Bu çalışmalardan ikisinde ruh sağlığı değişkeni için Kısa Semptom Envanteri'nden (Karataş, 2016; Kaya ve Avcı, 2016), ikisinde SCL-90'dan (Berking vd., 2008; Dixius ve Möhler, 2023) ve ikisinde psikopatolojiye özgü ölçeklerden (Cheavens vd., 2006; Moltrecht vd., 2021) yararlanıldığı görülmüştür.

Cheavens vd. (2006), umut temelli grup terapi uygulaması sonucunda, hedef belirleme ve planlamanın, olumlu düşünceleri, umudu, öz saygıyı ve iyilik halini artırdığı; olumsuz duyguları, umutsuzluğu, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı belirtilmiştir. Berking vd. (2008) yalnızca BDT ile içeriğine duygu düzenleme eğitimi eklenen BDT uygulamalarını klinik örneklemde kıyasladığı çalışmanın sonucunda, müdahaleye duygu düzenlemeye ilişkin kabul, tolerans ve olumsuz duyguların aktif olarak değiştirilmesi becerilerinin eklendiği durumda yalnızca BDT koşuluna kıyasla ruh sağlığı ölçümleri üzerindeki etkinin arttığı bildirilmiştir. Yani uygulanan müdahaleye (BDT) duygu düzenleme eğitimi eklendiği koşulda katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin diğer koşula kıyasla anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür.

Karataş (2016) gençler için geliştirdiği Grup Sanat Terapisi Programının sonucunda, deney koşulundaki öğrencilerin müdahale sonrasındaki psikiyatrik belirti ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde azalma; mutluluk, pozitif duygu, duygu ifade eğilimi ve yakınlık düzeylerinde artış görüldüğünü belirtmiştir. Kaya ve Avcı (2016) gençlerin gelecek kaygıları üzerine bilişsel ve davranışçı temellerle geliştirip uyguladığı müdahale sonucunda yapılan müdahalenin kontrol koşuluna kıyasla deney koşulundaki katılımcıların geleceğe dair olumlu beklentilerini arttırdığı, sürekli kaygılarını ise düşürdüğü ifade edilmiştir. Dixius ve Möhler (2023) şiddetli duygusal dengesizlik semptomları gösteren gençler için uyguladığı Diyalektik Davranış Terapisi sonucunda tedaviden sonra geçlerin kimlik gelişiminde, duygu düzenleme güçlük düzeyinde ve psikolojik belirti düzeylerinde olumlu yönde ve önemli bir değişim gözlemlendiğini belirtmiştir. Son olarak, Moltrecht vd. (2021) gençler için uygulanan duygu düzenleme müdahalelerinin etkisine yönelik yaptığı meta analiz sonucunda psikopatolojiler için etkili bulunan müdahalelerin duygu düzenleme üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, benzer biçimde duygu düzenleme üzerine etkili müdahalelerin de psikopatolojiler üzerindeki etkisinin olumlu yönde olduğunu bildirmiştir.

Sonuç olarak, içeriği duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine hazırlanan KKP'nin katılımcıların psikolojik belirti düzeylerini azaltması bulgusu literatürle uyumludur. KKP ile, genç bireylerin duygu düzenleme becerilerini ve olumlu gelecek beklentilerini destekleyerek yalnızca kimlik bocalamasını azaltıp kimlik duygusunu güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda psikolojik belirtilerin de azaltılmış olmasından yola çıkılarak KKP'nin olası ruhsal bozuklukların önlenmesi için kullanılabilir etkili bir müdahale olabileceği söylenebilir.

#### **4.1.3. KKP'nin Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi**

Araştırmanın duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin hipotezini (H<sub>3</sub>) test etmek amacıyla katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeyleri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile değerlendirilmiştir. DDGÖ'den alınan yüksek puanlar duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri göstermektedir. Katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanlarının süreç boyunca düzenli ve anlamlı olarak azaldığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlük puanları süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermemiştir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında duygu düzenleme

güçlük düzeyi bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmalarda KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada duygu düzenleme güçlüğü için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.3. incelendiğinde, kontrol koşulu için duygu düzenlemede yaşanan güçlük düzeyinin süreç boyunca benzer bir noktada kaldığı müdahale koşulu içinse hem KKP sürecinde hem de sonrasında yaşanan güçlüğü azalmaya devam ettiği gözlenmiştir. Yani KKP'nin hem müdahale süreci boyunca hem de sonrasında katılımcıların duygu düzenleme becerisini arttırdığı görülmektedir. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre duygu düzenleme güçlük düzeyindeki değişimin büyük bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin duygu düzenleme güçlüğü azaltarak duygu düzenleme becerisinin güçlendirilmesinde etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

Moltrecht vd. (2021) meta-analiz bulgularına göre, gençlerde duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen mevcut müdahaleler genel olarak küçük ila orta düzeyde etki boyutlarıyla sonuçlanmaktadır. Bu bulgu, KKP uygulamasının etkisiyle elde edilen büyük etki boyutunu (Cohen, 1988) daha anlamlı kılmaktadır.

Alan yazın, duygu düzenleme güçlüğü için Bilişsel ve Davranışçı yaklaşım üzerine temellendirilerek gençlerle yapılan müdahale çalışmaları bakımından incelenmiştir. Bu çalışmaların büyük bir bölümünde duygu düzenleme değişkeninin DDGÖ ile ölçümlendiği görülmektedir (Belinkie, 2014; Bjureberg vd., 2017; Akdemir ve Gündüz, 2022; Ataie vd., 2022). İncelenen çalışmaların bulguları birbiri ile benzer nitelikte olup yapılan müdahaleler sonucunda genç bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı bildirilmiştir.

Bununla birlikte, yapılan alan yazın incelemesinde, DDGÖ'den yararlanan ve gençlerle duygu düzenleme güçlüğü için yapılan bazı müdahale çalışmalarında ise bilişsel davranışçı yönelim dışındaki bazı yaklaşımlardan yararlandığı görülmüştür. Farkındalık Temelli Terapi, Sanat Terapisi ve Diyalektik Davranış Terapisi gibi farklı yaklaşımlardan yararlanan bu araştırmaların sonucunda da öncekiler ile benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü bakımından olumlu sonuçlar raporlanmıştır (Metz vd., 2013; Karataş, 2016; Keng

vd., 2019; Alkan, 2020).

Öte yandan literatürde bazı müdahale çalışmalarında genç bireylerin duygu düzenleme becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim elde edilemediği rapor edilmiştir. Örneğin, Burckhardt vd. (2017), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli yedi haftalık bir programın etkisini küçük örnekleme çalışmalarıyla açıklamıştır. Ayrıca, yapılan uygulamanın içeriği değerlendirildiğinde, duygu düzenlemeye has konulara değinilmediği, yöntemde ise terapötik bir teknikten çok ders sunumu benzeri bir uygulamanın baskın olmasının duygu düzenlemeye ilişkin anlamsız sonuçlara sebebiyet vermiş olabileceği düşünülmüştür. Benzer şekilde, Gasol vd. (2022), otuz haftalık diyalektik davranış terapisinin (DBT-A) duygu düzenleme güçlüğü (DDGÖ) üzerinde anlamlı etki yaratmadığını belirtmiş ve gerekçe olarak müdahalenin içeriğini işaret etmiştir. Ancak daha sonra Martinez vd. (2022) aynı yöntemi daha kısa ve odaklı bir biçimde uygulayarak anlamlı sonuçlar elde ettiği vurgulanmıştır. Volkaert vd. (2022) ise kısa süreli “BoostCamp” programının duygu düzenleme güçlüğü üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı raporlanmış ve kullanılan ölçüm aracının yeterince hassas olmayabileceğini belirtmiştir.

Özetle, gençlerle duygu düzenleme güçlüğüne yönelik yapılan müdahale çalışmalarında, bilişsel davranışçı kuram temelli yaklaşımların (Belinkie, 2014; Bjureberg vd., 2017; Akdemir ve Gündüz, 2022; Ataie vd., 2022) ve farklı kuramsal temellere dayanan yaklaşımların (örneğin farkındalık temelli terapi, DBT, sanat terapisi) duygu düzenleme becerilerini geliştirmede etkili olabildiği görülmektedir (Metz vd., 2013; Karataş, 2016; Keng vd., 2019; Alkan, 2020). Ancak bazı çalışmalarda anlamlı etkiler elde edilememiştir; bu durumun, müdahalenin yapısı, süresi, içeriği, örneklem büyüklüğü ve kullanılan ölçme araçlarının yeterliliği gibi etkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Burckhardt vd., 2017; Gasol vd., 2022; Volkaert vd., 2022). Bu bağlamda, duygu düzenleme becerilerine yönelik etkisi incelenen Kendimi Keşfediyorum Programı, müdahale koşulundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini anlamlı ve kalıcı biçimde azaltmış, bu yönüyle alan yazında etkili bulunan müdahalelerle örtüşen bir etki göstermiştir.

Literatürde duygu düzenlemeye yönelik yalnızca ampirik çalışmalar değil, aynı zamanda bu alandaki bulguları bütüncül bir bakış açısıyla değerlendiren sistematik derleme çalışmaları da yer almaktadır. İnceman ve Güven (2019) tarafından gerçekleştirilen sistematik inceleme çalışmasında normal örnekleme duygu düzenleme üzerine yapılan yirmi dokuz

deneysel araştırma değerlendirilmiştir. Araştırmacılar elde ettiği bulgulardan yola çıkarak, incelenen çalışmaların çoğunun gençlik dönemindeki bireylerle yapıldığını, çalışmaların çoğunluğunda DDGÖ'nün kullanıldığını, yirmi altı çalışmada uygulanan müdahalenin duygu düzenleme için anlamlı ve etkili sonuçlar doğurduğu belirtmiştir. Gamsız Tunç ve Dursun (2021) ise 2010-2021 yılları arasını kapsayacak biçimde gerçekleştirdiği sistematik inceleme çalışmasında gençlere yönelik duygu düzenleme üzerine yapılan dokuz farklı çalışmayı değerlendirmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda araştırmacılar, gençler için çeşitli yaklaşımlara dayalı uygulamaların yapıldığını ve bu müdahalelerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada, duygu düzenleme becerilerini artırmada ve psikolojik belirtileri azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Son olarak, Waxmonsky vd. (2021) on sekiz çalışmayı içeren literatür taramasında ise, heterojen örneklem ve yöntemler kullanılmış olsa da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan gençlere uygulanan psikolojik müdahalelerin tümünün olumlu sonuçlar verdiği vurgulanmıştır.

Aktarılan çalışmalar doğrultusunda, literatürde yer alan ve gençlerle yürütülen duygu düzenleme müdahalelerinin çoğunlukla etkili sonuçlar verdiği ve DDGÖ'nün yaygın olarak kullanıldığı söylenebilir. Bu bulgular, KKP'nin gençlerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini destekler niteliktedir.

Alan yazınında kimlik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli ampirik (ör. Jankowski, 2013; Neacsiu vd., 2015; Aydın, 2017; İlk, 2023; Shtiwi, 2023) ve sistematik inceleme (ör. Van Lissa, 2022) çalışmaları bulunmaktadır. Bu çalışmalar, kimlik bozukluğu ve kimlik bocalamasının duygu düzenleme güçlükleriyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle dağınık kimlik statüsüne sahip bireylerin duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadığı vurgulanmıştır (Jankowski, 2013; Shtiwi, 2023). Van Lissa (2022), sistematik incelemesi sonucunda, kimliğin duygu düzenlemeyle ilişkili olduğuna, ancak bu ilişkinin ergenler açısından yeterince teorize edilmediğine dikkat çekmiştir.

Bu doğrultuda alan yazın duygu düzenleme üzerine yapılan ve kimlik açısından sonuçları değerlendirilen müdahale çalışmaları bakımından incelenmiştir. Bu incelemede iki çalışmada kimliğe sonuç değişkeni olarak yer verildiği görülmüştür. Dixius ve Möhler (2023), ergenler için uyguladıkları Diyalektik Davranışçı Terapi ile katılımcıların uyumlu duygu

düzenleme stratejileri kullanımında artış ve kimlik bocalamasında düşüş sağladığını belirtmiştir. Paki vd. (2023) ise ergen kızlardan oluşan bir örnekleme gerçekleştirdikleri duygu düzenleme grup terapisinin, katılımcıların kimlik statüleri üzerinde olumlu bir etki yarattığını bulmuştur.

Bu araştırmanın bulguları, KKP'nin hem kimlik duygusu hem de duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı, olumlu ve kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Müdahale sonrası elde edilen düşük kimlik bocalama ve duygu düzenleme güçlük puanları, katılımcıların kimlik duygu düzeylerinde ve duygu düzenleme becerilerinde belirgin bir artış yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu sonuç, kimlik bocalamasının duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğunu belirten literatürle (ör. Jankowski, 2013; Shtiwi, 2023; Van Lissa, 2022) tutarlıdır. Ayrıca, müdahale programlarının hem duygu düzenleme hem de kimlik gelişimi üzerindeki ikili etkisine işaret eden güncel müdahale çalışmalarıyla (ör. Dixius & Möhler, 2023; Paki vd., 2023) paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlük düzeyinde KKP sonrası gözlenen düşüş, DDGÖ ile yapılan önceki çalışmalarla (ör. Belinkie, 2014; Akdemir ve Gündüz, 2022) tutarlılık göstermekte olup; bu yönüyle KKP, duygu düzenleme güçlüğü'nün giderilmesine ve duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesine yönelik etkili bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, KKP aracılığıyla genç bireylerin duygu düzenleme becerilerini ve olumlu gelecek beklentilerini desteklemenin yalnızca kimlik bocalamasını ve psikolojik belirti düzeyini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda duygu düzenleme güçlüklerinde de azalma sağladığı görülmüştür; bu bulgu, literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere işaret eden önceki araştırma sonuçlarıyla da uyumludur.

#### **4.1.4. KKP'nin Kişilik İşlevselliğine Etkisi**

Araştırmanın kişilik işlevselliğine ilişkin hipotezini (H4) test etmek amacıyla katılımcıların kişilik işlevselliği düzeyleri Kişilik İşlevselliği Düzeyi Ölçeği ile değerlendirilmiştir. LPFS-BF'den alınan yüksek puanlar kişilikle ilgili alanlarda düşük işlevselliği göstermektedir. Katılımcıların kişilik işlevsellik puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların kişilik işlevsellik puanlarının süreç boyunca düzenli ve anlamlı olarak azaldığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların kişilik işlevsellik puanlarının süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermediği

görülmüştür. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında kişilik işlevsellik düzeyi bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmalarda KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada kişilik işlevsellik için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.4. incelendiğinde, kontrol koşulu için kişilik işlevselliğinde yaşanan güçlük süreç boyunca aynı düzeyde devam ederken müdahale koşulunda hem KKP sürecinde hem de KKP sonrasında azalmaya devam etmiştir. Yani KKP hem müdahale süreci boyunca hem de sonrasında katılımcıların kişilik işlevselliğini artırmıştır. Ayrıca başlangıca kıyasla KKP sonrasında deneysel koşullara göre kişilik işlevsellik düzeyinin değişimi açısından büyük bir etki olduğu saptanmıştır (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin kişilik işlevsellik düzeyini arttırmada etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

LPFS-BF 2.0 ölçüm aracının özellikle genç örnekleme kullanımının son yıllarda başlamış olduğu söylenebilir. Bu ölçüm aracının psikometrik özellikleri Weekers vd. (2019) tarafından test edilmiş olup ölçeğinin 12–18 yaş arasındaki ergen bireyler için psikometrik özellikleri Wu vd. (2024) tarafından değerlendirilmiştir. Alan yazın LPFS-BF ölçeği kullanılarak gençlerle yapılan deneysel çalışmalar bakımından incelendiğinde yalnızca bir müdahale çalışmasına rastlanmıştır. Bununla birlikte, çalışma henüz çalışma protokolü formatında sunulmuş olup sonuçlarının raporlanmadığı görülmüştür (Remeeus vd., 2024).

Iannattone vd. (2024) tarafından LPFS-BF 2.0 ile yapılan boylamsal çalışmada, gençlerde kişilik işlevselliğindeki bozulmalar ile genel psikopatoloji arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kişilik işlevselliğindeki bozulmalar ve psikopatolojinin, kimlik kazanımı, yakın ilişkiler ve akademik/mesleki başarı gibi gelişimsel dönüm noktalarının gerçekleştirilmesiyle negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Gelişimsel görevlerde yaşanan güçlüklerin, altı ay sonra kişilik işleyişinde kötüleşmeyi öngördüğü de saptanmış; bu bulgu, gelişimsel başarıların kişilik işleyişinden önce geldiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, gelişimsel görevlerdeki aksaklıkları gençlerin gelişimi açısından müdahale edilmesi gereken risk faktörleri olarak tanımlamıştır.

Yukarıdaki çalışmada tanımlanan gelişimsel dönüm noktası kavramının kimlikle birlikte duygu düzenleme ve gelecek beklentilerini de içine aldığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, alan yazın, kişiliğin; kimlik, duygu düzenleme ve gelecek beklentileri ile ilişkisi bakımından incelenmiştir. Yapılan incelemede ulaşılan bir çalışma sonucunda kişilik özelliklerinin gelecek beklentileri üzerinde belirleyici bir faktör olduğu bulunurken (Şanlı ve Saraçlı, 2015); başka bir çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğünün kişilik bozukluğu semptomlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu (Sarısoy, 2017) görülmüştür. Kimlik ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alan ampirik araştırmalar incelendiğinde ise, bu iki değişkenin birbiri ile ilişkili olduğu (Kernberg, 2006; Demir vd., 2009; Westen vd., 2011) ve gençlik dönemindeki kimlik bocalamasının, genç yetişkinlikte kişilik bozuklukları için risk oluşturabileceği görülmektedir (Kasen vd., 1999).

Ayrıca, bu bağlamda, DSM-5'in alternatif kişilik bozukluğu modelinde yer verilen kişilik işlevselliği kavramı incelenmiştir. APA (2013) bu tanımlamada kişilik işlevselliğini kendilik ve kişiler arası alan olarak iki alt boyuta ayırmıştır. Kendilik alt boyutunun içinde “kendini yönlendirme ve kimlik”, kişiler arası alt boyutu içindeyse “empati ve samimiyet” kavramlarına yer verildiği görülmektedir. Bu alt boyutlar ve bunlara dair yapılan açıklamalar incelendiğinde APA'nın kişilik işlevselliği kavramsallaştırmasının kimlik, duygu düzenleme, gelecek beklentileri ve kişilik kavramları arasında anlamlı ilişkiler olabileceğine işaret ediyor olabileceği düşünülmüştür.

Bu bilgiler doğrultusunda, gelişimsel görevlerin desteklenmesi, kişilik işlevselliğini koruma ve ruh sağlığını güçlendirme açısından kritik bir müdahale alanı olarak değerlendirilmiştir. Bu çerçevede tasarlanan KKP, gençlerin kimlik gelişimini desteklemeyi temel hedef olarak belirlemiş, bunun yanında kimlik gelişimiyle yakından ilişkili duygu düzenleme becerileri ve gelecek beklentileri gibi kavramlara da odaklanmıştır. Müdahale kapsamında bu gelişimsel alanların desteklenmesiyle yaşamın ilerleyen yıllarında ortaya çıkabilecek ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi amaçlanmıştır. Nitekim, yapılan çalışma sonucunda, KKP'ye katılan gençlerde kişilik işlevselliği bakımından anlamlı, kalıcı ve güçlü bir iyileşme gözlenmiştir. Bu sonuç, gelişimsel görevlerin desteklenmesinin, gençlerde kişilik işlevselliğini güçlendirmeye ve dolayısıyla olası kişilik bozukluklarını önlemeye katkı sunabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, önerildiği gibi KKP ile gençlerin yaş dönemine uygun gelişimsel ihtiyaçlarını merkeze alan (Iannattone vd., 2024), sosyal ve mesleki işlevsellik gibi alanlarda hedef odaklı (Kvarstein vd., 2023) ve kişilik bozukluklarının gelişimini önleyici nitelikte bütüncül bir erken müdahale modeli sunulduğu söylenebilir (Iannattone vd., 2024).

#### 4.1.5. KKP'nin Gelecek Beklentisine Etkisi

Araştırmanın gelecek beklentilerine ilişkin hipotezini (H<sub>5</sub>) test etmek amacıyla katılımcıların gelecek beklenti düzeyleri Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bu ölçeği beş alt boyutu bulunmaktadır: içsel yatırım yapma, genişlemesine araştırma, saplantılı araştırma, içsel yatırıma özdeşleşme, derinlemesine keşif.

KGBÖ İYY'den alınan yüksek puanlar kimlikle ilgili konular hakkındaki karar verme düzeyinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların içsel yatırım yapma puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların içsel yatırım yapma puanlarının anlamlı düzeyde arttığı, kontrol koşulu katılımcılarının ise süreç boyunca manidar bir değişim göstermediği görülmüştür. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında içsel yatırım yapma düzeyi bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmalarda KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada içsel yatırım yapma için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.5. incelendiğinde, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcılarının içsel yatırım yapma düzeylerin KKP süreciyle arttığı, yani başlangıca kıyasla giderek daha yüksek düzeyde içsel yatırım yaptıkları; KKP sonrasında ise bu artışın korunduğu görülmektedir. Buna karşın kontrol koşulunda ilk bir aylık süreçte katılımcıların içsel yatırım yapma düzeyinde bir değişim görülmezken sonraki bir ayın sonunda alınan ölçümle bu kişilerin içsel yatırım yapma düzeylerinin azalma eğilimine geçtiği görülmüştür. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre içsel yatırım düzeyinin değişimi açısından büyük bir etki olduğu saptanmıştır (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin katılımcıların gelecek beklentilerinin güçlendirilerek, geleceklerini ilgilendiren kimlikle ilgili çeşitli alanlardaki karar verme düzeylerini arttırmada etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

KGBÖ'nün başka bir alt boyutu olan GA'dan alınan yüksek puanlar katılımcının belli bir yatırımda bulunmadan önce kimlik alanları ile ilgili farklı alternatifleri araştırma düzeyinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların genişlemesine araştırma puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların genişlemesine araştırma puanlarının süreç boyunca giderek arttığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların genişlemesine araştırma puanları süreç boyunca manidar bir değişim göstermemiştir. Gruplar arası karşılaştırmada ise, müdahale koşulunun başlangıç ölçümü ile KKP'den bir ay sonraki ölçümü arasında genişlemesine araştırma açısından yaşadığı değişim istatistiksel olarak anlamlı olsa da bu değişimin kontrol koşuluna kıyasla son ve izlem ölçüm düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir. Yani müdahale koşulu zaman içinde bir değişim yaşasa da bu değişim kontrol koşulunun süreçteki değişiminden manidar bir farklılık göstermemiştir. Buna karşın, yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bu etkileşimin anlamlılık değeri kritik sınıra yakın olsa da orta düzeyli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Cohen, 1988: 280-287).

Bu sonuçlara göre, her ne kadar etkileşimin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuş olsa da GA'nın grup ve zaman ana etkilerinin anlamlı olmaması nedeniyle, araştırmada genişlemesine araştırma için belirlenen hipotezin desteklenmediği söylenebilir. Bununla birlikte, Grafik 3.6.'da görüldüğü üzere, müdahale koşulunda genişlemesine araştırma düzeyi müdahale sonucunda artmış ve müdahaleden bir ay sonraki ölçümünde de bu artış eğilimini sürdürmüştür. Buna karşılık, kontrol koşulunda son ölçümde bir azalma gözlenmiş, izlem ölçümünde ise yeniden bir artış meydana gelmiştir. Bu değişim deseni nedeniyle, deneysel koşullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı düşünülmektedir. Ancak süreçsel olarak bakıldığında, kontrol koşulunda genişlemesine araştırmanın dalgalı bir seyir izlediği görülmektedir. Luyckx vd. (2008) Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği temelinde tanımladığı kimlik gelişim sürecine göre, gençler önce genişlemesine araştırma yaparak alternatifleri belirlemede, ardından uygun gördükleri bir seçeneğe yatırım yapmakta, bu yatırımı derinlemesine araştırmakta ve seçimlerinden memnunsalysa yatırımla özdeşleşmekte; memnun olmadıklarında ise süreci başa alarak yeniden genişlemesine araştırmaya yönelmektedir. Sonuç olarak, bu bulgu, ergenlik ve gençlik döneminde bu boyutun doğal gelişim sürecinde inişli çıkışlı bir seyir izleyebileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, müdahale koşulunda gözlenen düzenli artış eğilimi, KKP'nin gençlerin genişlemesine

araştırma süreçlerini desteklemiş olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bu konuda daha kesin sonuçlara ulaşabilmek için daha uzun dönemli izleme çalışmaları yapılması gerektiği düşünülmektedir. Ancak yine de mevcut çalışma kapsamında, tedavi amacına yönelik analiz bulguları da dikkate alınarak (bkz.: başlık 3.3), şu anki veriler doğrultusunda, KKP'nin hiçbir şey yapmamaya kıyasla, kimlik alanları ile ilgili farklı alternatifleri araştırma düzeyini arttırmada yeterince etkili olmadığı söylenebilir.

KGBÖ'nün bir başka alt boyutu olan SA'dan alınan yüksek puanlar kişilerin kimlik için yatırım yapmasını zorlaştıran araştırma haline saplanma düzeyinin arttığını göstermektedir. Başlangıçta çok değişkenli analizle yapılan varsayım kontrolleri sırasında deneysel koşullar arasında saplantılı araştırma bakımından manidar bir fark olmadığı görülürken yapılan basit etkiler analizi sonuçlarında saplantılı araştırma için deneysel koşullar arasında büyük etkili ve manidar bir fark olduğu görülmüştür (bkz.: Tablo 3.12). Bu nedenle saplantılı araştırma boyutu için başlangıç ölçümünün kontrol değişkeni olarak atandığı tek değişkenli 2x2 tekrarlı ölçüm kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili sonuçlar bulgular bölümünde 3.12 numaralı tablonun altında raporlanmıştır. Gerçekleştirilen tek değişkenli kovaryans analizinin KKP'den hemen ve bir ay sonraki ölçüm düzeylerinde gruplar arası sonucu ile başlangıçta yapılan analizin gruplar arası sonuçlarının uyumlu olduğu görülmüştür. Hipotez testine dair değerlendirme bu çerçevede yapılmıştır.

Katılımcıların saplantılı araştırma puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların saplantılı araştırma puanlarının süreç boyunca manidar düzeyde azaldığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların saplantılı araştırma puanlarının süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermemiştir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasındaki fark kontrol edildiğinde, gruplar arası karşılaştırmada, KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada saplantılı araştırma için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.7. incelendiğinde, kontrol koşulundaki katılımcıların kimlikle ilgili geleceğe dair alanlarda saplantılı araştırma yapma düzeyi süreç boyunca aynı kalırken müdahale koşulu katılımcılarının KKP boyunca ve sonrasında

saplantılı araştırma düzeyinin giderek azaldığı görülmektedir. Yani KKP hem müdahale süreci boyunca hem de sonrasında saplantılı araştırma düzeyini azaltmaya devam etmiştir. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre saplantılı araştırma düzeyindeki değişimin büyük bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin katılımcıların gelecek beklentilerinin güçlendirilmesinde ve geleceklerini ilgilendiren kimlikle ilgili alanlarda yatırım yapılmasını zorlaştıran seçenekleri araştırmaya sapanma halinin azaltılmasında etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

KGBÖ'nün bir diğer alt boyutu olan İYÖ'den alınan yüksek puanlar kişilerin kimlik için yaptığı mevcut içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra bunların kendilerine ne oranda uyduğu konusundaki olumlu duygularının düzeyini göstermektedir. Katılımcıların içsel yatırımla özdeşleşme puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların içsel yatırımla özdeşleşme puanlarının anlamlı düzeyde arttığı, kontrol koşulu katılımcıların ise süreç boyunca manidar bir değişim göstermediği görülmüştür. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında içsel yatırımla özdeşleşme düzeyi bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmada, KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada içsel yatırımla özdeşleşme için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.8. incelendiğinde, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcıların içsel yatırımla özdeşleşme düzeylerinin KKP süreciyle arttığı, yani başlangıca kıyasla yapılan yatırımlarla giderek daha fazla özdeşleştikleri; KKP sonrasında ise bu değişimin korunduğu görülmektedir. Buna karşın kontrol koşulunda ilk bir aylık süreçte katılımcıların içsel yatırımla özdeşleşme düzeyinde bir değişim görülmezken sonraki bir ayın sonunda alınan ölçümle bu kişilerin yatırımla özdeşleşme düzeylerinin azalma eğilimine geçtiği görülmüştür. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre yatırımla özdeşleşme düzeyindeki değişimin büyük bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin katılımcıların geleceklerini ilgilendiren kimlikle ilgili çeşitli alanlarda yaptıkları yatırımların kendilerine ne oranda uyduğunun değerlendirilmesinde ve bunların kendilerine uygunluğu konusundaki olumlu duygu düzeylerinin artırılmasında etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir.

KGBÖ'nün diğere bir alt boyutu olan DK'dan alınan yüksek puanlar kişinin kimlik için yaptığı içsel yatırımlarının uygunluğunu değerlendirmesi için bunları araştırma düzeyinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların derinlemesine keşif puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların derinlemesine keşif puanlarının KKP'den hemen sonra başlangıca kıyasla azaldığı, KKP'den bir ay sonra ise giderek arttığı ve başlangıç düzeyinin üzerine çıktığı ve artmaya da devam ettiği görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların derinlemesine keşif puanlarının süreç boyunca giderek azaldığı görülmektedir. Gruplar arası karşılaştırmada ise, müdahale koşulundaki katılımcıların derinlemesine keşif puanlarının, kontrol koşuluna kıyasla ancak KKP'den bir ay sonraki ölçümde istatistiksel anlamlılık kazandığı görülmektedir. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bu etkileşimin anlamlılık değeri kritik sınıra yakın olsa da orta düzeyli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Cohen, 1988: 280-287).

Bu sonuçlara göre, her ne kadar DK için etkileşimin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuş ve KKP'den sonra müdahale koşulu için yükselen bir ivme görülmüş olsa da müdahale koşulu için zamana bağlı değişimin anlamlı bulunmamış olması ve koşullar arası değişimin ancak KKP'den bir ay sonra anlamlılık kazanması nedeniyle araştırmada derinlemesine keşif için belirlenen hipotezin desteklenmediği söylenebilir. Bunlarla birlikte, başlangıç ve KKP'den hemen sonraki ölçüm arasında derinlemesine keşif bakımından her iki deneysel koşulun yaşadığı değişimin yönü ve miktarı benzer olsa da KKP'den sonraki süreçte kontrol koşulunun derinlemesine keşif puanları giderek azalmaya devam ederken müdahale koşulu katılımcılarının derinlemesine keşif düzeyi yükselişe geçmiştir (bkz.: Grafik 3.9). Yani KKP'nin katılımcıların derinlemesine keşif düzeyi üzerinde müdahaleden sonraki süreçte olumlu bir etki gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, kayıp katılımcıların bulgular üzerindeki etkisini kontrol etmek amacıyla yapılan tedavi amacına yönelik analizin DK sonuçları incelendiğinde p değeri için istatistiksel anlamlılığın yükseldiği bilinmektedir (bkz.: başlık 3.3). Bu doğrultuda DK'ya ilişkin bulguların yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle Tip II hata ile sonuçlanmış olabileceği söylenebilir (Field, 2013). Bunlara ek olarak, KKP'den bir ay sonraki ölçümde deneysel koşullar arasında derinlemesine keşif bakımında manidar bir fark görüldüğü de düşünüldüğünde KKP'nin derinlemesine keşif için uzun vadede etki göstermiş olabileceği söylenebilir.

KKP'nin derinlemesine keşif üzerindeki uzun vadeli etkisi müdahalenin içeriği bakımından değerlendirildiğinde, anlam kazanmaktadır. Müdahalenin dördüncü seansında katılımcılarla gelecek hedefleri belirleyebilmeleri ve beşinci seansta bu hedefleri işlevsel olacak biçimde düzenleyebilmeleri için nasıl derinlemesine çalışabilecekleri konusu uygulamalı olarak ele alınmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi, yöntem katılımcılara bir konuyu derinlikli bir biçimde nasıl ele alabileceğini müdahalenin son iki haftasında öğretmektedir. Dolayısıyla derinlemesine keşif bakımından koşullar arasında anlamlı bir farkın ancak KKP'den bir ay sonra görülmüş olması, katılımcıların KKP'de yapılan çalışma ile hali hazırdaki seçimlerine içsel yatırım yaptığını, KKP'den sonraki bir aylık süreçte de bu yatırımlarını derinlemesine keşfettiğini düşündürmektedir. Özetle, derinlemesine keşfe dair bulgunun, müdahalenin içeriği ve yapılan işlerin zamanlaması ile açıklanabileceği düşünülmüştür.

KKP'nin gelecek beklentilerine etkisini ölçümlemek amacıyla kullanılan KGBÖ'ye dair bulgularını özetlemek gerekirse; KKP'nin katılımcıların gelecek beklentilerinin güçlendirilerek, geleceklerini ilgilendiren kimlikle ilgili çeşitli alanlarda yatırım yapma ve bu yatırımlarla özdeşleşme düzeyini arttırmada ve yatırım yapmalarını engelleyecek saplantılı araştırma halini azaltmada etkili olduğu, bunlarla birlikte yatırım yapılan alanları derinlemesine keşfetme için umut vaad ettiği söylenebilir. Buna karşın KKP'nin, katılımcıların hali hazırda sahip oldukları dışında geleceklerini ilgilendiren kimlikle ilgili alanları araştırmalarını teşvik etmeye olan etkisinin, hiçbir şey yapmamaya kıyasla manidar olup olmadığını belirtmek için yeterli veri olmadığı ve bu etkinin daha uzun takipli çalışmalarla kontrol edilmesi gerektiği söylenebilir.

Luyckx vd. (2008), KGBÖ'nin iç yapı geçerliliğini değerlendirirken, genişlemesine araştırma ve derinlemesine keşif boyutlarının yatırım yapma ve yatırımlarla özdeşleşme ile pozitif ilişkili olduğunu; buna karşın, saplantılı araştırmanın bu süreçleri engelleyebileceğini belirtmiştir. Aynı araştırma grubunun bir diğer çalışmasında ise kimlik bağlılığı ile gelecek perspektifi arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır (Luyckx vd., 2010). Bu doğrultuda, KGBÖ'nün KKP'ye katılan bireylerin gelecek beklentilerini değerlendirmede uygun bir araç olduğu düşünülmektedir. Müdahale sonrası, saplantılı araştırma dışındaki keşif ve yatırım boyutlarında artış, saplantılı araştırmada ise azalma gözlenmiş; bu bulgular, güçlü kimlik

duygusunun geleceğe yönelik olumlu beklentilerle ilişkili olduğunu vurgulayan Nurmi'nin (1991) görüşleriyle örtüşmüştür.

Alan yazında KGBÖ kullanılarak gençlerle gerçekleştirilen deneysel müdahale çalışmaları oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalardan biri Bayrakçı (2018) tarafından yürütülmüş; Pozitif Psikoloji Eğitimi'nin ergenlerde yaşam doyumu ve kimlik gelişimi üzerindeki etkisi incelenmiş, ancak çelişkili bulgular nedeniyle net sonuçlara ulaşılamamıştır. Diğer bir çalışma ise Soh vd. (2024) tarafından, yüz kırk bir gençle dijital bir müdahale programı olan Bay Area Yetişkin Gelişim Programı (*Bay Area Adult Development Program*) kapsamında gerçekleştirilmiştir. On bir gün süren bu çalışmada katılımcılar, kariyer hedefleri, engeller, stratejiler, destek kaynakları ve ilham verici içeriklerle ilişkilendirilen dört aşamalı etkinliklere katılmıştır. Müdahale sonucunda, KGBÖ'nün tüm alt boyutlarında olumlu gelişmeler bildirilmiştir.

Literatürde KGBÖ ile yapılan çalışmalar, kimlik gelişimi boyutlarının duygu düzenleme güçlüğü, gelecek yönelimi, öznel iyi oluş, psikolojik sıkıntı veya psikopatolojiler gibi yapılarla farklı biçimlerde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle içsel yatırım süreçlerinin gelecek yönelimi ve öznel iyi oluşla potizif, kimlik sıkıntısıyla negatif yönde ilişkili olduğu (Luyckx vd., 2005, 2008a, 2008b; Crocetti vd., 2008; Morsünbül, 2011; Hatano vd., 2020; Palmeroni vd., 2020; Janowicz vd., 2025), saplantılı araştırmanın ise psikopatoloji, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik sıkıntı ve kaygıyla pozitif yönde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Luyckx vd., 2005, 2008a, 2008b; Jankowski, 2013; Hatano vd., 2020; Samaey vd., 2024).

KKP'nin bulguları, literatürle uyumlu şekilde içsel yatırım yapma, yatırımla özdeşleşme ve saplantılı araştırma boyutlarında anlamlı ve olumlu yönde etkiler ortaya koymuştur. Müdahale, katılımcıların kimliğe ilişkin karar alma (İYY) ve bu kararlara yönelik olumlu duygularını (İYÖ) artırırken, karar almayı zorlaştıran saplantılı sorgulamaları (SA) azaltmıştır. Morsünbül'ün (2011), öznel iyi oluş üzerinde en etkili boyutların içsel yatırım ve yatırımla özdeşleşme olduğunu belirtmesi dikkate alındığında, KKP'nin bu alanlardaki katkısının ruh sağlığını da dolaylı olarak destekleyebileceği söylenebilir. Benzer şekilde, Janowicz vd. (2025) çalışmasında da kimliğe yatırım yapan (İYY ve İYÖ) gençlerin daha olumlu duygular hissettiği ve gelecek beklentilerini daha net tanımladığı, saplantılı araştırma

(SA) yapanların ise bu açıdan dezavantajlı olduğu raporlanmıştır. Bu bulgunun mevcut çalışmanın duygu düzenleme, kimlik ve gelecek beklentilerine ilişkin sonuçlarıyla uyumlu olduğu düşünülmüştür.

Sonuç olarak, KKP'nin, gençlerin gelecek beklentilerini yapılandırarak kimlik gelişiminin boyutlarını istendik yönde desteklemede önemli bir araç olabileceği görülmektedir. Ayrıca, bu bulgu, alan yazındaki bilgiler çerçevesinde ve mevcut çalışmanın diğer bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde KKP'nin gençlerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve önleyici bir etkisinin de olabileceği söylenebilir.

#### **4.1.6. KKP'nin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisi**

Araştırmanın bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin hipotezini (H<sub>6</sub>) test etmek amacıyla katılımcıların bilişsel duygu düzenleme becerileri Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bu ölçeği dokuz alt boyutu bulunmaktadır: kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama.

BDDÖ KS'den alınan yüksek puanlar olumsuz bir durum karşısında görece uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi kullanıldığını göstermektedir. Katılımcıların kendini suçlama puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların KS puanlarının süreç boyunca anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların kendini suçlama puanları süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermemiştir. Müdahale koşulundaki katılımcıların kendini suçlama puanlarında istendik yönde, anlamlı ve kalıcı bir düşüş olduğu gözlenmiş olsa da gruplar arası karşılaştırmada bu düşüş kontrol koşuluna kıyasla son ve izlem ölçümlerinde istatistiksel anlamlılık göstermemiştir. Buna karşın, yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi anlamlı bulunmuştur.

KS için grup ana etkisi istatistiksel anlamlılık göstermemişken zaman ana etkisi ve ortak etki sonuçlarının anlamlı olmasının nedenleri araştırılmıştır. KKP'den bir ay sonraki ölçüm için yapılan basit etkiler analizinde deneysel koşullar arasında anlamlı fark gözlenmemiş olsa da büyük bir etki olduğu görülmüştür (bkz.: Tablo 3.16); müdahale koşulu için kendini suçlama puanlarının KKP'den bir ay sonra da azalmaya devam ederken kontrol

koşulu için artış yönünde ivmelendiği görülmüştür; son olarak da yapılan analizde başlangıç ölçümlerinde deneysel koşullar arasında fark gözlenmese de buna ilişkin p anlamlılık değeri kritik sınırdaki olduğu için başlangıç ölçümünün kovaryant olarak kontrol edildiği tekrarlı ölçüm 2x2 ANCOVA yapıldığında KKP'den hemen sonraki ve bir ay sonraki ölçümde deneysel koşullar arasında orta düzeyli ve anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmüştür. Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, grup ana etki sonuçlarının Tip II hata barındırıyor olabileceği düşünülmektedir (Field, 2013).

Yapılan analizde, her ne kadar KS için etkileşimin anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuş ve KKP sonrası süreçte, kontrol koşulu için kendini suçlama süreç boyunca aynı düzeyde devam ederken müdahale koşulunda hem KKP sürecinde hem de KKP sonrasında KS puanlarının gittikçe düştüğü görülmüş olsa da (Bkz.: Grafik 3.10) deneysel koşullar arasındaki değişimin yapılan analizlerde son ve izlem ölçümlerinde anlamlı bulunmaması nedeniyle araştırmada kendini suçlama için belirlenen hipotezin desteklenmediği söylenebilir. KKP'nin bu çalışma kapsamında kendini suçlama eğilimi üzerinde anlamlı bir etki göstermediği sonucuna varılmış olsa da yukarıda sunulan gerekçeler doğrultusunda, uzun vadeli ve daha büyük bir örnekleme yapılacak çalışmalarda belirgin ve anlamlı etkiler yaratabileceği öngörülmektedir.

BDDÖ OYD'den alınan yüksek puanlar olumsuz bir durum karşısında işlevsel ve uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi kullanıldığını göstermektedir. Katılımcıların olumlu yeniden değerlendirme puanları zaman açısından incelendiğinde, müdahale koşulundaki katılımcıların OYD puanlarının süreç boyunca anlamlı olarak arttığı görülmektedir. Buna karşın, kontrol koşulundaki katılımcıların OYD puanları süreç boyunca anlamlı bir değişim göstermemiştir. Ayrıca, başlangıçta deneysel koşullar arasında OYD bakımından fark bulunmazken, gruplar arası karşılaştırmada, KKP'den hemen sonra ve bir ay sonraki ölçümlerde müdahale koşulu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Yapılan analizde grup ve zaman ana etkilerinin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada olumlu yeniden değerlendirme için belirlenen hipotezin desteklendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda grafik 3.11. incelendiğinde, KKP'ye katılan müdahale koşulu katılımcılarının olumlu yeniden değerlendirme stratejisini kullanma düzeylerinin, KKP ile arttığı, ayrıca da bu artışın KKP sonrasında korunduğu görülmektedir.

Kontrol koşulu katılımcılarının ise olumlu yeniden değerlendirme düzeylerinin süreç boyunca giderek azaldığı ve azalmaya devam ettiği gözlenmiştir. Ayrıca, başlangıca kıyasla KKP sonrasında, deneysel koşullara göre OYD düzeyinde görülen değişimin orta düzeyli bir etkiye işaret ettiği belirlenmiştir (Cohen, 1988: 280-287). Bu sonuçlar, KKP'nin olumsuz bir durum karşısında olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımını artırmada etkili olduğunu desteklemektedir.

Yapılan analizlerde BDDÖ'nün çeşitli alt boyutlarının bazı ana etkiler bakımından anlamlı sonuçlar gösterdiği görülmüştür. Örneğin; KBL, FEL ve DS alt boyutları ölçüm, PYYO grup, RUM ise hem ölçüm hem de grup ana etkisi düzeyinde anlamlı sonuçlar ortaya koymuştur. Buna karşın, bu alt boyutların, KKP'nin etkisine işaret eden zaman ve grup ana etkilerinin etkileşimini gösteren ortak etki sonuçlarının istatistiksel anlamlılık göstermemiş olmasından yola çıkılarak KKP'nin bu alt boyutlar bakımından zaman içinde ve koşullar arasında manidar bir etki ve değişime neden olmadığı raporlanmıştır. Bu sonuçlara göre, araştırmada kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerini suçlama için belirlenen hipotezin desteklenmediği ve KKP'nin bu duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

BDDÖ'nün RUM alt boyutunda zaman ve grup ana etkileri büyük etkili ve anlamlı sonuçlar göstermiş olsa da bu etkilerin etkileşiminden doğan ortak etkinin anlamlı olmaması dikkat çekicidir. Basit etkiler analizinde müdahale öncesinde deneysel koşullar arasında iki puanlık ve anlamlılık sınırına yakın bir fark bulunmakta; ayrıca, müdahale sonrası ve bir ay sonraki ölçümlerde her iki grubun değişim düzeyleri oldukça benzer seyretmektedir. Bu durum, KKP sonrasında gruplar arası ruminasyon farkının (ortak etkinin) istatistiksel olarak anlamlı olmamasının olası bir açıklaması olarak değerlendirilebilir. Nitekim başlangıç ölçümünün kovaryant olarak kontrol edildiği tekrarlı ölçüm 2x2 ANCOVA yapıldığında, deneysel koşullar arasında, KKP'den hemen sonraki ölçümde istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyli bir fark olduğu ( $p=.04$ ,  $\eta^2=.11$ ) ancak bu farkın KKP'den bir ay sonraki ölçümde ortadan kalktığı görülmüştür ( $p=.24$ ,  $\eta^2=.04$ ). Bu doğrultuda, KKP'nin RUM için etkili bir müdahale olmadığı kanaatinin uygun olduğu düşünülmektedir.

Yapılan analizlerde BDDÖ'nün FEL alt boyutunun zaman ve PYYO alt boyutunun grup ne ana etkisi istatistiksel anlamlılık gösterse de her ikisinin de ortak etki için manidar

sonuçlar göstermediği görülmüştür. Buna karşın, kayıp katılımcıların çalışma bulguları üstündeki etkisini kontrol edildiğinde tedavi amacına yönelik analiz sonucunda her iki alt boyutun ortak etkiye dair sonucunun kritik p değeri aşarak istatistiksel düzeyde anlam kazandığı ve orta düzeyli bir etkinin var olduğu görülmüştür. Yani KKP'nin, hiçbir şey yapmamaya kıyasla, katılımcıların plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisini kullanma düzeylerini arttırmada, felaketleştirme stratejisini kullanma düzeylerini azaltmada ve sonrasında bu becerinin korunmasında olumlu yönde bir etki göstermiş olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada, istatistiksel anlamlılığın örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğu dikkate alınarak PYYO ve FEL'e dair bulguların yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle Tip II hata ile sonuçlanmış olabileceği söylenebilir (Field, 2013).

BDDÖ'nün ODA alt boyutunda ana ve ortak etkiler anlamlı sonuçlar göstermemekle birlikte, Tablo 3.13'e göre müdahale grubundaki katılımcıların olayın değerini azaltma stratejisini kullanımı artarken, kontrol grubunda azalmıştır. Ayrıca, KKP sonrası bu artışın korunduğu gözlemlenmiştir. Tedavi amacına yönelik analizlerde ise ODA'nın ortak etkiye dair sonucunun p kritik değerini aşmamış olsa da etkisi orta düzeyde bulunmuştur. Bu noktada, istatistiksel anlamlılığın örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğu dikkate alınarak ODA'ya dair bulguların yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle Tip II hata ile sonuçlanmış olabileceği söylenebilir (Field, 2013).

Sonuç olarak, KKP'nin bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi sınırlı olmakla birlikte özellikle olumlu yeniden değerlendirme stratejisinde anlamlı ve kalıcı bir gelişim sağlamıştır. Diğer stratejiler açısından ise anlamlı bir müdahale etkisi saptanmamıştır. Bununla birlikte, kendini suçlama, olayın değerini azaltma, plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme stratejilerine yönelik bulgular, KKP'nin bu alanlarda da olumlu etkiler yaratabileceğini ancak mevcut örneklem büyüklüğü nedeniyle bu etkilerin istatistiksel olarak tam anlamıyla doğrulanamadığını düşündürmektedir.

KKP'nin, BDDÖ açısından kısa vadede yalnızca olumlu yeniden değerlendirme stratejisi üzerinde anlamlı bir etki göstermiş olmasının, birkaç gerekçesinin olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak, BDDÖ'nün yönergesinde katılımcılardan olumsuz olaylar yaşadıklarında "genel olarak nasıl düşündüklerini" belirtmeleri istenmektedir. Yani ölçek, kısa zamanlı değişimlerden ziyade bireylerin bilişsel eğilimlerini ölçmeye yöneliktir. Bu

durum, KKP'nin beş haftalık müdahale ve iki buçuk aylık uygulama süreciyle örtüşmediğinden, ölçeğin geneli için anlamlı değişimler elde edilememiş olabilir. Bununla birlikte olumlu yeniden değerlendirme becerisinin, diğerlerine kıyasla, kısa vadede gelişebildiği bilinmektedir (Rood vd., 2011).

İkinci bir gerekçe ise KKP'nin içeriğiyle ilgilidir. Programın ikinci seansında ele alınan bilişsel çarpıtmalar, BDDÖ'nün ölçtüğü işlevsel olmayan değerlendirme biçimleriyle örtüşmektedir. Örneğin, felaketleştirme ve kişiselleştirme çarpıtmaları sırasıyla BDDÖ'nün FEL ve KS alt boyutlarıyla doğrudan ilişkilidir. Ancak KKP'de bilişsel çarpıtmalar yalnızca tek bir çarpıtma üzerinden kısa süreli ele alınırken, programın genelinde düşünce-duygu ilişkisi ve alternatif düşünce üretimi vurgulanarak olumlu yeniden değerlendirme (OYD) becerisi desteklenmiştir. Bu durum, diğer stratejilerde anlamlı etkiler görülmezken OYD'deki anlamlı gelişimi açıklayabilir.

Alan yazında, psikolojik müdahalelerin BDDÖ aracılığıyla değerlendirildiği az sayıda deneysel çalışmaya rastlanmaktadır (Erden ve Eminoğlu, 2020; Boon ve Hauber, 2022). Bu çalışmalardan biri olan Erden ve Eminoğlu (2020), yirmi üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada, otomatik düşünceler, duygu-düşünce-davranış modeli ve alternatif düşünce üretimi gibi bilişsel-davranışçı teknikleri içeren sekiz haftalık bir psikoeğitim programının etkilerini incelemiştir. Haftada yetmiş beş dakikalık oturumlarla yürütülen program sonunda, deney grubundaki katılımcıların BDDÖ RUM ve KS hariç diğer alt boyutlarında anlamlı gelişmeler görülmüş; kontrol grubunda ise değişim gözlenmemiştir.

Boon ve Hauber (2022), Hollanda'daki bir psikiyatri merkezinde, on dört-yirmi iki yaş arasındaki yüz on altı ergenle yürüttükleri çalışmada, haftada beş gün uygulanan yoğun zihinselleştirme temelli psikoterapi programının BDDÖ üzerindeki etkilerini incelemiştir. Müdahale öncesi ve sonrası karşılaştırmalarda, katılımcıların kabul düzeylerinde küçük; kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme düzeylerinde ise orta büyüklükte anlamlı ve istendik yönde değişimler tespit edilmiştir.

KKP'den elde edilen bulgular, Erden ve Eminoğlu (2020) ile Boon ve Hauber (2022) çalışmalarının bulgularıyla karşılaştırıldığında, programın duygu düzenleme oturumlarının içerik bakımından Erden ve Eminoğlu'nun bilişsel davranışçı temelli müdahalesiyle benzerlik

taşıdığı görülmektedir. Ancak bu çalışma sekiz haftalık bir uygulamaya dayanırken, KKP duygu düzenlemeye yalnızca üç seansta yer vermiştir. Öte yandan, Boon ve Hauber'in zihinselleştirme temelli ve otuz beş hafta süren uzun soluklu müdahalesi içerik açısından farklılık gösterse de süre açısından yoğunluğu ile dikkat çekmektedir. Bu karşılaştırmalar, KKP'nin kısa sürede elde ettiği etkilerin, daha uzun süreli uygulamalarla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde daha kalıcı ve geniş kapsamlı değişimler yaratabileceği olasılığını gündeme getirmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine odaklanan literatür, özellikle olumlu yeniden değerlendirmenin işlevselliğine dikkat çekmektedir. Rood vd. (2011), bu stratejinin ergenlerde pozitif duygulanımı artırma ve negatif duygulanımı azaltmada diğer stratejilere kıyasla daha etkili olduğunu göstermiş; ayrıca, olumlu yeniden değerlendirmenin kısa sürede geliştirilebilen, işlevsel bir başa çıkma yöntemi olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, Moltrecht vd. (2021) yürüttüğü meta-analizle de desteklenmiş; araştırmacılar, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz olanlara kıyasla psikopatolojiyle olan ilişkilerinin daha güçlü olduğunu ve yapılacak müdahalelerde bu stratejilerin geliştirilmesine odaklanmanın daha anlamlı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Clamor vd. (2024) da sistematik inceleme ve meta analiz içeren çalışmalarında, müdahalelerin genel duygu düzenleme güçlüklerine ya da olumlu yeniden değerlendirme gibi belirli stratejilere odaklanması gerektiğini savunarak bu yaklaşımın önemini bir kez daha ortaya koymuştur.

KKP sonucunda elde edilen bulgularda en güçlü ve anlamlı etkinin olumlu yeniden değerlendirme üzerinde ortaya konmuş olması, Rood vd. (2011) bulgusuyla uyumlu biçimde, bu stratejinin kısa vadede geliştirilebilen işlevsel bir duygu düzenleme becerisi olduğunu desteklemektedir. Ayrıca, yapılan öneriler (Moltrecht vd., 2021; Clamor vd., 2024) çerçevesinde değerlendirildiğinde, KKP'nin duygu düzenleme oturumlarında olumlu yeniden değerlendirme stratejisini merkeze alması, literatürle örtüşen nitelikli bir müdahale yaklaşımına işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında da KKP'nin olumlu yeniden değerlendirme gibi bir işlevsel stratejiye odaklanmasının, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurması bakımından, dikkate değer olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, KKP'nin bilişsel duygu düzenleme bakımından yalnızca katılımcıların olaylara bakış açılarını değiştirmelerinde ve duygularını bu yolla daha işlevsel bir biçimde düzenlemelerinde etkili bir müdahale olduğu söylenebilir.

#### **4.2. Tedavi Amacına Yönelik (*Intent To Treat, ITT*) Analizlere İlişkin Sonuçlar**

Çalışmayı yarıda bırakan katılımcıların, müdahale ve kontrol koşulları arasındaki dengeyi bozma ve bu durumun yanlı sonuçlara yol açma olasılığına karşı, tedavi amacına yönelik analizi uygulanmıştır. Bu kapsamda, çalışmayı tamamlayan ve tamamlamayan tüm katılımcılar analize dahil edilerek elde edilen sonuçlar, yalnızca çalışmayı tamamlayan katılımcılar üzerinden yapılan analizlerle karşılaştırılmıştır.

Tedavi amacına yönelik analiz sonuçları, bulgular bölümünde KKP'nin etkili olduğu ortaya konan hiçbir değişken için anlamlılığın yitirilmediğini göstermektedir. Buna karşın, bazı değişkenlerde (kimlik duygusu, duygu düzenleme güçlüğü, kişilik işlevselliği) grubun ana etkisinde etki büyüklüğünün azaldığı (sınırdan büyük etkiden orta düzeyli etkiye) ancak, bu ölçeklerin ölçüm ve veya ortak etki bakımından etki boylarının büyüdüğü gözlenmiştir. Çalışmayı yarıda bırakanların etkisi kontrol edildiğinde, belirtilen değişkenler üzerindeki etkinin boyu dışında, sonuçların yanlılık içermediği belirlenmiştir.

Bulgular bölümünde sunulan analizler, felaketleştirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma değişkenlerinin KKP'ye bağlı olarak süreç içinde ve deneysel koşullar arasında farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, tedavi amacına yönelik analizle çalışmayı yarıda bırakanların etkisi kontrol edildiğinde, KKP'nin bu değişkenler üzerinde deneysel koşullar arasında anlamlı bir etki yarattığı görülmüştür. Mevcut etkinin, kayıp katılımcılar değerlendirmeye dahil edilmediğinde, istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi, istatistiksel anlamlılığın örneklem büyüklüğüne duyarlılığıyla açıklanabilir (Field, 2013).

Sonuç olarak, değerlendirilen ve üzerinde KKP'ün etkili olduğu tespit edilen tüm değişkenler için sonuçların büyük ölçüde gerçeği yansıttığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, çalışmayı yarıda bırakan katılımcıların varlığının, KKP'nin etkilerine ilişkin bulgular üzerinde sistematik bir yanlılığa yol açmadığı söylenebilir.

### 4.3. KKP'ye İlişkin Katılımcı Geribildirimlerine Yönelik Sonuçların Değerlendirilmesi

**KKP'nin ve seanların sayısal değerlendirilmesi:** Müdahale koşulundaki katılımcıların KKP'ye ilişkin genel memnuniyet düzeyi incelendiğinde, ortalama memnuniyet puanınının 10 üzerinden 9.33 olduğu görülmektedir. Seans bazında değerlendirildiğinde, "Duyguları Tanımlamak" konulu ilk seansta ortalama memnuniyet puanı 9.4, "Duyguları Anlamak" konulu ikinci seansta 9.4, "Duygu Düzenleme Süreci ve Duyguları İfade Etmek" konulu üçüncü seansta 9.3, "Değerler, Gelecek Beklentileri ve Hedefler, Mevcut Durum" konulu dördüncü seansta 9.4 ve "İşlevsel Hedef Belirleme ve Kişisel Bir Hedefin İşlevsel Hale Getirilmesi" konulu beşinci seansta 9.04 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçların, katılımcıların programa yüksek düzeyde memnuniyet duyduklarını ve KKP'nin beklentileri karşılayan bir program olduğunu ortaya koyduğu düşünülmüştür.

Seanslara verilen ortalama puanlar incelendiğinde, beşinci seansın diğerlerine kıyasla daha düşük bir puanla değerlendirildiği görülmektedir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü seanslarda, beşinci seanstan farklı olarak verilen psikoeğitim, danışanların yaşamlarından örneklerle eş zamanlı olarak yapılmıştır. Beşinci seanstaki psikoeğitim ise, seansın başında yalnızca bilgi aktarımına dayalı ve danışanla interaktif tartışma biçiminde verilmiştir. Verilen memnuniyet puanları incelendiğinde, danışanların öznel yaşamlarıyla eş zamanlı olarak çalışıldığında psikoeğitimden daha fazla memnun kaldıkları düşünülmüştür.

**KKP'nin sözel değerlendirilmesi:** Katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; KKP müdahalesinin genel geri bildirimlerden, sürecin olumlu etkiler yarattığını ve önemli gelişimlere yol açtığını söylemek mümkündür.

*Katılımcıların, KKP'ye, yönelik olumlu geri bildirimleri genel olarak şu şekilde özetlenebilir:*

- Kendini keşfetme ve anlama: Katılımcılar, sürecin içsel dünyalarını anlamalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Kişisel farkındalık önemli bir gelişim alanı olarak öne çıkmıştır.

- Duygular ve gelecek üzerine çalışma: Katılımcılar, duygularının düşünceler ve davranışlarla ilişkisini öğrenmiş ve geleceğe yönelik daha net bir bakış açısı geliştirmiştir.

- Motivasyon ve güvenli alan: Yapılandırılmış sürecin, katılımcıları motive ettiği ve güvenli bir alan yarattığı belirtilmiştir. Bu durum, gelişim için etkili bir ortam sağlamıştır.

- Tekniklerin kullanılabilirliği: Katılımcılar, sürecin öğrettiği tekniklerin günlük yaşamda kolayca uygulanabileceğini belirtmişlerdir.

*KKP’de neyin etkili ve faydalı bulunduğuna dair katılımcıların geri bildirimleri şu şekilde özetlenebilir:*

- Duyguların anlaşılması ve ifadesi: Duygusal süreçleri anlamak ve ifade etmek, katılımcıların kişisel farkındalık kazanmalarına yardımcı olmuştur.

- Hedef belirleme ve planlama: Aşamalı hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma süreci, katılımcıların özgüvenini artırmış ve hedeflere yönelik daha net bir yaklaşım geliştirmelerine olanak tanımıştır.

- Örnekler ve uygulama: Kişisel deneyimlerin ve örneklerin sürece dahil edilmesi, öğrenilen bilgilerin daha anlaşılır ve uygulanabilir olmasını sağlamıştır.

- Aşama aşama ilerleme ve tekrarlar: Sürecin adım adım ilerlemesi ve önceki seansların hatırlatılması, öğrenilen bilgilerin pekişmesini sağlamıştır.

*Katılımcıların zorlandıkları veya yeterince memnun olmadıkları için geliştirilmesi gerektiğini düşündükleri alanlar katılımcıların ifadelerinde yola çıkılarak şu şekilde özetlenebilir:*

- Zorluklar ve motivasyon: Sürecin etkin olabilmesi için katılımcıların gönüllü ve istekli olmaları gerektiği vurgulanmıştır. Duygusal açıdan yoğun süreçler, bazı katılımcılar için zorlayıcı olmuştur.

- Daha fazla örnek ve uygulama: Katılımcılar, kendi yaşamlarından daha fazla örneğin ele alınmasının ve daha fazla uygulama yapılmasının faydalı olacağını ifade etmişlerdir.

- Duygular ve hedefler arasındaki bağlantı: Duygusal düzenleme çalışmalarından gelecek ve hedef belirlemeye geçişin daha derinlemesine ve yumuşak bir şekilde yapılması önerilmiştir.

- Ek seanslar, takip veya hatırlatma seansları: Gelecek odaklı konular için ek seanslar ve süreçten sonra bilgi ve tekniklerin hatırlatılması ve pekişmesi amacıyla görüşme yapılması önerilmiştir.

*Yapılan müdahale sonucunda katılımcıların KKP’de öğrendiklerini yaşamlarına uygulama durumu ve değişim süreçlerine dair değerlendirmeler şu şekildedir:* Katılımcılar, sürecin kendilerine duygusal farkındalık kazandırarak daha bilinçli kararlar almalarını sağladığını ve özgüvenlerini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca, ilişkilerinde ve sosyal becerilerinde gelişim sağladıklarını ifade etmişlerdir. Duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerinin arttığını ve geleceğe yönelik hedeflerini daha net bir şekilde belirleyerek bunlara odaklandıklarını vurgulamışlardır.

*Katılımcıların terapistle dair değerlendirmeleri incelendiğinde:* Katılımcılar, terapistin hislerini önemseyip, onları dinleyerek süreci yönlendirmesi sayesinde anlaşılabilir ve değerli hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum, katılımcılara kendilerini daha iyi ifade etme ve keşfetme imkânı sunmuştur. Ayrıca, terapist, adım adım ilerlemeyi sağlayarak katılımcılara güven kazandırmıştır. Terapistin katılımcıları zorlamadan, kendi hızlarında ilerlemelerini sağlaması ve sürece saygılı, sabırlı bir yaklaşım sergilemesi, katılımcılar tarafından oldukça rahatlatıcı bulunmuştur. Bu yaklaşım, katılımcıların sürece daha istekli bir şekilde katılmalarını ve daha rahat bir keşif sürecine yönelmelerini sağlamıştır. Böylece, katılımcıların kendi keşiflerini yapmalarına olanak tanınmıştır. Ayrıca, terapistin katılımcı yaklaşımı, onların kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olmuştur.

Sonuç olarak, bu araştırmada uygulanmış olan müdahaleye ilişkin katılımcıların ifadelerine bakıldığında genel olarak katılımcıların iyiye gitme yönünde gelişim gösterildiği ve hayatlarında olumlu değişimlerin gözlemlendiği anlaşılmaktadır. KKP müdahalesi, katılımcılara önemli bir kişisel farkındalık kazandırmış ve yaşamlarında belirgin gelişimler yaratmıştır. Katılımcılar, KKP’den kendilerini daha iyi tanıma, duygusal farkındalık kazanma ve gelecekle ilgili daha net bir perspektife sahip olma konularında önemli faydalar sağladıklarını belirtmişlerdir. Ancak, bazı bölümlerin daha fazla örnekle desteklenmesi, duygu çalışmalarından gelecek çalışmalarına geçişin daha derinlemesine yapılması ve süreç sonrasında takip görüşmelerinin yapılması gibi iyileştirmeler önerilmiştir.

#### 4.4. Çalışmanın Yöntemsel Açından Değerlendirilmesi

Kanıta dayalı müdahale araştırmalarında etki değerlendirilmesinde kullanılan etkinlik (*efficacy*), etkililik (*effectiveness*) ve yaygınlaştırma (*dissemination*) kriterlerini netleştirmek amacıyla Flay vd. (2005) tarafından Önleme Araştırmaları Derneği kapsamında yayımlanan makalede, yaygınlaştırmaya hazır müdahalelerin hali hazırda etkili (*effective*) bulunan müdahalelerin bir alt kümesi, etkili müdahalelerin de etkin (*efficient*) bulunan müdahalelerin bir alt kümesi olduğu tanımlanmıştır. Bu çerçevede, KKP'nin henüz geliştirilmiş ve terapötik etkisi ilk defa değerlendirilen bir müdahale olması nedeniyle, bu tezde KKP'nin etkinliği değerlendirilmiştir.

Etkinlik çalışmaları, klinik alanda uygulanan tedavilerin ampirik kanıtlarla desteklenmesi ve onaylanması amacıyla yürütülmektedir. Araştırmacılar, müdahalelerin etkisini ve güvenilirliğini değerlendirirken iç geçerliliği yüksek tutmak için genellikle seçkisiz kontrollü denemeler (*Randomized Controlled Trials*) kullanmaktadır (Meinert, 1986; Lutz, 2003; Flay vd., 2005; Bhide vd., 2018).

Bu tür çalışmaların yüksek kaliteli kanıtlar sunabilmesi için belirli deneysel tasarım kriterlerine uyulması gerekmektedir. Bu kriterler arasında: Araştırmanın örneklem, prosedür ve protokolünün en baştan tanımlanması, ölçüm araçlarının belirlenmesi ve güvenilirliğinin test edilmesi, etik meselelerin gözetilmesi, her deneysel koşul için uygulamaların nasıl ve ne zaman gerçekleştirileceğinin belirlenmesi, dahil edilme ve hariç tutulma kriterlerinin önceden belirlenmesi ve genellenebilirliğin gözetilmesi, katılımcıların çalışmayı bırakması durumunda izlenecek yolların ve acil eylem planlarının oluşturulması, müdahale etkisinin güvenilir şekilde ölçülebilmesi için yeterli büyüklükte bir örneklem kullanılması, en azından bir kontrol koşulunun sağlanması, katılımcıların deneysel koşullara rastgele atanması, müdahaleye yönelik standart bir el kitabının hazırlanması, araştırmacı ve katılımcıların mümkün olduğunca körlenmesi, takip ölçümü alınması, çalışma bulgularının uygun istatistiksel analizlerle test edilmesi ve analizlerdeki olası yanlılıkların kontrol edilmesi yer almaktadır (Bhide vd., 2018; Yorulmaz, 2020: 128-129).

Bu bölümde, çalışma yukarıda belirtilen kriterler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Araştırma süreci başlamadan önce, müdahale ve kontrol koşullarına ilişkin uygulamalar ve adımları, ölçüm zamanları ve veri toplama araçları planlanmıştır. Planlama aşamasında

katılımcı seçiminde araştırmaya dahil etme kriterleri belirlenerek kimlik bocalaması olan gençlerin hedeflenmesi nedeniyle KDDA ölçeğinde 40 ve üzeri puan alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunu Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün belirlediği bilgilendirilmiş onam formunu imzalayarak resmileştiren kişilerin dahil edilmesine karar verilmiştir. Tüm bunların kararlaştırılmasının ardından Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinlerin alınmasıyla sürece başlanmıştır.

Mevcut tez çalışmasında kimlik bocalaması yaşayan gençlere yönelik duygu düzenleme ve gelecek beklentileri üzerine bir müdahalenin uygulanmasıyla, gençlerin kimlik bocalaması yaşantısında anlamlı düzeyde bir değişim yaratılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmada, 18-34 yaşları arasında farklı düzeylerde kimlik bocalaması olan üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Erikson'a göre kimlik gelişimi yaşam boyu sürmekle beraber özellikle ileri ergenlik döneminde kimliğin çerçevesi genel olarak belirlenmektedir (şanlı, 2016). Arnett ise (2000, 2007) kimlik gelişiminin özellikle yirmili yaşlarda yoğunlaştığını belirtmiştir. Arnett, kimlik gelişim sürecini ele alan önceki araştırmalarında literatürde çoğunlukla orta okul ve lise yıllarındaki ergenlerle çalışılmış olsa da kimlik kazanımının genelde lise yılları sonrasına kaldığını ifade etmiştir (Atak, 2010). Morsünbül (2013) ise yaptığı araştırmada kimlik gelişimi boyutları açasından üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine kıyasla sečeneklerini araştırmaya daha eğilimli olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak, kimlik üzerine geliştirilecek bir müdahalenin etkisini üniversite öğrencileriyle çalışarak test etmenin anlamlı olduğu düşünölmüştür.

Araştırmada KKP'nin etkisini güvenilir bir biçimde değerlendirebilmek için gereken örneklem büyüklüğu Gpower ile hesaplanmıştır. Bu hesaplamada, tabakalı amaçsal örnekleme yapılıyor olması ve analizlerin tek veya çok değerkenli yapılması ihtimali gözetilmiştir. Ayrıca, genç bireylerin benzer uygulamaları yarıda bırakma eğilimleri göz önünde bulundurularak örneklem sayısına ekleme yapılmıştır (Swift ve Greenberg 2012; Yıkılmaz vd., 2016). Uygulama sürecinde katılımcı kaybı yaşanması durumunda örnekleme tamamlamak amacıyla, Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerine e-postayla ve ders içi duyurular yapılması yoluyla yeniden ulaşılması planlanmıştır.

KKP'nin gelecekteki araştırmalarda karşılaştırılabilir ve genellenebilir sonuçlar üretmesini sağlamak amacıyla, müdahale uygulamasının standartlaştırılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, hazırlanan KKP Uygulayıcı El Kitabı tez danışmanı ve tez izleme komitesinin süpervizörlüğünde geliştirilmiş ve uygulama süreci boyunca bu rehberle bağlı kalınmıştır.

Kimlik gelişimini desteklemeye yönelik müdahalelerin izlem ölçüm süreleri literatür doğrultusunda incelenmiştir. İncelenen tüm çalışmalarda, müdahale öncesi, müdahale bitimi ve izlem olmak üzere üç farklı zamanda ölçüm alındığı görülmektedir. Altı (Enright vd., 1984) ve dokuz haftalık (Ferrer-Wreder vd., 2002) müdahalelerin uygulandığı iki çalışmada izlem ölçümü müdahale bitiminden bir ay sonra; üç aylık bir müdahalenin uygulandığı başka bir çalışmada (Şanlı, 2016) müdahale bitiminden üç ay sonra; on iki haftalık bir müdahalenin uygulandığı başka bir çalışmada ise (Eichas vd., 2017) izlem ölçümü müdahale bitiminden dört ay sonra gerçekleştirmiştir. Genel olarak, izlem ölçümlerinin müdahale süresi kadar veya bu süreye yakın zamanlarda alındığı görülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut tez çalışmasında da izlem ölçümü, müdahale bitiminden bir ay sonra alınmış ve uygulamanın literatürle uyumlu olduğu düşünölmüştür.

Uygulama sürecinde başvuru sırasına ve örnekleme tabakasına göre 53 katılımcı, rastgele atama (blok seçkisizleştirme) yoluyla deneysel koşullara yerleştirilmiştir; 26 katılımcı müdahale, 27 katılımcı ise kontrol koşulunda yer almıştır. KKP uygulaması sürecinde müdahale koşulundaki iki katılımcı (müdahale koşulunun %7'si) ilk seansın ardından çalışmadan ayrılmıştır. Bu oran, öngörölen (%17-37) denek kaybı oranının altında kalmıştır (Swift ve Greenberg, 2012; Yıkılmaz vd., 2016). Analizlerin başlangıcında varsayım kontrolleri yapılırken deneysel koşullardaki seçkisizliğin bu durumdan etkilenip etkilenmediğini değerlendirmek amacıyla, bu katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir (Shaughnessy vd., 2018: 191). Bu katılımcılardan her ikisi de erkek olup katılımcılardan biri, ilk seansın başında, derslerine de düzenli devam etmekte zorlandığını belirterek seans saatinin kendisine uymadığını ifade etmiş olup verilen yeni randevuya katılmamıştır. Diğer katılımcı ise ilk randevusunu kaçırmış, kendisine yeni bir randevu oluşturulmuş ancak esnek çalışma saatleri nedeniyle süreç boyunca seanslara düzenli katılım sağlayamayacağını belirterek çalışmadan ayrılmıştır. Bu durum KKP'nin ilk seans içeriği bağlamında değerlendirildiğinde, sürecin katılımcıların aktif katılımını gerektirmesi nedeniyle güçlük yaşadıkları gözlenmiştir. Seanslarda kendi yaşamlarına dair örnekler paylaşma konusunda isteksiz olmaları ve sürece

dair beklentilerinin uygulamanın yapısıyla örtüşmemesi, yaşanan güçlüğün temel nedenleri olarak değerlendirilmiştir. Bu iki katılımcı dışında, müdahale koşulundaki 24 katılımcının tümüyle KKP tamamlanmıştır.

KKP'nin etkisinin değerlendirileceği bağımlı değişkenler literatür doğrultusunda sürecin başından belirlenmiş olup bunlara ilişkin veri toplamak üzere geçerliği ve güvenilirliği ortaya konmuş öz-bildirim ölçüm araçlarından yararlanılmıştır (bkz.: 2.3.). Ölçek kullanım izinleri öncelikle ölçek sahiplerinden daha sonra da etik kuruldun alınmıştır. Öz-bildirim ölçümlerine ek olarak, herhangi bir istatistiksel analiz amacı gütmeyen müdahale koşulu katılımcılarında son ölçümleriyle birlikte KKP'ye ve uygulayıcıya ilişkin açık uçlu sorular aracılığıyla sayısal ve sözel geribildirimler alınmıştır. Gençlerle yürütölen araştırmalarda psikometrik özellikleri kanıtlanmış ya da kanıtlanmamış araçlarla müdahaleye ve terapiste ilişkin geribildirim almanın çok yaygın olmadığı anlaşılmalı birlikte literatürde önemine vurgu yapılmaktadır (Bergman vd., 2018). Açık uçlu soruların, katılımcıların özgürce düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanıdığı ve bunlarla derinlemesine geri bildirim sağlanabildiği vurgulanmaktadır (Whitener vd., 2025). Mevcut çalışmada öz bildirim araçlarına ek olarak literatürde vurgulandığı gibi müdahale ve uygulayıcıya dair öğrenilmesi önemli bulunan bilgiler doğrultusunda hazırlanan geribildirim formu (Bkz.: Ek 9) aracılığıyla bu bilgiler edinilmiştir. Mevcut araştırmanın bu bakımdan güçlü olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bilgiler aracılığıyla KKP'nin geliştirilmesine, gelecekteki katılımcılarının terapi devamlılığının ve alacağı verimin artırılmasına ve ilgili alan yazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmasında müdahale ve kontrol koşullarından üç farklı zamanda beş farklı bağımlı değişkene ilişkin altı farklı ölçüm alınarak bu ölçümlerin analizinde tekrarlı ölçüm 2x3 karışık desenden yararlanılmıştır. KKP'nin bitiminde alınan son ölçüm, müdahalenin etkisini, bir ay sonraki izlem ölçümü ise tespit edilen etkilerin kalıcılığının test etmek amacıyla uygulanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2006: 246), seçkisiz atamanın ve farklı deneysel koşulların olduğu araştırmalarda, birbiri ile ilişkili bağımlı değişkenlerin bileşkelerinin çok değişkenli varyans analizi ile test edilmesini önermektedir. Bu nedenle analizlerde koşulların hangisine uygun olduğu değerlendirilerek (bkz.: 2.6.2.) 2x3 tek (ANOVA) ve çok (MANOVA) değişkenli tekrarlı ölçüm varyans analizlerinden

yararlanılmıştır. Bu sayede mevcut çalışmada mümkün olan durumlarda tek değişkenli analizlere kıyasla daha güçlü bir istatistiksel teknikten yararlanıldığı söylenebilir.

Araştırmada müdahale koşulu ve bekleme listesi kontrol koşulu yer almakla birlikte, aktif bir plasebo kontrol koşulu bulunmamaktadır. Bu durum, özellikle beklenti etkisinin kontrolü açısından metodolojik bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir (Shaughnessy vd., 2018: 194). Müdahale koşulundaki katılımcılar, bir uygulamaya aktif olarak katıldıkları için, uygulamanın etkili olduğuna dair beklentiler geliştirmiş ve bu beklentiler, öz-bildirim yoluyla toplanan veri sonuçlarını olumlu yönde etkileyerek algılanan etkiyi artırmış olabilir. Öte yandan, bekleme listesi kontrol grubundaki katılımcılar herhangi bir uygulamaya dahil edilmediğinden, bu grupta benzer bir beklenti düzeyi oluşmamış ve bu da gruplar arası karşılaştırmalarda beklenti etkisini izole etmeyi güçleştirmiştir olabilir. Katılımcıların deneysel koşullara körlenmiş olması bu etkiyi sınırlamaya yardımcı olsa da plasebo kontrol koşulunun eksikliği, çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmelidir. Bununla birlikte literatürde gençlerin kimlik bocalaması için etkisi kanıtlanmış ve yaygın biçimde kullanılan bir müdahale olmadığı görülmektedir. KKP'nin henüz geliştirilmekte olan bir müdahale olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu tez çalışmasında amaç, KKP'nin belirli bir müdahaleye kıyasla değil, herhangi bir müdahalede bulunmamaya kıyasla gençlerin kimlik bocalamasını azaltmada ne ölçüde etkili olduğunu değerlendirmektir.

Son olarak, araştırma bulgularının analizinde yanlılıkların önlenmesi için çeşitli uygulamalar yapılmıştır. Bunlardan ilki, çalışmayı yarıda bırakan katılımcıların (deprem nedeniyle izlem ölçümü alınamayan kontrol koşulu katılımcıları) verileri sürece dahil edilerek olası yanlılıklar tedavi amacına yönelik analiz ile kontrol edilmiştir. Bu analizin sonuçlarının araştırmayı tamamlayanlarla yapılan analiz sonuçları ile örtüştüğü görülmüştür.

İkinci yanlılık kontrolü ise, çevrim içi toplanmak durumunda kalınan verilere ilişkindir. Bu verilerin güvenilirlik katsayıları önerildiği biçimde hem yüz yüze toplananlardan ayrı hem de birlikte araştırılmıştır (Küçükkambak ve Armağan, 2022). Çevrim içi, yüz yüze ve ikisi birlikte olacak biçimde, üç durumda da benzer güvenilirlik katsayılarına ulaşıldığı durumda ölçümlerin güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Üçüncü yanlılık kontrolü ise, süreçte yaşanan ve ülke genelini etkileyen deprem nedeniyle müdahale koşulundaki üç katılımcının KKP uygulamasının çevrim içi yapılması

üzerindedir. Bunun için ilgili değişken istatistiksel analizler sırasında kontrol değişkeni olarak değerlendirilmiş, sonuçlar üzerinde önemli bir etkisi bulunmadığının ortaya konması nedeniyle kovaryant olarak kullanılmamıştır (bkz.: 2.6.2.). Benzer şekilde, “Şu anda tıbbi tedavi gördüğünüz bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?” sorusuna “evet” yanıtı veren katılımcılar için de aynı kontrol uygulanmış, bu durumun da sonuçlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilerek kovaryant olarak kullanılmamıştır. Her iki durum için de deneysel koşullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı ayrıca test edilmiş ve anlamlı bir fark bulunmamıştır (bkz.: 3.1.1.). Ek olarak, bu potansiyel yanlılıkları daha ayrıntılı değerlendirmek amacıyla veri setinden KKP uygulamasını çevrim içi alanlar, ek tedavi görenler ve izlem ölçümüne katılmayan katılımcılar çıkarılarak aynı analizler yeniden yürütülmüştür. Her iki koşulda da on altışar katılımcının yer aldığı bir örnekleme yapılan bu analizlerin sonucu, bulgular bölümünde sunulan temel analizlerle paralellik göstermiş ve bulguların sağlamlığını desteklemiştir.

Dördüncü olası yanlılık kontrolü, deneysel koşulların yaş ve cinsiyet dağılımları için yapılmıştır. Her iki deneysel koşul için de katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu ve deneysel koşulların yaş ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir. Bulgular bölümünün 3.1.1. numaralı başlığında belirtildiği gibi her iki betimsel özellik bakımından da deneysel koşullar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür genç bireylerle duygu düzenleme, gelecek beklentileri veya kimlik üzerine yapılan psikolojik müdahale çalışmaları (toplam on iki) bu bakımdan incelendiğinde deneysel koşullardaki katılımcılar demografik özellikler bakımından eşitlenmeyip araştırmaya gönüllü olarak başvuran katılımcıların sürece dahil edildiği durumlarda bir çalışmada kadın katılımcı oranının %57 (Şanlı, 2016) ve diğerinde %60 (Burke vd., 2020) olduğu görülürken toplam dört çalışmada kadın katılımcı oranının %70-80 bandında (Armstrong, 2005; Metz vd., 2013; Dinç ve Erden-Çınar, 2019; Önal ve Yeşilyaprak, 2020), toplam üç çalışmada %80-90 bandında (Schwartz vd., 2005; Dixius ve Möhler, 2023; Mertens vd., 2024) ve son olarak toplam üç çalışmadaki kadın katılımcı oranının %90 ve üzeri olduğu görülmüştür (Bjureberg vd., 2017; Keng vd., 2019; Alkan, 2020). Mevcut çalışmadaki kadın katılımcı oranı ise %84 olup, bu durumun literatürle uyumlu olduğu düşünülmüştür.

Son yanlılık kontrolü ise, kontrol koşulunun izlem ölçümleri için yapılmıştır. Başlangıçta uygulama sürecinin doğası gereği kontrol koşulu katılımcılarının etik gerekçeler

uygulandığı bir deneysel koşul ya da plasebo kontrol koşulu yer almadığı için beklenti etkisinin körleme ve seçkisiz atamaya rağmen tam olarak kontrol edilemediği bu nedenle de tüm gerekli koşulları harfiyen karşılamadığı da söylenebilir.

Çalışmada bazı kısıtlılıklar olmakla birlikte bu kısıtlılıklar olası yanlılıkları giderebilmek amacıyla mümkün olduğunca kontrol edilmiştir. Yapılan tüm bu değerlendirmeler ışığında mevcut çalışmanın literatürde önemi vurgulanan etkinlik kriterlerini büyük ölçüde karşılayan ve yöntem açısından güçlü sayılabilecek bir çalışma olduğu düşünülmüştür (Flay vd., 2005; Bhide vd., 2018; Yorulmaz, 2020). Bu çerçevede, etkinlik araştırmalarında uygulamadaki zorluk düzeyi de hesaba katıldığında bu çalışmanın gençlerin kimlik bocalamasını azaltarak kimlik duygusunu, yanı sıra duygu düzenleme becerilerini ve gelecek beklentilerini desteklemede, ayrıca olası ruh sağlığı sorunlarını önlemede gelecekteki çalışmalara öncülük edebilecek bir temel sağladığı söylenebilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçların ön bulgu niteliğinde kabul edilerek gelecekte yapılacak olan daha kapsamlı etkinlik çalışmalarında sonuçların tekrarlanması uygun olacağı düşünülmektedir.

#### **4.5. Sonuç**

Elde edilen tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde, Kendimi Keşfediyorum Programının (KKP), gençlerin kimlik gelişimi, duygu düzenleme becerileri, gelecek beklentileri, psikolojik belirti düzeyleri ve kişilik işlevselliği üzerinde bütüncül ve sürdürülebilir bir etki yarattığı görülmüştür. Müdahale ile özellikle kimlik bocalaması, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik belirtiler ve geleceğe dair kimlikle ilgili saplantılı araştırmanın azaltılmasında; yanı sıra, kişilik işlevselliği, olumsuz durumların yeniden değerlendirilerek duyguların düzenlenmesi, geleceğe dair kimlikle ilgili yatırım yapılması ve bu yatırımlarla özdeşleşmenin artırılmasında anlamlı ve büyük (yalnızca olumlu yeniden değerlendirme orta düzeyli) bir etki sağlanmıştır. KKP'nin bazı alt boyutlar üzerinde sınırlı etkileri bulunmuş olsa da elde edilen sonuçlar, müdahalenin, gençlerin gelişimlerini çeşitli alanlarda destekleyen ve olası ruhsal sorunlara karşı önleyici potansiyele sahip bir müdahale olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu etkilerin bir ay sonra da korunmuş olması, müdahalenin kalıcılığı açısından bir göstergedir.

#### 4.5.1. Çalışmanın Sınırlılıkları, Uygulama Sürecinde Yaşananlar ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Tez çalışmasının bulguları umut verici olmakla birlikte, bu bölümünde yapılan araştırmanın sınırlılıkları ve bu doğrultuda gelecekteki araştırmalar için önerilere yer verilmiştir. Öncelikle, çalışmaya dahil olan katılımcı sayısı güç analizinin minimum katılımcı kriterini karşılamış olsa da örneklem büyüklüğü yine de geniş ölçekli çıkarımlar için sınırlayıcı bir unsur olarak değerlendirilebilir. Katılımcı sayısının artırılmasına yönelik olarak süreç içerisinde iki kez üniversite genelinde duyuru yapılmış, ayrıca farklı fakülte ve bölümlerdeki havuz derslerinde tanıtım gerçekleştirilmiştir. Başvuran tüm adaylarla görüşmeler yapılmış ve kimlik bocalaması yaşayan, öğrenim süreci devam eden ve gönüllü olan tüm katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Ancak, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen deprem felaketi sonrasında üniversitelerde eğitimin çevrim içine taşınması nedeniyle daha fazla katılımcıya ulaşmak ve uygulama yapmak mümkün olmamıştır.

Bir diğer sınırlılık ise katılımcıların cinsiyet dağılımında gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmuştur. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın katılımcılarının cinsiyet dağılımı alan yazındaki benzer ölçekli çalışmalarla karşılaştırıldığında sonuçların benzer olduğu söylenebilir (bkz.: başlık 4.4.).

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, araştırma sürecinde KKP müdahalesini yürüten uygulayıcının kişisel özelliklerinin (cinsiyet, yaş vb.) katılımcılara karşı yaklaşımının veya deneyiminin müdahale sonuçları üzerindeki etkisinin tam anlamıyla kontrol edilememiş olmasıdır. Bunun için müdahale değerlendirme formunda katılımcılardan uygulayıcı için geribildirim vermeleri ve değerlendirme yapmaları istenmiş olsa da uygulayıcıların bireysel özelliklerinin katılımcıların tepkileri ve müdahale üzerindeki etkisi hakkında daha sistematik bilgi edinilmesi, gelecekteki çalışmalar için önemli olabilir. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmalarda müdahale programının etkisine ve uygulanabilirliğine dair cevaplar birden fazla uygulayıcının sürece dahil edilmesiyle de aranabilir.

Bu çalışmada yalnızca öz-bildirim ölçüm araçları kullanılmıştır. Bu araçların kullanımı katılımcıların yanlış cevaplar verme riskini beraberinde getirebilmektedir. Müdahale sürecine başlarken katılımcılar müdahaleye dahil olma arzusuyla kendilerini olduklarından daha kötü sunabileceği gibi müdahale sonrası alınan ölçümlerde ise beklentileri karşılamak

amacıyla olduklarından daha olumlu cevaplar verebilirler. Dolayısıyla, bu durum, mevcut çalışmanın bulgularını etkileyebilecek önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu durumu kontrol edebilmek için gelecekteki çalışmalarda placebo kontrol koşulunun varlığı müdahale sonrasındaki ölçümlerdeki olası yanlılığın kontrol edilmesini sağlayarak terapi etkisiyle ilgili bulguları bu sınırlılıktan arındırabilir. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçüm araçları hedeflenen değişkenleri yalnızca belirli bir şekilde kavramsallaştırarak ölçmeye çalışması da bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda kimlik duygusu KDDA'ya ek olarak daha güncel bir kimlik ölçeğiyle, ayrıca gelecek beklentileri de KGBÖ'ye ek olarak doğrudan gelecek kavramına odaklanan başka bir alternatifle ölçümlenebilir. Böylece daha sonraki çalışmalarda, burada kullanılan araçlarla alternatif olabilecek ölçüm araçlarını birlikte kullanarak bulgularının güvenilirliğini test edebilirler. Bu yöntem KKP etkisi üzerine yapılan araştırmalara değerli bir katkı sağlayabilir ve farklı ölçüm araçlarıyla elde edilen sonuçların karşılaştırılmasına olanak tanıyabilir.

Montgomery vd. (2008), müdahalelerin kimde, neden ve nasıl işe yaradığını belirlemenin gençlerin kimlik gelişimleri için daha etkili ve güçlü müdahalelerinin gelişimini kolaylaştıracağını belirtmiştir. Bu doğrultuda Eichas vd. (2015) da kimlik gelişimi müdahaleleri için çalışılırken kimlik süreçlerini (kimlik keşif ve bağlanma), yönelimleri (kimlik stili) ve sonuçları (kimlik sıkıntısı, kimlik duygusu, kimlik bocalaması vb.) değerlendirmenin önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Dolayısıyla, ölçeklerle ilgili sınırlılıklarda belirtildiği gibi kimlik gelişimine dair farklı alanları ölçümleyen araçların kullanılması gelecek çalışmalar için önerilmektedir. Bu çerçevede, gelecek araştırmalarda daha büyük bir örnekleme çalışılarak yapılacak analizlerde katılımcılar kimlik bocalama puanlarına göre tabaklandırılabilir ve KKP'nin kimler için daha faydalı olabildiği araştırılabilir.

Bu çalışmanın bir başka sınırlılığı, katılımcılardan birkaçının psikolojik tanıları nedeniyle tedavi almalarıdır. Ancak, yapılan analizlerle, tedavi alıp almadığının deneysel koşullar arasında anlamlı bir fark yaratmadığı ve bu değişkenin anlamlı bir kovaryant olmadığı görülmüştür. Yine de gelecekteki çalışmalarda, katılımcıların başka bir tıbbi tedavi alma durumlarının daha titiz bir şekilde kontrol edilmesi, bu bulguları daha sağlam bir şekilde test etmek adına önemli olacaktır.

İyi bir seçkisiz kontrollü araştırmada olması gereken kriterlerin önemli oranda sağlandığı (bkz.: başlık 4.4.), dolayısıyla yöntemsel olarak güçlü olduğu düşünölen bu araştırmada seçkisiz atamaya rağmen tek değişkenli ikili karşılaştırma basit etkiler analizinde saplantılı araştırma puanlarının başlangıç ölçüm düzeyinde deneysel koşullar arası farklılaşmış olması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilmektedir. Bunun için saplantılı araştırma boyutu için ayrıca bu boyutun başlangıç ölçümünün kontrol değişkeni olarak belirlendiği tek değişkenli kovaryans analizi gerçekteştirilmiştir ve bulgular bu doğrultuda yorumlanmıştır.

Bir diğer sınırlılık ise, başlangıçta etik sebeplerle bekleme listesinde yer alan katılımcılardan izlem ölçümü alınmasının planlanmamış olmasına karşı, yarı yıl tatili nedeniyle ortaya çıkan bir aylık bekleme süresi sayesinde, kontrol koşulu katılımcılarından kör olmayan izlem ölçümü alınmış olmasıyla ilgilidir. Uygulama sürecinin doğası gereği kör olmayan izlem ölçümü alınmasının literatürdeki bazı etkinlik çalışmalarında uygulandığı bilinmektedir (Van Emmerik vd., 2018; Tamura vd., 2020). Bu süreçte yapılan çeşitli analizler, izlem ölçümünde herhangi bir yanlılık olmadığını ortaya koymuştur (Bkz.: başlık 4.4.). Yine de gelecekteki çalışmalarda bu durumun daha farklı bir süreç planlaması ile çözümlenmesi önerilmektedir.

Bir başka sınırlılık ise, izlem ölçümünün yalnızca müdahaleden 1 ay sonra ve bir kereye mahsus alınmış olmasıdır. Bu süre, literatürle uyumlu olmakla birlikte (bkz.: başlık 4.4.), müdahale etkilerinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini değerlendirmek için yetersiz kalabilir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, 3, 6 ve 12 aylık periyotlarla daha uzun izlem süreleri kullanarak, müdahale etkilerinin ne kadar süreyle devam ettiğini ve hangi noktada sekteye uğradığını belirlemeleri faydalı olacaktır. Nitekim, bu ölçümlerle müdahale sonrası elde edilen kazanımların korunması ve pekiştirilmesi için hatırlatma seanslarının gerekliliği ve zamanlaması planlanabilir. Böylece, müdahale etkilerinin uzun dönemli geçerliliği hakkında daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca, yapılacak uzun vadeli ölçümlerle bu çalışmada KKP'nin etkisine dair kesin bir sonuca varılamayan bazı KGBÖ ve BDDÖ alt boyutlarına ilişkin daha net ve güvenilir değerlendirmeler yapılabilir.

Son olarak, günümüzde yüz yüze uygulamaların yanı sıra çevrim içi uygulamalar da sıklıkla yapılmaktadır. Bu bağlamda, KKP'nin çevrim içi formatta uygulanarak etkinliğinin

incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Çevrim içi uygulamaların etkinliği doğrulanırsa, daha fazla kişiye ulaşarak, psikolojik müdahalelere erişimin artması sağlanabilir.

### **Uygulama sürecinde yaşananlar ve gelecek KKP uygulamaları için öneriler:**

Tez çalışmasının uygulama aşamasında, planlandığı gibi, müdahale koşulundaki her bir katılımcıya, ardışık 5 hafta içinde, hazırlanan el kitapçığı doğrultusunda KKP uygulanmıştır.

Bu uygulamalar sırasında:

- Kimlik bocalaması ve ruhsal sıkıntılar yaşayan ancak bunlara ve olası sebeplerine dair farkındalığı olmayan katılımcıların, KKP sayesinde yaşadıkları sıkıntıları anlamlandırmaya başladığı böylece de sıkıntılarının şiddetinin azaldığı gözlenmiştir.
- Kimlik bocalamasının ve ruhsal sıkıntılarının farkında olup bunların arasındaki bağlantıları kuramamış katılımcıların, kimlik, gelecek, duygular ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıları kurmasına KKP'nin yardımcı olduğu düşünülmüştür.
- Kimlik bocalaması ve sıkıntılarının farkında olup aralarındaki bağlantıları da az çok kurabilen ancak bunlarla nasıl baş edeceğini bilemeyen katılımcılara ise, KKP'nin yol gösterici olduğu ve işlevsel teknikler kazandırdığı gözlenmiştir. Öyle ki, bu katılımcıların önceki haftaların kazanımlarını sonraki haftaların gündemine ve kişisel yaşamlarına aktardığı görülmüştür.

Bunların yanı sıra, uygulama sürecinde her psikoterapötik süreçte olduğu gibi değişimi sağlayan ortak faktörlerin önemli olduğu gözlemlenmiştir. Bunlar arasında danışan özellikleri (olumlu beklenti, inanç, aktif tedavi arayışı) ve terapötik ilişki (ittifak oluşturmak, aktarım) gibi faktörler yer almaktadır (Grencavage ve Norcross, 1990). Bu doğrultuda, her genç bireyin kendi şikayet, farkındalık, ihtiyaç, tedavi istek ve inanç düzeyine ve ilişki kurabilme kapasitesine göre KKP'den farklı seviyelerde fayda sağladığı gözlemiştir.

KKP'nin geliştirilmesi sırasında yöntemin hem uzmanlar hem de katılımcılar için kolayca uygulanabilir, anlaşılır ve işlevsel olması amaçlanmıştır. Uygulama süreci bu doğrultuda değerlendirildiğinde, müdahalenin kısa süreli ve yapılandırılmış olması katılımcı geribildirimlerinden de anlaşılacağı üzere gençler için oldukça zorlu olan bu iki konuyu

(duygular ve gelecek) çoğunluk için çalışılabilir hale getirmiştir. Uzmanlar açısından değerlendirildiğinde ise, her bir seans içeriğinin detaylı bir şekilde açıklanması ve örnek ifadelerle desteklenmiş olmasının, yoğun çalışılan ve ön hazırlığın mümkün olmadığı klinik veya hastane gibi ortamlarda uygulamayı oldukça kolaylaştıracağı düşünülmüştür.

Yukarıda gelecekteki araştırmacılar için yer verilen sınırlılık ve önerilerin yanı sıra, uygulama sürecinde yaşananlar doğrultusunda gelecekte KKP'yi kullanacak olan ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar için bazı önemli uygulama önerileri mevcuttur.

Gelecekteki çalışmalar için yapılacak önerilerden bazıları KKP'nin içeriği ve uygulaması ile ilgilidir. Bu çalışmada yeni oluşturulmuş bir müdahalenin etkisi test edildiği için içeriğin yapılandırılmış bir formatta sunulmasına dikkat edilmiştir. Bununla birlikte, KKP her ne kadar kısa süreli ve yapılandırılmış olsa da uygun koşullar altında, katılımcının ihtiyacı ve yaşadığı zorluklar gözetilerek ilgili bölümde kişinin kendi yaşamından daha fazla örneğe yer verilip gerektiğinde bir seansı iki görüşmede ele alarak ihtiyacına yönelik bir çalışma yapılmasının katılımcılar için daha faydalı olabileceği öngörülmüştür.

Uygulama sırasında, kişilerin yaşadıkları kişisel sıkıntılarla doğru orantılı olarak, kimi katılımcılar için duygular üzerine çalışılan bölümün, kimileri içinse gelecek üzerine çalışılan bölümün daha ilgi çekici olduğu gözlenmiştir. Bu doğrultuda, gelecekteki uygulamalar için, uygulama sürecinde edinilen deneyimlere dayanarak seanslarla ilgili şu önerilerde bulunulabilir:

- Duyguları anlamak konulu ikinci seansta, bu çalışmada yapıldığı gibi tek bir bilişsel çarpıtma üzerinden tek bir örnek aracılığıyla çalışılan bilişsel çarpıtmalar bölümünü, bunları çok sık kullandığı ve bu nedenle kişisel yaşamında zorlandığı görülen bir kişi için birden fazla bilişsel çarpıtma ya da birden fazla örnek ele alınarak detaylıca çalışılabilir.

- Benzer şekilde, duygu düzenleme süreci ve duyguları ifade etmek konulu üçüncü seansta, duygularını ifade etmekte zorlanan ve yaşamında kendini ifade etmesi gereken, bu zorluk nedeniyle fazlaca kriz durumun içinde kalanlar için birden fazla kişisel örnek üzerinden ifade çalışması yapılabilir.

- Değerler, gelecek beklenti ve hedefleri konulu dördüncü seansta bu konularda zorlanan kişiler için seans iki görüşmeye bölünerek kişinin değerleri hakkında fikir sahibi

olabilmesi için daha uzun soluklu bir tartışma ya da hedeflerini belirleyebilmesi için daha uzun bir imajinasyon çalışması yürütülebilir.

- Son olarak, işlevsel hedef belirleme ve kişisel bir hedefin işlevsel hale getirilmesi konulu beşinci seansta bu çalışmada yapıldığı gibi, öncelikle hedeflere dair psikoeğitim verilir daha sonra kişilerin kendi hedeflerini çalışmak yerine doğrudan kişilerin gelecek beklenti ve hedefleri üzerine çalışmaya başlayarak bu çalışma esnasında psikoeğitim verilebilir. Ek olarak, bu çalışmada zorlanan ve ihtiyaç duyduğu düşünülen bireylerle hedeflere ilişkin çalışma birden fazla hedef üzerinde tekrarlanarak yürütülebilir.

Gelecekteki uygulamalar için yapılacak önerilerden bir diğeri ise, KKP sürecinde duygu düzenleme seanslarından gelecek beklentileri seanslarına geçişin katılımcılar için yeterince akıcı olmamasıyla ilgilidir. Katılımcılar müdahaleye ilişkin geri bildirimlerinde, duygu düzenleme çalışmalarından gelecek beklentilerine geçişin daha derinlemesine ve yumuşak bir şekilde yapılmasını önermişlerdir. Bu doğrultuda, gelecek çalışmalarda, duygular ve gelecek beklentilerinin ilişkisine daha detaylı değinerek, bunların KKP'de ele alınış sırasının gerekçesini açıklayan ve örnekleyen ara bir çalışmanın yapılması düşünülebilir.

Bir diğeri öneri ise seans notlarına ilişkindir. Bazı seansların içinde ve her bir seansın sonunda katılımcılardan kendileri için hatırlatıcı notlar alması önerilmiştir. Ancak çoğu zaman katılımcıların bunu tercih etmediği görülmüştür. Yine de seanslarda kendilerine dair fark ettikleri ve zaman zaman geri dönüp hatırlamak isteyecekleri önemli detayları her seansın bitiminde yapılan özetten sonra not almaları için özel bir alan ve zaman tanınmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Bu notlar, sonraki seansın başında geçmiş hafta değerlendirmelerinde kullanılmak üzere biriktirilebilir. Ayrıca, katılımcıların öğrendiklerini pekiştirmeleri ve gelecekte ihtiyaç duyduklarında terapötik çıktılarını kendi kendilerine hatırlama açısından faydalı olabilir.

Sonuç olarak, KKP'nin etkisini artırmak ve katılımcıların özel ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilmek adına, müdahale içeriğinde bazı esneklikler ve kişiselleştirmeler yapılabilir. Bu durumda KKP'nin süresi ortalama beş ile sekiz seans arasında değişim gösterebilir. KKP geliştirilirken asgari koşullar göz önünde bulundurularak müdahalenin süresi ve içeriği planlanmıştır. Ancak müdahale süresinin uzatılması durumunda, KKP'nin kısa süreli olması

ile gözetilen bazı hususlar göz ardı edilecek olsa da uygun koşullar sağlanabildiğinde, gençlerin ihtiyaçları doğrultusunda yapılan kişiselleştirmeler alınacak bireysel faydayı arttıracaktır.

#### **4.5.2. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Önemi**

Bu çalışmada geliştirilerek etkisi test edilen “Kendimi Keşfediyorum” Programı, duygu düzenleme ve gelecek beklentilerinin çalışılması yoluyla sağlıklı kimlik gelişimini hedefleyen yapılandırılmış bir müdahale programı olması bakımından yerli ve yabancı literatüre özgün bir katkı sunmakta; bu yönüyle özellikle de yerli alan yazındaki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. KKP’de yapılan çalışma ile yalnızca kimlik gelişimi üzerine odaklanmakla kalmayıp bunun yanı sıra, kişilik işlevselliği ve psikolojik belirtiler gibi birbirleriyle ilişkili önemli değişkenler de dolaylı olarak hedeflenmektedir.

Araştırmada kullanılan analiz yöntemleri, elde edilen bulguların istatistiksel açıdan güçlü bir temele oturtulmasına katkı sağlamış; böylece hem bilimsel güvenilirlik hem de klinik rehberlik açısından kıymetli çıktılar elde edilmiştir. Müdahalenin özellikle kimlik bocalaması, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeylerinde büyük etkili anlamlı bir azalma; kişilik işlevselliği ve gelecek beklentilerinde ise büyük etkili anlamlı bir artış sağlaması, onun hem önleyici hem de destekleyici nitelik taşıdığını desteklemektedir.

KKP ile gençlerin gelişimine ilişkin çeşitli alanlarda aynı anda güçlü, anlamlı ve olumlu etkilerin raporlanmış olmasının, müdahalenin etkili sonuçlar üretmesini mümkün kılan birden fazla etmene dayandığı düşünülmektedir. Bunlardan birinin KKP’nin gençlerin döneme özgü gelişimsel görevlerini destekleyecek biçimde çok yönlü bir yaklaşımla yapılandırılması olduğu söylenebilir. Bir diğeri ise, KKP ile çalışılırken bireysel farklılıkların da gözetilerek seanslarda kişiselleştirmeye imkan verilmesidir. Bunların yanı sıra, KKP’nin etkili sonuçlar doğurmasında pay sahibi olduğu düşünülen bir diğer özelliği ise, KKP’de ele alınan içeriğin ve kullanılan tekniklerin alan yazında etkili bulunan müdahalelerden yola çıkılarak teknik eklektik biçimde hazırlanmış olmasıdır. Bu doğrultuda, raporlanan güçlü ve anlamlı etkilerden yola çıkarak, müdahale sürecinde etki yaratma potansiyeli yüksek alanların uygun tekniklerle çalışıldığı; bütüncül ve sistematik yapılandırmanın çalışma sonuçlarına başarıyla yansıdığı söylenebilir. Tüm bu unsurların, mevcut çalışmanın önemli ve güçlü yönlerini oluşturduğu düşünülmektedir.

KKP'nin, önemli katkılarından bir diğeri ise operasyonel olarak tanımlaması görece güç olan kimlik kavramını; gelecek beklentisi ve duygu düzenleme gibi değişkenlere ilişkin daha somut teknikler aracılığıyla ele alarak uygulamalı alanda kolaylık sağlamasıdır. Bu yönüyle KKP'nin, kuramsal olarak zor tanımlanan kimlik kavramını pratikte daha çalışılabilir bir hale getirdiği söylenebilir. Bu çalışmanın bir diğeri önemli yönü ise, KKP'nin ergenlikten genç yetişkinliğe dek uzanan geniş yaş aralığında (18-34 yaş) uygulanmış olmasıdır. Bu durum, yaş açısından, müdahalenin geniş bir yelpazede yer alan genç bireyler üzerinde etkili olabileceğine işaret ederken; uygulayıcılara da esnek bir kullanım alanı sunmaktadır. Ayrıca, uygulamanın kısa süreli (beş haftalık), bireysel formatta ve yapılandırılmış bir şekilde sunulması hem klinisyenler hem de danışanlar açısından zaman, kaynak ve efor bakımından tasarruf sağlamaktadır. Bu özellikleriyle KKP, grup formatındaki ya da uzun soluklu terapi süreçlerine kıyasla, hızlı etki gösterebilecek pratik bir seçenek sunmaktadır.

Gençlerle çalışan klinisyenler, sıklıkla kimlik sorunlarının yanı sıra çok çeşitli psikopatolojik semptomlar ve komorbiditeleri içeren çoklu sorunları ele alma göreviyle karşı karşıya kalmaktadır (Moltrecht vd., 2021). Moltrecht vd. (2021) yürüttüğü meta-analiz çalışmasının sonuçları, bu durumun, yalnızca tek bir bozukluğun semptomlarına odaklanan müdahaleleri gençler için sınırlı hale getirebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, KKP'nin aynı anda birden fazla sorunu hedefleyen ve duygu düzenleme gibi altta yatan süreçleri odağına alan yapısı, gençlerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için hem işlevsel hem de zaman açısından verimli bir müdahale imkânı sunmaktadır. Bununla birlikte, yönteminin sınırlı süreli psikoterapi ve danışmanlık hizmeti sunulan çeşitli kurum ve kuruluşlarda uygulanabilir olması, yalnızca araştırma bağlamında değil, sahada da geniş bir uygulama alanı bulacağına işaret etmektedir.

Müdahalenin bilişsel-davranışçı temellere dayanması, bu ekole aşına ruh sağlığı uzmanları için uygulama kolaylığı sağlamaktadır. Adım adım yapılandırılmış el kitabı sayesinde standartlaştırılabilir ve yaygınlaştırılabilir bir uygulama modeli oluşturulmuştur. Buna ek olarak, çalışmanın pilot uygulamayla desteklenmiş olması ve katılımcı geri bildirimlerinin sürece dâhil edilerek müdahalenin son haline ulaşması hem müdahalenin içeriğinin geçerliliğini hem de kullanıcı dostu yapısını pekiştirmektedir.

Araştırmada ayrıca, çalışmadan ayrılan katılımcıların bulgular üzerindeki potansiyel etkisini en aza indirmek amacıyla tedavi amacına yönelik (*intent-to-treat*) analiz yapılmış; bu durum araştırmanın metodolojik sağlamlığına katkıda bulunmuştur. Katılımcı kayıplarının büyük ölçüde müdahale dışı nedenlere (örneğin; afetler, iş saatleri) dayanması, çalışmanın iç geçerliliğine zarar vermediğini düşündürmekte; aksine genç örneklemlerde sık karşılaşılan yarıda bırakma eğilimlerine rağmen bağlılık ve tamamlama oranının yüksekliği, müdahalenin uygulanabilirliğini desteklemektedir.

Klinik açıdan değerlendirildiğinde, KKP özellikle kimlik bocalaması yaşayan genç bireylerin desteklenmesine yönelik önemli bir araç sunmaktadır. Marcia'nın (1994) kimlik statülerine dair ortaya koyduğu görüş doğrultusunda, bireylerin zaman zaman kimlik bağlılıklarını sorguladıkları dönemlerde desteklenmeye ihtiyaç duyabilecekleri bilinmektedir. KKP, bu tür geçiş dönemlerinde bireylerin duygularını düzenlemelerine, geleceklerini yapılandırmalarına ve kimliklerine yeniden bağlanmalarına yardımcı olarak olası psikopatolojik süreçlerin önlenmesine katkı sağlayabilir. Müdahale sürecinde bireylerin yalnızca mevcut güçlüklerle baş etmeleri değil, aynı zamanda müdahale sonrası da kendilerini destekleyebilecek yöntemleri öğrenmeleri hedeflenmiş ve bu hedefin, katılımcıların müdahale sonrasındaki sözel geri bildirimleriyle desteklendiği görülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışma hem bilimsel hem de klinik bağlamda çeşitli katkılar sunmaktadır. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar açısından; duygu düzenleme, kimlik gelişimi ve gelecek beklentileri gibi birbiriyle ilişkili pek çok alanda aynı anda etkili olabilecek bir müdahale modeli sunması, KKP'yi özellikle gençlerle çalışan profesyoneller için değerli bir araç haline getirmektedir. Gençler açısından ise, kısa sürede birden fazla konuda destek alabilecekleri, umut verici ve erişilebilir bir destek süreci sunulmaktadır. Yerli ve yabancı literatürde bu değişkenleri aynı anda ele alan ve bütüncül bir biçimde etkileyen BDT temelli müdahale örneklerinin azlığı göz önüne alındığında, bu çalışmanın alandaki önemli bir eksikliği kapattığı ve gelecekteki araştırmalara zemin hazırladığı söylenebilir (Kvarstein vd., 2023; Iannattone vd., 2024).

## 5. KAYNAKLAR

- Adams, G. R. & Marshall, S. (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person in context. *Journal of Adolescence*, 19, 1–14.
- Akbaş, U., ve Tavşancıl, E. (2015). Farklı örneklem büyüklüklerinde ve kayıp veri örüntülerinde ölçeklerin psikometrik özelliklerinin kayıp veri baş etme teknikleri ile incelenmesi. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 6(1), 38-57.
- Akbulut, Ö., ve Çapık, C. (2022). Çok değişkenli istatistiksel analizler için örneklem büyüklüğü. *Journal of Nursology*, 25(2), 111-116.
- Akdemir, A., ve Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209), 311-334.
- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H. W., & Aupperle, R. L. (2020). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and Anxiety*, 37(3), 202-213.
- Akhtar, S. (1984) The syndrome of identity diffusion. *American Journal of Psychiatry* 141, 1381-1385.
- Alkan, A. (2020). *The Investigation Of The Preventive Effectiveness Of A Dialectical Behavior Therapy Skills Training Program Adapted For Turkish College Students*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Akkuş Çutuk, Z. (2017). *Duygusal Dışavurum Amaçlı Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Deprosyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ve Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychological Association (2014). Guidelines for prevention in psychology. *The American Psychologist*, 69(3), 285-296.
- Armijo-Olivo, S., Warren, S., & Magee, D. (2009). Intention to treat analysis, compliance, drop-outs and how to deal with missing data in clinical research: A review. *Physical therapy reviews*, 14(1), 36-49.
- Armstrong, K. L. (2005). *Creating a "town with pity": An identity exploration group for adolescents*. Doctoral Thesis, University of Virginia, Virginia.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Ataie, S., Gharraee, B., & Shahboulaghi, F. M. (2022). The effectiveness of emotion regulation therapy for adolescent females with nonsuicidal self-injury disorder: A mixed-method study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(6), 411-417.
- Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe Geçişte Kimlik Biçimlenmesi ve Eylemlilik: Bireyleşme Sürecinde İki Gelişimsel Kaynak*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ve Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, İ. (2017). *Kimlik Kargaşası Olan ve Olmayan Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders. *Behaviour Therapy*, 35(1), 205–230.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2011). *The Unified Protocol For Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Client Workbook*. New York: Oxford University Press.
- Başkan, T. (2000). *Ruhsal sorunu olan ergenlerde kimlik duygusu: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Bayrakçı, A. (2018). *Ergenlerde pozitif psikoloji eğitiminin yaşam doyumu ve kimlik gelişimi üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beal, S. J., Crockett, L. J., & Peugh, J. (2016). Adolescents' changing future expectations predict the timing of adult role transitions. *Developmental psychology*, 52(10), 1606.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (Çev. Şahin, N. H.). Balkaya, F., ve Koçkar, A. İ. (Ed), Ankara: Türk Psikologlar Derneği (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Belinkie, Y. L. (2014). *A Transdiagnostic Prevention Program Targeting Rumination and the Dysregulation of Emotion in Adolescent Girls*. Doctoral Thesis, Faculty of the Graduate School and Yale University, Connecticut.
- Bergman, H., Kornør, H., Nikolakopoulou, A., Hanssen-Bauer, K., Soares-Weiser, K., Tollefsen, T. K., & Bjørndal, A. (2018). Client feedback in psychological therapy for children and adolescents with mental health problems. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8), 1-64.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237.

- Berman, S. L. (1996). *Making Life Choices: Facilitating identity formation in young adults*. Doctoral Dissertation, Florida International University, Florida.
- Berman, S., L., Kennerley, R., J., & Kennerley, M., A., (2008). Promoting adult identity development: A feasibility study of a university-based identity intervention program. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 139-150.
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Petkus, V. F. (2009). The prevalence and incremental validity of identity problem symptoms in a high school sample. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 183-195.
- Berzonsky, M. D. (1992). A process perspective on identity and stress management. *Adolescent Identity Formation*, 4, 193-215.
- Beutler, L. E., Consoli, A. J., & Lane, G. (2005). Systematic treatment selection and prescriptive psychotherapy: An integrative eclectic approach. *Handbook of Psychotherapy Integration*, 2, 121-143.
- Bhide, A., Shah, P. S., & Acharya, G. (2018). *A simplified guide to randomized controlled trials*. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 97(4), 380-387.
- Bilgin, N. (1996). *İnsan ilişkileri ve kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bjureberg, J., Sahlin, H., Hellner, C., Hedman-Lagerlöf, E., Gratz, K. L., Bjärehed, J., Jokinen, J., Tull, M. T., & Ljótsson, B. (2017). Emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self-injury disorder: a feasibility study. *BMC Psychiatry*, 17, 1-13.
- Boon, A. E., & Hauber, K. (2022). Cognitive emotion regulation strategies in relation to treatment outcome in a clinical sample of adolescents with personality disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(6), 1897-1904.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., Hadzi-Pavlovic, D., & Shand, F. (2017). Acceptance and commitment therapy universal prevention program for adolescents: a feasibility study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11, 1-10.
- Burke, A. S., Shapero, B. G., Pelletier-Baldelli, A., Deng, W. Y., Nyer, M. B., Leathem, L., Namey, L., Landa, C., Cather, C., & Holt, D. J. (2020). Rationale, methods, feasibility, and preliminary outcomes of a transdiagnostic prevention program for at-risk college students. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1030.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Yirmi dördüncü baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New Directions for Youth Development*, 2012(136), 111-126.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

- Caplan, G. (1964). *Principles Of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books.
- Carlsson, J., Wängqvist, M., & Frisén, A. (2016). Life on hold: Staying in identity diffusion in the late twenties. *Journal of Adolescence*, 47, 220-229.
- Cheavens J. S., Feldman D. B., Gum A., Michael S. T., & Snyder C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Soc Indic Res Special Issue: Subjective Well Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide*, 77:61–78.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. & Tuner, L. A. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis* (Twelfth edition). Essex: Pearson Education.
- Clamor, A., Lincoln, T. M., PhD, & Schulze, L. (2024, September 13). Emotion Regulation Difficulties in Mental Disorders: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis of 25 Years of Questionnaire Research. <https://doi.org/10.31234/osf.io/yzuk8>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Côté, J. E. (2002). The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. *Journal of Youth Studies*, 5(2), 117-134.
- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., & Meeus, W. (2008). Identity formation in early and middle adolescents from various ethnic groups: From three dimensions to five statuses. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 983-996.
- Çelen, H. N. (2021). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Çorapçı, F. (2020). Önleyici müdahaleler., M. Eskin, Ç. G. Dereboy ve A. N. Karancı. (Editörler), *Klinik psikoloji bilim ve uygulama içinde* (565-581) (Birinci baskı). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, H. K., Dereboy, F., ve Dereboy, Ç. (2009). Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 227-235.
- Demirkapı E. (2013). *Çocukluk çapı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojilerle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dereboy, İ. F., Dereboy, Ç., Coşkun, A., ve Coşkun, B. (1994) Özdeğer duygusu, öz imgesi ve kimlik duygusu-II: Bir kimlik duygusu değerlendirme aracına doğru ön çalışma. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(2), 61-69.
- Dereboy, İ. F., Dereboy, Ç., Sevinçok, L., ve Kaynak, H. (1999). Gençlerde kimlik gelişimi sürecini değerlendirmekte kullanılan iki ölçeğin psikometrik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 92-101.

- Dereboy, F., ve Çelen, N. (2012). Türk gençlerinde kimlik gelişimi ve kimlik sorunları., M. Eskin, Ç. Dereboy, H. Harlak ve F. Dereboy (Editörler), *Türkiye'de Gençlik: Ne Biliyoruz* içinde (83-119) (Beşinci baskı). Ankara. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
- Derogatis, L. R. (1992). The brief symptom inventory (BSI); Administration, scoring and procedures manual-II. *Clinical Psychometric Research*, 1-67.
- Dinç, S., ve Erden-Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28.
- Dixius, A., & Möhler, E. (2023). Effects of a Standardized DBT—A Program on Identity Development in Adolescents. *Brain Sciences*, 13(9), 1328.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2006), 120-129.
- Dönmezoğulları, C., ve Yeşilyaprak, B. (2019). Kariyer Tekeri Modeline Dayalı Grup Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Uyumuna Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1510-1520.
- Eadeh, H. M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A meta-analytic review of emotion regulation focused psychosocial interventions for adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 684-706.
- Ehtiyar, R., Ersoy, A., Akgün, A., ve Karapınar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(2), 251-262.
- Eichas, K., Meca, A., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. M. (2015). Identity and positive youth development: Advances in developmental intervention science. *The Oxford Handbook of Identity Development*, 337-354.
- Eichas, K., Montgomery, M. J., Meca, A., & Kurtines, W. M. (2017). Empowering marginalized youth: A self-transformative intervention for promoting positive youth development. *Child Development*, 88(4), 1115-1124.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Enright, R. D., Ganiere, D. M., Buss, R. R., Lapsley, D. K., & Olson, L. M. (1983). Promoting identity development in adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 3, 247-255.
- Enright, R. D., Olson, L. M., Ganiere, D., Lapsley, D. K., & Buss, R. R. (1984). A clinical model for enhancing adolescent ego identity. *Journal of Adolescence*, 7, 119-130.

- Erden, S., ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582.
- Erikson, E. H. (1956). The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1): 56–121. doi:10.1177/000306515600400104
- Erikson, E. H. (1965). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eryılmaz, A., ve Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227.
- Eskin, M. (2018). *Sorun Çözme Terapisi* (4. Baskı). Ankara: Altınordu Yayınları.
- Fernandez K. C., Jazaieri H., Gross J. J. (2016) Emotion regulation: a transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognit Ther Res*, 40(3), 426–440.
- Ferrer-Wreder, L. A., Cass-Lorente, C., Kurtines, W. M., Briones, E., Bussell, J. R., Berman, S. L., & Arrufat, O. (2002). Promoting identity development in marginalized youth. *Journal of Adolescent Research*, 17, 168-187.
- Feulner, J., Haid-Stecher, N., Fleischmann, S., Fuchs, M., & Sevecke, K. (2018). Zur Diagnostik und Therapie der Identitätsdiffusion im Kindes-und Jugendalter. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 67(7), 624-638.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. (4<sup>th</sup> Ed.). Sage Publications.
- Flay, B. R., Biglan, A., Boruch, R. F., Castro, F. G., Gottfredson, D., Kellam, S., Mosciciki, E. K., Schinke, S., Valentine, S. C., & Ji, P. (2005). Standards of evidence: Criteria for efficacy, effectiveness and dissemination. *Prevention science*, 6, 151-175.
- Gamsız-Tunç, Ö., ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *Ihlara Journal of Educational Research*, 6(2), 191-212.
- Gandur, T. (2022). *Kişilik İşlevselliğini Değerlendirmeye Yönelik Üç Ölçüm Aracını (STIP 5.1, LPFS-BF, SIPP-SF) Türkçeye Uyarlama Çalışması*. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P., (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659-1669.
- Gasol, X., Navarro-Haro, M. V., Fernández-Felipe, I., García-Palacios, A., Suso-Ribera, C., & Gasol-Colomina, M. (2022). Preventing emotional dysregulation: Acceptability and preliminary effectiveness of a DBT skills training program for adolescents in the Spanish school system. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(1), 494.
- Gem, Z. (2018). *Duygu Farkındalığı ve Duygu Mitlerine Yönelik Ölçüm Araçlarının ve Duygu Düzenlemeye Yönelik Bütünsel Bir Müdahale Programının Geliştirilmesi: Bir Ön Değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gordon, Jr. R. S. (1983). An operational classification of disease prevention. *Public health reports, 98*(2), 107-109.
- Görgülü, Ş. (2019). *Farklı Kimlik Statülerine Sahip Ergenlerin Kendini Engelleme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ve Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Green, S. B., Salkind, N. J., & Akey, T. M. (2000). *Using SPSS For Windows And Macintosh: Analyzing And Understanding Data*. New Jersey: Prentice Hall.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 11*(1), 3-16.
- Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors?. *Professional Psychology: Research and Practice, 21*(5), 372.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348.
- Gültekin, B. K., ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 150-158.

- Güven, E., ve Gökçe, G. (2018). Etkililik Çalışmaları Ne Kadar Etkili?: Bilişsel Davranışçı Terapiler Bağlamında Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(1), 54-66.
- Hammack, P. L. (2015). Theoretical foundations of identity., K. Mclean ve M. Syed (Editörler), *The Oxford Handbook of Identity Development* içinde (11-30) (İlk baskı). New York. Oxford University Press.
- Hatano, K., Sugimura, K., & Luyckx, K. (2020). Do identity processes and psychosocial problems intertwine with each other? Testing the directionality of between-and within-person associations. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 467-478.
- Hernandez, L., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. M. (2006). Identity distress and adjustment problems in at-risk adolescents. *Identity*, 6(1), 27-33.
- Higgins, J. P., & Green, S. (2008). *Cochrane Handbook For Systematic Reviews Of Interventions*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E., & Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science*, 17(1), 71-82.
- Horn, A. B., Pössel P., & Hautzinger M. (2010). Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258-273.
- Howells, L. (2018) *Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents and Young Adults: An Emotion Regulation Approach* (First Edition). New York: Taylor & Francis Group.
- Iannattone, S., Schuiringa, H. D., Aleva, A., Koster, N., van Aken, M. A., Hessels, C. J., van der Heijden, P. T., & Laceulle, O. M. (2024). Unravelling the Longitudinal Relations Between Developmental Milestones, General Psychopathology, and Personality Functioning in a Youth Clinical Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(8), 1887-1902.
- İkiz, F. E., ve Çınkır, Ö. S., (2020). Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamalarının Etkililiğinin ve Yöntemlerinin Sistemik Gözden Geçirilmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(6), 4277-4296.
- İlk, G. (2023). *Ergenlik dönemi Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) belirtilerinin epistemik güven, zihinselleştirme, duygu düzenleme ve kimlik dağılımı ile ilişkilerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- İnceman Kara, F. A., ve Güven, M. (2019). Duygu düzenlemeyle ilgili deneysel çalışmaların incelenmesi: Sistemik bir derleme. *Journal of International Social Research*, 12(68), 913-922.
- Iovu, M. B. (2014). Adolescents' positive expectations and future worries on their transition to adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 433-437.

- Jankowski, P. (2013). Identity status and emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Polish Psychology Bulletin*, 44, 288–298.
- Janowicz, K., Piotrowski, K., & Bakiera, L. (2025). Longitudinal Links Between Identity Development and the Vision of One's Adult Life in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 13(1), 32-47.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Publishing.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Karabekiroğlu, K. (2019). *Ergenin ruhsal gelişimi: gençlik başımında duman* (İkinci baskı). İstanbul: Say Yayınları.
- Karakaya, S. (2021). *Nevrotik Kişilik Örgütlenmesi Olan Bireylere Uygulanan Sanat Psikoterapisinin Ego İşlevleri, Duygu-Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü ve İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Karimli, L., Shephard, D. D., McKay, M. M., Batista, T., & Allmang, S. (2020). Effect of Non-formal Experiential Education on Personal Agency of Adolescent Girls in Tajikistan: Findings from a Randomized Experimental Study. *Global Social Welfare*, 7, 141-154.
- Kasen S., Cohen P., Skodol A. E., Johnson J. G., Brook, J. S. (1999) Influence of child and adolescent psychiatric disorders on young adult personality disorder. *Am J Psychiatry*, 156: 1529-1535.
- Kaya, S., & Avcı, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(66), 281-298.
- Keng, S. L., Lee, C. S. L., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2019). Effects of brief daily mindfulness practice on affective outcomes and correlates in a high BPD trait sample. *Psychiatry Research*, 280, 112485.
- Kernberg, O. F. (2006). Identity: Recent findings and clinical implications. *Psychoanalytic Quarterly*, 75, 969–1004.
- Kerpelman, J. L., & Mosher, L. S. (2004). Rural African American adolescents' future orientation: The importance of self efficacy, control and responsibility, and identity development. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4, 187–208.

- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Konate, A. D., ve Ergin, D. A. (2018). Ergenler için “Gelecek beklentisi farkındalık eğitimi” programının etkinliğinin sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 13(1), 69-84.
- Kroger, J. (2007). *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kuperminc, G. P., Thomason, J., DiMeo, M., & Broomfield-Massey, K. (2011). Cool Girls, Inc.: Promoting the positive development of urban preadolescent and early adolescent girls. *The Journal of Primary Prevention*, 32(3), 171-183.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzucu, Y., ve Yeşilyaprak, B. (2007). *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme: Psiko-Eğitim Programı*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükkambak, S. E., ve Armağan, E. (2022). Çevrimiçi ve Yüz Yüze Anket Teknikleri ile Toplanan Verilerin Geçerlilik ve Güvenilirliklerinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(4), 397-410.
- Kvarstein, E. H., Frøyhaug, M., Pettersen, M. S., Carlsen, S., Ekberg, A., Fjermestad-Noll, J., Ulvestad, D. A., Gikling, E. L., Hjermand, K. L., Lindberget, K., Omvik, S., & Pedersen, G. A. (2023). Improvement of personality functioning among people treated within personality disorder mental health services. A longitudinal, observational study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1163347.
- Lazarus, A. A., & Beutler, L. E., (1993). On technical eclecticism. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 381-385.
- Lazarus, A. A., Beutler, L. E., & Norcross, J. C., (1992). The future of technical eclecticism. *Psychotherapy*, 29, 11–20.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment Of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford press.
- London, P. (1964). *The Modes And Morals of Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Lutz, W. (2003). Efficacy, effectiveness, and expected treatment response in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(7), 745-750.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based upon four rather than two identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 605–618.

- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29(3), 361-378.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58-82.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L. & Pollock, S. (2008b). Employment, Sense of coherence, and identity formation: Contextual and psychological processes on the pathway to sense of adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 23, 566–591.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I. & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 238– 247.
- Lynch, T. R., & Bronner, L. L. (2006). Mindfulness and Dialectical Behavior Therapy (DBT): Application with Depressed Older Adults with Personality Disorders. Baer, R. A. (Ed.), In *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide To Evidence Base And Applications* (pp. 217-236). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence. Adelson, J. (Ed.), In *Handbook of Adolescent Psychology* (p.109-137). New York: Wiley.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and Intervention. *Journal of Adolescence*, 12 (4), 401-410.
- Marcia, J. E. (1994). Ego Identity and Object Relations. Masling J. M., and Bornstein, R. F. (Eds), In *Empirical Perspectives on Object Relations Theory*. Washington, DC, American Psychological Association.
- Marcia, J, E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(1), 7-28.
- Martinez Jr, R. R., Marraccini, M. E., Knotek, S. E., Neshkes, R. A., & Vanderburg, J. (2022). Effects of dialectical behavioral therapy skills training for emotional problem solving for adolescents (DBT STEPS-A) program of rural ninth-grade students. *School Mental Health*, 14(1), 165-178.
- Maspul, K. A. (2023). Discovering the influence of identity, moral development, and supportive relationships on mental health and academic success in adolescence. *EDUJAVARE: International Journal of Educational Research*, 1(2), 109-139.
- Mcevoy, P. M., Nathan, P., & Norton, P. J. (2008). Efficacy of transdiagnostic treatments: A review of published outcome studies and future research directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 23(1): 20.

- Mclaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S. & Nolen-Hoeksama, S. (2012). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research And Therapy*, 49(9), 544-554.
- Meca, A., Eichas, K., Quintana, S., Maximin, B. M., Ritchie, R. A., Madrazo, V. L., Harari, G. M., & Kurtines, W. M. (2014). Reducing identity distress: Results of an identity intervention for emerging adults. *Identity*, 14(4), 312-331.
- Meinert, C. L. (1986). *Clinical Trials: Design, Conduct, and Analysis*. New York: Oxford University Press.
- Melges, F. T. (1972). Future oriented psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 26(1), 22-33.
- Mertens, E. C., van der Schalk, J., Siezenga, A. M., & Van Gelder, J. L. (2022). Stimulating a future-oriented mindset and goal attainment through a smartphone-based intervention: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 27, 100509.
- Mertens, E. C., Siezenga, A. M., Van der Schalk, J., & Van Gelder, J. L. (2024). A novel smartphone-based intervention aimed at increasing future orientation via the future self: A pilot randomized controlled trial of a prototype application. *Prevention Science*, 25(2), 392-405.
- Messer, S. B. (1992). A critical examination of belief structures in integrative and eclectic psychotherapy. Norcross J. C. & Goldfried M. R. (Eds.), In *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 130–168). New York: Basic Books.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., & Broderick, P. C. (2013). The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, 10(3), 252-272.
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 30(6), 829-848.
- Montgomery, M. J., Hernandez, L., & Ferrer-Wreder, L. (2008). Identity development and intervention studies: The right time for a marriage?. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8, 173–182.
- Montgomery, M. (2020). Identity development theories.,. S. Hupp & J. D. Jewel (Editors), *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development* içinde (1-12) (İlk baskı). New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Fakültesi ve Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.

- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2014). Kimlik gelişiminin boyutları ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27 (1), 6-14.
- Morsünbül, Ü., ve Uçar, E. (2017). Kimlik stilleri, süreçleri ve statülerinin kimlik işlevleri ile ilişkileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 25-35.
- Neacsiu, A. D., Herr, N. R., Fang, C. M., Rodriguez, M. A., & Rosenthal, M. Z. (2015). Identity disturbance and problems with emotion regulation are related constructs across diagnoses. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 346-361.
- Norcross, J., C. (2005). A Primer on Psychotherapy Integration. Norcross J. C. and Goldfried M. R. (Eds.), In *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 3-23). Oxford: Oxford Press.
- Nunes, F., Mota, C. P., Ferreira, T., Schoon, I., & Matos, P. M. (2025). Adolescents' future expectations during high school: examining the role of close relationships, psychosocial risk and sex in stability and change. *Youth & Society*, 0044118X251320402.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59.
- Önal, A. A., ve Yeşilyaprak, B. (2020). Pozitif psikolojiye dayalı kariyer danışmanlığı grup uygulamasının etkililiğinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 879-908.
- Özadmaca, K. (2023). Çocukluk çağı travmasının duygu düzenleme, psikopatoloji ile ilişkisinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12(34), 105-121.
- Paki, F., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and family relationships in adolescent girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(4), 93-104.
- Palmeroni, N., Claes, L., Verschueren, M., Bogaerts, A., Buelens, T., & Luyckx, K. (2020). Identity distress throughout adolescence and emerging adulthood: Age trends and associations with exploration and commitment processes. *Emerging Adulthood*, 8(5), 333-343
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., & Schmidt, U. (2022). Identity development and social-emotional disorders during adolescence and emerging adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 16-29.
- Pur, G. (2015). *Emotion Regulation Intervention for Complex Developmental Trauma: Working with Highly Traumatized Youth*. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Remeus, M. G., Clarke, S. L., Feenstra, D. J., Van Eeren, H., Smits, M. L., Debruyne, S., & Hutsebaut, J. (2024). The (cost-) effectiveness of early intervention (MBT-early) versus standard protocolized treatment (CBT) for emerging borderline personality disorder in

adolescents (the EARLY study): a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 25(1), 261.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2): 142-154.

Ron K, Faltin F, Ruggeri F. (Ed.), (2012). *Statistical methods in healthcare*. USA: Wiley.

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 73-84.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.

Rugancı, R. N. & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.

Russolillo, A., Spidel, A., & Kealy, D. (2024). Lack of identity and suicidality: the mediating role of emotion regulation difficulties. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(2), 122-128.

Samaey, C., Lambrechts, S., Lecei, A., Achterhof, R., Hagemann, N., Hermans, K., Hiekkaranta, A. P., Kirtley O. J., Reininghaus, U., Boets, B., Myin-Germmeys, I., & van Winkel, R. (2024). The role of identity in the development of depressive, anxiety and psychosis symptoms in adolescents exposed to childhood adversity: a process-oriented approach. *Journal of Adolescence*, 95(4), 686-699.

Samuolis, J. (2024). Psychological distress and identity distress related to the COVID-19 pandemic among college students. *Journal of Adult Development*, 31(2), 145-155.

Santilli, S., Nota, L., & Hartung, P. J. (2019). Efficacy of a group career construction intervention with early adolescent youth. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 49-58.

Santilli, S., Ginevra, M. C., Di Maggio, I., Soresi, S., & Nota, L. (2021). In the same boat? An online group career counseling with a group of young adults in the time of COVID-19. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1-19.

Santrock, J.W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*. (Çev. Yüksel, G.). Ankara: Nobel Yayınları. (Eserin orijinali 2007'de yayımlandı).

Sarısoy, G. (2017). *Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes*. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Schuppert, H. M., Giesen-Bloo, J., van Gemert, T. G., Wiersema, H. M., Minderaa, R. B., Emmelkamp, P. M., & Nauta, M. H. (2009). Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents—a randomized controlled pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *16*(6), 467-478.
- Schuppert, H. M., Timmerman, M. E., Bloo, J., van Gemert, T. G., Wiersema, H. M., Minderaa, R. B., Emmelkamp, P. M. G., & Nauta, M. H. (2012). Emotion regulation training for adolescents with borderline personality disorder traits: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *51*(12), 1314-1323.
- Schwartz, S. J., Kurtines, W. M., & Montgomery, M. J. (2005). A comparison of two approaches for facilitating identity exploration processes in emerging adults: An exploratory study. *Journal of Adolescent Research*, *20*(3), 309-345.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science & Business Media.
- Seginer R., & Noyman M. S. (2005). Future orientation, identity and intimacy: Their relations in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, *2*, 17–37.
- Seo, T., Kanda, T., & Fujikoshi, Y. (1995). The effects of nonnormality of tests for dimensionality in canonical correlation and MANOVA models. *Journal of Multivariate Analysis*, *52*(2), 325-337.
- Serafini, T.E., & Adams, G.R. (2002). Functions of identity: Scale construction and validation. *Identity: An International Journal of Theory Research*, *2*, 361–389.
- Sharp, E. H., & Coatsworth, J. D. (2012). Adolescent future orientation: The role of identity discovery in self-defining activities and context in two rural samples. *Identity*, *12*(2), 129-156.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. (2018). *Psikolojide Araştırma Yöntemleri* (Çev. Can, H.). Göz, İ. (Ed), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Eserin orijinali 2015'te yayımlandı).
- Shirai, T., Nakamura, T., & Katsuma, K. (2012). Time orientation and identity formation: Long-term longitudinal dynamics in emerging adulthood. *Japanese Psychological Research*, *54*(3), 274-284.
- Shtiwi, W. F. (2023). Emotional regulation as a predictor of psychological identity styles among adolescents. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, *11*(6), 1566-1581.
- Soh, S., Cruz, B., Meca, A., & M. Harari, G. (2024). A digital identity intervention incorporating social media activities promotes identity exploration and commitment among emerging adults. *Identity*, 1-17.

- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295.
- Southam-Gerow, M. A. (2020). Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme. (Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Eserin orijinali 2013'te yayımlandı).
- Stein, K. F., Corte, C., Chen, D. G., Nuliyalu, U., & Wing, J. (2013). A randomized clinical trial of an identity intervention programme for women with eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 21(2), 130-142.
- Steinberg, L., Graham, S., O'brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child development*, 80(1), 28-44.
- Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012). Premature discontinuation in adult psychotherapy: a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(4), 547.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief syptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şanlı, E. (2016). *Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisi*. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şanlı T. ve Saraçlı S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerinde Etkili Olan Faktörlerin Analizi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 6 (11), 25-36.
- Şimşek H., (2012). Güney doğu anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler, *Kurumsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 90-109.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate Statistics* (5 ed.). New York: Harper collins College Publishers.
- Tamura, N., Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Morishita, J., Ninomiya, A., Teppei, K., Mitsuhiro, S., Masaru, M., & Fujisawa, D. (2020). Study protocol for evaluating the efficacy of Mindfulness for Health Professionals Building Resilience and Compassion program: a randomized, waiting-list controlled trial. *Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice*, 2(2), e22.
- Tekinsav Sütçü, S. (2020). Psikoeğitim., O. Sorias (Editör), *Çocuklar ve ergenler için bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve teknikler içinde* (121-154) (İkinci basım). Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), pp. 25-52.

- Thompson, R. A. & Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. Kring, A. and Sloan, D. (Ed.). In *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 38-58). New York: Guilford Press.
- Toka, O. (2012). *Kayıp veri durumunda sağlam kestirim*. Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü ve Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Trempala, J., & Malmberg, L-E. (Eds.) (2002). *Adolescents' future orientation: Theory and Research*. New York: Lang.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313.
- Tuna, E., & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 34(4), 564-570.
- Türkbay, T., Özcan, C., Doruk, A., ve Sekmen, K. (2005). Ergenlerdeki kimlik bocalaması üzerine cinsiyetin etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 69-74.
- Ünal, M. (2020). *Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ruminasyon ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ve Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Van Emmerik, A. A. P., Berings, F., & Lancee, J. (2018). Efficacy of a mindfulness-based mobile application: A randomized waiting-list controlled trial. *Mindfulness*, 9(1), 187-198.
- Van Lissa, C. J. (2022). Mapping phenomena relevant to adolescent emotion regulation: A text-mining systematic review. *Adolescent Research Review*, 7(1), 127-139.
- Verschueren, M., Claes, L., Palmeroni, N., Raemen, L., Buelens, T., Moons, P., & Luyckx, K. (2021). Identity functioning and eating disorder symptomatology: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 12, 667235.
- Volkaert, B., Wante, L., Loeys, T., Boelens, E., & Braet, C. (2022). The evaluation of Boost Camp: A universal school-based prevention program targeting adolescent emotion regulation skills. *School Mental Health*, 14(2), 440-453.
- Yıkılmaz, M., Şahin, E. E., Özer, Ö., & Altınok, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik danışma sürecini erken bırakma: Nedenler ve öneriler. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 1-20.
- Yorulmaz, O. (2020). Klinik psikolojide araştırma., M. Eskin, Ç. G. Dereboy ve A. N. Karancı. (Editörler), *Klinik psikoloji bilim ve uygulama* içinde (113-138) (Birinci baskı). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2018). Self-determination and personal identity in university students: The mediating role of future orientation. *The Spanish Journal of Psychology*, *21*, E14.
- Wängqvist, M., & Frisé, A. (2011). Identity and psychological distress in emerging adulthood in Sweden: Is it always distressing not to know who to be and what to do?. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, *11*(2), 93-113.
- Waterman, A. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. Adams, G. R., & Montemayor, R. M. (Ed.), In *Adolescent Identity Formation* (pp. 51-72). Newbury Park Sage Pub.
- Waxmonsky, J. G., Baweja, R., Bansal, P. S., & Waschbusch, D. A. (2021). A review of the evidence base for psychosocial interventions for the treatment of emotion dysregulation in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, *30*(3), 573-594.
- Weekers L. C., Hutsebaut J., & Kamphuis J.H. (2019). The level of personality functioning scale – brief form 2.0 (LPFS–BF 2.0): update of a brief instrument for assessing level of personality functioning. *Personal Mental Health*. *13*(1), 3–14.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kring ve D.M. Sloan (Eds), In *Emotion regulation and psychopatology* (pp.13-37). Newyork: Guilford Press.
- Westen, D., Betan, E., & DeFife, J. A. (2011). Identity disturbance in adolescence: Associations with borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 305–313.
- Whitener, M., Khazvand, S., Carson, I., Martin, A., Salyers, M., Cyders, M., Aalsma, M., & Zapolski, T. (2025). Acceptability and efficacy of an adapted school-based dialectical behavioral therapy skills group for adolescents: A qualitative perspective. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, *62*, 00469580251314279.
- Wiley, R. E., & Berman, S. L. (2013). Adolescent identity development and distress in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(12), 1299-1304.
- Woodward. J. A, Bonett, D. G., & Brecht, M. L. (1990). *Introduction to Linear Models and Experimental Design*. San Diego: Harcourt Braze Jovanovich.
- Wu, J., Allman, M., Balzen, K., Hutsebaut, J., & Sharp, C. (2024). First psychometric evaluation of the Level of Personality Functioning Scale—Brief Form 2.0 in adolescents. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *15*(6), 492–503.

## Ek 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

### BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemi ile tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığımızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

|   | (neredeyse)<br>Hiçbir zaman | Bazen | Düzenli olarak | Sık sık | (neredeyse)<br>Her zaman |
|---|-----------------------------|-------|----------------|---------|--------------------------|
| 6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.   | 1                           | 2     | 3              | 4       | 5                        |
| 14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.                                    | 1                           | 2     | 3              | 4       | 5                        |
| 25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm. | 1                           | 2     | 3              | 4       | 5                        |
| 32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım.  | 1                           | 2     | 3              | 4       | 5                        |

#### Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

🔍 🖨️ 📧



**Sidem Özdemir**

Sayın Hocam, Ben Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Sidem Özdemir. "Kimlik, gençlerin gelecek beklentileri ve d...

10:16 (3 saat önce)



**"Özlem Bozo Özen"**

Alıcı: ben

📧 12:36 (42 dakika önce)



Sayın Sidem Özdemir,  
Doktora tez çalışmanız kapsamında ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir.  
İyi çalışmalar dilerim,  
Özlem Bozo Özen

- > Sayın Hocam,
- >
- >
- >
- > Ben Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı
- > öğrencisi
- > Sidem Özdemir. "Kimlik, gençlerin gelecek beklentileri ve duygu düzenleme?
- > konulu doktora tezimde "Bilişsel Duygu Düzenleme" adlı ölçeğinizi

\*\*\*

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



## Ek 6. Duygu Dzenleme Gçlü Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakkamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

|   |
|---|
| 1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.  |
| <p style="text-align: center;">Bazen (%11-%35)                      Çoğu zaman (%66-%90)</p> <p>1-----2-----3-----4-----5</p> <p>hemen hemen hiç (%0-%10)                      yaklağık yarı yarıya (%36-%65)                      hemen hemen her zaman (%91-%100)</p> |
| 14.Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.  |
| <p style="text-align: center;">Bazen (%11-%35)                      Çoğu zaman (%66-%90)</p> <p>1-----2-----3-----4-----5</p> <p>hemen hemen hiç (%0-%10)                      yaklağık yarı yarıya (%36-%65)                      hemen hemen her zaman (%91-%100)</p> |
| 27.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.  |
| <p style="text-align: center;">Bazen (%11-%35)                      Çoğu zaman (%66-%90)</p> <p>1-----2-----3-----4-----5</p> <p>hemen hemen hiç (%0-%10)                      yaklağık yarı yarıya (%36-%65)                      hemen hemen her zaman (%91-%100)</p> |
| 34.Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.  |
| <p style="text-align: center;">Bazen (%11-%35)                      Çoğu zaman (%66-%90)</p> <p>1-----2-----3-----4-----5</p> <p>hemen hemen hiç (%0-%10)                      yaklağık yarı yarıya (%36-%65)                      hemen hemen her zaman (%91-%100)</p> |

**Sidem Özdemir**  
Sayın Hocalarım, Ben Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Sidem Ozdemir. "Kimlik, gençlerin gelecek beklentileri ve duğu düz  
10:34 (5 saat önce) ☆

**Neslihan Rugancı**  
Alıcı: psk.busrahitoglu, ben  
15:22 (24 dakika önce) ☆ ↩

merhabalar, ekte gerekli dökümanları bulacaksınız. 10. maddeyi analize almıyoruz. kolay gelsin.

[DERS TURKCE.pdf](#)  
[DERS PUBLISHED.pdf](#)  
[Factor Structure of the DERS.doc](#)

Sidem Özdemir <sidemozdemir@gmail.com>, 21 Nis 2022 Per, 09:34 tarihinde şunu yazdı:  
\*\*\*

Neslihan Rugancı, PhD.  
Klinik Psikolog / Clinical Psychologist  
[www.neslihanruganci.com](http://www.neslihanruganci.com)

3 Ek

[DERS TURKCE.pdf](#) [DERS PUBLISHED...](#) [Factor Structure of ...](#)

## Ek 7. Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 25 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

|   | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne katılmıyorum / Ne katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|-------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|------------------------|
| 3.Yaşamımda hangi yolu izleyeceğimi biliyorum.  | 1                       | 2            | 3                                | 4           | 5                      |
| 7. Gelecekte yapabileceğim farklı şeyler hakkında düşünürüm.  | 1                       | 2            | 3                                | 4           | 5                      |
| 12. Gelecekte yapmak istediklerim konusunda endişeliyim.  | 1                       | 2            | 3                                | 4           | 5                      |
| 17. Gelecekle ilgili planlarım bana güven veriyor.  | 1                       | 2            | 3                                | 4           | 5                      |
| 24. Yaşamımda izlemeyi planladığım belli yön hakkında başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışırım. | 1                       | 2            | 3                                | 4           | 5                      |

Ölçek Kullanım İzni ▶ Gelen Kutusu x

🔍 🖨️ 📧



**Sidem Özdemir**

Sayın Hocalarım, Ben Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Sidem Özdemir. "Kimlik, gençlerin gelecek beklentileri v...

2 Ara 2021 Per 17:11



**Mail Delivery Subsystem**

Adres bulunamadı basket.edu.tr alanı bulunamadığından iletiniz figencok@basket.edu.tr adresine teslim edilemedi. Alanda yazım hatası veya boşluk ka...

2 Ara 2021 Per 17:11



**Ümit Morsünbül** <morsunbulumit@gmail.com>

Alıcı: ben

4 Ara 2021 Cmt 21:36



Merhaba Sidem,  
Ölçeği çalışmada kullanabilirsin. Ölçeği ve puanlamasını ekte bulabilirsin.  
Kolay gelsin

Prof. Dr. Ümit Morsünbül  
Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Sidem Özdemir <sidemozdemir@gmail.com>, 2 Ara 2021 Per, 17:11 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*



## Ek 9. KKP Sayısal ve Sözel Geribildirim Formu

Değerli katılımcı,  
Sizinle birlikte yürüttüğümüz “Kendimi Keşfediyorum” programı ile ilgili olarak aşağıdaki soruları cevaplamanızı rica ediyorum. Lütfen aşağıdaki soruların her birini olabildiğince doğru ve dürüst bir şekilde yanıtlayın. Bu değerlendirmeler sizin tecrübeleriniz aracılığıyla Kendimi Keşfediyorum programının geliştirilmesi amacıyla kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1-Yapılan müdahale hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

2-Bu müdahaleye tekrar katılma fırsatınız olsaydı, katılır mıydınız? Bu müdahaleye (1 çok kötü'den 10 çok iyi'ye) bir not vermeniz gerekseydi, hangi notu verirdiniz?

3-Müdahalenin faydalı olduğunu düşünüyor musunuz? Cevabınız evet ise ne şekilde faydalı oldu?

4-Müdahalede etkili/faydalı olduğunu düşündüğünüz beceriler veya yöntemler hangileridir? Bu yöntemlerin hangi kısımlarının özellikle faydalı olduğunu düşündünüz?

5-Müdahalede etkili olmadığını ve değiştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz beceriler veya yöntemler hangileridir? Nasıl yapılmasını önerirsiniz?

6-Bu müdahaleyi bir arkadaşınıza tavsiye eder misiniz? Neden tavsiye ederdiniz ya da neden tavsiye etmezsiniz?

7-Bu müdahale sırasında yaşadığınız duygu ve düşüncelerinizi (varsa) belirtir misiniz?

8-Seanslarda çalışılan konu ve stratejileri kendi yaşamınızdaki durumlarda uygulayabileceğinizi ve uygulayacağınızı düşünüyor musunuz? Bu müdahaleden sonra hayatınızda ne gibi değişiklikler olabileceğini düşünüyorsunuz?

9-Kendinizde değişiklikler, farklılıklar hissediyor musunuz, yaşıyor musunuz? Cevabınız evet ise ne gibi değişiklikler, farklılıklar yaşıyorsunuz?

10-Terapistin size yaklaşımı ya da terapiyi yürütme biçimi ile ilgili önerileriniz ve düşünceleriniz nelerdir? (En az 1 olumlu, 1 olumsuz geribildirim veriniz.)

Terapistte söylemek istediklerim:

| Seans | Konusu                            | Puanı ve varsa yorumu |
|-------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1     | Duyguları Tanımlamak              |                       |
| 2     | Duyguları Anlamak                 |                       |
| 3     | Duyguların sözel ifadesi          |                       |
| 4     | Gelecek Beklentileri ve Hayalleri |                       |
| 5     | Hedeflerin Değerlendirilmesi      |                       |

## Ek 10. Araştırma Katılım Çağrı Metni

Merhaba,

Ben Psikolog Sidem Özdemir. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji doktora sürecimin tez aşamasındayım. Prof. Dr. Çiğdem Günseli DEREBOY danışmanlığında “Kimlik, Ruh Sağlığı, Gençlerin Gelecek Beklentileri ve Duygu Düzenleme” konulu tezimi sürdürüyorum.

Tez kapsamında **“Ben kimim?” sorusunun cevabını arayan, kim olduğu ile ilgili kafası karışık olan ve bundan sıkıntı duyan bireylerle**, geliştirmiş olduğum Kendimi Keşfediyorum Programı'nın etkinliğini incelemek amacıyla bir **müdahale çalışması** yürüteceğim. Bunun için araştırma çalışmamda gönüllü olarak yer almak isteyen katılımcıları arıyorum. Sayın öğretim üyeleri, sizler de ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz öğrencilerinizi bize yönlendirebilirsiniz. Kendimi Keşfediyorum programı haftada bir, kez kırk beş dakikalık bireysel görüşmeler şeklinde uygulanan **kısa süreli (yaklaşık 3-5 seans)** ve yapılandırılmış bir yöntemdir. Görüşmelerde katılımcının **duyguları ve gelecek beklentileri** üzerine çalışarak kişinin kendini tanıma düzeyinin artırılması hedeflenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak istiyorsanız çevrimiçi linke tıklayarak kolayca başvurabilirsiniz!

- Çevrimiçi linke tıkladığınızda açılacak olan internet sayfasında çalışmayla ilgili gerekli bilgiler paylaşılmıştır. Bu bilgileri okuduktan sonra çalışmaya katılmak istiyorsanız bunu belirten kutucuğu işaretlemeniz beklenmektedir.
- İnternet sayfasında cevaplama yaklaşık 5-10 dakika sürecek bir form ve ölçeği doldurmanız beklenmektedir.
- Ölçeği doldurduktan sonra vermiş olduğunuz iletişim bilgilerinizi kullanarak sizinle iletişime geçilmesine izin vermiş olacaksınız.
- Doldurduğunuz ölçekten alacağınız puan çalışmanın sizin için uygun olup olmayacağını belirleyecektir. Uygun olmadığı durumda, psikolojik yardıma ihtiyacınız varsa, Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora bölümüne yönlendirilmeniz sağlanacaktır.

Şimdiden teşekkür ederim,

Başvuru adresi: <https://forms.gle/nxwpzZvcJJH8aTF48>

Psk. Sidem Özdemir

Doktora Öğrencisi

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

AYDIN

## Ek 11. Araştırmaya Katılım Bilgilendirilmiş Onam Formu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

#### LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz.

#### ÇALIŞMANIN ADI :

Kimlik Bocalamasını Azaltmada ve Psikolojik Sağlığı Artırmada Duygu Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Üzerine “Kendimi Keşfediyorum” Programının Etkililiği

#### ARAŞTIRMA ÇALIŞMASININ AMACI:

Araştırmanın amacı, Kendimi Keşfediyorum programına katılmanın gençlerde kimlik duygusu, ruh sağlığı, duygu düzenleme ve gelecek beklenti düzeylerine etkisini incelemektir.

#### ÇALIŞMAYA KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

Bu çalışmaya dahil edilebilmeniz için Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formunu okuduktan sonra çalışmaya katılmaya istekli olduğunuzu belirten kutucuğu işaretlemeniz ve başvuru formunda yer alan ölçekten belli bir puanı almış olmanız gerekmektedir.

#### NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Kendimi Keşfediyorum programı, Prof. Dr. Çiğdem Günseli DEREBOY danışmanlığında Psikolog Sidem Özdemir tarafından yürütülecektir. Katılımcının duyguları ve gelecek beklentileri üzerine çalışılarak kişinin kendini tanıma düzeyinin artırılması hedefiyle haftada bir kez bireysel görüşmeler yapılacaktır.

#### ÇALIŞMADA YAPACAKLARINIZ:

Başvurunuz onaylandığı takdirde, süreç boyunca yapacaklarınız ve size düşen sorumluluklar şu şekildedir;

- Başlangıçta, ön görüşme için size araştırmacı tarafından bir randevu verilecektir. Bu görüşmede size süreçle ilgili bilgiler verilecek ve sizden bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir.
  - Ön görüşmeden sonra müdahale için size yeni bir randevu verilecektir.
  - Tüm süreç boyunca görüşmelere düzenli katılımınız gerekmektedir.
  - Yapılacak olan görüşmelerde size ev ödevleri verilecek olup bunları tamamlayarak sonraki görüşmelere gelmeniz beklenmektedir.
  - Müdahalenin sonunda aynı ölçekleri tekrar doldurmanız istenecektir ve size takip görüşmesi için bir ay sonrasına yeni bir randevu oluşturulacaktır.
  - Takip görüşmesi yapıldıktan sonra ölçekleri tekrar doldurmanız istenecektir.
- Bu koşullara uymadığınız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

#### ÇALIŞMANIN SÜRESİ NE KADAR?

İlk, son ve takip randevularda doldurmanız beklenen ölçeklerin tamamlanması yaklaşık olarak 60 dakika sürecektir. Haftada bir yapılacak olan bireysel görüşmeler yaklaşık kırk beş dakika sürecektir. Müdahalenin tamamı ise 3-5 seans sürecektir.

## Ek 12. Ön Görüşmede Uygulayıcı Tarafından Kullanılan Bilgilendirme Formu

### UYGULAMA

#### 1.Bölüm: Tanışma

- Bu bölümde öncelikle uzman danışana kendini tanıtır. Sormak istediği bir şey olup olmadığını kontrol eder.
- Daha sonra uzman danışandan kısaca kendini tanıttırmasını ister.
- Bu aşamadan sonra KKP ile ilgili bilgi verilmesi kısmına geçilir.

#### 2.Bölüm: Bilgi Verme

- Uzman danışana çalışmada farklı formatlarda (müdahale ve kontrol koşulu) uygulamaların yürütüleceğini ve kendisinin bu koşullardan birinde kura yöntemi ile yer alacağını belirtir.
- KKP ile ilgili bilgi verirken aşağıda yer alan formdan yararlanır.
- Daha sonra formun basılı bir kopyasını danışanda bulunması için verir.

### Müdahalenin Amacı Formu

#### KENDİMİ KEŞFEDİYORUM PROGRAMI (KKP)

- Bu müdahale programı gençlerin gelecek beklentisi ve duygular konusunda karşılıklı bir şekilde çalışarak yürütülecek olan, önleme amaçlı beceri kazandırma ve eğitim odaklı bir psikoterapi müdahalesidir.
- Önleme müdahalesinde ruhsal açıdan yaşayabileceğimiz olası zorlukların önüne geçmek amaçlanır.
- Bu çalışmada haftada bir olacak şekilde toplamda beş görüşme yapılması hedeflenmiştir.
- Bu görüşmelerden üçü duygularla ilgili, ikisi de gelecek beklentileri üzerine olacaktır.
- Görüşmelerin belirli bir akışı olup (her seans yapılacak işlerin belli olması) ortalama 45 dakika sürmesi planlanmıştır.
- Görüşmeler başladıktan sonra aralıksız beş hafta boyunca sürecektir.
- Bu görüşmelerin tamamlanmasından bir ay sonra kontrol görüşmesi yapılacaktır.

#### AMAÇ

Gençlerle yapılan araştırmalar, duygular ve gelecek beklentilerinin gençlerin kim olduklarına dair tanımlamalarıyla ve ruhsal açıdan sağlıklı hissetmeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Melges, 1972; Demir vd., 2009; Gültekin ve Dereboy, 2011; McLaughlin vd., 2012; Aydın, 2017). Bu nedenlerle KKP’de duygular ve gelecek beklentileri üzerine çalışılacaktır.

Müdahalenin amacı gençlerin;

- Duygularını tanıması, anlaması ve duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenmesi
- Geleceğe dair beklentileri açısından şu anki durumu değerlendirmesi ve gelecekte varmak istediği nokta üzerine düşünmesi

Bu çalışmada, gençlerin duyguları ve gelecek beklentileri üzerine çalışılarak kendilerini tanıma ve ruhsal açıdan iyi hissetme düzeylerinin artırılması hedeflenmektedir.

KKP’den alacağınız verimi en üst düzeye taşıyabilmek adına süreç boyunca dikkat etmeniz gerekenler aşağıda listelenmiştir. Lütfen bilgileri dikkatli bir şekilde okuyunuz.

- 1.Planlanan görüşmelere zamanında gelmesi ve tüm görüşmelere katılım sağlanması gerekmektedir.
- 2.Görüşmelerin sonunda verilen ev çalışmalarının yapılması beklenmektedir.
- 3.Görüşmelerde yapılan uygulamalara kişinin aktif katılımı ve çaba göstermesi beklenmektedir.

- |  |
|--|
| 4.Görüşme süresince cep telefonunun kapalı/sessizde olması gerekmektedir.<br>5.Görüşmeler boyunca kişi tarafından doldurulması gereken formlarda acelece |
|--|

### **3.Bölüm: Ön Ölçüm alma ve Randevu Verme**

- Bu bölümde danışana öncelikle ön ölçümleri verilir ve tamamlanması istenir.
- Daha sonra deney koşulu danışanlarına 1 hafta sonrasına ilk seans için randevu verilir. Kontrol koşulundaki bekleme listesi danışanlarına ise 5 hafta sonrası için randevu verilir.
- Danışan ön ölçümlerini tamamladıktan sonra randevu verilerek vedalaşılır.



### Ek 13. Ön Görüşmede Katılımcılara Verilen Bilgilendirme Formu

#### KENDİMİ KEŞFEDİYORUM PROGRAMI (KKP)

- Bu müdahale programı gençlerin gelecek beklentisi ve duygular konusunda karşılıklı bir şekilde çalışarak yürütülecek olan, önleme amaçlı beceri kazandırma ve eğitim odaklı bir psikoterapi müdahalesidir.
- Önleme müdahalesinde ruhsal açıdan yaşayabileceğimiz olası zorlukların önüne geçmek amaçlanır.
- Bu çalışmada haftada bir olacak şekilde toplamda beş görüşme yapılması hedeflenmiştir.
- Bu görüşmelerden üçü duygularla ilgili, ikisi de gelecek beklentileri üzerine olacaktır.
- Görüşmelerin belirli bir akışı olup (her seans yapılacak işlerin belli olması) ortalama 45 dakika sürmesi planlanmıştır.
- Görüşmeler başladıktan sonra aralıksız beş hafta boyunca sürecektir.
- Bu görüşmelerin tamamlanmasından bir ay sonra kontrol görüşmesi yapılacaktır.

#### AMAÇ

Gençlerle yapılan araştırmalar, duygular ve gelecek beklentilerinin gençlerin kim olduklarına dair tanımlamalarıyla ve ruhsal açıdan sağlıklı hissetmeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Melges, 1972; Demir vd., 2009; Gültekin ve Dereboy, 2011; McLaughlin vd., 2012; Aydın, 2017). Bu nedenlerle KKP’de duygular ve gelecek beklentileri üzerine çalışılacaktır.

Müdahalenin amacı gençlerin;

- Duygularını tanıması, anlaması ve duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenmesi
- Geleceğe dair beklentileri açısından şu anki durumu değerlendirmesi ve gelecekte varmak istediği nokta üzerine düşünmesi

Bu çalışmada, gençlerin duyguları ve gelecek beklentileri üzerine çalışılarak kendilerini tanıma ve ruhsal açıdan iyi hissetme düzeylerinin artırılması hedeflenmektedir.

#### Dikkat

KKP’den alacağınız verimi en üst düzeye taşıyabilmek adına süreç boyunca dikkat etmeniz gerekenler aşağıda listelenmiştir. Lütfen bilgileri dikkatli bir şekilde okuyunuz.

1. Planlanan görüşmelere zamanında gelmesi ve tüm görüşmelere katılım sağlanması gerekmektedir.
2. Görüşmelerin sonunda verilen **ev çalışmalarının yapılması** beklenmektedir.
3. Görüşmelerde yapılan uygulamalara kişinin **aktif katılımı** ve çaba göstermesi beklenmektedir.
4. Görüşme süresince **cep telefonunun kapalı/sessizde** olması gerekmektedir.
5. Görüşmeler boyunca kişi tarafından doldurulması gereken **formlarda aceleci olmadan, dürüst** biçimde kendine dair bilgilerin **eksiksiz** paylaşması beklenmektedir.

Bu açıklama ile ilgili sorularınız varsa yanıtlamaktan mutluluk duyarım.

Teşekkür ederim,  
Psk. Sidem Özdemir

#### **Ek 14. Kontrol Koşulundaki Katılımcıları Son Ölçümün Ardından Bilgilendirme Metni**

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim. Bu çalışmada Kendimi Keşfediyorum programının etkin olup olmadığını ölçümlemek istediğimiz için müdahale koşulundaki katılımcılara Kendimi Keşfediyorum programı uygulanırken kontrol koşulundakilere bir uygulama yapılmadı. Bu çalışmada siz kontrol koşulunda yer alıyordunuz. Bu koşuldaki katılımcıların bir bekleme listesine alınarak ön ve son ölçümlerinin alınması planlanmıştı. Bugün sizden son ölçümleriniz alındı.

Çalışmadaki her bir katılımcı iki koşuldan birine rasgele atanmıştır. Farklı koşulların bulunmasının nedeni bu çalışmanın deneysel nitelikte olmasıdır. Böylece, herhangi bir uygulama yapılmadığı halde zamanla kendiliğinden olan bir değişimden daha anlamlı bir değişimi Kendimi Keşfediyorum programını uygulayarak elde edebiliyor muyuz sorusuna cevap arayabiliyoruz. Sonuçlarda herhangi bir yanlılık olmaması için hangi koşula atandığınız başlangıçta size açıkça söylenmedi.

Katılımınız veya bu açıklama ile ilgili sorularınız varsa yanıtlamaktan mutluluk duyarım. Eğer sizin için de uygunsa KKP'nın uygulamasına başlayabiliriz.

Bu çalışmaya katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

## Ek 15. Kendimi Keşfediyorum Programının Hazırlanması

### KENDİMİ KEŞFEDİYORUM PROGRAMININ HAZIRLANMASI

#### A.Kendimi Keşfediyorum Programı'nın Duygu Düzenleme Seanslarının İçeriğinin Hazırlanması:

KKP hazırlanırken, alan yazında yer alan ve ulaşılabilen, gençlerle duygu düzenleme üzerine yapılan ve etkili olduğu görülen müdahale çalışmaları incelenmiştir.

##### 1.Seansın Hazırlanması: Duyguları Tanımlamak

Genç bireylerle duygu düzenleme üzerine psikolojik müdahale uygulaması yapılan pek çok araştırmada duyguların tanımlanması (duyguların tanımlanması: fark edilmesi ve adlandırılması) üzerine çalışıldığı görülmüştür (Kuzucu, 2006; Horn vd.,2010; Broderick ve Jennings, 2012; Pur, 2015; Houck vd., 2016; Karataş, 2016; Howells, 2018; Gem, 2018; Southam-Gerow, 2020; Tekinsav Sütcü, 2020). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle duyguları fark etme ve adlandırma üzerine çalışmanın duygu düzenleme açısından önemli bir başlangıç noktası olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın ilk seansında duyguları tanımlama konusunun ele alınmasına karar verilmiştir. Bu çalışmalardan dördünde duyguları tanımlama üzerine nasıl çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiş ve bu konular duygu listeleri, duygu ve düşünce ayırımına dair psikoeğitim ve duygulara dair psikoeğitimiyle çalışılmıştır (Kuzucu, 2006; Howells, 2018; Southam-Gerow, 2020; Tekinsav Sütcü, 2020).

KKP'nin duyguları tanımlama bölümü oluşturulurken bu yayınlardan şu şekilde yararlanılmıştır. İlk olarak, adı geçen dört yayında da kullanılan ya da kullanılması önerilmiş olan duygu listesinden yararlanılarak duyguların fark edilmesi ve adlandırılması konusuna giriş yapılmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan duygu listesi Kuzucu ve Yeşilyaprak'ın (2007) "Duyguları Fark Etmek ve İfade Etmek" adlı kitabından alınmıştır. Duygu listesinin çalışılmasının ardından örnek durumlar üzerinden duygu adlandırılma çalışması ve duygu-düşünce ayırımına dair psikoeğitim Tekinsav Sütcü (2020: 126-127, 131, 138)'nün yazmış olduğu kitap bölümünden alınarak interaktif tartışma biçimine uyarlanmıştır. Duyguların tanımlanması çalışılırken sonraki adım olan "duyguları tanımlamanın niçin önemli olduğunu fark etmek" bölümünde Tekinsav Sütcü (2020: 124-26) ve Southam-Gerow (2020: 99-139)'un çalışmalarında sağladığı psikoeğitsel bilgilerden yararlanılarak duyguların pek çok işlevi çeşitli örnek ve sorularla çalışmacı tarafından interaktif tartışma ve zihinde canlandırma yöntemlerinden yararlanacak şekilde kurgulanarak seansta çalışılan son haline getirilmiştir. Ek olarak bu bölümde kullanılan buz dağı örneği çalışmacının doktora sürecinde Doç. Dr. Mehmet Şakiroğlu'ndan aldığı "Stres ve Baş Etme" dersinde tanıtılmış olan bir öfke çalışmasından alınmıştır.

##### 2.Seansın Hazırlanması: Duyguları Anlamak

##### Duygu, Düşünce ve Davranış Arasındaki Bağlantılar Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin duygu düzenleme bölümü oluşturulurken ulaşılan çalışmalardan sekizinde duyguları anlamak (duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantılar) konusunun ele alındığı görülmüştür (Kuzucu, 2006; Schuppert vd., 2009; Broderick ve Jennings, 2012; Belinkie, 2014; Houck vd., 2016; Howells, 2018; Southam-Gerow, 2020; Tekinsav Sütcü, 2020). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantılar üzerine çalışmanın duygu düzenleme açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın ikinci seansında duyguları anlama konusuna duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantılar üzerine çalışılarak başlanmasına karar verilmiştir. Bu çalışmalardan beşinde nasıl

çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiştir (Kuzucu, 2006; Belinkie, 2014; Howells, 2018; Southam-Gerow, 2020; Tekinsav Sütcü, 2020).

KKP'nin ikinci seansının duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantılar bölümü oluşturulurken bu yayınlardan şu şekilde yararlanılmıştır. İlk olarak, araştırmacı, duygu düşünce ve davranış arasındaki bağlantıların Kuzucu (2006) ve Howells'ın (2018) yaptığı gibi bir örnek üzerinden çalışılarak kavranması için kendi örneğini geliştirmiştir. Ek olarak, bağlantıların daha iyi anlaşılabilmesi için örnek detaylandırılmış olup seans içinde zihinde canlandırma yoluyla çalışılması planlanmıştır. Zihinde canlandırma bölümü Belinkie'nin (2014) çalışmasında yer alan imajinasyon egzersizinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Seansın devamında duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantıların tanımlandığı bir grup açıklama yer almaktadır. Bu açıklamalar Southam-Gerow (2020: 202-205)'un, Tekinsav Sütcü (2020: 146-150)'nün ve Kuzucu (2006: 201-202)'nün yayınlarında yer alan psikoeğitsel bilgilerden bir seçki biçiminde çalışmacı tarafından derlenerek hazırlanmıştır. Bu bilgiler seansta danışana zihinde canlandırılan örnek üzerine interaktif biçimde tartışılarak verilmiştir.

#### Bilişsel Çarpıtmalar Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin duygu düzenleme seansları hazırlanırken tanıtılan çalışmalardan üçünde duyguları anlamak ile bağlantılı olarak bilişsel çarpıtmalar konusunun ele alındığı görülmüştür (Karataş, 2016; Southam-Gerow, 2020; Moltrecht vd., 2021). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle düşünceler ve duygular arasındaki bağlantılar çalışıldıktan sonra düşüncelere odaklanarak bilişsel çarpıtmalar üzerine çalışmanın duyguları anlamak ve duygu düzenleme açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın ikinci seansında duyguları anlama konusuna bilişsel çarpıtmalar üzerine çalışılarak devam edilmesine karar verilmiştir. Bu yayınlardan birinde (Southam-Gerow, 2020) nasıl çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiş olup bu konu danışanla bilişsel çarpıtmalara dair listenin paylaşılması ve psikoeğitim verilmesi yoluyla çalışılmıştır.

KKP'nin ikinci seansının bilişsel çarpıtmalar bölümü oluşturulurken bu yayından şu şekilde yararlanılmıştır. Southam-Gerow'un (2020) bilişsel çarpıtmaları "düşünce tuzakları" olarak tanımlaması mevcut çalışmada aynen kullanılmıştır. Bilişsel çarpıtmaların seansta nasıl çalışılacağı ise Southam-Gerow'un (2020: 206) buna dair "danışanın kendi tuzaklarını görmesine, tuzakların duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olmalıyız" açıklamasından esinlenilerek mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından şu şekilde düzenlenmiştir. Öncelikle Southam-Gerow'un yaptığı gibi bilişsel çarpıtmalara dair form danışanla paylaşılmıştır. Bu form Beck (2001)'in "Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi" kitabından alınmıştır. Daha sonra bilişsel çarpıtmalara dair psikoeğitim Tekinsav Sütcü'nün (2020: 145-146) yayınında geçen düşünceleri gözlüğe benzetme örneğinden yararlanılarak interaktif tartışma biçiminde verilmiştir. Bu aşamadan sonra danışanın kendi bilişsel çarpıtmalarını belirlemesi, bilişsel çarpıtmalarının duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlaması üzerine bir durumdaki otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi tekniklerinden yararlanılarak interaktif çalışma biçiminde yürütülmüştür.

#### 3.Seansın Hazırlanması: Duygu Düzenleme Süreci ve Duyguları İfade Etmek

##### Duygu Düzenleme Süreci Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin duygu düzenlemeye ilişkin son seansı hazırlanırken bu seansın duygu düzenleme sürecinin tanıtıldığı başlangıç bölümü mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından duygu düzenleme için 1.6.3. numaralı başlıkta tanıtılan on üç çalışmadan da yararlanılarak oluşturulmuştur (Kuzucu, 2006; Schuppert vd., 2009; Horn vd., 2010; Broderick ve Jennings, 2012; Belinkie, 2014; Pur, 2015; Houck vd., 2016; Karataş, 2016; Gem, 2018; Howells, 2018: 198-211; Southam-Gerow, 2020;

Tekinsav Sütcü, 2020; Moltrecht vd., 2021). Araştırmacı bu çalışmaların duygu düzenleme sürecini ele alışlarından yola çıkarak bir sentez yapmıştır. Bu sentez sonucunda KKP'nin duygu düzenleme seanslarının akışı oluşturulmuştur. Bu sentez temel olarak Gross'un (Gross, 1998; Gross, 2015; Gross ve John, 2003) duygu düzenleme görüşlerine dayanmaktadır. Buna göre mevcut çalışmada tanıtılan duygu düzenleme süreci esasen öncül odaklı olup öncül odaklı stratejilerden bilişsel değişimi hedeflemektedir. Amaç kişinin bilişsel olarak durumunu yeniden değerlendirmesidir. Bu sayede, kişinin durumu yeniden yorumlayarak duygularını uygun biçimde göstermesi, ifade etmesi ve daha az duygusal sorun yaşaması amaçlanmaktadır. Üçüncü seansın bu bölümünde danışana bu akışın anlatılabilmesi için araştırmacı tarafından duygu düzenleme süreç şeması oluşturulmuştur. Seansta çalışılırken konunun ele alınış biçimi araştırmacının doktora eğitimi sürecindeki denetimli terapi uygulamalarında edindiği deneyimlerinden yola çıkılarak araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

#### Duyguları İfade Etmek Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin duygu düzenlemeye ilişkin son seansı hazırlanırken bu görüşmenin ikinci bölümünde çalışılan duyguların ifade edilmesi aşamasında yukarıda tanıtılan çalışmalardan altısında duyguları ifade etme konusunun ele alındığı görülmüştür (Kuzucu, 2006; Pur, 2015; Houck vd., 2016; Gem, 2018; Howells, 2018; Southam-Gerow, 2020). Bu çalışmalardan ikisinde nasıl çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiştir (Kuzucu, 2006; Southam-Gerow, 2020). Kuzucu (2006) duyguların sözel ifadesini "ben dili" üzerinden, Southam-Gerow (2020) ise duyguları ifade üzerine psikoeğitim ve bu bilgilerin kullanıldığı psikoeğitsel oyunlarla çalışmıştır. KKP'de genel duygu ifade becerisinin hedeflenmesi nedeniyle KKP'nin üçüncü seansının bu bölümünde Southam-Gerow'un (2020: 182-190) çalışmasından yararlanılmıştır. Öncelikle belirtilen yayın incelenerek araştırmacının duyguları ifade etme becerisini geliştirmek için verdiği öneriler ve psikoeğitim gözden geçirilmiştir. Daha sonra KKP'nin doğasına ve amaçlarına uygun bulunan bölümler mevcut araştırmanın çalışmacısı tarafından seçilerek bir akışa oturtulmuştur. Oluşturulan akışın otomatik düşünleri belirleme, rol yapma ve beceri eğitimini içeren davranışçı ve bilişsel tekniklerle çalışılması planlanmıştır. Duyguları ifade etme bölümünün akışı ve bu akışın seansta ele alınış biçimi araştırmacının doktora eğitimi sürecindeki denetimli terapi uygulamalarında edindiği deneyimlerle biçimlendirilmiştir.

#### **Kendimi Keşfediyorum Programı'nın Gelecek Beklentisi Seanslarının İçeriğinin Hazırlanması:**

##### 4.Seansın Hazırlanması: Değerler, Gelecek Beklenti ve Hedefleri, Mevcut Durum

##### Değerler Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin gelecek beklentisi seansları hazırlanırken, alan yazında yer alan ve ulaşılabilen, gençlerle gelecek beklentileri üzerine yapılan ve etkili olduğu görülen müdahale çalışmaları incelenmiştir. Bu çalışmalardan dördünde değerler (değerler ve hedeflerin ilişkisi, yaşamdaki değerlerin belirlenmesi) konusunun ele alındığı görülmüştür (Melges, 1972; Kuperminc vd., 2011; Dönmezoğulları ve Yeşilyaprak, 2019; Akeman vd., 2020). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle değerler üzerine çalışmanın bu kişilerin gelecek hedeflerini belirlemeleri açısından önemli bir başlangıç noktası olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın gelecek beklentileri üzerine çalışılan birinci seansında ilk olarak değerler konusunun ele alınmasına karar verilmiştir. Adı geçen çalışmalardan ikisinde nasıl çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiştir (Melges, 1972; Akeman vd., 2020). Bu yayınlarda değerler konusu değerlere dair psikoeğitim ve interaktif tartışma yoluyla çalışılmıştır.

KKP'nin dördüncü seansının değerler bölümü oluşturulurken bu yayınlardan şu şekilde yararlanılmıştır. İlk olarak, Akeman (2020)'nin değer ve hedeflere ilişkin aktardığı bilgiler Türkçe

diline uyarlanmıştır. Daha sonra, orijinal çalışma grup formatında yapıldığı için mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından bu konuların seans içinde el alınmış biçimi bireysel formata uyacak şekilde düzenlenmiştir. Bu düzenlemeler sonucunda oluşturulan akışın Akeman'da (2020) olduğu gibi psikoeğitim ve interaktif tartışma biçiminde yürütülmesi planlanmıştır. Bu bölümün devamında yer alan değerlerin öznel olmasına ilişkin yapılan interaktif tartışma Melges'in (1972) çalışmasında hedeflerin sorgulanması ve öznel olmasından yola çıkılarak mevcut çalışmada değerler konusu için düzenlenmiştir. Bu bölümün son aşamasında Akeman'ın (2020) çalışmada yapıldığı gibi değerlerin belirlenmesi üzerine çalışılmıştır. Bu çalışma sırasında kullanılan Akeman vd. (2020) geliştirdiği değerler formu mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından Türkçe diline uyarlanmıştır.

#### Gelecek Beklenti ve Hedefleri Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin gelecek beklentileri seansları için yapılan literatür taramasının ulaşılan altı çalışmada gençlerin gelecek beklentileri ve hedefleri (kişinin gelecek yaşamına ve kendine dair bir imaj hayal etmesi, gelecek beklentisine uygun hedefler belirlenmesi) konusunun ele alındığı görülmüştür (Melges, 1972; Schuppert vd., 2009; Dönmezoğulları ve Yeşilyaprak, 2019; Santilli vd., 2019; Akeman vd., 2020; Karakaya, 2021). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle gelecek beklentileri üzerine çalışmanın bu kişilerin gelecek hedeflerini belirlemeleri açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple seansın bu bölümünde gelecek beklentileri ve hedefleri konusunun ele alınmasına karar verilmiştir. Adı geçen çalışmalardan ikisinde nasıl çalışıldığına dair yöntemlerin detayı verilmiştir (Melges, 1972; Akeman, 2020). Bu yayınlarda gelecek beklenti ve hedefleri hayal etme ve interaktif tartışma yoluyla çalışılmıştır.

KKP'nin dördüncü seansının gelecek beklentileri ve hedefleri bölümü oluşturulurken bu yayınlardan şu şekilde yararlanılmıştır. İlk olarak, danışanın gelecek için hedefler belirlemesine yardımcı olmak amacıyla gelecek beklentilerine dair bir zihinde canlandırma çalışması yapılmıştır. Bu müdahale Melges (1972)'in çalışmasında kişinin kendisini gelecekte nasıl görmek istediğine dair yapılan hayal etme çalışmasından yola çıkılarak mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından hazırlanmıştır. Melges'ten (1972) farklı olarak zihinde canlandırma aşamasına, bu süreci kolaylaştıracak ve yönlendirecek sorular eklenmiştir. Seansın bu bölümünde gelecek beklentileri tanımlandıktan sonra ikinci olarak geleceğe dair hedeflerin belirlenmesi ele alınmaktadır. Bu çalışma Akeman'ın (2020) uyguladığı şekliyle danışanın doğrudan hedeflerini ifade etmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Akeman'dan (2020) farklı olarak hedef belirlerken bir sınırlandırma olmaması için Eskin'in (2018) kitabında yer alan beyin fırtınası yöntemi kullanılmıştır.

#### Mevcut Durum Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin gelecek beklentileri seansları için yapılan literatür taramasının ulaşılan altı çalışmada gençlerle mevcut durum değerlendirmesi (kişinin şu anda kendini nasıl algıladığının tanımlanması, mevcut durumunu hedefleriyle kıyaslaması, zayıf ve güçlü yönlerini değerlendirmesi) konusunun ele alındığı görülmüştür (Melges, 1972; Schuppert vd., 2009; Kuperminc vd., 2011; Belinkie, 2014; Santilli vd., 2019; Önal ve Yeşilyaprak, 2020). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle şu an kendilerini nasıl algıladıkları, güçlü ve zayıf yönleri üzerine çalışmanın bu kişilerin gelecek hedeflerine ulaşmaları açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın gelecek beklentileri üzerine çalışılan birinci seansında son olarak mevcut durumun değerlendirilmesi konusunun ele alınmasına karar verilmiştir. Adı geçen çalışmalardan hiçbirinde nasıl çalışıldığına dair yöntemin detayı verilmemiş olup yalnızca birinde (Melges, 1972) mevcut durumda kişinin kendini algılayışı üzerine nasıl çalışıldığına dair yöntemin çerçevesi çizilmiştir. Melges (1972) bu çalışmayı interaktif bir tartışma biçiminde yürütmektedir.

KKP'nin dördüncü seansının mevcut durum bölümü oluşturulurken yayınlardan şu şekilde yararlanılmıştır. İlk olarak, danışandan şu an kendini nasıl algıladığını anlatması, kendine dair tanımlamalar yapması istenmektedir. Bu çalışma Melges (1972)'in yaptığı şekilde gençlerin şu anki

kendilerini nasıl algıladıklarına dair interaktif bir tartışma ile yürütülmüştür. Bu çalışma sırasında kullanılan sıfat listesi formu Melges (1972)'in çalışmasındaki iki uçlu ölçekten ve Belinkie (2014)'nin çalışmasındaki "I am" formundan yararlanılarak çalışmacı tarafından geliştirilmiştir. Seansın bu bölümünde ikinci olarak Schuppert (2009), Kuperminc (2011), Santilli (2019), Önal ve Yeşilyaprak (2020)'in çalışmalarından yola çıkılarak, danışandan mevcut durumuna dair algılarını gelecek beklenti ve hedefleri ile kıyaslayarak değerlendirmesi istenir. Bundan sonra danışandan hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıracak güçlü yönlerini ve zorlaştırabilecek zayıf yönlerini tanımlaması istenir. Tüm bu işler adı geçen yayınlarda vurgulanmış olup nasıl ele alınıp çalışılacağına dair detay verilmemiştir. Bu nedenle mevcut çalışmanın araştırmacısı bu kurguyu doktora eğitimi sürecindeki denetimli terapi uygulamalarında edindiği deneyimlerinden yola çıkılarak kendi yapmıştır. Sonuç olarak, seansın bu bölümünde interaktif tartışma, psikoeğitim, zihinde canlandırma ve düşünceleri sorgulama tekniklerinden yararlanılarak kişilerin şu anda kendini nasıl algıladığının tanımlanması, mevcut durumunu hedefleriyle kıyaslaması, zayıf ve güçlü yönlerini değerlendirmesi üzerine çalışılması planlanmıştır. Seans sonunda danışana verilen ödev Karakaya (2021)'nin çalışmasında yapılan gelecekteki kendiliğin şu anki kendilikle haberleşmesini içeren imajinasyon çalışmasından yola çıkılarak mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından ev ödevi formatına uyarlanmıştır.

#### 5.Seansın Hazırlanması: İşlevsel Hedef Belirlemek ve Kişisel Hedeflerin İşlevsel Hale Getirilmesi

##### İşlevsel Hedef Belirleme Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin gelecek beklentileri seansları için yapılan literatür taramasının ulaşılan üç çalışmada gençlerle hedeflerin çeşitli açılardan değerlendirilmesi ve/veya aşamalandırılması konularının ele alındığı görülmüştür (Kuperminc vd., 2011; Akeman vd., 2020; Önal ve Yeşilyaprak, 2020). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak ergen ve gençlerle gelecek hedeflerinin işlevsel hale getirilmesi üzerine çalışmanın gelecek hedeflerini ulaşılabilir ve gerçekçi hale getirerek bu hedeflere ulaşmak için çabalamaya ve bu çabayı sürdürmeye motive olmaları açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple mevcut çalışmanın son seansında işlevsel hedef belirleme konusunun ele alınmasına karar verilmiştir. Kuperminc vd. (2011) çalışmasında ergenlerin hedeflerine ulaşabilmesi için stratejiler geliştirmesine ve bunları değerlendirmesine vurgu yapılmıştır. Önal ve Yeşilyaprak'ın (2020) çalışmasında ise belirlenen hedeflerin aşamalandırılması konusu ele alınmıştır. Adı geçen bu iki çalışmada kullanılan yöntemlerin detayına yer verilmemiştir. Akeman vd. (2020) yaptığı çalışmada ise, hem bir hedefin hangi kriterlerce değerlendirilerek işlevsel bir hale getirileceği hem de bir hedefin nasıl aşamalandırılacağına dair yöntemlerin detayları verilerek anlatılmıştır. Bu araştırmada bahsedilen çalışmalar interaktif tartışma ve psikoeğitim tekniklerinden yararlanılarak yürütülmüştür.

KKP'nin son seansının işlevsel hedef belirleme bölümü oluşturulurken bu yayınlardan yola çıkılmış olup yöntemlerin detayını açıklamış olmasından dolayı seans içeriği oluşturulurken Akeman vd. (2020) çalışmasından yararlanılmıştır. İlk olarak, Akeman vd. (2020) bir hedefi çeşitli açılardan değerlendirmek için belirlediği beş özellik Türkçe diline uyarlanmıştır. Orijinal çalışma grup formatında yapıldığı için bu özelliklerin seans içinde çalışılma biçimi mevcut çalışmanın araştırmacısı tarafından bireysel formata uyarlanmıştır. Her bir özellik çalışılırken danışana verilecek olan bilgiler doğrudan orijinal çalışmadan alınmıştır. Bu bölümün sonraki adımı olan bir hedefi aşamalandırma çalışması da Akeman vd. (2020) çalışmasından Türkçe diline ve bireysel çalışma formatına uyarlanarak seansın akışına dahil edilmiştir. Seansın bu bölümü Akeman vd. (2020) yaptığı şekilde psikoeğitim ve interaktif tartışma teknikleri ile yürütülmüştür.

##### Kişisel Hedeflerin İşlevsel Hale Getirilmesi Bölümünün Hazırlanması:

KKP'nin son seansının kişisel bir hedefin işlevsel hale getirildiği ve aşamalandırıldığı bu bölümü seansın başında çalışılan konuların bireysel bir hedef üzerinde pratik edilmesini amaçlamaktadır. Bunun için Akeman vd. (2020) çalışmasından yola çıkılarak mevcut araştırmanın çalışmacısı tarafından kendi doktora eğitimi sürecindeki denetimli terapi uygulamalarında edindiği bilgilerle bireysel ve terapötik çalışmaya uygun bir akış oluşturulmuştur. Akeman vd. (2020) çalışmasında bireysel hedefler üzerine yapılan çalışmalar ev ödevi olarak verilmiş olup bu ev ödevleri seansa gruplar halinde interaktif çalışmayla değerlendirilmiştir. Mevcut çalışma bireysel formatta olmasından dolayı bireysel hedeflerin değerlendirilerek işlevsel hale getirilmesi ve aşamalandırılması seans içinde interaktif olarak çalışılacak şekilde düzenlenmiştir. Ek olarak bu bölümde kullanılan hedef formu çalışma kağıdının ilk sayfasında yer alan hedeflerin işlevsellik açısından değerlendirildiği çizelge Eskin'in (2018) kitabındaki "Çözüm Seçeneklerinin Değerlendirilmesi" çizelgesinin işlevsel hedef kriterlerine uyarlanmasıyla hazırlanmıştır. Hedef formunun ikinci sayfasında yer alan hedeflerin son halinin kaydedildiği bölüm ise çalışmacı tarafından hazırlanmıştır.

KKP'nin son seansının sonlandırma bölümü tüm sürecin değerlendirilmesini ve neden "duygu" ve "gelecek beklentileri" konularının ele alındığının, amacının ne olduğunun açıklanmasını içermektedir. Burada danışanla paylaşılan bilgiler Erikson (1968), Melges (1972), Dereboy (1993), Demir vd. (2009), Gültekin ve Dereboy (2011), McLaughlin vd. (2012) ve Aydın (2017)'nin araştırma sonuçlarından elde edilerek çalışmacı tarafından özet bir ifade haline getirilmiştir.

#### **B.Kendimi Keşfediyorum Programı Duygu Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Seanslarının İçerik Açısından Sıralanması:**

KKP'nin duygu düzenleme ve geleceğe yönelik beklentiler üzerine yapılan seansların sıralama tercihinin ardındaki mantık psikolojik süreçlerin birbirini tamamlayan bir etkileşim içinde işlemesine dayanmaktadır. Werner ve Gross (2010), işlevsel duygu düzenlemesinin, kişinin belirli bir durumla ilgili uzun vadeli hedeflerinin ve değerlerinin farkında olmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu farkındalık, duygusal tepkilerin hedeflerle uyumlu hale getirilmesine yardımcı olur. Duygu düzenleme becerileri, bireyleri olumsuz duygularla karşılaştıklarında, dürtüsel ve işlevsiz tepkilerden kaçınarak, daha yapıcı bir şekilde hedeflerine odaklanmalarını sağlamaktadır. Karabekiroğlu (2019: 147) ise, ergenlik döneminde kazanılan duygusal becerilerin, bireylerin yetişkinlikteki davranış örüntülerinin temelini oluşturduğunu vurgulamıştır. Bu beceriler, ileriki yaşamda hayal kırıklıklarıyla başa çıkabilme ve duygusal düzenlemeyi daha sağlıklı bir biçimde yönetme kapasitesini artırmaktadır. Sonuç olarak, bu bilgiler ışığında, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin geleceğe dair daha işlevsel hedefler koymalarını ve bu hedefler doğrultusunda adım atmalarını kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Böylece, sadece duygusal güçlükler azaltılmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin gelecekteki yaşamlarını daha etkili ve gerçekçi bir şekilde yapılandırmalarına da yardımcı olunacağı düşünülmüştür. Bu nedenlerle, KKP sürecinde, ilk olarak gençlerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek, sonraki aşamada ise gelecek beklentilerine dair çalışmak planlanmıştır. Bununla birlikte, her iki sürecin birbirini tamamlayan ve güçlendiren bir etkileşim içinde deneyimlendiği düşünülmektedir.

## Ek 16. KKP Ödev Örneği

4.Ödev Formu:

Değerlerim:

Hedeflerim:

Hedeflerime ulaşmamı zorlaştıracak zayıf yönlerim:

Hedeflerime ulaşmamı kolaylaştıracak güçlü yönlerim:

Hedeflerimi gerçekleştirmek için kendime verdiğim zaman:

..... yıl sonra hedeflerini gerçekleştirmiş ve istediklerine ulaşmış olan .....’dan bugünkü .....’ya mektubum.  
(Bu mektupta gelecekteki halinin duyguları, düşünceleri olabilir. Bugünkü haline öneri ve tavsiyeleri olabilir. Nelerden bahsetmek istersen onu yazabilirsin.)