



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT) TEMELLİ BİR PSİKOEĞİTİMİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tunç Taner GÜRLEK

Klinik Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı

Haziran 2023



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİ (BDT) TEMELLİ BİR PSİKOEĞİTİMİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tunç Taner GÜRLEK

Klinik Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı

Prof. Dr. Mehmet Hakan TÜRKCAPAR

Haziran 2023



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ ONAYI

Enstitümüzün Klinik Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı 215446003 numaralı öğrencisi Tunç Taner Gürlek'in hazırladığı "Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temelli Bir Psikoeğitimin Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 20 / 06 / 2023 günü saat 12:30'da yapılmış, tezin onayına oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan :

Jüri Üyesi :
(Danışman)

Jüri Üyesi :

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

.....
Müdür

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
KISALTMALAR	vi
ŞEKİL LİSTESİ	vii
TABLO LİSTESİ	viii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEMİN DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.6. TANIMLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLA İLGİLİ MODELLER	8
2.1.1 Arabuluculuk Modeli (Kobasa, 1979)	8
2.1.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktör ve Süreçler Modeli (Kumpfer, 1999)	8
2.1.3 Dayanıklılık Modeli (Benard, 1991)	9
2.1.4 Psikolojik Dayanıklılık Modeli (Masten ve ark., 2021)	10
2.1.5 Travma Sonrası Büyümenin Duyuşsal-Bilişsel İşleme Modeli (Joseph ve ark., 2012)	11
2.1.6 Güçlü Yönlerle Dayalı BDT Temelli Psikolojik Dayanıklılık Modeli (Padesky ve Mooney, 2012)	11
2.1.7 İyi Oluş Terapisi Modeli (Fava & Tomba, 2009; Ruini & Fava, 2012)	12
2.2. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ	13
2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARTTIRMA İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	16
2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	16

2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	24
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	24
3.2. EĞİTİM PROGRAMLARI	24
3.2.1 Psikoeğitim Programı	24
3.2.2 Ergonomi Eğitim Programı	25
3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM	25
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	27
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	27
3.5.1. Demografik Bilgi Formu (DBF).....	27
3.5.2. Kişilik İnançları Ölçeği (KİÖ-KTF).....	27
3.5.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Y-PDÖ).....	28
3.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	29
3.5.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7).....	29
3.5.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	29
3.6. VERİLERİN ANALİZİ.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM.....	35
4.1. GENEL.....	35
4.2. BİRİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM.....	38
4.3. İKİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM	41
4.4. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM.....	43
4.5. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM.....	44
4.6. BEŞİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM	45
4.7. ALTINCI DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM.....	47
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER	50
5.1. TARTIŞMA	50
5.1.1. Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik Bulguların Tartışılması	50
5.1.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Bulguların Tartışılması	51

5.1.3. Kaygıya Yönelik Bulguların Tartışılması	54
5.1.4. Depresyona Yönelik Bulguların Tartışılması	55
5.2. SINIRLILIKLAR	56
5.3.ÖNERİLER.....	57
KAYNAKLAR.....	59
EK 1 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	71
ÖZGEÇMİŞ	81



ÖZET

İnsanın çevresindeki olaylara karşı duruşu, duygulanımı, düşünceleri ve davranışı farklılık gösterebilmekte, psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu yüksek kişiler zorlu yaşam olaylarına daha iyi uyum sağlayabilmekte, bu olaylardan olumlu sonuç elde edebilmekte ve gelişimini devam ettirebilmektedir. Bu çalışma ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir psikoeğitimin çalışanların psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluşlarını arttırmada ve zorluklara karşı duruşlarını değiştirmede etkili olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Çalışma ön test, son test ile kontrol gruplu yarı deneysel desen içermektedir. Kullanılan psikoeğitim BDT temelli kendi kendine psikoterapi rehberi olan “Fark et, Düşün, Hisset, Yaşa” adlı kitap (Türkçapar, 2019) temel alınarak hazırlanmıştır. İki kontrol grubunun bulunduğu çalışmada bir gruba plasebo olarak ergonomi eğitimi verilmiş, bir gruba ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışmada deney grubuna elli dokuz, plasebo eğitim kontrol grubuna on dokuz, sadece ölçüm alınan kontrol grubuna yirmi iki kişi katılacağını bildirmiştir. Çalışma kısıtları sonucu psikoeğitim grubundan yirmi kişinin verisi, müdahale almayan kontrol grubundan on yedi kişinin verisi kullanılmış, yeterli veri toplanamayan plasebo kontrol grubu verileri ise kullanılmamıştır. Normallik analizleri sonucu verilerin değerlendirilmesinde parametrik olmayan Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi ve Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir. Araştırma verileri sonucu psikoeğitim alan katılımcılarının verilerinde genel olarak istenen yönde değişiklik olduğu, müdahale yapılmayan kontrol grubu verilerinde değişiklik olmadığı görülmüştür. Araştırmanın bulgularının analizi sonucunda psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve depresyon üzerinde orta seviyede ($r=.48$, $r=.48$) etkili olduğu, diğer değişkenler psikolojik iyi oluş ve kaygı üzerinde ise öngörülen yönde bir değişime neden olmakla birlikte bu değişimin anlamlı bir fark yaratacak düzeyde olmadığı değerlendirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve kaygı üzerinde psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi değerlendirildiğinde ise psikoeğitimin psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu, kaygı üzerinde ise dolaylı da olsa bir etkisi olmadığı görülmüştür. Çalışma bulgularından ve edinilen tecrübeden hareketle psikoeğitimin etkinliğinin artırılmasına yönelik psikoeğitim süresine ve içeriği ilişkin öneriler ile gelecekte yapılması muhtemel çalışmalara yönelik farklı uygulama önerileri sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELER

Psikoeğitim, Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş, Kaygı, Depresyon

ABSTRACT

A person's stance, affect, thoughts and behavior may differ to the events around. People with high psychological resilience and well-being can better adapt to difficult life events and achieve positive results and continue their development. In the study, it was aimed to examine whether a Cognitive Behavioral Therapy based psychoeducation is effective in increasing the psychological resilience and well-being of participants. Study has a quasi-experimental design with pre-education, post-education and follow up measurements. The psychoeducation is based on “Differ, Think, Feel, Live”, a CBT-based self-help psychotherapy guide (Türkçapar, 2019). First control group received a placebo training on ergonomics and there was no intervention to the second control group. 59 persons for psychoeducation group, 19 and 22 persons for control groups volunteered. Due to limitations, 20 / 17 persons' data were used for psychoeducation and second control group. Due to insufficient attendance the data of the first control group were not used. Non-parametric Wilcoxon matched pairs signed-rank test and Mann-Whitney U test were used to analyze the data as a result of normality analysis. According to the research data, there was a positive change in psychoeducation participants with respect to second control group. As a result of the analyses, it was found that psychoeducation had a moderate ($r=.48$, $r=.48$) effect on psychological resilience and depression. Although psychoeducation caused a change in the estimated direction on psychological well-being and anxiety, the change was not statistically significant. When the mediating effect of psychological resilience in the effect of psychoeducation on psychological well-being and anxiety was evaluated, it was seen that psychoeducation had an indirect effect on psychological well-being, but had no any on anxiety. In line with the findings and experience gained, suggestions for different applications regarding duration and content of intervention were given to increase the effectiveness of psychoeducation.

KEYWORDS

Psychoeducation, Resilience, Psychological Well-Being, Anxiety, Depression

KISALTMALAR

APA	: Amerika Psikoloji Derneği (American Psychology Association)
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DBF	: Demografik Bilgi Formu
KİÖ-KTF	: Kişilik İnançları Ölçeği - Kısa Türkçe Form
PIOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YAB-7	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7
Y-PDÖ	: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Psikolojik Dayanıklılık Puanları	37
Şekil 2 Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Psikolojik İyi Oluş Puanları	37
Şekil 3 Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Kaygı Düzeyleri Puanları.....	38
Şekil 4 Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Depresyon Düzeyleri Puanları	38
Şekil 5 Psikoğitimnin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Etkisi.....	48
Şekil 6 Psikoğitimnin Kaygı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Etkisi	48



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Demografik Bilgiler	26
Tablo 2 Grup Puanlara ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	30
Tablo 3 Grup Puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4 Araştırma Değişkenleri Ortalama ve Standart Sapma Verileri.....	36
Tablo 5 Psiko eğitim Grubu Ön-Test Ölçümleri ile Son-Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları.....	39
Tablo 6 Psiko eğitim Grubu Son-Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları.....	42
Tablo 7 Psiko eğitim ve İkinci Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına ait Analiz Sonuçları.....	43
Tablo 8 Psiko eğitim ve İkinci Kontrol Grubu Katılımcılarının Son Test Puanlarına ait Analiz Sonuçları.....	44
Tablo 9 İkinci Kontrol Grubu Ön-Test, Son-Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları.....	45

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1. PROBLEMİN DURUMU

İnsanoğlu doğumundan ölümüne, sürdürdüğü yaşamında gerek olumlu duygulara gerekse olumsuz duygulara neden olan zorluklar içeren çeşitli olaylarla karşı karşıya gelmektedir. Bu yaşamın gelişimi ve karşılaştığı olaylara verdiği tepkiler üzerinde hem atalarından miras kalan genetik altyapısı, hem de çevresinden edindiği tecrübeler etkili olmaktadır. Kişinin tecrübelerinin oluşmasına geçmişte yaşadığı acı ve tatlı olaylar, karşılaştığı sorunlar, bu sorunlara karşı ürettiği çözümler ile bu çözümlerin olumlu ya da olumsuz sonuçları, çevresindeki diğer insanların yaşantularından edindiği deneyimler ve benzerleri yön vermekte olup her insanda bu farklılaşabilmektedir (Joseph ve ark., 2012). Her bir insanın çevresinde gerçekleşen olaylara karşı bu farklı duruşu, duygulanımı, düşünceleri ve davranışı temelinde ayrılık gösterebilmektedir. Bu insanlardan psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu yüksek olanlar zorlu yaşam olaylarına daha iyi uyum sağlayabilmekte, bu olaylardan olumlu sonuç elde edebilmekte ve gelişimini devam ettirebilmektedir (Luthar ve ark., 2000). Ayrıca bu kişiler bu sahip oldukları psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik iyi oluşları sayesinde uyum becerileri yüksek olduğu için çevreleri ile daha az sorun yaşayabilirler (Klag & Bradley, 2004), travma ve stresleriyle daha kolay baş edebilirler (Altawil ve ark., 2020; Joseph ve ark., 2012; Powell ve Leytham, 2014), çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranış becerilerinin artmasını sağlayabilirler (Kındıroğlu ve Yaşar-Ekici, 2019). Tam tersi durumda ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşüklüğünün panik bozukluk gibi çeşitli anksiyete bozukluklarına yol açabileceği (Bonn-Miller ve ark., 2009; Özdel ve ark., 2012; Sütçigil ve ark., 2017), kişilerin öfke ve saldırganlık düzeylerini arttırabileceği (Kındıroğlu ve Yaşar-Ekici, 2019), sağlık hizmetlerinin aşırı kullanımına ve madde/ilaç yönelimine neden olabileceği (Özdel ve ark., 2012) belirtilmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılık afet, bir yakının kaybı, boşanma, yüksek miktartlı para kaybı gibi yaşam olaylarında kullanılan ve sadece o zamanlar artırılması gereken bir beceri ile özellik değildir ve trafikte karşılaşılan sorunlar, arkadaşlarla yaşanan küçük problemler tarzı günlük hayat meseleleri de bireyi çıkmaza sokabilmektedir (Şahin, 2019).

Öte yandan mizaç, zekâ, özerklik, iyimserlik, iç kontrol odağı, yüksek benlik algısı, öz farkındalık, etkili problem çözme becerisi ve sosyal yeterlik gibi bireysel özelliklerin, destekleyici çevre, olumlu ilişki, etkili toplumsal kaynaklar gibi çevresel etmenlerin psikolojik

dayanıklılığın temelinde yer aldığı aktarılmakta (Gizir, 2007) ve bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik iyi oluşlarının çevresel faktörlerin etkisi ile arttırılabileceği ifade edilmektedir (Gizir, 2007; Ruini & Fava, 2012). Bulgular, gelişme ve dayanıklılığın belirli müdahalelerle desteklenebileceğini göstermekte olup travmatik olayların bile bazı kişilerde psikolojik dayanıklılığı arttırdığı görülmektedir (Joseph ve ark., 2012). Bireyde kendini olumlu değerlendirme düşüncesinin, sürekli büyüme ve gelişme duygusunun, hayatın amaçlı ve anlamlı olduğu inancının, başkalarıyla kaliteli ilişkilere kurma becerisinin, hayatı etkili bir şekilde yönetme kapasitesinin ve kendi kaderini tayin ettiği duygusunun yaratılmasının (Ruini & Fava, 2012), geçerli ve faydalı pozitif düşüncüyü gerçekçi olmayandan ayırt edebilme becerisinin (Fava & Tomba, 2009) geliştirilmesinin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığı arttırmada etkili olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Amerikan Psikologlar Derneği (n.d.) tarafından psikolojik dayanıklılığa kişinin (a) dünyayı algılama ve dünyayla ilişki biçimi, (b) sosyal kaynakların varlığı ve kalitesi ile (c) sahip olduğu başa çıkma yöntemlerinin katkı sağladığı ve psikolojik dayanıklılığın artırılabilmesi için ilişkili kaynak ve becerilerin geliştirilebileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda bireylerin olası yaşam zorluklarına karşı yapılacak faydalı bir çalışma olarak bir psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu arttırıcı bir eğitim verilebileceği düşünülmektedir (Forbes & Fikretoğlu, 2018).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımları, depresyon ve anksiyete bozukluklarından kronik ağrı ve uyku bozukluklarına kadar çeşitli zorlukların tedavisinde yüksek derecede başarı sağlamıştır (Butler ve ark., 2006; Öner ve ark., 2008; Türkçapar ve Sargın, 2012; Türkçapar, 2021). Ayrıca BDT yaklaşımları danışanların güçlü yönlerini ve kaynaklarını daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilmekte; daha iyi işlevselliğe, iyi oluşa ve psikolojik dayanıklılığa yol açabilmektedir (Kuyken ve ark., 2009). Keza Dobson ve Dobson (2017), BDT uygulamaları ile danışanlara yönelik şema değişikliği olmasa bile dayanıklılığı artıracak ve muhtemel nüksü azaltacak müdahaleler önermekte, Beck (2021) psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı arttırmada BDT uygulamalarının çeşitli yöntemler önerdiğini ifade etmektedir.

Bu bilginin ışığında bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olayları karşısında farklı, gerçekçi ve işlevsel düşünceler oluşturabilmesi (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013) için hazırlanacak BDT temelli bir psikoeğitimin bireylerin psikolojik dayanıklılığını (Fava & Tomba, 2019; Padesky & Mooney, 2012) ve psikolojik iyi oluşunu (Ruini & Fava, 2012) arttırmada anlamlı bir fark yaratacağı değerlendirilmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Çalışmanın temel amacı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir psikoeğitimin çalışanların olumsuz yaşam olaylarına yönelik psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmada etkili olup olmadığını incelemektir. İkincil olarak çalışmada söz konusu psikoeğitimin depresyon ve kaygı ölçümlerine yönelik sonuçlarını değerlendirmek de hedeflenmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik psikoeğitim verilen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar hedeflediği katılımcılar, kontrol grubu katılımı ve izlem ölçümü açısından incelendiğinde çeşitli farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin yurtdışında yayınlanan 5 adet derleme çalışmasının (Ang ve ark., 2022; Brassington & Lomas, 2021; Di Nota ve ark., 2021; Robertson ve ark., 2015; Scheuch ve ark., 2021) incelediği 128 çalışmada; 104 (%81.3) çalışmanın çalışma hayatından katılımcılarla, 13 (%10.2) çalışmanın öğrencilerle, 7 (%5.5) çalışmanın hasta veya hasta yakınlarıyla, 1 (%.8) çalışmanın çocuklarla ifa edildiği, 3 çalışmada ise katılımcıların belirtilmediği görülmüştür. Gene bu derleme çalışmaları kontrol grupları açısından incelendiğinde 51 (%39.8) çalışmada kontrol grubu kullanılmadığı, 77 (%60.2) çalışmada kontrol grubu olduğu ancak kontrol gruplu çalışmaların 45'inde (%58.4) bir müdahale olup olmadığının belirtilmediği, 17'sinde (%22.1) bir müdahale yapılmadığı, 15'inde (%19.5) ise katılımcılara bekleme listesinde olduklarının aktarıldığı tespit edilmiştir. Son olarak yurt dışında gerçekleştirilen bu derleme çalışmaları izlem ölçümleri açısından incelendiğinde 60 (%46.9) çalışmada izlem ölçümü alınmadığı, 35 (%27.3) çalışmada izlem ölçümü alındığı, 33 (%25.8) çalışmada ise izlem ölçümü alınıp alınmadığı konusunda bilgi verilmediği görülmüştür. Öte yanda yurtiçinde son dönemde yapılan bu yöndeki 17 çalışma (Akar, 2018; Akça Koca ve Erden, 2018; Cerit, 2018; Çiftçi, 2020; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020; Geçdi ve Tanrıverdi, 2022; Gürkan, 2020; Kurtoğlu, 2013; Küçük ve ark., 2020; Nazlı, 2019; Özdemir ve Bengisoy, 2022; Şahan Aktan, 2018; Şahin ve Türk, 2021; Turan, 2020; Ünsal, 2016; Ünüvar, 2012; Yıldırım ve Kumcağız, 2021) değerlendirildiğinde 1 (%6) çalışmanın çalışma hayatından katılımcılarla, 13 (%76) çalışmanın öğrencilerle, 3 (%18) çalışmanın hasta veya hasta yakınlarıyla ifa edildiği belirtilmiştir. Gene bu derleme çalışmaları kontrol grupları açısından incelendiğinde 2 (%12) çalışmada kontrol grubu kullanılmadığı, 12 (%71) çalışmada bir müdahalenin olmadığı kontrol grubu olduğu, 1 (%6) çalışmada farklı bir uygulama yapılan

kontrol grubu olduğu, 2 (%12) çalışmada ise hem bir müdahalenin olmadığı kontrol grubu hem de farklı bir uygulama yapılan kontrol grubu olduğu tespit edilmiştir. Son olarak bu çalışmalar izlem ölçümleri açısından incelendiğinde 9 (%53) çalışmada izlem ölçümü alınmadığı, 8 (%47) çalışmada izlem ölçümü alındığı görülmüştür.

Yurtiçinde yapılan çalışmalar yurtdışındakiler ile karşılaştırıldığında çalışanlara yönelik çalışmaların az olduğu, kontrol gruplu çalışmalar ifa edilmesine rağmen bu gruplara farklı bir müdahale yöntemi uygulanarak çalışma yapılmadığı ve izlem ölçümlerinin ise daha yüksek oranda gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca yurtdışındaki çalışmaların büyük oranda çalışma hayatında yer alan katılımcılarla ifa edildiği ve uygulanan psikoeğitimlerin çalışanlar üzerindeki etkilerine yoğunlaştığı görülmektedir. Çalışma hayatındaki zorlukların bireylerin iş ilişkilerini bozduğu, verimliliklerini düşürdüğü ve kurumlarında performansları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin başarılı şirketlerin yöneticilerinin veya hayatın diğer alanlarında başarılı olan kişilerin gerçeklerle yüzleşebilme, yaşamda anlam bulabilme ve sürekli gelişim hedefine sahip olmak şeklinde kavramsallaştırılan dayanıklılık sahibi oldukları ifade edilmektedir (Coutu, 2002). Keza, Türkiye’de yapılan birkaç çalışmada iş hayatında psikolojik dayanıklılığın örgütsel vatandaşlık davranışı ve iş doyumunu arttırdığı (Kanbur ve ark., 2017; Onan ve ark., 2021), işlevsel olarak kaygıyı azalttığı (Okun, 2021) ve işten ayrılma niyetini düşürürken örgütsel bağlılığı arttırdığı (Genç, 2014) görülmüştür.

Yukarıda belirtilenlerin ışığında çalışma hayatında yer alan bireylerle yapılacak psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu artırma yönünde yapılacak bir çalışmanın alanyazına ilave bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca işyerlerinin bilgisi ve mümkün ise katkısı ile yapılacak bu çalışmanın bu kurumlar için de bir farkındalık yaratacağı değerlendirilmektedir. Yapılacak bu çalışma sonucunda çalışanların psikolojik dayanıklılıklarının arttığı değerlendirilirse; iş yerlerinde sağlanacak psikoeğitimin, psikolojik dayanıklılık aracılığı ile çalışanın işe bağlılığına ve/veya işyeri performansına yönelik etkilerin ele alınacağı yeni araştırmalara ve benzerlerine yol açılabileceği düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Psikoeğitim programı katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu gösteren son test ve izlem ortalamaları, ön test ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, kaygı ve depresyonu gösteren son test ve izlem ortalamaları, ön test ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

2. Psiko eğitim programı katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren son test ile izlem ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
3. Psiko eğitim programı katılımcıları ile kontrol grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
4. Psiko eğitim programı katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu gösteren son test ortalamaları, kontrol grubu son test ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek ve psiko eğitim programı katılımcılarının kaygıyı ve depresyonu gösteren son test ortalamaları, kontrol grubu son test ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.
5. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test, son test ve izlem ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
6. Psiko eğitim programı katılımcılarının psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark yok ise, psiko eğitim alınması ile psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyon verileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık aracı değişken rolü oynayacaktır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma örneklemini Ankara ilinde çalışma hayatında yer alan ve gönüllü olan 18-60 yaş aralığında bulunan katılımcılar oluşturmuştur. Bu gruptaki bireylerin tespit edilemeyen psikolojik rahatsızlıkları olabileceği ilave bir etken olarak göz önünde bulundurulmalıdır. Katılımcıların toplumun genelini temsil ettiği varsayılmakla birlikte elde edilen veriler toplumun tamamına genellenemez.

1.6. TANIMLAR

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanoğlu yaşamı boyunca bir yakının ölümü, sağlık sorunları ve iş kaybı gibi sarsıcı, yoğun duygu ve büyük değişiklikler içeren durumlarla kaçınılmaz olarak karşı karşıya kalmaktadır. Bu gibi durumlarla yüz yüze kaldığında insanın uyum gösterebilmesi ve iyileşebilmesi psikolojik dayanıklılık olarak aktarılmış (Basım ve Çetin, 2011; Masten, 2014) ve uyum gösterme sürecinin sürekliliği ile dinamik olarak etkileşime giren bireysel yetenek ve özelliklerin bir birleşimi olduğu ifade edilmiştir (Tusaie & Dyer, 2004). Bu

doğrultuda psikolojik dayanıklılık bir karakter özelliği değil, bir süreç olarak görülmesi sonucu zorluklarla başa çıkma, uyum sağlama, stres etkenleri bunaltıcı hale geldiğinde toparlama ve olumlu işlevi geri kazanma yeteneği olarak değerlendirilmiş ve diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılığın öğrenme ile kazanılan ve geliştirilen özellik olduğu ifade edilmiştir (Padesky & Mooney, 2012). Öte yandan Masten ve arkadaşları (1990) ise psikolojik dayanıklılığın alanyazında üç ayrı durumu betimlemek amacıyla kullanıldığını aktarmıştır: (i) yüksek riskli duruma rağmen olumlu çıktılar, (ii) tehdit altında sürdürülebilir yeterlilik ve (iii) travmadan kurtulma. Amerikan Psikologlar Derneği (n.d.) tarafından da psikolojik dayanıklılık bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak esnek olması ile bireyin dışarıdan ve kendi içinden gelen isteklere intibak ederek zorlayıcı yaşam tecrübelerine başarılı bir uyum sağlama süreci ve çıktısı olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş: İyi Oluş, bireyin konuşurken mutluluk olarak ifade ettiği ve hem bilişsel (örn.: hayat doyumu değerlendirmesi) hem de duygusal (olumlu veya olumsuz duygusal tepkiler) olarak kendi hayatını değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Diener & Diener, 1996; Diener ve ark., 2009). İyi oluşun bilişsel ve duygusal parçaları birbirinden tümüyle bağımsız olmadığı ancak bu iki parçanın ayırt edici olduğu ve ayrı ayrı değerlendirildiğinde tamamlayıcı bilgiler sağlayabileceği de aktarılmaktadır. (Pavot & Diener, 1993). Tarih boyunca üzerinde tartışılan ve öznel yapısı nedeniyle kişiden kişiye farklı değerlendirilen iyi oluşun bir hiyerarşi içinde yapılandırılabilse bile çok yönlü ve karmaşık bir doğası olduğu düşünülmektedir (Diener ve ark., 2009). Öznel olarak değerlendirilen iyi oluştan ayrı konumlandırılan psikolojik iyi oluş, insan gelişimi ve karşılaşılan varoluşsal zorluklar (kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilme, çevreye hükmedebilme, bireysel özerklik, hayatta amaç sahibi olma, kişisel gelişim) temelinde tanımlanmıştır (Keyes ve ark., 2002). Psikolojik iyi oluşun temel kavramları, insanın hayatı boyunca karşılaştığı zorluk ve öğrenimi içeren gelişim kuramları; olgunlaşma, tam işlevsellik ve kendini gerçekleştirme gibi tanımlar ile psikolojik sağlığın olumlu ölçütlerinden elde edilmiştir (Ryff ve ark., 1999).

Psikoeğitim: Psikoeğitimi Goldman (1988) psikolojik bozukluklara müdahaleye ek olarak bozuklukların sorun yaratan etkilerinden kurtulmaya yardımcı olacak eğitim tekniklerinin, yöntemlerinin ve yaklaşımlarının kullanılması olarak aktarmış, Dobson ve Dobson (2017) ise danışanlara ilgili psikolojik ilke ve konular hakkında bilgi sağlanması olarak tanımlanabilecek, yaygın olarak kullanılan bir terim olduğu ifade etmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi’de önemli bir teknik olduğu ifade edilen psikoeğitimin farklı konular içermekle birlikte hastalık belirtileri,

sorunun oluşumu ve sürmesine ait bilişsel davranışçı kuramın açıklama ve değişimin bilişsel davranışçı rasyoneli konularında bilgi vermeyi kapsadığı belirtilmektedir (Eskin ve ark., 2020)



İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak psikolojik dayanıklılık ile ilgili modeller aktarılmış, ikinci olarak verilecek psikoeğitimin temelini oluşturan bilişsel davranışçı terapinin kuramsal altyapısı sunulmuştur. Üçüncü ve son olarak psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş kapsamında yurt dışı ve yurt içinde gerçekleştirilmiş çalışmalardan örnekler verilmiştir.

2.1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLA İLGİLİ MODELLER

2.1.1 Arabuluculuk Modeli (Kobasa, 1979)

Bir olay, insanın normal yaşam düzeninde değişikliklere neden oluyorsa ve kişiyi bu değişikliklere uyum göstermeye zorluyorsa yaşam stresi olarak tanımlanmaktadır. Bu gibi bir durumla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı ve bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık, kişi ile yaşam stresi arasında arabulucu rolü görmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı kişilerin yaşam stresi karşısında bu durumu kontrol edebileceklerine veya etkileyebileceklerine dair inançları olduğu böylece enerjisini problemi çözmek ve gerekli desteği araştırmak amacıyla kullanır. Bu kişilerin hayata dahil olmaya ve bu konuya kendilerini adamaya yönlendikleri, karşılaştıkları sorunu gelişmeye giden yolda bir meydan okuma olarak gördükleri de değerlendirilmektedir. Ancak psikolojik dayanıklı bireyin sorumsuz maceraperestlik yapmadığı da unutulmamalıdır (Kobasa, 1979).

2.1.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktör ve Süreçler Modeli (Kumpfer, 1999)

Psikolojik dayanıklılık faktör ve süreçlerini gözden geçirmeyi amaçlayan Kumpfer (1999) modelinde üç ana yapı içerisinde bunları sınıflamaktadır: 1) genellikle risk içerici veya koruyucu faktörler olarak ifade edilen çevresel öncüler, 2) dayanıklı kişinin özellikleri, 3) olumsuz bir yaşam deneyiminden sonra esnek yeniden bütünleşme veya olumlu sonucun yanı sıra kişi ve çevresi ile kişi ve sonuç arasında aracılık eden dinamik süreçler. Araştırmacı tarafından psikolojik dayanıklılığın 6 ana yordayıcısı öngörülmektedir:

1. Akut stres veya zorluk: Dayanıklılığın oluşması veya varlığının test edilebilmesi için bir stres veya zorluk yaşanması gerekmektedir. Ancak bir kişi yüksek riskli grupta olduğu için yüksek riskte olup olmadığı sorgulanmalıdır. Kişinin risk algısı da belirleyici olacaktır.

2. Dış çevre: Çevre kişinin sosyalleşme sürecini etkilemektedir. Akut stres veya zorluk ortaya çıktığında çevre bu olumsuz etkiyi tamponlayabilir veya şiddetlendirebilir. Risk ve koruyucu faktörlerin her ortamda farklı sonuçlar üretebileceği unutulmamalıdır.
3. Kişi-çevre etkileşim süreçleri: Bireyler bilinçli veya bilinçsiz olarak çevrelerini farklı algılayabilmekte veya değiştirebilmektedir. Burada seçici algı, bilişsel yeniden çerçeveleme, planlama ve hayal kurma, prososyal insanlarla özdeşleşme ve bağlanma, aktif çevre düzenlemeleri, aktif başa çıkma gibi süreçler etkili olabilmektedir.
4. İçsel özellikler: Bireylerin IQ (yüksek IQ'lu bireyler için yüksek stresli durumlarda bir savunmasızlık faktörü olabilir), cinsiyet (kadın olmak genetik bir risk faktörü olabilir), mizaç (stres sonrası teselli olma ve rahatlama gibi olumlu veya saldırganlık ve utangaçlık olumsuz mizaç) gibi temel özellikler risk veya dayanıklılık faktörü olabilmektedir.
5. Esneklik süreçleri: Artan zorluklara kademeli olarak maruz kalma sonucu kişi tarafından öğrenilen benzersiz kısa veya uzun vadeli başa çıkma becerileri gelişebilmektedir.
6. Olumlu sonuç: Karşı karşıya kalınan bir durumda alınan olumlu sonuç veya yaşam uyumu elde edinilmesi bir sonraki stres sonrasında da olumlu sonucun yordayıcısı olabilmektedir (Kumpfer, 1999).

2.1.3 Dayanıklılık Modeli (Benard, 1991)

Bireylerin dokunulmaz olmadığını ve stresli yaşam olayları karşısında herkesin zorlanabileceğini belirten Benard'a (1991) göre dayanıklılık geliştirilebilir bir özelliktir. Sosyal yeterliliği (empati ve iletişim becerileri, olumlu mizah anlayışı) yüksek, sorunlar karşısında alternatif çözümleri deneme becerisi olan, bağımsız hareket edebilen, çevresi üzerinde kontrol kurabilen, kendisinin durumu ve çevredekilerin algısı arasında gerçekçi ayırım yapabilen kişilerin daha dayanıklı olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca bu tip kişilerin hedef odaklı, gelecekte umut sahibi ve tutarlı oldukları, kendilerini zorlayıcı bir geleceğe hazırladıkları ifade edilmektedir. Dayanıklı bireylerin gelişiminde çevreden aldıkları bakım ve desteğin, çevrenin bu kişilerden yüksek beklentilerinin ve verilen sorumluluklarla belirli aktivitelere katılım olanaklarının belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak sosyal sermaye olarak

adlandırılan bu üç konu sayesinde bireyler olumsuz yaşama koşulları içinde olsa bile kazanacağı deneyimler sayesinde dayanıklılığını arttırabilecektir.

2.1.4 Psikolojik Dayanıklılık Modeli (Masten ve ark., 2021)

Etkili ebeveynlik, çocukların yüz yüze geldiği zorlu yaşam olayları ve kaynaklarını kullanarak ulaştıkları olumlu sonuçlar arasında arabuluculuk görevindedir. Diğer bir ifadeyle, çocuğun olumlu sonuçlara ulaşip ulaşamayacağı ebeveynin olumsuz etkileri hafifletme ve olumlu özellikleri pekiştirme çabalarına bağlıdır. Destekleyici ebeveynlik ile çocuğun motive olması, olumlu benlik algısı geliştirmesi ve bilişsel özellikleri sonucun nasıl olacağını etkiler. Dayanıklılık, bireyin sıradan uyumu sırasında görülen bir olgu ve bireyin sahip olduğu dinamik sistemlerin zorluklara dayanma veya bunları bertaraf etme kapasitesidir. Diğer bir deyişle dayanıklılık dinamiktir, birden fazla süreç ve gelişimin bir sonucu olarak zaman içinde değişir. Öte yandan Masten ve arkadaşları (2021) tarafından yaşamda karşılaşılan zorluk ve risklerin kümülatif etkisine vurgu yapılmış ve bireyin karşılaştığı zorluk ve risklerin kısa ve uzun vadeli etkileri olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca hayatta kazanılan bazı özelliklerin koruyucu etki yapabileceği gibi aynı özelliğin kırılganlığa da yol açabileceğine dikkat çekilmiş ancak hassas bakım alma, sosyal destek ve öz-düzenleme becerileri gibi bazı özelliklerin psikolojik dayanıklılığın artmasında tutarlı olduğu belirtilmiş ve dayanıklılığı destekleyen faktörler olarak aşağıda yer alan kısa liste verilmiştir.

- Hassas bakım, yakın ilişkiler, sosyal destek
- Aidiyet duygusu, uyum
- Öz düzenleme, aile yönetimi, grup veya organizasyon liderliği
- Eylemlilik, sistem etkinliğine olan inançlar, aktif başa çıkma
- Problem çözme ve planlama
- Umut, iyimserlik, daha iyi bir geleceğe güven
- Uсталık motivasyonu, uyum sağlama motivasyonu
- Amaç ve anlam duygusu
- Benlik, aile veya grup hakkında olumlu görüşler
- Olumlu alışkanlıklar, rutinler, ritüeller, gelenekler, kutlamalar

2.1.5 Travma Sonrası Büyümenin Duyuşsal-Bilişsel İşleme Modeli (Joseph ve ark., 2012)

Joseph ve arkadaşları (2012) travma sonrası stresle travma sonrası büyüme arasında ters U şeklinde (\cap) bir ilişki vurgulamaktadır. Büyüme tanımı kapsamında bireyin çevresindeki kişilere verdiği değeri arttırması, kendisiyle ilgili görüşünü sahip olduğu esneklik, bilgelik, güç, kırılabilirlik ve sınırlılıkların farkına varması, yaşam felsefelerinde değişiklik yapması önemli olarak değerlendirilmekte ve psikolojik iyi oluşa atıfta bulunmaktadır. Bu doğrultuda travma sonrası büyümenin değerlendirilebilmesi için bireyin benlik algısında, başkalarıyla ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde ki değişikliklerin değerlendirilmesi önerilmekte ve psikolojik iyi oluşta artışla ilişkilendirilmektedir. Araştırmaların travma sonrası büyümenin kişilik faktörleriyle (duygusal istikrar, dışa dönüklük, deneyime açıklık, iyimserlik ve benlik saygısı gibi), başa çıkma yollarıyla (kabullenme, olumlu yeniden çerçeveleme, sosyal destek arama, dine yönelme ile problem çözme gibi) ve sosyal destek faktörleriyle ilişkili olduğunu gösterdiği aktarılmaktadır.

Travma sonrasında büyümei sağlayabilmek için 5 aşamalı bir müdahale yöntemi önerilmektedir. Bu müdahale yöntemi kısaca bireyin duygusal-bilişsel işlemeyi engelleyecek durumları tespit etmesini sağlamak, yaşanan sorunun yeniden değerlendirilmesine yönlendirmek, yeni başa çıkma becerilerinin geliştirilmesini ve umudu teşvik etmek, gevşeme eksersizleri gibi yöntemlerle olumsuz duygusal durumları azaltmak ve olumlu duygusal durumları arttırmak şeklinde sıralanmaktadır.

2.1.6 Güçlü Yönler Dayalı BDT Temelli Psikolojik Dayanıklılık Modeli (Padesky ve Mooney, 2012)

Psikolojik dayanıklılığı bir özellik değil bir süreç olarak gören Padesky ve Mooney (2012), bu kavramı zorluklarla başa çıkma ve uyum sağlama ve/veya zorluklar bunaltıcı olduğunda geri adım atma ve olumlu işlevselliği yeniden kurma kabiliyeti olarak tanımlamaktadırlar. Psikolojik dayanıklılık, bireyin olumlu ve olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında onları kabullenmesini ve durumu yönetmesini sağlayabilmekte, psikolojik ve/veya fizyolojik sağlık problemlerinde koruyabilmektedir. Dayanıklı birey engel karşısında direnebilir ve gerektiğinde değiştirilemeyecek durumları kabul eder. Psikolojik dayanıklılığı arttırmak için Padesky ve Mooney (2012) temeli BDT'ye dayanan ve dört aşamalı bir model ortaya koymuşlardır. Psikolojik dayanıklılığa mâni olan inanç ve davranışları ortadan kaldırmak yerine, var olan dayanıklı inanç ve davranışların geliştirilmesine ve yaygınlaşmasına odaklanan modelde ilk

aşamada danışanın deneyimlerine bilgi kaynağı olarak değer verilmesi ve güçlü yanlarının tespiti önerilmektedir. Bireyde bulunabilecek ancak genelde bireyin farkında olmadığı güçlü yanların araştırmasında (1) iyi sağlık ve kolay mizaç; (2) diğer insanlara güvenli bağlanma ve temel güven; (3) yardım alma yeteneği de dahil olmak üzere kişilerarası yeterlilik; (4) okuma yeteneği, planlama kapasitesi, öz yeterlilik ve zekayı kapsayan bilişsel yeterlilik; (5) kişinin duygularını düzenleme, hazzı erteleme, gerçekçi bir şekilde yüksek benlik saygısını koruma ve yaratıcılığı ve mizahı kendi yararına kullanma yeteneği gibi çeşitli duygusal becerileri içeren duygusal yeterlilik; (6) başkalarına katkıda bulunma yeteneğiyle fırsatı; ve (7) başkalarıyla ahlaki bir bağ duygusu da dahil olmak üzere, hayatın önemli ve bir anlamı olduğuna inanmak gibi yedi yeterlilik alanına yer verilmektedir.

İkinci olarak tespit edilen bu güçlü yanların değerlendirilerek kişisel bir dayanıklılık modeli oluşturulması için danışanın yönlendirilmesi ve kendi sözleriyle yazdığı güçlü taraflarının imge ve metaforla desteklenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Üçüncü aşamada geliştirilen kişisel dayanıklılık modelinin test edilebilmesi için yaşamda gerçekleşen zorlukların aşılması konusunda modeli temel alan bir zorlukla baş etme planı yapılması ve son olarak dördüncü aşamada davranışçı deneyler ile bu planın test edilmesi önerilmektedir.

2.1.7 İyi Oluş Terapisi Modeli (Fava & Tomba, 2009; Ruini & Fava, 2012)

Ryff'in kavramsal modeline dayanan, psikolojik iyi olmayı ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik özel bir psikoterapötik strateji olan İyi Oluş Terapisi, bir dizi randomize kontrollü çalışmada geliştirilmiş ve test edilmiştir. İyi Oluş Terapisi olumluyu hedefleyen bir müdahale, işlevselliği ele alan bir uygulamadır. Bulgular, bireysel gelişme ve psikolojik dayanıklılığın, kişinin kendini olumlu değerlendirmesine, sürekli gelişme ve büyüme duygusuna, yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğuna inanmasına, başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olmasına, kendini geliştirme kapasitesine yol açan belirli müdahalelerle desteklenebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda geliştirilen İyi Oluş Terapisi, Ryff'in pozitif işlevsellik ve eudemonic esenliğin altı boyutunu kapsayan bilişsel modeline dayanmaktadır: özerklik, kişisel büyüme, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul ve olumlu kişilerarası ilişkiler.

- **Özerklik:** Bağımsız olma, kendi kaderini tayin etme ve farklı düşünmek veya davranmak için sosyal baskıya direnme yeteneği.
- **Kişisel büyüme:** Yeni deneyimlere açıklık, hayatın farklı dönemlerinde zorluk ve görevlerle yüzleşebilmek ve kendini zamanla büyüyen bir varlık olarak görmek.

- **Çevresel hakimiyet:** Çevresel fırsatları değerlendirme, iş ve aile etkinliklerine katılma ve günlük etkinlikleri yönetmede yetkinlik duygusuna sahip olma.
- **Yaşam amacı:** Hayatın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunan hedef, niyet ve yön kestirme duygusuna sahip olmak.
- **Kendini kabul:** Kendine yönelik olumlu bir tutum sahibi olmak, iyi ve kötü yönlerini tanımak, kendine güven duymak ve geçmiş yaşam ile tüm olumlu ve olumsuz deneyimlerini kabul etmek.
- **Olumlu kişilerarası ilişkiler:** Başkalarıyla sıcak ve güvene dayalı ilişkiler ile empati, şefkat ve yakınlık yeteneğine sahip olmak.

İyi Oluş Terapisinin amacı, bireysel gelişmeyi kolaylaştırmak için bu boyutlar arasında dengeli bir işleyişin teşvik edilmesidir. İlk oturumlarda odak bireyin olumlu anları fark ve takdir etmesi üzerindedir. Birey günlük yaşamdan zevk almaya ve etkinliklerine tam katılımı için motive olmaya yönlendirilir. Ara oturumlarda birey iyi oluş durumunu kesintiye uğratan düşünce ve inançlarını tanımlamaya teşvik edilir. Bu aşamada hedef iyi oluşun hangi boyutunun bozucu etmenlerden etkilenmediğinin belirlenmesi hedeflenir. Maruz kalma ödevleri ile birey kaçınmalarını tespit edilir ve olası fırsatları kullanmaya birey yönlendirilir. Son oturumlarda iyi oluşun boyutlarındaki bozulmalar belirlenir, düşünce hataları ve alternatif yorumlar tartışılır.

İyi Oluş terapisinde bilişsel yeniden yapılandırma, aktivitelerin planlanması, atılganlık eğitimi ve problem çözme ile olumlu deneyimlerin kendi kendini gözlemlemesi gibi teknikleri içermektedir. İyi oluş terapisini ile hem bireyin psikolojik iyi oluşu hem de psikolojik dayanıklılığı artırılarak psikolojik rahatsızlıklara karşı bir kalkan oluşturulmakta ve önleyici bir çözüm olarak önerilmektedir.

2.2. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Bilişsel Davranışçı Terapi günümüzde psikoterapi konusunda başta gelen psikolojik tedavi yaklaşımlardan biridir. Bilişsel davranışçı terapiye giden yolda ilk adım olarak değerlendirilebilen davranışçılık, psikoloji alanına 20. yüzyılın başlarında gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntem ile girmiş ve 1950'li yıllarda etkisini artırarak psikanalizin tahtını sarsmıştır. Watson, 1920 yılında insan içinde fobik tepkilerin klasik koşullamasıyla yaptığı deneysel çalışmalarla Pavlovyen klasik koşullanmanın geçerli olduğunu göstermesi sonrasında Skinner edimsel koşullanma ve pekiştirme üzerine çalışmalarıyla tüm insan davranışlarını davranışçı ilkelerle açıklanabilir olgunluğa getirmiştir. Rotter, Bandura, Seligman gibi

kuramcılarının öğrenme konularındaki katkılarını takiben 70’li yıllarda başlangıçta psikodinamik yönelimli klinisyen Aaron Beck ve Albert Ellis öğrenmenin sosyal öğrenmeye bağlı olduğu varsayan bilişsel terapinin temelini atmıştır. Sonrasında davranışçı terapinin takipçilerinin büyük çoğunluğunun bilişsel terapi ile bütünleşmesi bilişsel akımın klinik psikoterapide baskın hale gelmesinde önemli rol oynamıştır. Zaman içinde ise davranışçılık ve bilişsel terapi kuramları bilişsel davranışçı terapi adı altında birleşmiş, bütünlüklü bir kuram olmuştur (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel Davranışçı Terapi ilk temellendirilmesinden beri gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapiden hareketle günümüzde “Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi” veya “Kabul ve Kararlılık Terapisi” gibi çok sayıda kuram ve terapi yöntemi geliştirilmiştir (Simmons & Griffiths, 2018). Özetle, Bilişsel Davranışçı Terapi bireyin rahatsızlıklarını, psikolojik iyi oluşunu, genel işlevselliğini ve psikolojik dayanıklılığını hedefleyen bir müdahaledir (Dobson & Dobson, 2017). Bu yaklaşım geliştirilirken kişilerin sıkıntısını gidermeye, bilişsel çarpıtmalara, işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine odaklanmıştır. İlk olarak depresyonu hedefleyerek yola çıkan Bilişsel Davranışçı Terapinin kapsamı zamanla birçok ruh sağlığı probleminin tedavisi ile zor zamanlarda tekrar rahatsızlıklarının nüksetmesini engelleyecek şekilde dayanıklılıklarını ve güvenlerini arttırmayı kapsayacak şekilde genişlemiştir. Bilişsel Davranışçı Terapide işlevsel olmayan düşüncenin (ruh halini ve davranışını etkileyen) tüm psikolojik rahatsızlıklarda ortak olduğu ve insanların o anda düşündüklerini gerçekçi ve uyumlu değerlendirmeyi başarabildiklerinde, olumsuz duygu ve uyumsuz davranışlarda bir azalma yaşayacakları belirtilir. (Beck, 2021)

Bilişsel Davranışçı Terapi insanın bilişsel yapısını kavramsallaştırırken bilişi otomatik düşünce ve şemalar ara başlığı altında olmak üzere ara inançlar ile temel inançlar olarak üç temel yapıda inceler. Otomatik düşünceler akla kendiliğinden gelen, kişinin özellikle düşünmeyi istemediği düşünceler, ara inançlar otomatik düşüncelerin temelini oluşturan, davranışların soyut düzenleyicisi olan ve kişinin inanmakta olduğu inanç, kural ve sayıltıları içeren yapılar (örneğin: yardım istemek zayıflıktır, duygularımı göstermemeliyim), temel inançlar ise en derinde yer alan, bireyin kendisi ve çevresi hakkındaki temel varsayımlarını içeren geçmiş yaşantı ve deneyimleri doğrultusunda gelişmiş yapılar (örneğin: yetersizim, sevilmiyorum) olduğu belirtilmektedir. Bilişsel yapıda yer alan bilişsel çarpıtmalar ise işlevsel olmayan inançlar olarak tanımlanmaktadır. Bireyin mutluluğa ulaşmasında, hayatına sürdürmesinde, hedeflerine ulaşabilmesinde ve amaçlarını gerçekleştirmesinde sorunlara neden olabilen bu bilişsel çarpıtmalar aşağıda verilmiştir (Türkçapar, 2021).

- **Keyfi çıkarsama:** Belirli bir durumda gerçekte destekleyen veri olmadığı hatta tersine kanıtlar olduğu durumda dahi olumsuz bir sonuca ulaşmaktır. Örneğin kişinin “Bana acıdığı için beni beğendiğini söyledi” demesidir.
- **Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme):** Kişinin olayları bağlamından ayrı değerlendirerek ve belirgin diğer özellikleri ihmal ederek bir detaya odaklanması ve bu temelde hayatını tanımlamasıdır. Biri dışında bütün notları yüksek olan öğrencinin orta seviyede olan tek notuna bakarak “sınıfta kalacağım” demesidir.
- **Aşırı Genelleme:** Kişinin az miktardaki durumu örnek alarak genel bir kural oluşturması ve bunu takip etmesidir. Bir kadının bir erkek tarafından aldatılması sonrası “erkeklere güvenilmez” demesidir.
- **Büyültme / Küçültme:** Kişinin herhangi bir olaya normalden daha çok veya daha az önem vermesidir. Kişinin kendi başardıklarını önemsiz, başaramadıklarını önemli görmesi ve “Bu sınavdan herkes iyi not alabilir” demesidir.
- **İkili Düşünme (Ya Hep ya Hiç):** Kişinin her çeşit tecrübe ve yaşantıyı iki uçlu olarak siyah ya da beyaz olarak değerlendirmesidir. “Bunu anlamadım, hiçbir şeyi anlamayacağım” demesidir.
- **Kişiselleştirme:** Kişinin kendisiyle çok az ilgili veya ilgisiz olduğu olumsuz durumu kendisiyle ilgili olduğunu düşünmesi ve olumsuz sonuçlardan kendini sorumlu bulmasıdır. Bir grup insan bir köşede konuşup, gülüşürken “bana gülüyorlar” diye düşünmesidir.
- **Felaketleştirme:** Kişinin diğer olası sonuçları değerlendirmeksizin geleceğe yönelik olumsuz öngöründe bulunmasıdır. Kişinin pireyi deve yapması, “İşi bitiremeyeceğim, işten atılacağım” demesidir.
- **Olmalı İfadeleri (meli, malı Düşünce Tarzı):** Kişinin kendi ve çevresindekilerin nasıl davranmaları ve dünyanın nasıl olması konusunda kesin ve değişmez kuralları olması ve bu kuralların gerçekleşmediği durumda olası sonuçları büyütmesidir. Örneğin “Dediğim gibi yapılmalı, bana karşı çıkılmamalı” veya “Asla öfkelenmemeliyim” demesidir.
- **Zihin Okuma:** Kişinin diğerlerinin düşüncelerini bildiğine ve diğerlerinin de o kişinin düşüncelerini bildiğine ya da bilmelerinin gerektiğine inanmasıdır. Örnek olarak kişinin “Benim zavallı olduğumu düşünüyor” demesidir.

- **Duygudan Sonuca Ulaşma:** Kişinin tersini gösteren kanıtı rağmen bu kanıtı yok sayıp ya da göz ardı edip sadece öyle hissettiği (inandığı) için o şeyin doğruluğuna inanması ve “Korkuyorsam, korkulacak bir şey vardır” demesidir.
- **Etiketleme:** Kişinin uygun ve gerçeği kapsayan değerlendirme yapmaktansa, kendini ve diğerlerini genelgeçer ifadelerle etiketlemesi ve tüm durumu bu etiketle anlamlandırması, örneğin “Aptalım” demesidir.

Bilişsel Davranışçı Terapide danışan ile gerçekleştirilen oturumlarda hedefe giden yolda farklı müdahale teknikleri kullanılmakta olup bunlara sokratik sorgulama, yönlendirilmiş keşif, sorunu küçük parçalara ayırma, sorun çözümüne engel olan anlık düşünce ve inançları saptama, anlamlara ulaşma, kanıt inceleme, çifte standardı gösterme, alternatif açıklama buldurtma, rol oynatma, fayda/zarar analizi, maruz bırakma gibileri örnek olarak verebilmektedir (Türkçapar, 2021)

Öte yandan oturumların son aşamasında psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı, arttırmaya ve nüksü önlemeye vurgu önerilmektedir. Bu kapsamda başka kişilerle bağlantı kurmayı teşvik etmenin, felaket düşüncesini değiştirmeye yönlendirmenin, gelecekle ilgili iyimserliği yerleştirmenin, değiştirilemeyecek durumları veya koşulları kabullendirmenin, hedeflere doğru çalışma ve zorluklar karşısında kaçınmayı azaltmaya yönlendirmenin, zorluk durumunda büyümenin yollarını arattırmanın, olumlu çekirdek inançları güçlendirmenin, stresli durumlarda daha geniş bir bakış açısı arattırmanın, özbakım becerileri kazandırmanın ve meditasyon veya manevi bir uygulama ile tanıştırmının faydalı olabileceği belirtilmektedir (Beck, 2021)

2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARTTIRMA İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bir eğitim aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik yurt dışında gerçekleştirilmiş çok sayıda araştırma vardır. Yurt içinde bu yoğunlukta olmasa da giderek artan oranda çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde yurtdışında yapılan araştırmalardan bir kısmına ve yurtiçinde ulaşılabilen araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar seçilirken güncel olanların tercih edilmesine özen gösterilmiştir.

2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Çin’de gerçekleştirilen bir çalışmada bir dayanıklılık programının tıp öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duyguları, duygu düzenleme tarzı ve dayanıklılığı üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Deney grubunun dayanıklılık, olumlu duygu ve bilişsel değerlendirme puanlarının 90-120 dakikalık 10 oturum süren eğitimden sonra kontrol grubunun tersine önemli ölçüde arttığı, olumsuz duygu ve ifade bastırma puanlarının ise önemli ölçüde azaldığı görülmüştür (Peng ve ark., 2014)

Adler ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ABD askerlerine temel muharebe eğitiminin ilk birkaç günü sırasında verilen bir dayanıklılık eğitiminin iyi oluş ve tutumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Rastgele seçilen deney grubuna dayanıklılık eğitimi verilirken kontrol grubuna askeri tarih eğitimi verilmiştir. Başlangıçta, müdahale sonrasında ve 3, 6 ve 9 ay sonra 1939 askerden ölçüm alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde depresyon ve anksiyete belirtileri veya uyku sorunları açısından katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş, ancak dayanıklılık eğitimi alanlarda kaygı düzeylerinde daha hızlı bir azalma görülmüştür. Buna karşılık, zaman içinde grup uyumunda kontrol grubundakilerde daha hızlı bir artış bulunmuştur. Sonuç olarak çalışma bulguları neticesinde, verilen dayanıklılık eğitiminin ruh sağlığını ve akran desteğinde bir miktar fayda sağlayabileceği değerlendirilmiştir.

ABD’de gerçekleştirilen bir başka çalışmada sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılığını artırmak için bireysel farkındalık temelli iletişim eğitiminin (ACCEPTS) test edilmesi amaçlanmıştır. Katılımcılara meditasyon, iletişim konusunda rol yapma uygulamaları ve değer belirleme alıştırmaları içeren grup temelli 10 oturumdan oluşan 8 haftalık eğitim verilmiş ve sıkıntıları (depresyon, TSSB ve tükenmişlik gibi) ile değişim mekanizmalarına (bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınma gibi) yönelik ölçümler alınmıştır. Sonuçların ACCEPTS’in sağlık hizmeti sunanlar için refahı artıracak kabul edilebilir ve uygulanabilir bir müdahale olduğunu gösterdiği belirtilmiştir (Gerhart ve ark., 2016).

Hwang ve arkadaşları (2018) tarafından Güney Kore’de yapılan çalışmada yoğun farkındalık meditasyonu eğitiminin dikkat ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma kapsamında 33 kişilik deney grubuna standart eğitim verilirken 18 kişilik kontrol grubuna gevşeme uygulamaları aktarılmıştır. Bulgular, her iki uygulamanın kısa vadede etkili olduğunu gösterse de uzun dönemde sadece farkındalık meditasyonu eğitiminin dikkat ve dayanıklılık üzerinde etkileri olduğunu gösterdiği aktarılmıştır.

Diyabetli kişiler için kabul ve kararlılık terapisi yönelimli dayanıklılık eğitiminin değerlendirildiği bir Avustralya çalışmasında katılımcılara toplam 18 saatlik eğitim 10 oturum ile verilmiştir. Çalışma sonucunda öngörüldüğü gibi katılımcıların psikolojik dayanıklılık,

sıkıntı ve koruyucu faktörlerde (psikolojik esneklik, olumlu duygular, değerler ve fiziksel aktivite gibi) geliştiği ifade edilmiştir (Ryan ve ark., 2020).

İran'da gerçekleştirilen bir çalışma da diyaliz hastalarına uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli dayanıklılık eğitiminin stres, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Bir önceki çalışma ile benzer olarak bu eğitim de toplam 18 saatlik 10 oturum ile verilmiştir. Çalışma sonucunda kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubu katılımcılarının stres, kaygı ve yaşam kalite ölçümlerinde anlamlı farklar olduğu ancak depresyon ölçümlerinde anlamlı bir fark görülmediği belirtilmiştir (Amirkhani ve ark., 2021).

Seale ve arkadaşları (2022) tarafından Zambiya'da gerçekleştirilen bir çalışmada pozitif psikoloji ile maneviyata dayanan ve hikâye anlatımı yoluyla verilen 24 haftalık dayanıklılık eğitimi GROW'un etkinliği değerlendirilmiştir. Yaşları 10 ile 13 arasında değişen 643 kişiyle gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda söz konusu eğitimin gençlerin psikolojik dayanıklılığının artırabileceği ifade edilmiştir.

Covid-19 salgını sırasında Çin'de gerçekleştirilen bir çalışmada farkındalık eğitiminin ergenlerin dayanıklılık ve duygusal zekâsı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışma kapsamında deney grubunda yer alan 84 öğrenciyle 6 ay boyunca eğitim faaliyetleri gerçekleştirilirken, kontrol grubunda yer alan 90 öğrenciye herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Eğitim sonucunda farkındalık eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin dayanıklılığını ve duygusal zekasını arttırdığı görülmüştür (Yuan, 2021).

Avustralya'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada altı oturumluk bir psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. 111 öğrencinin iki grup halinde 2018 ve 2020 yılları arasında tamamladığı program sonucunda öğrencilerin kişisel ihtiyaçlarına öncelik vererek stresi yönetebildikleri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşta artış ifade ettikleri aktarılmıştır (Ross ve ark., 2022).

Bennion ve arkadaşları (2022) tarafından İngiltere'de gerçekleştirilen bir çalışmada web tabanlı bir dayanıklılık programının çalışanların stres ve dayanıklılıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. 45 dakikalık tek seanstan oluşan program 26 kişi üzerinde uygulanmıştır. Katılımcıların kullanışlı olarak nitelendirdiği eğitimin sonucunda katılımcıların algılanan strese ve dayanıklılıklarında artış olduğu ifade edilmiştir.

2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ünüvar (2012) tarafından gerçeklik kuramına dayalı bir psikoeğitim programının 10 ve 11. sınıf lise öğrencilerinin dayanıklılığına ve denetim odağına etkisinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 90-120 dakikalık 10 oturumluk psikoeğitim sonucunda deney grubu katılımcılarının dayanıklılık ve denetim odağı ölçüm puanlarının kontrol ve plasebo gruplarına göre kalıcı artış gösterdiği belirtilmiştir.

Diğer bir çalışmada ise ilköğretim 5. sınıf öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı 100 dakikalık 12 oturum içeren bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Eğitim programı katılımcılarının eğitim almayan katılımcılara göre duygusal dayanıklılıklarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu aktarılmış ve eğitim programı katılımcılarının psikoeğitim sonrasında sosyal beceri, okula uyum ve benlik saygısı düzeylerinin plasebo grubuna göre anlamlı seviyede yüksek olduğu, kontrol grubuna göre anlamlı seviyede bir fark olmadığı belirtilmiştir (Kurtoğlu, 2013).

Albayrak (2013) tarafından yapılan çalışmada bir psikoeğitim programıyla psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. 12 öğrenciye bir psikoeğitim programı verilmiş, 12 öğrenciye grupla psikodrama danışma uygulaması gerçekleştirilmiş, kontrol grubundaki 12 öğrenciyeyse herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma bulgularına göre; psikolojik iyi oluşa yönelik eğitimin ve psikodrama temelli uygulamanın katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyesini (psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan çevresel hâkimiyet, başkaları ile olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı kapsamında) yükselttiği ifade edilmiştir. Özerlik ve bireysel gelişim alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık aktarılmamıştır.

5 yaşındaki çocuklar için 12 hafta süresince ikişer defa 30 dakikalık oturumda verilen psikolojik dayanıklılığa yönelik bir programın çocuklarda sosyal becerilere ve problem davranışa etkisini incelendiği bir alışma Ünsal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitim verilen çocuklarda sözel olarak kendini ifade edebilme gibi becerilerinin arttığı, dışa yönelim ve ie yönelim gibi problemlili davranışlarının azaldığı diğer bir deyişle okul öncesi çocuklar için psikolojik dayanıklılık programının problem davranışları ve sosyal beceriler üzerinde faydalı olduğu belirtilmiştir.

Liseden 26 öğrencinin deney grubunda, 26 öğrencinin kontrol grubunda yer aldığı bir çalışmada 12 hafta boyunca her hafta ikişer defa 75-90 dakikalık oturumlarla verilen psikoeğitimin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi incelenmiştir. Uygulanan

psikoeğitimin katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumlu etkisi olduğu, bu etkinin kalıcı olduğu ve bu bulgunun ebeveyn bildirimleriyle desteklendiği ifade edilmiştir (Akar, 2018).

Akça Koca ve Erden (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bilişsel davranışçı kuramı temelli bir psikoeğitim programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi incelenmiştir. 16 sekizinci sınıf öğrencisinden deney grubunda olan 8'ine 90 dakikalık oturumlarla 8 hafta boyunca eğitim verilmiştir. Çalışma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve mizah düzeyi üzerinde olumlu yönde etki ettiği bildirilmiştir.

Bir sosyal beceri geliştirme programının duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık düzeyine etkisini incelemeye amaçlayan bir çalışmaya 9. ve 10. sınıfta okuyan 70 öğrenci katılım sağlamıştır. 19 kadın, 17 erkek öğrencinin yer aldığı deney grubunun 7 hafta boyunca haftada bir kez 40 dakikalık oturumlara katıldığı psikoeğitimin, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerini geliştirmede uzun erimde olumlu yönde etkili olduğu belirtilmiştir (Cerit, 2018).

5-6 yaşındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada ise deney grubuna haftada iki oturum olmak üzere 8 hafta boyunca 100 dakikalık oturumlarla uygulanan eğitici drama temelli psikolojik dayanıklılık programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna Millî Eğitim Bakanlığının hazır eğitiminin verildiği çalışma sonucunda söz konusu programın psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği, 3 hafta sonra da gerçekleştirilen izleme kalıcılığın tespit edildiği aktarılmıştır (Şahan Aktan, 2018).

İlgaz (2018) tarafından yapılan bir çalışmada pozitif psikoloji uygulamaları içeren bir eğitimin, öznel iyi oluş ve pozitif psikolojik sermaye üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Haftada bir kez 3 saat süren oturumlar olarak 5 haftada ilköğretimde görevli öğretmenlere verilen eğitim sonucunda katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı, pozitif psikolojik sermaye seviyesinin güven alt boyutu haricinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirtilmiştir.

Kişilerarası ilişkiler psikoterapisi eğitiminin sosyal zekâ, duygusal zekâ ve mental iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada 23-41 yaş aralığında 37 kadın ve 10 erkek katılımcı yer almıştır. 64 saatlik eğitim sonucunda kadınların sosyal beceri, sosyal zekâ, mental iyi oluş düzeylerinde artış gözlenirken erkeklerin değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Çalışma sonucunda eğitimde erkeklerin odaklanmasını sağlayacak düzenleme yapılmasının faydalı olabileceği değerlendirilmiştir (Kurultay, 2018).

Gürgan (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada psikodrama bütünleşik psikoeğitim programının 5. ve 6. sınıf öğrencileri olan boşanmış aile çocuklarının boşanmaya uyum düzeylerine, öznel iyi oluşlarına ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisi incelenmiştir. 6 kadın, 8 erkek katılımcıdan oluşan deney grubuna 11 hafta süresince haftada bir gün iki saat süren oturumlarla eğitim verilirken aynı tipte katılımcılardan oluşan kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Uygulanan çalışma sonucunda verilen psikoeğitimin katılımcıların boşanmaya uyum düzeylerini ve dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğu, bununla birlikte öğrenci ve öğretmenlerden alınan dönütler sonucu psikoeğitimin ergenlerin duygularını ifade etmelerinde ve aile içi iletişimlerinde olumlu etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu arttırmaya yönelik olan ve 4 saatlik 4 oturum ile uygulanan pozitif psikoloji temelli bir psikolojik destek programında 21-55 yaş aralığında yer alan 35 engelli yetişkinle çalışılmıştır. Çalışma sonucunda uygulanan psikoeğitimin, katılımcıların dayanıklılığını ve yaşam doyumunu önemli ölçüde artırdığı değerlendirilmiştir (Nazlı, 2019).

Bir başka çalışmada bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim programı hazırlanmış ve Üniversite 3. ve 4. Sınıf öğrencileriyle psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerinin artırılmasına yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna haftada bir gün 75 dakikalık sekiz oturumda eğitim verilirken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışma sonucunda psikoeğitimin katılımcıların duygu düzenleme beceri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu aktarılmıştır (Erden-Çınar ve Eminoglu, 2020).

Çiftçi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise özel yetenekli çocuğu olan 33-52 yaş aralığındaki ebeveynlerin bir psikoeğitim aracılığıyla akılcı olmayan inançları, ebeveynlik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması hedeflenmiştir. 14'er kişinin deney ve kontrol grubunda yer aldığı çalışmada kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. 90 dakikalık altı oturum ile uygulanan psikoeğitimin katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada ve akılcı olmayan inançla ebeveynlik stres düzeylerini azaltmada kalıcı olarak etkili olduğu belirtilmiştir.

Başta çıkma becerileri ile psikolojik dayanıklılığı arttırmaya odaklanan ve 8 hafta boyunca haftalık 45-60 dakikalık oturumlarla verilen bir psikoeğitim programını değerlendiren bir çalışma ailesinde psikolojik hastalığı bulunan 12-18 yaş aralığında çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna bir müdahale yapılmayan çalışmada uygulanan

psikoeğitim sonucu deney grubundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı ve baş etme becerilerinin geliştiği aktarılmıştır (Küçük ve ark., 2020).

Turan (2020) öfke kontrolü temelli psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygulanım üzerindeki etkisini görmek amacıyla 16 kişilik deney ve kontrol grubundan oluşan kadın yoğun bakım hemşireleri ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda 60-90 dakikalık 8 oturum ile verilen psikoeğitimin katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını ve duygusal durumlarını olumlu etkilediği değerlendirilmiştir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı, akılcı olmayan inançları ve öznel iyi oluşu hedefleyen bir çalışmada 9. sınıf lise öğrencileri ile çalışılmıştır. 8 kadın ve 7 erkekten oluşan deney grubuna 80 dakikalık 10 oturum içeren eğitim verilirken 7 kadın ve 7 erkekten oluşan kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. 5 ay sonra izlem ölçümü alınan çalışma sonucunda hazırlanan psikoeğitimin katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının artmasına, akılcı olmayan inanç düzeylerinin azalmasına anlamlı ve kalıcı etki ettiği değerlendirilmiştir. Öte yandan, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinde uygulama öncesi ve sonrasında herhangi bir değişiklik olmadığı ifade edilmiştir (Şahin ve Türk, 2021).

Yıldırım ve Kumcağız (2021) tarafından yapılan bir çalışmada 6 oturumluk bir psikoeğitim programının covid-19 korkusu ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. 11-14 yaşlarındaki ortaokul öğrencilerine (7 kadın, 5 erkek) uygulanan psikoeğitimin katılımcıların Covid-19'a yönelik korkularının anlamlı olarak azalttığı, psikolojik dayanıklılıklarını ise anlamlı olarak arttırdığı belirtilmiştir.

Depresyon düzeyi, stresle başa çıkma becerileri, umutsuzluk duygusu ve psikolojik dayanıklılığı hedefleyen bir çalışmada ise 18-45 yaş aralığında depresyon hastalarından 30 kişiye haftada 2 defa 45-60 dakika süren psikolojik dayanıklılık odaklı psikoeğitim programı verilmiştir. Aynı sayıda katılımcının yer aldığı kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Çalışma sonucunda uygulanan psikoeğitimin, katılımcıların depresyon ve umutsuzluk düzeylerini düşürmede, aktif baş etme becerilerini kazanmada ve dayanıklılığı artırmada (kendilik algısı, yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt ölçeklerinde) etkili olduğu değerlendirilmiştir (Geçdi ve Tanrıverdi, 2022).

Bir diğer çalışmada çözüm odaklı yaklaşım temelli bir psikoeğitim programının katılımcıların problem çözme ve duygusal dayanıklılık becerilerine etkisinin görülmesi amaçlanmıştır. 3 hafta boyunca 50-60 dakikalık 6 oturum şeklinde deney grubunda yer alan 9

kişilik 4. ve 5. sınıf öğrencilerine eğitim verilirken 9 kişilik kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. İzlem ölçümünün alınmadığı çalışmada uygulanan psikoeğitimin, eğitim alan katılımcıların problem çözme ve duygusal dayanıklılık becerilerini önemli ölçüde etkilediği değerlendirilmiştir (Özdemir ve Bengisoy, 2022).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

BDT temelli bir psikoeğitimin etkililiğini incelemeyi amaçlayan çalışmada ön test, son test ve izlem ölçümü alınan kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Neden sonuç ilişkisi kurmaya elverişli olması nedeniyle bu yöntem tercih edilmiş ve gruplara katılımcıların katılımı ve atanması konusunda kurumlar ile katılımcıların belirleyici olması gibi etkenler nedeniyle çalışma yarı deneysel olarak tanımlanmıştır (Erkuş, 2017). Araştırmada bağımsız değişkeni psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise katılımcıların psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011), psikolojik iyi oluş (Telef, 2013), depresyon (Hisli, 1989) ve kaygı (Konkan ve ark., 2013) durumlarını değerlendiren puanlar oluşturmuştur.

3.2. EĞİTİM PROGRAMLARI

Araştırma kapsamında deney grubuna bir psikoeğitim programı verilirken, ilk kontrol grubuna ergonomi konusunda eğitim verilmiştir. Eğitim içerikleri ve kullanılan yöntemler aşağıda verilmektedir.

3.2.1 Psikoeğitim Programı

Araştırmada kullanılan psikoeğitim Türkçapar (2019) tarafından yazılan ve BDT temelli kendi kendine psikoterapi rehberi olan “Fark et, Düşün, Hisset, Yaşa” adlı kitap temel alınarak hazırlanmıştır. Her biri 60-90 dakika süren altı oturumdan oluşan psikoeğitim her hafta bir oturum gerçekleşecek şekilde ifa edilmiştir. İlk oturumda katılımcılara eğitimin amacı, dikkat edilmesi önemli hususlar hakkında bilgi verdikten sonra duyum, algı, yorumlama, değerlendirme, davranış hakkında bir giriş bilgisi aktarılmıştır. İkinci aşamada insan fizyolojisi, insanın sosyolojik olarak gelişimi hakkında bilgi verilmiş devamında insanların yaşadığı duygularla ilgili görevi, yapısı, etkileri gibi konular örneklerle aktarılmıştır. İlk oturumda son olarak günümüzde tanımlanmış genel psikolojik rahatsızlıklar hakkında temel bilgiler aktarılmıştır. İkinci oturumda düşünce konusuna değinilmiştir. İnsanoğlunun düşünce yapısı, farkındalık, öğrenme konularına girilmiş, düşüncenin oluşmasında etkili olan çevresel etkiler kadar geçmiş yaşantılar, algılarımız, duygularımız gibi etmenler değerlendirilmiş, bunların davranışa olan etkisi tartışılmıştır. Oturumda son olarak düşünce yapımızda genel olarak yapılan çarpıtmalar ve kısa yollar aktarılmıştır. Üçüncü oturumda ilk olarak davranışlar, yaşananlar ve değerler üzerinde durulmuş, ikinci olarak hayatımızda sorunlarımıza dair çözüme

giden yolun belirlenmesinde kullanabileceğimiz yöntemler örnekleriyle aktarılmıştır. Dördüncü oturumda duygu ve düşünce konusu üzerinde durulmuş, duyguların kaynağını değerlendirilmesi ile düşüncenin geçerliliği, uygunluğu gibi konular örnekleriyle tartışılmıştır. Bir sonraki oturumda yaşamda bireyi mutluluğa ya da problemlere sevk eden durumlar ve sorunlara yönelik çözüm önerileri değerlendirilmiştir. Son oturumda ise kişiler arası ilişkiler hakkında bilgi aktarılmış, iletişim becerileri arttırmaya yönelik eğitim verilmiştir.

Tüm oturumlarda katılımcılara mümkün olduğunca gerçek hayattan örnekler verilmiş, katılımcıların çeşitli uygulamalar ile katılım sağlamalarına çalışılmış, katılımcılar soru sormaya teşvik edilmiştir.

3.2.2 Ergonomi Eğitim Programı

Açık kaynaklarda yer alan bilgiler kullanılarak her biri yaklaşık bir saatlik altı oturumdan oluşan bir ergonomi eğitimi hazırlanmıştır. İlk oturumda katılımcılara eğitimin amacı, dikkat edilmesi önemli hususlar hakkında bilgi verdikten sonra ergonomi nedir, iş yerlerinin ve iş görenin sorumlulukları konularına değinilmiş, insanoğlunun sosyal gelişimi ve günümüz hayatının riskleri ile risk faktörleri aktarılmıştır. İkinci ve üçüncü oturumda boyun ve sırt sorunları aktarılmış, bunlara yönelik hayatımızda yer alan olası tehditler değerlendirilmiş, bu sorunların oluşması sonrası uygulanan çözümler paylaşılmıştır. Üçüncü oturumun sonunda kamçı travması ve buna karşı alınması gereken önlemler verilmiştir. Sonraki oturumlarda önceki oturumda aktarılan risklere karşı dikkat edilecek hususlar ve koruyuculuk sağlayacak faaliyetler ve eksersizler uygulamalı olarak aktarılmıştır. Bu aktarımlar sırasında görselliğe önem verilmiş mümkün olduğunca video gösterilmesi veya canlı uygulama hedeflenmiştir.

3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM

Örneklem gruplarını teşkil edebilmek için muhtelif kurumlarla görüşülmüş, deney grubuna verilecek psikoeğitim ve kontrol grubuna verilecek plasebo eğitim hakkında bilgi verilmiş ve ön onay alınmıştır. Görüşmeler sonucunda biri kamu biri özel olan iki kurumla anlaşma sağlanmıştır. Ayrıca kurumlardan bağımsız olarak eğitim verilmeyen bir kontrol grubu oluşturmak amacıyla rastgele çağrı yayınlanmış ve olumlu dönüş yapanlardan ikinci bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Çalışmada katılımcı sayısının alt sınırının belirlenebilmesi için alanyazın incelenmiş ve gpower yazılımı ile ön analiz yapılmıştır. Pituch & Stevens (2016)'e göre 15 katılımcı sayısı alt sınır olarak önerilmekte olup, gerçekleştirilen gpower analizine göre ise her grup için en az 14 katılımcı öngörülmüştür.

Psikoeğitim alacak deney grubuna 59 kişi katılacağını bildirmiş, eğitime 42 kişi katılım sağlamış, 35 kişi eğitim öncesinde ölçüm vermiştir. 23 kişi eğitime yeter katılımı sağlamış, bu kişilerden biri eğitim sonrasında ve izlemde ölçüm vermek istememiş, ölçümde bir kişinin antisosyal verileri ve bir kişinin narsistlik verileri yüksek olması sonucu ölçüm sonuçları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak değerlendirme için deney grubu için 20 kişinin verisi kullanılmıştır.

Plasebo olarak verilen ergonomi eğitimi verilen kontrol grubuna sadece 19 kişi katılacağını bildirmiş ancak 5 kişi katılım sağlamış ve eğitimi tamamlamıştır. Bu kontrol grubu katılımcılarından birisinin narsistlik verilerinin yüksek olduğu belirlenmiş ve gruptan iki kişi izlem ölçümüne katılım sağlamak istememiştir. Sadece ölçüm alınan ikinci kontrol grubuna katılım için 22 kişi onay ve ölçüm vermiş, ancak bir kişinin bu uygulama sırasında psikoterapi gördüğü bilgisi alınması sonucu değerlendirme dışı tutulmuştur. Kalan 21 kişinin verisinden 4 kişinin verileri aykırı olduğu değerlendirilerek veri setinden çıkarılmış, 17 kişinin verisi değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Psikoeğitime katılıp tamamlayan 33.45 yaş ortalamasına sahip katılımcıların %50'i kadın, %50'si erkektir. Psikoeğitim katılımcılarının %65'i evli, %35'i bekar; %20'si lise, %20'si meslek yüksek okulu, %55'i üniversite, %5'i yüksek lisans veya doktora mezundur. İlk kontrol grubunda olup plasebo eğitim alan katılımcılar 34.00 yaş ortalamasına sahip olup, %75'i kadın, %25'i erkek; %75'i evli, %25'i bekar; tamamı üniversite mezundur. İkinci kontrol grubunda olup sadece ölçüm alınan katılımcılar 43.47 yaş ortalamasına sahip olup, %53'ü kadın, %47'si erkek; %41'i evli, %59'u bekar; %6'sı lise, %6'sı meslek yüksek okulu, %76'sı üniversite, %12'si yüksek lisans veya doktora mezundur. Tüm gruptaki verileri kullanılan katılımcıların demografik bilgileri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1

Demografik Bilgiler

Grup	Kadın Erkek		Yaş. Ort.	Medeni Durum			Eğitim			Çalışma	
	Sayısı	Sayısı		Evli	Bekar	Lise	MYO	Üni. Yl/Dr	Süresi Ort.		
Psikoeğitim	10	10	33.45	13	7	4	4	11	1	10.10	
Kontrol 1	3	1	34.00	3	1	0	0	4	0	8.00	
Kontrol 2	9	8	43.47	7	10	1	1	13	2	20.48	

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplanması aşamasında deney grubuna psikoeğitim verilmeden önce araştırma konusunda bilgi verilmiş ve uygun bulmaları durumunda verilen ölçekleri doldurmaları talep edilmiş ve katılım sağlayanların ölçekleri (ön test) teslim alınarak saklanmıştır. Altı hafta süren psikoeğitimin tamamlanmasını takiben psikoeğitimin etkisinin değerlendirilebilmesi için katılımcılardan kendilerine verilen ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Uygulama sonrası doldurulan ölçekler (son test) kayıt altına alınmıştır. Eğitim tamamlanmasından 6 hafta sonra da katılımcılar ile görüşülmüş ve psikoeğitimin etkisinin kalıcılığının değerlendirilebilmesi için (izlem) ölçümleri alınmıştır. Benzer uygulama ergonomi eğitimi alan ilk kontrol grubu için de gerçekleştirilmiştir. İkinci kontrol grubu için ise diğer gruplarla paralel olacak şekilde irtibata geçilmiş ve ölçüm alınmıştır.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veri toplama amacıyla çeşitli araçlar kullanılmış olup ilk olarak kişisel bilgilerini edinmek için “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bireylerin kişilik özelliklerini öğrenmek için “Kişilik İnanç Ölçeği- Kısa Türkçe Form” (Taymur ve ark., 2011), psikolojik dayanıklılıklarını öğrenmek için “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (Basım ve Çetin, 2011), psikolojik iyi oluşlarını öğrenmek için ” Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (Telef, 2013), varsa depresif belirtilerin şiddetini belirleyebilmek amacıyla “Beck Depresyon Envanteri” (Hisli, 1989) ve kaygı belirtilerinin şiddetini belirleyebilmek amacıyla “Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7” testi (Konkan ve ark., 2013) tercih edilmiştir. Bu araçlar hakkındaki bilgiler aşağıdaki bölümlerde verilmiştir. Tüm veri toplama araçlarının örneği katılımcıya sunulan formda Ek 1’de verilmiştir.

3.5.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Demografik Bilgi Formu, katılımcı kişisel bilgilerini edinebilmek için hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve iş hayatındaki çalışma süresi bilgileri talep edilmiştir.

3.5.2. Kişilik İnançları Ölçeği (KİÖ-KTF)

“Kişilik İnanç Ölçeği Türkçe uzun formu” (Türkcapar ve ark., 2007) temel alınarak hazırlanan “Kişilik İnanç Ölçeği- Kısa Türkçe Form” (KİÖ-KTF) (Taymur ve ark., 2011)

bireyin kendisi, diğlerleri ve çevresi ile ilişkili temel inançlarını dokuz kişilik tipi temelinde belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçek çekingen, bağımlı, pasif-agresif, obsesif-kompulsif, antisosyal, narsistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik tipi alt boyutlarından oluşmakta; toplam 65 madde içermektedir.

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup alınan puanların yüksekliği ilgili kişilik özelliklerinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçekte

- Çekingen kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (1, 2, 5, 31, 33, 39, 43'üncü),
- Bağımlı kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (15, 18, 44, 45, 56, 62, 63'üncü),
- Pasif-agresif kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (4, 7, 20, 21, 41, 47, 51'inci),
- Obsesif-Kompulsif kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (6, 9, 11, 19, 30, 40, 57'inci),
- Antisosyal kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (23, 32, 35, 38, 42, 59, 61'inci),
- Narsistik kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (10, 16, 26, 27, 46, 58, 60'ıncı),
- Histriyonik kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (8, 22, 34, 37, 52, 54, 55'inci),
- Şizoid kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (12, 25, 28, 29, 36, 50, 53'üncü),
- Paranoid kişilik tipi alt boyutu 7 maddeden (3, 13, 14, 17, 24, 48, 49'uncu) oluşmaktadır.

Katılımcılardan ölçekte yer alan her bir ifadeye dair değerlendirmelerini beş basamaklı likert tipinde (0 = Hiç inanmıyorum ve 4 = Tümüyle inanıyorum) bir ölçek ile belirtmeleri istenmiştir. Ölçeğin geliştirme aşamasında (Taymur ve ark., 2011) iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları çekingen, bağımlı, pasif-agresif, obsesif-kompulsif, antisosyal, narsistik, histriyonik, şizoid ve paranoid kişilik tipleri ile geneli için sırasıyla .68, .66, .73, .83, .77, .75, .61, .77, .85 ve .92 bulunmuştur. Bu çalışma verilerinin analizi sonucunda ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları sırası ile .71, .74, .72, .80, .85, .84, .87, .73, .88 ve .97 bulunmuştur. Bu doğrultuda çalışma verilerinin tutarlı olduğu değerlendirilmiştir.

3.5.3. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Y-PDÖ)

Psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Fribog ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. 33 maddeden oluşan ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alfa değeri) .86 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılardan ölçekte yer alan iki ifade arasındaki

değerlendirmeleri beş basamaklı likert tipinde bir yapı üzerinden istenmiştir. Ölçekte bulunan 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı sorular ters puanlanan sorular olup daha yüksek puanlar, daha yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Bu çalışma kapsamında, ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .75 bulunmuştur.

3.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Çalışmada psikolojik iyi oluşa dair değerlendirme yapabilmek amacıyla Diener ve arkadaşlarınca (2010) geliştirilen ve Telef (2013) tarafından 529 kişilik bir katılımcıyla Türkçeye uyarlanan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak bulunduğu belirtilmiştir. Katılımcılardan her bir maddede değerlendirmelerini yedi basamaklı likert tipinde (1=Kesinlikle katılmıyorum ve 7=Kesinlikle katılıyorum) bir ölçek üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Sekiz maddeden oluşan ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup alınan puanın yüksekliği psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise .78 olarak hesaplanmıştır.

3.5.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7)

Çalışma kapsamında katılımcıların varsa kaygı belirtilerinin şiddetini belirleyebilmek için Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) kullanılmıştır. Türkçe uyarlaması Konkan ve arkadaşlarınca (2013) gerçekleştirilen ölçeğin orijinali Spitzer ve ark. (2006) tarafından literatüre kazandırılmıştır. 7 maddeden oluşan ve dörtlü likert tipinde olan ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup yüksek puan kaygının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek sonucu 0–4 arası minimal, 5–9 hafif, 10–14 orta, 15–21 şiddetli olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının güvenirlik çalışması sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı .85 bulunmuştur. Bu çalışmadaysa ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .89 hesaplanmıştır.

3.5.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Çalışma kapsamında katılımcıların varsa depresyon seviyelerini belirleyebilmek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlaması Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilen ölçek Beck (1961) tarafından literatüre kazandırılmıştır. 21 maddeden oluşan ve dört basamaklı likert tipinde olan ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakta olup yüksek puan depresyon seviyesinin yüksek olduğunu işaret göstermektedir. Ölçeğin değerlendirmesi 0–9 arası minimal, 10–16 arası hafif, 17–29 arası orta, 30–63 arası şiddetli depresyon biçiminde

yapılmaktadır. Ölçeğin Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik çalışması sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı .80 bulunmuştur. Bu tez çalışması kapsamında ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise .85 hesaplanmıştır.

3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra veriler el ile bilgisayar ortamına aktarılmış ve analize uygun hale getirilmiştir. Analizde hangi yöntemlerin kullanılacağını belirlemek için tüm grupların psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyon için alınan ön test, son test ile izlem verilerinin normal dağılımı değerlendirilmiştir.

Parametrik testlerin kullanımında temel varsayım, verinin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması yani bağımlı değişkenin ölçümlerinin normal dağılım göstermesidir. Bu amaçla bahse konu veriler için çarpıklık ve sivrilik değerleri hesaplanmış ve Tablo 2’de sunulmuştur. Büyüköztürk ve arkadaşları (2016) tarafından veri setinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının sosyal bilimler için temel alınan -1 ve 1 değerleri arasında (%5 anlamlılıkta) ise normal dağılıma uygun olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca veriler Shapiro-Wilk testi ile sınanmış ve bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. Shapiro-Wilk normallik testi katılımcı sayısı elliden daha az olduğu için (Elliott ve Woodward, 2007) tercih edilmiştir.

Tablo 2

Grup Puanlarına ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Grup	Ölçek	Ölçüm	N	x	Var	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Eğitim	Y-PDÖ	Ön Test	20	122.85	228.24	15.11	.03	-.81
		Son Test	20	129.10	201.04	14.18	-.23	-.28
		İzlem	20	131.50	313.21	17.70	-.21	-.65
	PiOÖ	Ön Test	20	45.65	18.77	4.33	-1.86	4.76
		Son Test	20	47.00	23.26	4.82	-1.74	4.20
		İzlem	20	47.15	24.45	4.94	-1.31	3.58
YAB-7		Ön Test	20	6.65	21.40	4.63	.73	.36

Grup	Ölçek	Ölçüm	N	x	Var	Ss	Basıklık	Çarpıklık
		Son Test	20	5.50	14.05	3.75	.32	-.42
		İzlem	20	5.20	15.85	3.98	.80	.79
	BDE	Ön Test	20	9.00	48.00	6.93	.60	-.98
		Son Test	20	5.60	31.94	5.65	.79	-.72
		İzlem	20	6.15	31.50	5.61	.32	-1.38
Kontrol 1	Y-PDÖ	Ön Test	2	136.00	200.00	14.14	*	*
		Son Test	2	132.50	144.50	12.02	*	*
		İzlem	2	135.50	684.50	26.16	*	*
	PIÖÖ	Ön Test	2	54.50	4.50	2.12	*	*
		Son Test	2	50.50	12.50	3.54	*	*
		İzlem	2	53.50	.50	.71	*	*
	YAB-7	Ön Test	2	7.50	24.50	4.95	*	*
		Son Test	2	3.00	2.00	1.41	*	*
		İzlem	2	2.50	4.50	2.12	*	*
	BDE	Ön Test	2	6.50	.50	.71	*	*
		Son Test	2	1.50	.50	.71	*	*
		İzlem	2	1.50	4.50	2.12	*	*
Kontrol 2	Y-PDÖ	Ön Test	17	123.71	128.85	11.35	.39	.18
		Son Test	17	120.65	80.37	8.96	.15	-1.21
		İzlem	17	121.53	141.76	11.91	-.84	.43
	PIÖÖ	Ön Test	17	45.71	9.10	3.02	-.12	.47

Grup	Ölçek	Ölçüm	N	x	Var	Ss	Basıklık	Çarpıklık
		Son Test	17	45.76	12.94	3.60	1.32	.03
		İzlem	17	44.00	67.50	8.22	8.91	-2.70
	YAB-7	Ön Test	17	6.35	12.37	3.52	1.05	1.07
		Son Test	17	6.06	17.56	4.19	1.85	1.32
		İzlem	17	6.00	22.50	4.74	1.08	.98
	BDE	Ön Test	17	8.71	15.22	3.90	-.28	.82
		Son Test	17	9.35	37.74	6.14	.93	.03
		İzlem	17	10.41	34.88	5.91	.52	-.31

* Çarpıklık ve basıklık değeri hesaplanamamıştır.

Tablo 3

Grup Puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Ölçüm	Shapiro-Wilk	
			İstatistik	Sig.
Eğitim	Y-PDÖ	Ön Test	.96	.61
		Son Test	.99	.99
		İzlem	.94	.26
	PiÖÖ	Ön Test	.83	.00
		Son Test	.85	.00
		İzlem	.88	.02
	YAB-7	Ön Test	.95	.33
		Son Test	.95	.38
		İzlem	.90	.04
BDE	Ön Test	.90	.05	
	Son Test	.85	.01	
	İzlem	.89	.02	

Shapiro-Wilk				
Grup	Ölçek	Ölçüm	İstatistik	Sig.
Kontrol 1	Y-PDÖ	Ön Test	-	-
		Son Test	-	-
		İzlem	-	-
	PİOÖ	Ön Test	-	-
		Son Test	-	-
		İzlem	-	-
	YAB-7	Ön Test	-	-
		Son Test	-	-
		İzlem	-	-
	BDE	Ön Test	-	-
		Son Test	-	-
		İzlem	-	-
Kontrol 2	Y-PDÖ	Ön Test	.95	.43
		Son Test	.93	.22
		İzlem	.96	.63
	PİOÖ	Ön Test	.94	.34
		Son Test	.97	.82
		İzlem	.71	.00
	YAB-7	Ön Test	.88	.04
		Son Test	.87	.02
		İzlem	.92	.13
	BDE	Ön Test	.91	.12
		Son Test	.89	.04
		İzlem	.95	.49

* Veri hesaplanamamıştır

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda eğitim grubundan alınan psikolojik iyi oluşa ait ön test, son test ile izlem ölçümlerinin, kaygı değerlendirmesine ait izlem ölçümünün, depresyona yönelik son test ve izlem ölçümlerinin, ilk kontrol grubunun tüm ölçümlerinin, ikinci kontrol grubundan alınan psikolojik dayanıklılığa ilişkin son test ölçümünün, psikolojik iyi oluşa ait son test ve izlem ölçümlerinin, depresyona yönelik son test ölçümünün normallik şartını sağlamadığı değerlendirilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2016). Normallik testinin sonuçları ve

grupların katılımcı sayılarının 30'dan az olması durumu birlikte değerlendirilmiş ve parametrik olmayan yöntemlerle analizlerin gerçekleştirilmesi yönünde karar alınmıştır. Grup ölçümlerinin kendi içinde karşılaştırılmasında Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi, gruplar arasında ölçümlerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testinden faydalanılmıştır. Bu analizlerle tespit edilen anlamlı farkların etki büyüklüğü hesaplamak için $r=z/\sqrt{n}$ formülü kullanılmıştır. Bu formülde kullanılan z değeri, Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi veya Mann-Whitney U testiyle hesaplanan z verisinin mutlak değeri, n değeri ise toplam gözlem sayısıdır. Bulunan büyüklükler Cohen'in sınıflaması doğrultusunda .10 - .29 aralığı düşük; .30 -.49 aralığı orta; daha fazla olanlar ise büyük olarak değerlendirilmiştir (Pallant, 2020).

Tüm verilerin analizi Microsoft Excel, GPower (v3.1.9.6), SPSS for Windows 20.0, ve "Process v3.5 by Andrew Hayes" eklentisi (www.afhayes.com, erişim tarihi: 11.11.2020) ile yapılmıştır. Denencelerin sınanmasında anlamlılık düzeyi olarak en yüksek .05 değeri kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

4.1. GENEL

Araştırma denencelerinin analizinden önce psikoeğitim ve kontrol grupları katılımcılarının psikoeğitim öncesi (ön test), psikoeğitim sonrası (son test) ve psikoeğitim bitimini takip eden altı hafta içinde (izlem) alınan ölçümlerinden elde edilen puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Psikoeğitim alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 122.85, 15.11; son test için 129.10, 14.18; izlem için 131.50, 17.70 hesaplanmış, psikolojik iyi oluş ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 45.65, 4.33; son test için 47.00, 4.82; izlem için 47.15, 4.94 hesaplanmış, kaygı ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 6.65, 4.63; son test için 5.50, 3.75; izlem için 5.20, 3.98 hesaplanmış, depresyon ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 9.00, 6.93; son test için 5.60, 5.65; izlem için 6.15, 5.61 hesaplanmıştır.

Plasebo eğitim alan ilk kontrol grubunda bulunan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 120.25, 19.97; son test için 117.00, 19.30; izlem için 135.50, 26.16 hesaplanmış, psikolojik iyi oluş ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 49.75, 5.68; son test için 47.00, 5.35; izlem için 53.50, .71 hesaplanmış, kaygı ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 8.00, 3.16; son test için 6.25, 4.35; izlem için 2.50, 2.12 hesaplanmış, depresyon ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 8.25, 3.20; son test için 7.25, 12.53; izlem için 1.50, 2.12 hesaplanmıştır.

İkinci kontrol grubunda bulunan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 123.71, 11.35; son test için 120.65, 8.96; izlem için 121.53, 11.91 hesaplanmış, psikolojik iyi oluş ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 45.71, 3.02; son test için 45.76, 3.60; izlem için 44.00, 8.22 hesaplanmış, kaygı ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 6.35, 3.52; son test için 6.06, 4.19; izlem için 6.00, 4.74 hesaplanmış, depresyon ölçümleri ortalaması ve standart sapması ön test için 8.71, 3.90; son test için 9.35, 6.14; izlem için 10.41, 5.91 hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Araştırma Değişkenleri Ortalama ve Standart Sapma Verileri

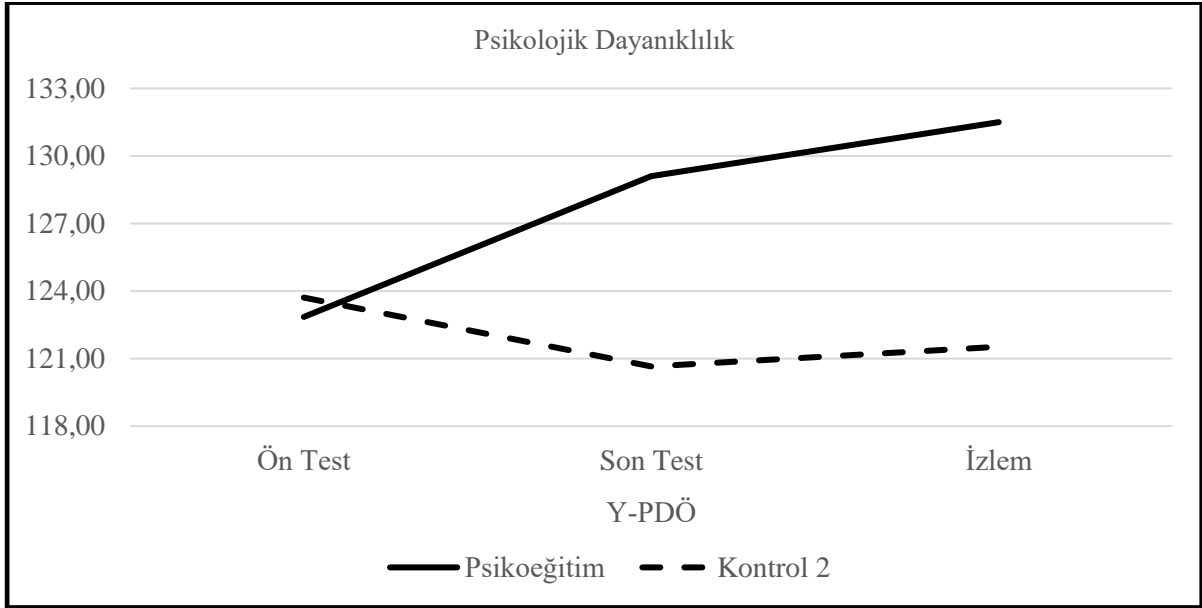
Ölçek	Ölçüm	Psikoeğitim			Kontrol 1			Kontrol 2		
		N	Ort.	Ss	N	Ort.	Ss	N	Ort.	Ss
Y-PDÖ	Ön Test	20	122.85	15.11	4	120.25	19.97	17	123.71	11.35
	Son Test	20	129.10	14.18	4	117.00	19.30	17	120.65	8.96
	İzlem	20	131.50	17.70	2	135.50	26.16	17	121.53	11.91
PİOÖ	Ön Test	20	45.65	4.33	4	49.75	5.68	17	45.71	3.02
	Son Test	20	47.00	4.82	4	47.00	5.35	17	45.76	3.60
	İzlem	20	47.15	4.94	2	53.50	.71	17	44.00	8.22
YAB-7	Ön Test	20	6.65	4.63	4	8.00	3.16	17	6.35	3.52
	Son Test	20	5.50	3.75	4	6.25	4.35	17	6.06	4.19
	İzlem	20	5.20	3.98	2	2.50	2.12	17	6.00	4.74
BDE	Ön Test	20	9.00	6.93	4	8.25	3.20	17	8.71	3.90
	Son Test	20	5.60	5.65	4	7.25	12.53	17	9.35	6.14
	İzlem	20	6.15	5.61	2	1.50	2.12	17	10.41	5.91

Çalışma başlangıcında Gpower ile yapılan analiz ve Pituch & Stevens (2016)'a göre plasebo eğitim verilen ilk kontrol grubunun katılımcı sayısının yetersiz olduğu değerlendirilmiştir. Bu nedenle çalışmanın ilerleyen aşamalarında bu gruba ait veriler analiz edilmemiş ve bulguları değerlendirilmemiştir.

Katılımcıların zamana göre psikolojik dayanıklılık puanlarının değişimini gösteren grafik Şekil 1'de, psikolojik iyi oluş puanlarının değişimini gösteren grafik Şekil 2'de, kaygı puanlarının değişimini gösteren grafik Şekil 3'te, depresyon puanlarının değişimini gösteren grafik Şekil 4'te sunulmuştur.

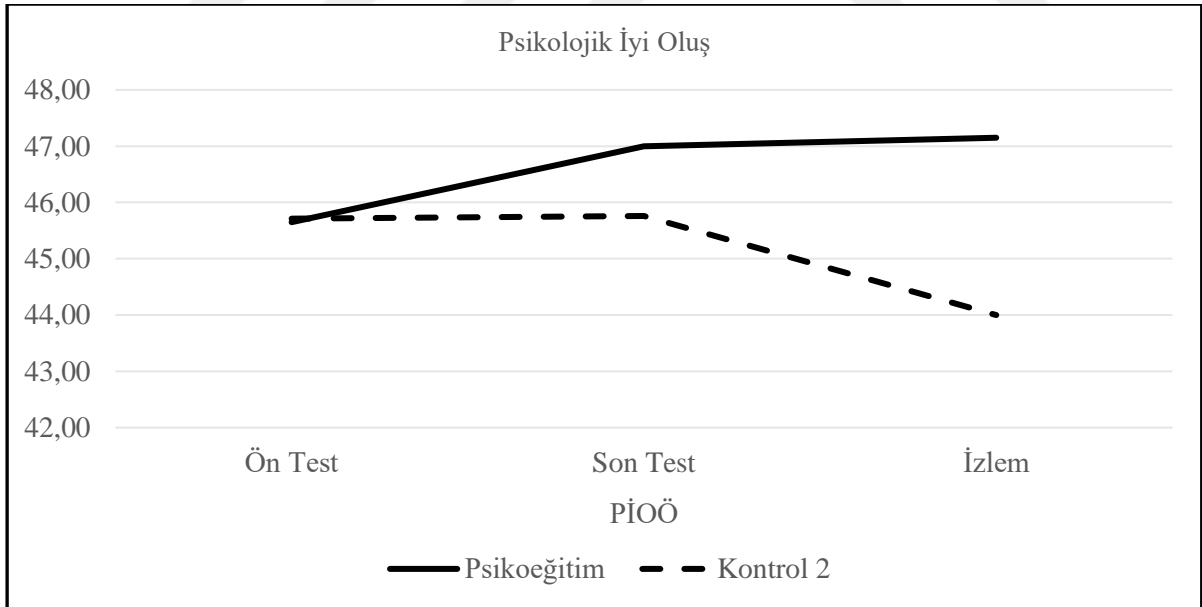
Şekil 1

Katılımcıların Farklı Ölçümlerdeki Psikolojik Dayanıklılık Puanları



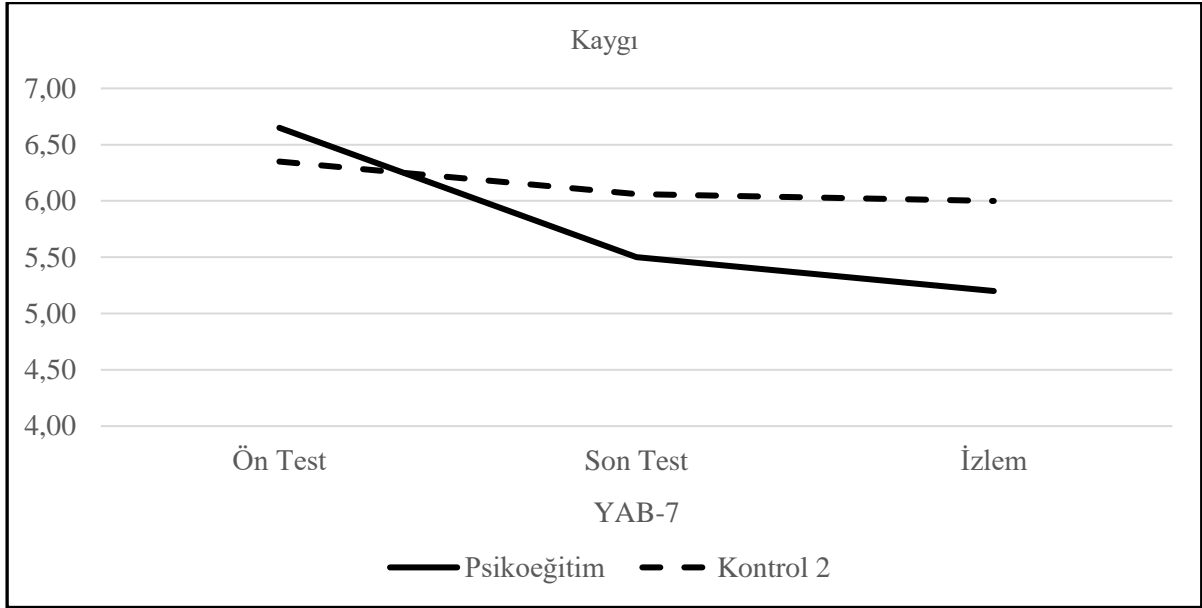
Şekil 2

Katılımcıların Farklı Ölçümlerdeki Psikolojik İyi Oluş Puanları



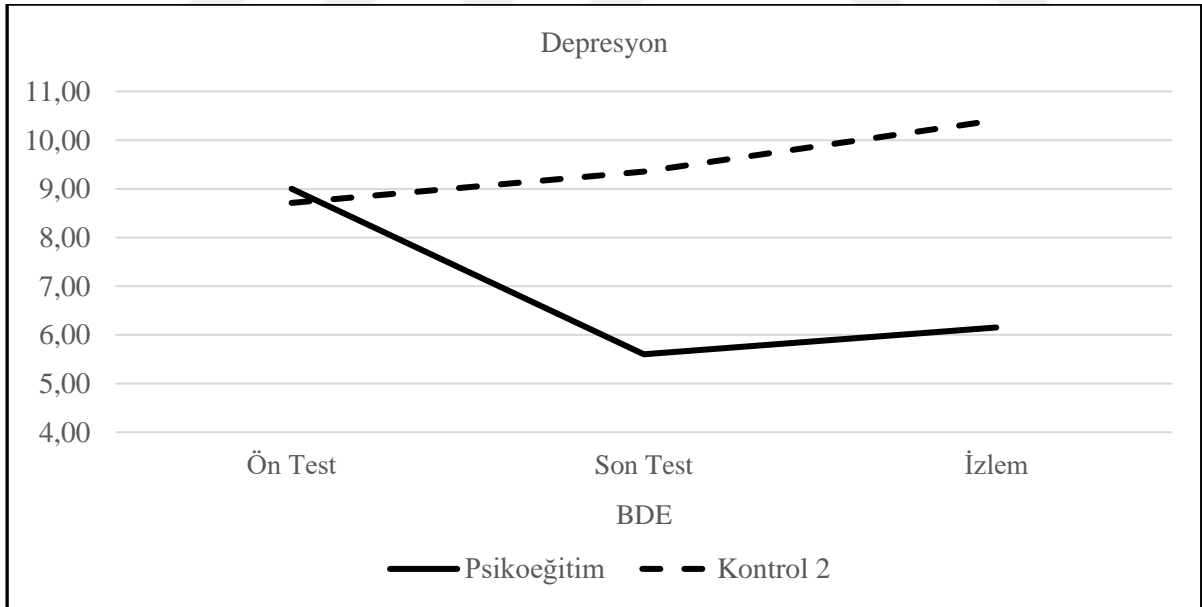
Şekil 3

Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Kaygı Düzeyleri Puanları



Şekil 4

Katılımcılarının Farklı Ölçümlerdeki Depresyon Düzeyleri Puanları



4.2. BİRİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın birinci denencesine göre psikoeğitim katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu gösteren son test ve izlem ortalamalarının, ön test

ortalamlarından anlamlı düzeyde yüksek, kaygı ve depresyonu gösteren son test ve izlem ortalamalarının, ön test ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olması beklenmektedir. Bu denencenin test edilmesi için Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Psikoeğitim katılımcılarının ön test, son test ve izlem ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Psikoeğitim Grubu Ön Test Ölçümleri ile Son Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra		
				Toplamı	Z	P
Y-PDÖ Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	4	9.00	36.00	-2.16	.031
	Pozitif Sıra	14	9.64	135.00		
	Eşit	2				
	Toplam	20				
Y-PDÖ Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	6	7.83	47.00	-2.17	.030
	Pozitif Sıra	14	11.64	163.00		
	Eşit	0				
	Toplam	20				
PIOÖ Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	6	8.33	50.00	-1.26	.208
	Pozitif Sıra	11	9.36	103.00		
	Eşit	3				
	Toplam	20				

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
PİOÖ Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	7	9.93	69.50	-1.03	.303
	Pozitif Sıra	12	10.04	120.50		
	Eşit	1				
	Toplam	20				
YAB Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	8	9.25	74.00	-.80	.424
	Pozitif Sıra	7	6.57	46.00		
	Eşit	5				
	Toplam	20				
YAB Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	9	8.89	80.00	-1.14	.255
	Pozitif Sıra	6	6.67	40.00		
	Eşit	5				
	Toplam	20				
BDE Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	13	9.46	123.00	-2.21	.027
	Pozitif Sıra	4	7.50	30.00		
	Eşit	3				
	Toplam	20				
BDE Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	13	8.12	105.50	-1.94	.052
	Pozitif Sıra	3	10.17	30.50		
	Eşit	4				
	Toplam	20				

Tablo incelendiğinde psikoeğitim programına katılım sağlayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ön test ve son test ($z=-2.16$, $p<.05$) ile ön test ve izlem ($z=-2.17$, $p<.05$) puanları arasında anlamlı ve olumlu yönde fark olduğu görülmektedir. Etki büyüklükleri incelendiğinde ($r=.48$, $r=.48$) her iki durumda da etkinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında düzenlenen psikoeğitimin katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada önemli bir katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Psikoeğitim programına katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları incelendiğinde ise ön test ve son test ($z=-1.26$, $p>.05$) ile ön test ve izlem ($z=-1.03$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle düzenlenen psikoeğitimin katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını arttırmada bir katkı sağlamadığı ifade edilebilmektedir.

Psikoeğitim programı katılımcıların kaygı puanları incelendiğinde ise ön test ve son test ($z=-.80$, $p>.05$) ile ön test ve izlem ($z=-1.14$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu nedenle psikoeğitimin katılımcıların kaygı düzeylerini düşürmede bir katkı sağlamadığı değerlendirilmektedir.

Son olarak, psikoeğitim programına katılım sağlayanların depresyon düzeyleri sonuçlarına göre ön test ve son test ($z=-2.21$, $p<.05$) ile ön test ve izlem ($z=-1.94$, $p<.05$) puanları arasında anlamlı ve azaltıcı yönde bir fark olduğu görülmektedir. Etki büyüklükleri incelendiğinde ($r=.49$, $r=.43$) her iki durumda da etkinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında düzenlenen psikoeğitimin katılımcıların depresyonu düşürmede önemli bir katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Bu gruptaki katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının değişimini gösteren grafikler diğer katılımcılarınkiyle birlikte Bölüm 4.1’de verilen şekiller ile sunulmuştur. Bu sonuçlar ışığında ilk denencenin kısmen kabul edildiği görülmüştür.

4.3. İKİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın ikinci denencesine göre psikoeğitim katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren son test ortalamaları ile izlem ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmaması beklenmektedir. Bu denencenin test edilmesi için Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Psikoeğitim katılımcıların son test ve izlem ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Psikoeğitim Grubu Son Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra		
				Toplamı	Z	P
Y-PDÖ Son Test - İzlem	Negatif Sıra	8	6.44	51.50	-1.48	.138
	Pozitif Sıra	10	11.95	119.50		
	Eşit	2				
	Toplam	20				
PİÖÖ Son Test - İzlem	Negatif Sıra	9	7.72	69.50	-.08	.937
	Pozitif Sıra	7	9.50	66.50		
	Eşit	4				
	Toplam	20				
YAB Son Test - İzlem	Negatif Sıra	10	9.25	92.50	-.76	.447
	Pozitif Sıra	7	8.64	60.50		
	Eşit	3				
	Toplam	20				
BDE Son Test - İzlem	Negatif Sıra	5	5.90	29.50	-.75	.454
	Pozitif Sıra	7	6.93	48.50		
	Eşit	8				
	Toplam	20				

Tablo incelendiğinde psikoeğitim programına katılım sağlayan bireylerin psikolojik dayanıklılık son test ve izlem ($z=-1.48$, $p>.05$) puanları arasında, psikolojik iyi oluş son test ve izlem ($z=-.08$, $p>.05$) puanları arasında, kaygı son test ve izlem ($z=-.76$, $p>.05$) puanları

arasında, depresyon son test ve izlem ($z=-.75$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında psikoeğitim katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, depresyon puanlarının verilen eğitim sonucunda edindikleri kazanımları koruduğu, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerinin ise değişmediği değerlendirilmektedir. Sonuç olarak ikinci denencenin kabul edilmiştir.

4.4. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın üçüncü denencesine göre psikoeğitim katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test ortalamaları ile kontrol grubu ön test ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacağı öngörülmüştür. Bu değerlendirmenin test edilmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ön test ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Psikoeğitim ve İkinci Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına ait Analiz Sonuçları

Test	Grup	N	Sıra Ortalaması	U	Z	P
Y-PDÖ	Psikoeğitim	20	18.93	168.50	-.05	.964
	Kontrol 2	17	19.09			
PİÖÖ	Psikoeğitim	20	20.25	145.00	-.77	.442
	Kontrol 2	4	17.53			
YAB	Psikoeğitim	20	18.95	169.00	-.03	.976
	Kontrol 2	4	19.06			
BDE	Psikoeğitim	20	18.38	157.50	-.38	.702
	Kontrol 2	4	19.74			

Tablo incelendiğinde psikoeğitim programına katılım sağlayan bireyler ile ikinci kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılık son test puanları ($z=-.39$; $z=-.05$, $p>.05$), psikolojik iyi oluş puanları ($z=-.97$; $z=-.77$, $p>.05$), kaygı puanları ($z=-.7$; $z=-.03$, $p>.05$),

depresyon puanları ($z=-.19$; $z=-.38$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında uygulama öncesinde psikoeğitim katılımcıları ile kontrol grubu katılımcıları arasında farklılık olmadığı, katılımcıların benzer örneklem havuzunda oldukları ve üçüncü denencenin kabul edildiği değerlendirilmektedir.

4.5. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın üçüncü denencesine göre psikoeğitim katılımcılarının psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu gösteren son test ortalamalarının, kontrol grubu son test ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olması ve psikoeğitim katılımcılarının kaygı ve depresyonu gösteren son test ortalamalarının, kontrol grubu son test ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olması beklenmektedir. Bu denencenin test edilmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Psikoeğitim ve kontrol grupları katılımcılarının son test ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Psikoeğitim ve İkinci Kontrol Grubu Katılımcılarının Son Test Puanlarına ait Analiz Sonuçları

Test	Grup	N	Sıra Ortalaması	U	Z	P
Y-PDÖ	Psikoeğitim	20	22.28	104.50	-2.00	.046
	Kontrol 2	17	15.15			
PİOÖ	Psikoeğitim	20	21.63	117.50	-1.61	.108
	Kontrol 2	17	15.91			
YAB	Psikoeğitim	20	18.73	164.50	-.17	.865
	Kontrol 2	17	19.32			
BDE	Psikoeğitim	20	15.70	104.00	-2.02	.044
	Kontrol 2	17	22.88			

Analiz sonuçları incelendiğinde psikoeğitim programına katılım sağlayan bireyler ile ikinci kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ($z=-2$, $p<.05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık konusundaki

denencenin desteklendiği ve orta seviyede etki büyüklüğü ($r=.45$) olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan bu iki grubun psikolojik iyi oluş puanları ($z=-1.61$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmekte olup denencenin psikolojik iyi oluş kapsamında olan bölümünün ret edildiği değerlendirilmiştir. Benzer şekilde psikoeğitim programına katılım sağlayan bireyler ile ikinci kontrol grubunda yer alan bireylerin kaygı puanları ($z=-.17$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmekte olup denencenin kaygı puanlarına yönelik olan bölümünün ret edildiği değerlendirilmiştir. Ancak grupların depresyon puanları ($z=-2.02$, $p<.05$) arasında anlamlı bir fark olduğu, bu doğrultuda depresyon konusunda denencenin desteklendiği ve orta seviyede etki büyüklüğü ($r=.45$) olduğu görülmüştür.

4.6. BEŞİNCİ DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın beşinci denencesine göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test, son test ve izlem ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmaması beklenmektedir. Bu denencenin test edilmesi amacıyla Wilcoxon uyumlu çiftler işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Katılımcıların son test ve izlem ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

İkinci Kontrol Grubu Ön Test, Son Test ve İzlem Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına ait Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra		
				Toplamı	Z	P
Y-PDÖ Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	10	10.00	100.00	-1.66	.10
	Pozitif Sıra	6	6.00	36.00		
	Eşit	1				
	Toplam	17				
Y-PDÖ Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	11	7.73	85.00	-.40	.69
	Pozitif Sıra	6	11.33	68.00		
	Eşit	0				
	Toplam	17				

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
PİÖÖ Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	6	7.00	42.00	-.25	.81
	Pozitif Sıra	7	7.00	49.00		
	Eşit	4				
	Toplam	17				
PİÖÖ Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	6	9.67	58.00	-.11	.91
	Pozitif Sıra	9	6.89	62.00		
	Eşit	2				
	Toplam	17				
YAB Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	10	8.05	80.50	-.19	.85
	Pozitif Sıra	7	10.36	72.50		
	Eşit	0				
	Toplam	17				
YAB Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	8	8.44	67.50	-.03	.98
	Pozitif Sıra	8	8.56	68.50		
	Eşit	1				
	Toplam	17				
BDE Ön Test - Son Test	Negatif Sıra	6	6.92	41.50	-.70	.49
	Pozitif Sıra	8	7.94	63.50		
	Eşit	3				
	Toplam	17				

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra		
				Toplamı	Z	P
BDE Ön Test - İzlem	Negatif Sıra	5	7.60	38.00	-1.84	.07
	Pozitif Sıra	12	9.58	115.00		
	Eşit	0				
	Toplam	17				

Tablo incelendiğinde ikinci kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılık ön test ile son test puanları arasında ($z=-1.66$, $p>.05$) ve ön test ile izlem puanları arasında ($z=-.4$, $p>.05$); psikolojik iyi oluş ön test ile son test puanları arasında ($z=-.25$, $p>.05$) ve ön test ile izlem puanları arasında ($z=-.11$, $p>.05$); kaygı ön test ile son test puanları arasında ($z=-.19$, $p>.05$) ve ön test ile izlem puanları arasında ($z=-.03$, $p>.05$); depresyon ön test ile son test puanları arasında ($z=-.7$, $p>.05$) ve ön test ile izlem puanları arasında ($z=-1.84$, $p>.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu veriler ışığında ikinci kontrol grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyon düzeylerinin değişmediği ve beşinci denencenin kabul edildiği değerlendirilmektedir.

4.7. ALTINCI DENENCEYE AİT BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın son denencesine göre psikoeğitim programı katılımcılarının psikolojik iyi oluşu, kaygıyı ve depresyonu gösteren ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark yok ise, psikoeğitim alınması ile psikolojik iyi oluş, kaygı ve depresyon verileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık aracı değişken rolü oynayacaktır.

Önceki analizler sonucunda psikoeğitim katılımcılarının depresyonu gösteren ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmakta ancak psikolojik iyi oluşu ve kaygıyı gösteren ön test ortalamaları ile son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Bu veriler ışığında altıncı denence kapsamında psikoeğitim ile psikolojik iyi oluş ve kaygı verileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı değişken rolü sınanmıştır.

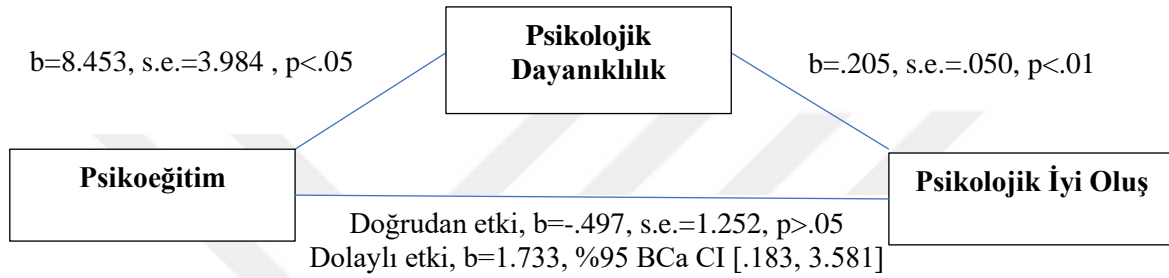
Bu denencenin test edilmesi amacıyla “SPSS 20.0.0” programı ve “Process v3.5 by Andrew Hayes” eklentisi kullanılmıştır. Bu modeller test edilirken, %95 yanlılığı düzeltilmiş

güven aralığı (BCa CI; bias-corrected and accelerated confidence interval) ve 5000 yeniden örnekleme (resample) yöntemi kullanılmıştır. %95 güven aralığı (BCa CI) değerleri arasında sıfır değerinin bulunmaması halinde, dolaylı etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Shrout & Bolger, 2002).

Psikoeğitimin psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı ilişkisinin test edilmesine dair son test verilerine ait sonuçlar Şekil 5'te verilmiştir.

Şekil 5

Psikoeğitimin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Etkisi

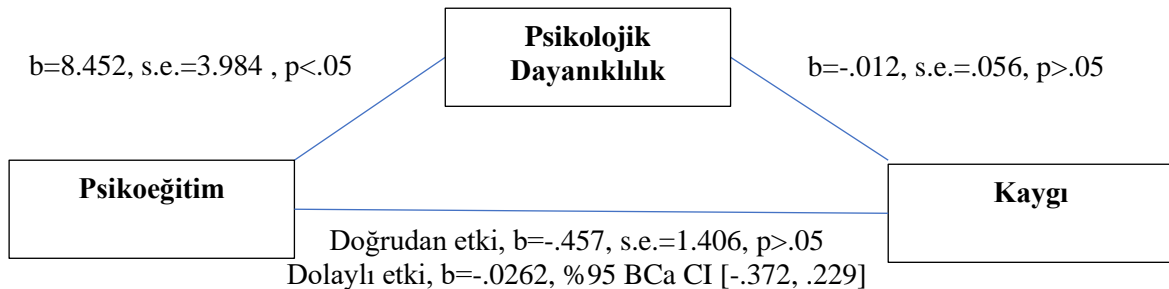


Analiz sonucuna göre psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı ($b=8.452, s.e.=3.984, p<.05$), psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b=-.497, s.e.=1.252, p>.05$). Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır ($b=.205, s.e.=.050, p<.01$). Aracılık testi sonucunda psikoeğitimin psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi pozitif ve anlamlıdır ($b=1.733, \%95 \text{ BCa CI } [.1831, 3.581]$).

Psikoeğitimin kaygı ile arasındaki ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı ilişkisinin test edilmesine dair son test verilerine ait sonuçlar Şekil 6'da verilmiştir.

Şekil 6

Psikoeğitimin Kaygı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Etkisi



Sonuçlara göre psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı ($b=8.452$, $s.e.=3.984$, $p<.05$), kaygı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b=-.497$, $s.e.=1.252$, $p>.05$). Psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b=.205$, $s.e.=.050$, $p<.01$). Aracılık testi sonucunda psikoeğitimin kaygı üzerinde dolaylı etkisi anlamlı değildir ($b=-.0262$, %95 BCa CI [-.372, .229]).

Bu veriler ışığında psikoeğitimin psikolojik iyi oluşa olumlu ve anlamlı bir dolaylı etki yaptığı ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı değerlendirilmiş ve denencenin bu kısmı kabul edilmiştir. Öte yandan psikoeğitimin kaygı üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi olmadığı görülmüş ve denencenin bu kısmı ret edilmiştir.



BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde “Fark et, Düşün, Hisset, Yaşa” (Türkçapar, 2019) adlı kitap temel alınarak hazırlanan psikoeğitim programının etkililiği araştırma kapsamında elde edilen veriler ve alanyazın ışığında tartışılmıştır. Araştırmanın bulguları verilen psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve depresyon üzerinde doğrudan etkili olduğunu, psikolojik iyi oluş üzerinde psikolojik dayanıklılığın aracılığıyla dolaylı olarak etkili olduğunu ve kaygı üzerinde anlamlı bir fark yaratacak düzeyde etkili olmadığını göstermektedir. İlerleyen bölümlerde her özelliğe yönelik değerlendirmeler sunulmuştur.

5.1.1. Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik Bulguların Tartışılması

Psikoeğitime katılım sağlayan iş hayatında yer alan bireylerin psikolojik sağlık verilerinde eğitim öncesine göre eğitim sonrasında anlamlı bir artış olduğu ve 6 altı hafta sonrasında izlem döneminde bu artışın korunduğu görülmüştür. Yapılan analiz neticesinde psikoeğitimin psikolojik sağlık üzerinde orta düzeyde bir etkisi olduğu hesaplanmıştır. Psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi grafiksel olarak Şekil 1’de de görülmektedir.

Bu sonuç alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Nitekim hem yurtdışında (Adler ve ark., 2015; Bennion ve ark., 2022; Gerhart ve ark., 2016; Hwang ve ark., 2018; Peng ve ark., 2014; Ross ve ark., 2022; Ryan, ve ark., 2020; Seale ve ark., 2022; Yuan, 2021) hem de yurtiçinde (Akar, 2018; Akça Koca ve Erden, 2018; Çiftçi, 2020; Erden-Çınar ve Eminoğlu, 2020; Geçdi ve Tanrıverdi, 2022; Gürkan, 2020; Kurtoğlu, 2013; Küçük ve ark., 2020; Nazlı, 2019; Özdemir ve Bengisoy, 2022; Şahan Aktan, 2018; Şahin ve Türk, 2021; Turan, 2020; Ünüvar, 2012; Yıldırım ve Kumcağız, 2021) gerçekleştirilen çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı ifade edilmiştir.

Öte yandan Cerit (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlere yönelik psikolojik dayanıklılığı artırma eğitiminin istenen sonucu vermediği, bu durumun psikoeğitim ve kontrol grubunda bulunan kişilerin özel ya da okul hayatlarındaki süreçlerden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir.

Psikoeğitim uygulamasının etkinliğini değerlendiren bir derleme çalışmasında ise (Ang ve ark., 2022) toplamda 2663 katılımcının bulunduğu 20 çalışma kapsama alınmıştır. Bu

derlemede bu çalışmaların müdahale sonrası alınan ölçümlerinin analizine göre psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık üzerinde orta düzeyde bir etkisinin, izlem ölçümü alınan beş çalışmanın ölçümlerinin analizine göreyse izlemde yüksek düzeyde bir etkisinin tespit edildiği ifade edilmiştir. Çalışmaların ayrı ayrı değerlendirilmesi durumunda müdahale sonrası ölçümlerine göre yirmi çalışmanın on dördünde, izlem ölçümlerine göre altı çalışmanın üçünde psikolojik dayanıklılığın anlamlı olarak artış gösterdiği belirtilmektedir. Çalışmanın değerlendirilmesinde esnek zamanlamaya haiz psikoeğitimlerin diğerlerine göre daha iyi sonuçlara ulaştığı aktarılmıştır. Brassington ve Lomas (2021) tarafından yapılan 33 çalışmanın incelendiği bir başka derlemede dokuz çalışmada psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve hepsinde de olumlu etki görüldüğü aktarılmıştır. Psikolojik dayanıklılığa yönelik psikoeğitim içeren 14 ayrı araştırmayı kapsayan bir diğer derlemedeyse (Robertson ve ark., 2015) altı araştırmanın psikolojik dayanıklılığı ölçtüğü ve üçünde anlamlı bir pozitif etki görüldüğü ifade edilmiştir. Ayrı bir derleme çalışmasında ise (Scheuch ve ark., 2021) psikolojik dayanıklılığa yönelik çevrim içi veya yüz yüze psikoeğitim programlarının kullanıldığı 48 çalışma incelenmiştir. Bu derlemede psikolojik dayanıklılığın değerlendirildiği 27 çalışmadan 17'sinde anlamlı ve olumlu etki görüldüğü belirtilmiştir.

Çalışma sonuçlarının bu doğrultuda alanyazın ile tutarlı oluşu düşünülmektedir. Öte yandan araştırma bulguları ve alanyazın ışığında hazırlanan psikoeğitimin orta düzeyde olan etkisini artırabileceği öngörülmektedir. Bu kapsamda Amerikan Psikologlar Derneği (2020) tarafından verilen çeşitli önerilerin değerlendirilmesinin ve kişinin çevresinde bulunan destek noktalarını artırmaya veya değerlendirmeye çalışması, sağlıklı yaşama yönelmesi, hayatta kendine amaçlar edinmesi gibi konularla psikoeğitimin zenginleştirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışma sonucuna elde edilen veriler ışığında Şekil 2'de verilen psikolojik iyi oluşun süreç içindeki grafiksel değişimi psikolojik iyi oluşta bir artış olduğu değerlendirilmesine yönlendirse de yapılan analizler neticesinde verilen psikoeğitimin bireylerin psikolojik iyi oluşunda doğrudan anlamlı bir değişikliğe neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak psikolojik dayanıklılığın aracı etkisi değerlendirildiğinde psikoeğitimin psikolojik iyi oluşun artması yönünde anlamlı bir dolaylı etkisinin varlığı analiz sonucu tespit edilmiştir.

Alanyazında bu çalışmaya benzer çalışmalar incelendiğinde verilen psikolojik dayanıklılık eğitiminin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi tespit edilen (Albayrak, 2013; Ilgaz, 2018;

Kurultay, 2018; Ross ve ark., 2022) ya da olumlu bir etkisi tespit edilemeyen (Şahin ve Türk, 2021) çalışmalar olduğu görülmektedir. Albayrak (2013) tarafından düzenlenen ve olumlu sonuç alan 30 saatlik psikolojik iyi oluş psikoeğitim programı kendini kabul, yaşam amacı, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim boyutları, çevresel hâkimiyet hakkında bilgi edindirmeyi, katılımcıların bu konularda düzeylerinin farkına varmalarını ve deneyim kazanmalarını amaçlamıştır. Öte yandan yurtiçinde olumlu sonuç alan diğer iki çalışmadan ilki toplam 15 saat (Ilgaz, 2018), diğeri toplam 64 saat (Albayrak, 2013) süren programlar içermiştir.

Brassington ve Lomas (2021) tarafından gerçekleştirilen bir derlemede ise iki çalışmada psikoeğitimin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve iki çalışmada da olumlu etki görüldüğü belirtilmiştir. Risk altındaki çalışanlara yönelik psikoeğitim programının etkililiğinin değerlendirildiği 36 araştırmanın derlendiği bir çalışmada ise (Di Nota ve ark., 2021) 20 çalışmada psikolojik iyi oluşa yönelik ölçüm alındığı ifade edilmiş ve meta analiz sonucu psikoeğitimin psikolojik iyi oluş üzerinde yüksek olumlu etkisi bulunduğu ifade edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığa yönelik psikoeğitim içeren araştırmaları kapsayan bir diğer derleme çalışmasında ise (Robertson ve ark., 2015) üç araştırmanın psikolojik iyi oluşu ölçtüğü ve ikisinde anlamlı bir pozitif etki görüldüğü ifade edilmiştir. Bir başka derlemede ise (Scheuch ve ark., 2021) psikolojik dayanıklılık eğitiminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirildiği 18 çalışmadan 10 tanesinde anlamlı ve olumlu etki görüldüğü, psikolojik iyi oluşa yönelik en büyük etki büyüklüğü hesaplanan çalışmada yüz yüze gerçekleştirilen “Stres Yönetimi ve Dayanıklılık Eğitimi” (Stress Management and Resilience Training, SMART) kullanıldığı belirtilmiştir.

Öte yandan alanyazında psikolojik iyi oluşu hedefleyen ve psikolojik dayanıklılığın aracı ilişkisinin değerlendirildiği güncel çalışmalar olduğu da görülmektedir. Bu kapsamda yer alan bir çalışmada (Özsoy, 2022) pozitif algı ve erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü sorgulanmıştır. Çalışmada 231 katılımcıdan veri alındığı, analiz sonucunda psikolojik dayanıklılığın kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/özerklik şema alanları ve olumlu algı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği belirtilmiştir.

Gene yurt içinde gerçekleştirilen ve 411 katılımcıdan veri alınan bir diğer çalışmada (Kaplan ve Öztürk, 2022) iş otonomisinin psikolojik iyi oluşa etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiş ve psikolojik dayanıklılığın bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık etkisi bulunmuştur.

Bir diğerk çalışmada (Sağ, 2016) erken dönem uyumsuz şemaların ve pozitif algının depresyon ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki aracı rolü sorgulanmıştır. Çalışma bulguları sonucu yüksek standartlar ve bastırılmışlık, diğerkleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerde psikolojik dayanıklılığın aracı etkisi olmadığı; pozitif algı ve kopukluk/reddedilme, zedelenmiş otonomi ve özerklik şema alanları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerde psikolojik dayanıklılığın kısmı aracı etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Yurt dışındaki bir çalışmadaysa (Geitsidou & Giovazolias, 2016) algılanan yakın partner reddiyle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü ele alınmıştır. Bu çalışmada 316 katılımcıdan veri alınmış, analiz sonucunda psikolojik dayanıklılığın bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın bir faktörü olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılığın aracı etkisinin değerlendirildiği bir çalışma (Jin & Wang, 2016) ise 217 uluslararası öğrenci katılım ile gerçekteştirilmiş ve bulgular sonucu öngörülen bağlılıktan kaçınma ile yaşam tatmini ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilere zihinsel dayanıklılığın aracılık etmediği ancak bağlılık kaygısı ile yaşam tatmini ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkilere zihinsel dayanıklılığın aracı olduğu ifade edilmiştir.

Filipinler'de gerçekteştirilen bir çalışmada (Labrague, 2021) Covid-19 döneminde hissedilen stresin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın etkisi hemşirelik öğrencileri katkısıyla değerlendirilmiştir. Çalışmada psikolojik dayanıklılığın stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmı aracı etkisi, stres ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracı etkisi gösterdiği aktarılmıştır.

Sonuçta alanyazında farklı sonuçlara ulaşan psikoeğitimlerin bulunduğu görülmekte ve psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlere psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi gösterebildiği ifade edilmektedir. Halihazırda psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşun öncülü olduğu, psikolojik iyi oluşu etkilediği (Lightsey, 2006; Mak, 2011), psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olacağı (Fava ve Tomba, 2009) öngörüsü ifade edilmektedir.

Bu değerlendirmeler ışığında çalışma bulgularının kısmen denenceler ve alanyazın ile tutarlı olduğu değerlendirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın aracı etkisi değerlendirildiğinde bir önceki bölümde verilen önerilerin psikoeğitim sonucunda psikolojik iyi oluş olumlu yönde değişimine olanak sağlayacağı da değerlendirilmektedir.

5.1.3. Kaygıya Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarının analiz edilmesi sonucunda katılımcıların aldıkları psikoeğitim neticesinde kaygı seviyelerinde anlamlı bir değişiklik gerçekleşmediği tespit edilmekle birlikte Şekil 3'te kaygı seviyesinde zaman içinde bir düşüş olduğu söylenebilmektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın aracı etkisi değerlendirilmiş ancak psikoeğitimin kaygı seviyesi üzerinde bir dolaylı etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın değerlendirildiğinde ABD'de (Adler ve ark., 2015) ve İran'da (Amirkhani ve ark., 2021) gerçekleştirilen birer çalışmada verilen psikolojik dayanıklılık eğitiminin kaygı düzeylerinin azalmasında etkili olduğu aktarılmıştır. Çin'de yapılan bir derleme çalışmasında ise (Ang ve ark., 2022) üç çalışmada psikolojik dayanıklılığa yönelik verilen psikoeğitimin kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu üç çalışmada müdahale sonrasında kaygı ölçümlerinde müdahale öncesine göre anlamlı fark bulunmamakla birlikte izlem ölçümlerinde psikoeğitimin kaygı verileri üzerinde anlamlı ancak küçük etki gösterdiği belirtilmiştir.

Öte yandan İngiltere'de gerçekleştirilen derlemede (Brassington & Lomas, 2021) yedi çalışmada psikoeğitimin kaygı üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve altı çalışma da anlamlı bir olumlu etki görüldüğü aktarılmıştır. Di Nota ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen bir derleme çalışmasında ise 21 çalışmada psikoeğitimin kaygı verilerine etkisine dair ölçüm alındığı ve meta analiz sonucu psikoeğitimin kaygı semptomlarına yönelik düşük etkisinin tespit edildiği ifade edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığa yönelik psikoeğitim içeren araştırmaları kapsayan derleme çalışmasında (Robertson ve ark., 2015) altı araştırmanın kaygı belirtilerini ölçtüğü ve ikisinde anlamlı bir pozitif etki görüldüğü ifade edilmiştir. Bir diğer derlemede (Scheuch ve ark., 2021) psikolojik dayanıklılık eğitiminin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisinin değerlendirildiği 26 çalışmadan 14 tanesinde anlamlı ve olumlu etki görüldüğü, kaygıya yönelik en büyük etki büyüklüğü hesaplanan çalışmada yüz yüze gerçekleştirilen "Stres Yönetimi ve Dayanıklılık Eğitimi" (Stress Management and Resilience Training, SMART) kullanıldığı belirtilmiştir.

Psikoeğitimin kaygı üzerindeki etkilerini incelemeyi bir çalışmada (Başoğlu ve Kalenderoğlu, 2022) yatarak tedavi gören ve elektrokonvülsif tedavi planlanan hastalardan bir kısmı kontrol ve deney grubuna katılım sağlamıştır. Otuz dakikalık beş oturum içeren psikoeğitim katılımcılarının tedaviye yönelik kaygı düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı seviyede düşüş olduğu raporlanmıştır. Yurtiçinde bir başka çalışmada (Günaydın, 2022) psikoeğitimin kaygı ve depresyon üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Hemşirelik

öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada deney grubu katılımcılarına 45-60 dakikalık yedi oturumda psikoeğitim verilmiş ve deney grubu katılımcılarının kaygı ve depresyon ölçümleri sonuçlarında azalma olsa da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yurtiçinde 13 yaşındaki çocuklarla yapılan bir çalışmada (Tekgül, 2022) bilişsel odaklı bir psikoeğitimin kaygı üzerindeki etkileri incelenmiş, 91 katılımcının (deney=30, kontrol=31, plasebo=30) katıldığı çalışma sonucunda psikoeğitimin kaygıyı azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu aktarılmıştır. Yurtdışında yapılan bir çalışmada (Hoagwood ve ark., 2022) ise BDT temelli kaygıyı dizginlemek (RiA) adlı psikoeğitimin kaygıyı anlamlı olarak azalttığı ve umut verici bir yaklaşım olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın aracı rolü sorgulandığı bir çalışmada (Demirsu, 2018) ise algılanan ebeveyn tutumlarıyla kaygı düzeyi arasındaki ilişki test edilmiştir. Çalışmada psikolojik dayanıklılığın ebeveyn tutumu olan duygusal sıcaklık ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye tam, aşırı koruyuculuk ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği aktarılmıştır.

Alinyazında yer alan çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde psikoeğitim ile kaygı konusunda olumlu sonuç alınabildiğini göstermekle birlikte bu çalışmada istenen sonucun alınmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın işlevsel olarak kaygıyı azalttığı (Okun, 2021) öngörüsü çalışma bulguları ile desteklenmemiştir. Bu sonucun normal dağılımda yer alan bireylerle çalışmanın bir sonucu olabileceği, bu bireylerin mevcut kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve olan kaygılarının geçerli tehditlere yönelik olması nedeniyle psikoeğitimin etkisinin düşük kalmış olabileceği değerlendirilmiştir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

5.1.4. Depresyona Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışma kapsamındaki psikoeğitim katılımcılarının depresyon ölçümünde eğitim öncesine göre eğitim sonrasında anlamlı bir düşüş olduğu, altı hafta sonrasında izlem döneminde bu değişimin korunduğu görülmüş ve psikoeğitimin depresyon üzerinde orta düzeyde bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Psikoeğitimin depresyon verisi üzerindeki etkisi grafiksel olarak Şekil 4'te de görülmektedir.

Alanyazında yer alan psikolojik dayanıklılığı hedef alan çalışmalarda psikoeğitimin depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde iki çalışmada (Adler ve ark., 2015; Amirkhani ve ark., 2021) psikoeğitimin depresyon üzerinde anlamlı bir etkisi görülmediği, yurt içindeki bir çalışmada ise (Geçdi ve Tanrıverdi, 2022) etkili olduğu belirtilmiştir. Ancak Ang ve

arkadaşlarınca (2022) gerçekleştirilen bir derlemede dokuz ayrı araştırmada psikolojik dayanıklılığa yönelik psikoeğitimin depresyon üzerindeki etkisinin incelendiği aktarılmış, bu araştırmalarda depresyonun müdahale sonrasında ve izlem ölçümlerinde, müdahale öncesine göre anlamlı ancak küçük etki gösterdiği belirtilmiştir. Bir başka derlemede (Brassington & Lomas, 2021) dokuz çalışmada psikoeğitimin depresyon üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve dört çalışma sonucunda anlamlı bir olumlu etki alındığı aktarılmıştır. Di Nota ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen bir derleme çalışmasında ise incelediği 36 çalışmanın 18’inde psikoeğitimin depresyon üzerindeki sonuçlarına yönelik ölçüm alındığı ve meta analiz sonucu psikoeğitimin depresyon semptomlarına yönelik anlamlı ve yüksek bir etkisinin görüldüğü ifade edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığa yönelik psikoeğitim içeren araştırmaları kapsayan derleme çalışmasında (Robertson ve ark., 2015) yedi araştırmanın depresyonu ölçtüğü ve üçünde anlamlı bir pozitif etki görüldüğü ifade edilmiştir. Ayrıca bir önceki bölümde belirtildiği üzere Scheuch ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen derlemede psikoeğitimin depresyon üzerinde olumlu etkisi aktarılmıştır.

Yurt içinde yapılan bir başka çalışmada depresyon ve kaygı bozukluğu tanıları alan hastalara mevcut tedaviye ek olarak araştırmamızda psikoeğitim geliştirilmesinde kullanılan “Fark et, Düşün, Hisset, Yaşa” (Türkçapar, 2019) adlı kitap okunması için önerilmiştir. Çalışma sonucunda kitabın depresyon belirtileri üzerinde anlamlı derecede etkili olduğu ifade edilmiştir (Yaşar ve ark., 2020).

Bu çalışma sonucunda depresyon konusunda elde edilen sonucun alanyazın ile tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

5.2. SINIRLILIKLAR

Araştırma kapsamında sonuçlara ulaşılabilmesiyle birlikte araştırmanın muhtelif sınırlılıkları mevcuttur. Araştırma aktif çalışma hayatında yer alan bireylerle yapılmıştır. Katılacağını bildiren kişilerin sadakati bir engel oluşturulmuş, gerek kişilerin iş yerindeki sorumlulukları, üst yönetimin uygunluk bildirmesine rağmen birinci seviyedeki amirlerin olumsuz yaklaşımı gibi etmenler katılımın sürdürülebilirliğini etkilemiştir. Plasebo olarak verilen eğitimde öngörülen katılımcıya ulaşamaması bu doğrultuda bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı program süresinin kısıtlı olmasıdır. Bu tip çalışmalarda becerilerin kalıcı olması için tekrarı önerilmektedir (Türkçapar, 2019). Sınıf mevcudunun sayısı ve eğitim için verilen süre kapsamında aktarılan becerilerin sık tekrarı kısıtlı kalmıştır. İzlem ölçümleri zaman kısıtı ve katılımcılara ulaşılabilirlik açısından 6 hafta sonra

gerçekleştirilmiştir. Bu sürenin kalıcılığın değerlendirilmesi için bir sınırlılık yarattığı değerlendirilebilmektedir (Akar, 2018).

5.3.ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulardan hareketle, gelecekte yapılabilecek araştırmalara, eğitim konusunda çalışan uzmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

- İstenen olumlu sonuçların geliştirilmesi, katılımı arttırmak ve kurumlardan gelen direnci azaltmak amacıyla uygulanan psikoeğitim programı
 - katılımı artırma amacıyla hafta sayısı azaltılarak,
 - oturum süreleri uzatılarak,
 - daha çok uygulama içerecek şekilde geliştirerek çalışma tekrarlanabilir.
- Farklı demografik özelliklere sahip çalışan örneklemelere yönelik olarak geliştirilecek psikoeğitim programı sınanabilir, uzun vadeli etkileri araştırılabilir.
- Yapılan uygulamalarda ve kullanılan örneklerde iş hayatına yönelik bilişsel hatalarının değerlendirilmesi faydalı olabilir.
- Sonraki çalışmalarda sadece katılımcılar değil, katılımcıların yakın çevresinde yer alan iş arkadaşları ya da ailesi üzerindeki etkileri de incelenebilir.
- Programın etkililiğini ölçmek için kullanılacak araçların, katılımcıları olumsuz etkilemesi ihtimalini önlemek ve oturum sürelerini verimli kullanmak için bağımsız bir zaman diliminde uygulanabilir.
- Psikoeğitim sürecinde verilen ödevlerin detaylı takibinin yapılması etkinlik açısından faydalı olabilir.
- İzlem ölçümleri için 6 ayı geçen uzun vadeli ölçüm hedefleri belirlenebilir.
- Kurumların ilgisini arttırmak ve yaygınlık kazandırmak için psikoeğitimin çalışanların iş yeri performansına yönelik etkisi incelenebilir.
- Çalışanların zaman sıkıntısı, iş yerindeki görevler ve benzeri katılamama veya devam edememe olasılığını azaltmak amacıyla psikoeğitimin online sürümü hazırlanabilir.

- Geliştirilen psikoeğitim programı iş hayatında çalışanları desteklemek maksadıyla programa ilgi duyan insan kaynakları uzmanlarına uygulamaya yönelik seminer ve kurslar düzenlenebilir.



KAYNAKLAR

American Psychological Association. (n.d.). Resilience. In APA dictionary of psychology. Retrieved June 27, 2022, from <https://dictionary.apa.org/resilience>

American Psychological Association. (2020). Building your resilience. In APA Psychology Topics. Retrieved June 27, 2022, from <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Adler, A. B., Williams, J., McGurk, D., Moss, A., & Bliese, P. D. (2015). Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(1), 85-107. <https://doi.org/10.1111/APHW.12040>

Akar, A. (2018). *Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Akça Koca, D. ve Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2 (3), 61-72. <https://doi.org/10.31461/ybpd.414466>

Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H., (2013). Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*; 2(1):53-59

Albayrak, G. (2013). *Psikoeğitim Programı ile Psikodrama'nın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş'larına Etkisinin Karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Mersin Üniversitesi.

Altawil, M. A. S., El Asam, A., & Khadaroo, A. (2018). The Effectiveness of Therapeutic and Psychological Intervention Programs in PTC-GAZA. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11(4), 473–486. <https://doi.org/10.1007/s40653-018-0213-0>

Amirkhani, M., Shokrpour, N., Bazrafcan, L., Modreki, A., & Sheidai, S. (2021). The effect of resilience training on stress, anxiety, depression, and quality of life of hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.104490>

Ang, W. H. D., Chew, H. S. J., Dong, J., Yi, H., Mahendren, R., & Lau, Y. (2022). Digital training for building resilience: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Stress and Health*, 38(5), 848–869. <https://doi.org/10.1002/smi.3154>

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114.

Başoğul, C., & Kalenderoğlu, A. (2022). The Effect of Psychoeducation Applied Before Electroconvulsive Therapy on the Anxiety Levels of Psychiatric Patients. *International Journal of Caring Sciences*, 15(2), 1384.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>

Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Publications.

Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Northwest Regional Educational Laboratory.

Bennion, M. R., Baker, F., & Burrell, J. (2022). An Unguided Web-Based Resilience Training Programme for NHS Keyworkers During the COVID-19 Pandemic: a Usability Study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(2), 125–129. <https://doi.org/10.1007/S41347-021-00225-3>

Bonn-Miller, M. O., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2009). Discomfort intolerance: Evaluation of incremental validity for panic-relevant symptoms using 10% carbon dioxide-enriched air provocation, *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 197-203. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.007>

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (16. Baskı). Pegem Akademi.

Brassington K., & Lomas T. (2021). Can resilience training improve wellbeing for people in high-risk occupations? A systematic review through a multidimensional lens, *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 573-592, <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752783>

Cerit, E. (2018). *Sosyal beceri geliştirme eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlık ve duygusal zeka düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.

Cerit, E., & Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 610–616. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.001>

Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.

Çiftçi M. (2020). *Özel Yetenekli Çocukların Anne-Babalarına Yönelik Geliştirilen Psiko-Eğitim Programının Akılcı Olmayan İnançlar, Psikolojik Sağlık ve Ebeveyn Stresi Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Anksiyete Duyarlılığının ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rollerini*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

Di Nota, P. M., Bahji, A., Groll, D., Carleton, R. N., & Anderson, G. S. (2021). Proactive psychological programs designed to mitigate posttraumatic stress injuries among at-risk workers: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10(1), 126. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01677-7>

Dobson, D., & Dobson, K. S. (2017). *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. Guilford Press.

Elliott, A. C., & Woodward, W. A. (2007). *Statistical Analysis Quick Reference Guidebook: With SPSS Examples*. Sage

Erden-Çınar, S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>

Erkuş, A. (2017). *Bilimsel, Davranış Bilimleri için Bilimsel Araştırma Süreci (5. Baskı)*. Seçkin Yayınevi.

Eskin, M., Dereboy, Ç. G. ve Karancı A. N. (2020). *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903–1934. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>

Forbes, S., & Fikretoglu, D. (2018). Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Review of General Psychology*, 22(4), 452–468. <https://doi.org/10.1037/gpr0000152>

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>

Geçdi, T., & Tanrıverdi, D. (2022) The Effects of Resilience-Focused Psychoeducation in Patients Diagnosed with Depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(7), 659-669, <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.2024308>

Geitsidou, A., & Giovazolias, T. (2016). Intimate Partner Acceptance–Rejection and Subjective Well-Being: What is the Role of Resilience?. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3260-3269. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0493-7>

Genç, A. (2014). *Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Başkent Üniversitesi.

Gerhart, J., O’Mahony, S., Abrams, I., Grosse, J., Greene, M., & Levy, M. (2016). A pilot test of a mindfulness-based communication training to enhance resilience in palliative care professionals. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 89-96. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.003>

Gizir C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.

Goldman, C. R. (1988). Toward a Definition of Psychoeducation. *Psychiatric Services*, 39(6), 666–668. <https://doi.org/10.1176/ps.39.6.666>

Günaydın N. (2022). Effect of group psychoeducation on depression, anxiety, stress and coping with stress of nursing students: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58:640-650. <https://doi.org/10.1111/ppc.12828>

Gürgan, U. (2020). The Effect of Psychodrama Integrated Psycho-Education Program on Resilience and Divorce Adjustment of Children of Divorced Families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>

Hart, T., Fann, J. R., & Novack, T. A. (2008). The dilemma of the control condition in experience-based cognitive and behavioural treatment research. *Neuropsychological Rehabilitation*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/09602010601082359>

Hisli, N., (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.

Hoagwood, K., Vincent, A., Acri, M., Morrissey, M., Seibel, L., Guo, F., Flores, C., Seag, D., Pierce R.P., & Horwitz, S. (2022). Reducing Anxiety and Stress among Youth in a CBT-Based Equine-Assisted Adaptive Riding Program. *Animals*, 12(19), 2491. <https://doi.org/10.3390/ani12192491>

Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 497-504. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1363400>

İlgaz, D. (2018). *Pozitif Psikoloji Uygulamaları Eğitiminin Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Jin, L., & Wang, C. D. (2016). International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 59-78. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1211510>

Joseph, S., Murphy, D. & Regel S. (2012). An Affective–Cognitive Processing Model of PostTraumatic Growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316–325. <https://doi.org/10.1002/PPP.1798>

Kanbur, E., Kanbur, A. ve Özdemir, B. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ile Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkide İş Doyumunun Aracılık Rolü: Havacılık Sektöründe Bir Araştırma. *Journal of Human and Work*, 4(2), 127–141. <https://doi.org/10.18394/iid.321941>

Kaplan, M. ve Öztürk, Ö. (2022). İş Otonomisinin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 12(3), 1566-1578. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1177696>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kındıroğlu, Z. ve Yaşar-Ekici, F. (2019). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 138-157. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.458224>

Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği. *Noropsikiyatri Arşivi*, 50(1), 53-58. <https://doi.org/10.4274/npa.y6308>

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience. *In Resilience and Development* (pp. 179–224). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9

Kurultay, C. (2018). *Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Eğitimi Almanın Mental İyi Oluş, Sosyal Zeka ve Duygusal Zeka Üzerine Etkileri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Kurtoğlu, G. (2013). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.

Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2009). *Collaborative case conceptualization: Working effectively with patients in cognitive-behavioral therapy*. Guilford Press.

Küçük, L., Bilgin, H., Çömez-İkican, T., Kaçar, S., Kadak, M. T., Demirel, Ö. F., Çoban, V., Kutlu, F. Y., Aksoy-Poyraz, C., Buzlu, S. ve Duran, A. (2020). Evaluation of the Effectiveness of Psychoeducation Given to Children with Parental Psychiatric Disorders, *Issues in Mental Health Nursing*, 41(11), 985–994. <https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1756010>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>

Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Larkin, K., Larsen, A., & Pellegrini, D. S. (1988). Competence and Stress in School Children: The Moderating Effects of Individual and Family Qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29(6), 745–764. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1988.tb00751.x>

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic Resilience in Development*. Guilford Publications.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

Nazlı, S. (2019). The effect of psychological support program on resilience and life satisfaction of adults with disabilities. *Ankara University Faculty of Educational Sciences*

Journal of Special Education, 20(2), 291-311.
<https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.456299>

Okun, O. (2021). Psikolojik Dayanıklılık ve İş ile İlgili Kaygı Duyguları (Anksiyete) Arasındaki İlişkiler: Afganistan Örneğinde Bir Araştırma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 286-296. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.32623>

Onan, G., Turhan, M. ve Helvacı, İ. (2021). Psikolojik Dayanıklılık, Çalışan Dayanıklılığı, Örgütsel Dayanıklılık ile İş Tatmini Arasındaki İlişkiler: Hizmet Sektörü Üzerine Bir Araştırma, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(4), 3277-3292. <https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1322>

Öner, P., Türkçapar, H. Ve Üneri-Özden, Ş. (2008). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi: Anksiyete Bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 16(1). 11-18. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000278

Özdel, K., Yalçınkaya Alkar, Ö., Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Zamkı, E. ve Sargın, A. E. (2012). Rahatsızlığa dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 52-58.

Özdemir, M. B., & Bengisoy, A. (2022). Effects of an Online Solution-Focused Psychoeducation Programme on Children's Emotional Resilience and Problem-Solving Skills. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.870464>

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.

Özsoy, M. (2022). *Genç Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek ve Yalnızlıklarının Kaygı Düzeylerine Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.

Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 19(4), 283-290 <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A Step by step guide to data analysis using SPSS (6th ed.)*. McGraw-Hill Education.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., Yu, Y Liu, B., & Wang, T. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 47-51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.006>

Pituch, K. A., & Stevens, J. P. (2016). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences (6th ed.)*. Routledge.

Powell, T., & Leytham, S. (2014). Building Resilience after a Natural Disaster: An Evaluation of a Parental Psycho-educational Curriculum. *Australian Social Work*, 67(2), 285–296. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2014.902981>

Rasing, S. P. A., Creemers, D. H. M., Janssens, J. M. A. M., & Scholte, R. H. J. (2017). Depression and Anxiety Prevention Based on Cognitive Behavioral Therapy for At-Risk Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*. 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01066>

Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>

Ross, L. J., Mitchell, L. J., Williams, E. C., Lynch, P. J., Munro, J. P., & Williams, L. T. (2022). Impact of a Resilience and Wellbeing Program: a longitudinal cohort study of student dietitians. *Nursing & Health Sciences*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/nhs.12957>

Ruini, C., & Fava G. A. (2012). Role of Well-Being Therapy in Achieving a Balanced and Individualized Path to Optimal Functioning. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 19(4), 291–304 <https://doi.org/10.1002/cpp.1796>

Ryan, A. K., Pakenham, K. I., & Burton, N. W. (2020). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207. <https://doi.org/10.1111/ap.12429>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 247–78). Springer.

Sağ, B. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Scheuch, I., Peters, N., Lohner, M. S., Muss, C., Aprea, C., & Fürstenau, B. (2021). Resilience Training Programs in Organizational Contexts: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733036>

Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>

Seale, J. P., Seale, D. M., Pande, Y., Lewis, T. M., Manda, W., Kasanga, L., Gibson, E. B., Hadfield, K., Ogoh, T., McGrath, R. E., & Harris, S. K. (2022). GROW Zambia: A pilot cluster-randomized trial of a spiritually-based character strengths training curriculum to enhance resilience among Zambian youth. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 596-609. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913640>

Simmons, J., & Griffiths, R. (2018). *CBT for Beginners*. SAGE.

Sütçügil, L., Yurdakul, A. N. N. ve Turkcapar, H. M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Ertelemeciliğin Rahatsızlığa Dayanıksızlıkla İlişkinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 123-132. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.269846>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Şahan Aktan, B. (2018). *48-72 aylık çocuklar için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi ve eğitici drama temelli psikolojik dayanıklılık programının etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

Şahin, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

Şahin, H., & Türk F., (2021). The Impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on Psychological Resilience, Irrational Beliefs, and Well-Being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672–694. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>

Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Örsel, S., Sargın, E. ve Akkoyunlu, S. (2011). Kişilik İnanç Ölçeği-Kısa Formunun (KİÖ-KTF) Türkçe Çevirisinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik, Güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 14, 199-209.

Tekgöl, N. (2022). Ergenlerde Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Kaygı Düzeyi ve Bilişsel Hatalara Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 29(2), 75-83. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.39974>

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Turan, N. (2020). An investigation of the effects of an anger management psychoeducation programme on psychological resilience and effect of intensive care nurses, *Intensive & Critical Care Nursing*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102915>

Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>

Türkçapar, M. H., Örsel, S., Uğurlu, M., Sargın, E., Turhan, M., Akkoyunlu, S., Hatiloğlu, U., Karakaş, G. (2007). Kişilik İnanç Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Klinik Psikiyatri*; 10:177-191.

Türkçapar, M.H. (2019). *Farket, Düşün, Hisset, Yaşa*. (8.Baskı). Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

Türkçapar, M. H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (7. Baskı). Epsilon Yayıncılık.

Uygun N. (2021). *Opiyat Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Uygulanan Psikoeğitimin Bireylerin Baş Etme Stratejileri ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi]. Maltepe Üniversitesi

Ünsal, F. Ö. (2016). *Okul öncesi çocuklar için psikolojik dayanıklılık programının 5 yaş çocuklarının sosyal becerilerine ve problem davranışına etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Yaşar, A. B., Taşdelen R., Taygar A. S., Uludağ E., Akça E., Yavuz K. F., Alp Karasmanoğlu. A. ve Türkçapar, M. H. (2020). BDT Temelli Kendine Yardım Psikoterapi Kitaplarının Depresif Belirtiler Üzerindeki Etkisi: Randomize Kontrollü Araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 56. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Özetleri*, Cilt 31, Ek 1, Sayfa 68.

Yıldırım, O., & Kumcağız, H. (2021). Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Covid-19 Korkusu ve Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 10(4), 1471–1489. <https://doi.org/10.30703/cije.858679>

Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>

EK 1 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş üzerindeki etkisi başlıklı bir araştırma çalışması olup bir psikoeğitimin çalışanların olumsuz yaşam olaylarına yönelik psikolojik dayanıklılıklarını ve iyi oluşlarını arttırmada etkili olup olmadığını inceleme amacını taşımaktadır. Çalışma, TUNÇ TANER GÜRLEK tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve iyi oluşlarını arttırmaya yönelik bir eğitimin gelişimine ışık tutacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler isim alınmaması yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi TUNÇ TANER GÜRLEK'e (tanergurlek@hotmail.com) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacının
Adı, Soyadı: TUNÇ TANER GÜRLEK
Adres: Selçulular Cd. Eryaman Ankara
İş Tel: -
Cep Tel: 533 352 6812

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcının
Adı, Soyadı:
İmza
Tarih

Demografik Bilgi Formu

Referans No:

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız:

En son mezun olduğunuz okul:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Meslek Y.O.
- Üniversite (Lisans)
- Yüksek Lisans/Doktora

Kendinizi hangi sınıfta değerlendiriyorsunuz: Sözelci Sayısalcı

Medeni Durumunuz: Evli Bekar

Toplam iş hayatında çalışma süreniz (bulduğunuz kurum ve daha önceki kurum/lar dahil):

_____ yıl _____ ay

KİÖ-KTF

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyoruz ve HER BİRİNE NE KADAR INANDIĞINIZI belirtiniz. Her bir ifadeyle ilgili olarak ÇOGU ZAMAN nasıl hissettiğinize göre karar veriniz.

Ne kadar inanıyoruzuz:

0 Hiç inanmıyorum, 1 Biraz inanıyorum, 2 Orta derecede inanıyorum, 3 Çok fazla inanıyorum, 4 Tümdüyle inanıyorum

- | | |
|--|---------------------|
| 1. Aşağılanma veya yetersizlikle karşılaşmak dayatılmaz bir şeydir. (Ç) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 2. Ne pahasına olursa olsun rahatsızlık verici durumlardan kaçınmalıyım. (Ç) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 3. Eğer insanlar dostça davranıyorlarsa beni kullanmaya ya da sömürmeye çalışıyor olabilirler. (Pn) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 4. Bir yandan yetkili kişilerin hakimiyetine karşı direnmeli ama aynı zamanda onaylarını ve beni kabullenmelerini de korunmalıyım. (P) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 5. Rahatsız edici duygulara katlanamam. (Ç) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 6. Kusurlar, eksikler ya da yanlışlar hoş görülemez. (O) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 7. Diğer insanlar sıklıkla çok şey isterler. (P) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 8. İlgi merkezi olmalıyım. (Hs) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 9. Eğer bir sistemim olmazsa her şey darmadağın olur. (O) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 10. Hak ettiğim saygının gösterilmemesi veya hakkım olanı alamamak dayatılmaz bir durumdur. (N) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 11. Her şeyi mükemmel şekilde yapmak önemlidir. (O) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 12. Diğer insanlarla birlikte bir şeyler yapmaktansa kendi başıma yapmaktan daha çok hoşlanırım. (Ş) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 13. Eğer dikkat etmezsem başkaları beni kullanmaya ya da yönlendirmeye çalışır. (Pn) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 14. Diğer insanların gizli amaçları vardır. (Pn) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 15. Olabilecek en kötü şey terk edilmektir. (B) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 16. Diğer insanlar ne kadar özel biri olduğumu fark etmelidirler. (N) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 17. Diğer insanlar kasıtlı olarak beni aşağılamaya çalışıyorlar. (Pn) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 18. Karar verirken diğer insanların yardımına ya da bana ne yapacağımı söylemelerine ihtiyaç duyarım. (B) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 19. Ayrıntılar son derece önemlidir. (O) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 20. Eğer bir insanın bana çok patronluk tasladığını göürsem onun isteklerini yok saymaya hakkım vardır. (P) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 21. Yetkili kişiler her şeye karşın, dayatmacı, müdahaleci ve kontrol edici olma eğilimindedirler. (P) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 22. İsteddiğimi almanın yolu, insanları etkilemek ya da eğlendirmektir. (Hs) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 23. Kendimi paçanı kurtarmak için gerekeni yapmalıyım. (A) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 24. Eğer insanlar benimle ilgili bir şeyler bulursa, bunu bana karşı kullanacaklardır. (Pn) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 25. İnsan ilişkileri karışıktır ve özgürlüğe engeldir. (Ş) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 26. Beni ancak benim gibi zeki insanlar anlayabilirler. (N) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 27. Çok üstün biri olduğum için özel muamele ve ayrıcalıkları hak ediyorum.(N) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 28. Benim için başkalarından bağımsız ve özgür olmak önemlidir. (Ş) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 29. Birçok durumda yalnız bırakıldığımda kendimi daha iyi hissederim. (Ş) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |
| 30. Her zaman en yüksek standartlara ulaşmaya çalışmak gereklidir yoksa her şey darmadağın olur. (O) | 0 = 1 = 2 = 3 = 4 = |

31. Rahatsız edici duygular giderek artar ve kontrolden çıkar. (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
32. Vahşi bir ortamda yaşıyoruz ve güçlü olan hayatta kalır. (A) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
33. Başkalarının dikkatini çektiğim durumlardan kaçınmalı ve mümkün olduğunca göze çarpmamalıyım. (Ç) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
34. İnsanların bana olan ilgilerini koruyamazsam benden hoşlanmazlar. (Hs) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
35. Eğer bir şey istiyorsam onu almak için gerekli olan neyse yapmalıyım. (A) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
36. Diğer bir insana "bağlanıp" kalmaktansa yalnız olmak daha iyidir. (Ş) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
37. İnsanları eğlendirmedikçe ya da etkilemedikçe bir hiçim. (Hs) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
38. Eğer ilk önce harekete geçip üstünlük kurmazsam karşımdaki bana üstünlük kurar. (A) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
39. İnsanlarla ilişkilerimde herhangi bir gerginlik işareti bu ilişkinin kötüye gideceğini gösterir bu nedenle o ilişkiyi bitirmeliyim. (Ç) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
40. Eğer en yüksek düzeyde iş yapmıyorsam başarısız olurum. (O) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
41. Zaman sınırlarına uymak, istenilere itaat etmek ve uyumlu olmak omuruma ve kendi yeterliliğime doğrudan bir darbedir. (P) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
42. Bana haksız davrandı bu nedenle kendi payımı almak için her şeyi yapmaya hakkım var. (A) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
43. Eğer insanlar bana yaklaşarlarsa benim "gerçekten" ne olduğumu keşfeder ve benden uzaklaşırlar. (Çk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
44. Mühtaç ve zayıfım. (Bk) (E) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
45. Yalnız başıma bırakıldığımda çaresizim. (E) (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
46. Diğer insanlar benim ihtiyaçlarımı gidermelidir. (N) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
47. İnsanların beklediği şekilde kurallara uyarım bu benim davranış özgürlüğüme engel olacaktır. (P) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
48. Eğer fırsat veririm insanlar beni kullanırlar. (Pn) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
49. Her zaman tetikte olmalıyım. (Pn) (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
50. Özel hayatım insanlara yakın olmaktan çok daha fazla önemlidir. (Ş) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
51. Kurallar keyfidir ve beni sıkar. (P) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
52. İnsanların beni görmezden gelmeleri berbat bir durumdur. (Hs) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
53. İnsanların ne düşündüğünü önemsemem. (Ş) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
54. Mutlu olabilmek için diğer insanların dikkatini çekmeye ihtiyacım var. (Hs) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
55. Eğer insanları eğlendirirsem benim güçsüzlüğümü fark etmezler. (Hs) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
56. İşimi yaparken ya da kötü bir durumla karşılaştığımda bana yardım etmesi için her zaman yanarımda birilerinin olmasına gereksinim duyarım. 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
57. Yaptığım bir işte herhangi bir hata ya da kusur felakete yol açabilir. (O) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
58. Çok yetenekli olduğumdan, insanlar kariyerimde ilerlememi sağlamak için yolumdan çekilmelidir. (N) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
59. Eğer ben sıkıştırmasam, karşımdaki kişi beni ezer. (A) (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
60. Diğer insanlara uygulanan kurallara uymak zorunda değilim. (N) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
61. Bir şeyi yapmanın en iyi yolu zor kullanmak ve kurnazlıktır. (A) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
62. Bana destek olacak veya yardım edebilecek kişiye her zaman ulaşabilecek durumda olmalıyım. (E) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
63. Daha güçlü bir kişiye bağlanmadığım müddetçe temelde yalnızım. (E) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
64. Diğer insanlara güvenemem. (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =
65. Diğer insanlar kadar mücadele gücüm yok. (Bk) 0 = 1 = 2 = 3 = 4 =

Y-PDÖ

Aşağıda kendinizi değerlendirmeye yönelik 33 ifade vardır. 1–5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...
Her zaman bir çözüm bulurum 1 2 3 4 5 Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...
Başarılması zordur 1 2 3 4 5 Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda 1 2 3 4 5 Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum
Diğer kişilerle birlikte 1 2 3 4 5 Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...
Benimkinden farklıdır 1 2 3 4 5 Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...
Hiç kimseyle tartışmam 1 2 3 4 5 Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...
Çözmem 1 2 3 4 5 Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...
Nasıl başaracağımı bilirim 1 2 3 4 5 Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım 1 2 3 4 5 Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak
Önemli değildir 1 2 3 4 5 Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim
Çok mutlu 1 2 3 4 5 Çok mutsuz
12. Beni ...
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir 1 2 3 4 5 Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...
Olduğuna çok inanırım 1 2 3 4 5 Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum
Ümit verici 1 2 3 4 5 Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...
Zamanımı planlama 1 2 3 4 5 Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir
Kolayca yapabildiğim 1 2 3 4 5 Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...
Birbirinden bağımsız 1 2 3 4 5 Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımdan arasındaki ilişkiler ...
Zayıftır 1 2 3 4 5 Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...
Çok fazla güvenmem 1 2 3 4 5 Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...
Belirsizdir 1 2 3 4 5 İyi düşünülmüştür

21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...
Günlük yaşamımda yoktur 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...
Benim için zordur 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...
Geleceğe pozitif bakar 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...
Bana hemen haber verilir 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken
Kolayca gülerim 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:
Birbirlerini desteklemez 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım
Arkadaşımdan/aile üyelerinden 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır
Her şeyi umutsuzca gören bir 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...
Zordur 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...
Bana yardım edebilecek kimse yoktur 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...
Başa çıkmaya çalışırım 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...
İşleri bağımsız olarak yapmayı 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...
Yeteneklerimi beğenirler 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ Yeteneklerimi beğenmezler

PİÖÖ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

- 1 Kesinlikle katılmıyorum
- 2 Katılmıyorum
- 3 Biraz katılmıyorum
- 4 Kararsızım
- 5 Biraz katılıyorum
- 6 Katılıyorum
- 7 Kesinlikle katılıyorum

- | | |
|--|--|
| 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 7. Geleceğim hakkında iyimserim | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |
| 8. İnsanlar bana saygı duyar | 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> |

YAB-7

Geçen 2 hafta süresince, aşağıdaki sorunlardan ne sıklıkla rahatsız oldunuz?

0 Hiçbir zaman

1 Bazı günler

2 Günlerin yarısından fazlasında

3 Hemen hemen her gün

- | | |
|---|---|
| 1. Kendini sinirli, kaygılı veya çok gergin hissetme | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 2. Kaygılarını durduramama veya kontrol edememe | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 3. Farklı konularda çok fazla kaygılanma | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 4. Gevşemede güçlük çekme | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 5. Sakince oturamayacak kadar kendini huzursuz hissetme | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 6. Kolayca kızma ve asabilesme | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 7. Sanki çok kötü bir şey olacaktı gibi bir korku duyma | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |



BDE

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
 (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
 (1) Gelecek için karamsarım.
 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
 (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
 (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 (3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
 (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunuz.
 (1) Kendimden pek memnun değilim.
 (2) Kendime kızgınım.
 (3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
 (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünüyorum.
 (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
 (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
 (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.
 (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
 (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
 (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
 (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
 (3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.

- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
 (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
 (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
 (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
 (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
 (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
 (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
 (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.
 (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
 (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
 (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uykum her zamanaki gibi.
 (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
 (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
 (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
 (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
 (2) Her şey beni yoruyor.
 (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanaki gibi.
 (1) Eskisinden daha iştahsızım.
 (2) İştahım çok azaldı.
 (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
 (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
 (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
 (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
 (1) Ağrılar, mide sancuları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
 (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
 (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
 (1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
 (2) Cinsel isteğim çok azaldı.
 (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
 (1) Yaptıklarından dolayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
 (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
 (3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

ÖZGEÇMİŞ

Tunç Taner Gürlek 1989 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesi Elektrik Elektronik Mühendisliğini, 2000 yılında Anadolu Üniversitesi İktisat Bölümünü, 2021 yılında Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümünü tamamladı ve halen Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesinde klinik psikoloji alanında yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.

1989'den günümüze kadar otomasyon, telekomünikasyon ve savunma sektörlerinde faaliyet gösteren çeşitli firma ve kurumlarda muhtelif seviyelerde görev aldı. Halen bir firmada tasarım ve proje yönetim çalışmaları konusunda danışman olarak faaliyet göstermekte ve psikolog olarak danışma hizmeti vermektedir.

Yayımlanan Makale:

Gürlek, T. T. & Ok, A. B. (2022). Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri, Risk Alma Eğilimi, Örgütsel Bağlılık, Kariyer Bağlılığı ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkiler. *Fiscaoeconomia*, 6 (2), 457-477. <https://doi.org/10.25295/fsecon.1074806>