



**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNE VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞINA ETKİSİ**

ŞULE DEDE

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

TEMMUZ 2022

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI EĞİTİM
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNE VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule Dede

Danışman: Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız

Antalya, 2022

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

25/07/2022

Şule DEDE



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE

Şule DEDE'nin bu çalışması 25.07.2022 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

• İMZA

Başkan : Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT
(Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Bilinçli Farkındalığına Etkisi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle beni bu deneysel çalışmayı yapmam için yüreklendiren, duruşunu ve çalışkanlığını örnek aldığım değerli tez danışmanım Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a ve Akdeniz Üniversitesi'ndeki tüm hocalarıma emekleri için sevgi ve saygıyla teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans sürecimde tanıştığım, biricik dostlarım, Sinem BİLBEN, Şadiye GÜVEN, Mehmet Salih TAŞKIRAN ve Gizem YETİZ'e hayatımı zenginleştirdikleri için çok teşekkür ediyorum. Sizleri tanıdığım için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Son olarak; hayatta bir karar vermem gerektiğinde hep mutlu olacağım seçeneği seçmem gerektiğini söyleyen, kim olursam olayım beni seveceğini bildiğim, beni koşulsuz kabulle sarmalayan canım anneme, kendime inanmadığım zamanlarda bile daima bana inanarak benim de kendime inanmamı sağlayan; beni her zaman destekleyen ve bana güven duygusunu aşıl原因ayan canım babama ve biricik kardeşime sonsuz teşekkür ediyorum.

*Varoluş yolculuğumun son anına kadar kalbimde taşıyacağım canım anneannem Hatice Çelik
ve biricik dedem İbrahim Çelik'e...*

Kalbimi güneşliğiyle doldurduğunuz için teşekkür ederim.



ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNE VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞINA ETKİSİ

DEDE, ŞULE

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

Temmuz 2022, 81 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemektir. Bu çalışmada ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İzmir’de özel bir ortaöğretim kurumunda üniversite sınavına hazırlanan 18 kadın, 6 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örneklem kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 17-21 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 18.2’dir. Çalışmada deney grubunda yer alan üyelere (5 kadın, 2 erkek) 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki üyelere ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Kişisel Bilgiler Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Psikoeğitim programının uygulanmasından 5 hafta sonra izleme testi uygulanmıştır. Veri analizi yapılırken deney ve kontrol grubunu kıyaslamak maksadıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Çalışma grubunun tekrarlanan ölçümleri arasındaki farklılığı tespit etmek için Friedman İki Yönlü ANOVA Testi ve çalışma grubundan elde edilen veriler arasındaki farklılığı incelemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne azalttığı fakat bu etkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ise manidar şekilde arttığı gözlenmiştir. İki grubun son test ve izleme test puanları karşılaştırıldığında deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme izleme testi puanları arasında deney grubunun lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü izleme testi puanları kontrol grubunun

puanlarından anlamlı derecede daha düşüktür. Sonuçlar incelendiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli programın üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne düşürdüğü ve sınav yaklaşırken duygu düzenleme güçlüğündeki muhtemel artışını engellediği söylenebilir. Bilinçli farkındalık değişkeni açısından bulgular ele alındığında ise, deney grubunun, müdahale sonrası puanlarında müdahale öncesi puanlarına göre anlamlı bir artış olduğu ve izleme testinde de bu farkı koruduğu tespit edilmiştir. Deney grubu ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık son test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun bilinçli farkındalık puanları incelendiğinde ön test, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dolayısıyla, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli programın üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bilinçli farkındalığını artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Kabul ve Kararlılık Terapisi, Psiko eğitim Programı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık, Ergenler*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND THE MINDFULNESS OF STUDENST WHO IS PREPARING FOR UNIVERSITY EXAMINATION

DEDE, ŞULE

Master Thesis, Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

July 2022, 81 Pages

The purpose of this study is to examine and describe the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy based psychoeducation program on the emotion regulation difficulties and the mindfulness of students who are preparing for university examination. In this study, a quasi-experimental design with a a control group based on the pre-test, post-test and follow-up test model was used. The study group of the research consists of 18 female and 6 male students who are preparing for the university exam in a private secondary education institution in İzmir. Purposive sampling was used in the study. The age range of the members participating in the research varies between 17-21. The average age of the participants is 18.2. In the study, a psychoeducation program based on Acceptance and Commitment Therapy, consisting of 8 sessions, was applied to the members of the experimental group (5 women, 2 men). On the other hand, the members of control group, did not receive any intervention. While collecting data in the study, Personal Information Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale and Mindfulness Scale were used. After the implementation of the psychoeducation program, the follow-up test was applied 5 weeks after the implementation of the psychoeducation program. Mann Whitney U Test was used to compare the experimental and control groups while performing data analysis. The Friedman Two-Way ANOVA Test was used to detect the difference between repeated measurements of the study group, and the Wilcoxon Signed Rank Test was used to examine the difference between the data obtained from the study group. When the findings were examined, it was concluded that the Acceptance and Commitment Therapy-based psychoeducation program reduced the emotion

regulation difficulties of the students preparing for the university examination, but this effect was not significant. It was observed that the difficulty in emotion regulation scores of the control group increased significantly. When the post-test and follow-up test scores of the two groups were compared, it was seen that there was a significant difference between the difficulties in emotion regulation follow-up test scores of the experimental and control groups in favor of the experimental group. The difficulties in emotion regulation follow-up test scores of the experimental group were significantly lower than the scores of the control group. When the results are examined, it can be said that the program based on Acceptance and Commitment Therapy reduces the difficulty in emotion regulation of the students preparing for the university exam and prevents the possible increase in difficulty in emotion regulation as the exam approaches. Considering the findings in terms of the mindfulness variable, it was determined that there was a significant increase in the post-intervention scores of the experimental group compared to the pre-intervention scores and this difference was maintained in the follow-up test. When the mindfulness scores of the control group were examined, no significant difference was found between the pre-test, posttest and follow-up test. When the mindfulness post-test and follow-up test scores of the experimental group and the control group were compared, it was observed that there was a significant difference in favor of the experimental group. When the mindfulness scores of the control group were examined, no significant difference was found between the pre-test, post-test and follow-up test. Therefore, it has been concluded that the Acceptance and Commitment Therapy-based program is effective in increasing the mindfulness of students preparing for the university examination.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Psychoeducation Program, Mindfulness, Emotion Regulation Difficulties, Teenagers*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
TABLolar LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	5

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü	6
2.1.1. Duygu	6
2.1.2. Duygu Düzenleme	7
2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	8
2.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar	9
2.2. Bilinçli Farkındalık.....	12
2.2.1. Bilinçli Farkındalıkta Tutumlar	14
2.2.2. Farkındalık Temelli Terapiler.....	16
2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	19
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi	22
2.3.1. Psikolojik Esneklik	22

2.3.2.KKT Üçgeni	26
2.3.3.Psikolojik Katılık.....	26
2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi İle İlgili Araştırmalar	30

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	35
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	35
3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	37
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	37
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	37
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Programın Geliştirilme Süreci	38
3.6. Deneysel İşlem	38
3.7. Verilerin Analizi	45

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Bulgular.....	46
4.2. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Bulgular	48

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	51
5.1.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Sonuçlar	51
5.1.2. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Sonuçlar	52
5.1.3. Deney Grubundaki Katılımcıların Geribildirimleri.....	54
5.2. Öneriler.....	55
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	55
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	56

KAYNAKÇA	57
EKLER	64
Ek-1 Etik Kurul Kararı	69
Ek-2 Kişisel Bilgiler Formu	70
Ek-3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	71
Ek-4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	74
Ek-5 Alınan Ölçek İzinleri	75
Ek-6 Araştırmaya Gönüllü Katılım Onam Formu	76
Ek-7 Veli Onam Formu	77
Ek-8 Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi Katılım Belgesi	78
ÖZGEÇMİŞ	79
İNTİHAL RAPORU	80
BİLDİRİM	81

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Act Altıgeni.....	24
Şekil 2.2. Üç Esneklik.....	26
Şekil 2.3. ACT'in Psikopatoloji Modeli.....	27



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonucu.....	36
Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.2. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırmalı Wilcoxon Sıralar Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Grubu Duygu Düzenleme Güçlüğü Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney Sonuçları.....	47
Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.5. Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarını Karşılaştırmalı Wilcoxon Sıralar Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grubu Bilinçli Farkındalık Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Sonuçları.....	50

KISALTMALAR LİSTESİ

BF: Bilinçli Farkındalık

DDG: Duygu düzenleme güçlüğü

DDT: Diyalektik Davranış Terapisi

DG: Deney grubu

KG: Kontrol grubu

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmadaki varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar üzerinde durulmuştur.

1.1 Problem Durumu

Türkiye’de üniversite sınavı, üniversiteye geçiş hazırlığı yapan bireylerin yaşamında oldukça önemli bir role sahiptir. Sınavlar bireylerin meslek seçimini, işini ve gelecekteki olanaklarını etkileyebilmektedir. Kişilerin geleceğini etkileyen bu hazırlık sürecinde bireyler yoğun duygular hissedebilmektedirler. Araştırmalar incelendiğinde, sosyo ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde sınav kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Ergenlik dönemiyle kesişen ve kariyer belirlemede büyük bir öneme sahip olan bu dönemde, üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler için koruyucu ruh sağlığı alanında uygulamalar yapılması büyük bir önem teşkil etmektedir (Barlas vd., 2010). Köse, Yılmaz ve Göktaş’ın (2018), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, bireylerin %77.9’u üniversiteye giriş sınavının oldukça önemli olduğunu, %71.4’ü üniversite sınavına hazırlanırken sınav kaygısına sahip olduğunu belirtmiş, %74.8’i üniversiteye hazırlık sürecine girmeden önce uyku sorunu yaşamadıklarını dile getirmişlerdir. Lise öğrenimine devam eden son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı puanlarının, uyku kalitesini puanlarını negatif yönlü etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Barlas ve diğerleri (2010), üniversite sınavına giriş sayısı artıkça; bireylerin kaygı, depresyon, olumsuz benlik algısı ve hostilite skorlarının manidar seviyede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Narlı’nın (2019) 450 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve sınav kaygısı arasında pozitif yönlü manidar bir ilişkiye rastlandığı, duygu düzenleme güçlüğü’nün alt boyutları olan amaçlar, açıklık, farkındalık ve stratejilerin sınav kaygısını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu da üniversite hazırlık sürecinde olan ve sınav kaygısı olduğu düşünülen bireyler ile çalışırken duygu düzenleme güçlüğüne yapılan vurgunun önemli olabileceğini ortaya koymaktadır.

Duygular bireylerin hayatında vazgeçilmez bir öneme sahiptir ve yaşamla ilgili kararlar almada temel süreçler olarak varlıklarını sürdürürler (Çeçen, 2002). Duygular insanların dikkatini önemli olaylara vermesini sağlamakta ve insanları amaçlarını

gerçekleştirmek için güdülemektedir (Gross ve Thompson, 2007). Öte yandan, duygular kişiye yardım etmenin yanı sıra zarar da verebilir. Duygular, uygunsuz bağlamlarda çok yoğun ya da çok uzun sürdüğünde problemlidir (Gross ve Werner, 2010). Duygu düzenleme; duyguların bir veya daha fazla yönünü azaltmaya, sürdürmeye veya arttırmaya yarayan süreçleri ifade etmektedir. Duygular geliştirilebilir (düzenlenebilir) veya azaltılabilir. Duygusal problemler birçok klinik durumda belirgin bir şekilde görülür. Bu koşulları açıklama ve tedavi etme konusundaki son çalışmalar, duygu düzenlemenin rolünü vurgulamaktadır (Gross ve Werner, 2010). Bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik önleyici programlara belirli duygu düzenleme becerilerinin dahil edilmesi için teşvik edici niteliktedir (Miller ve Racine, 2020). Alanyazında bu önleyici programların en etkililerinden birinin bilinçli farkındalık temelli programlar olduğu belirtilmektedir (Whitfield vd., 2021).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) şimdiki an farkındalığını geliştiren bir meditasyon uygulamasını yansıtmaktadır. Bilinçli farkındalık, yargılayıcı olmayan bir şekilde deneyimin ilgili yönlerine katılmayı içermektedir. Tarihsel olarak bir Budist uygulaması olan bilinçli farkındalık, açık düşüncüyü ve açık kalpliliği artırmak için önerilen evrensel bir insan kapasitesi olarak kabul edilebilir. Bilinçli farkındalığın amacı an be an farkındalığı sürdürmek; daha geniş bir duygusal dengeye ulaşmak ve iyi oluş duygusunu güçlendirmektir (Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008). Bilinçli farkındalığın etkili duygu düzenlemeyi geliştirdiğine dair beyin tarama yöntemleri ile tespit edilmiş kanıtlar bulunmaktadır (Corcoran vd., 2010). Corcoran vd., (2010) değişim mekanizmaları açısından, farkındalık meditasyonunun üst bilişsel farkındalığı arttırdığını, olumsuz bilişsel etkinliklerden kopartarak kişinin ruminasyonunu azalttığını ve çalışan bellekteki kazanımlar yoluyla dikkat kapasitesini geliştirdiğini; bu bilişsel kazanımların da etkili duygu düzenleme stratejilerine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedirler. Kabul ve Kararlılık Terapisi de farkındalık kavramını içermektedir. Farkındalığa dayalı davranışlar içeren bu kuram, danışanların eylemlerinin farkında olması ve eylemlerine tam anlamıyla dolu bir şekilde odaklanmasını amaçlamaktadır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Bu bağlamda bakıldığında, bilinçli farkındalık içeren Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkili duygu düzenlemeyi geliştirebileceği söylenebilir.

Ön kanıtlar, kabule dayalı yaklaşımların (örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisi, KKT) çeşitli bozukluklar için yardımcı olabileceğini ve maruz kalma temelli stratejiler ve süreçleri vurguladığını göstermektedir (Dalrymple ve Helbert, 2007). Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne azaltacağına ve bilinçli farkındalıklarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan alanyazın taramasında KKT temel alınarak hazırlanan, üniversite adaylarına yönelik çok kısıtlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu kanısına varılmıştır. Bu doğrultuda bu araştırmanın problemi üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler için hazırlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne ve bilinçli farkındalığına etkisini test etmektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne ve bilinçli farkındalığına etkisini incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda incelenen araştırma soruları şunlardır:

1. Deney ve Kontrol grubu öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ön test, son test, izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının uygulandığı deney grubu öğrencileri ve program uygulanmayan kontrol grubu öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının uygulandığı deney grubu öğrencileri ve program uygulanmayan kontrol grubu öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, duyguların daha yoğun olarak deneyimlendiği bir geçiş sürecidir. Bu süreçte risk alma eğilimiyle beraber duygu düzenleme ihtiyacının önem kazandığı ve bu duruma ek olarak farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı gözlenmektedir (Zeman vd., 2006). Kars ve diğerlerinin (2014) lise son sınıfa devam eden 412 kişi ile yaptığı çalışmada, depresyon puanları kız öğrencilerin %48.1'inde, erkek öğrencilerin ise

%29.3'ünde yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılanların %22.4'ünde ise anksiyete ve depresyon seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri arasında ise duygusal problemler %48.3 ile oldukça yüksek seyretmektedir (Al-Naggar ve Al-Naggar, 2012). Erkan ve diğerlerinin (2012) Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde en fazla görülen problemin duygusal problemler olduğu bulunmuştur. Duygusal sorunlar birçok klinik durumda belirgin bir şekilde görülmektedir. Bu koşulları açıklamaya ve tedavi etmeye yönelik son çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünü vurgulamaktadır (Gross, Suri ve Sheppes, 2015).

Alanyazın incelendiğinde yerli literatürde daha önce Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınarak karar verme stillerine (Ercengiz, 2017), ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyine (Usta, 2017), üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyine (Demirci Seyrek, 2017), başa çıkma yeterliliğine (Kaya Akdemir, 2018), olumsuz değerlendirilme korkusuna (Uğur, 2018), akran zorbalığına (Yalnız, 2019), özşefkat düzeyi (Yetiz, 2022) gibi değişkenlerle çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisinin bilinçli farkındalığa ve birçok psikopatolojik sorunla ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğüne etkisinin daha önceden incelenmediği gözlemlenmiştir, bu bağlamda literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

Üniversiteye hazırlık süreci, çoğu öğrenci için yoğun duygular içerebilmektedir. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı puanlarıyla içsel işlevsel duygu düzenleme puanları arasında negatif doğrultulu ilişki vardır. Duygu düzenleme puanları arttıkça sınav kaygısı puanlarının düştüğü gözlemlenmiştir (Karaçor, 2020). Bu bağlamda bakıldığında, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle çalışırken duygu düzenlemenin önemi vurgulanabilir. Alanyazın incelendiğinde üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler için hazırlanmış oldukça kısıtlı sayıda program olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmayla Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalığa etkisinin incelenmesi sonucu, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü'nün azalması ve bilinçli farkındalıklarının artması hedeflenmektedir. Bunun haricinde çalışmanın ardından, etkililiği sınanmış olan bu program üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü'nü azaltmak ve bilinçli farkındalığını arttırmada kullanılabilir. Çalışmanın bulguları ışığında, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli bir program alanyazına kazandırılarak, bu alan için deneysel yeni araştırmaların yapılmasına

katkı sağlanabilir. Araştırmanın bulguları ele alınarak, program okul rehberlik hizmetine dâhil edilebilir, okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılabilir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık ölçeğine verdiği yanıtların içten ve doğru olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 yılında özel bir kurumda üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile yürütülmüştür.

2. Araştırma, araştırmada kullanılan duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık ölçeği ile elde edilen ölçümler ile sınırlıdır.

3. Psikoeğitim programı 8 oturum ile sınırlandırılmıştır.

4. Araştırmada, uygulama yapılmadan önce pilot uygulama yapılmamıştır.

1.6. Tanımlar

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularını anlamakta, fark etmekte, kabul etmekte zorluk yaşaması, dürtüsel hareketleri kontrol etmekte zorlanması, olumsuz duygular yaşarken amaca uygun davranamamasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

Bilinçli Farkındalık: Süregelen olayların ve yaşantıların olağan olandan daha fazla bilincine varılarak yansıtılabilen açık, kabul edici farkındalık veya dikkatlilik halidir (Brown ve Ryan, 2003).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygu düzenleme gücü, bilinçli farkındalık ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili kuramsal araştırmalar ve bu değişkenlerle ilgili çalışmalar ele alınmıştır.

2.1. Duygu Düzenleme Gücü

2.1.1. Duygu

“Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir.”

Aristoteles, The Nicomachean Ethics

Duygu, psikologların ve filozofların bir yüzyıldan fazla süredir üzerinde tartıştıkları bir terimdir. Karışımları, varyasyonları, mutasyonları ve nüanslarıyla birlikte yüzlerce duygu vardır. Araştırmacılar tam olarak hangi duyguların birincil olarak kabul edilebileceğini (tüm karışımların ortaya çıktığı mavi, kırmızı ve sarı duyguların) veya bu tür birincil duygular olup olmadığını tartışmaya devam etmektedirler. Bazı teorisyenler, temel duyguların ne olduğunu ortaya koymaktadırlar. Bunlar: Öfke, üzüntü, korku, keyif, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utançtır (Goleman, 1996). Duygular insan işleyişinin tüm alanlarında rol oynar. Duygular iyi oluşumuzu korumayı ve sürdürmeyi amaçlayan eylemleri besler. Çevremizdeki olayları değerlendirmemizi ve kritik olaylarda hayatta kalmamızı sağlar. Modern dünya, duyguların ilk geliştiği dünyadan keskin bir şekilde farklı olsa da hayatta kalmak için duyguların önemi oldukça açıktır. Örneğin, yaşamın ilk aylarında bebek ağlamaları yetişkinlerin hemen yardımını sağlar ve gülümsemeler bakım veren ile bebek arasında gelişen ilişkide merkezi yapıtaşlarıdır (Beauchaine ve Hinshaw, 2017). Birçok teori, duygunun insan işleyişini düzenlediğini ve her duygunun belirli işlevlere hizmet ettiğini, organizmanın ihtiyaçlarını çevresel taleplerle koordine ettiğini iddia eder. Örneğin öfke, engeller karşısında hedeflere doğru ilerlemeye hizmet eder. Üzüntü, arzu edilen nesnelerden ve hedeflerden vazgeçmeye hizmet eder, boşa harcanan çabaları önler. Bu nedenle duygunun, dikkati odaklama ve başkalarıyla iletişim kurma gibi diğer süreçler üzerinde düzenleyici bir etkisi vardır. Duygu ayrıca, duygu deneyiminin ve ifadesinin, durumsal talepleri karşılamak için modüle

edilebildiği şekilde düzenlenir. Örneğin, bir ilişkiye zarar vermemek için kişi, yoğun öfke ifadesini hafifletebilir (Cole vd., 1994).

2.1.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme şu şekilde kavramsallaştırılabilir: (a) Duyguları anlama ve fark etme (b) duyguları kabul etme (c) dürtüsel davranışları kontrol etmek ve olumsuz duygular yaşarken amaca uygun davranmak (d) bağlamsal taleplere uygun biçimde bireysel hedeflere ulaşmada duygusal tepkileri uyarlamak için uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek biçimde kullanma yeteneğidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygular insan adaptasyonundaki öneminin yanı sıra, psikopatolojide de merkezi bir rol oynar. Duygu düzenleme kavramı, davranışı koşullara uyarlamak için gelişen duyguların psikolojik işlev bozukluğunda nasıl rol oynadığını anlamamıza yardımcı olur. Bu kavram sahip olduğumuz tepkilerin türünü ve bu tepkileri değiştirme yollarını ayırt etmemize yardımcı olur. Duygular iyi düzenlenirse, sağlıklı psikolojik işleyişi destekler. Duygu düzenlemenin olmadığı durumlar ise kişinin işlevselliğine etki eder. Bu gibi durumlar, kişinin iyi ilişkiler kurma ve sürdürme, üretken faaliyetlerde bulunma yeteneğinin zarar görmesine neden olur. Bir duygu düzenleme modeli, bireyde net bir maliyete neden olduğunda uyumsuzdur (Beauchaine ve Hinshaw, 2017).

Duygu düzenleme bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesi amacıyla duygusal tepkileri, özellikle yoğun ve zamansal niteliklerini incelemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu olan dışsal ve içsel özelliklerden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, kişilerin duygu durumlarını yönetmeye yönelik aktif girişimlerinden oluşur. En geniş anlamıyla duygu düzenleme stres, olumlu veya olumsuz duygulanım da dâhil olmak üzere duygusal olarak yüklü tüm durumların düzenlenmesini kapsar. Duygu düzenleme, duygusal tepkinin dengelenmesini belirler (Koole, 2009). Linehan (2015) duygu düzenlemeyi şu şekilde açıklamıştır: (1) Güçlü olumsuz veya olumlu duygularla ilgili dürtüsel ve uygunsuz davranışları engelleme, (2) bir hedefi gerçekleştirmede kendini organize etme (yani, gerektiğinde ruh haline bağlı olmayan şekilde hareket edebilme), (3) güçlü duygunun neden olduğu herhangi bir fizyolojik uyarıyı kendi kendine yatıştırma, (4) güçlü duygunun varlığında dikkati yeniden odaklamak. Duygu düzenleme otomatik olabileceği gibi bilinçli olarak da kontrol edilebilir.

Duygu düzenleme genellikle kişinin duruma yönelik kişisel hedefleriyle uyumlu bir şekilde hareket etmesi için olanak sağlar. Yetişkinler için, çözüm arayışında hakaret ya da

fiziksel saldırı yerine öfkeyi ya da ikna edici bir tartışma söz konusu olabilirken, okul öncesi çocuk için yaptığı kuleyi yıkan akranına saldırmak yerine yeniden inşa etmeye yardım etmesi için ısrar etmeyi içerebilir. Her durumda kişisel hedefe ulaşmak, (örneğin kuleyi yeniden inşa etmek, bir çözüm bulmak) faydalı sonuçlar olasılığı nedeniyle duygu düzenlemeyi kolaylaştırır. Bu bağlamda, tatmin edici tepki alternatiflerinin mevcudiyeti, duygu yönetimini destekleyebilir. Dolaylı olarak, sınırlı tepki olasılığı yelpazesi olduğunda veya mevcut seçeneklerin tutarlı bir şekilde istenmeyen sonuçlara yol açtığı algılandığında, duygu düzenlemesi zayıflar (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme alanı, bireylerin hangi duyguları ne zaman hissettikleri, duygularını ne şekilde deneyimlediklerini ve duyguları nasıl gösterdiklerini inceler. Duygu düzenleme süreç modeline göre, duygu düzenlemede beş önemli nokta vardır: (a) ortamın seçimi, (b) ortamın düzenlenmesi, (c) dikkatin yoğunlaştırılması, (d) bilişsel değişim, (e) tepkilerin uyarlanmasıdır (Gross, 1998). Duygu düzenleme stratejileri, insanların belirli istenmeyen bir duyguyu nasıl yöneteceklerini belirler. Duygu düzenlemenin temel işlevi hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak ve genel kişilik işleyişini optimize etmektir (Koole, 2009).

2.1.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme, bireyin duygu kalıplarının an be an bağlamsal taleplerle ilişkili olarak devam etmesidir. Bu talepler ve bireyin ilgili duyguları düzenlemeye yönelik kaynakları, farklılık gösterir. Duygu düzenleme kalıplarındaki bireysel farklılıklar, kişiliğin özellikleri haline gelir. Belirli koşullar altında, duygu düzenleme kalıpları işleyişi tehlikeye sokar veya bozar ve bu tür kalıplar psikopatolojiyi destekleyebilir veya semptomlar haline gelebilir. Yani, temel duygu kalıpları, işleyişe müdahale eden kalıplara dönüşebilir. Bu müdahale, dikkat veya sosyal ilişkiler gibi diğer süreçlerin bozulmasına neden olabilmektedir veya duygu ifadesini esnek bir şekilde düzenlemede başarısızlığı içerebilmektedir. Duygu düzenleme kalıpları bu tür problemlerle bağlantılı hale geldiğinde, duygu düzenleme güçlüğü terimini kullanılmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, bazı düzenleyici işlevlere hizmet eder, ancak bu uyumun ciddi etkileri olabilmektedir (Cole vd., 1994).

Duygu düzenleyememe, kişinin çok çaba gösterdiği durumlarda bile, duygusal ipuçlarını, eylemleri, deneyimleri, sözlü tepkileri ve/veya sözel olmayan ifadeleri normal koşullar altında değiştirememesi veya düzenleyememesidir. Duyguları düzenleyememe, yoğun duygularla bağlantılı tepkileri düzenleyememe ve yüksek duygusallığa karşı savunmasızlıktan kaynaklanır. Duygu düzenleyememenin özellikleri arasında acı verici

duygusal deneyimler yer alır; yoğun uyarılmayı düzenleyememe, dikkati duygu tetikleyicilerden uzaklaştırmada problem yaşama, bilgi işlemedeki bilişsel çarpıtmalar ve başarısızlıklar, güçlü olumlu ve olumsuz duygularla bağlantılı dürtüsel davranışların yetersiz kontrolü; duygusal uyarılma sırasında hedefleri organize etme ve koordine etme zorlukları, yüksek stres altında “donma” veya ayrışma eğilimidir (Linehan, 2015).

2.1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, alanyazında bazı davranış sorunları ve birçok değişkenle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Duygu düzenleyememe, ergenlik döneminde çeşitli psikopatoloji sonuçları için riski artıran önemli bir tanı faktörü olarak görülmektedir. McLaughlin ve diğerlerinin (2011), yaptığı çalışmaya göre duygu düzenleyememe; anksiyete, saldırgan davranışlar ve yeme bozukluklarındaki artışı ön görmektedir. Psikopatoloji ile duygu düzenlenmesi arasında bir ilişki olduğuna dair kanıta rastlanmamakla beraber, psikopatoloji varlığının ergenlerin duygularını etkin bir şekilde yönetme konusunda daha az yetenekli hale getirmediğini göstermektedir. Bu nedenle duygu düzenleyememe, ergenlerdeki psikopatolojinin bir sonucu olmaktan ziyade bir risk faktörü olarak hizmet ediyor gibi görünmektedir. Bu bulgunun ergenleri hedef alan önleyici müdahaleler için önemli çıkarımları vardır. Duygusal anlayışı ve olumsuz duyguların uyarlanabilir ifadelerini destekleyen tekniklerin mevcut müdahalelere dâhil edilmesi gerektiğini göstermektedir.

Yıldız (2018), 554 ergen üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik ve psikolojik belirtileri arasındaki korelasyonda duygu düzenleme güçlüğü, aracılık rolünü incelemiştir. Sonuç incelendiğinde, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü korelasyon olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete, somatizasyon, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite arasında pozitif yönde manidar bir korelasyon olduğu gözlenmiştir.

Kayhan (2017) ergen bireylerin saldırganlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, 15-18 yaş aralığında olan 216 bireyden veri toplamıştır. Bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ve saldırganlık arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğunu göstermiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, tüm alt boyutları, saldırganlık toplam puanı ile pozitif yönde ilişki içerisindedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise, yalnızca duygu

düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından olan “dürtü”nün saldırganlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lavender ve Andersen (2009), 296 erkek lisans öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, duygusal tepkilerin kabul edilmemesinin, hem vücut memnuniyetsizliğinin hem de düzensiz yemenin yordayıcısı olarak bulmuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme stratejilerine erişimin olmamasının, düzensiz yemenin önemli bir yordayıcısı olarak bulmuşlardır.

Aydın (2018) farklı üniversitelerde eğitim gören 200 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki korelasyonu incelenmiştir. Daha önce psikolojik yardım almış bireylerin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık, strateji, dürtü ve amaç seviyelerinin, herhangi bir psikolojik yardım geçmişi olmayan bireylere göre daha düşük puanları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan “farkındalık” puanının sosyal kaygının “kaçınma” alt boyutu ile pozitif doğrultulu manidar bir ilişkisi olduğu bulunmuştur, kaygı boyutu ile ise herhangi bir bağlantı bulunamamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün diğer alt boyutları açıklık, stratejiler, dürtü, amaç ve kabul'ün sosyal kaygının alt boyutları kaygı ve kaçınma ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın bulgusuna göre, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde kaygı ve kaçınmanın daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Miller ve Racine (2020), belirli duygu düzenleme bozukluğu biçimleri ile dürtüsellik'in davranışsal tezahürü (örn., sorunlu alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı, riskli cinsel aktivite, aşırı yemek yeme, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini %69'u kadın olan 238 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeklerinden olan “netlik” puanlarındaki azlığın, dürtüsel davranışları yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur. Duyguların kabul edilmemesi ve bireylerin üzgün olduklarında yaşadığı hedeflere ulaşmada güçlükler, aynı zamanda birkaç dürtüsel davranışla da ilişkili bulunmuştur.

Sarıbal (2017), yaşları 18-30 aralığında değişen 352 genç yetişkinle yapmış olduğu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişkiler ve kaygının bağlanma stilleri ile korelasyonunu incelemiştir. Bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz olarak ayrılmış, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma yaşayanlara oranla daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı tespit edilmiştir.

Aktaş ve Şahin (2018) 232 yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada, narsisistik özellikler ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasındaki korelasyonu incelemek istemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda duygu düzenleme güçlüğü puanları artarken öz şefkat puanlarının azaldığı, narsisizm skorlarının ise arttığı gözlemlenmiştir.

Gündüz'ün (2016) bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi 286 yetişkin üzerinde incelediği çalışmada, değişkenler arasında manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık; duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları ile (açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaçlar) negatif yönlü ilişki içerisindedir. Bu araştırma duygu düzenleme güçlüğüne sahip kişiler için bilinçli farkındalık temelli uygulamaların önemini vurgulamaktadır. Araştırmanın diğer bulgularına göre, medeni durum ve eğitim seviyesinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Erkeklerin kadınlardan, evli bireylerin bekâr olanlardan, psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcıların ilaç kullanan katılımcılardan, yaşlı insanların genç olanlardan daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç'ın (2019), Türkiye'de 18-65 yaş aralığında kilo sorunu yaşayan 275 kişi üzerinde yaptığı çalışmada, yeme bozukluğu riskine sahip bireylerin, riski olmayanlar ile karşılaştırıldığında duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının ve duygu düzenleme güçlüğü'nün "açıklık", "kabul", "dürtü" "stratejiler" "amaçlar" alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. "Kabul" alt boyutunun yeme bozukluğu belirtileri ile manidar bir şekilde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, yeme bozukluğu riski olan bireylerle çalışılırken duygu düzenleme becerileri ile de çalışılması gerektiği sonucu çıkarılabilir.

Kılıç'ın (2020) obezite tanısı almış 108 bireyden oluşan örneklem grubu ile yapmış olduğu çalışmada, obezite tanısı almış grup ile beden kitle indeksi normal olan grup karşılaştırılmış; obezite tanısı almış grubun duygu düzenleme güçlüğü puanlarının manidar bir ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. 108 kişiden oluşan obez örneklem grubunun, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme, anksiyete, endişe, depresyon, yaşantısal kaçınma, tıkanırcasına yeme bozukluğu puanlarının birbiriyle olan ilişkisi istatistiki olarak incelenmiş, tüm değişkenlerin diğerleri ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüğü ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü'nün ergen psikopatolojisinde bir risk faktörü olduğu (McLaughlin ve ark., 2011), duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete, somatizasyon, depresyon, olumsuz benlik ve

hostilite arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu (Yıldız, 2018), ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve saldırganlık puanları arasında pozitif ilişki olduğu (Kayhan, 2017), duygu düzenleme stratejilerine erişim olmamasının, düzensiz yemeyi yordadığı (Lavender ve Andersen, 2009) duygu düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı (Aydın, 2018), dürtüsel davranışlar (Miller ve Racine, 2020), güvensiz bağlanma (Sarıbal, 2017), narsisizm (Aktaş ve Şahin, 2018), obezite (Kılıç, 2020) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile özşefkat (Aktaş ve Şahin, 2018), bilinçli farkındalık (Gündüz, 2016), ve bilişsel esneklik (Yıldız, 2018) arasında negatif yönlü manidar ilişki bulunmuştur.

2.2. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık terimi, Pali dilindeki “sati” kelimesinin karşılığıdır. Pali, 2500 yıl önce Budist psikolojisinin dili olmuştur ve bilinçli farkındalık da bu geleneğin temel öğretisidir. “Sati”, farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir. Bu kelimeleri okumak için şuan da farkındalık ve dikkati kullanmaktasınız. Farkındalık, “otomatik pilot” ta olmanın tam tersidir; şu anda göze çarpan şeye dikkat etmektir. Farkındalık hatırlamayı da içerir, ancak bu anılarda yaşamak anlamına gelmemektir. Dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle, alıcı olarak mevcut deneyime yeniden yönlendirmeyi hatırlamayı içerir. Bu, hayallerimizden sıyrılma ve anı tam olarak deneyimleme niyetini gerektirir. Bilinçli farkındalığın bilinmesi için deneyimlenmesi gerekir. İnsanlar değişen yoğunluk seviyelerinde farkındalık uygulayabilirler. Sürekli bir uygulama sürecinin ucunda günlük farkındalık vardır. Sık sık baskı altında ve dikkati dağılan günlük hayatımızda bile dikkatli anla yaşamamız mümkündür. Dikkatimizi topladıktan sonra kendimize şu soruyu yöneltebiliriz: “ Şu anda ne hissediyorum? Şu anda ne yapıyorum? Şu anda farkındalığımı en çok ne zorluyor?” Bu dikkatlilik hali hem günlük yaşamda hem de psikoterapide yaygın olarak ortaya çıkmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Bilinçli farkındalık, günlük yaşantılarımızla derin bir ilgisi olan eski bir Budist uygulamasıdır. Bu ilginin Budist olmakla hiçbir ilgisi yoktur, ancak uyanmak ve kişinin kendisiyle ve dünyayla uyum içinde yaşamasıyla ilgilidir. Kim olduğumuzu incelemek, dünya görüşümüzü ve dünyadaki yerimizi sorgulamak ve yaşadığımız her anın doluluğu ve zenginliği ile takdir geliştirmekle ilgilidir. Her şeyden önce, bilinçli farkındalık temas halinde olmakla ilgilidir. Budist bakış açısına göre, bilinç durumumuz ciddi biçimde sınırlı olarak görülür ve birçok açıdan uyanıklıktan çok uzun bir rüyaya benzer. Meditasyon, bu

otomatiklikten uyanmamıza yardımcı olur, böylece bilinçli ve bilinçsiz olasılıklarımızın tüm yelpazesine erişerek hayatımızı yaşamamızı mümkün kılar (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık, dikkati belirli bir şekilde vermek anlamına gelir: (1) bilerek, (2) şu anda ve (3) yargısızca. Bu tür bir dikkat, daha fazla farkındalık, netlik ve şimdiki an gerçekliğinin kabulünü besler. Bizi hayatımızın sadece anlarda ortaya çıktığı gerçeğine uyandırır (Kabat-Zinn, 1994).

Germer ve diğerlerine (2005) göre, bilinçli farkındalık üç unsur içerir: farkındalık, mevcut deneyim ve kabul. Bu üç unsur, hem Budist literatürünün bilinçli farkındalık başlığı altında hem de psikoterapi literatürünün çoğunda bulunabilir. Bilinçli farkındalık bu üç bileşene sahip olsa da, bunlar birbirinden bağımsız düşünülemez biçimde iç içe geçmişlerdir.

Shapiro ve diğerlerine (2006) göre ise bilinçli farkındalığın üç bileşeni vardır: niyet, dikkat ve tutum. İlk basamak dikkat etmektir, fakat dikkat yalnız başına yeterli olmayacaktır. İkinci olarak niyet önemlidir, üçüncü adımda ise tutum ön plana çıkar. Farkındalık uygulamalarında fark ettiğimiz şeyleri hangi tutumla deneyimleyeceğimiz öğretilir (Atalay, 2020).

Farkındalık, içinde var olunan an içinde olanlara dikkat etmek ve bu dikkati yargısızca kabul etmektir (Atalay, 2020). Budist bilgin ve keşiş Nyanaponika Thera'ya göre, bilinçli farkındalık zihni bilmek için bir ana anahtardır ve bu nedenle başlangıç noktasıdır; zihni şekillendirmek için mükemmel bir araçtır ve bir odak noktasıdır. Bilinçli farkındalık; an'da gerçekleşen, mümkün olduğu kadar yargılayıcı olmayan ve açık kalpli bir şekilde dikkat vererek geliştirilen farkındalık olarak düşünülebilir. Bilinçli farkındalık, Nyanaponika Thera tarafından "Budist meditasyonunun kalbi" olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2015).

Bilinçli farkındalık zamanla gelişir ve derinleşir fakat değişmez bir şekilde, uygulanmasına yönelik sürekli bir bağlılık gerektirir. Bilinçli farkındalık uygulamanın başlangıcından itibaren, farkındalığın başka bir yere gitmek veya herhangi bir şeyi düzeltmekle ilgili olmadığını hatırlatılır. Aksine, kişinin hâlihazırda olduğu yerde olmasına ve her an deneyiminin doğrudan iç ve dış manzarasını bilmesine izin vermesi için bir davettir. Bu, şu andaki deneyimimizin tüm yelpazesine uyanmamız anlamına gelmektedir. Farkındalık pratiği yapılırken, düşüncelerin ve duyguların rutinleştirilmiş, alışılmış ve ciddi biçimde düzenlendiğini ve sıklıkla çarpıtıldığını, genellikle duysal dünya ve bedenle ilgili doğrudan deneyimlere karşı önemli ölçüde yabancılaşıldığı keşfedilmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

2.2.1.Bilinçli Farkındalıkta Tutumlar

Bir uygulama olarak bilinçli farkındalık; kendi zihninizle daha fazla yakınlık geliştirmek, büyümek, iyileşmek, potansiyel olarak kim olduğunuzu ve nasıl yaşayabileceğinize dair anlayışınızı geliştirmek için sonsuz fırsatlar sunmaktadır (Kabat-Zinn, 2015). Bilinçli farkındalık, yalnızca dikkatimizi vermemizi ve her şeyi olduğu gibi görmemizi sağlar. Hiçbir şeyi değiştirmemizi gerektirmez. Bilinçli farkındalık uygulamasının ana sütunlarını yedi tutumsal faktör oluşturur: Kabul, yargılayıcı olmamak, sabır, yeni başlayan zihni, güven, akışa bırakmak ve çabasızlık. Bu tutumlar pratik yaparken bilinçli şekilde geliştirilmelidir, birbirlerinden bağımsız değildir. Her biri, diğerini geliştirme derecesine dayanmaktadır ve onu etkilemektedir (Kabat-Zinn, 2009). Kabat-Zinn (2009) bilinçli farkındalığın yedi tutumunu şu şekilde açıklamıştır:

2.2.2.1.Yargılamamak

Farkındalık, kendi deneyiminize karşı tarafsız bir tanığın duruşunu üstlenerek geliştirilmektedir. Neredeyse gördüğümüz her şey zihin tarafından etiketlenmekte ve sınıflandırılmaktadır. Deneyimlerimizi kategorize etme ve yargılama alışkanlığı deneyimlerimizi tam anlamıyla yaşamı etkiler. Farkında olunmayan ve çoğu kez herhangi bir nesnel temeli bulunmayan mekanik reaksiyonlara dönüşür. Farkındalık uygularken, otomatik yargıların farkında olmak ve bunları tanımak önem teşkil etmektedir. Yargılayıcı olmamak, zihnin bu yargılayıcı niteliğini ortaya çıktığında tanımak ve kasıtlı olarak tarafsız bir tanığın duruşunu üstlenmek ve kendinize sadece onu gözlemlemenizi hatırlatmaktır. Zihni yargıların bulduğunuzda, bunu yapmasını engellemek gerekmez. Tüm gereken bunun gerçekleştiğinin farkında olmaktır. Yargılamayı yargılamak da bir yargılamadır, önemli olan yargıları fark etmektir. Yargılayıcı düşünceler zihnimize geldiklerinde, onların yargılayıcı düşünceler olduğunu gözlemlemek ve yalnızca kendi yargılayan düşünceleriniz de dâhil olmak üzere, onları takip etmeden veya onlara göre herhangi bir şekilde hareket etmeden ortaya çıkan her şeyi gözlemlemeyi içerdiğini kendinize hatırlatmak oldukça önemlidir.

2.2.2.2. Sabır

Sabır, olayların kendi zamanında gelişmesi gerektiği hakikatini anladığımızı ve bunu kabul ettiğimize işaret eder. Küçük bir çocuk kelebeğin kozasını kırarak kelebeğin doğmasına yardımcı olmaya çalışabilir, oysa bir yetişkin, kelebeğin ancak kendi zamanında ortaya çıkabileceğini, sürecin aceleye getirilemeyeceğini bilir. Farkındalık uygularken kendi bedenimize ve zihnimize karşı sabrı geliştiriyoruz. Sabırlı olmak, temas edilen her ana

bütünüyle açık olmak, her anı tam olarak kabul etmek, kelebek gibi her şeyin sadece kendi zamanında gelişebileceğini bilmektir.

2.2.2.3. Yeni Başlayan Zihni

Yeni başlayan zihni, her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli olmaktır. Çoğu zaman, sıradanlığın olağanüstü sıradanlığını kavramakta başarısız olabilmekteyiz. Şimdiki anın zenginliğini fark etmek için, "yeni başlayanların zihni" denen tutumu, her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmeye hevesli bir zihni geliştirmemiz gerekmektedir. Bu tutum ister vücut taramasında ister oturma meditasyonunda, pratik yaptığımız her anda önemlidir. "Yeni başlayan zihni", yeni yaşantılara açık olmamızı sağlamakta ve çoğu kez bildiğinden daha çoğunu bildiğini düşünen kendi uzmanlığımızın yanılgısına düşmemizi engellemektedir. Hiçbir an diğerinin aynısı değildir. Her biri emsalsizdir ve emsalsiz olanaklar içerir. Yeni başlayanların zihni bu basit gerçeği hatırlatmaktadır.

2.2.2.4. Güven

Kendinize ve duygularınıza karşı temel bir güven geliştirmek meditasyon eğitiminin parçasıdır. Kendinize ve kendi temel bilgeliğinize yönelik bu tutum, meditasyon uygulamasının her alanında önemlidir. Örneğin yoga yaparken, bedeniniz size belli bir esnemedede durmanızı ve geri çekilmenizi ifade ettiğinde duygularınızı onurlandırmanız faydalı olacaktır. Farkındalık pratiği, kendiniz olmanın sorumluluğunu üstlenmeyi, kendi varlığınıza kulak vermeyi ve kendi varlığınıza güvenmeyi öğrenmeyi içerir. Kendi varlığınıza güven ne denli geliştirilirse, diğer kişilere güvenmenin ve onların temel iyiliğini fark etmenin de o denli kolay olduğu görülebilir.

2.2.2.5. Çabasızlık

Yaptığımız çoğu şeyi bir hedef uğruna, istediğimiz bir şeyi elde etmek veya bir yere ulaşmak maksadıyla yapmaktayız. Meditasyon ise diğer tüm insan aktivitelerinden farklıdır. Belli bir türde çok fazla emek ve enerji içerse de aslında meditasyon bir yapmamaktır. Kendin olmaktan başka bir amacı yoktur. Bu, kasıtlı olarak çabalamama tutumunu geliştirmekten gelir. Örneğin "Daha sakin ya da daha zeki olsaydım ya da daha çok çalışsaydım ya da daha fazla olsaydım, keşke kalbim daha sağlıklı olsaydı ya da dizim daha iyi olsaydı, o zaman iyi olurdu. Ama şu anda, iyi değilim." Bu tutum, farkındalığın gelişimini baltalar. Gerginseniz, sadece gerginliğinize dikkat edin. Acı hissediyorsanız, acıyla birlikte olun. Kendinizi

eleştiriyorsanız, yargılayan zihni gözlemleyin. Bilinçli farkındalıkta anbean deneyimlediğimiz her şeyin burada olmasına izin verilir.

2.2.2.6. Kabul

Kabul, olayları gerçekte oldukları gibi görmek anlamına gelir. Başınız ağrıyorsa, başınızın ağrıdığını kabul edebilirsiniz. Fazla kiloluysanız, bunu vücudunuzun bir açıklaması olarak kabul edebilirsiniz. Kabul yerine inkâr ettiğimizde, durumları olmasını arzu ettiğimiz şekilde olması için zorlamaktayız, bu da sadece daha fazla gerginliğe neden olmakta ve pozitif değişimin gerçekleşmesini engellemektedir. Kabul, her şeyi beğenmek zorunda olmak veya her şeye karşı pasif bir tavır almak gerektiğini anlamına gelmemektedir. Kendinize zarar veren alışkanlıklarınızdan kurtulmaktan vazgeçmek, adaletsizliğe tahammül etmek veya dünyayı değiştirmeye dâhil olmaktan vazgeçmek anlamına gelmez. Kabul, her şeyi olduğu gibi görmeye istekli olmak anlamına gelir.

2.2.2.7. Akışa Bırakmak

Dikkatimizi içsel deneyimimize vermeye başladığımızda, zihnin tutunmak istiyor gibi görüldüğü belirli düşünceler, duygular ve durumlar olduğunu hızla keşfetmekteyiz. Hoşlarsa, bu düşünceleri, duyguları veya durumları tekrar canlandırmaya çalışabilmekteyiz Aynı şekilde, bir şekilde hoş olmayan, engellemek için uğraştığımız birçok düşünce, duygu ve yaşantı vardır. Akışa bırakmak, her şeyi olduğu gibi kabul etmenin bir yoludur. Kendimizi deneyimlerimizi yargılamakta bulduğumuzda, bu yargılayıcı düşünceleri akışa bırakabiliriz. Sadece var olmalarına izin verir ve bunu gerçekleştirirken de akıp gitmelerine müsaade ederiz. Aynı şekilde, geçmiş ya da gelecekle ilgili düşünceler gün yüzüne çıktığında, akışa bırakılır ve sadece izlenir.

2.2.2.Farkındalık Temelli Terapiler

Farkındalık temelli terapiler içinde Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction, MBRS), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) ve Diyalektik Davranışçı Terapi (Dialectical Behavior Therapy-DBT) vardır (Ögel, 2015).

2.2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bilinçli farkındalık ve kabul müdahalelerini içinde barındıran üçüncü dalga olarak da isimlendirilen bilişsel-davranışçı terapilerden bir tanesidir (Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi davranışçı yaklaşımı hümanistik yaklaşım ile bir araya getiren bir terapi yöntemidir. Bilinçli farkındalık becerilerini günlük yaşamda kullanmak için bünyesinde birçok alıştırma barındırmaktadır. İsminden de belli olacağı üzere kabul üzerinde önemli bir vurgu vardır (Ögel, 2015). KKT; dil, davranış ve biliş arasındaki dinamikleri ele alan İlişkisel Çerçeve Kuramına (Relational Frame Theory) ve İşlevsel Bağlamlılık (Functional Contextualism) adı verilen modern bilim yaklaşımına dayanmaktadır (Yavuz, 2015).

2.2.2.2. Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA), Jon Kabat-Zinn tarafından 1979'da Massachusetts Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde geliştirilmiştir. Özünde sistematik, yoğun bir farkındalık meditasyonu barındırır ve yoga uygulamaları içerir. FTSA programı katılımcılarına günlük yaşamlarında bilinçli farkındalığı uygulama, entegre etme ve uygulamayı öğrenmenin “nasıl” olduğu konusunda rehberlik etme amacıyla tasarlanmıştır. FTSA müfredatının birinci amacı, çeşitli tıbbi ve psikolojik koşullardan kaynaklanan bir dizi zorlukla karşı karşıya kalan insanlar için acıyı hafifletmek, iyi oluşu artırmak ve günlük yaşam stresörleri ile insanların daha etkili bir biçimde baş etmeleri amacı ile tasarlanmıştır (Santorelli vd., 2017).

FTSA'nın stresi, kaygı ve depresyonu azaltmada oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Kronik ağrıya sahip hastaların daha etkili yaşamayı öğrenmelerine yardımcı olduğu, kanser hastalarının ve multipl sklerozlu kişilerin yaşam kalitesini arttırdığı bulunmuştur. Bunlar literatürde bildirilen klinik bulgulardan sadece birkaçıdır. FTSA'nın ayrıca beynin stres altında olduğu durumlarda duygu düzenlemeyi sağladığı, kişinin bağışıklık sistemini artırdığı bilinmektedir. FTSA eğitiminin beyinde öğrenme ve hafızada önemli rol oynayan hipokampus gibi belirli beyin bölgelerinde kalınlaşma gibi yapısal değişikliklere neden olduğu ortaya çıkmıştır (Kabat-Zinn, 2015).

2.2.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) duygu, düşünce ve davranışları değiştirmek amacıyla geliştirilmiş bilişsel ve davranışsal uygulamaları içerir. Aynı zamanda DDT,

farkındalık ve kabul kavramlarına vurgu yapar (Ögel, 2015). DDT, bireysel ve grup terapilerini içerir, grup formatı psikoeğitimseldir, kişilerarası etkililiğin edinilmesini ve duygu düzenlemeyi vurgulamaktadır. Bireysel DDT formatında ise tedavi hedefleri hiyerarşik olarak şu şekilde düzenlenmiştir: (1) intihar davranışları, (2) terapi sürecini olumsuz etkileyen davranışlar, (3) yaşam kalitesini düşüren davranışlar, (4) davranışsal beceri edinme (duygu düzenleme, kişilerarası etkililik, sıkıntıya karşı tolerans, kendi kendini yönetme), (5) danışanın odaklanmak istediği diğer hedeflerdir. DDT'nin ilk hedefi her zaman yüksek riskli intihar davranışlarıdır, çünkü psikoterapi ölü danışanlarda etkili değildir. Kendini öldürme kastı olmadan intihara teşebbüs (*parasuicide*) davranışları (örneğin kendini yaralama) nadiren öldürücü olsa da, bunların sonraki intihar teşebbüsleriyle ilişkisi ve kaza sonucu ölüm potansiyeli hemen dikkat gerektirir. Böyle bir durum meydana geldiğinde oturumun bir kısmı problem çözme stratejileri kullanarak davranışın tartışılmasına ayrılır. Amaç bu davranışın daha uygun problem çözümleriyle değiştirilmesidir (Linehan, 1987).

2.2.2.4. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT), depresyon geçmişi olan ve bu sebeple gelecekteki ataklara karşı savunmasız kişiler için geliştirilen bir yaklaşımdır. Katılımcılara remisyondayken vücut duyumlarına, düşüncelerine ve duygularına dair nasıl farkındalık geliştirileceği öğretilir ve katılımcıların nüksün erken uyarı işaretlerine uyarlanabilir yanıt vermelerini sağlamayı amaçlar. Özünde farkındalık meditasyonu uygulaması vardır; FTSA programının yapısından ve sürecinden faydalanır ve depresyon için Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) bazı yönleri ile bütünleşir. En fazla on iki katılımcı ile sekiz haftalık bir sınıf formatında öğretilir (Crane, 2009). FTBT, BDT bileşenlerinin doğu farkındalık meditasyonları ile entegrasyonuna dayanmaktadır. Belirli bir zorluğunuz (anksiyete, kronik yorgunluk, kronik ağrı ve hastalık, depresyon, yeme bozuklukları, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, uyku güçlükleri, stres vb.) için anlayışınızı arttırmayı amaçlar. Örneğin depresyon durumunda, kişisel nüksetme işaretlerinizi tanımanıza yardımcı olmak için size depresyonun evrensel özellikleri hakkında bilgi verilir. İnsanları depresif nüksetmeye karşı savunmasız kılan davranış biçimine ruminasyon denir. Ruminasyon yaparken zihin negatif düşünceler üzerine tekrar tekrar yoğunlaşır. Olumsuz düşüncelere tekrar tekrar odaklanmanın, onları hafifletmek yerine derinleştirebileceği iç görüşünü teşvik eder. FTBT deneyimleyerek öğrenmeyi ve kasıtlı olarak sorunlarla ve rahatsız edici duygularla karşılaştığınızda kabul edici, açık bir tutumun geliştirilmesini içerir. Artan farkındalık eğitimi sayesinde; fiziksel duyumların, düşüncelerin, duyguların mutlak gerçeklerden ziyade yalnızca

deneyimler olduğunun an be an farkına varılır. Bu iç görü, olumsuz düşünceler tarafından daha az rahatsız olmanıza yardımcı olur. FTBT, nispeten maliyet ve zaman açısından etkilidir ve tekrarlayan depresyonun önlenmesi için Ulusal Sağlık ve Klinikte Üstün Başarı Enstitüsü (NICE) kılavuzlarına dâhil edilmiştir (Collard, 2013).

2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın birçok değişkenle anlamlı ilişkide olduğu, bilinçli farkındalık temelli programların bireylerde anlamlı değişimlere yol açtığı üzerinde durulmuştur.

Şehidoğlu (2014), 15-17 yaş arası 120 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile problemli internet kullanımı puanları arasındaki korelasyonu araştırmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ile problemli internet kullanımı arasında manidar negatif doğrultulu korelasyon tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki yüksek düzeydeyken, erkek öğrencilerin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alçay (2019) ise 485 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık, öz düzenleme skorlarının problemli internet kullanımını ne derece yordadığını araştırmıştır. Bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin problemli internet kullanımı skorlarını yordadığını tespit edilmiştir. Kısmetoğlu (2019), 400 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kaygı düzeyleri arasındaki korelasyonu incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık puanları ile duygu düzenleme stratejileri arasında manidar bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, bilinçli farkındalık puanları ile işlevsel olmayan strateji puanları arasında ise negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir.

Palmer ve Rodger (2009),yurtta yaşayan 135 birinci sınıf üniversite öğrencisinden oluşan örneklemde yaptığı çalışmada; katılımcıların farkındalık, başa çıkma tarzları ve algılanan streslerindeki bireysel farklılıkları ölçmek istemiştir. Bulgular, bilinçli farkındalık ve rasyonel başa çıkma arasında anlamlı pozitif bir ilişki, duygusal ve kaçınan başa çıkma ve algılanan stres arasında ise anlamlı negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Regresyon analizleri, kaçınan başa çıkma ve algılanan stres puanlarının bilinçli farkındalık puanlarının varyansının %38.2'sini yordadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgular,

üniversite öğrencilerinde farkındalığın başa çıkma tarzları ile nasıl ilişkili olduğu konusundaki anlayışımızı geliştirmektedir.

Tuncer (2017), 227 üniversite öğrencisi üzerinde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve sosyal anksiyete korelasyonunu incelemiştir. Analizler incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile sosyal anksiyete arasında negatif doğrultuda manidar bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu ilişkinin açıklayıcılığını tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmış, katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerinin bilinçli farkındalık seviyelerini düşürdüğü gözlemlenmiştir.

Kara (2021) 400 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça, sağlık anksiyetesi puanlarında ve algılanan stres seviyelerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca üst sosyoekonomik gruptaki kişilerin bilinçli farkındalık seviyelerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Özyeşil'in (2011), üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada, katılımcıların öz anlayış puanları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif manidar bir korelasyon olduğu bulgusuna ulaşmış ve bilinçli farkındalık puanlarının öz anlayış puanlarını manidar düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Arslan (2018) Türkiye örnekleminde 194 yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stres ile korelasyonunu incelemek istemiştir. İnternet üzerinde toplanan verilerin ışığında, bilinçli farkındalık, algılanan stres ve depresyon arasında negatif anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puanları arttıkça, depresyon ve algılanan stres puanlarının düştüğü gözlemlenmiştir.

Parmaksız (2020), yetişkinlerde yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 376 kişi katılmıştır. Yapılan analizde bekâr olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif doğrusal bir korelasyon bulunurken, evli katılımcılarda manidar bir ilişki bulunamamıştır. Edinilen bulgular ışığında, bireylerin yaşam doyumunu artırmak amacıyla yapılacak olan çalışmalarda bilinçli farkındalık etkinliklerine yer açmanın önemi ortaya çıkmaktadır.

Güldal (2019), ergenler için hazırladığı psikoeğitim programının ergenlerin karakter güçlerine, bilinçli farkındalık seviyelerine ve akademik başarılarına etkisini incelemek istemiştir. Bu araştırmada öncelikli olarak bahsi geçen değişkenler arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Toplamda 390 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada bilinçli

farkındalık puanlarının cinsiyete göre manidar bir değişiklik göstermediği bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puanları 11.sınıfta en yüksek düzeyde çıkarken, 10. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerden en düşük seviyede tespit edilmiştir. Bu da bilinçli farkındalık puanlarının sınıf düzeyine göre değiştiğini göstermektedir. Aynı şekilde bilinçli farkındalık puanları okul türüne göre manidar bir şekilde farklılaşmaktadır. Anadolu ve imam hatip lisesinde öğrenim gören bireylerde bilinçli farkındalık puanları en yüksekken, mesleki ve teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören bireylerde bilinçli farkındalık puanları en düşük olarak gözlemlenmiştir. Araştırmanın diğer aşamasında ise bilinçli farkındalık temelli programın etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu ile yürütülen bu çalışmada, deney grubu 12 kişiden oluşmuştur. Programın uygulanmasının ardından edinilen verilerde grup üyelerinin bilinçli farkındalık düzeyi, sebatkarlık, öğrenmeye açıklık puanları ve genel not ortalamalarında manidar seviyede bir artış gözlemlenmiştir. 6 hafta sonra uygulanan izleme testi sonucu incelendiğinde, bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shapiro ve diğerlerinin (2008), üniversite öğrencileri üzerinde farkındalık temelli stres azaltma programını uygulamıştır. Ön test, son test ve 8 haftalık takip verileri, öz bildirim eşliğinde toplanmıştır. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bilinçli farkındalık puanlarında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, farkındalıktaki artışlar, algılanan stres ve ruminasyonda azalmaya aracılık etmektedir. İzleme testinden edinilen verilere göre, programın etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

Nyklíček ve Kuijpers (2008), farkındalık temelli stres azaltma programının psikolojik iyi oluşa etkisini incelemek istemiştir. Örneklemi, 40 kadın ve 20 erkeğin katıldığı, yaş ortalamasının 43.6 olduğu bir grup oluşturmaktadır. Müdahaleden önce ve sonra psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık ölçekleri doldurulmuştur. Deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, müdahalenin, algılanan strese azalma meydana getirdiği; pozitif duygulanım, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık puanlarını ise pozitif yönlü anlamlı bir biçimde etkilediği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalığın problemleri internet kullanımı (Şehidoğlu, 2014), işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri (Kısmetoğlu, 2019), sağlık anksiyetesi ve algılanan stres seviyeleri (Kara, 2021; Arslan, 2018), sosyal anksiyete (Tuncer, 2017), depresyon (Arslan, 2018) ile negatif bir ilişkide olduğu, öz düzenleme (Alçay, 2019), rasyonel başa çıkma tarzı (Palmer ve Rodger, 2009), öz anlayış (Özyeşil, 2011), yaşam doyumu (Parmaksız, 2020) ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık, sebatkarlık, öğrenmeye açıklık ve genel not

ortalamlarını (Güldal, 2019), pozitif duygulanım, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık puanlarını anlamlı düzeyde artırdığı ve algılanan stresi anlamlı düzeyde azalttığı gözlemlenmiştir (Nykliček ve Kuijpers, 2008).

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

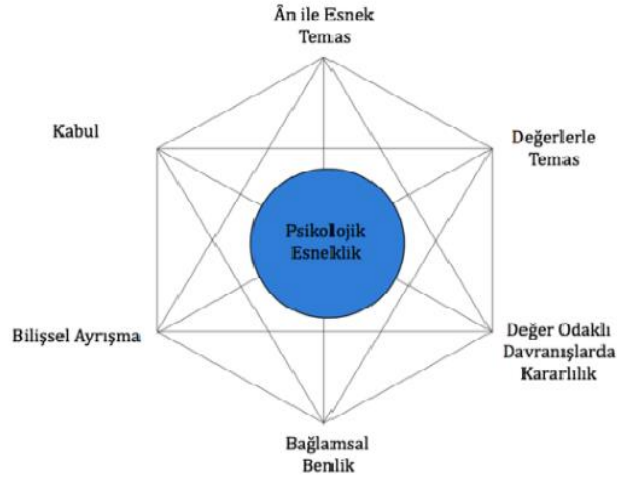
Son yıllarda üçüncü dalga davranış terapiler gün yüzüne çıkmıştır. Bunlardan bir tanesi de Kabul ve Kararlılık Terapisi'dir (Acceptance and Commintmen Therapy–ACT) (Ögel, 2015). KKT, 1980'lerin ortalarında Profesör Steven C. Hayes tarafından oluşturulmuş, Hayes'ın arkadaşları Kelly Wilson ve Kirk Strosahl tarafından daha da geliştirilmiştir. Kuramın kısaltılmış hali olan ACT, A-C-T olarak değil “act” hareket) halinde kullanılmaktadır, bunun sebebi KKT'nin özünde eyleme geçmenin yer almasıdır. Bu temel değerlerimiz tarafından yönlendirilen, nasıl bir kişi olmak istediğimizi gösteren eylemlerdir. Gerçekte kalbin derinliklerinde olan şey nedir, kendinize ve dünyaya nasıl davranmak istersiniz, cenazenizde nasıl hatırlanmak istersiniz gibi sorulara yanıt aramaktadır. KKT'nin sizi büyük resimde gerçekten sizin için önemli olan şeylerle temasa geçirir, bu evrendeki kısa zamanımız boyunca nasıl davranmak istediğinizi, kalbinizin derinliklerindeki istek ve arzuları ortaya çıkarır (Harris, 2019).

2.3.1 Psikolojik Esneklik

KKT'de psikolojik esneklik altı temel sürece odaklanılarak oluşturulmuştur. Bunlar: An ile temas, değerler ile temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve kabuldür (Hayes vd., 2004). KKT'de tüm etkinlikler; danışanların psikolojik esnekliğini artırmak, değerleri doğrultusunda adım atmalarına yardımcı olmak, olumsuz yaşantıları etkili ele almalarını sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu altı temel süreç, birbirinden ayrı süreçler değil, birbirini etkileyen iç içe geçmiş süreçlerdir (Terzi ve Tekinalp, 2013). Psikolojik esnekliğin boyutlarına aşağıda yer verilmiştir.

Şekil 1

ACT Altıgeni (<https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/>)



2.3.1.1. Değerler

Değerler, kişinin evrende yaşadığı süre boyunca nasıl bir yaşam sürmek istediğiyle ilgili kalbindeki derin arzulardır (Ögel, 2015). KKT, değerleri amaçlı eylemler olarak tanımlamaktadır (Hayes vd., 2004). Bizi belirli faaliyetlere katılmaya motive eden, önemsedığımız yaşam öğeleridir. Çoğu insanın paylaştığı bazı ortak değerler olsa da, değerler ayrı ayrı seçilmektedir. Değerler genellikle hedeflerle karşılaştırılmaktadır. Çoğu insanın paylaştığı bazı ortak değerler olsa da, değerler bireysel olarak seçilmektedir. Değerler genellikle hedeflerle çelişir. Evlilik gibi hedefler elde edilebilir (Twohig, 2012). Değerler, bir obje olarak sahip olunamayan, fakat an be an somutlaştırılabilen, amaçlı eylemin seçilmiş halidir (Hayes vd., 2006). Değerler, yalnızca sevgi dolu ve nazık bir koca olmak gibi süregelen eylemin bir yönü olarak örneklenebilir. Kişi hayatı boyunca değerlerini takip edebilir, fakat nesneler gibi değerleri ele geçiremez, değerler soyut kavramlardır. Eylemler yaşam için amaç, anlam sağlar, değerleri açığa çıkarmak son derece işlevseldir, Bir danışanın değerlerini açıklığa kavuşturmaya yardımcı olmak, başlangıçta kaçınmayı teşvik eden uyarılara yaklaşma olasılığını artırmaya yardımcı olmalıdır. Örneğin, anksiyete bozukluğu teşhisi konmuş bir danışana kaygı uyandıran bir uyarana yaklaşmanın (ve anksiyetenin karşısında savunmasız kalmasına izin vermenin) onu çocuğunun okulundaki bir etkinliğe katılmaya bir adım daha yaklaştırdığını söylemek (eğer ebeveynlik kişinin bir değeriyle) kaygıyı deneyimlemeyi pekiştirecektir (Twohig, 2012).

2.3.1.2.Kabul

Etimolojik olarak kabul, “sunulan şeyi almak” anlamına gelir. Kabul, pasif bir tolerans veya kaderci bir vazgeçiş ile karıştırılmamalıdır. Kabul, aktif olarak kişiyi kucaklayan düşünceler, duygular, bedensel hisler ortaya çıktıkça yargılayıcı olmayan bir farkındalık ile duruş sergilemeyi içermektedir (Hayes vd., 2004). Kabul, kişinin düşünce ve duygularını, onları olumlu ve olumsuz diye ayırmadan kabullenmesi olarak tanımlanabilmektedir (Luoma vd., 2007). KKT, kabulü içermektedir, birçok KKT müdahalesinin ana teması, “Kontrol; çözüm değil, problemdir”dir. Danışanlar, ani ve deneyimsel bir yolla paradoksal etkilere maruz kalmaktadır. Düşünce ve duygu alanındaki kontrolün işe yaramaz sonuçları ile aynı repertuarın yaşamın diğer alanlarındaki muazzam faydası arasında açık bir zıtlık çizilmiştir. Bu bilmeceyi çözememenin acısı, bir kabul mesajıyla bağlantılıdır: “bu danışanın hatası değildir - hepimizin oynadığı hileli bir oyundur ve bundan uzaklaşılabilir”. Bu konular, kasıtlı olarak sözlü olmayan bir şekilde incelenmektedir. Kabulün kendisi bir odak haline geldikçe, danışanlar- çok sayıda küçük adım, metafor ve alıştırmalar yoluyla- kabul ve tolerans arasındaki ayrımı öğrenmekte ve kabul etme becerilerini, çeşitli özel olaylar bağlamında uygulayabilmektedir (Hayes vd., 2004).

2.3.1.3. Şimdiki An ile Temas

Anda Olmak, ortaya çıkan psikolojik ve çevresel olaylarla devamlı, yargılayıcı olmayan bir teması teşvik etmektedir. Amaç, şimdiki anın farkındalığıdır. İnsanlar şimdiki anla temas halindeyken, esnektir, duyarlıdır ve mevcut durumların sunduğu olanakların, öğrenme fırsatlarının farkındadır. Şimdiki an farkındalığı daha doğrudan ve daha duyarlıdır. Mevcut durumla yeterli temas halinde olunmadığında, kaçınma ve geçmiş yaşam olaylarının tekrarı meydana gelmekte; yeni olasılıkların ortaya çıkışı, yeni yaşam deneyimleri engellenmektedir (Luoma vd., 2007).

2.3.1.4. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık

Sorumluluk duygusu eşliğinde edim, değerlerin odağında harekete geçmektir. Güç olsa da, rahatsız edici olsa da bunu gerçekleştirmektir (Ögel, 2015). KKT, seçilen değerlerle bağlantılı daha büyük ve daha etkili eylem modellerinin geliştirilmesini teşvik etmektedir. KKT; kişinin değerleri doğrultusunda kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişikliği hedefleriyle ilişkili alıştırmalar içermektedir (Luoma ve vd., 2007).

2.3.1.5. Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik, bir diğer deyişle bir bağlam olarak kendinelik terimi (self as a context) insanın kendi yaşantılarının içeriği olmadığını ifade etmektedir. Aslında biz, beynimizden geçen imgeler, düşünceler, duygular ve duyular değildir (Ögel, 2015). KKT’de bağlam olarak bir benlik duygusu geliştirmek için çalışılmaktadır; burada benlik, iç ve dış olayların "ben/burada/şimdi" den deneyimlenmesine izin veren farkındalık ve perspektif alma yeridir (Twohig, 2012). Bağlamsal benlik şimdiki anla temas kurmamızı ve şimdiki ana esnek bir şekilde dikkat etmeyi ve onunla meşgul olmayı içermektedir. Daha az yaygın olarak, bağlamsal benlik aynı zamanda “esnek perspektif almak” anlamına gelmektedir (Harris, 2019).

2.3.1.6. Bilişsel Ayırışma

Ayrışma (defusion); düşüncelerimizden, imajlarımızdan, anılarımızdan ayrılmak ve “geri adım atmayı” öğrenmek anlamına gelmektedir. “Bilişsel ayrışma” olarak kabul görse de genellikle ayrışma olarak kullanılmaktadır. Ayrışmada kişinin kendini düşüncelerine kaptırması yerine geriye adım atıp izlemesi, düşüncelerini sıkıca kavramak yerine onları hafifçe tutması beklenmektedir. Düşüncelerin insanlara rehberlik etmesine izin verilse de kişiye hükmeder hale gelmesi ayrışma sayesinde engellenmektedir (Harris, 2019).

2.3.2. KKT Üçgeni

Harris (2019), Psikolojik esnekliğin altı sürecini üç esneklik olarak sadeleştirmiştir.

Şekil 2

Üç Esneklik (Harris, 2019).



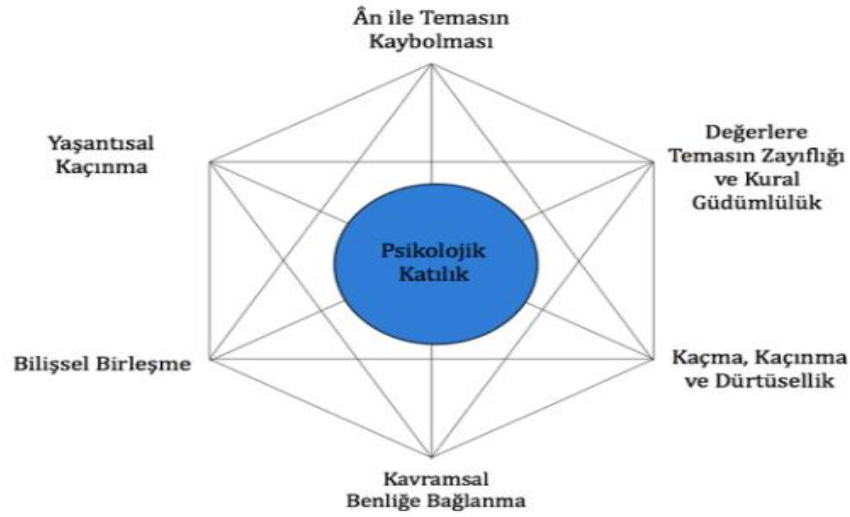
Hem bağlamsal benlik hem de an'da olma süreci şimdiki ana dikkat etmeyi ve şimdiki anı deneyimlemeyi içerir, başka bir deyimle “anın içinde olmaktır”. Ayrışma ve kabul, düşüncelerden ve duygulardan ayrılmak, onları gerçekte oldukları gibi görmek, onlara yer açmaktır, açık olmaktır. Değerler ve kararlı eylem ise yaşam için iyileştirici eylem başlatmayı ve yaşamı sürdürmeyi içermektedir, başka bir deyişle “önemli olanı yapmaktır.” Dolayısıyla, psikolojik esneklik “an'da olma, açık olma ve önemli olanı yapma” yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Harris, 2019).

2.3.3. Psikolojik Katılık

KKT'nin psikopatoloji modeli aşağıdaki altıgen formu ile gösterilebilir. Altıgenin merkezinde psikolojik katılık (psychological inflexibility) yer almaktadır (Harris, 2019). Psikolojik katılık; an ile temasın kaybolması, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, değerlerle temasın zayıflığı, kaçma-kaçınma-dürtüsellik, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma alt boyutlarından oluşmaktadır (Yavuz, 2015). Bu altı alt boyuta aşağıda değinilmiştir.

Şekil 3

ACT'in Psikopatoloji Modeli (<https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/>)



2.3.3.1. An ile Temasin Kaybolması

KKT; şimdiki an ile etkili, savunmasız ve açık bir iletişimi teşvik etmektedir (Hayes vd., 2004). An ile temasın kaybolması; esnek olmayan bir dikkati, kopukluğu ve bağlantısızlığı içermektedir. Dikkat dağınıklığı; kişinin dikkatini elindeki göreve veya faaliyete vermekte güçlük çekmesi anlamına gelmektedir, kişinin dikkati o anla alakasız uyaranlara kayar. Kopukluk; deneyimlerimizle ilgili farkındalığımızı kaybettiğimiz, otomatik pilotta hareket ettiğimiz, işleri dalgın ve dikkatsiz yaptığımız durumları ifade etmektedir. Bağlantısızlık ise, kendi düşüncelerimiz ve duygularımızla temas eksikliğini tanımlamak için kullanılmaktadır. Nasıl hissettiğimizi ve düşündüğümüzü fark etmezsek öz farkındalığımızdan yoksun olmakla beraber; duygularımızı düzenlemekte zorlanırsınız ve dürtüsel, tepkisel davranışlara yatkın oluruz (Harris, 2019).

2.3.3.2. Değerlerle Temasin Zayıflığı

Değerler, anlamlı bir şekilde yaşamakla ilgilidir ve seçilmiş niteliktedir; hayatımıza rehberlik etmesi için kullandığımız pusulalardır. Değerler hedeflerle karıştırılmamalıdır, hedefler genellikle mantıksız bir şekilde belirlenmektedir veya nedenlerin değerlendirilmesi ile oluşturulmaktadır (Örn. Artılar ve eksiler listesi) ve ardından “en iyi olan” seçilmektedir.

Bu birçok durumda yararlı olsa da ne yazık ki bu nedenlerin çoğu süreç hedeflerine bağlıdır. Davranış deneyimsel kaçınma ile bağlantılı ise, kişi gerçekten hayatında önemli olan meselelere değinmekte zorlanacaktır. Önemsemek acı vericidir, eğer kişinin hayatı kayıplar, pişmanlıklar ve başarısızlıklar ile dolu ise kaçınmak umursamaktan çok daha kolay olabilir. Özellikle, yaşamın öngörülemez ve çoğu kez hayal kırıklığı yarattığı kaotik ailelerde yetişen insanlar, daha fazla kayıp ve acıdan kaçınmak için değerli bir gelecek inşa etmekten kaçınabilir (Luoma vd., 2007). Bu durum olumsuz pekiştirme ile açıklanabilir ve psikolojik katılığı desteklemekle beraber, anlamlı bir hayat yaşamayı engellemektedir (Yavuz, 2015).

2.3.3.3. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma (experiential avoidance), istenmeyen özel deneyimlerden kaçınma veya bunlardan kurtulma arzumuza ve bunun olmasını sağlamak için yaptığımız her şeye işaret etmektedir (Harris, 2019). Yaşantısal kaçınma, patolojik bir süreçtir. Deneyimsel kaçınma, bireyin bazı özel yaşantılarla (ör. Bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar) temas etmek istemediğinde meydana gelen ve bu olayların ve bağlamların şeklini veya sıklığını değiştirmek amacıyla hareket ettiğinde ortaya çıkan olgudur. Deneyimsel kaçınmanın bu kadar kolay oluşmasının birkaç başka nedeni vardır. Birincisi, bilinçli, planlı kontrol stratejilerinin uygulanması, hayatın sunduğu birçok tehlikeden kaçınmada son derece yararlı olabilir. Yağmurda dikkatli sürüldüğünde kazalar önlenmektedir. Düzenli diş fırçalama ve diş ipi kullanımı, kişinin diş hekiminin aletlerinden kaçınmasına yardımcı olabilmektedir. Bu tür kasıtlı kontrol stratejilerinin uygulanması birçok bağlamda etkili olduğu için, aynı stratejileri caydırıcı düşünceler, duygular ve benzerleri dâhil olmak üzere tüm hedeflerle kullanmaya çalışmamız doğaldır (Hayes vd., 1996). Fakat birçok durumda yaşantısal kaçınma zararlı olabilmektedir. Örneğin depresyondaki danışanlar genellikle kaygı, endişe, mutsuzluk, yalnızlık, suçluluk gibi acı verici duygulardan kaçmak ve kurtulmak için çabalamakta, sosyal çekilme yaşamaktadır. Yakın bir arkadaşının doğum günü partisine gitmek ister fakat zaman yaklaştıkça “sıkıcıyım, söyleyecek bir şeyim yok, ben bir yüküm, zevk almayacağım” gibi düşüncelerle kaynaşmaktadır. Doğum günü saati yaklaştıkça kaygıları daha da artar; bu yüzden arkadaşını arar ve gelemeyeceğini söyler. Ve o anda anlık bir rahatlama olur, tüm zor ve düşünceler ve zor duygular anında kaybolur, bu da danışanın davranışını, sosyal çekilmesini pekiştirebilmektedir. Danışanlar rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kaçabilmek için alkol, sigara, uyuşturucu, aşırı uyumak gibi durumlara yönelebilmektedir (Harris, 2019).

KKT'yi diğer psikolojik danışma kuramlarından farklılaştıran en çarpıcı özelliği “olumlu düşün, olumlu yaşa” cümlesini reddetmesidir ve böyle bir şeyin imkânsız olduğunu savunmasıdır. KKT, kişinin olumsuz yaşantılardan kaçınmak yerine, bu yaşantıları oldukları haliyle kabul etmesine yardımcı olmaktadır (Terzi ve Tekinalp, 2013).

2.3.3.4. Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik

Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik; seçilen değerler doğrultusunda etkili bir şekilde davranma yetersizliğini ifade etmektedir. Yaşantısal kaçınma, şimdiki an ile temasın kaybı ve bağlamsal benlik ile ilişkilidir. Uzun vadeli amaçlara yönelik esnek eylemler yerine dürtüsellik kendini göstermektedir. İyi hissetmek, haklı olmak gibi kısa vadeli hedefler o kadar baskın hale gelebilir ki, yaşamın uzun vadede istenen nitelikleri (yani değerler) arka koltukta kalmaktadır. İnsanlar psikolojik acıdan kurtulmanın ötesinde, hayatta istedikleri şeyle temaslarını kaybetmektedir. Bütün bir yaşam, derinlik ve canlılıkla dolabilecekken, kendini anksiyeteden koruma, depresyonla başa çıkma, özgüvenini savunma gibi süreç hedefleri tarafından tüketilebilmektedir (Luoma vd., 2007).

2.3.3.5. Kavramsal Benliğe Bağlanma

Hepimizin kim olduğumuza dair çok katmanlı ve karışık bir hikâyesi vardır. Bu hikâye nesnel gerçekleri (Örneğin, isim, yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek), oynadığımız rollerin tanımlamalarını ve değerlendirmelerini, güçlü yönlerimizi ve zayıflıklarımızı, sevdiğimiz ve sevmeyenlerimizi, umutlarımızı, hayallerimizi ve arzularımızı içermektedir. Bu hikâyeye sıkı sıkıya bağlanmamak, kim olduğumuzu ve hayatta ne istediğimizi tanımlamamıza yardımcı olabilir. Fakat benlik kavramımızla birleştirmişsek, sanki tüm kendini tanımlayan düşünceler kim olduğumuzun özü gibi görünmektedir. Geri adım atma yeteneğimizi ve bu benlik kavramını karmaşık bir bilişsel yapıdan, kelime ve imgelerden oluşan zengin bir dokudan başka bir şey olarak görme yeteneğimizi kaybederiz. Depresyonda genellikle danışanlar olumsuz benlik kavramıyla birleşmektedir: ben kötü, değersiz, seviyemem, umut vaatmeyen biriyim (Harris, 2019). Bu düşünceler kişiye bazı durumlarda işlevsellik sağlasa da, uzun vadede değerleriyle temas kurmasını engelleyecektir (Yavuz, 2015).

2.3.3.6. Bilişsel Birleşme

Bilişsel Birleşme (Cognitive fusion) terimi, insanların düşüncelerinin içeriğine kapılmasını temsil etmektedir (Hayes vd., 2006). Örneğin depresyon durumunda danışanlar birçok işlevsiz düşünce ile birleşme yaşamaktadır: “ben hiçbir şey hak etmiyorum,

değişemem, kötü biriyim, herhangi bir şey yapmak için çok yorgunum” (Harris, 2019). Bu tarz düşünceler bireylerin içinde yer aldıkları durumlarda, uygun davranışlar sergilemelerine engel teşkil edebilmektedir. Birey, düşüncelerini gerçeği ifade ediyor olarak algılamakta ve bu sürecin farkına varmamaktadır (Yavuz, 2015).

2.3.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde Kabul ve Kararlılık Terapisinin hem yerli hem yabancı literatürde çeşitli örneklem gruplarıyla farklı değişkenler üzerinde etkisinin incelendiği gözlemlenmiştir.

Demirci Seyrek ve Ersanlı (2017), 723 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi ve yaşamın anlamı düzeyleri arasında manidar pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yalnız (2019) KKT temelli psikoeğitim programının akran zorbalığına etkisini incelemiştir. Deneysel olarak yürütülen bu çalışma bir liseye devam eden 24 öğrencinin tarafsız olarak seçilmesi ile oluşturulmuştur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ve Akran Zorbalığı Ölçeği kullanılmış; deney grubuna 10 oturumluk KKT temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Yapılan ön test, son test ve izleme testi sonuçları ANOVA ile analiz edilmiştir. Bulgular sonucunda KKT temelli psikoeğitim programının ergenlerin akran zorbalığı düzeylerini anlamlı bir şekilde azalttığı ve bu sonucun izleme testinde sabit kaldığı bulunmuştur.

Usta (2017) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyi etkisini incelemiştir. Çalışmaya 12 kız 12 erkek toplam 24 lise öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubunaysa herhangi bir işlem yapılmamıştır. Yapılan ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri için ANOVA kullanılmış, yapılan ölçümler sonucu kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını anlamlı bir şekilde azalttığı, kabul ve eyleme geçme düzeyini ise manidar bir şekilde azalttığı gözlemlenmiştir.

Demirci Seyrek (2017) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı skorlarına etkisini incelemiştir. Çalışmada 2 deney, 2 kontrol grubu oluşturulmuştur; deney grupları 8 hafta süresince psikoeğitim programına katılmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmada, Solomon

Dört Grup Deneyisel Modeli kullanılmıştır. Yapılan istatistiki ölçümler sonucunda deney grubunda deney grubunun mevcut anlam düzeyinin manidar bir biçimde arttığı, aranan anlam düzeyinin ise azaldığı tespit edilmiştir.

Uğur (2018) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusuna etkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 13'ü deney 13'ü kontrol grubu olmak üzere 26 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Deney grubuna 8 oturum Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Ön-test, son-test ve izleme testi için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) ve Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmış; edinilen bulguların analizinde ANOVA tercih edilmiştir. Yapılan istatistiki ölçümler sonucunda olumsuz değerlendirme korkusunun müdahale-zaman etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Kaya Akdemir (2018) Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliliğini incelemiştir. Araştırmaya İngilizce hazırlık programına devam eden 10'u kız, 10'u erkek toplam 20 üniversite öğrencisi katılmış, deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna sekiz oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubu herhangi bir işleminden geçmemiştir. Çalışmada ön-test, son-test, kontrol gruplu deneyisel desen kullanılmıştır. Yapılan ölçümlerde Başa Çıkma Yeterliliği Ölçeği kullanılmış, elde edilen ölçümler anova ile analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda KKT temelli psikoeğitim programının başa çıkma yeterliliğini manidar bir biçimde artırdığı gözlenmiştir.

Gregoire ve diğerlerinin (2018), Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı müdahalenin üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliğine, zihinsel sağlığına ve okula bağlılığına geliştirmedeki etkisini incelemiştir. Çalışmada üniversite öğrencileri deney (n= 72) ve kontrol (n= 72) olarak iki gruba ayrılmıştır. Müdahale grubundaki öğrenciler, 4 haftalık bir süre boyunca 2.5 saatlik programa katılmıştır ve öğrencilerin ev egzersizleri (örn., meditasyon) yapmaları istenmiştir. Yapılan analiz sonucunda müdahale grubundaki öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere göre psikolojik esneklik puanlarında artış gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcılar program sonrasında daha fazla okul katılımı ve daha düşük stres, kaygı ve depresyon belirtileri olduğunu bildirmişlerdir.

Çiçek Gümüş (2020), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan KKT temelli girişimlerin psikolojik sağlamlık, depresyon anksiyete stres düzeyine ve bakım

yüküne etkisini incelemiştir. Çalışmaya toplamda 60 kişi katılmış, deney grubundaki bireyler ile 6 hafta KKT temelli bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda; deney grubunda, kontrol grubuna göre psikolojik sağlamlığın arttığı; depresyon- stres, psikolojik katılık ve bakım yükü puanlarının manidar olarak düştüğü saptanmıştır.

Brinkborg ve diğerlerinin (2011), KKT ilkelerine dayalı kısa stres yönetimi müdahale programının, İsveçli sosyal hizmet uzmanlarının (n= 106) stres düzeyi ve genel mental sağlık puanına etkisi incelenmiştir. Katılımcıların üçte ikisi başlangıçta yüksek stres seviyelerine sahiptir (Algılanan Stres Ölçeği; puan $\geq$ 25). Yapılan çalışmada deney grubunda kontrol grubuna göre stres ve tükenmişlik puanlarında azalma görünürken, genel mental sağlık puanlarında artış gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, başlangıçta düşük stres seviyelerine sahip olanlar için istatistiksel olarak anlamlı bir etki bulunamamıştır. Yüksek stres puanına sahip katılımcılar arasında ise %42 ile anlamlı değişiklik kriterlerine ulaşıldığı tespit edilmiştir. Evli (2019), KKT temelli danışmanlığın yaşam kalitesi ve sigara bırakma üzerindeki etkisini incelemiştir. Randomize kontrollü deneysel desenli olan bu çalışma 17 deney, 18 kontrol olmak üzere 35 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna haftada bir gün olarak 6 hafta boyunca KKT temelli danışmanlık hizmeti verilmiştir. Deney grubunun program sonrasında gün içinde içilen sigara sayısında manidar bir düşüş olduğu, Yaşam Kalitesi alt ölçek puanlarından fiziksel fonksiyon, genel sağlık, sosyal fonksiyon, mental sağlık ve enerjiyi olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Deney ve kontrol grubunun yaşam kalitesi alt boyutları puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Siahpoos ve GolestaniBakht (2020), Kabul ve Kararlılık Terapisinin boşanmış kadınların psikolojik esneklik ve duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemek istemiştir. Araştırma için 38 kadın seçilmiş ve seçkisiz olarak deney ve kontrol olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta süresince her bir oturumu iki saat süren program uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, programın psikolojik esneklik puanları ve duygu düzenleme güçlüğüünün altı bileşeninin tamamını anlamlı şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Sonuçların iki aylık takiple de stabil kaldığı görülmüştür.

Dalrymple ve Herbert (2007), yürüttüğü çalışmada sosyal kaygı bozukluğu olan 19 kişiyi KKT temelli programa alınmıştır. Katılımcıların sosyal anksiyete semptomlarında ve yaşam kalitesinde önemli iyileşmeler meydana gelmiştir. Buna ek olarak katılımcıların deneyimsel kaçınma puanlarında anlamlı azalmalar olduğu tespit edilmiştir. 4 haftalık izleme testi verilerine göre, bu değişimin kalıcı olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, sosyal kaygı bozukluğu için KKT'nin kabul edilebilirliğini ve potansiyel etkinliğini ortaya koymaktadır.

Tarkhan (2017), Kabul ve Kararlılık Terapisinin, depresif kadınların duygu düzenleme ve yaşam anlamı üzerindeki etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırma ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Duygu düzenleme ve yaşam anlamı ölçek puanları düşük, depresyon ölçek puanları yüksek 30 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar deney 15, kontrol 15 olarak gruplara rastgele atanmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftada bir olmak üzere Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahalede bulunulmuştur. KKT müdahalesinden sonra her iki grupta ye alan üyelerin duygu düzenleme ve yaşam anlamı puanları tekrar ölçülmüştür. Duygu düzenleme ve yaşam anlamı değişkenleri her iki grupta da anlamlı farklılık göstermiştir.

Khazraae vd., (2018) Kabul ve Kararlılık Terapisinin kronik baş ağrısı olan hastaların bilişsel duygu düzenleme stratejileri, baş ağrısına bağlı yetersizlik ve baş ağrısı yoğunluğu üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Çalışmada yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Örneklem İran'da bir devlet hastanesinde kronik baş ağrısı tanısı alan bireyler üzerinden kolay örnekleme yoluyla seçilen 40 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar 20 deney 20 kontrol olarak 2 gruba seçkisiz biçimde atanmıştır. Deney grubuna 8 oturumluk her biri 90 dakika olan program uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Edinilen bulgulara göre, deney grubunun baş ağrısına bağlı yetersizlik, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ortalama puanları uygulama sonrasında anlamlı şekilde düşmüştür. İzleme testinde ise puanlarda herhangi bir değişim olmamıştır. Baş ağrısı yoğunluğu değişkeninde ise gruplar arasında manidar bir fark bulunamamıştır.

Polat (2020), KKT temelli öfke yönetimi eğitiminin adli psikiyatri hastalarının öfke ruminasyonları ve dürtüsellik düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırmaya 33 müdahale, 33 kontrol olmak üzere toplamda 66 kişi katılmıştır. Müdahale grubuna 8 oturum boyunca KKT temelli öfke eğitimi verilmiş, eğitimin ardından müdahale grubundaki hastaların kontrol grubundaki hastalara kıyasla öfkeye ilişkin derin düşünme ve dürtüsellik toplam puanlarının azaldığı gözlemlenmiş ve bu farkın manidar olduğu saptanmıştır.

Shebani vd., (2019) Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Programın koroner kalp hastalığına sahip bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ve öz kontrollerine etkisini incelemiştir. Bu çalışma, öntest-sontest desenli, kontrol gruplu yarı deneysel bir araştırmadır. Bu çalışmanın istatistiksel popülasyonunu, 2018 baharında İsfahan hastanelerine, sağlık merkezlerine ve kardiyovasküler kliniklerine başvuran 35-55 yaş arası koroner kalp hastalığı tanısı alan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar bu bireylerin arasından 30 kişiyi kolay örnekleme yöntemi ile seçilmiş, 15 deney 15 kontrol olarak iki gruba alınmıştır. Deney

grubundaki katılımcılar 8 oturum boyunca devam eden 60 dakikalık seanslara dâhil olmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Sonuçlar, müdahale programının katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde anlamlı farklılığa yol açtığını, öz kontrol puanlarında ise anlamlı farklılığa yol açmadığını göstermektedir.

Özet olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin akran zorbalığını (Yalnız, 2019), sosyal görüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeyini (Usta, 2017), yaşamın anlamına (Demirci Seyrek, 2017; Tarkhan, 2017), olumsuz değerlendirilme korkusunu (Uğur, 2018), başa çıkma yeterliliğini (Kaya Akdemir, 2018), psikolojik esnekliği (Gregoire ve ark., 2018; Siahpoos ve GolestaniBakht, 2020), psikolojik sağlık, bakım yükü ve depresyon anksiyete stres düzeyini (Çiçek Gümüş, 2020), sigara bırakmayı (Evli, 2019), duygu düzenleme güçlüğü (Siahpoos ve GolestaniBakht, 2020), duygu düzenlemeyi (Tarkhan, 2017), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (Khazraae ve ark., 2018; Shebani ve ark., 2019), öfke ruminasyonunu ve dürtüsellliği (Polat, 2020) anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, grup uygulamalarına ilişkin genel açıklamalar, programın geliştirilme süreci, deneysel işlem ve verilerin analizine yönelik açıklamalarda bulunulmuştur.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne ve bilinçli farkındalığına etkisini ölçmek amacıyla hazırlanmış yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın modeli 2x3'lük "ön test-son test-izleme ölçümlü deney-kontrol gruplu yarı deneysel model"dir (Büyüköztürk vd., 2015). Yarı deneysel desenli çalışmalar, eşleştirilmiş grupların random olarak deney gruplarına atandığı çalışmalar olarak kabul görmektedir (Büyüköztürk vd., 2015).

Araştırmanın bağımsız değişkeni Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının uygulanmasıdır. Bağımlı değişken ise duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalıktır. Bu araştırma özel bir kurumda üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden oluşan iki gruba (deney ve kontrol) ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna sekiz oturumluk KKT temelli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, 2021-2022 yılında özel bir ortaöğretim kurumunda üniversite sınavına hazırlanan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 21 arasında değişmektedir. Ortalama yaşları ise 18.2'dir. Kurumda ilana çıkmış ve çalışmaya ilk etapta 24 kişi gönüllü olmuştur. Çalışma grubunun 13'ü lise öğrenimine devam eden, 11'i ise liseden mezun olan bireylerden oluşmaktadır. Yoğunluk sebebiyle deney grubundan 5, kontrol grubundan ise 2 kişi kendi isteğiyle ayrılmıştır. Deney ve kontrol grubundan ayrılan tüm öğrenciler lise öğrenimine devam eden öğrencilerdir. Sonuç olarak deney grubunda 7 (5 kadın ve 2 erkek), kontrol grubunda ise 10 (7 kadın ve 3 erkek) öğrenci yer almıştır. Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunları yoktur ve

herhangi bir psikiyatrik tanı almamışlardır. Çalışmanın öncesinde, Akdeniz Üniversitesi Etik Kurul'undan izin alınmıştır (Ek-1). Ayrıca katılımcılardan katılımcı onam formu alınmış ve katılımcılara istedikleri zaman çalışmadan ayrılmakta özgür oldukları belirtilmiştir. İzleme testinin ardından kontrol grubundaki üyelere kendileri için de etkililiği test edilen psikoeğitim programının düzenleneceği duyurulmuş ancak üyeler sınava az bir zaman kalması ve ders çalışma yoğunluğunun artması sebebiyle katılmak istemediklerini dile getirmişlerdir.

3.2.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Çalışma, özel bir kurumda üniversite sınavına hazırlanan öğrencilere duyurulmuştur. Duyuruda programın kaç oturum olacağı, oturumların süresi, programın amacı, programın başlangıç ve bitiş tarihi, grubun kontenjanı ve oturumları gerçekleştirecek psikolojik danışmanın bilgilerine yer verilmiştir. Programa katılmaya gönüllü olan 24 kişiye Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Bu formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzey ve psikiyatrik geçmiş ile ilgili sorulara yer verilmiştir. Çalışmaya katılmaya uygun, üniversite sınavına hazırlanan ve psikiyatrik tanı almamış olan ve gönüllü 24 öğrenciye Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Ön test uygulamasının ardından katılımcılar seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Uygulama öncesi deney ve kontrol grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık ön test puanları arasında manidar bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analiz için kullanılan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	P
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Deney	12	15.17	182.00	40.00	.068
	Kontrol	12	9.83	118.00		
Bilinçli Farkındalık	Deney	12	12.71	152.50	69.50	.887
	Kontrol	12	12.29	147.50		

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüğü ($U= 40.00$, $p = .068$), bilinçli farkındalık ($U= 69.50$, $p = .888$) ön test puanları arasında manidar bir fark yoktur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgiler Formu

Bu formda (Ek 2) kimlik bilgileri, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, iletişim bilgileri, sağlık bilgileri ve psikiyatrik geçmişe ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş; Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmakla birlikte, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek tek bir toplam puan vermekte, ölçeği dolduran katılımcılar en az 15, en fazla 90 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe katılımcıların bilinçli farkındalığının yükseldiği gözetilmektedir. Ölçek 6'lı likert tipi bir ölçektir (1=Hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman). Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .80, Test tekrar test korelasyonu ise .86 şeklinde hesaplanmıştır.

3.3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğüne tespit etmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 36 maddeden oluşmakla birlikte Farkındalık, Netlik, Kabul, Dürtü Kontrolü, Amaca Yönelik Davranabilme ve Stratejik olmak üzere altı alt-ölçeği içermektedir. Maddeler 5'li Likert tipi ile ölçülmektedir (1= Neredeyse hiçbir zaman, 2= bazen, 3= Yaklaşık yarı yarıya, 4= Çoğu zaman, 5= Neredeyse Her zaman). Ölçekten alınan puanlar azaldıkça duygu düzenlemenin güçlüğüne azaldığı, ölçekten alınan puanlar arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne arttığı tespit edilmektedir. Tüm ölçek için Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayısı .93'tür. Alt ölçekler ise .80 ve .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği .83; Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise .95 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ölçeklerin uyarlamalarını yapan araştırmacılardan izin alınarak kullanılmıştır (Ek-5, Ek-6). Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Bu uygulamanın ardından ön test verileri elde edilmiştir. Deney grubuna uygulanan sekiz oturumluk psikoeğitim programının ardından ise katılımcılara son test uygulaması yapılmıştır. Son test uygulamasından 5 hafta sonra ise izleme testi uygulanmıştır. Deney ve Kontrol grubunun verileri eş zamanlı olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması ve psikoeğitim programının uygulaması 2021-2022 bahar döneminde gerçekleştirilmiştir.

3.5. Programın Geliştirilme Süreci

Öncelikli olarak programı uygulayan psikolojik danışman, akredite bir kurumdan Kabul ve Kararlılık Terapisi eğitim almıştır. Program hazırlanırken Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınmıştır. Program hazırlanmadan önce ilgili alanyazındaki psikoeğitim programları incelenmiş, KKT'ye yönelik kuramsal bilgiler edinilmiş, kuramın felsefesi, terapi süreci, kullanılan teknikler ve egzersizler ile ilgili bilgi toplanmıştır. Hayes ve arkadaşlarına (2004) göre Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikoterapi süreci sonunda danışanların; (1) acılarını kabullenen, (2) değerlerini belirleyen ve bunlar doğrultusunda hareket eden ve (3) psikolojik esneklik kazanan bireyler olmaları amaçlanır. Bu amaçla program hazırlanırken psikolojik esnekliğin alt basamakları temel alınmıştır. Programın hazırlanışının ardından KKT terapisti olan 2 kişiden uzman görüşü alınmıştır. Program hazırlanırken farklı kitaplardan (Atalay, 2020; Ciarrochi vd., 2019; Hayes, 2005; Harris, 2009; Harris, 2019; Ögel, 2015; Stoddard ve Afari, 2014; Usta, 2017) ve Türkiye Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği'nin internet sitesindeki formlardan yararlanılmıştır.

3.6 Deneysel İşlem

Çalışma, bahar döneminin başında özel bir ortaöğretim kurumunda üniversite sınavına hazırlanan öğrencilere sözlü olarak duyurulmuştur. Gönüllü olan 24 katılımcıya Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formları incelendikten sonra, başvuruda bulunanların hiçbirinin psikiyatrik geçmişi olmaması sebebiyle çalışmaya katılmaları uygun görülmüştür. Katılımcılar deney ve

kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Program başlamadan önce deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık puanları Mann Whitney U ile karşılaştırılmış, puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Çalışma haftada 2 oturum olmak üzere toplamda 8 oturum olarak planlanmıştır. Program günleri katılımcıların müsaitlik zamanları baz alınarak Pazartesi ve Cumartesi 19:00 olarak belirlenmiştir. Oturumlar 80-100 dakika arasında sürmüştür. Toplantı yeri olarak Seferihisar Belediyesi Kültür Daire Başkanlığının tahsis etmiş olduğu salon belirlenmiştir. Pandemi sürecinde yürütülen bu program, katılımcıların karantinada olması sebebiyle 3. Ve 6. Oturumda çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Diğer 6 oturum ise yüzyüze gerçekleşmiştir. Katılımcıların süreç boyunca hasta olması sebebiyle her oturumda devamsızlıklar olmuştur. İki den fazla devamsızlığı olan katılımcılar programa devam etmiş ancak ölçekleri değerlendirilmeye alınmamıştır. Son test uygulamasından 5 hafta sonra izleme testi yapılmıştır. İzleme testinin ardından kontrol grubuna etkililiği test edilen programın kendileri için de düzenleneceği duyurulmuş ancak katılımcılar sınavın yaklaşması ve yoğunluğun artması sebebiyle çalışmaya katılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Aşağıda sekiz haftalık KKT temelli psikoeğitim programının her oturumunun konusu ve içeriği paylaşılmıştır:

1.Oturum: Yapılandırma ve Oryantasyon

Oturumun konusu: Bu oturumda katılımcıların birbirini tanımasını sağlamak, güven ortamı oluşturmak ve yapılandırma yapmak amaçlanmaktadır. Grup sürecinde neler yapılacağı, gizlilik, grup kuralları üzerinde durulur. Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine konuşulur. Katılımcıların süreçle ilgili amaçlarının belirlenmesi sağlanır.

Amaçlar:

- 1.Grup üyelerinin oryantasyonu sağlanır.
- 2.Psikoeğitim sürecine yönelik genel bilgiler verilir
- 3.Grubun yapılandırmasını yapılır.
- 4.Grub üyeleri Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında bilgilendirilir.
- 5.Act'i n daha iyi kavranması için "Kısaca Act" (Harris, 2009) metaforu kullanılır.
- 6.Katılımcıların amaç belirlemeleri sağlanır.

Araç gereçler:

- 1.Kitap veya kağıt
- 2.Grup Kuralları Formu
- 3.Bireysel Amaç Belirleme Formu
- 4.Araştırmaya Katılım Gönüllü Onay Belgesi

2.Oturum: Kabul

Oturumun Konusu: Bu oturumda duyguları anlama, duyguların kabulü ve duyguların kontrolü üzerinde durulur. Temel duyguların ne olduğu üzerine katılımcılar bilgilendirilir. Olumsuz duyguları yaşamanın normal olduğu üzerine konuşulur. Katılımcıların duygusal hedeflerinin netleşmesi sağlanır.

Amaçlar:

- 1.Geçen haftanın özeti yapılır.
- 2.Farkındalık egzersizi ile başlanır.
- 3.Duyguları anlamak ve kontrol mücadelesi (Hayes ve ark., 2017) üzerinde durulur
- 4.“Âşık olmak” metaforu (Harris, 2009) kullanılır.
- 5.“Yalan makinesi” metaforu (Harris, 2009) kullanılır.
- 6.“Çukurdaki adam” (Hayes ve ark., 1999 Akt: Usta, 2017) metaforu kullanılır.
- 7.Duyguların kabulünün önemi üzerine konuşulur.

3. Oturum: Bilişsel Ayrışma

Oturumun Konusu: Bu oturumda zihnin çalışma mekanizması katılımcılara anlatılmak istenmiştir. Düşüncenin gerçek doğasını görmeleri için katılımcılarla birlikte çalışma yapılmıştır. Düşüncelerin kelimelerden daha fazla veya daha eksik olmadığı üzerinde durulmuştur. Zihnin her söylediğine kapılmamak üzerine farkındalık geliştirilmek istenmiştir.

1. Geçen haftanın özeti yapılır
2. “10 Nefes al” Çalışması (Harris, 2019) ile başlanır.

3. “Zihin Tam Bir Sorun Bulma Makinesidir” (Hayes ve ark., 2019) Beynin çalışma sistemi açıklanır.

4. “Akarsu üzerindeki yapraklar” (Hayes, 2005) egzersizi yapılır.

5. Zihin makinesine kulak asmamayı seçmek üzerine kolumu kaldıramam etkinliği (Harris, 2009) yapılır.

4. Oturum: An İle Temas İçinde Olmak

Oturumun konusu: Bu oturumda katılımcıların anda olma becerilerinin geliştirilmesi üzerinde çalışılmıştır. Katılımcıların otomatik pilotun farkında varması ve bilinçli farkındalık seviyelerinin artması hedeflenmiştir. Katılımcıların beden ve nefes farkındalığı, duygu farkındalığı becerilerinin artması amacıyla egzersiz yapılmak istenmiştir.

1. Geçen haftanın özeti yapılır.

2. “Şimdiye odaklanmayı anlamak” (Ögel, 2015) adlı yazı okunur ve otomatik pilot üzerine konuşulur.

3. Beden ve nefes egzersizi (Atalay, 2020) ile başlanır.

4. Mandalina yeme çalışması yapılır. (Herhangi bir meyve ile yapılabilir.)

5. Duygu Farkındalığı ve an ile temas içinde olmanın önemi üzerinde durulur.

5. Oturum: Bağlamsal Benlik

Oturumun Konusu: Katılımcıların duygu ve düşüncelerinden ayrı olarak, duygu ve düşünceleri gözlemleyebilmesi için çalışma yapılmıştır. Katılımcıların gözlemleyen benliklerini fark etmesi sağlanmak istenmiştir.

1. Geçen haftanın özeti yapılır.

2. “Beş Şeyi Fark et” (Harris, 2019) egzersizi ile başlanır.

3. Gözlemleyen benlik nedir? Anlatılır.

4. Gökyüzü ve Hava Durumu Metaforu (Harris, 2018) kullanılır.

5. Satranç Tahtası metaforu (Harris, 2018) kullanılır.

6. Gözlemleyen benliği fark etme alıştırmaları yapılır.

6. Oturum: Değerlerle Temas

Oturumun Konusu: Bu oturumda grup üyelerine değerlerin ne olduğu açıklanmak istenmiştir. Grup üyelerinin değerleri tanınması ve hangi değerlerin onlar için daha önemli olduğunun belirlenmesi üzerine çalışmalar yapılmıştır. Katılımcıların değer alanlarını belirlemeleri ve değerleriyle temas etmede hangi noktada olduklarına yönelik farkındalık kazandırılmak istenmiştir.

1. Geçen haftanın özeti yapılır.
2. Farkındalık egzersizi olan “Çapa atma” (Harris, 2019) çalışması ile başlanır.
3. Değerlerin ne olduğu açıklanır.
4. Kart Sıralama Egzersizi (Ciarrochi ve Bailey, 2009) yapılır.
5. Pusula Metaforu (Harris, 2009) kullanılır.
6. Boğa Gözü formu kullanılır.

7. Oturum: Değer Odaklı Kararlılık

Oturumun Konusu: Katılımcıların değer odaklı eylemlerinin belirlenmesi istenmiştir. Değer odaklı eylemler olabildiğince somutlaştırılmıştır. Değer odaklı eylemler belirlenirken; gerçekleştirilecek eylemlerin kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli olanları belirlenmek istenmiştir. Katılımcıların değerleri ile devam eden bir biçimde bağlantı kurması üzerine çalışma yapılmıştır.

1. Geçen haftanın özeti yapılır.
2. Farkındalık çalışması ile başlanır.
3. Gönüllülük ve Eylem Planı üzerinde durulur.
4. Anlamlı Hedefler Koymak

8. Oturum: Sonlandırma

Oturumun Konusu: Bir metafor üzerinden psikolojik esnekliğin alt basamakları üzerinde durulmuştur. Katılımcıların duygularını ifade etmesi sağlanmıştır. Katılımcıların grup sürecini değerlendirmeleri, grup sürecine yönelik geribildirim vermeleri, süreçten neler

kazandıkları üzerine konuşmaları ve deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Grup üyelerinin birbirleri ile vedalaşması sağlanmıştır.

1. Geçen haftanın özeti yapılır
2. “5 Şeyi Fark Et” Çalışması (Harris, 2019) yapılır.
3. Seyahat Partnerleri Metaforu (Stoddard ve Afari, 2014) kullanılır.
4. Psikolojik esnekliğin altı basamağı üzerinde durulur.
4. Grup sürecine yönelik sorular sorulur.
5. Sonlandırma etkinliği yapılır.

Çalışma yürütülürken; deney grubuna Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Oturumların süresi 80-100 dakika arasında değişmektedir. Deney grubu ile ilk oturumda yapılandırma ve yapılmıştır. Psikolojik danışman kendini tanıtmış, üyeler ile oryantasyon çalışması yapılmıştır. Grup sürecinde neler yapılacağı, gizlilik ve grup kuralları üzerinde durulmuştur. Üyelere Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilgili bilgilendirilme yapılmış, KKT’nin daha iyi anlaşılması adına “Kısaca Act” metoforu kullanılmıştır. Grup üyelerinin süreçle ilgili amaçlarının belirlenmesi sağlanmıştır. Diğer altı oturumda ise psikolojik esnekliğin basamakları ele alınmış, tüm oturumlara geçen haftanın özeti ve farkındalık egzersizi ile başlanmıştır. İkinci oturumun gündeminde psikolojik esnekliğin basamaklarından olan “kabul” vardır. Bu oturumda duyguları anlama, duyguların kabulü ve kontrolü üzerinde durulmuştur. Bu aşamada “Aşık Olmak”, “Yalan Makinesi Metaforu” ve “Çukurdaki Adam Metaforu” kullanılmıştır. Temel duygularla ilgili katılımcılar bilgilendirilmiş, olumsuz olarak nitelendirilen duyguları hissetmenin normal olduğu üzerinde durulmuştur. Grup üyelerinin duygusal hedeflerinin netleşmesi sağlanmıştır. Alıştırma olarak “Denenmiş Çözümler ve Bunların Uzun Vadede Etkileri” formu verilmiştir. Katılımcıların duygularını bastırmak maksadıyla denediği kontrol yöntemlerini ve bu yöntemlerin kısa – uzun dönem etkilerini fark etmeleri amacıyla bunları not etmeleri istenmiştir. Üçüncü oturum katılımcıların temaslı olması sebebiyle çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Bu oturumda zihnin çalışma mekanizması üzerinde durulmuş “bilişsel ayrışma” çalışılmıştır. Verilen egzersiz üzerinden konuşulmuş ve “10 nefes al” çalışması ile oturuma başlanmıştır. Zihnin bir sorun bulma makinesi olduğu üzerinde durulmuş ve beynin çalışma sistemi açıklanmıştır. Zihnin her söylediğine kapılmamak üzerine farkındalık geliştirilmek istenmiştir. Bu aşamada “akarsu üzerindeki

yapraklar” ve “kolumu kaldıramam” egzersizleri yapılmıştır. Ev egzersizi olarak “sayfayı çeviremem” ve voltaya takılma formu verilmiştir. Dördüncü oturumda “an ile temas içinde olmak” ele alınmıştır. Katılımcıların otomatik pilotta olmak yerine bilinçli farkındalıklarının artması, duygularını, beden ve nefes duyumlarını fark etmesi hedeflenmiştir. “Şimdiye odaklanmayı anlamak” adlı yazı katılımcılara anlatılmıştır ve otomatik pilot üzerinde durulmuştur. Katılımcıların benzer yaşantıları üzerine konuşulmuştur. Farkındalığı arttırmak adına beden ve nefes egzersizlerinin ardından bilinçli farkındalıklı mandalina yeme çalışması yapılmıştır. Son olarak da duygu farkındalığı oluşturmak adına, katılımcıların herhangi bir duygu yaşadığında ne düşündüğü, bedeninde neler hissettiği ve bu düşüncelerin hangi eylemler için motive ettiği konuşulmuştur. Ev egzersizi olarak her gün beş-on dakika nefes egzersizi ve sabah rutinlerinde (örneğin diş fırçalarken veya duştayken) bilinçli farkındalık uygulaması verilmiştir. Beşinci oturumda “gözlemleyen benlik” üzerinde durulmuştur, katılımcıların duygularını ve düşüncelerini gözlemleyebilmesi için çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Verilen egzersizler üzerinde durulmuş ve “beş şeyi fark et” egzersizi ile başlanmıştır. Gözlemleyen benliğin ne olduğu anlatılmış, ardından pekiştirilmesi için “satranç tahtası metaforu” ve “gökyüzü ve hava durumu” metaforu kullanılmıştır. Gözlemleyen benliği fark etmek için katılımcıların üçgen oluşturması istenmiştir. Ev egzersizi olarak katılımcıların kendilerine şefkatli bir mektup yazmaları istenmiştir. Altıncı oturum olan “değerlerle temas” katılımcıların sağlık durumları sebebiyle karantinada olmasından dolayı çevrimiçi olarak gerçekleşmiştir. Bu oturumda katılımcıların değerlerini tanıması, kendileri için hangi değerlerin daha önemli olduğunu fark etmeleri ve değerleriyle temas etmede hangi noktada oldukları hususunda farkındalık kazandırılmak istenmiştir. Öncelikli olarak geçen hafta verilen egzersizle başlanmış ve bir farkındalık egzersizi olan “çapa atma” çalışması ile başlanmıştır. Değerlerin ne olduğu açıklandıktan sonra; pusula metaforu, kart sıralama egzersizi ve boğa gözü formu kullanılmıştır. Duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın hangi değerleriyle bağlantılı olduğu üzerinde durulmuştur. Yedinci oturumda “değer odaklı kararlılık” üzerinde durulmuştur. Geçen haftanın özeti ve bilinçli farkındalık egzersizinin ardından değer odaklı eylemler belirlenmiş ve gerçekleştirilecek eylemlerin kısa, orta ve uzun vadede olanları tespit edilmek istenmiştir. Bunun için “gönüllülük eylem planı” formu dağıtılmıştır. Daha sonra katılımcıların yazılı olarak anlamlı hedeflerini kâğıda dökmeleri istenmiştir. Katılımcıların paylaşımları dinlenmiş, özet yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır. Sekizinci oturum sonlandırma oturumudur. “5 şeyi fark et” çalışmasının ardından “seyahat partnerleri” metaforu üzerinden psikolojik esnekliğin altı basamağı üzerinde durulmuştur. Katılımcıların grup sürecine yönelik deneyimlerini paylaşması adına sorular sorulmuştur.

Katılımcıların geribildirimlerinin ardından grup üyelerinin vedalaşması sağlanmıştır. Psikolojik danışman tüm üyelere teşekkür ettikten sonra grubu sonlandırmıştır. Deney grubundaki katılımcıların izinleri dâhilinde, oturumların sonlarında ses kaydı alınmıştır. Yapılan bu çalışmada psikoeğitim grubunun süpervizyonu, tez danışmanı tarafından yürütülmüştür.

3.7 Verilerin Analizi

Çalışmanın etkililiğinin incelenmesi amacıyla elde edilen veriler SPSS 21 programı ile çözümlenmiştir. Verilerin analizi sırasında, deney grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık son test skorları ile kontrol grubundaki üyelerin son test skorları arasında manidar bir fark olup olmadığına Mann Whitney U testi ile bakılmıştır. Deney grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık izleme testi puanları ile kontrol grubundaki üyelerin izleme testi puanları arasında manidar bir fark olup olmadığına yine Mann Whitney U testi ile bakılmıştır.

Deney grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında manidar bir fark olup olmadığına Friedman İki Yönlü ANOVA testi ile bakılmıştır. Kontrol grubundaki üyelerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında fark olup olmadığı Friedman İki Yönlü ANOVA testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular arasındaki farklılığı incelemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında sırasıyla önce çalışma grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farka, daha sonra deney ve kontrol grubunun son test ve izleme testi puanları arasındaki farka yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının öncesinde ve sonrasında uygulanan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasında manidar bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgular tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Grup	Puan	N	S.O	χ^2	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü Deney Grubu	Ön Test	7	2.64	4.519	.104
	Son Test		1.71		
	İzleme Testi		1.64		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Kontrol Grubu	Ön Test	10	1.25	10.205	.006
	Son Test		2.65		
	İzleme Testi		2.10		

*p< .05; **P<.01; ***p≤.001

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($X^2=4.59$, $p<.000$). Kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($X^2=10.205$, $p<.000$). Kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test, son test ve izleme testi puanları arasında bulunan anlamlı farkın hangi iki ölçümden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırmalı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi Sonuçları

İkili Karşılaştırmalar	Puan	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test	Negatif Sıra	6	4.50	27.1		
Ön Test	Pozitif Sıra	1	1.00	1.00	-2.197	0.02
	Eşit					
İzleme Testi	Negatif Sıra	4	2.75	11.00		
Son Test	Pozitif Sıra	3	5.67	17.00	-.512	0.60
	Eşit					

*p< .05; **P<.01; ***p≤.001

Tablo 4.2.'te görüldüğü üzere kontrol duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test puanları arasındaki farkın manidar olduğu ($z=-2.197$, $p<.001$), duygu düzenleme güçlüğü izleme testi ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık ($z=-.512$, $p>.05$) olmadığı tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test ve izleme puanlarını incelemek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Grubu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	p
Son Test	Deney	7	6.29	44.00	16.000	.07
	Kontrol	10	10.90	109.00		
İzleme Testi	Deney	7	5.93	41.50	13.500	.033
	Kontrol	10	11.15	115.50		

*p< .05; **P<.01; ***p<.001

Tablo 4.3'e göre; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü son test puan dağılımları arasındaki farkın ($U=16.000$, $p<.05$) anlamlı olmadığı

görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin ve katılmayan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü izleme testi puan dağılımları arasındaki farkın ($U=13.500$, $p<.05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Böylelikle çalışmaya katılan öğrencilerin ve çalışmaya katılmayan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

4.2. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Bulgular

Deney ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını Friedman İki Yönlü ANOVA Testi ile bakılmış, bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Uygulanan Friedman İki Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Grup	Bilinçli Farkındalık	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
Deney	Ön Test	7	1.07	10.296	.006
	Son Test		2.71		
	İzleme Testi		2.21		
Kontrol	Ön Test	10	2.35	3.522	.172
	Son Test		1.55		
	İzleme Testi		2.10		

* $p<.05$; ** $P<.01$; *** $p\leq.001$

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere deney grubunun bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($X^2=10.296$, $p<.000$). Bu farklılığın hangi ölçümlerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir. Görüldüğü üzere kontrol grubunun bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($X^2=3.52$, $p<.000$).

Tablo 4.5. Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırmalı Wilcoxon Sıralar testi Sonuçları

Grup	Bilinçli Farkındalık	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test	Negatif Sıra	0	.00	.00		
Ön Test	Pozitif Sıra	7	4.00	28.0	-2.375	0.018
	Eşit					
İzleme Testi	Negatif Sıra	0	3.80	19.00		
	Pozitif Sıra	7	4.50	9.0	-.847	0.39
Son Test	Eşit					

*p< .05; **P<.01; ***p≤.001

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere deney grubunun bilinçli farkındalık ölçeğinin ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu ($z=-2.375$, $p<.001$) görülmektedir. Deney grubunun bilinçli farkındalık izleme testi ve son test puanları arasında ise anlamlı bir farklılık ($z=-.847$, $p>.05$) gözlemlenmiştir. Bu sonuç deney grubuna uygulanan psikoeğitim uygulamasının öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Son test uygulamasının gerçekleşmesinden 5 hafta sonra yapılan izleme testi ile son test puanları arasında manidar farklılığın olmaması uygulanan psikoeğitim programının etkililiğinin devam ettiğini göstermektedir.

Deney ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık son test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U kullanılmıştır.

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grubu Bilinçli Farkındalık Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	p
Son Test	Deney	7	13.64	95.50	2.500	.000
	Kontrol	10	5,75	57.50		
İzleme Testi	Deney	7	12.14	85.00	13.000	.033
	Kontrol	10	6.80	68.00		

*p< .05; **P<.01; ***p<.001

Tablo 4.6'ya göre; deney ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık son-test puan dağılımları arasındaki farkın (U=2.500, p<.05) anlamlı olduğu görülmüştür. Böylelikle çalışmaya katılan öğrencilerin ve çalışmaya katılmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubunun izleme testi puan dağılımları arasındaki farka (U=13.000, p<.05) bakıldığında, bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Böylelikle çalışmaya katılan öğrencilerin ve çalışmaya katılmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu söylenebilir

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve alanyazın eşliğinde tartışılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne ve bilinçli farkındalığına etkisini incelemektir. Bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar alanyazın eşliğinde tartışılacaktır.

5.1.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Sonuçlar

Araştırma bulgularından ilki çalışma grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin istatistiklerdir. Çalışma grubunun ön test son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmış ve deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarındaki düşüşün anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunun ise ön test, son test ve izleme testi arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun son test ve izleme testi arasında ise manidar bir fark olmadığı, bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney ve kontrol grubunun son test ve izleme testi puanları incelendiğinde, iki grubun son test puanları arasında manidar bir fark olmadığı, izleme testi puanlarında ise anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Psikoeğitim programına katılan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü izleme testi puanları, kontrol grubunun izleme testi puanlarından manidar derecede düşüktür. Bu sonuç, Kabul ve kararlılık terapisi temelli programın, yoğun stres altında olduğu düşünülen üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerinde duygu düzenleme güçlüğüne engellediği sonucuna götürmektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmacının bilgisi dâhilinde bu çalışmanın sonucuna paralel bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Literatüre bakıldığında Kabul ve Kararlılık Terapisinin duygu düzenleme ile ilgili farklı örneklem grupları ile çalışmaları olduğu gözlemlenmiştir. Duenas (2016), ergenler Izakian vd. kendine zarar verme davranışı olan öğrenciler, (2019), Norouzi vd., kişilerarası sorunları olan kadın üniversite öğrencileri (2017) ve Golmahammadian vd., (2018) kadın

üniversite öğrencileri ve Joda vd., (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada KKT'nin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkisini incelemiş ve mevcut araştırmanın aksine KKT temelli programın örneklem grupları üzerinde anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Komarati vd., (2022), ise kendine zarar verme davranışı olan kız ergenler duygu düzenleme güçlüğünden ziyade bilişsel duygu düzenleme üzerinde KKT'nin etkililiğini incelemiş ve KKT temelli programın öğrenciler üzerinde anlamlı bir etkiye yol açtığı bulgusuna ulaşmıştır. Literatürün geneli incelendiğinde mevcut araştırmadan farklı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli programların duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Farkındalık temelli yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli yürütülen bu çalışmadan farklı olarak, bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programının (Demir ve Gündoğan, 2018) ve Diyalektik Davranışçı Terapinin (Gülgez ve Gündüz, 2015) üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı olarak etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile yapılan araştırmalar incelendiğinde ise öğrencilerin uygulanan programlara rağmen stres seviyelerinde azalmanın olmadığı başka çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin, Demir ve Yıldırım (2017), sanatla terapi temelli programın lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin stres seviyelerini ise azaltmada etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite sınavı birçok öğrenci için yoğun sınav kaygısı ve stres anlamına gelmektedir. Mevcut çalışmada öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmaması da bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Özet olarak; çalışma sonucu Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü azalttığı, fakat bu azalmanın anlamlı olmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Bunun sebebinin çalışma temposunun artması, sınavın yaklaşması, öğrencilerin covid teşhisi alması ve programda çevrimiçi oturumların yer alması olabileceği düşünülmektedir. Bulguların genellenebilirliğinin artması adına daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

5.1.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Sonuçlar

Araştırma bulgularından ilki çalışma grubunun bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin istatistiklerdir. Çalışma grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmış ve deney grubunun bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı olarak arttığı, kontrol grubunda ise herhangi bir değişim olmadığı tespit edilmiştir. Deney grubundaki anlamlı farkın hangi iki ölçümden

kaynaklandığını tespit eden analiz incelendiğinde ise, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bu da, uygulanan psikoeğitim programının deney grubunun bilinçli farkındalığını anlamlı olarak arttırdığı ve bu etkiyi 5 hafta sonra yapılan izleme testinde de koruduğu bilgisine götürmektedir. Deney ve kontrol grubunun son test ve izleme testi puanlarına karşılaştırıldığında, katılımcıların hem son test hem de izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde literatürde daha önce Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli programın bilinçli farkındalığa etkisinin incelenmediği görülmüştür. Fakat bilinçli farkındalığı geliştirmek adına bilinçli farkındalık temelli programların uygulandığı gözlemlenmiştir. Güldal (2019), bilinçli farkındalık temelli programın lise öğrencilerinin, Habiboğlu Arık (2020), bilinçli farkındalık temelli duygu düzenleme programının ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, KKT'nin bilinçli farkındalık üzerindeki etkililiğinin, alanyazındaki bilinçli farkındalık temelli diğer ekollerle benzer nitelikte olduğu tespit edilmiştir.

Farkındalık temelli müdahaleler, bilinçli farkındalığı öğretmek için birçok yöntem içerir. Bunlardan bazısı, katılımcıların dikkatlerini belirli şekillerde yönlendirirken 45 dakikaya kadar sessizce oturdukları resmi meditasyon uygulamalarıdır. Diğerleri ise, günlük yaşamda farkındalığı vurgulayan daha kısa alıştırmalardır. Bu alıştırmalarda katılımcılar yürüyüş, banyo, yemek yeme veya araba kullanma gibi rutin aktivitelerde bilinçli farkındalığı kullanır. FTAS ve FTBT'ye göre DDT ve KKT daha kısa bilinçli farkındalık becerilerinin uygulandığı alıştırmaları vurgular. Bu farklılığa rağmen, katılımcılara ortak olan birkaç genel talimat verilmektedir. Katılımcılar, dikkatlerini doğrudan nefes alma, yürüme veya yemek yeme gibi bir aktiviteye odaklanmamaya veya dikkatlice gözlemlenmeye teşvik edilir. Dikkatlerinin düşüncelere, anılara ve hayallere kayabileceğini fark etmeleri istenir. Bu olduğunda zihne nazikçe teşekkür etmeleri ve dikkatlerini tekrar hedeflerine döndürmeleri istenir (Baer, 2015). Birçok bilinçli farkındalık egzersizi içeren bu terapi ekollerinin bilinçli farkındalığı artırması beklenmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, farkındalık ve kabulün hem öğrenilmesini hem de gelişimini içeren psikolojik bir müdahaledir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde birçok farkındalık egzersizi kullanılmaktadır (Hayes, 2004). Farkındalık temelli bir müdahale olan KKT'nin müdahale uygulanan grubun bilinçli farkındalık puanlarını anlamlı olarak yükseltmesi KKT'nin bu alandaki etkililiğini doğrulamıştır.

Özet olarak; KKT temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin bilinçli farkındalığını anlamlı olarak arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulguların genellenebilirliğinin artması adına, alanyazında daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.3. Deney Grubundaki Katılımcıların Geribildirimleri

Deney grubundaki üyelerin sözlü geribildirimleri göz önünde bulundurulduğunda; başta bazı üyeler öfke, kaygı, üzüntü gibi duyguları yaşamının anormal olduğunu düşündüklerini fakat aslında bu duyguları tüm insanların yaşadığını ve oldukça insani duygular olduğunu fark ettiklerini, aynı duyguları gruptaki diğer üyelerinde yaşadığını gözlemleyip yalnız olmadıklarını hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bilişsel ayrışma oturumunda, üyelerden biri kendini ağaca ve düşüncelerini ağaçkakana benzetip ağaçkakanın aslında kendine zarar verdiğini hissettiğini, ağaçkakanın farkında olmak gerektiğini söylemiştir. Diğer üyelerde günlük yaşamlarında acı veren düşüncelere maruz kaldığını ve bunlara kapıldığını fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Düşüncelerin akıntıdaki yapraklar gibi süzülüp gitmesine izin vermeyi öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Eleştirirken kendilerine karşı acımasız olduklarını, kendilerini çok yersiz eleştirdiklerini, elinde olmayan şeylere karşı kendilerini eleştirdiklerini fark ettiklerinde kendilerine karşı şefkat hissettiklerini ve kendilerini olduğu gibi kabul etmek istediklerini söylemişlerdir. Eleştirmekten ziyade harekete geçmeyi, değiştiremeyecekleri şeyleri kabul etmeyi, değiştirebilecekleri şeyler için daha çok çabalamaları gerektiğini dile getirmişlerdir. Düşüncelere kapıldığında gözlemleyen benliğe bürünebileceklerini öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Değerlerinin bazılarını çok yakın bazılarına çok uzak olduklarını, hangi değerlerin kendileri için önemli olduğunu fark etmişlerdir. Duygu düzenlemenin hangi değerleriyle ilişkili olduğundan bahsetmişlerdir. Zihinlerine birçok düşünce gelse de, bu düşüncelerin arkasına sığınmak yerine kendileri için önemli olan değerler için adım atmayı, değerlerin hayatta pusula olabileceğini, değerlerle birlikte anlamlı bir yaşamın önemini, kendilerini daha iyi tanıdıklarını ifade etmişlerdir. Bu dönemde gelecek kaygısının yoğun olduğunu fakat değerlerini fark ettikten sonra daha sık ve düzenli olarak ders çalışmaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Bunların haricinde, çevrimiçi oturumlarda üyeler etkileşimin yüzeysel kaldığını belirtmiş, göz teması kurmanın gerekliliğinden bahsetmişlerdir. Üyeler çevrimiçi oturumlar yerine yüz yüze olan oturumlardan daha fazla verim alabildiğini dile getirmiştir.

Ayrıca, deney grubundaki üyeler bu grubun en önemli kazanımı olarak an'da olmanın önemini fark ettiklerini; alışkanlık olan, basit görünen şeylere (örn: duş almak, yürüyüş

yapmak, çikolata yemek) bile aslında odaklanıldığında çok iyi hissettiklerini dile getirmişlerdir. Katılımcılar verilen egzersizler ile oturum dışında da bilinçli farkındalık becerilerini kullandıklarını ve kendi duygu ve düşüncelerinin yanı sıra, otomatik pilotun da farkına vardıklarını ifade etmişlerdir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonucuna ilişkin önerilerde bulunulacaktır.

5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Bu alışmada Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Programın etkililiği incelenirken diğer araştırma yöntemleri de eklenebilir. Çalışmaya nitel veri toplama yöntemleri de dâhil edilebilir.

2. Çalışmanın örneklemini üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerden oluşmaktadır. Programın lise öğrencileri, ergenler, üniversite öğrencileri gibi diğer örneklem grupları ile uygulanmasını değerlendirmek amacıyla yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.

3. Programın duygu düzenleme etkililiğini geliştirmek adına, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli duygu düzenleme programı geliştirilebilir. Oturum sayıları arttırılabilir.

4. Bu programda bağımlı değişken olarak duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık kullanılmıştır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile çalışırken değişken olarak sınav kaygısı, algılanan stres, depresyon, anksiyete gibi değişkenler kullanılabilir.

5. Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini inceleyen ilk çalışmadır. Mevcut program geliştirilerek ilerde yapılacak olan çalışmalarda etkililiği tekrar değerlendirilebilir.

6. Bu çalışmaya psikiyatrik tanı almamış olan öğrenciler katılmıştır. İlerki araştırmalara psikiyatrik tanı almış bireyler dahil edilerek KKT temelli programın etkililiği değerlendirilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Bu çalışmanın sınav sürecinde üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde duygu düzenleme güçlüğüne engellediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu program önleyici bir çalışma olarak, üniversite sınav hazırlığı başlamadan önce lise öğrencilerine uygulanabilir.

2. Programın deney grubu başlangıçta 5 mezun, 7 lise öğrencisinden oluşmaktayken; süreç ilerlerken 5 lise öğrencisi yoğunluk sebebiyle, programda 3 ve üzeri devamsızlık yapmış veya programdan ayrılmıştır. Ders saatleri dışında yapılan bu program, katılımcıların devamlılığını sağlamak adına okul rehberlik planı içine dâhil edilebilir.

3. Çalışmanın altı oturumu yüz yüze, iki oturumu ise pandemi sebebiyle çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Hem katılımcıların tamamı hem de programı uygulayan psikolojik danışman, yüz yüze olan uygulamaların etkililiğinin daha fazla olduğunu, çevrimiçi uygulamanın ise yüzeysel kaldığını düşündüğünü ifade etmiştir. Bu bağlamda, mümkün olduğu takdirde programın yüz yüze uygulanmasının daha anlamlı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/41000/495350>
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlili internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Al-Naggar, R. A. ve Al-Naggar, D. H. (2012). Prevalence and associated factors of emotional disorder among malaysian university students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(7), 1401-1411.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Aydin, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baer, R. A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier.
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N., ve Işıl, Ö. (2010). Üniversite sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin kendilik algıları ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24. <https://doi.org/10.14527/9786054282821.05>
- Beauchaine, T. P., ve Hinshaw, S. P. (Eds.). (2017). *Child and adolescent psychopathology*. John Wiley & Sons.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., ve Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomizedcontrolled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(6-7), 389-398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Collard, P. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for dummies*. John Wiley & Sons.
- Corcoran, K.M., Farb, N., Anderson, A. ve Segal, Z.V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanism In A. M. Kring & D.M. Sloan (Ed), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 339 – 355). New York: Guilford Press.
- Çeçen, Y. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4366/59724>
- Çiçek Gümüş, E. (2020). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlamlık depresyon anksiyete stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Dalrymple, K. L., ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.332844>
- Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Dryden, W., ve Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.

- Duenas, J. A. (2016). Acceptance and commitment therapy for adolescent difficulties with emotion regulation: an open trial. Unpublished Doctoral Dissertation. Western Michigan University
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 95-107. <https://doi.org/10.14527/9786054282821.03>
- Evli, M. (2019). *Kabul ve kararlılık temelli danışmanlığın yaşam kalitesi ve sigara bıraktırma üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Germer, C. 2004. What is mindfulness?. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.
- Golmammadian, M., Rashidi, A., ve Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of training based on acceptance and commitment on cognitive emotion regulation and beliefs efficacy in the female students. *Educational Psychology*, 14(47), 1-23. <https://doi.org/10.22054/JEP.2018.22533.1831>
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360–372. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J.J., Suri, G. ve Sheppes, G. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*. 11(1) 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (sf. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Werner, K. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A Conceptual Framework. A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology. A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (p. 13-37). Guilford Press.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208. <https://doi.org/10.12984/eggefd.332844>
- Habiboğlu Arık, S. (2020). *Fark'andalık (mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde fark'andalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hamid, N., KianiMoghadam, A. S., ve Boolaghi, Y. (2018). Efficacy of acceptance and commitment based therapy on depressive symptoms and cognitive emotion regulation strategies in depressive students. *International Journal of Psychology*, 12(1), 5-29. <https://doi.org/10.24200/ijpb.2018.58144>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

- Haşimoğlu, A. ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83. <https://doi.org/10.26449/sss.1655>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-33](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-33)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (sf. 3-29). Springer, Boston, MA.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
- Izakian, S., Mirzaian, B., & Hosseini, S. H. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on emotion dysregulation and self-compassion among self harm students. *Journal Of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 14(53), 17-26.
- Joda, A. H., Saed, O., Baytamar, J. M., Zenoozian, S., ve Yusefi, F. (2018). The efficacy of group acceptance and commitment therapy on reducing academic procrastination and improving difficulty in emotion regulation: A randomized clinical trial. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 23(5), 66-78. <http://dx.doi.org/10.52547/sjku.23.5.65>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn,J.(2015).Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6),1481-1483.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness for beginners*: Jaico Publishing House.
- Kara, O. K. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Sağlık Anksiyetesi ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karaçor, M. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında duygu düzenleme, anne-baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kars, V., Arslan, N., Erik, L., Avcı, N., Bucaktepe, P. G., Celepkolu, T., ve Şahin, H. A.(2014). Lise son sınıf öğrencilerinin meslek seçiminde karşılaştığı sorunlar ve bu sorunların anksiyete ve depresyonla ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 41(1), 187- 190.
<https://doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2014.01.0396>
- Kaya Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Khazraee, H., Omid, A., Kakhki, R. D., Zanjani, Z., ve Sehat, M. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in cognitive emotion regulation strategies, headache-related disability, and headache intensity in patients with chronic daily headache. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20(1).
<https://doi.org/10.5812/ircmj.57151>

- Khakbaz, H., Farhoudian, A., Azkhosh, M., Dolatshahi, B., Karami, H., ve Massah, O. (2016). The effectiveness of group acceptance and commitment therapy on emotion regulation in methamphetamine-dependent individuals undergoing rehabilitation. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 5(4), 53-60. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.28329>
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, Ö. (2020). *Obezite kliniğine başvuran hastaların duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünce yapısının kilo verme ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Komarati M., Zangeneh Motlagh F ve Pirani Z. (2022). A comparative study on the effectiveness of acceptance and commitment therapy and mindfulness therapy on cognitive emotion regulation of female adolescents with self-harming behaviors. *Rooyesh*, 10 (10), 183-196. <http://frooyesh.ir/article-1-2937-en.html>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review, *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41, <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., ve Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111.
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2009). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *The International journal of eating disorders*, 43(4), 352–357. <https://doi.org/10.1002/eat.20705>
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavioral therapy: A cognitive behavioral approach to parasuicide. *Journal of Personality Disorders*, 1(4), 328–333. <https://doi.org/10.1521/pedi.1987.1.4.328>

- Linehan, M. M. (2015). *Dbd skills training manuel*. The Guilford Press
- Ludwig, D. S., ve Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). *Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study*. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544-554.
- Miller, A. E., ve Racine, S. E. (2020). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Narlı, M. (2019). *Duygu düzenleme gücüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Norouzi M, Zargar F, Norouzi F. (2017). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Interpersonal Problems and Difficulties in Emotion Regulation Among University Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 11(3), 3-8. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.8005>
- Nyklíček, I., ve Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340. doi:10.1007/s12160-008-9030-2
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: farkındalık (ayrışma) ve kabullenme temelli terapiler* (2.Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224- 235. <https://doi.org/10.46328/bestdergi.59>

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palmer, A., ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3). 198-212. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59019>
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176. <https://doi.org/10.19171/uefad.587932>
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., ve Schirida, B. (2015). Mindfulness and emotion regulation in older and young adults. *Aging & Mental Health*, 21(1), 77-87. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1100158>
- Polat, H. (2020). *Adli psikiyatri hastalarında kabul ve kararlılık terapisi temelli öfke yönetimi eğitiminin öfke ruminasyonları ve dürtüsellik düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Rolston, A. ve Lloyd-Richardson, E. (2017). What is emotion regulation and how do we do it. *Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery*. [on-line]. [cit. 2017-22-09] Available at: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>.
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. <https://doi.org/10.1037/t65315-000>
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüne ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Seyrek Ö. D., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4). <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.10053>

- Santorelli, S. F., Kabat-Zinn, J., Blacker, M., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) authorized curriculum guide. *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM). University of Massachusetts Medical School.*
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Sheibani, H., Sheibani, K. A., Amreei, N. N., ve Masrour, M. J. (2019). An investigation of the effects of the acceptance and commitment therapy in groups on the cognitive strategies of emotion regulation and self-control in coronary heart disease patients. *Journal of medicine and life*, 12(4), 361.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.315182>
- Siahpoosh, S., ve GolestaniBakht, T. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotion regulation in divorced women. *KAUMS Journal*, 24(4), 413-423.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarkhan, M. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotion regulation and life meaning of depressed women. *Journal of psychological studies*, 13(3), 147-164.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>

- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Von Der Embse, N. ve Hasson, R. (2012). Test anxiety and high-stakes test performance between school settings: Implications for educators. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 56(3), 180-187. doi:10.1080/1045988x.2011.633285
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (sf. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Whitfield, T., Barnhofer, T., Acabchuk, R., Cohen, A., Lee, M., Schlosser, M., ... & Marchant, N. L. (2021). The effect of mindfulness-based programs on cognitive function in adults: A systematic review and meta-analysis. *Neuropsychology Review*, 1-26. <https://doi.org/10.1007/s11065-021-09519-y>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemisürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaceli, M., Dürsteler, K., ... Brand, S. (2021). Acceptance and commitment therapy (ACT) Improves sleep quality, experiential avoidance, and emotion regulation in individuals with insomnia – results from a randomized interventional study. *Life*, 11(2), 111-133. <https://doi.org/10.3390/life11020133>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, (12)27, 155-168. doi:[10.1097/00004703-200604000-00014](https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014)

EKLER

EK-1 ETİK KURUL KARARI



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 03.03.2022
TOPLANTI SAYISI : 04
KARAR SAYISI : 83

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ**'ın danışmanlığını, **Şule DEDE**'nin araştırmacılığını üstlendiği, *"Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Bilinçli Farkındalığına Etkisi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurusuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Çalışmaya başlamadan önce sizinle ilgili bazı bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bilgiler gizlilik ilkesi çerçevesinde kullanılabilecek fakat bunun haricinde kimseyle paylaşılmayacak ve güvenli bir yerde saklı tutulacaktır.

Katılımcının adı, soyadı :

Cinsiyeti :

Yaşı :

Doğum tarihi :

Eğitim Durumu :

Çalışma Durumu :

Telefonu :

Adresi :

E-maili :

Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı? Belirtiniz.

Psikolojik durumunuz için şu anda herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Belirtiniz.

Belirtmek istediğiniz başka bir bilgi varsa ekleyebilirsiniz:

Görüşmeyi yapan psikolojik danışmanın adı soyadı:

Telefonu :

E-maili :

EK-3 DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
6. Ne hissettiğime dikkat ederim. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
8. Ne hissettiğimi önemserim. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman
12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım. ☐ Neredeyse Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Yaklaşık Yarı yarıya ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman

Ek-4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALESİNDE BULUNMAKTADIR.

EK-5 DDG VE BF İÇİN ALINAN ÖLÇEK İZİNLERİ

Tülin Gençöz
24.09.2020 Per 13:20
Kime: Siz

 DERS_Adollescent_Sample.pdf
246 KB

 DERS_Turkish version.pdf
138 KB

 DERS_Corrected.doc
73 KB

[5 ek \(516 KB\) tümünü göster](#) [Tümünü indir](#) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#)

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. İlgili makaleleri, ölçeğin son halini, değerlendirilmesi için hazırladığım dokümanı ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dileklerimle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TÜRKİYE

T: +90 312 210 2103
F: +90 312 210 1105

On 24 Sep 2020, at 12:41, suledede wrote:

Re: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Zümra Atalay
10.10.2020 Cmt 23:30
Kime: Siz

 BİFÖ-3.doc
47 KB

 BİFÖ.pdf
222 KB

[2 ek \(269 KB\)](#) [Tümünü indir](#) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#)

Merhaba,

Bilinçli Farkındalık Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar

Şule Dede
Hocam merhabalar,

10 Eki 2020 Cmt, 19:51 tarihinde şunu yazdı:

EK-6 ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM ONAM FORMU

Şule Dede'nin yürüttüğü bu çalışmaya çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. Psikoeğitim programı süresince tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlar arasında verilen egzersizleri yapacağıma, gizlilik kurallarına uyacağıma, oturumlara zamanında katılacağıma ve grubun sürecinde aktif olacağıma söz veriyorum.

Adı Soyadı:

Adres :

Telefon:

İmza



EK-7 VELİ ONAM FORMU

Yüksek lisans tezi kapsamında yürütülecek olan bu psikoeğitim çalışması 8 oturum olarak planlanmıştır. İlk oturum Tarihinde başlayacak olmakla birlikte haftada iki oturum olarak yürütülecektir. Oturum saatleri öğrencilerin ders saatlerine göre ayarlanacaktır.

Velisi olduğum’nin Şule Dede’nin yaptığı bu çalışmaya katılmasını onaylıyorum.

Ad Soyad:

İmza:

X X X X X

EK-8 KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ EĞİTİMİ KATILIM BELGESİ



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı: Şule Dede

Doğum Yeri ve Tarihi:

Eğitim Durumu:

Lisans Öğrenimi: Ankara Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce C1 & Lehçe A1

Bilimsel Faaliyetleri:

İş Deneyimi:

Stajlar:

Çalıştığı Kurumlar:

İletişim:

Tarih: 25.07.2022

İNTİHAL RAPORU

Feedback Studio - Google Chrome

ev.turnitin.com/app/carta/tr/?lang=tr&o=1881739790&u=1079831878&s=1

turnitin

Şule Dede | yitez-son

< 2 / 4 > ?

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN DUYGU DÜZENLEME
GÜÇLÜĞÜNE VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞINA ETKİSİ

DEDE Şule

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ

Temmuz 2022, 92 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemektir. Bu çalışmada ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İzmir’de özel bir ortaöğretim kurumunda üniversite sınavına hazırlanan 18 kadın, 6 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 17-21 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 18.2’dir. Çalışmada deney grubunda yer alan üyeler (5 kadın, 2 erkek) 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık

Eşleşmelere Genel Bakış

%17

Şu anda standart kaynaklar görüntüleniyor

İngilizce Kaynakları Görüntüle (...)

Eşleşmeler

1	acikbilim.yok.gov.tr	%2	>
2	hdl.handle.net	%2	>
3	www.acarindex.com	%1	>
4	Akdeniz University ne ...	%1	>
5	dspace.yildiz.edu.tr	%1	>
6	dergipark.org.tr	%1	>
7	dspace.akdeniz.edu.tr	%1	>

Sayfa: 1 / 67

Kelime Sayısı: 17160

Salt-Metin Raporu

Yüksek Çözünürlük

Açık

Q

Q

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

25.07.2022

Şule Dede